

# 《健康养生花草茶》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801319630

丛书名：精致生活系列丛书

## 编辑推荐

“花草茶”已成为现代人时髦流行的健康饮品，这种无咖啡因，纯天然的茶饮，完全没有副作用，不像茶叶或咖啡容易让人心悸、睡不着觉，长期喝饮更可达到养生保健的功效，特别是其带有淡淡清香的自然口感，以及冲泡后所呈现的美丽色泽，翔实让人爱恋不已。本书从花草茶的基本know-how、常见花草茶的功效、如何自己调配花草茶、制作简易的茶点到栽种香草植物等，一一介绍，让你透过书中的导引，一次就上手。

## 内容简介

[茶]除扮演解渴的功能外，同时也是沉淀心绪的良品。近来逐渐流行喝[花草茶]，这种融合香草植物精华的茶饮，之所以吸引人，想必除了独特的风味外，还有更耐人寻味之处。花草茶可以单一冲泡，也可以融合其他种类一起调和，当然更可以将干燥与新鲜的香草作结合，其相互激荡的香气及色泽，\*是一般茶饮无法比拟的。书中提供了一些常见的香草植物种植技巧，让想进一步亲近花草茶的你，可以在家知行栽种。书中示范了多种香草点心料理的制作方式，只要循着本书的指引，即可享受到更多乐趣。喝一杯[花香茶]，尽情品味悠闲，在热水加温之际，淡淡的香气飘散，而茶水因有舒展的花朵点缀，更增添了喝茶的浪漫感受……

## 目录

### 进入花草茶世界

#### 认识花草茶

#### 花草茶的历史

#### 饮用花草茶的优点

#### 冲泡花草茶的方式

#### 花草茶的选购

#### 花草茶的保存

### 综合花草茶

#### 以干燥花草茶混合的复方花草茶

#### 干燥花草茶与新鲜花草茶的结合

#### 花草茶的其他变化

### 单品花草茶事典

#### 玫瑰

#### 茉莉

#### 迷迭香

#### 薰衣草

百里香  
洋甘菊  
金盏花  
薄荷  
月桂  
香蜂草  
安神菩提  
马鞭草  
鼠尾草  
西洋蒲公英  
罗勒  
甜菊  
紫花锦葵  
茴香  
接骨木  
其他花草茶简介  
花草茶之外的浆果及根类  
用香草植物做点心料理  
点心类  
料理类  
种植花草茶植物  
准备篇  
种植环境  
购买植物  
栽种通则  
采收利用  
植物篇  
香蜂草  
迷迭香  
百里香  
薰衣草  
鼠尾草  
薄荷  
罗勒  
索引

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)