

中国名茶

家庭实用小百科

科学饮茶保健康

茶的药用偏方 128 例

用茶巧做美味菜

家庭巧用残茶叶

李瑞璧 朴玉兰 编著

中国名茶家庭实用小百科

李瑞壁 朴玉兰 编著

书海出版社

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

〔晋〕新登字 7 号

中国名茶家庭实用小百科

李瑞璧 朴玉兰 编著

*

书海出版社(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省太谷县印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:135 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月太原第 1 次印刷

印数:1—3000 册

*

ISBN 7—80550—161—0

G·133 定价:3.60 元

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

目 录

一、茶的起源与发展	(1)
1. 神农与茶的传说	(2)
2. 世界上最大的茶树	(2)
3. “茶”字的演变	(3)
4. 茶叶何时成为日常饮料	(3)
5. 中国茶叶何时流传国外	(4)
6. 茶马交易	(5)
7. 历史上的“贡茶制”	(6)
8. “榷茶制”的由来	(6)
9. 饮茶方法的演变	(7)
10. 品茶和斗茶	(9)
11. 茶与文学艺术	(11)
12. 中国茶香飘世界	(12)
二、茶叶种类	(14)
1. 绿茶	(14)
2. 红茶	(26)
3. 乌龙茶	(29)
4. 白茶	(31)

5. 花茶	(32)
6. 紧压茶	(35)
7. 速溶茶和袋泡茶	(39)
三、饮茶习俗	(40)
1. 中国大陆的饮茶习俗	(40)
2. 台湾几种饮茶新法	(50)
3. 香港人喜欢普洱茶和六安枝	(52)
4. 各国的饮茶习俗	(52)
5. 茶的色香味	(58)
四、茶具及沏茶的水	(61)
1. 茶具	(61)
2. 沏茶的水	(65)
五、茶叶的选购鉴别与保存	(71)
1. 选购茶叶有讲究	(71)
2. 怎样鉴别茶叶优劣	(72)
3. 怎样鉴别新茶和陈茶	(73)
4. 怎样鉴别真假茶叶	(73)
5. 茉莉花茶中干花越多越好吗?	(74)
6. 茶叶的保存	(74)
六、中国名茶趣谈	(76)
1. 西湖龙井	(76)
2. 碧螺春	(77)
3. 峨蕊	(79)
4. 顾渚紫笋	(80)
5. 黄山毛峰	(81)
6. 信阳毛尖	(83)

7. 太平猴魁	(84)
8. 君山银针	(86)
9. 庐山云雾	(87)
10. 六安瓜片	(88)
11. 华顶云雾	(90)
12. 安化松针	(91)
13. 惠明茶	(92)
14. 都匀毛尖	(92)
15. 桂平西山茶	(93)
16. 屯溪绿	(94)
17. 普陀佛茶	(95)
18. 武夷岩茶	(96)
19. 普洱茶	(97)
20. 婺源茗眉	(98)
21. 松萝茶	(99)
22. 祁红	(100)
23. 涌溪火青	(101)
24. 雁荡毛峰	(102)
25. 水仙茶	(103)
26. 径山茶	(104)
27. 大红袍	(106)
28. 碣滩茶	(107)
29. 敬亭绿雪	(108)
30. 老竹大方	(109)
31. 南岳云雾	(110)
32. 五盖山米茶	(111)

33. 蒙顶茶	(112)
34. 安溪铁观音	(114)
35. 遂川狗牯脑	(115)
36. 麻姑茶	(116)
37. 宁红	(117)
七、饮茶与健茶	(119)
1. 怎样正确饮茶	(121)
2. 一杯茶冲泡几次为宜	(122)
3. 茶为什么要热饮	(123)
4. 盛夏能饮热茶吗?	(123)
5. 喝隔夜茶会致癌吗?	(124)
6. 饮茶为什么能解酒毒	(125)
7. 茶叶能治疗痢疾	(126)
8. 饮茶可以降血压	(128)
9. 饮茶可防治冠心病	(129)
10. 为什么饮茶可以减肥降脂	(130)
11. 饮茶为什么有明目作用	(131)
12. 饮茶可治糖尿病	(132)
13. 看电视谈饮茶	(133)
14. 怎样饮四季茶	(134)
15. 儿童喝茶好吗?	(134)
16. 隔夜茶并非都不能喝	(135)
17. 为什么孕妇饮用绿茶有好处	(136)
18. 茶叶不能冲泡过度	(136)
19. 儿童喝茶可以防止蛀牙	(137)
20. 茶能免除微量金属对人体的损害	(138)

- 21. 饮茶可健康长寿 (138)
- 22. 饮茶与防癌 (139)
- 23. 常喝姜盐茶、保君多安康 (139)
- 24. 暑天漫话姜茶饮 (140)
- 25. 饮茶令你“提神益思、增进工效” (141)
- 26. 饮茶有生津止渴的功效 (142)
- 27. 喝早茶有益健康 (142)
- 28. 饮茶消食除腻 (143)
- 29. 烟酒与茶 (143)
- 30. 维生素与茶 (144)
- 31. 饮茶能减肥健美 (145)
- 32. 有关“红茶菌” (145)
- 33. 茶叶的某些副作用 (146)
- 34. 哪些人不宜饮茶 (148)
- 35. 缺铁性贫血患者不宜饮茶 (149)
- 36. 妇女“四期”不宜饮浓茶 (150)
- 37. 茶叶的奇特功能——抗辐射 (150)

八、茶的药用（药茶） (152)

- 1. 茶在中医医疗上的应用 (152)
- 2. 药茶（128种） (153)
- 3. 部分茶叶品种的医药用途 (176)

九、茶叶肴 (180)

- 1. 龙井鱼片 (182)
- 2. 茶叶粉蒸肉 (182)
- 3. 鸡丝碧螺春 (183)
- 4. 翠尖白王羹 (184)

5. 茶食品	(184)
十、茶与其他	(186)
1. 茶浴疗法	(186)
2. 茶水洗毛线好	(186)
3. 除羊奶膻味	(186)
4. 茶水涨发海参	(186)
5. 茶水使牛肉熟得快	(187)
6. 茶水煮饭好	(187)
7. 残茶有用处 (8 种)	(188)
8. 为什么高山区的茶叶品质特别好	(188)
9. 我国获国际金奖的 10 种名茶	(189)
10. 用保温瓶泡茶不好	(189)
11. 浓茶防晕车	(190)

一、茶的起源与发展

茶叶文化起源于中国。中国人开始饮茶始于四五千年以前。

成书于秦汉时代（前 221～公元 220）的《神农本草经》依据当时的传说记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解”。“茶”是茶的本字。神农氏是中华民族崇敬的始祖之一。传说他尝遍了各种植物，确定了有用与无用植物，开创了人类农业各国医药的新纪元。他在多次食物中毒的情况下，遇到了茶（茶），而解之。因此，在我国人们一谈起茶的起源，就都将神农氏列为第一个发现和利用茶的人。唐代陆羽的《茶经》中说：“茶之为饮，发手神农氏，闻于鲁周公。”

原始农业和中国医药的创立，决非是某一个时期，某一个人所能完成的，而是千千万万劳动人民经过长期实践的结果。后人因崇敬、纪念农业和医药发明者的功绩，而特地塑造了神农氏这样一个偶像。茶和其他植物一样，从发现到利用，同样经过一段漫长的岁月。当原始人类发现了茶叶对人体的医疗效用以后，就必然对茶叶逐步重视起来。以后经过反复实践、总结，才发展到作为饮料饮用。

茶叶最初是作为药用，一直到现在，我们还在用茶叶治病，因为茶叶有杀菌消炎之效。如患痢疾，用茶叶多量煎服，有很好的效果等。

1. 神农与茶的传说

在我国，特别是江南一带，自古以来就流传着“神农与茶”这个神奇有趣的故事。神农这个人很奇特，生有一个透明的肚子，他吃下什么东西，都能看得很清楚。当时，人类还处于原始阶段，相当多的食物仍是采集后生食，因此，人类经常生病。神农为了解除人们的病苦，就利用自己特制的肚子，决心将所有植物都品尝一遍，看看每一种植物在肚子里面的变化和作用。从而确定哪些植物对人类无毒和有益，人们可以利用，哪些植物有毒，人类不可食或不可利用。这样，神农开始试尝百草，当他尝到一种开着乳白色花朵的树的叶子时，发现这种嫩绿叶很奇怪，一进到肚子里就上下、左右的到处活动，好似在肚子里检查什么，不仅清除了毒物，还将肠胃洗涤得干干净净，对人大有好处。神农称这种绿叶为“查”，以后，经过多次演变才叫成茶。神农尝百草，经常中毒，每次都是靠茶得以解救。从此，人类认识了茶，茶也为人类解除了许多病苦。

2. 世界上最大的茶树

茶树是一种古老的植物。有灌木、乔木之分，当今茶树的利用和发展是以灌木为主。茶的故乡在我国，世界上最大的茶树也在我国。在云南省巴达地区，有一棵称为“茶树王”的大茶树，树全高达 32m，树幅 8.3m，现保存高度为 16.7m（因主干上部已折断）。在四川宜宾山区也有一颗野生大茶树，树干高达 14.6m，在巴山、峡川一带仍有需两人合围的粗大茶树。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

3. “茶”字的演变

本世纪70年代，我国考古学家在湖南长沙挖掘马王堆西汉墓时，发现在随葬物中有“槁筍”的竹简和木牌文。有关专家认为“槁”是“檟”的异体字。所谓槁一筍，是指茶一箱。据研究，茶的同义词除槁、檟外，还有茗、蔎、楸、蔎、蔎茶、阜芦、过罗、物罗、酪如、仙、游、诧等。现代的茶字，是从“茶”字演变过来的。这也说明茶叶，被人类所利用已有悠久的历史。

我国是茶叶的故乡。现今世界各地的种茶、制茶和饮茶，都是从我国传去的，多数国家的“茶”字的发音，也都是从汉语“茶”字转变而成的。如英语的“茶”(tea [ti:] 音“替以”)是我国厦门音“茶”(音 tè, 近似上海人念的“担”)的音译；俄语的“茶”(zaǔ 音“恰以”)是我国北方音“茶叶”的音译；日语的“茶”(此系日汉字，音“恰”)字，不仅与汉语发音相同，而且写法也一模一样。

4. 茶叶何时成为日常饮料

茶叶作为饮料，据古籍记载，到了春秋时代，提到用茶叶作羹饮，但没有专门作为饮料的记载。在我国最早记载饮茶，是见于汉代汉宣帝时的王褒《僮约》赋中，其中讲到“烹茶尽具”和“武阳买茶”之句。武阳位于今四川彭山县东约十华里，是当时汉代政治、经济、文化的中心城市之一。可见在西汉时期，四川的产茶业已有相当规模，茶叶已成为商品，并为社会上层士大夫享用的饮料之一。

据《华阳国志》记载，周武王伐纣后，巴蜀等西南小国

曾以所产茶叶作“贡品”。如果在西周初期，我国西南一带部落已将茶叶作为珍贵的贡品，由此可推想到西周以前，即夏商时代，就已发现和利用茶叶。

三国两晋时期，饮茶的风气渐盛，并逐渐传入宫廷。吴国末年君王孙皓，每宴群臣，都让酩酊大醉，引以为乐，有一臣韦昭的酒量小，孙皓叫他以“茶茗”代酒。此后，文人就开始以茶接待宾客。

从唐代开始，饮茶已成为我国人民的一种生活习惯，由于饮茶之风盛行，出现了供应煎茶的店摊。此时，茶叶专家陆羽，总结了种茶、制茶、饮茶的丰富经验，到公元780年写出了我国（也是世界上）第一部茶书专著——《茶经》。当时的皇帝还特地将陆羽召进宫，让其“现身说法”，当场烧茶给皇帝喝，皇帝赞赏不绝，于是“茶道大行，王公朝士无不饮茶者”。陆羽也从此被称为“茶博士”。后人奉为茶神。

5. 中国茶叶何时流传国外

明神宗万历三十五年（公元1607年），荷兰商船自爪哇来我国澳门贩茶转运欧洲。这是我国茶叶直接销往欧洲的最早记载。由此可知，我国茶叶流传到国外要比此早，最迟应于16世纪已流传到国外，并已有相当的传播。以后，茶叶就成为荷兰最时髦的饮料。由于荷兰人的宣传，饮茶之风波及英、法等国。1637年，英国一个名叫威忒的船长，专程率船队东行，首次从中国直接运去茶叶。

到了清初顺治、康熙年间，英国商人从我国厦门、广州购运大量茶叶，除供给国内消费外，还转运到美洲殖民地一些国家。1644年，英国人在厦门设立商务机构，专门贩茶。以

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

后，瑞典、荷兰、丹麦、法国、西班牙、德国、匈牙利等国的商船也纷纷来到我国，都从事茶叶的贩运。

1662年，嗜好饮茶的葡萄牙凯瑟琳公主嫁给英皇查理二世以后，成了英国第一个饮茶皇后，从此饮茶风靡全英国，甚至宫廷中风行的葡萄酒、烧酒等烈性饮料也逐渐被温和饮料——茶叶所代替。英国医师会主席——希朗先生曾高度评价茶叶说：“余确信茶叶是人类的救世主之一，欧洲若无茶叶的传入，必定将饮酒至死！”

到了清朝雍正年间，美国饮茶风已普及到了城镇乡村。

我国的茶叶除海路传播远销欧、美之外，陆路输出销往欧洲和亚洲其他地区的历史也很久远。早在5世纪的南北朝，土耳其已有茶叶输入，后来传到波斯、阿拉伯等地。

在17世纪到19世纪200多年间，由于国内市场逐渐扩大和茶叶进一步商品化，茶叶的饮用习惯在欧、美国也先后形成，后来逐步传播到五大洲。1886年是我国历史上茶叶输出最多的一年，出口量达268万担。现在茶已成为世界各国主要饮料之一。茶树的栽培，在一些国家也有较快的发展。现在种植茶树的地区已遍布五大洲，种植最多的是亚洲，其次是非洲、欧洲。

6. 茶马交易

我国少数民族地区，每年需要大量的茶叶，唐代时就开始由政府的有关机构负责对境内的吐蕃、突厥、回纥、契丹等民族进行茶叶供应工作，政府规定用一匹马可兑换茶叶40斤（当时市斤），这就是历史上的“茶马互市”，茶马交易，对当时安定边境，促进兄弟民族间的交往和经济发展，都起了

一定的积极作用。

7. 历史上的“贡茶制”

向皇室贡奉茶叶是封建社会的定制，其历史可追溯到西周初期。据《华阳国志》记载，武王伐纣取得胜利后，地处西南的巴、蜀等诸侯小国来贺，奉献的礼物之一就是茶叶。即“贡茶制”的开始。

汉代皇室所用之茶叶，也取自西南。三国以后，皇帝多喜欢饮茶，向皇室贡茶，成为茶农身上的沉重负担之一。到了唐朝，贡茶的数量已很大，有贡茶任务的州郡多达20个。在贡茶中，顾渚、蕲阳、蒙山所产者为上，寿阳、义兴（宜兴）碧涧、滮湖、衡山所产者为次，浮梁所产为下。到宋代皇帝就向产茶区派有“特使”，专为皇帝品评“贡茶”。明清两朝皇室规定的“贡茶”更遍及南方各省。

