

<<对症养生茶饮速查手册>>

图书基本信息

书名：<<对症养生茶饮速查手册>>

13位ISBN编号：9787122164278

10位ISBN编号：7122164276

出版时间：2013-7

出版时间：化学工业出版社

作者：双福、赵峻 等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<对症养生茶饮速查手册>>

内容概要

保健茶饮是绿色健康之道。

保健茶，又称药茶，指以茶为主要原料，配伍其他的中草药制成的保健饮品，不仅具备茶的色、香、味，还以传统中医理论为基础，侧重保健养生。

本书选择家庭中常见的茶叶、中药等，按照读者最为关注的保健方式进行分类，介绍245种家庭适用的保健茶饮。

保健茶饮冲泡简单，您只要选取适合您的茶饮品种，参照本书的详细步骤，即可实现足不出户的养生保健茶饮。

书后特别赠送188种常用茶材保健功效速查拉页，方便读者查找使用。

<<对症养生茶饮速查手册>>

作者简介

赵峻，青岛大学医学院附属医院中医科副主任，副主任医师，青岛市中医药学会理事，中华中医药学会委员。

双福，国内著名图书工作室，编著有多本生活类畅销读物。

<<对症养生茶饮速查手册>>

书籍目录

养生茶：大自然恩赐的灵丹草/1 养生保健茶的由来与发展/2 煲好一壶养生保健茶/2 养生保健茶“会喝”更有效/4 洛神花 洛神花茶/5 洛神乌梅茶/5 甘菊 甘菊茴香茶/6 洋甘菊薄荷茉莉花茶/6 洋甘菊菩提茶/7 洋甘菊茶/7 洋甘菊迷迭香茶/8 茴香 茴香茶/9 薄荷 薄荷胖大海茶/10 薄荷柠檬茶/10 薄荷绿茶/11 薄荷姜糖茶/12 薄荷茶/13 薄荷甘草茶/13 清热感冒茶/14 金莲花 金莲花枸杞茶/15 金莲金橘桂花茶/15 金莲菊花茶/16 金莲花柠檬茶/16 金莲花薄荷茶/17 薰衣草 薰衣草玫瑰茶/18 薰衣草枇杷叶茶/18 薰衣草紫苏茶/19 薰衣草柠檬茶/19 薰衣草薄荷茶/20 迷迭香 迷迭香山楂茶/21 迷迭香茶/21 迷迭香玫瑰柠檬茶/22 迷迭香薄荷柠檬茶/22 迷迭香薄荷消脂茶/23 山楂 山楂绿茶/24 甘露茶/24 消滞茶/25 山楂糖茶/25 山楂甘草茶/26 山楂枸杞补肾饮/26 山楂银耳开胃茶/27 山楂利咽茶/27 乌梅 乌梅绿茶/28 乌梅汤/29 茉莉花 三花茶/30 茉莉桂圆茶/30 参芪茉莉花茶/31 茉莉醒脑茶/31 茉莉薄荷茶/32 贡菊 贡菊甘草茶/33 菊花 桑菊杏仁茶/34 菊花金银花茶/34 菊花普洱茶/35 菊花蜂蜜茶/36 菊杞茶/36 菊花人参茶/37 菊花茶/37 夏菊苦丁降压茶/38 桑菊芦根北杏茶/38 菊花金银花绿茶/39 菊花丹参茶/39 菊花山楂茶/40 甘草 甘草绿茶/41 白云山凉茶/41 枸杞 枸杞绿茶/42 枸杞决明茶/42 二子延年茶/43 枸杞茯苓茶/43 五味滋补茶/44 枸杞黄连茶/44 龙井枸杞山楂茶/45 陈皮 陈皮茶/46 祛湿老年减肥茶/46 皮薰衣草茶/47 陈皮甜菊花茶/47 陈皮姜茶/48 莲子心 莲子心茶/49 莲子心金银花茶/49 莲子心甘草茶/50 莲子心甜菊茶/50 金银花 金银花蜂蜜茶/51 金银花原汁茶/51 金银花乌梅茶/52 五花茶/52 银花清火茶/53 金银花山楂贡菊茶/54 金银茉莉菊花茶/54 柠檬草 柠檬草百合花茶/55 柠檬草蜂蜜茶/55 柠檬草茶/56 柠檬草茉莉花茶/56 玫瑰红 玫瑰红枣茶/57 玫瑰桃花茶/57 玫瑰橙肉茶/58 玫瑰乌龙茶/58 玫瑰决明子山楂茶/59 玫瑰茉莉荷叶茶/59 玫瑰薄荷茶/60 玫瑰枸杞茶/60 绿茶 五味子绿茶/61 淡盐绿茶/61 苹果绿茶/62 原汁绿茶/62 碧螺春茶/63 淡盐绿茶/63 三叶茶/64 谷精养肝茶/64 红枣 红枣枸杞茶/65 红枣桂圆茶/65 