

<<茶包小偏方喝出大健康>>

图书基本信息

书名：<<茶包小偏方喝出大健康>>

13位ISBN编号：9787534143724

10位ISBN编号：7534143721

出版时间：2012-1

出版时间：浙江科技

作者：陈允斌

页数：145

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>

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

### 内容概要

适用人群：喜欢冲饮的所有人。

撰写原则：

方便、安全、省钱、见效

部分茶包的功能：春夏秋冬保健、加班熬夜、促进睡眠、醒酒、祛除青春痘、各种体质的减肥、通便、小儿消积食、慢性咳嗽的调理、明目护眼、止泻、调理痔疮、补肾、痛经、更年期调理等。

茶包小偏方的取材：苹果、红枣、枸杞、姜、梨、柠檬、桂花、山楂、月季、玫瑰、葡萄干、西瓜、香菜、丝瓜、莲子心、芹菜根、松针、核桃、桂圆、黄芪、冬瓜、鱼腥草、醋、菊花、罗汉果、陈皮、乌梅、荷叶等。

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

### 作者简介

陈允斌，女，高级公共营养师，中华传统健康饮食的推广者。

陈允斌致力于倡导家常便饭保健康的理念，宣传环保、节约的生活态度，并将祖传的饮食保健偏方无偿公开。

所著健康饮食畅销书系列《回家吃饭的智慧》推出后荣登当当网图书畅销榜第一名。

陈允斌为中央电视台、湖南卫视、中国教育台、星空卫视、广东卫视、陕西卫视、河南卫视、湖北卫视、青海卫视、北京电视台、湖北电视台、河北电视台、天津电视台、杭州电视台、深圳电视台、北京人民广播电视台、山东电视台、广东电台、腾讯女性频道等媒体节目担任特邀嘉宾，普及简便、自然、低廉的饮食健康之道。

陈允斌的新浪微博：

陈允斌（<http://weibo.com/yunbinchen>）

陈允斌的新浪微博：

陈允斌（[http://t.qq.com/yunbin\\_c](http://t.qq.com/yunbin_c)

）

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

### 书籍目录

- 
- 前期准备 /1
- 二
- 出差旅行应急茶包 /5
- 旅途中便秘怎么办：快速通便——利肠生面茶
- 6
- 旅途中突然腹泻怎么办：吃生冷后腹泻——姜丝绿茶
- 7
- 旅途中突然腹痛怎么办：受寒后突然腹痛——怀香止痛茶 8
- 旅途中突然牙痛怎么办：虚火牙痛——归原止痛茶 8
- 旅途中突然感冒头痛怎么办：风热感冒（咽喉疼痛）——菊花绿茶 9
- 风寒感冒（怕冷无汗）——胡椒糖茶 9
- 旅途中喝酒过度怎么办：简易解酒方——盐橘解酒茶
- 10
- 四季保健茶·春：春季保健茶——蜂蜜陈皮茶
- 12
- 三 上班族应急茶包
- 14
- 加班族的健康提神饮：加班必备，强力抗疲劳——蜂蜜鲜松汁
- 15
- 大餐拼酒必备：解酒毒——千杯不醉茶
- 16
- 健脾消积食——三红消食饮
- 17
- 五官保养必备茶包：流鼻血怎么办——面粉鲜松汁
- 18
- 声音嘶哑怎么办——橘红开音饮
- 19
- 眼睛发红怎么办——桑菊明目饮
- 19
- 用嗓过度怎么办——冰糖南瓜子茶
- 20
- 舌头长疮怎么办——清心脆衣茶
- 21
- 口腔溃疡怎么办——茄子蒂茶 21
- 鼻子长脓包怎么办——鲜冬瓜汁 22
- 早上起来脸肿怎么办——薏米消肿茶
- 23
- 四季保健茶·夏：银花甘草茶
- 25
- 四 轻松减肥茶包
- 27
- 腹部胖、脸色暗沉、怕冷的人喝这个减肥——活血瘦身茶
- 28
- 吃得多、喝水多、痘痘多、便秘、怕热的人喝这个减肥——清凉降脂饮

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

- 29  
血压高、血脂高、特别爱睡觉的人喝这个减肥——降压减肥茶
- 30  
虚胖、爱出汗、爱感冒、腹部松软、腿常浮肿的人喝这个减肥——补气减肥饮
- 31  
五  
家庭必备茶包 33  
孝养老人的经典方——二子延寿茶
- 34  
调理老年便秘——蜂蜜香油水 35  
调理严重便秘——桃红通便茶 36  
痘痘杀手——丝瓜皮饮 36  
调理痔疮的茶包——耳芝饮
- 37  
允斌小妙招：怎样清洗黑木耳
- 37  
孩子积食、腹泻怎么办——山楂胡萝卜茶
- 38  
四季保健茶·秋：秋季保健茶——山楂甘草茶
- 40  
六  
日常保健茶包  
苹果  
止孕吐的妙方——苹果皮炒米茶
- 44  
缓解酒后肠胃不适——苹果醒酒茶
- 44  
排毒清肠——芦荟苹果饮
- 45  
枣  
用眼过度——当归红枣茶
- 47  
温养脾胃——蜂蜜红枣茶
- 47  
预防脂肪肝——双红保肝茶
- 48  
允斌小妙招：怎么快速去枣核
- 48  
枸杞  
糖尿病保健茶——枸杞麦冬茶
- 50  
预防白内障——枸杞桂圆茶
- 50  
姜  
风寒感冒——感冒通鼻饮
- 52  
立夏保健——姜枣红糖饮

