

家庭必備感冒元氣茶



[家庭必備感冒元氣茶_下载链接1](#)

著者:李德強

出版者:楊桃文化事業有限公司

出版时间:2006

装帧:平裝

isbn:9789867245649

天氣忽冷忽熱的季節裡，一不注意就容易讓感冒找上身，此時就得常常求助於醫生，讓已感冒的身體能得到治療。如何讓身體的抵抗力變強，預防感冒找上自己？

在港澳一帶都會利用一些常見的食材、中藥來製作感冒茶，增進身體機能。像是清熱解毒的金銀花茶；保健潤喉的澎大海；能清潤肺部的羅漢果茶；另外在市場上常見的蔬果也能增強免疫力、預防感冒喔！像是生薑，搭配著藥材，就能讓身體的循環變好；蔥白與大蒜一起煮水成湯汁，除了能讓身體暖和外，也能舒緩感冒不舒適的身體。

德強老師這次將這些茶飲整理起來，教大家如何簡便的做出預防感冒與舒緩身心不適的健康茶飲，讓大家能容易而又簡單的做到保健工作。

作者介绍:

目录:

[家庭必備感冒元氣茶 下载链接1](#)

标签

评论

[家庭必備感冒元氣茶 下载链接1](#)

书评

[家庭必備感冒元氣茶 下载链接1](#)