贡茶一般由地方官亲自监制，制作加工精益求精。著名的蒙顶贡茶就是由官署监督当地僧道制作的。《蒙顶茶税》记载：每贡仙茶，正片贮两银瓶，陪茶两银瓶，菱角弯茶两银瓶，颗子茶，大小十八锡瓶，以上皆盛以木箱，黄缣丹印封之。临出发时，县官卜吉，朝服叩阙，选吏解赴布政司投贡房。“贡茶制”一直持续到清末。

8. “榷茶制”的由来

唐代统治者为了全面控制茶叶生产，曾于唐文宗太和九年颁布了“榷茶制”，所谓“榷茶制”其实是官家对茶叶实行专营专卖，禁止私人贩运。但“榷茶制”在执行中，遭到民众和部分官僚的激烈反对，不到2个月即被迫停止。

点击查看茶叶产品排行榜

正式施行“榷茶制”是宋代。朝廷在全国设立了6个榷货务和13个山场，管理茶叶专营专卖业务。茶农种茶要向政府备案，领取本钱；采茶以后，交回本钱与税金，茶叶全部卖给政府，再由政府批发给商人经销。朝廷从茶叶经营中，获取了巨大经济利益。

元、明、清三朝继续实行“榷茶”，一直到清咸丰年间，才以苛税和厘金税取代了茶叶的专营专卖制，允许自由经营。

9. 饮茶方法的演变

我国有数千年的饮茶史，人们的饮茶方法随着人们对茶叶的逐步认识和制茶技术的发展及提高，大致可以分为四次较大的演变。

(1) 茶为药用阶段

我们的祖先从发现到利用茶叶的初期，人们都是用口咀嚼茶叶，不是作为饮料，而去享受茶叶的色香味，完全是以药用为主。古籍记载和民间流传的“神农尝百草”等，都是首先发现茶叶的药用价值，对人类生存有益，能解除人们的疾苦，才逐步为人类所肯定、所利用。即便以后逐步发展成饮料，直到今天，其茶叶的药用价值也是不容低估的。目前已知茶叶中含有对人有益的化学成分达几百种，对多种疾病有预防和治疗作用，可以说茶叶确实为治病良药之一。在古代的中医本草书中多有论述，记载最早的是唐代的《新修本草》，书中说：“茗，苦茶：茗味甘、苦、微寒，无毒。主瘰疮、利小便，去痰、热渴，令人少睡。春采之。苦茶，主下气，消宿食。”《茶经》中指出：“茶茗久服，令人有力，悦志。”书中还有很多关于茶的药用记载和便方。在《本草拾遗》中

也有：“诸药为各病之药，茶为万病之药”的记载。茶自从被发现至早期利用这一阶段，茶是药，可称为茶的药用阶段。当时由于生产力低下，是神统治时期，茶能解除人们的病苦，因此人们认为是神所赐，视为尊贵，所以也常用茶叶作为祭祀用品。

（2）羹饮阶段

从先秦至两汉，茶从药物逐渐转变为饮料。当时的饮用方法，正像郭璞在《尔雅》注中所说的那样，“檟（茶）可煮作羹饮”。也就是说，煮茶时，还要加入粟米或各类调味的佐料等，煮成稀粥状饮用。至唐代，还多沿用这种饮用方法。是将饼茶碾成碎末，放在锅里煮滚，加入盐、葱、姜、薄荷等同煮，让茶汁出透了才喝。当时已有不加任何佐料，单将茶汁出透后饮用，已开始向冲饮法过渡。我国边远地区的少数民族，多是在唐代接受饮茶的习俗，故一些地方至今他们仍习惯于在茶汁中加入其他食品。羹饮法可以说是第二个阶段。

（3）冲饮阶段

饼茶研碎冲饮法，可称为饮茶的第三个阶段。此法早在三国时代就已经出现了，但到了唐代才开始流行，盛于宋。三国时，魏国的张揖在《广雅》中记载：“荆巴间采叶作饼。叶老者，饼成以米膏出之，欲煮茗饮，先炙令赤迹，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之。用葱、姜、桔子芼之。其饮醒酒，令人不眠。”这里说的很明确，当时采下的茶叶，先制成茶饼，饮用时再捣碎。这同今天饮用砖茶的方法极其相似，可以说是冲饮法的鼻祖。这时以汤冲制的茶，仍普遍加入葱、姜、桔子之类调味。但已可以看出饮茶方法从羹饮向冲饮法的过渡雏形。唐代中叶以前，陆羽已明确主张在茶中不加任何香调

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

料，强调品茶应品茶的本味，才能获得极大的享受。宋人以饮冲泡（淹茶）的清茗为主，羹饮法除在边远地区仍有保留外，大部分地区已很少见到。

（4）全叶冲泡法阶段

它为饮茶法发展的第四个阶段。此法始于唐代，盛行于明清以后。唐代发明了蒸青制茶法，春天采摘茶叶的鲜嫩芽叶，经过蒸焙之后，制成整片叶子的散茶，叫“蒸青散茶”，饮用时用全叶冲泡，这是茶在饮用法上的又一进步。散茶品质极佳，饮之宜人，引起饮茶者很大的兴趣。为了辨别茶质的优劣，当时已形成了审评茶叶色味香的一整套方法。到了宋代研碎冲饮法和全叶冲泡法并存。明代开始，才用炒青制茶法，和当今的绿茶制法相同。茶叶的饮法，也改为开水冲饮，这是个大贡献，不但方便，且能享受到茶叶的色、香、味、形的妙处。

当然，今后随着制茶技术的不断改进，饮茶方法也将随着社会发展的需求，而不断地改进。今天已开始流行的袋泡茶、速溶茶等新品种，具有广阔的前景和生命力。1986年我国荣获国际金奖的十种名茶中，袋泡茶就占有三种。这预示着今后饮茶方法上，将进入一个新的阶段。

10. 品茶和斗茶

在古代由于士大夫们的推崇，饮茶、品茶成为高雅之举。当年周公以茶代酒宴请八百诸侯的传说，更成为历代帝王宦官效法的榜样。

品茶是封建社会里区分雅士与俗人的一条标准，当时不会品茶，会被人瞧不起。古人将饮茶、品茶作为修身养性、陶

治情操的一种方式，也是一种养生术。唐代的刘贞亮曾有过这样精辟的议论：“以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。”饮茶、品茶之妙，尽在于此。

品茶一般都要经过闻香、观色、品味、回味几个步骤。茶香令人心旷神怡，茶色令人赏心悦目，茶味更令人齿颊留香。唐代人每得好茶，便常邀集朋友一道来品评。久而久之，品茶就变成了斗茶。

斗茶起源于唐，兴于宋。斗起茶来，由于茶质精绝，主人脸上感到十分光彩；若茶不如他人者，会感到失面子。此风一开，士宦之家，竞相选取佳种，争奇斗艳，以此来显示风雅和高贵。因此，不少向来视农稼为俗事的士大夫们，也相继攀山入谷，亲临茶叶产地，寻求佳品。士大夫们这样做，无疑对当时的茶叶制作技术的提高和茶的传播都起到了促进作用。这时人们也注意到了环境（土质、气候、植被等因素）对茶质的影响，对品种选择、采摘时间也都积累了丰富的经验。众多的优质名茶也因此而陆续被发现。

宋人的诗词中多次提到当时人们斗茶的情景。范仲淹写道：“其间品第胡能欺，十目视而十手指。胜若登仙不可攀，输同降将无穷耻。”苏轼也写道：“武夷溪边粟粒芽，前丁后蔡相宠加，争新买宠各出意，今年斗品充官茶。”诗中所说的丁指丁谓，蔡是指蔡襄，两人都是品茶的名家，先后任福建漕使，督选贡茶。福建一带，名茶极多，他们采用斗茶的方法，品评出最好的茶，奉献给帝王。

宋徽宗也是斗茶的倡导者，他在《大观茶论》中写道：

点击查看茶叶产品排行榜

“天下之士励志清白，竟为闲暇修索之玩，莫不碎玉锵金，啜英咀华，较筐篚之精，争鉴裁之别。”皇宫里也兴斗茶，不仅要饮茶品味，连茶叶也要细细咀嚼。

11. 茶与文学艺术

在我国，茶与文学艺术，有着不解之缘。历代的名流、学者、文人们都对茶有着不同程度的爱好。吟诗作画，要有意境，而茶能给人们带来一个芳馨的世界，有助于诗人、画家思想的飞跃。因此，也著撰了不少有关茶的名篇佳作。晋代杜育的“赋”和左思的“娇女诗”，是我国最早赞茶的诗赋。唐代诗人卢仝的《谢孟谏议寄新林诗》中写道：“一碗喉吻润、二碗破孤闷、三碗搜枯肠，唯有文字五千卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗清肌肤，六碗遇仙灵，七碗吃不得也，唯觉两腋清风生。”这是诗人饮茶后的感受，颇带有浪漫主义色彩。历史上的著名文学家、诗人：张载、刘琨、左思、李白、杜甫、白居易、苏轼、陆游以及“扬州八怪”等，都是茶的崇拜者。他们不仅嗜茶，有的本身就是品茶的大行家，而且写下了大批的茶诗。近代也有不少的诗人、作家写的赞茶的佳作、名句。郭沫若同志在1964年到湖南时，品饮了“高桥银针”，极为赞赏，特写诗一首：“芙蓉国里产新茶，九嶷香风阜万家，肯让湖州夸紫笋，愿同双井斗红纱。脑如冰雪心如火，舌不短钉眼不花，协力免教天下醉，三闾无用独醒嗟。”

诗人爱茶、写茶，画家亦爱茶、画茶。古代刘松年的《斗茶图卷》、唐寅的《事茗图》以及现代画家程十发的《评茗图》等等都是脍炙人口的名画。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

12. 中国茶香飘世界

中国茶叶在国际上享有最高的荣誉。中国茶叶的色、香、味是世界其他各国茶叶望尘莫及的。

龙井茶、屯绿、碧螺春、龟山岩绿、鹿苑茶、老竹大方、雁荡毛尖、辉白茶、凌云白毛茶等外销中，都很抢手，均获好评。祁红茶被国际上称为“祁门香”，它与惠明茶、太平猴魁在1915巴拿马运河开航万国博览会上，均荣获金奖和奖状。君山银针和古丈毛尖分别在1954年和1957年参加莱比锡博览会，在与会者中间引起了轰动，从而驰名中外。滇红茶是普洱茶中的一种，因为香高味厚、汤浓色艳，在国外和港澳市场享有盛誉，竞争力强，在我国名茶中独树一帜。

在国际上售价最高的是我国的乌龙茶。而且各国向以武夷岩茶代表中国茶，以武夷变种代表中国种。武夷山与安溪是乌龙茶的主产地。安溪铁观音曾于1945年在新加坡荣获一等奖，在东南亚、日本及欧美一些国家被视为茶中珍品，常常供不应求。

1985年，在葡萄牙首都里斯本举行的第二十四届世界食品质量评选会上，各国专家对参加评选的834种茶叶进行了品尝、分析、化验和鉴定，一致认为中国峨嵋山产的“竹叶青”茶，汤色翠绿、幽香四溢、味道浓郁，质量在其他品种之上，因而竹叶青茶获得了这次评比的金质奖。

历史上，中国茶叶大量出口是鸦片战争前后，平均每年出口茶叶的价值达945万银元。1886年，中国出口茶叶达268万担，是历史上茶叶对外贸易的最高峰。在相当长的一段时间内，中国茶叶在国际市场上处于垄断地位，茶价也一般由

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

中国决定。50 克茶叶曾可换白银 100 克。后来因清政府的腐败，茶叶生产滞留不前，逐渐失去了茶叶市场的垄断地位。到解放前夕，茶叶生产奄奄一息，产量少得可怜，几乎拿不出茶叶供出口。

解放后，我国大力恢复和发展茶叶生产，茶叶出口逐年有增加，到 1983 年，我国茶叶出口量已达 13.20 万吨，接近历史上最高出口量。

其中，出口红茶（包括红碎茶）5 万余吨，销往英、美、巴基斯坦、伊拉克、苏丹、埃及、突尼斯、德国、荷兰等 60 多个国家及地区。出口绿茶 4.5~5 万吨，销往摩洛哥、阿尔及利亚、毛里塔尼亚、塞内加尔、突尼斯、马里、马来西亚和香港等几十个国家及地区。出口乌龙茶 3000 吨，主要销往香港及日本、马来西亚、新加坡、美国、加拿大、英国、联邦德国和法国。出口花茶 2000 余吨，销往香港、日本、新加坡等 40 多个地区和国家。外销白茶 300 吨，普洱茶及六堡茶 1000 吨，主要销往港、澳地区。

随着我国对外开放政策的贯彻执行，我们相信，今后还会有更多的名茶走向世界。

二、茶叶种类

茶叶品类的划分，在茶叶界并不完全一致。有的以制法分，有的以产地分，有的以茶树品种分，有的以成茶形态或色香味分，等等。目前在商业经营上公认的分法是，以采制工艺和茶叶品质特点为主，结合其他条件，划分茶的品类。茶叶分为六大类：绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、花茶和紧压茶。此外，还有新的品类——速溶茶、袋泡茶等。

1. 绿茶

绿茶是茶叶中最早出现的一种茶类，从古老的青叶晒干到蒸青团茶，到炒青、烘青散茶，虽形态多变，风格各异，但都属于绿茶的品类。是未经发酵的茶，由于采用高温杀青而保持了茶叶原有的本色，故此称为绿茶。冲泡后，呈青翠欲滴的绿色，汤清，叶底碧绿，香气锐，滋味浓厚鲜爽，收敛性强，这就是绿茶的品质特色。

绿茶是我国主要茶类，产量多，品类之众，质量之优，都居世界首位。我国生产的绿茶，不仅茶树品种优良，而且制造工艺合理，茶叶中多酚类、维生素、叶绿素以及芳香物质等化学成分的比例适宜，因此具有清高的香气、鲜醇的滋味和绚丽的天然色泽，深受国内外广大消费者的赞美。

绿茶以加工方法不同，分为炒青茶、烘青茶、晒青茶、蒸

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

青茶。以品质又分有大宗绿茶和特种绿茶。

(1) 大宗绿茶

①炒青茶

炒青绿茶以形状分：长炒青即眉茶，圆炒青即珠茶，扁炒青包括龙井、旗枪、大方等扁形茶。

眉茶

眉茶以形状紧秀如眉而得名。它的初制品通称“毛茶”，也称“长炒青”；经过筛分、风选、拣剔、扑火等精制工艺，成为“精茶”。它的花色，外销的分为特珍、珍眉、雨茶、贡熙、秀眉、针眉；内销的分为统一规格的正茶、茶芯、三角片、末等。又因产地不同，商品命名常冠以产地名，如安徽产的称“屯绿”、“舒绿”，浙江产的称“遂绿”、“杭绿”、“温绿”，江西产的称“婺绿”、“饶绿”，湖南产的称“湘绿”，湖北产的称“鄂绿”等，贵州产的称“黔绿”，河南产的称“豫绿”等。

