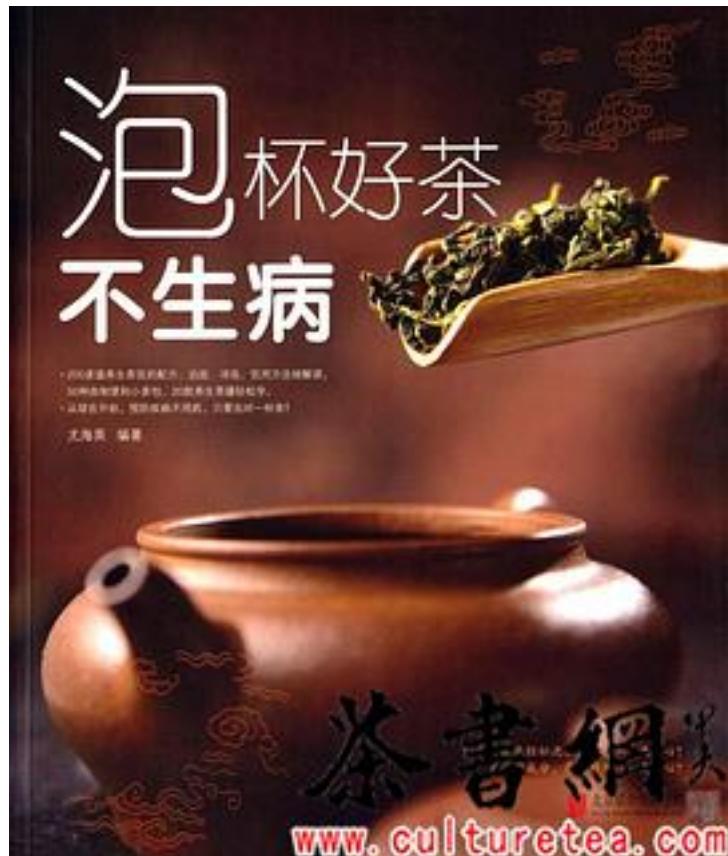


《泡杯好茶不生病》



[《泡杯好茶不生病》 下载链接1](#)

著者:尤海英编著

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-9

装帧:

isbn:9787550258419

您办公桌、书桌上的杯子里，是绿茶、红茶还是咖啡？

绿茶凉性，红茶温性，您对于杯中茶的认知是否仍然停留在这儿？

加班熬夜除了咖啡还能来点更提神的吗？

应酬拼酒，醒酒喝什么方便？

减肥祛斑，喝什么适合自己？

阅读尤海英编著的《泡杯好茶不生病》，走进茶，认识茶，体味喝茶养生的真谛；

了解茶性，看茶、喝茶，喝出健康；

应季而饮，全年香茶均有时；

因人而异，泡杯属于自己的健康茶；

驱寒暖胃、泻下消食，健康好茶轻松泡：

私房茶膳，茶叶百变成美食。

茶与咖啡、可可并称为当今世界的三大饮料，而茶以其深厚的内涵、健康的功效以及广泛的受众群体成为世界上最具有亲和力和影响力的健康饮品，有着“健康守护者”的美誉。在中国，茶不仅是举杯话家常、饭后解油腻的绝佳饮品，聪明的老祖宗更将它与汉方药草结合，使其演变为养生保健品。茶饮不仅味道清香，能改善心情，而且还有很好的养生、保健、防病功能，如美容养颜、防老抗衰、减肥塑身、祛燥安神、调理月经等。

《本草拾遗》记载：“诸药为百病之药，茶为万病之药。”茶之养生功效由此可见一斑。
◦

既然喝茶有如此多的妙处，那么该怎么做才能喝到适合自己的茶饮呢？不同的茶叶，冲泡的方法有什么区别和禁忌吗？在寻找茶饮的过程中需要注意哪些方面的问题？出差或者外出旅行时怎么方便、快捷地喝到适合自己的茶饮？那些美味的茶膳是怎么回事……

《泡杯好茶不生病》将为您一一解答。

尤海英编著的《泡杯好茶不生病》从介绍茶的起源出发，依次从茶的功效、分类、储存方法、饮茶习俗和茶道文化以及茶叶的选购、各种茶的冲泡方法、饮茶的原则、禁忌等方面进行解说，并根据不同体质、五脏保健和四季养生等方面介绍了200多道茶饮，传授了近50种小茶包和20余种茶膳制作技巧。其内容科学严谨，通俗易懂，集科学性、知识性、实用性于一体。所用材料常见易得，让您能够依据自身的情况，按一年四季、不同体质、日常保健所需喝出健康来。

作者介绍：

目录: 绪论 泡杯好茶，喝出健康来

第一章 选茶·泡茶·喝茶

第二章 认清体质喝对茶

第三章 五脏保健养生茶

第四章 健康好茶轻松泡

第五章 应季喝茶最健康

第六章 自制便利小茶包

第七章 养生茶膳巧制作

· · · · · (收起)

[《泡杯好茶不生病》](#) [下载链接1](#)

标签

随遇泛观

江西省图

评论

白5，绿10，3~4次，首茶洗

[《泡杯好茶不生病》](#) [下载链接1](#)

书评

[《泡杯好茶不生病》](#) [下载链接1](#)