

《时尚生活与健康系列·茶·健康》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117072519

丛书名：时尚生活与健康系列

内容简介

本书从茶的主要功能性成分、保健功效和疗效着手，从科学的角度，阐述茶与人体健康的关系。针对现代人的生活方式和饮食习惯，介绍了美容瘦身的时尚保健茶，可调节心情的怡情茶饮，具抗癌治病的抗病茶饮，美味营养的茶菜肴和茶点等，详细介绍了其制作方法、饮用方法和功效。材料易得，制作简单，实用方便，让你花钱不多就可轻松拥有健康和美丽。

本书还详细介绍了茶的饮用方法、不同茶的冲泡方法和现代家庭生活茶艺，如果你有意按本书练习生活茶艺，必将给你的生活增添情趣。最后一部分介绍了茶叶的选购方法和贮藏保管方法，方便实用。

选择饮茶吧！以茶养生，自古以来，饮茶可以让你疲惫的心释怀，饮茶可以让您变得更加美丽、健康和时尚。本书散发的不仅是茶香，还将带给您情趣、品位和新的生活。

目录

第一部分 茶叶的功能性成分

- 1 茶多酚类
- 2 茶色素
- 3 茶多糖
- 4 氨基酸
- 5 生物碱
- 6 维生素类
- 7 矿物质元素和其他元素
- 8 芳香物质
- 9 茶皂素

第二部分 茶的保健功能和疗效

- 1 茶是网络时代的时尚饮品
- 2 茶是美容新贵
- 3 茶是现代疾病的克星

第三部分 时尚保健茶饮

- 1 美容茶饮
- 2 健身茶饮
- 3 美体茶饮

第四部分 怡情茶饮

- 1 主要花草的保健功效
- 2 怡情茶饮

第五部分 时尚抗病茶饮

- 1 防治感冒茶饮

- 2 治哮喘茶饮
- 3 治头痛茶饮
- 4 治中暑茶饮
- 5 治胃痛茶饮
- 6 防治消化不良茶饮
- 7 防治高血压茶饮
- 8 降血脂茶饮
- 9 治糖尿病茶饮
- 10 抗癌茶饮

第六部分 科学饮茶

.....

第七部分 茶菜肴与茶食

第八部分 安全优质茶的选购

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)