眉茶是我国传统的大宗出口绿茶，行销五大洲、50多个国家和地区。

眉茶的品质特色

形状条索紧结微弯，呈眉形，有锋苗；色泽绿润；冲泡后香气浓烈，如板栗香；滋味醇厚，富有收敛性；汤色绿明，叶底（指冲泡的芽叶）匀嫩。

珠茶，为浙江省平水茶区的特产，因此也称平水珠茶，向来以它形如珍珠的独特风格而蜚声中外。

平水珠茶，形状浑圆如珍珠，色泽绿润微褐，香气浓高，滋味醇正，冲泡后，水色绿明微黄，叶底柔软舒展，经久耐泡。

平水茶区包括嵊县、新昌、绍兴、上虞、奉化、余姚等县。古时绍兴曾出产一种“日铸茶”，品质优异。欧阳修在《归田录》中说：“草茶盛于两浙，两浙之品，日铸为第一。”日铸茶在宋代就列为贡品，是平水珠茶的始祖。

珠茶出口，最初称为“贡熙”，意为进贡康熙皇帝的佳品，因此引起了国外的特别重视。18世纪中期，在英国伦敦市场上，除武夷茶外，要算“贡熙”最为名贵。

②烘青茶

是绿茶类中较为大宗的一种茶，产区分布广阔，从我国的西南高原到东南丘陵地带都有生产。烘青茶主要产于浙江、安徽、福建、湖南、湖北等省。

烘青茶以它形状紧直，色泽苍绿，香味纯正，并富有吸附力等特点而适于窖制各种花茶。

烘青茶品质以皖南歙县街源和浙西临安、昌化、于潜一带所产的最为优良，形状紧实肥厚，香气清幽，滋味醇正，汤色清绿嫩黄，叶底柔软肥壮。

品质优异的，常称为“毛峰”、“毛尖”。

③晒青茶

在我国西南茶区，还习惯生产和饮用晒青茶。这类茶叶，初制加工和茶的形态近似烘青茶，但干燥作业多利用日晒代替烘焙，成茶有特殊的日晒味，喜饮者认为这是给人快感的风味。

晒青茶以云南大叶种制的品质最好，称为“滇青”，特点是条索厚实，露毫，色泽深绿，香味浓醇，收敛性强，汤色绿黄，叶底柔硕。

④蒸青茶

点击查看茶叶产品排行榜

绿茶的第一道工序是杀青，杀青方法有炒青、蒸青两种。我国古代普遍采用蒸青，直到明朝才逐渐改为炒青。两者的区别：炒青是用火直接在热锅中杀青，抑制酶活性和氧化发酵；蒸青杀青是用水蒸汽把叶中的酶杀死，作用与炒青相同。炒青成茶香气较高，滋味较醇；蒸青杀青程度较一致，成茶色泽较绿翠。我国目前只有制作玉露茶、煎茶等采用蒸青法。世界上应用蒸青法的主要是日本。

（2）特种绿茶

由于产区自然条件优越，采制工艺独特，品质别具一格，故列为特种绿茶。著名的特种绿茶有以下几种。

①龙井

龙井茶叶已有 1200 多年历史，是我国名贵的礼品茶。产于浙江杭州的西子湖畔，故统称西湖龙井。又因产地：狮峰、龙井、五云山和虎跑山，再加之品质不同，所以又有“狮、龙、云、虎”等品种之别，其中以狮峰、龙井品质最优。

龙井茶，制工精细，在清明前采制的叫“明前”，谷雨前采制的叫“雨前”，俗称“雨前是上品，明前是珍品”。形状扁削光滑，色彩翠绿，香气清馨，滋味甘鲜清口，并含有新鲜橄榄的回味。泡在杯中，水色清冽，幽香四溢，一“旗”一“枪”，芽叶亭亭玉立，栩栩如生。因此龙井茶向以“色翠、香郁、味醇、形美”四绝而名扬天下。

②黄山毛峰

黄山毛峰为毛峰茶中的极品。

据史料记载，黄山茶叶在明万历年间就已相当著名。《黄山志》载：“云雾茶，山僧就石隙微土间养之，微香冷韵，远胜匡庐。”黄山云雾茶就是黄山毛峰的前称。

风景奇特的黄山，峭壁穿云，悬崖摩天，茶树沉浸在云蒸霞蔚之中，具有得天独厚的自然条件。因而芽叶茁壮，加之采制技艺精湛，成茶品格独特：状似雀舌，遍披银毫，色泽嫩绿，并泛象牙色；冲泡时，香气似白兰，滋味似甘露，汤色澄净，芽叶朵朵，清鲜明亮。

③碧螺春

碧螺春产于江苏太湖之滨的洞庭山，以碧螺峰所产的品质绝佳而得名。这里的茶树和枇杷、杨梅、桔子等果树交错其间，茶树生长在这特异的自然屏障里，吞云吐翠，孕育着“花香果味”的天然品质。

现在洞庭东西两山均产碧螺春，其中以东山出产的品质较佳。

碧螺春采摘时间也极早，由清明前初的展芽苞精制而成，成茶开头卷曲如螺，茸毛遍布，银绿隐翠。冲泡后，汤色碧绿明洁，芽叶纤嫩，含有花香果味的恬淡的回味。

④蒙顶茶

蒙顶茶是我国的一种古老名茶，产于四川邛崃山脉中的蒙山。蒙山堪与峨眉比美，常年云雾茫茫，烟雨濛濛。真是山上有云雾覆盖，下有沃壤滋养，是茶树生长的极好地方。

蒙顶茶是蒙山所产各色名茶的总称，品名有甘露、石花、黄芽、米芽、万春银针、玉叶长春等。其中蒙顶甘露是蒙顶诸茶中的最佳代表，形状紧而纤细，银毫显露，浅绿微呈谷黄，芽叶幼嫩完整；汤绿黄亮，香馨高爽，味醇甘鲜。

⑤庐山云雾

“匡庐奇秀甲天下”的庐山，出产名茶已有 1000 多年的历史，庐山云雾茶始于明朝。命名为“庐山云雾”也有 300 多

点击查看茶叶产品排行榜

年的历史了。

这里的茶树多生长在云雾弥漫的山坡上。

自然条件优越，芽叶柔嫩，制成茶叶，形状挺秀如针，银毫显露，色泽青翠；汤色碧绿清澈，芽叶嫩绿明亮，香气清而幽长，滋味鲜美甘甜，经久而泡，余香不绝。

⑥ 华顶云雾

华顶云雾茶产于云山雾海、风景奇丽的浙江天台山，以最高峰华顶所产的最著名。

天台山早在汉朝就生产茶叶，隋唐时代已很有名，唐朝陆羽《茶经》中就有天台茶的记载。宋朝以后天台茶更为风行。如今生产的华顶云雾茶，形状细结，微弯曲，色泽绿而润，香味醇远，叶底嫩绿，深受人们赞美。

⑦ 瓜片

瓜片茶是我国著名绿茶之一，产于安徽大别山茶区。以六安县所产最为著名，故又称六安瓜片。古人多认为有药用价值，明代闻龙《茶笺》中也说“六安精品，入药最效”。共分三级“一级叫提片；二级叫瓜片；三级叫梅片”。

瓜片茶，叶缘弯叠，微翘，宛如瓜子，叶肉厚而软，色泽翠绿润亮。冲泡杯中，形如金色莲花，汤色清沏，略带晶黄，香气清雅，滋味鲜爽。

⑧ 太平猴魁

太平猴魁产于安徽省太平县猴坑一带，又以其品质超群，誉为魁首，故称太平猴魁。它是我国绿茶中的一颗明珠，早在1915年的巴拿马万国博览会上荣膺一等金质奖章和奖状。

太平猴魁形状挺直，而端略尖，不散不翘不曲，魁伟匀称，手掂沉重，色泽苍绿，白毫多而不显，入杯冲泡，徐徐

舒展，芽叶成朵，或悬或沉令人有“刀枪云集”之感，香气高爽，蕴有诱人的兰花香，滋味鲜快，回味怡人。

⑨顾渚紫笋茶

顾渚紫笋茶，早在唐代已出类拔萃，列为贡品。它产于浙江省长兴县的顾渚山。当地重岗叠峰，烟云朦胧，宜于栽茶。因此茶叶品质特优。

紫笋茶，用初萌嫩芽制作，形状卷叠，色泽翠绿，冲泡后，茶汁碧绿如茵，兰香扑鼻，甘味生津，回味悠长。一般茶性带寒，而紫笋茶独温和。

⑩君山银针

君山位于湖南岳阳城西，洞庭湖心，远远望去，宛如镶嵌在银波浩瀚的水面上的一颗翠玉。这里特有的土质气候，使所产的茶叶品质极为优美。

君山银针由未舒叶的幼嫩芽头制成，形状坚挺匀齐，满布银毫，色泽金黄鲜亮称为“金镶玉”。冲泡后芽尖竖立时如群笋出土，沉落时则像雪花飘堕，香气清高芬芳，滋味舒爽，虽经久置，不易变味。

⑪婺源茗眉

婺源茗眉，又称名梅。产于赣东北山区，为怀玉山脉和黄山余脉所环抱。山势高峻，群峰耸立，云雾缭绕，气候湿润，宜茶生长。

婺源茗眉，系用优良品种上梅州茶树的幼嫩芽叶精工制成，形状纤秀如眉，色泽碧翠，白毫显露；汤色清澈，香气浓锐，含有嫩香，滋味鲜永，叶底青翠欲滴。

⑫惠明茶

惠明茶产于浙江省云和县赤水山惠明寺附近。有1200多

点击查看茶叶产品排行榜

年的历史，是浙江的传统优质名茶，素有：“中国名茶数浙江，浙江名茶数惠明”的说法。

惠明茶以其品质出众，曾在1915年巴拿马万国博览会上荣获一等金质奖章和奖状。

近年来，丽水地区将这一优势，进一步开发，在“惠明”、“银猴”、“仙都”等传统名茶“正宗”的后面，又开发出系列名茶，如“惠明玉兔”、“惠明御簪”等

惠明茶，形态紧巧匀称，微曲，色泽绿而滋润，具有特殊的花粉香，多次冲饮，余香不绝，汤液清绿，略呈柠黄，芽叶丰美，逗人喜爱。

⑬峨蕊子

峨蕊子产于四川峨眉山。峨眉山自古以来就盛产茶叶，据《峨眉志》记载：“峨山多药草，茶尤异”。苏轼的诗句“我今贫病长苦饥，分无玉碗捧峨眉”，道出了渴望尝到蜀产峨眉茶的迫切心情。

峨蕊子，采摘细嫩，制作独特，形质皆美，为绿茶精品，其特点：外形纤巧，粒粒如蕊，毛茸显露，叶绿汤清，香浓味醇，如绿萼怒放，花蕊吐香，品饮之余，甘芳长留。

⑭雁荡毛峰

雁荡毛峰，又名雁茗，产于浙江雁荡山。境内重岩怪峰，雕镂百态，龙湫瀑布，劈空而泻，号称“天下奇秀”。名山名水名茶，相得益彰。早在宋代，雁荡茶已名传遐迩。

雁荡毛峰，形状紧拔苗秀，茸毛相衬，色泽绿莹，香气清鲜深远，滋味醇爽可口，水色碧绿隐黄，叶底细嫩鲜明。品饮时，余香绵绵，回味甘美。

⑮信阳毛尖

信阳毛尖，又称豫毛峰，产于河南信阳，素以巧采精制，色、香、味、形具佳而在茶坛上赢得显赫的名声。

信阳毛尖，形状细圆、光直而挺秀，白毫显露，汤色清绿、芽叶鲜嫩，香气清远，滋味醇厚，回甘生津。冲泡多次，仍能品出微微的栗子香。

⑯普陀佛茶

普陀佛茶，产于我国佛教四大名山之一的浙江普陀山。山上峰峦耸秀，寺庵密布，树茂茶香。

佛茶，风貌特殊，形呈条状，又显浑实，色绿油润，茶汤橙绿，芽叶成朵，香气清芬，滋味醇久。据《定海县志》记载，普陀佛茶可治肺癆血痢，但产量甚少，关于茶治痢疾，多见古籍记载，但能否治愈肺癆，尚待研究。

⑰都匀毛尖

都匀毛尖，为贵州省出产的名茶。

都匀毛尖原料幼嫩，采制精致。形状条索紧纤匀致，芽上满披毫毛。放置玻璃杯中，用开水冲泡，汤色清冽，可见芽叶沉于杯底，绒毛浮游杯中。啜尝气味，清幽纯正。

⑱雨花茶

雨花茶产于江苏南京雨花台，是解放后新创的名茶。

雨花茶，采制工艺精良，形质皆优。形状紧秀挺拔，锋苗毕露，宛如松针，色泽碧绿油润，品饮之下，香气清灵而永，滋味醇和而甘，汤液明净，芽叶绿嫩。

⑲西山茶

西山茶，产于广西桂平县附近的西山。《桂平县志》载：“西山茶，出西山棋盘石乳泉井右观音岩下，低株散植，绿叶

铺芬，根吸石髓，叶映朝曦，故味甘腴而气芳芬……。”

西山茶是绿茶中的佼佼者。形状紧直纤细，色泽光华，黝黑中带有一种特有的碧绿颜色。冲泡时，茶叶遇水即伸展沉入水底，据说这是由于满身密布白毫，吸水力特别强的缘故。茶汤清澈明毫，香味浓冽。

⑩涌溪火青

涌溪火青原产于安徽省泾县涌溪弯头山。由于最早是用猛火炒揉，遂名为火青。

涌溪火青，外形似螺旋状圆珠，色泽墨绿，密披银毫，香气浓高鲜爽，有独特花香，滋味醇厚，回味甘美，汤色杏黄，叶底如花朵。冲泡后无飘浮片沫，当地群众称之为“冷水沉。”

⑪玉露茶

玉露茶产于湖北恩施，是从我国古代保留下来的一种燕青绿茶。

玉露茶原料细嫩，制工考究。成茶形状匀齐挺直，色泽鲜绿，光滑油润，泡出茶汤呈绿豆色，香气鲜爽，滋味清口，叶底翠绿如玉。

⑫仙居碧绿

仙居碧绿，亦称仙居碧青，产于浙江东南部，括苍山区仙居县。是70年代初期问世的一种内销名茶。

仙居县境内，高山重叠，峰峦起伏，云雾缭绕，林木翠绿，溪水密布，清泉长流，秀丽的山水景色，为典型的江南山乡，也是茶树生长的优良环境。

仙居产茶也有悠久的历史，据《赤城志》记载，茶叶品质以白马山产的白马茶最佳。

“仙居碧绿”的采摘标准，春梢新抽发的一芽一二叶。手

工操作，工艺的技术要点是：

杀青：抛抖结合，多抛少闷，保持芽叶尖端不焦，不红，茶叶完整。

揉捻：开始时以手心压叶轻轻揉动，待芽叶把芽芯包拢时，再稍用力重揉。最后五指展开，手心压茶向前轻轻搓揉，使揉捻叶卷紧成条，且外形美观。

炒干：二青不做条，三青不辉锅，以双手捧茶、双起双落，以抖炒为主，这是“仙居碧绿”炒干香法的一个特色，这种炒法，能保持芽尖不碎不扁，色泽格外翠绿，香气嫩香而持久，滋味鲜醇爽口。“仙居碧绿”之名，由此而来。也因此，在国内市场中获得好评。