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

- 53  
预防流感应急方——姜醋抗病饮
- 53  
祛除下焦寒湿——汉宫椒枣茶
- 54  
梨  
积食咳嗽——二皮止咳饮
- 56  
清凉护嗓——双皮润喉饮
- 57  
慢性喉炎——利嗓开音茶
- 57  
柠檬  
气滞型黄褐斑——理气祛斑茶
- 59  
允斌小妙招：怎样收集橘叶
- 59  
美白养颜——柠檬红糖茶
- 60  
淡化晒斑——蜂蜜柠檬茶
- 60  
桂花  
允斌小妙招：新鲜桂花采摘后如何处理
- 61  
解酒毒——桂香醒酒茶
- 62  
明亮双眼——木樨暖香茶
- 62  
预防牙龈肿痛——桂花蜜饮
- 63  
允斌小妙招：新鲜桂花怎样保存香气
- 63  
山楂  
化瘀通经——山楂红糖茶
- 65  
保护心血管——山楂蜂蜜茶
- 65  
月季  
跌打损伤——月季疗伤茶
- 67  
心血管保健——月季通脉茶
- 67  
玫瑰  
经期保养——玫瑰红糖茶
- 69  
消炎抗痘——三花陈皮茶
- 69

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

肝火扰心失眠——玫瑰柠檬茶

70

内外兼修——美人茶 70

葡萄干

抗衰老——补肾益生饮

72

补肾消肿——肾炎保健饮

72

女性经前保健——葡萄消肿饮

73

西瓜

慢性气管炎——瓜子清肺饮

75

解暑退热——天生白虎饮

75

清热消肿——三瓜消肿饮

76

香菜

水土不服——芫香行人饮

78

肠胃型感冒——芫香正气水

78

风寒感冒初起——芫香散寒饮

79

丝瓜

咽喉痛——丝瓜蒂茶 81

痛风——老丝瓜茶

82

亚健康保健——通络保健茶

82

莲子心

舌尖长疮——莲子清心茶

84

阴虚失眠——养阴安神茶

84

芹菜根

允斌小妙招：怎样使用芹菜根

85

慢性咳嗽——芹根陈皮茶

86

预防湿疹——芹根甘草茶

87

气血亏虚型血压高——芹枣降压茶

87

松针

允斌小妙招：松针的处理方法

88

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

慢性支气管炎日常保健——松针甘草水

89

抗疲劳——柠檬鲜松汁

91

允斌小妙招：松针的贮存方法

90

祛风湿——松针茶 91

预防腰腿痛——松针枸杞茶

91

核桃

解经痛的秘方——核桃红糖茶

93

通血脉，防气喘——山楂核桃茶

93

活血补血——桂圆核桃茶

94

桂圆

调理头晕——桂圆壳茶 96

补血养心，预防记忆力减退——全桂圆茶 97

补血安神，改善睡眠质量——桂圆红枣茶

97

预防眼睛干涩发红——养肝明目茶

98

大补心血——代参饮 98

黄芪

调理更年期贫血——补气生血饮

100

调理气虚出汗——芪枣补气饮

101

三伏保健——消暑补气饮

101

冬瓜

减肥祛湿——冬瓜皮荷叶茶

103

预防动脉硬化——软化血管茶

103

预防脚气——瓜豆消肿饮

104

调理小便、白带发黄——冬瓜子茶

104

瘦脸——薏米瓜仁茶

105

美白消肿——冬瓜瓢茶

105

鱼腥草

万能消炎药——鱼腥草茶 107

胃热型青春痘——清痘消炎茶



<<茶包小偏方喝出大健康>>

- 107  
肺热咳嗽——鱼腥草梨皮水
- 108  
醋  
清血毒，降血脂——紫菜醋饮
- 110  
清肝生津——醋梨解酒饮
- 111  
菊花  
血压高人群的保健茶——菊果降压茶
- 113  
调理轻度脂肪肝——清肝降脂茶
- 113  
罗汉果  
化痰通便——罗汉清肺饮
- 115  
排毒抗痘——罗汉抗炎饮
- 116  
小儿长期咳嗽——罗汉镇咳饮
- 116  
陈皮  
允斌小妙招：怎样清洗陈皮
- 117  
如何在家自制陈皮 118  
如何辨别陈皮的真伪
- 118  
预防胃溃疡——三焦健胃茶
- 119  
调理腹胀便秘——青陈通腑茶
- 120  
调理喉炎——蜜炙陈皮山楂茶
- 121  
乌梅  
调理大便时干时稀——甘草酸梅汤
- 123  
调理睡觉出汗——养阴酸梅汤
- 124  
润肤止痒、抗过敏——抗敏酸梅汤
- 125  
荷叶  
调理痰湿型肥胖——陈皮荷叶茶
- 127  
调理痰瘀型肥胖——荷叶山楂茶
- 128  
调理湿热型肥胖——陈皮荷菊茶
- 128  
桃仁、李仁与杏仁

