

养生茶饮



[养生茶饮_下载链接1](#)

著者:熊志惠

出版者:

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787534144820

《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！

作者介绍:

目录:

[养生茶饮 下载链接1](#)

标签

养生

饮食

茶

评论

很全面，还有根据季节、体质的推荐，就是没有痰湿体质。

[养生茶饮 下载链接1](#)

书评

养生茶饮_下载链接1_