②③ 龟山云雾

龟山云雾茶产于鄂豫皖三省交界的崇山中，有一高山酷似乌龟，景色秀丽，是国内闻名的游览胜地。此茶以此而得名。

龟山云雾茶，已有 1000 多年的历史，历史上盛于唐代。据传唐太宗李世民游龟山，曾在山顶一边品味云雾茶一边下棋。可见在唐朝时，龟山云雾茶的生产已达到比较好的水平，不仅作为贡茶，进奉朝廷，而且也销往各地。到清朝末年，因封建统治阶级的残酷剥削，使茶业生产走向衰败。解放以后恢复了传统茶的生产，扩大了茶园，使产量、质量都达到了新水平，从而盛名于国内外。

龟山云雾茶以“外形精美，滑香馥郁，汤绿耐沏，味醇回甜”而著名，被列为我国名茶之一。

饮茶者刚揭开茶杯盖时，可见一团白雾腾杯而起，一缕清香沁人心脾。“云雾”二字真是道出了此茶的独特风貌。茶

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

味浓郁、甘美、清凉、香馨；其色油绿带灰，条索紧细如针，叶底完整，沏入杯中，宛若碧玉，上有浮云蔽雪之状，与庐山云雾茶品质基本相同，但比庐山云雾茶耐沏。由于龟山云雾茶含有 28% 的多酚类和较高的维生素 C、咖啡碱、挥发油等，饮过之后，可以使人心旷神怡，疲倦顿消，消食去腻。“香茶一杯，精神百倍，清醇可口，耐人寻味。”这是人们对龟山云雾茶的称誉。

②④雪青

“雪青茶”是山东省日照市上李家庄子茶场于 1975 年春创制成功的新名茶。该茶以其茶芽出自冰雪环境，且成茶又显色泽翠绿、条索细紧，白毫显露的特点而得此名，茶叶香气高爽持久，滋味鲜嫩醇厚，汤色黄绿明亮，叶底柔嫩匀整，品质优异，成为山东绿茶中的一枝新秀。

雪青于 4 月下旬至 5 月 15 日以前择晴天采摘，标准为一芽一叶初展，据测定，1kg 干茶约有 7.2 万个芽头。采摘精细，制工严谨。制作程序有五道：杀青：采用电炒锅，先用单手抖炒，再改用双手翻叶闷炒，待叶质变得柔软，青气散失，显露清香时即转入搓条；搓条：降锅温，用两手捂住杀青叶沿锅壁作单向轻揉，待茶叶稍许成条时改用单手拢茶沿锅壁作单向旋滚，至茶叶初步成条时，锅再降温，继续炒揉、旋滚，直到茶条卷紧转为提毫、推凉，最后烘干，达到含水量在 4%—6% 时，即完成全部制茶过程。

②⑤灵山剑峰

“灵山剑峰”是河南省罗山县创制成功的新名茶。该茶产于罗山县涩港乡灵山一带，故而得名。境内群山环抱，名胜景点较多，林木繁茂，气候温和，雨量充沛，具备出产名茶

的优越条件。

灵山剑峰茶，其外形扁平挺直似剑，白毫显露，色泽翠绿，汤色浅绿，清澈明亮，香气高爽，滋味鲜醇回甘，叶底嫩绿匀净，品质堪称茶中珍品。

特级剑峰是选谷雨前后精细采摘的一芽一叶和一芽二叶初展的幼嫩芽叶制成。

也是我国名茶之一。

2. 红茶

红茶是在绿茶基础上创制出来的，大约起源于明代中叶。到了清代，已有“小种”和“工夫”等品名。19世纪后半叶，红茶生产有了进一步的发展，并在出口茶中名列前茅。

红茶的品质风格与绿茶迥然不同，绿茶以保持天然绿色为贵，而红茶则以红艳为上。红茶是一种经过萎凋、揉捻（揉切）、发酵、干燥等工艺处理的茶叶，特别是经过发酵工艺，使茶叶的内含成份发生了复杂的生物化学变化，构成了红茶的品质特色。由于发酵后绿叶变成红叶，故称红茶，又称发酵茶。

红茶是当今世界上产量最多、销路最广的一种茶类。我国红茶按制法和产品品质不同，分为工夫红茶、小种红茶和红碎茶三类。

（1）工夫红茶

工夫红茶为我国特有的传统产品，以做工精细而得名。工夫红茶在制作过程中很讲究茶的形状和色、香、味，特别是要求条索紧卷、完整、匀称、洁净。产品形状紧结秀丽，色泽乌黑润泽，汤色红艳明净，香气浓纯，含有糖香，滋味甘

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

醇，叶底匀嫩鲜红。成品花色分为正茶、花香、片、末等。

(2) 小种红茶

小种红茶以产于福建省崇安县星村桐木关的品质最优，称为“星村小种”或“正山小种”。此外，还有福安“坦洋小种”和“政和小种”等。小种红茶加工中的烘焙作业，系采用纯松木明火熏制，使茶叶增添了浓烈的松烟香，这是小种红茶与工夫红茶最明显的区别。品质特点是：形状条索粗壮厚实，色泽乌黑润泽，汤液鲜艳，呈深金黄色，芽叶肥柔光滑，香气高烈，带特殊松烟、枣糖或桂园香，滋味浓厚，入口清爽甘甜，如加入牛奶和糖，形成糖浆状奶茶，液色绚丽，香味浓郁。

(3) 红碎茶

红碎茶又称分级红花，是19世纪末由我国工夫红茶制造技术的基础上发展起来的品类。产品形状颗粒紧细，色泽乌黑或带褐色，口味具有“浓、鲜、强”的特点，汤色深红，适宜于加糖、牛奶和柠檬等饮用。

红碎茶按形状又可分为叶茶、碎茶、片茶、末茶等，目前国际市场上以碎茶（或称细茶）为最多。一般红碎茶品名（在市场上）主要有以下几种称呼：

a. 叶茶（外形呈条叶状）

O·P·橙黄白毫

F·O·P·花橙黄白毫

b. 碎茶（外形呈颗粒状）

F·B·O·P·花碎橙黄白毫

B·O·P·碎橙黄白毫

B·P·碎白毫

c. 片条（外形呈屑片或角片状）

B·O·P·F·碎片橙黄白毫

F·片

d. 末茶（外形呈沙粒末状）

D·茶末

我国红茶又以产地不同，分为祁红、滇红、英红、浮红、闽红、宁红、宜红、湘红、湖红、川红、黔红、苏红、越红等。品质各具风格，其中以安徽的“祁红”、云南的“滇红”及广东的“英红”最著名。

（4）著名红茶

①祁红

祁门红茶是我国传统名牌产品。产于祁门、至德以及江西浮梁等地，由于土壤肥沃、气候温湿的自然环境，所以茶的叶质柔嫩，内含物丰富，加上采制功夫独特，形成了形质兼美的祁门红茶。

祁门红茶，以工夫红茶为主，外形条索紧细，锋杪秀丽、色泽乌润。汤色棕红鲜艳，香气芬芳，带有密糖香，又似蕴藏的苹果香，俗称“祁门香”，滋味甘鲜，味中有香，叶底红亮。祁红如单独泡饮，最能领略它的独特风韵，如加入牛奶调饮，也很可口。

②滇红

滇红主要产于我国西南边陲的云南凤庆茶区，佛海、顺宁等地。这里地处高原，气候温和，四季皆春，茶树生长繁茂，芽壮叶肥，是一种优良的大叶茶树。据分析，采自这种茶树的鲜叶，水浸出物有茶多酚、芳香油和咖啡碱等有益物质，含量较为丰富，制成的红茶品质极优。

点击查看茶叶产品排行榜

滇红以红碎茶为主，其中碎茶以花碎橙黄白毫最为著名。它的颗粒紧实，芽叶肥硕，金毫众多，香气芳烈，滋味浓甘，汤液红艳、为同类红碎茶的上品。而条形叶茶则形状紧实浑壮，色泽滋润有光，金毫显露，汤液红艳，香气高锐，含焦糖香，滋味鲜浓，富有刺激性，叶底呈紫铜色，滇红不论叶茶或碎茶，如加牛奶和糖冲饮，其色益美，其香益郁，其味益醇。

③英红

英红是我国红茶中的一朵俊秀的新花。它是解放后新辟的广东省英德茶场制作的产品，色香味兼优，堪与世界上等红碎茶媲美。

英红身骨结实、匀净，金毫显露，色泽乌润，有气浓强，滋味爽朗，汤色鲜艳。单独冲饮，或加牛奶、糖等佐料，都很适宜。

3. 乌龙茶

乌龙茶，是茶名，也是品种名，又叫青茶。

乌龙茶是采用特别的萎凋和发酵方法，应用绿茶的杀青方式，综合绿茶和红茶加工技术于一体而制成的茶，因此又称半发酵茶。成茶品质风味介于红茶和绿茶之间，即有红茶的浓鲜味，又有绿茶的清芬香。冲泡后所留叶片，边缘微红，中间色绿，素有“绿叶红镶边”或“红边绿玉板”的美誉。品饮后齿颊留香，回味甘鲜，品优者饮后，隔日还会感到余香，回味无穷。《红楼梦》里贾母、宝玉、黛玉到妙玉庵饮用的茶，用的“老君眉”茶叶，就是武夷岩茶。

乌龙茶，系宋代贡茶龙团、凤饼演变而成，至今还是我

国的特产，主要产于福建、广东和台湾三省，以福建武夷岩茶和安溪铁观音最为著名。乌龙茶的花色品名很多，一般以茶树品种或产地命名，主要有福建的武夷岩茶、安溪铁观音、水仙、乌龙、黄金桂、色种、奇兰、玉桂，广东的凤凰单枞、浪茶、乌龙、台湾的乌龙、包种，等。

(1) 武夷岩茶

武夷岩茶，又称酃茶，是乌龙茶的始祖。

武夷岩茶产于福建武夷山。境内奇峰突兀，坑谷幽深，给茶树生长创造了优越的自然条件。优质鲜叶，加上独创的制茶技艺，使武夷岩茶具有其他茶所不能比拟的独特风味。可称得天时地利，又加人力，其质之优，其韵之美，殊非偶然。

武夷岩茶，在宋、元、明、清各朝，都被列为“贡茶”，清代康熙年间大量运销英国，备受赞美。

武夷岩茶，形状卷曲，色呈褐色带宝光，俗称“砂绿润”，香气奇异，俗称“岩韵”，并有诱人的天然花香，味“醇”而甘活爽鲜，点滴入口，齿颊留香。

武夷岩茶又分为许多品种，如大红袍、水仙、乌龙、奇种等。论茶品以大红袍为最，品饮时，清冽幽香，喉底润滑，冲泡多次，余香绵永，回味不绝。关于大红袍名称的由来，还有一个传说：过去有一位崇安县官久病难治，当地天心寺和尚以此茶进献，饮用数次，病即痊愈，这个县官表示感恩，亲临茶崖，把身上的大红袍脱下来披在茶树上，焚香礼拜。大红袍茶由此而来。

(2) 安溪铁观音

铁观音茶产于安溪茶区。相传这种茶树是清代咸丰年间安溪松林头一个农民发现的，当时它生长于观音寺旁山岩的

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

石隙中，受阳光照射，叶面闪闪发光。这个农民挖回栽于庭中，精心培植，采制成茶，其身骨重实似铁，条索紧结优美，故称之为铁观音。

铁观音茶，形状紧皱旋卷，色泽砂绿起霜（茶外表起微泡，并带灰霜的色泽），香气清郁隽永，带有兰花香，滋味浓醇，入口微苦，回味甘香，别有风韵，俗称“观音韵”。

（3）凤凰单枞

是广东乌龙茶中最著名的茶，它是从凤凰水仙品种选拨出的优异单株茶树采叶，用特别精致的工艺制成。因香味的差异，又分为黄枝香、芝兰香、桃仁香、玉桂香、通天香等品名。

凤凰单枞的品质特点是：形状长而卷曲，叶身浅黄常带微绿，汤色黄艳衬绿，香气清长，并有天然花香，滋味浓郁回甘，芽叶为绿叶红镶边。多次冲泡，余香不散，甘味犹在。

（4）台湾的乌龙、包种茶

台湾省乌龙茶类的主要品名有乌龙、包种。

台湾乌龙茶，形状卷曲，色泽显润铜褐色，茶汤橙红，有天然的强烈果香，滋味醇正，叶底红边绿腹。

包种茶，形状粗大，色泽浅绿，茶汤金黄，香气平和，滋味纯正。包种茶由于发酵程度轻微，品质接近绿茶，因此，也往往作为窰制花茶的原料。

4. 白茶

白茶产自福建省的政和、福鼎、水吉、建阳、松溪等县。

白茶是采自大白、水仙白及小白茶等良种茶树的幼嫩芽尖，经过自然的萎凋（室外或室内）和用慢火烘焙等工艺而

制成。这类茶叶的色泽，不像绿茶那样苍翠，不像红茶那样乌黑，也不像乌龙茶那样紫褐，而是色白如银，冲泡出来的茶汤颜色，和其他茶叶相比，也较浅淡，因此得名为“白茶”

白茶的历史已很久远，并且得到了很高的评价。北宋时，已作为贡茶，还有许多美丽的名字，如“瑞云翔龙”、“龙团胜雪”、“雪芽”等。

制作白茶，对茶树品种、采摘标准以及制造方法都十分讲究。茶树要求半乔木品种；采摘的芽叶要求茸毛密布；采制时要细心从事，不能碰触损伤，否则嫩芽容易出现红斑，背面成为黑点，茶汤颜色也成为赤色了。白茶通过特殊的工艺引起了一定的生物化学变化，改变了青叶原苦涩味和青臭气，形成了与众不同的白茶品质风格。它的品质特点是“形态略呈卷状，白毫丛生，汤液清鲜晶黄，香气清芬，滋味甘凉”。

白茶的种类有白毫银针、白牡丹、寿眉和贡眉等。其中以白毫银针为白茶中的珍品。成茶芽长近寸，形状如针，色白如银，香气清鲜，滋味醇和。冲泡杯中，芽芽挺立，上下交错，蔚为奇观。

白茶，主要销于东南亚一带，一般作为消暑清凉的上等饮料和药料。

5. 花茶

花茶又名窨花茶或香片。

花茶窨制的历史，可追溯到距今 1000 多年的宋代初期。那时进贡皇帝的“龙凤茶”，已加入一种叫“龙脑”的香料，以增茶香。虽然还不能称为花茶，但在茶叶中合以香料，以

点击查看茶叶产品排行榜

益茶香，其意义与花茶已相似。到 12 世纪（宋宣和年间），在茶叶中加入“珍茱香草”已很普遍。在明代顾元庆《茶谱》一书中，对鲜花窰茶已有较详细的叙述：“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、桔花、梔子、木香、梅花皆可作茶，诸花开时，摘其半含半放，蕊之香气全者，量其茶叶多少，摘花为茶”。当时对窰茶的技术已有很多研究，已感到“花多则太香而脱茶韵，花少则不香不尽美”。但是，花茶正式作为大宗商品茶，还是 100 多年前的事，在清代咸丰年间（公元 1851 年至 1861 年）。当时在福州的长乐帮茶号设厂窰制茉莉花茶，运销各地，备受欢迎，于是茶商群起仿效，花茶消费日广，产区不断扩大，如今花茶生产已遍及福建、浙江、江苏、安徽、四川、云南和广东等省。

花茶是用茶叶和含苞待放的香花窰制而成。它既保持了浓郁爽口的茶味，又兼蓄鲜灵芬芳的花香，茶引花香，花增茶味，融为一体，相得益彰。冲泡品啜，茶汤杏黄凝绿，花香袭人，甘芳满口，犹如置身于春光明媚的百花园中，令人乐趣横生，心旷神怡。

