第一图书网, tushu007.com

<<养生茶饮>>

图书基本信息

书名：<<养生茶饮>>

13位ISBN编号：9787534144820

10位ISBN编号：7534144825

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：熊志惠

页数：191

字数：180000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《图说生活：养生茶饮（畅销升级版）》介绍了200多道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和当下流行的花草茶为主要茶方，让您依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。
此外，还向您深入讲解了茶饮的健康元素和作用原理，特别推荐了30多种泡茶材料的养生功效、冲泡方法和品饮文化等，最后还献上专家向您传授识茶善饮的秘诀。

简简单单冲泡，轻轻松松调饮，天然茶饮滋养身心如春雨般润物无声。
您可以选择所需要的茶材，平时在家简单操作，只需短短几分钟，就能快速地享受到健康天然的茶饮！

作者简介

熊志惠，国家高级茶艺技师、评茶师，国家茶艺师高级考评员，中国茶叶流通协会理事会理事。

自1999年至今一直为普及茶文化、传播茶知识奔波在国内外茶事活动中，曾多次走进清华大学、中国农业大学等北京15所大学举办“茶墨结缘——走进茶文化”专题公益普及茶文化活动。
陆续为吴裕泰、大益皇茶会、弘建茶业、一茗堂、露雨轩茶楼、茗香茶楼等茶馆、茶庄、茶企业提供专业咨询指导和企业内训。

多年来为在京的国际友人培训中国茶文化，多次出访日本、韩国宣传、交流中国茶文化。
其公司成功承办了驻华使节夫人才艺展示茶艺比赛。

2008年开始连续三年担任中国国际茶叶博览会国际茶艺大赛评委。

第一图书网, tushu007.com

<<养生茶饮>>

书籍目录

以茶养生益处多
Part 01
养生好茶知多少
中国名茶
绿茶
红茶
乌龙茶
黄茶
白茶
黑茶
花茶
保健花草茶
玫瑰花
洋甘菊
茉莉花
柠檬草
迷迭香
薄荷
百里香
马郁兰
香蜂草
鼠尾草
薰衣草
马鞭草
中草药茶
菊花
金银花
桂花
决明子
红枣
枸杞子
甘草
罗汉果
山楂
黄芪
荷叶
西洋参
人参
陈皮
五味子
Part 02
应季喝茶最养生
春季茶饮
紫色甘菊茶／杞菊蜂蜜茶／菠萝香蜜茶
杞子绿茶／梅子绿茶／柠檬茶

第一图书网, tushu007.com

玫瑰蜂蜜茶／迷迭菩提茶／菊花清润茶
夏季茶饮
薄荷绿茶／苹果绿茶
蜜梨绿茶／夏柑薄荷红茶／山楂茶
冰橘茶／话梅绿茶／冰红茶
秋季茶饮
洋参片茶／茯苓贝梨茶／橘皮姜茶
蜂蜜柚子茶／金橘柠檬茶／乌龙茶
乌龙梅茶／参芪茶／秋菊清心茶
冬季茶饮
姜糖茶／葡萄红茶
椰香奶茶／参麦茶／生姜薄荷茶
桂花茶／牛奶茶／山药百合茶
甘草杞子红枣茶／乌龙滋补茶／蜂蜜红茶
Part 03
认清体质喝好茶
热性体质
薏米蒲公英茶／薄荷甘草茶／决明菊楂茶
金银花绿茶／六味青草茶／枸杞菊花茶
决明枸杞茶／苹果菊花茶／藕汁生地茶
寒性体质
桂香姜奶茶／人参保健茶／八宝茶
黄芪红枣茶／人参茶／生姜红茶
黄芪当归茶／桂圆红枣茶／桂圆莲子茶
实性体质
车前草绿豆茶／蒲公英茶／薏米冬瓜仁茶
莲心甘草茶／野生苦丁茶／绿豆薏米茶／干莲花绿茶
洋甘菊菩提茶／二仁通幽汤
阳虚体质
山药蜜茶／杜仲绿茶／干姜暖身茶
乌龙戏珠茶／人参花茶／虫草首乌茶
党参红枣茶／首乌杞枣茶／肉桂苹果茶
阴虚体质
百合枣仁茶／乌龙芝麻茶／西洋参莲子茶
菊楂陈皮茶／黑豆红枣茶／党参麦冬茶
Part 04
专家推荐的日常保
健茶饮
乌发养发
首乌生发茶／淮山芝麻饮
护眼明目
决明双花茶／五味子茶／龙井白菊茶
杞菊决明茶／枸杞子茶／决明子茶
何首乌茶／芝麻绿茶／首乌杞子茶
润肤美白
勿忘我茶／薄荷玫瑰茶／清香美颜茶
蔬果美白茶／美白爽身茶

第一图书网, tushu007.com

玫瑰花茶／百香果汁茶／红枣银花茶
亮肤消暗沉
养颜活力茶／活血美颜茶／桂花润肤茶
……
Part 05 对症喝茶更祛病
附录 专家教你识茶善饮的秘诀

编辑推荐

养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补强壮、延年益寿方面有显著的功效。《图说生活畅销升级版：养生茶饮》介绍了近200道保健养生茶饮，以中国传统的七大类养生名茶、祛病强身的中药茶和西方流行的花草茶为主要茶方，让读者依自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健的需要和所患疾病对症喝出健康来。

第一图书网, tushu007.com

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