

干花干果保健茶百例



[干花干果保健茶百例_下载链接1](#)

著者:魏琴

出版者:上海科普

出版时间:2003-4

装帧:平装(无盘)

isbn:9787542723833

作者编写的《干花干果保健茶百例》和《干花干果休闲茶百例》两书中作了详尽的叙述。两本书为姐妹篇，前者主要偏重于保健作用，因此配方中有少许常见的、没有药味的中药和有滋补作用的干果，后者偏重于口味，因此配方中加了少量有健身作用的干果、蜜饯、冰糖、蜂蜜等。一些干花、干果在各大超市均能买到，一些常见中药在中药店也都有售，因此自己配制非常简便。书中对各个品种的功效和适应症也都作了详细的介绍，读者可以根据自己的身体状况和口味喜好进行选择。

作者介绍:

目录: 一 干花干果保健茶的配制与饮用
(一) 保健茶的配制
(二) 保健茶原料的选购

- 1 茶叶的选购
- 2 干花、干果、中药材的选购
- （三）保健茶的饮用
- 1 冲泡方法
- 2 饮用疗程
- 3 饮用禁忌
- 二 百种保健茶的配制
- （一）健身安神茶
- （二）明目降压茶
- （三）养颜瘦身茶
- （四）润喉理气茶
- • • • • [\(收起\)](#)

[干花干果保健茶百例_下载链接1](#)

标签

H

评论

[干花干果保健茶百例_下载链接1](#)

书评

[干花干果保健茶百例_下载链接1](#)