花茶窰制，基本工序分为鲜花处理、拌和、散热、分离、干燥等。花茶窰制是鲜花吐香、茶叶吸香的过程，一吐一吸，既有物理吸附过程，又伴随化学变化过程，在窰制中，由于茶叶品质要求不同以及鲜花吐香和茶叶吸香能力有一定限度，因此，对不同茶叶又采用不同窰次。如高级花茶，一般需窰三次以上；普通花茶，则为一次或二次。为了增加花香，不论窰一次或多次，最后还需用少量鲜花窰一次，并不再烘干，这一过程叫“提花”。品饮花茶时，迎面扑来的阵阵花香，就是提花后增加的表面香气；冲泡多次，余香绵永，这才是

窖花所起的作用。

花茶的品名因花因茶因地而异。

茶用香花，种类众多。主要有茉莉、珠兰、玉兰、柚子、玳玳、桂花、玫瑰等。其中以茉莉花为大宗，被誉为众花之冠。花茶一般都依据窖制所用的香花取名。如茉莉花茶、珠兰花茶……等。

窖花用的茶叶，既有经过精制的原料茶，俗称花茶胚、素茶、主要为绿茶类中的烘青、炒青、大方等，也有少量用红茶、乌龙茶为原料的。花茶依不同原料茶又有不同品名。如茉莉花茶又分为茉莉烘青、茉莉炒青、茉莉大方等，其中以烘青花茶为大宗。

花茶又因产地不同，常在花茶名前冠以产地名，如福州茉莉烘青、杭州茉莉烘青、苏州茉莉烘青等。

花茶不仅有茶的功效，而且香花也具有良好的药理作用，裨益人体健康。以茉莉花茶为例，据李时珍《本草纲目》等古籍记载：“辛热无毒”，“和中下气，辟秽浊，治下痢腹痛”。据现代科学揭示，茉莉花的主要成分顺式——茉莉酮，还具有使平滑肌收缩和降低血压等药理作用，茉莉油可治眼结膜炎。

各类花茶，花香茶味水乳交溶，别具风韵。介绍如下几种。

(1) 茉莉花茶

茉莉花是一种花朵洁白、香气芬芳的气质花，具有开花吐香，不开不香，开完香尽的特点。成品茶香气清芬郁烈，滋味鲜灵，香而不浮，鲜而不浊，品啜后唇齿留香，余味悠长。

点击查看茶叶产品排行榜

(2) 玉兰花茶

玉兰花，又名白兰花，花朵长大，花瓣肥厚，色泽乳白鲜润（花干呈紫红色），香气浓烈持久。成品茶花香芳烈，滋味浓郁，回味甘厚。

(3) 珠兰花茶

珠兰花粒丰润，宛如串串珍珠，色泽绿黄，花香清正。成品茶香气清而幽雅，滋味舒爽，回味甘永。

(4) 柚子花茶

柚子花朵大饱满，色白，香气清鲜。成品茶香如水果，滋味清淡。

(5) 玳玳花茶

玳玳花朵朵洁白（花干呈橙黄色），香气鲜浓。成品茶香持久，滋味浓爽。

(6) 桂花茶

桂花有银桂、金桂、丹桂之分，香气清芬幽远。成品茶香气幽长，滋味恬淡，回味经久不散。

(7) 玫瑰花茶

玫瑰花花瓣肥大，色泽鲜艳红润，香气馥郁，以窰制红茶为多。成品茶甜香扑鼻，滋味甘美。

其他还有栀子花茶、秀英花茶、含笑花茶、腊梅花茶、木樨花茶、惠兰花茶等。都各有不同的品质风韵。

6. 紧压茶

紧压茶，又叫黑茶，是一种再加工复制茶。质地紧实，体积小，久藏不易变质，特别适宜长途运输和储藏，很适合边疆，牧区人民需要。

紧压茶，一般是采用比较粗大的茶叶，枝梢制成的黑茶、老青茶，或用其他绿茶或红茶片、末作为原料，经过调制拼配后，再经蒸压处理而制成的种种形态不同的茶叶。如砖状、饼状、碗状、球状等，其中以砖茶为主。而产品品质仍保持原茶类的风格。

紧压茶主要产于湖南、湖北、四川、云南、广西等地。制品有茯砖、青砖、黑砖、康砖、花砖、米砖以及沱茶、七子饼、湘尖、普洱、六堡茶等。

（1）茯砖茶

茯砖茶是经过渥堆等工艺处理，以粗老黑毛茶为主要原料，掺入少量老青茶或六堡茶加工而成。主要产于湖南和四川等地。

茯砖茶形状类砖，匀整，四角边缘分明，色泽黄褐，显金花（制作时使之发一种霉化，以黄色的雪花为上品）汤液红橙明亮，香气带有黄花的清香，滋味醇厚，叶底深褐尚匀。主要供应甘肃、新疆、青海等地。

（2）青砖茶

青砖，又名洞砖、川字砖，产地湖北薄圻县等地。它是以老青茶为原料，经过汽蒸，加压、干燥而成的砖形茶。

《甘肅新通志》茶法中載有“光緒三十三年，貴成寧商改辦川字黃黑二茶，俾順蒙情……；”這裡指的川字黃茶，即老青磚。以前老青磚茶成品以每箱磚片數命名，名目繁多。解放後為統一商品規格，只生產“二七”青磚（每片4市斤）。

青磚形狀如磚，端正光滑，厚薄均一，色澤青褐；煎烹之後，湯色黃明，具有老青茶特殊香味，香強而不粗俗，味濃而不青澀，葉底青褐色。主要供應內蒙古。

点击查看茶叶产品排行榜

(3) 黑砖茶

黑砖是用黑毛茶作用原料压制而成。产地湖南。

形状平整呈砖形，色泽黑褐油润；煎煮之后，香气纯和，滋味浓厚微涩，汤色浓黄而深，叶底粗暗，主要供应甘肃、内蒙古、陕西等地。

(4) 康砖茶

康砖是以四川南路边茶（一种较粗老的鲜枝叶所制的黑毛茶）为原料加工而成。

康砖形状呈圆角长方形，色泽深褐，汤色红黄，香气平和，滋味醇和，叶底棕褐色。主要供应西藏等地。

(5) 花砖茶

花砖是从过去的花卷茶（又名千两茶）改变压制而成，属湖南黑茶类。

花砖形状似砖，色泽褐润，汤液深黄微红，香气纯正，滋味浓厚，叶底粗褐匀称。主要销售山西等地。

(6) 米砖茶

米砖又称红砖，是用红茶末作原料压制而成。

形状平伏端实，色泽乌黑，汤色红浓，香气平正，滋味甘醇，叶底红褐。主要供销新疆等地。

(7) 湘尖茶

湘尖是由历史上的天尖、贡尖、生尖等黑茶改名而来。天、贡、生三尖为湖南黑茶的上品，清朝道光年间，天尖、贡尖曾列为贡品。

解放后生产的湘尖一、二、三号，系分别用一、二、三级黑毛茶，经过汽蒸，装篓，压紧捆包，打气针（即插上通气孔）、晾干等工艺处理而成。产品形状条索粗尚紧，色泽黑

润，汤色橙黄微红，香气清纯，滋味醇正，芽叶黄褐，呈竹叶青色。

（8）普洱茶

普洱茶是用晒青毛茶（俗称滇青）作原料，经蒸压而成的多种形状的云南紧压茶的总称。

普洱茶，主要产于云南西双版纳地区。其中尤以南糯山的茶叶质量最佳。这里的茶树都是乔木类型的大叶种，叶大树高。南糯山半坡寨，有一株最大的茶树主干直径约 1.4m，据说树龄已有 800 多年，人称“茶千岁”、“茶树王”，至今一年可采制干茶 100kg 左右。大叶种茶，叶肉厚实，色泽深浓，含有益的化学成分高，制成的成品茶色香味均属上乘。

普洱茶的主要品类有沱茶、方茶、紧茶、饼茶等。其中以沱茶最著名，它是普洱茶中相当古老的制品，形状似碗，紧实端庄，色泽暗绿油润，多毫，汤色橙绿明亮，香味浓溢，性和味甘，脍炙人口，国内主要销往云南、四川、西藏及京、沪等地；国外主要销售法国和东南亚各国。

（9）六堡茶

六堡茶以原产于广西苍梧县六堡乡而得名。

六堡茶的品质是由特殊的工艺决定的，它经过不发酵茶的杀青和发酵茶的沤堆等综合工艺，属于后发酵茶。毛茶经过汽蒸、踩篓、晾置阴干，使茶体紧结成块。成品色泽褐绿光润，间有金黄花（即生有黄色菌类孢子），汤色浓深，香似槟榔，滋味醇和，清凉甘永，含有特殊烟味，叶底呈铜褐色。六堡茶有消暑祛湿、明目健心，帮助消化等功效。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

7. 速溶茶和袋泡茶

随着世界人民生活习惯的变化，饮食方式也向着简单快速方向发展。在饮茶上，原来比较繁琐费时间的饮法正逐步被比较方便的饮法所代替。速溶茶和袋泡茶就是为适应这一变化而出现的新品类。

速溶茶，又名可溶茶，结晶茶。它是当前国际茶叶市场上的较风行的新品类。

速溶茶就是将茶叶的有效可溶物用一定的溶剂抽提，然后再浓缩、干燥，制成颗粒状或粉末状的饮料。速溶茶的品种繁多，但总的可分为纯速溶茶和调味速溶茶两大类。调味速溶茶在制作过程中，除茶叶以外，还加入了填充糖或甜味剂，以及天然的柠檬、柑桔、薄荷、或果汁香精等配料。它保持了茶叶固有的天然色、香、味，还含有甘香的配料风味。

速溶茶饮法简单，将一定量的速溶茶放入杯中，用开水（包括沸水、温开水、冷开水）冲泡，即可饮用。它既可热饮，也可以加冰、柠檬和糖制成冰茶冷饮。速溶茶的特点是冲饮便捷，特别适合于旅游者和野外工作者饮用。

袋泡茶，是将一定量的茶叶包装在特制的过滤袋里，每袋用于冲泡一杯茶汁。饮用时，连同纸袋一起放在杯中冲泡，饮毕即将纸袋取出丢弃，既方便又卫生。这种袋泡茶特别适用于习惯饮用红碎茶的地区。

三、饮茶习俗

1. 中国大陆的饮茶习俗

我国各族人民，大多都喜欢饮茶，但在饮茶的风俗上却有着千差万别的习惯。各有其特点。

就茶的品种而论，各地方喜好也不同。浙江、安徽等地，喜饮绿茶，如龙井、碧螺春、黄山毛峰、屯绿等品种。而广东一带人则喜饮红茶类，像六堡茶、祁红茶等等。福建和广东的潮汕人，却喜饮乌龙茶。我国北方大多数地区，大多数人则喜饮花茶，特别是茉莉花茶。内蒙古和藏族人民大多则喜饮砖茶。下面介绍一下我国各地不同的饮茶习俗。

(1) 早茶

早茶是广州人和扬州人所喜饮的一种饮茶习惯。当早晨四五点钟的时候，很多人都赶到茶楼，茶馆，既饮茶又同时吃点心，有熟悉的人也有不熟悉的人，但都共坐一桌，很快就成了茶友，边饮边吃边聊，气氛真是很融洽。近几年来，随着人们生活水平的提高，早茶的习俗也逐渐在全国各地兴起，很多饭店也设了早茶部，但大多都是些亲朋好友共进早茶。

(2) 晚茶

晚茶是上海和杭州人所喜欢的一种饮茶习惯。一般晚饭后，泡上一杯茶，或围坐共饮，或边下棋边饮，或独自饮，似

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

乎很有乐趣。其实这种习惯在夏季的北方，也不时的见到。

(3) 四川的茶馆

要说茶馆，那要属四川了，四川的人爱进茶馆，从早到晚，川流不息，茶馆里总是有很多人，他们边饮茶边读书看报，也有“摆龙门阵”，很多人的假日便是在茶馆里度过的。

(4) 婚嫁与“下茶”

我国古代，有些地区的婚嫁是离不开茶的，男女订婚时，男方多向女方馈送茶叶及其他礼品，所以订婚又叫“下茶”。至今，我国产茶区的不少地方仍沿用这一称呼，保持着类似的礼仪。旧时举行婚礼，女方陪嫁中，一般都要有锡制的茶瓶，茶瓶为八角形，大小齐全，这是专供盛茶和点心用的。新郎新娘拜见长辈时，要敬献香茗，婚后三天，要向街坊四邻及亲友敬茶。茶在婚礼中何以有如此重要的地位？究其原因，是因为它气味芬芳，味道醇郁，预示着新婚夫妇生活美满，情致高雅。古人还认为茶不能移栽，“下茶”也意味着用情专一、至死不变。另外，茶树要开花结果，送茶则有预祝婚后生儿育女之意。不仅汉族地区有此风俗，藏族也将酥油茶作为结婚礼品。至于将茶叶作为礼品相互馈赠，更是各族人民用来联络感情的一种方式。

(5) 敬茶与应茶

向客人献茶，应用双手捧送。客人也应用双手接过，并口称“谢谢！”，不论渴否，都应喝一点儿，这是对敬茶者表示尊敬和感谢。斟茶不宜过满，常言道：“酒要满，茶要半。”当然也不是说茶只能斟半杯，斟茶过满，有烫手之嫌，对客人未免有失尊重。添茶时，要一手提壶，另一手摀住壶盖。在两广及港澳地区还有一种习惯，即主人添茶时，客人用食指

和中指在桌上轻轻敲击，示感谢。据说当年乾隆微服私访，在敬茶时，跟随的臣子不便叩头谢恩，即以叩指代替叩头，流传下来，叩指亦叩谢之意。不过，习惯上，已婚之人用食指和中指叩，未婚之人用一个手指叩击即可。客人在告辞之前，应将茶喝完，这是为了表示赞赏主人之茶。

(6) “功夫茶”

广东潮汕和福建不少地方，仍保留着饮茶的古风，即从古代上层社会“斗茶”沿袭发展而来的饮茶方法——饮功夫茶。沏功夫茶需用半发酵的乌龙茶，绿茶有香但欠色，红茶有色欠香，乌龙茶则色香俱佳。乌龙茶中最好的是“铁观音”，其次是安溪的奇种，本山，梅占和武夷岩茶中的水仙、奇种等。水最好是天水、泉水，若用自来水，必须将自来水放过一段时间，待水中氯气挥发后方能使用。泡茶器具有两种，一种叫“冲罐”，用红陶土烧制而成。另一种叫“盖瓯”，是大反口型的白瓷器具。开水壶多用红陶。茶杯像小酒盅，每杯只能装一口茶，系用白瓷制成，多呈半透明状，非常精致。烧水用木炭，茶炉与茶壶距离不超过22厘米，以保持沸水温度。水烧沸后，要先烫壶烫杯。冲茶时，讲究高冲，即从茶壶上方26厘米左右的高度将沸水冲进茶中，茶叶在壶中充分翻滚，有利于茶中成分的溶出，还可以将茶叶里的杂质冲激上来溢出壶外，以保持茶味纯正。斟茶则讲究低斟，即壶嘴紧挨着茶杯斟茶，既保持了茶温，又避免茶汤冒泡沫。斟茶时还要游动着斟，不能斟满一杯再去斟另一杯，这样可避免各杯茶浓淡不一。术语叫“关公巡城”，茶水快斟完时，还要将茶水一滴一滴地滴在各杯之中，饮茶者机会均等，这叫“韩信点兵”。然后闻香、观色、品尝。在细品慢饮中，体会

