

《養生下午茶》

图书基本信息

书名：《養生下午茶》

13位ISBN编号：9789570309737

10位ISBN编号：9570309733

出版时间：2002年09月01日

出版社：朱雀文化

作者：洪依蘭

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

《養生下午茶》

內容概要

大多數的人一看到「養生」二字，都會聯想到老人或病人，總覺得自己年輕還健康，用不著保養身體。其實現代人終日生活緊張、工作忙碌，每天面對龐大的生活壓力，再加上熬夜、飲食不忌、缺乏運動，不僅身體機能每況愈下，肥胖、老化、文明病上身，都會大大影響未來的身體健康。而如何能利用簡單的飲品，在短短的下午茶時段，輕鬆達到保養身體的功效，為健康把關，便成為現代人重要的生活課題之一。

本書介紹50道沖煮簡便的養生茶飲與20道美味的養生茶點。茶飲針對現代人最著重的潤膚美白、減脂瘦身、強健養身與疾病調養四方面，規劃出50道各有特色與風味的中西式茶飲。有病喝茶調養、沒病喝茶養生，此即養生下午茶最平民化的飲食宗旨。此外再搭配20道各自具有不同養生功效的美味茶點，鋪陳出一場結合悠閒、美味與健康的下午茶宴，讓你在不知不覺中，就輕易達到保健養生的目的。

作者現為耕讀園茶藝館廚藝總監，深諳藥膳食補旨趣，堅信「藥補不如食補」，漢方自然食材最理想，對於其療效的運用搭配熟練，擅於利用精湛廚藝引出漢方食材令人驚奇的美味。如果你還沒喝過所謂的「養生下午茶」，也還沒體會過美味與養生並行的滋味，建議你趕快試試！

本書延續TASTER系列特色：

多道數。

低價位。

圖片及印刷精美

封面多加一層霧面書套，讓書看起來更高級又防水、不易把書弄髒。

PS.

TASTER001 《冰砂大全》

TASTER002 《百變紅茶》

TASTER003 《清瘦蔬果汁》

TASTER004 《咖啡經典》

TASTER005 《瘦身美人茶》

《養生下午茶》

作者簡介

示範廚師：洪偉峻

生活簡純重義氣、專注工作揮灑才華的水瓶座。

十二年資深廚師，現任耕讀園全省十七家連鎖茶藝館廚藝總監。

深諳藥膳食補旨趣，堅信「藥補不如食補」，漢方自然食材最理想。

感謝耕讀園傢俬館出借場地協助拍攝及助手何世裕幫忙。

文字執行：林麗娟

十八年資深美食記者，是工作狂，也是熱愛自助旅行的典型雙子座。

身為中醫師之女，從小就懂得喝茶養生的健康之道，最愛的保健飲料是玫瑰、薰衣草、菩提子花草茶，舒緩緊張壓力又能調血助眠，普洱菊花茶最能潤喉消脂，龜苓膏養顏美容。

《養生下午茶》

書籍目錄

- 6 飲茶養生
- 13 美白潤膚
- 15 白芷養顏茶
- 17 香水蓮花茶
- 18 七葉膽茶
- 19 牛蒡去痘護膚茶
- 21 芙蓉花茶
- 22 人參菊花茶
- 23 檸檬香蜂草茶
- 24 高山苦瓜茶
- 25 金桔活力茶
- 26 長生綠茶
- 27 洛神花山楂凍飲
- 29 減脂瘦身
- 31 紅玫人參茶
- 33 菊花普洱茶
- 33 陳皮葛花茶
- 35 金銀減肥茶
- 36 菩提香草茶
- 37 養生烏豆茶
- 39 玫瑰蜜棗茶
- 41 保健強身
- 43 玉漿肉桂茶
- 45 安神麥草茶

《養生下午茶》

45 茴香定胃茶

46 金萱桂花茶

47 桂花北杏茶

48 首烏健美茶

49 冬蟲夏草茶

51 本草桑葉茶

52 紫蘇雙棗茶

53 桂圓紅棗茶

54 人參牛蒡茶

55 東方美人茶凍飲

56 香柚冰渣茶

57 桂花薄荷茶

59 薰衣草茶

59 玫瑰蘋果茶

61 檸檬水果茶

63 疾病調養

65 化石草茶

65 五味子安神茶

67 凍頂椰子盅

68 定風草茶

69 杭菊金棗茶

71 養血調身茶

73 白茅根甘蔗茶

73 甘杞消脂茶

《養生下午茶》

74安南子茶

75香柚美人茶

77消脂健生茶

77茵陳藿香茶

78枇杷銀杏茶

79人參舌草茶

81檸檬花草茶

83養生茶點

85茉香綠茶餃

87香栗狀元糕

87黃耆馬來糕

88川貝杏仁糕

89長生綠茶粿

90酥炸鮮人參

91香酥百合根

93山藥蘿蔔絲餅

94梅醋蓮藕片

95銀杏酥盒子

97醋拌香綠木瓜

98山藥潤餅卷

99葵花捲煎餅

100蜜汁紅棗

101山藥桂花蜜

103青春雪花糕

105薑汁燉奶

《養生下午茶》

106清燉雪中紅

107羅漢菊花凍

109龜苓膏

110食材索引

112作者介紹

《養生下午茶》

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