

Оглавление

Введение	5
-----------------------	---

ГЛАВА 1

Об искусстве чайных сборов	7
---	---

Знакомство с историей чая и травяных сборов.

Польза чайного ритуала для здоровья и гармонии	9
--	---

О чайном ритуале	11
------------------------	----

Искусство подбора ингредиентов и создания гармоничных сочетаний	13
--	----

Основные типы чая и их характеристики	14
---	----

Правила заваривания и подачи чайных сортов	22
--	----

ГЛАВА 2

Травяные сборы	24
-----------------------------	----

Список трав	25
-------------------	----

Как самостоятельно собирать и сушить травы	30
--	----

Рецепты сборов	40
----------------------	----

ГЛАВА 3

Фруктовые и ягодные сборы	55
--	----

Список фруктов и ягод	56
-----------------------------	----

Как самостоятельно сушить фрукты и ягоды	61
--	----

Фруктовые и ягодные сочетания в чайных сборах	65
---	----

Рецепты сборов	69
----------------------	----

Глава 4

Сборы с цветами	85
Список цветов	86
Цветочные сочетания в чайных сборах	88
Сочетания чая с разными цветами	90
Рецепты сборов.....	91

Глава 5

Сборы со специями	107
Список специй, орехов, корнеплодов и сладких добавок	108
Рецепты сборов.....	112
Экстравагантные добавки к чайным и травяным сборам.....	121
Рецепты необычных сборов	123