

《一杯暖暖的花草茶》

图书基本信息

书名：《一杯暖暖的花草茶》

13位ISBN编号：9787121187902

10位ISBN编号：7121187906

出版时间：2013-1

出版社：刘澈 电子工业出版社 (2013-01出版)

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《一杯暖暖的花草茶》

书籍目录

目录PART1 和花草谈一场恋爱 k 一花一草一世界	2 k 花草茶的悠久历史
..... 3 k 美丽动人的花草故事	5 k 一目了然花草本性
6 k 花草茶带来的惊喜	8 k 选好花草茶才会有好效果
9 k 怎样保存花草茶最好	10 k 如何泡出一壶精美的花草茶
12 k 饮用花草茶的注意事项	14 PART2 食材篇——熟悉 48 种常见花草 m 花篇
18 s 玫瑰花	18 s 茉莉花
20 s 金银花	22 s 月季花
24 s 桂花	26 s 菊花
28 s 桃花	30 s 款冬花
32 s 百合花	34 s 红巧梅
36 s 金盏菊	37 s 槐花
40 s 甘菊	41 s 红花
43 s 金莲花	46 s 三七花
47 s 合欢花	50 s 玫瑰茄
51 s 牡丹花	53 m 草篇
56 s 车前草	56 s 薄荷
59 s 蒲公英	61 s 益母草
62 s 柠檬草	64 s 柠檬马鞭草
66 s 薰衣草	68 s 绞股蓝
70 m 根篇	73 s 人参
73 s 党参	75 s 何首乌
76 s 麦冬	78 s 黄芪
80 s 甘草	83 m 叶篇
86 s 紫苏	86 s 桑叶
88 s 荷叶	90 s 甜菊
92 s 迷迭香	94 m 种子篇
96 s 决明子	96 s 大麦
98 s 玉蝴蝶	99 s 胖大海
101 s 莲子心	103 m 果实篇
105 s 大枣	105 s 山楂
107 s 枸杞子	109 s 罗汉果
111 PART3 女性篇——喝出美丽俏模样 v 养颜美白，轻松做个香草达人	114 v 除皱润肤，让皮肤弹起来
117 v 控油祛痘，做无痕小美女	119 v 活血祛斑，让皮肤更干净
122 v 排毒降火，无毒一身轻松	125 v 纤体瘦身，要做就做窈窕淑女
128 v 调节月经，让女人美如花	130 v 关爱乳房，做女人“挺”好
133 v 驱寒送暖，不做冷美人	136 PART4 男性篇——恢复男性阳刚美 t 火气太大，用香草来“灭火”
140 t 解酒防醉，巧用花草茶来救赎	142 t 远离烟草，多亲近花草
144 t 拒绝脱发，还您自信的天空	146 t 减掉肚肚，及时告别啤酒肚
148 t 赶走肾虚，做强壮好男人	151 t 强身健体，远离性功能障碍
153 PART5 减压篇——让亚健康远离自己 q 驱除疲劳，助你找回自信	158 q 减压安神，赶走恼人的压力
160 q 提神明目，消除眼疲劳	162 q 益智健脑，全力保护好大脑
165 q 赶走失眠，让每个晚上都安心	168 q 抵抗辐射，减少外来危害
170	

《一杯暖暖的花草茶》

编辑推荐

花草茶不仅品种繁多、口味丰富、形态优美、茶色艳丽，而且还不含咖啡因和糖，是非常有个性的健康饮品。刘澈、李志强编著的《一杯暖暖的花草茶(简单煮意)》搜集百余种花草茶方，简单明晰的制作方法，详细的功效介绍，周到的注意事项，让您一目了然，熟知其中，乐在其中。

《一杯暖暖的花草茶》

精彩短评

- 1、2014-3中图借阅
- 2、介绍非常全面，还有各种搭配的方法，非常喜欢这本书。
- 3、这本书不错，质量可以，内容不错。
- 4、分类介绍很详细，不错，简洁明了
- 5、书的插图很精美，内容也很实用。
- 6、里面涉及的花茶基本上是很全的了，各个方面均有涉猎呢

《一杯暖暖的花草茶》

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:www.tushu111.com