点击查看茶叶产品排行榜

“活、甘、清、香”四字的含意。饮过一巡之后，再烫杯、高冲、低斟、“巡城”、“点兵”。这种饮茶方法已由华侨传往国外。在东南亚各国和其他国家华人聚居区，也常见到饮功夫茶的。功夫茶香醇浓郁，喝多了也会像喝酒一样，令人“醉”倒的。

(7) 广东的“凉茶”

广东有一种凉茶，出现历史并不很久，但因配料独特，具有很好的消热解暑作用，成为一种极受欢迎的饮料。港澳同胞和东南亚华侨华裔回广州探亲常买些凉茶带回去饮用。

(8) 广东海丰一带的“咸茶”

咸茶是将茶叶捣碎，加盐冲沏而成，很有古人饮茶的味道。讲究的还要向咸茶里加炒米或碎花生仁，也有放蔬菜鱼虾的。用炒米茶待客是这一带的风俗。

(9) 广西的“油茶”

广西一带瑶、苗、侗族同胞特别喜欢一种“油茶”。将当地产的大叶茶略泡，与老姜下锅煸干水分，接着放猪板油、豆豉、盐炒香，加猪骨汤熬煮，最后加炒花生、炒米花、炒黄豆，加水煮好。吃时滤去茶叶渣倒在放好葱花、芫荽的小碗里。吃油茶要先敬长者和客人，然后才轮到家人。客人要吃三碗或四碗，主人才高兴；不吃或吃不够三四碗，主人则认为是轻视他。吃过油茶，主人会另捧上半碗清茶，名曰“洗口”。油茶还是当地男女青年交往的媒介。有首山歌唱道：

油茶、油茶，

二杯甲（当地方言，“涩”读甲音）

三杯四杯好油茶。

叫声哥，唤声妹，

坐在桌边成一对。

喝碗油茶暖暖心，

油茶作媒喜事成。

(10) 云南白族的“烤茶”

云南白族盛行饮烤茶，平时也用来招待客人。客人来家时，热情好客的主人将客人让进“堂屋”，马上生起火炉，将茶叶放进砂制罐里，用温火慢慢煸炒，并不断翻动，直到茶叶微微散发焦香味时，倒出来以沸水冲泡就可饮用。也有直接向砂罐内冲注沸水，砂罐顿时发“刺啦”一声响，故也有人称这种饮法为“雷响茶”。注意第一次注水不可过多，应分次注入才好，免得茶汤溢出。茶冲好后，主人将茶注在小瓷盅内，用红漆盘托出，依次敬献客人。烤茶微苦而不涩，烤后之茶无寒性，有胃病人饮用也无妨。

(11) 云南白族的“米花茶”

米花茶也可以叫做炒米茶，多在冬季饮用，尤其是正月里，款待客人多用米花茶。米花茶是用优质糯米泡过，蒸熟，再晒干用温火炒成。饮用前，碗里放米花，馓子等，用烤茶汤冲制。主人在敬献米花茶时，碗上要放筷子，以备客人搅拌使用。

(12) 云南白族的“核桃茶”

这种茶一般用在喜庆之日，如结婚、老人祝寿等。新娘入洞房后，新娘刚落座，男方就要献上一盅盅的核桃茶。核桃茶是用去皮的核桃切成薄片放碗里，再用烤茶汤冲制而成。

(13) 云南白族的“乳扇茶”

乳扇茶是用云南大理一带的特产乳扇，卷成卷以后切成细丝放杯中，用刚沏好的烤茶汤冲制而成。乳扇茶既有乳香，

又有茶香，饮来十分味美可口。

(14) 藏族的“酥油茶”

自从文成公主将内地的茶叶带进吐蕃之后，藏民与茶结下了不解之缘。藏民们嗜茶胜饭，无论贫富，食必熬茶；亲朋往来，或是敬佛敬喇嘛，送砖茶是最尊贵的礼物之一。藏族人民还将本民族的传统食品酥油与茶一起熬煮，创造出具有独特民族风味的“酥油茶”。其制法是，先煎茶，去其渣，在茶汁中加盐及酥油，搅拌，使其成为白色乳浆后即可。宴席上通常是少不了酥油茶的，要举行宴会了，先要煮两锅茶，来客先跳舞，跳完后，主客携手入室，聚坐一起，饮酥油茶、酒、食糌粑等。食饱后，分男女两列，继续跳舞。从前，招待贵客用酥油茶；招待客人用咸茶，即茶中只加盐，不加酥油；招待汉族客人，则用清茶，即不加酥油也不加盐。客人碗中不喝尽，主人会不断添茶；客人若一气喝完，主人则认为你不愿再喝，也就不再添茶。藏族饮茶的茶具也很讲究，多用木碗，一家之中谁用哪个碗是固定的。客人也有专用碗。茶碗质量的好坏，往往与茶碗主人地位是有关系的。其最佳者用黑檀木的虫瘿剜成，极其珍贵，只有极少数上层人士才用得起。

另外，饮酥油茶者，不仅有藏族人，居住在青海、甘肃的蒙古族也有饮酥油茶者。

(15) 蒙古族的“奶茶”

奶茶是蒙古族、哈萨克、维吾尔等民族的牧民常饮的饮料。传统的制法是：将青砖茶（维吾尔族则多用茯砖茶）弄碎，加水煮开，加鲜奶、少量食盐及炒米等佐料煮开，即成奶茶。牧民们因多食高脂肪、高蛋白食物，而茶有消食解腻

作用，故牧民生活中不可一日无茶。有客人来到，热情的牧民们会立刻邀你到蒙古包中坐下，女主人将奶茶熬好，男主人捧起茶碗送到你面前，并同你开怀畅饮。拒绝饮茶是极不礼貌的。

(16) 郑板桥与“寺院茶”

在我国名山大川的著名寺院中，都贮备有自制的茶叶，用来招待施主、香客及游览者。这种自制的茶称作“寺院茶”。在《蛮瓠志》中就有记载：“觉林院僧志崇，收茶三等，待客以惊雷莢（中等茶），自奉以萱草带（下等茶），供佛以紫茸香（上等茶）。盖最上以供佛，而最下以自奉也。客赴茶者，皆以油囊盛余沥以归。”有的寺院，方丈和尚还要“看人下菜碟”，根据不同的对象用事先规定好的暗语命令人去沏泡种类不同的茶叶。如在浙江北雁荡山的斗室洞、观音洞，当大官僚或大施主到院时，方丈喊“好茶”，端上的是一杯绝好的上等茶；普通官员或施主进院时，喊叫“茶，茶”，端上的是一杯中等茶；一般香客进院时，低喊“茶”一个字，端上的是一杯三等茶，不过即使是三等茶，仍要比普通茶清心爽口。据传清代大书法家、大画家郑板桥有一次去某寺院，方丈见他衣着俭朴，以为是一般俗客，就冷淡地说句“坐”，又对小和尚喊“茶！”一经交谈，感到此人谈吐非凡，就引进厢房，一面说“请坐”，一面吩咐小和尚“敬茶”，再经深谈，知道来客乃赫赫有名的扬州八怪之一的郑板桥，急忙请到雅洁清静的方丈室，连声说“请上座”，并吩咐小和尚，“敬香茶”。最后方丈再三恳求题词留念，郑板桥付了一下，含笑挥笔直书，上联是“坐，请坐，请上坐，”下联是“茶，敬茶，敬香茶”。方丈一看，羞愧满面。

点击查看茶叶产品排行榜

(17) “七家茶”

我国人民有重情好客的传统美德，这种好习惯从古代一直流传到现在。南宋首都临安（现在杭州），每年“立夏”之日，家家各烹新茶，并配以诸色细果，馈送亲友比邻，叫做“七家茶”。这种习俗，今日杭州郊区农村还保留着。

(18) 客来敬茶

我国南北方的广大农村，当新年佳节客人来临时，主人总要先泡一碗茶，然后端上糖果、甜食之类，配饮香茗，祝愿新年甜，一年甜到头。江南一带过新年，还有以“元宝茶”敬客的，即在茶碗内放两颗青橄榄，表示新春祝福之意。边疆和山区兄弟民族对客人十分诚挚，讲究民族礼仪。你到蒙古包去作客，主人会阖家出门躬身迎接，让出最好的铺位，献上香美的奶茶。你到鄂温克族牧场去作客，主人必然热情地向你敬奶茶，请你吃鹿肉和鹿奶。你到布朗族村寨去作客，主人会用著名的土特产——清茶、花生、烤红薯等来款待。景颇族用“烤茶”敬客。东乡族用盖碗茶敬客。在湖南、广西毗邻地区的苗族或侗族山寨，主人会让你尝到难得的打油茶。

(19) 传统的“受茶”

古代局限于对茶树的习性的认识，以为它只能从种子萌芽成株，不能移植，否则就会枯死，因此把茶看作一种至性不移之物。昔日我国民间男女订婚以茶为礼，女方接受男方聘礼，叫做“受茶”或“吃茶”，并有“一家女不吃两家茶”的谚语。藏族同胞以砖茶为订婚的聘礼。云南边界地区的兄弟民族，新婚夫妇要合饮一杯普洱茶泡成的红艳茶汤。这都是取“至性不移”的意思。

(20) 煨茶

云南南部边境地区的一些少数民族，常饮用煨茶，像傣、佤等族。这种煨茶的制作方法跟烤茶很类似，但选用的茶叶不同。煨茶所选用的茶，是从茶树上采下的一芽五六片叶的新嫩枝茶，采回家里，直接放在火上烘烧到焦黄后，再放入茶罐里煮饮。这种茶叶因没有经过揉制，茶叶比较淡，且略带有苦涩味和青气。

(21) 打油茶

我国云南、湖南、广西、贵州相邻的地区，像湖南通道侗族自治县和广西的龙胜、灌阳、兴安一带，庭院周围，村前村后，都有几株茶树种植，任其自然生长，每年采叶一二次，放进甑中或者锅中蒸煮，待叶子变成黄色，取出来淌干。加少许米汤略加揉搓，再用明火烘干，装入蔑篓，挂在炉坑之上，为的是让它们充分干燥，成为打油茶的调制原料。

打油茶的烹煮方法是：先将“粒粒子”（即成粒的打油茶佐料），像黄豆、花生、玉米花、芝麻、糯粑、蕨巴、干笋子等（也包括用南瓜等当菜吃的食物做成的“粒粒子”）放进油锅中，用猛火炒黄炒热，取出来，分别抓一小撮放入茶碗中，待用，然后再把茶叶用油略炒一遍，加入清水（有时也加一些盐、姜、葱之类的配料）烧沸片刻后，把茶叶捞出来，再把茶汤倒入放有“粒粒子”的茶碗中，就成“打油茶”。富裕人家及招待客人用较好的粒粒子，像花生黄豆等，其余的则不论什么都可以。

在当地习惯中，调制打油茶和敬客的任务，都是由妇女完成的。她们的手，又灵巧，又快捷，而且讲究卫生，并且还很节约。头次煮后捞出来的茶叶渣，一般还要把它放入砂

陶制的“擂钵”中，用木制的“擂槌”碾碎，然后再放入锅里烹煮，待茶汤滚沸后捞出，这样反复碾煮，直到茶叶只剩下叶脉不能再用为终。

居住在这一地区的山岭上的少数民族，据说一日三餐都得吃打油茶。一天不吃，就会感到心慌意乱。尤其是年纪大的人，若不吃打油茶就会感到全身筋骨酸痛。某些地方，小孩子生下后不久，就在喂奶时掺进打油茶。也有些地方，用打油茶作为汤菜，甚至一些单位食堂也以它为汤饮用。

（22）竹筒茶

在云南南部的傣族，哈尼族、景颇族人民，都有用竹筒茶当菜的食用方法。

竹筒茶的制法，是将采下的鲜茶叶放在锅中蒸煮（或日晒），叶子柔软时，放在竹帘上搓揉；再把揉搓好的茶叶装进竹筒里（竹筒用较粗的竹子，锯成一尺多长，一端留节，其余竹节凿通），用棒扎实，筒口用石榴叶或竹叶堵塞，将竹筒倒放，使筒里茶叶的余水流出，两天后用灰泥封住筒口，让它慢慢发酵；经过二三个月后，筒里的茶叶发黄，劈开竹筒，取出紧压的茶叶晾干，装入罐中，加香油浸淹，这样竹筒茶算是做成了，随时可以取出作蔬菜用。食用时，用油浸茶炒蒜或其他食品，供自家用，也可招待客人。

（23）凉拌茶

居住在云南的基诺族兄弟喜欢吃凉拌茶。据说凉拌茶的历史可以追溯到2000年以前。其做法是用新鲜细嫩的茶叶为主料，配以大蒜、黄果叶、辣椒、盐等佐料，再用洁净的清凉泉水拌和，即成了风味独特的菜肴。

(24) 擂茶

居住在湘、鄂、川、黔交界的土家族兄弟，有喝擂茶的习惯。其制法是，将生茶叶、生米仁、生姜等按一定的比例，拌和后放在擂钵内碾碎，然后，放入适量的盐巴。吃时加清水煮沸，即当作食品充饥。可以说这是古老吃茶法的延续。

(25) 油茶

居住在湘、桂交界处一带的侗族和苗族兄弟，有打油茶的风俗。做法是先在锅内放入少量的茶籽油，然后将刚从茶树上采下来的鲜嫩茶叶倒入锅内，炒到略有炙香时，再加入适量的生姜、食盐和清水煮沸，最后，再将上述打好的油茶连汤一起倒在盛有肉丸、蛋卷、鸡块、虾子等食品的碗内。至于叫什么油茶，得看碗中放的什么食品，随名而叫。这种吃茶方式，有人认为与古茶道的遗风有关。

(26) 水茶

居住在滇西的崩龙族兄弟，喜爱吃水茶。水茶又名腌茶，做法：将从茶树上采摘下来的鲜嫩茶叶，经日晒稍有凋萎后，拌上盐巴，紧装在小竹篓内，置放一周后，就可取出嚼食。

2. 台湾几种饮茶新法

(1) 冰红茶

色泽鲜艳、冰凉清爽的冰红茶，能使人在酷暑中感受到清凉的喜悦，如再加入各人所喜爱的添加物，将会成为绝美的降温饮料。

材料：红茶、冰块（冰箱冷冻室中取出备用）。

制法：

a. 将红茶冲泡成浓度略高的茶汤。

点击查看茶叶产品排行榜

b. 将冰块放入杯中至八分满，徐徐加入红茶汁，再根据各人嗜好加糖或蜂蜜等拌匀，即可调出一杯色、香、味俱全的冰红茶。

(2) 茶冻

在烈日炎炎的盛夏，茶冻能使人清热解暑。

材料：

白砂糖 170 克，果胶粉 7 克，冷水 200 毫升，茶汤 824 毫升，红茶 20 克（可用其他茶代替，但质量最好为上乘）。

制法：

a. 用热开水冲泡茶叶，泡好后，滤出茶汤备用。

b. 将白砂糖和果胶粉混匀，加冷水拌和，再用文火加热，不断搅拌至沸腾。

c. 将茶汤倒入果胶溶液中，混合后倒入模型（用小碗，酒杯等容器均可），待冷凝后放入冰箱中冷藏，需时取之食用。

(3) 泡沫红茶

泡沫红茶的调制别具情调，风味也独特，边调边饮，乐在其中。

材料：

红茶、冰块、果酱，糖水各适量。

特殊用具：

调酒器（一般大城市百货商场器皿部有）。

制法：

a. 用热开水冲泡红茶，泡好滤出茶汤备用。

b. 在调酒器内放入冰块约八九分满，加入糖水，再加入红茶汤，拧紧瓶盖，上下用力摇晃，利用冷热冲击，急速冷却产生泡沫的原理，摇至冰块溶化即可倒出饮用。

喝泡沫红茶最好以杯就口饮,因为茶香都留在泡沫上。若用吸管,泡沫仍留在杯中,此时可再放入冰块、加入果酱,重新注入红茶汤,此法炮制出带果香的泡沫红茶,饮后更觉别有风味。