枣绿茶/66 金盏花 金盏花绿茶/67 百合 百合桑杏宣肺茶/68 百合枸杞茶/69 清燥润肺茶/70 百合花 百合花茶/71 桂圆 桂圆酸枣仁茶/72 桂圆茶/73 黄芪 黄芪红茶/74 黄芪宁心清茶/74 黄芪甘草茶/75 黄芪枸杞菊花茶/76 黄芪火麻仁茶/76 黄芪红枣茶/77 黄芪茉莉花茶/78 当归 当归枸杞饮/79 益母草 益母草调经茶/80 益母玫瑰茶/80 红豆 红豆桂圆茶/81 西洋参 西洋参茶/82 西洋参枸杞茶/83 西洋参陈皮茶/84 麦芽 麦芽山楂茶/85 火麻仁 火麻仁蜜茶/86 火麻仁茶/87 青梅 青梅绿茶/88 决明子 决明肉苁蓉茶/89 决明子茶/89 党参 参苏茶/90 党参枸杞茶/91 大黄 大黄茶/92 菩提叶 菩提叶薰衣草茶/93 桑叶 桑菊杏仁茶/94 橄榄 橄榄酸梅茶/95 橄榄绿茶/96 橄榄胖大海茶/96 橄榄茶/97 生地 清肺消痘茶/98 降火通淋茶/99 生地 栀子花茶/100 泻火自愈茶/101 枇杷叶 枇杷竹叶茶/102 枇杷款冬花茶/102 胖大海 清音茶/103 胖大海玉蝴蝶茶/104 大海榄茶/105 双根大海茶/106 大海生地茶/107 桂花 桂花红茶/108 白茅根 茅根茶/109 罗汉果 罗汉果茶/110 罗汉果绿茶/111 生姜 姜糖茶/112 姜红茶/113 姜片茶/114 紫苏 紫苏生姜茶/115 板蓝根 板蓝根茶/116 七彩菊 七彩菊枸杞柠檬茶/117 苹果 苹果茶/118 葡萄干 葡萄干绿茶/119 防风 防风甘草茶/120 薏仁 薏仁绿茶/121 勿忘我 勿忘我珍珠粉茶/122 勿忘我迷迭香茶/123 紫罗兰 罗兰茉莉玫瑰茶/124 紫罗兰迷迭茶/124 黄柏 黄柏绿茶/125 桃花 桃花饮/126 桃花茶/127 桃花百合柠檬茶/128 荷叶 荷叶扁豆茶/129 荷叶甘草茶/130 茯苓 茯苓蜂蜜茶/131 茯苓菊花绿茶/132 乌龙茶 原汁乌龙茶/133 蜜青茶/134 白茶 原汁白茶/135 白萝卜 萝卜蜂蜜茶/136 佛手 佛手莲心茶/137 芙蓉花 芙蓉荷叶茶/138 葛根 葛根赤豆茶/139 红茶 原汁红茶/140 奶茶/141 糖茶/142 黄茶 原汁黄茶/143 绞股蓝 绞股蓝降脂茶/144 橘红 橘红牛蒡醒酒茶/145 橘红绿茶/145 苦丁茶 苦丁菊花茶/146 苦瓜 苦瓜茶/147 苦瓜干茶/147 芦根 芦根甘草绿茶/148 麦冬 石冬茶/149 木蝴蝶 蝶舞干日茶/150 冰糖木蝴蝶饮/151 柠檬 柠檬茶/152 藕 鲜藕茶/153 普洱茶 原汁普洱茶/154 双花普洱茶/155 荞麦 荞麦蜂蜜绿茶/156 人参 人参茶/157 人参陈皮茶/158 洋参山楂茶/158 山药 山药田七茶/159 丝瓜 丝瓜祛斑茶/160 田七 田七番石榴叶茶/161 五味子 五味子茶/162 五味蜜茶/162 银耳 银耳绿茶/163 银杏叶 银杏叶茶/164 泽兰叶 泽兰叶茶/165 败酱草 三藤清痹痛风茶/166 川贝 川贝蜜茶/167 番茄 番茄洋参茶/168 钩藤 钩藤菊花降压茶/169 核桃 核桃生姜茶/170 红萝卜 红萝卜马蹄茶/171 葫芦茶 葫芦茶/172 款冬花 款冬花绿茶/173 腊梅 腊梅花茶/174 马齿苋 马齿苋白糖茶/175 木槿花 木槿花茶/176 蒲公英 蒲公英茶/177 石榴皮 石榴皮茶/178 石菖蒲 石菖蒲天麻茶/179 水翁花 水翁花茶/180 大蒜 龙井蒜茶/181 仙灵脾 仙灵脾玫瑰茶/182 鲜茅根 荸荠茅根茶/183 绣球花叶 绣球花叶茶/184 茵陈 茵陈厚朴茶/185 鱼腥草 鱼腥草茶/186 茶香菜 清蒸茶鲫鱼/187 龙井肉片汤/187 茶香蛋/188 龙井虾仁/188 茶香粥 茶叶粥/189 姜茶乌梅粥/189 金公双叶粥/190 玉竹西洋参茶/190

