

幸福女人花草茶



[幸福女人花草茶_下载链接1](#)

著者:张晔

出版者:龙门书局

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787508836973

茶是人类最健康的饮料，花是女人最经典的饮品。《幸福女人花草茶》不仅介绍了好喝

的花草茶，还介绍了传统茶饮、汉方药草茶、时尚花果茶。这些茶饮在美容纤体、调理肺腑、呵护女性特殊时期、防治妇科疾病、缓解日常不适等方面有很好的效果，并且食材购买方便、冲泡方法简单、保养功效显著、口感味道独特。

作者简介:

张晔，解放军309医院营养科主任营养师。从事营养工作近30年，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议。主编《自己是最好的家庭营养师》一书，与他人合作出版专著多部。多次在全国妇联、北京电视台生活频道《食全食美》、北京科教频道《养生堂》、网上媒体等做过专题录像节目，传授科学营养知识、养生保健方法，使读者能吃得明白、吃得健康，减少疾病。

目录: 第一章 茶疗保健幸福一生

传统茶饮

花草茶

汉方药草茶

如何挑选花草茶

花草茶的正确储存方法

根据体质挑选适合自己的花草茶

女性特殊时期饮茶禁忌

正确泡饮花草茶

女性保养常用花草、药草、花果食材

第二章 美容纤体轻盈身姿

尽显女性妩媚

祛斑美白

红巧梅茶

红巧梅玫瑰美肤茶

紫罗兰玫瑰美白茶

茉莉美白祛斑茶

番茄美白茶

桃花美白祛斑茶

薰衣草茉莉祛斑茶

抗衰去皱

桃花茶

苹果雪梨抗衰茶

葡萄美颜茶

玉蝴蝶防衰茶

康乃馨茶

柠檬草抗衰茶

党参红花润肤茶

控油祛痘

金银花玫瑰茶

金盏玫瑰茶

勿忘我控油祛痘茶

菊花银花祛痘茶饮

迷迭香舒压控油茶

金银连翘茶

人参花绿茶

.....

第三章 调理脏腑养气血

第四章 四季养生花草茶

第五章 花养女人

第六章 其他日常不适调养
· · · · · (收起)

[幸福女人花草茶_下载链接1](#)

标签

养生

茶

花草茶

美食

女性

评论

[幸福女人花草茶_下载链接1](#)

书评

[幸福女人花草茶_下载链接1](#)