(4) 香槟乌龙

茶酒交融,好茶好酒好风味。

材料:

带蜜香的乌龙茶、香槟酒、糖水。

制法:

a. 用开水冲泡乌龙茶。

b. 在调酒器中放入八九分满的冰块和适量糖水,注入茶汤,并滴入数滴香槟酒,盖紧瓶盖后迅速摇匀。

现泡现喝香槟乌龙,气味最佳,既有入口即化的轻快感,又有饮后不厌的特色,还具有令人欲醉不醉的后劲。满怀情趣,实难多得。

3. 香港人喜欢普洱茶和六安枝

六安枝(六安)茶,实际上是绿茶的嫩梗。香港天气炎热,人们喜欢喝清凉饮料,去热清火。普洱茶和六安枝,性和、味甘、生津止渴、醒脾解酒、消食下气、除烦去腻、调理肠胃,所以香港同胞将普洱茶和六安枝视为养生妙品,不可一日无之。

4. 各国的饮茶习俗

(1) 美国人喝茶

美国是个饮料消耗大国。尽管美国的自来水水质符合直

点击查看茶叶产品排行榜

接饮用标准，但美国人却不愿饮用这一免费饮料，而乐意每年花费几百亿美元享用各种罐装、瓶装、盒装饮料。在美国，每人每年平均消费可乐、果汁类饮料 43.3 加仑，咖啡 25.3 加仑，啤酒 23.9 加仑，牛奶 20.7 加仑。

美国又是一个茶叶进口大国，每年进口茶叶达 8 万吨，金额达 1 亿多美元。每人每年平均饮茶 7.3 加仑（折干茶约 340 克）。美国所需茶叶主要从中国、阿根廷、印度尼西亚、斯里兰卡等国进口，进口茶类中，主要是红茶，占总数的 90% 左右；其次是绿茶，占 8%；剩下是花茶、乌龙茶。

通常人们用开水沏茶。而在美国，茶叶的饮用方式却全然不同。在美国，无论是袋泡茶、速溶茶或混合冰茶粉，80% 以上都是以冷饮方式饮用的。即把各类茶泡好后放入冰箱，冷却后再饮用。这种与众不同的饮茶方式，引出了对茶叶品质的不同要求。主要有：

①对冷却的茶水喜欢清忌浑。在世界其他地方，人们把茶水在冷却中产生的乳凝现象看作是好茶的标志。解释为汤质浓厚。而美国的消费者却把这一现象看作是品质不佳，希望茶汤在冷却后仍保持透明。

②求价不求质。由于美国人忌讳冷后浑浊的现象，因此，一些低档茶正好适应了这一要求。既然低档茶能适应市场需求，所以拼配商为寻求高利润，往往是求价而不求质高。

③重汤色不重外型。美国消费的茶叶绝大多数是袋泡茶、速溶茶等。因此消费者不是直接见到茶叶，故对外形不着重，只求汤红。有些毛衣茶、副茶、尽管毛衣纷纷，外型混杂，在美国却很有销路。

（2）英国人喝茶

中国茶传入英国 300 多年来，英国人的生活、文化与社会无不深受茶的影响，形成了英国色彩的“茶文化”，诸如茶娘、饮茶时间，下午茶、茶馆、茶舞等。

“茶娘”这种传统起始于 300 多年前东印度公司一位管家夫人。当时公司每次开会议事，都由她泡茶服侍，并沿袭下来。到 20 世纪初，东印度公司决定用自动贩卖机取代“茶娘”一职时，竟因全英反对而作罢。

喝茶时间形成制度也有 200 余年之久。起初是雇主让上白班的员工在上午某个时间略微休息，并供应茶点。1741 年至 1820 年期间，许多工厂，农场主认为每天安排喝茶时间，会养成员工的懒散习惯，想加以废止。也因遭到雇员联合抗议而放弃。

“下午茶”起源于 19 世纪初，那时，三明治也刚问世，这两种东西结合在一起，成为英国人每天下午同好友聚首。闲谈时的主要饮料和食品，至今不衰。

“英国茶馆”最初是来自一家面包公司的女主管的构想，以后她于 1864 年首创一家既供茶，又供应点心的店堂，意想不到的深受人们欢迎。于是茶馆如雨后春笋便在英国兴起。有趣的是茶馆刚出现时竟成为单身女子，唯一能公开会晤男朋友而不被认为伤风败俗的场所。伴随着茶馆的风行，茶舞也兴起来，直到第二次世界大战爆发为止，它一直是当时英国人最喜爱的消闲活动之一。

（3）英国的午后茶

英国人普遍喜欢红茶。他们的午后茶已是一种社会习俗。每天下午四五点钟，人们都要饮杯滋味浓厚且加牛奶和白糖

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

的红茶。据说已有 270 多年的历史。伦敦人在办公时间也要饮午后茶，即使遇上开会，到时也要暂时休会。向皇后祝寿，也要用中国祁门红茶，可见茶的名贵了。夏天，在露天饮午后茶十分风行，各地公园都设有露天茶室，供人们饮茶。冬天，下午 4 时，天色已昏，一家人就燃起木炭火烹茶，然后环桌而坐，进一顿舒适的午后茶。

(4) 保加利亚的“摇头茶”

在保加利亚作客，主人不立即用茶敬客，而要问你：“要不要用茶解渴？”如果你点头，他就不会给你倒茶了，你只好等着口渴。因为在保加利亚，点头表示“不”，而摇头则表示“是”所以我们中国客人叫它“摇头茶”。

(5) 美国的速溶茶和冰茶

美国人饮茶力求简单、快速，他们不愿为冲泡茶叶、倾倒茶渣等花费时间，也不容许杯中留有任何叶片。为此，他们欢迎没有任何茶渣的速溶茶。因此有不少人对茶叶只知其味而不知其物。所谓速溶茶，又名茶精，是从茶叶中提炼出来的茶汁，加入柠檬汁（也有山楂汁）和白糖，经喷雾干燥或在真空中使茶叶冰冻结晶而成，呈颗粒状或粉末状，加水后即能迅速溶解。目前，美国家庭有一半是饮用速溶茶的。近年来，市场上又流行一种冰茶。就是把泡好的红茶汤倒在放有冰块的容器内或放在冰箱内冷却，再加上柠檬和糖。这种冰茶不含二氧化碳，刺激性小，老少皆宜，所以夏天在美国非常行销。

(6) 奥地利牧民真的吃茶

世界各地的人民，大多有饮茶的爱好的，不论浓淡红绿，都是用茶叶泡来喝的，但在奥地利西部的牧民却是真的吃茶，他

他们是地地道道的吃茶而不是饮茶。他们习惯地采用一种上等嫩茶叶，加入食品作为佐料经过拌和泡成茶，然后将茶汁抛弃，光吃茶叶。这种吃茶叶的方式是很别致的。

(7) 阿根廷人喝茶

南美洲的阿根廷人饮茶时，将茶叶放入一种葫芦形的瓢筒里，冲入开水，然后用银制吸管慢慢地吸，他们称之为“马蒂茶”。

(8) 吉布提人嚼茶

吉布提是个多民族国家，风俗习惯多样化。那里的居民不喝带酒精的饮料。可是男人却咀嚼阿拉伯茶叶成瘾。这种茶叶是一种有刺激性的麻醉剂，当地人叫“恰特”。他们一般从午后2时，一直咀嚼到夜里10时。一天中要花8小时用以满足嗜好。为此，平日要从国外进口3600公斤阿拉伯茶叶，每逢周末要多进口1000公斤。

(9) 印度人舔茶

印度人饮茶方式很特别，他们把茶倒在盘子里用舌头舔饮。另外，在印度如果用左手递送茶具，就会被人看作是一种不礼貌的行为，因为印度人认为左手是用来洗澡和上厕所的。

(10) 日本的茶道

茶道是日本流行500年之久的一种饮茶礼节。入道如同入会，茶道里的人称“茶人”。茶人须常举行“朝茶”、“饭后茶”、“消昼茶”、“夜话茶”等茶会。用的茶具、水质、水温很考究，并有所谓“四规七则”。四规是和、敬、清、寂。七则是讲究茶具；煮茶讲究火候；炉子要1尺4寸见方；茶室的炉子冬天固定，夏天移动；饮茶有浓淡之分；按季节茶温

不同；茶室必须插上茶。饮茶礼节在主人庭园的“数寄屋”内举行。茶道所用的茶叶是绿粉茶。举行茶道时，主人将两木勺粉茶放在茶壶中以沸水冲泡，茶汁浓如豆羹，然后倒入专门制造的一种精制的黑色茶碗里饮用，并佐以糕点等食品。第一碗茶先敬首席，首席举茶碗与额齐平，然后就饮。饮时要吸气发出吱吱声，表示赞赏主人的好茶；双方谦让一番，然后跪坐相对，尽欢而别。

(11) 北非的薄荷茶

北非人饮茶口味与欧美人又不相同，他们饮茶时，总要采二三片新鲜薄荷叶放在茶汁里，加上冰糖。这样茶色晶莹碧绿，茶味芳香醇口。节日期间接待宾客，例须敬茶三杯，客人得把茶喝完才算合乎礼节，北非人即爱好饮茶，也擅于品评茶质的优劣。有趣的是：在摩洛哥，茶叶店内都备有专供顾客试饮的茶具。摩洛哥人对选购茶叶很慎重，进入茶店后，经仔细观察比较选中了花色，一般先要当场泡饮一杯加以品尝，认为满意，才愿购买。

(12) 巴基斯坦人以季节定红绿

巴基斯坦人认为绿茶是偏温的，红茶是偏凉的，因此到冬天，一些习惯饮红茶的人就临时改饮绿茶。巴基斯坦的家庭主妇起床后的第一件事，就是为全家煮茶。一些大企业还雇有专人煮茶，每天分送到每个职员办公桌上。他们的“客来敬茶”也是人们相互交往中的一项礼节。

(13) 阿拉伯半岛上的敬茶习俗

假使你在阿拉伯半岛的一些国家里作客，热情的主人是不会让你茶杯空着的。你一喝完，马上就给你加满，一杯连一杯。如果你不想喝，就要将茶杯拿在手里向两边微微晃动

或用手捂住茶杯口，以表示不需要了。

(14) 土耳其人喝“滚茶”

土耳其人饮茶时，常常习惯用一只特大号的玻璃杯，倒入半杯刚刚煮开的滚茶，然后慢慢的品尝热茶。男人通常聚在一起，边饮茶边聊天。

(15) 泰国人的“冰块茶”

泰国人的饮茶习惯更为奇特。他们常在一杯滚热的茶里，放些小冰块，这样，高热的茶很快就冰冷了。在气候炎热的泰国，饮这种茶使人能感受到爽快、舒适，亦能解渴。

5. 茶的色味香

当你沏上一杯味鲜醇、汤澈色翠的龙井茶或泡上一杯香气馥郁，汤色红亮的祁门红茶，细饮慢啜观赏、品尝茶的色、香、味时，莫不感到颊齿生津，心旷神怡。

根据现代科学研究发现，在茶叶中含有 500 多种化学物质，这些物质在茶叶加工中，发生量的增减和质的变化，像不同的音乐符号，被作曲家组成不同旋律的乐章一样，形成了各种茶类独特的色、香、味。

色：在您沏茶的时候，首先看到的是干茶的色泽，绿茶是黄绿色，红茶是黑色……。绿茶色泽是由叶绿素、叶黄素、胡萝卜素以及不同氧化程度的茶多酚所组成的。而红茶的色泽则是叶绿素的水解产物、果胶质、蛋白质、糖以及氧化程度较足的茶多酚附于表面，经干燥后形成的。在不少高级茶的干叶上还附有毛絮物，这是茶叶红嫩的标志，是茶芽上的茸毛。茸毛也含有茶多酚，绿茶的茸毛大多未氧化，所以呈白色，如黄山毛峰等名茶；而红茶的茸毛大多已氧化，故呈

点击查看茶叶产品排行榜

金黄色，如九曲红梅就是这样的。

茶叶冲泡后，叶子徐徐展开，时浮时沉，悦目的茶汤颜色慢慢的呈现在您的眼前，阵阵的茶香也随之扑鼻而来。绿茶汤色绿黄，红茶汤色红艳。

红茶的汤色，是因为鲜时通过“发酵”，有一半或更多的茶多酚被氧化成茶黄素、茶红素和茶褐素之故。茶黄素呈橙黄色，决定着红茶汤色的明亮度和艳度。在高级红茶的汤色中还会明显的看到“金圈”，这是茶黄素含量高的表现。茶红素呈红色，这是红茶汤色的主体物质，量越多，汤色就越红浓。茶褐素呈暗褐色，是使红茶汤色发暗的物质。品质差的红茶，汤色如酱，主要是茶褐素含量高的反映。

红茶在冷却后，有时会发现在茶汤中有一种乳凝状混浊，习惯上称为“冷后浑”。它是由茶黄素、茶红素和咖啡碱生成的。这是优质红茶的特征之一。

绿茶的汤色呈绿黄。是因为叶绿素难溶于水，因此在茶汤中仅有少量的叶绿素水解产物——叶绿酸存在，但它不左右汤色。左右汤色的是茶多酚。茶多酚是由一系列的由黄到绿的物质组成，被水溶解后使茶汤呈绿黄色。

味：茶叶的滋味，是由几十种呈味物质变化的综合反映。其中有刺激性涩味物质的茶多酚，苦味物质是咖啡碱，花青素和茶皂素等，鲜味物质主要是氨基酸，甜味物质主要是可溶性糖和部分氨基酸，鲜爽物质是氨基酸、儿茶素、茶黄素和咖啡碱的综合物。

红茶因茶多酚氧化聚合量大，所以红茶滋味浓厚，刺激性强。绿茶则因茶多酚氧化聚合少，氨基酸含量高，滋味醇和鲜爽，后味绵长，似吃鲜橄榄。粗老茶或低劣茶，茶味大

多苦涩，这是花青素含量较多之故。

香：茶的香味组成是极其复杂的。据研究，采下的鲜叶中含芬香物质有 50 多种，香型多为青草气，经过加工后，绿茶中香气成分达 107 种，香型变清香或栗子香，也有少数绿茶有特殊的花香，绿茶中香气的主要成分是碳氧化合物，醇酸类和含氮化合物。红茶经过加工后，生成的芬香物质则更多，达 200 余种，有醇、醛、酮、酸、酯类等化合物。