<<对症养生茶饮速查手册>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<对症养生茶饮速查手册>>

编辑推荐

养生茶：大自然恩赐的灵丹草《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。

”传说神农以茶解百草之毒。

伴随人类对茶认知不断的加深，至今，茶已经成为重要的养生保健材料。

健茶发展于唐宋时期，盛行于明清时期，并已有保健茶的专篇，现在沿用的许多方剂就是在那时收集的，明代大医学家李时珍的《本草纲目》等都有相关记载，清代宫廷中饮保健茶已成为王公贵族的普遍风尚。

历代医家也在长期临床实践中运用保健茶治病积累了丰富经验。

新中国成立后，我国第一部《药典》附录中记载了一般保健茶的制法和要求，为保健茶的发掘起到了一定的促进作用。

《中药大辞典》及专著、民间方集等刊载了数量可观的保健茶方。

现在相当一部分保健茶都是在发掘历史茶方的基础上研制成功的。

20世纪80年代以来，随着茶叶营养、保健作用的科学揭示，保健茶的研究与生产也随之兴起，而且发展迅速。

其开发速度之快、数量之大、品种之多、效益之高，都是前所未有的。

煲好一壶养生保健茶保健茶的煲茶法煲茶法是指茶入水烹煮而饮。

煲茶要求器、茶、水、火“四合其美”。

1. 选好器皿煮保健茶以陶瓷器皿为最佳选择，一是陶瓷性质稳定，在保健茶煎煮过程的复杂化学反应中，不会“干扰”各种植物之间的相互合成和分解，煎出的茶汤质泡茶本是一件很简单的事情，简单得只要两个动作就可以：放茶叶、倒水。

但是在茶道中，那一套仪式又过于复杂或是过于讲究，一般老百姓肯定不会把日常的这件小事搞得如此复杂。

事实上中国茶道并没有仅仅满足于以茶修身养性的发明和仪式的规范，而是更加大胆地去探索茶饮对人类健康的真谛，创造性地将茶与中药等多种天然原料有机地结合，使茶饮在医疗保健中的作用得以大大地增强，并使之获得更大的发展空间，这就是中国茶道最具实际价值的方面，也是千百年来一直受到人们重视和喜爱的魅力所在。

中国制作保健茶的历史悠久，据史料记载，西汉以前，就在冲泡茶饼时加入葱、姜、橘等配料，喝这种茶可醒酒提神。

此乃关于保健茶起源的最早记载。

<<对症养生茶饮速查手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>