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

允斌小妙招：怎样自制桃仁、李仁

129

调理大便干结——桃李润肠饮

130

祛除痘印——桃仁陈皮饮

131

预防夏季感冒——杏仁怀香饮

131

竹茹

感冒发烧——感冒退烧茶

133

清热化痰——竹茹陈皮水

134

全身困倦没食欲——醒神健脾茶

134

马齿苋

带状疱疹家庭护理方——清毒利湿茶

136

调理牙龈肿痛出血——瓜菜健齿饮

137

预防手足口病——马齿苋抗病饮

137

牛蒡

允斌小妙招：怎样挑选好的牛蒡

138

牛蒡怎么处理 138

预防胆结石——牛蒡茶 139

糖尿病患者保健饮——牛蒡枸杞茶

140

降血压——牛蒡薄荷茶

140

小茴香

气滞血瘀型痛经——红果怀香茶

142

调理疝气腹痛——红果怀香橘米茶

143

吃生冷食物后腹泻——映日怀香茶

143

四季保健茶·冬

冬季保健茶——金丝焦枣茶

145

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

### 章节摘录

旅途中喝酒过度怎么办简易解酒方——盐橘解酒茶原料新鲜橘皮2个、食盐4克。

制作方法首先把橘皮清洗干净。

外出时的简易清洗法：把橘子放入茶杯里，倒入餐厅提供的热茶水，浸泡10分钟，再用热茶水冲淋一遍。

用一半的食盐在橘子的表皮上轻轻揉搓半分钟，冲洗一下，然后剥下橘皮。

剥下橘皮，把橘皮放空杯子里，加入另一半盐，冲入沸水，焖10分钟后饮用。

可以冲泡2次。

特别功效饮酒前后喝有解酒作用，特别是对喝啤酒醉酒有效，防止啤酒寒凉伤胃。

保健功效开胃、化痰、通便，预防感冒。

美容功效消除喝酒后的口腔异味眼睛发红怎么办——桑菊明目饮原料干桑叶50克、菊花50克。

制作方法把全部原料分成10份，分别装入10个茶布袋。

每次取1袋，沸水冲泡，1分钟后倒掉水。

再次冲入沸水，焖10分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效预防红眼病，防止眼睛发红、怕光、流泪。

保健功效疏风清热、养肝润燥。

如果接触过红眼病患者，为预防传染，可以一次用5包桑菊明目饮，配15克青皮和陈皮泡茶来喝。

眼底闲云乱不开，偶随麋鹿入云来。

平生于物原无取，消受山中水一杯。

春夏季舌头长疮怎么办——清心翠衣茶原料西瓜翠衣100克（干品）、冰糖20小粒。

制作方法西瓜翠衣就是西瓜外层的青皮，吃完西瓜后把青皮削下来晒干保存备用。

把晒干的青皮切成小片，分成10份，每份配2粒冰糖，分别装入10个茶布袋。

每次取1袋，沸水冲泡，焖20分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效调理舌头长疮。

保健功效清热止渴，适合经常咽喉干燥疼痛的人饮用。

口腔溃疡怎么办——茄子蒂茶原料茄子蒂20个、绿茶30克。

制作方法将做菜用的茄子蒂撕下，晾干。

注意不要用刀切茄蒂，而是用手撕。

将晾干的茄蒂与绿茶分成10份，分别装入10个茶布袋。

每次取1袋，沸水冲泡，焖30分钟后饮用，可以反复冲泡。

特别功效预防口腔溃疡。

保健功效祛湿毒。

这是款适合全家饮用的保健茶，夏天气温高的时候，喝这款茶清凉消暑，又能抗病毒。

## <<茶包小偏方喝出大健康>>

### 编辑推荐

《茶包小偏方喝出大健康》编辑推荐：您办公桌、书桌上的杯子里，是绿茶、红茶还是咖啡？绿茶凉性，红茶温性，您对于杯中茶的认知是否仍然停留在这儿？

加班熬夜除了咖啡还能来点更提神的吗？

应酬拼酒，醒酒喝什么最方便？

减肥祛痘，喝什么最适合自己的？

孩子咳嗽、感冒，吃了药还剩下个尾巴好不全，喝什么来调理？

百万人气作者陈允斌老师，精心准备了这本《茶包小偏方 喝出大健康》。

以33种纯食材为主料制作，选购主料非常简单方便，可在超市与菜场买到。

配方制作简便，与平日泡茶般容易。

133种配方解决关于“怎么喝才最适合自己的”的问题。

每个配方都具备便携的特点，可以做成茶包在上班上学、出差旅行时冲泡。

功能索引方便查阅。

精心为您选取的喝水宝典，纯食材安全无虞。

您与家人的健康，由杯中水日日滋养，关于喝水养人的经典之作，只此一本，值得永久珍藏！

<<茶包小偏方喝出大健康>>

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>