至于花茶则是以绿茶窰花而制成的。除原茶的香气外，主要是窰花的花香。

四、茶具及沏茶的水

1. 茶具

中国的茶具有悠久的历史，它是随着我国人民饮茶的“殆成风俗”而开始出现的。

(1) 千姿百态的茶具

茶具种类繁多，造型千姿百态，已成为家家户户案头或茶几上不可缺少的生活必需品和工艺品。其种类有陶器、瓷器、铜器、锡器、金器、玉器、玛瑙器、漆器、玻璃器、搪瓷器和保温杯等。其造型有的十分简练，落落大方，有的十分复杂，五采纷呈。其名称更是诗情画意，不计其数，例如百鸟争鸣、金牛玉童、寿星仙桃、龙凤呈祥、一杯雪……还有各种变形的瓜果造型，五花八门，丰富多彩。

(2) 茶具发展小史

茶具开始使用的是茶碗，随后逐渐出现了茶杯、茶壶和壶盘等成套器具。茶具的出现是与陶瓷业的兴起有着密切的关系。据考证，陶器在我国已有 5000 多年的历史，最早的陶土制品就是肚大口小的缶，后来出现了云南，四川的砂陶制品烤茶罐，尔后由砂陶茶具发展为釉陶茶具。唐代时期，饮茶风尚盛行，茶具也由陶器的青釉、白釉发展到金属茶器和瓷器。到了宋代又出现了黑釉、酱釉、青釉、青白釉等多种。

那时称口敞底小的茶碗为“茶盏”，“把盏啜茗”已成为人们宴席的内容之一。到了元代，以青白釉茶盏为多。明代则又兴用白茶盏，中期则开始用瓷壶和紫砂壶为茶器。清代又出现了彩瓷和脱胎漆器为茶具，并以江西景德镇的白瓷、江苏宜兴紫砂茶具最为流行。其后，各种茶具的优美造型也渐渐增多了，出现了一个彩色缤纷琳琅满目的茶具艺术世界。

①陶器茶具

陶器茶具是我国最早出现的茶具，其中最受人们喜欢的是紫砂陶器，紫砂陶茶具泡茶的特点是“泡茶不走味，贮茶不变色，盛暑不变馊”。我国的江苏宜兴紫砂茶具博得中外人士称赞，宜兴紫砂茶具造型优雅，色泽自然朴实，有的紫中透红，有的红中泛蓝，有的紫中透乌，乌中似绿，有的紫中隐着点点银星……看上去有的颇似鸡血石，有的颇似墨玉，有的则像云雀石。紫砂茶具其使用年代越久，色泽越光亮照人、古雅润滑，常年久用，茶香愈浓，所以有人形容说：饮后空杯，留香不绝。

明代文震亨的《长物志》中记有“壶以砂者为上，盖既不夺香，又无熟汤气”。著名宋代诗人苏东坡颇爱紫砂壶，他在谪居宜兴时，吟诗挥毫，伴随他的常常是一把提梁式的紫砂茶壶，由于他爱壶如子，抚摸不已，后来这种壶被人们称为“东坡壶”一直沿用至今。

紫砂茶具中有一种叫“供春壶”，被人们誉为：供春之壶，胜如金玉。这是明代嘉靖、万历年间（1522—1620），先后出现的两位能工巧匠——供春和他弟子时大彬设计和制作的。后来时大彬在紫砂壶的制作技艺上又有所创新。他多以造型各异的小型壶为主，他随意变形，壶态可掬。清代杨彭年的

点击查看茶叶产品排行榜

紫砂制品更是一绝，被人誉为“当世杰作”，他制作的特点是：不用模子不打稿，信手捏来随形是，和他同龄的江苏溧阳知县陈曼生，构思不凡，且擅诗画，人称“壶癖”，他与杨彭年合作，制作了许多紫砂茶具的艺术珍品，世称“曼生壶”。

现在，宜兴紫砂壶已为世界许多国家的人民所喜爱，特别是日本人民把用紫砂茶具做茶道，视为“品茗良友”。

②瓷器茶具

瓷器茶具，据考古学家发掘的汉代古窑遗址中，有40多处烧制青瓷。这种青瓷是以浙江的越窑（绍兴、上虞、姚山、余肖一带）婺窑（金华地区）和瓯窑（温州地区及龙泉一带）为代表。这些瓷器茶具美观实用，黑釉光亮。当时流行的一种叫“鸡头壶”，造型新颖，壶嘴状如鸟头，茶水自鸡嘴中缓缓流出，很惹人喜爱。唐代的江苏宜兴，有鼎山镇一带的“鼎瓷”，河北内丘（邢州）一带有“邢瓷”，都非常受欢迎。唐代诗人皮日休的《茶瓯》诗中有“邢客与越人，皆能造瓷器，圆似月魂堕，轻如云魄起”。当然，尽人皆知，瓷器茶具扬名于天下的首数江西景德镇的产品。公元1004年，正是宋景德元年，为了给封建统治者建办御窑，便把当时出瓷器闻名的昌南镇改为景德镇，景德镇生产的白瓷在唐代就有“假玉器”之美称，宋代又以青白盏茶具为主要产品。这些产品质薄光润，白里泛青，而且多彩施釉，加以各种彩绘，十分悦目，所以诗人赞曰：“浮梁巧烧瓷，颜色比琼玖。”

元代时期，景德镇因烧制青花瓷而闻名于世。特别是日本国，因“茶汤之祖”珠光特别喜爱这种茶具，后来便把青花茶具称为“珠光青瓷。”

明朝时期，景德镇已成为全国制瓷中心，相继创造了各

种彩瓷，胎质细腻，彩色艳丽，有诗有画，十分生动。这些产品享誉中外，因此我国在世界上有“瓷器之国”的美称。

景德镇的茶具，直到今天，仍是瓷器世界中的佼佼者，素以“白如玉、声如罄、薄如纸、明如镜。”著称。景德镇堪称是“瓷器之国”的一颗明珠。

另外，在浙江的瓯江上游，龙泉青瓷也是我国著名的茶具之乡，它的造型古朴优雅，瓷质坚硬细腻，釉层丰厚，色调青莹如水，令人爱不释手，16世纪末期，被法兰西人们称为“雪拉同”（这是取欧洲名剧《牧羊女》主角的名字）。

所以在欧洲文献中的“雪拉同”便是龙泉青瓷之意。现在龙泉青瓷在原有基础上，又有新的发展，制作出了各种仿古茶具。此外，湖南的醴陵、河北的唐山和邯郸、山东的淄博、河南的巩县等地也都生产各具特色的瓷器和茶具，越来越引人注目。

③其他茶具

漆器茶具，福州最佳。那些琳琅满目、多姿多彩的产品，令人赞叹不已。知名的有“宝砂闪光”，“金丝玛瑙”，“釉变金丝”，“仿古瓷”，“雕填”，“高雕”，“嵌白银”，“赤金砂”和“暗花”等。这些制品红如宝石，绿似翡翠，犹如明镜，光亮照人，是高贵的艺术茶具。

我国的玻璃茶具，发展也很快，特别是近年来花色越来越多，玻璃茶具，洁净透明，可直观杯中泡茶的过程，更增添品味之趣，特别是在沏碧螺春茶时，可见嫩绿芽叶缓缓舒展，碧绿的茶汁慢慢浸出的全过程，真是赏心悦目，使人陶醉。

搪瓷茶具，在我国50年代时比较时兴，它有轻便实用，

点击查看茶叶产品排行榜

坚固耐用的优点，所以人们多在远足旅游或战场上，野外工作时使用。

当然，茶具的使用，往往因地、因人和因茶而宜，例如东北、华北一带，喜用较大的瓷壶泡茶，然后斟入瓷盅饮用；江浙一带多用有盖瓷杯直接泡饮；广东、福建饮乌龙茶，必须用一套特小的瓷质或陶质茶壶、茶盅泡饮；西南一带常用上有茶盖，下有茶托的茶碗饮茶，俗称“盖碗茶”；西北甘肃等地，爱饮用“罐罐茶”，是用陶质小罐先在火上预热，然后放进茶叶，冲入开水后，再烧开饮用茶汁；我国藏、蒙古族等少数民族，多以铜、铝等金属茶壶熬煮茶叶，煮出茶汁后再加入酥油、鲜奶，称“酥油茶”或“奶茶”。

总之，我国的茶具历史源远流长，种类之繁多，堪称世界之最。它既是人民生活中不可缺少的实用器具，又是案头几前典雅、精致的工艺美术品。

2. 沏茶的水

(1) “天水”泡茶

好茶还需好水。古今的品茶家都很讲究用水。水分天水、泉水和中流水。所谓天水是指雨水和雪水，雷雨天的雨水和屋檐下的滴水皆不能用，前者含氮量大（古人不懂含氮量问题，但知这样的雨水沏茶不佳），后者已有污染，不能算“无根水”。雪水讲究用梅花枝上的雪。《红楼梦》第四十一回中，妙玉同黛玉的一段对话很能说明古人对雪水的看法：“黛玉因问：‘这也是旧年的雨水？’妙玉冷笑道：‘你这么个人，竟是大俗人，连水也尝不出来！这是五年前我在玄墓蟠香寺住着收的梅花上的雪，统共得了那一鬼脸青的花瓮一瓮，总

舍不得吃，埋在地下，今年夏天才开了，我只吃过一回，这是第二回了。你怎么尝不出来？隔年蠲的雨水，那有这样清淳？如何吃得？”不要以为这只是小说家的杜撰，南宋词家辛弃疾有“送君归后，细写茶经煮香雪”句。元代诗人谢宗也有《雪煮茶》诗。清代袁枚说：“就地取天泉，扫雪煮碧茶。”梅花上的雪，带有梅花的香气，自然就更难得了。雪水、雨水都是软水，泡出茶水汤色明亮，香、味俱佳。

(2) 泉水泡茶

古人认为泉水次于天水，但现在空气污染严重，天水就有些靠不住；实际上已不如泉水。泉水（多指山泉，温泉除外）经沙石土层的过滤，一般质洁味甘，适于烹茶。各地泉水因所含矿物质不同，水质亦有优劣之分。

自唐代至今，哪个泉的水质最佳，已争论了1000多年。唐代张又新认为庐山谷帘泉为天下第一，刘伯刍（唐代人）则认为镇江金山下的中泠泉为第一。陆羽对泉水也作过研究，据说，他认为中泠泉第一，无锡惠泉第二，苏州虎丘观音泉第三，杭州虎跑泉第四。也有人认为济南趵突泉第一。清代乾隆皇帝则认为以前的这些评价没有标准，有失公平。他用称量法重评天下名泉之水，认为北京玉泉山的玉泉水为第一，中泠泉、惠泉、虎跑泉则次之。乾隆生活在北方，吃用多是玉泉水，有所偏爱也未可知。总之，天下第一泉之说，至今莫衷一是。但上面提及的名泉，用来烹茶，的确能使茶的色、香、味达到最佳效果却也是事实。“虎跑水，龙井茶”天下闻名，旅及杭州者，都不肯放过这一难得的享受。

(3) 中流水泡茶

中流水指江河中流的活水。从前江河污染少，而中流水，

点击查看茶叶产品排行榜

矿物质多已沉淀，杂质少，故也是泡茶的好水。中流水与泉水相比终有不及。镇江中泠泉过去在江中。长江在镇江附近分为三支，即南濡水、中濡水和北濡水，中泠泉即在南濡水水流湍急处，所以南濡水烹茶优于中濡和北濡水。相传湖州刺史李季卿在赴任途中遇到陆羽，同舟往江东，顺便请陆羽烹茶。刺史派人去南濡取水。水取回后，陆羽一看，便知不是南濡水，刺史命人将水倾入江中，刚倒出一半，陆羽忙命停下，说下面的才是南濡水。原来，取水之人，取回一瓮水，回来时因长江浪急，洒出一半，怕主人责备，就用江水补上，此事一明，在场人，无不叹服陆羽的眼光。

(4) 用什么水沏茶好

茶叶是一种气味芳香的饮料，它又含有茶多酚、咖啡碱、芳香油、维生素等多种成分，具有生津止渴，明目利尿，溶脂消食，强心降压，除烦去腻，消炎杀菌，防止辐射等功效。但是沏茶不得法，也会降低其价值。那么用什么样的水沏茶最好呢？根据历代实践，综合起来是：泉水沏茶最好，色泽好、气味正，沏出的茶水能充分反映出茶叶的色、味、香等。用井水、河水、江水、湖水沏茶，必须经过充分的煮沸，使矿物质沉淀分解，使水软化，才不会影响茶叶的色、味、香的质量。自来水往往加有漂白粉消毒剂等，沏茶时容易有异味，用自来水沏茶时，最好是先将水在无盖的缸里贮存一段时间，（一般是1—2天即可），使漂白粉气味消失，并延长煮沸时间，使水软化，这样才会较好地保持茶叶的原色原味。

(5) 沏茶与泡茶

沏茶与泡茶，往往被混为一谈。沏茶可叫冲茶，是把滚沸着的开水倒入放好的茶叶的壶里，然后盖好壶盖闷一下。泡

茶，则是将落了滚儿的水倒进茶壶或茶杯，然后盖好了盖闷一会儿再喝。泡茶的做法比较合理。因为茶叶里面所含的维生素C是怕高温的，用滚沸的开水冲出的茶，维生素C已所剩无几了。

(6) 保温杯泡茶好吗？

用保温杯泡茶，茶水温度一直很高。与把茶叶放在沸水中熬煮的效果相当，这样茶中的一部分芳香油挥发跑掉，使香味减少，同时浸出的鞣酸和茶碱过多，茶叶汁太浓，味涩苦，还有闷沤的败味。另外，茶中含的维生素C和维生素P等，在70℃以上就容易被破坏，因而用保温杯泡的茶，维生素损失也较多。冬天要防止茶水变冷，可先在茶杯里把茶冲好，再将茶水倒入保温杯中慢慢饮用，这样较好些。

(7) 各种水质及泡茶

茶叶的色、香、味，是在加工中形成的，泡茶时要把茶叶的色、香、味充分的发挥出来，就要讲究茶叶的冲泡方法。

“扬子江中水，蒙山顶上茶”，这幅楹联说明了名茶伴美水，才能相得益彰。所以，冲泡茶叶首先要有好水。

有人曾在杭州将虎跑泉水、西湖水、井水、天落水和自来水分别冲泡同级龙井茶，开汤审评结果，茶叶的汤色、滋味和香气均以用虎跑泉水冲泡的为最佳，西湖水次之，最差的是井水，为什么用虎跑泉水冲泡茶叶为最好呢？虎跑泉在杭州的梯云岭断层附近，北面是重山叠岭，由透水性较好的砂岩组成，岭上草木茂盛，下雨之后，雨水被土壤吸收后慢慢渗透到岩隙中，经过积累，形成终年不涸的虎跑泉。泉水中含矿物质不多，总矿化度每公升只有0.02~0.10克，水中富含二氧化碳，氯化物极少，水质优良，极宜冲泡茶叶，素

点击查看茶叶产品排行榜

有“龙井茶，虎跑水”之美称。

《红楼梦》第四十一回，“贾宝玉品茗扰翠庵”，描述了妙玉为宝玉用“五年前……收的梅花上的水”烹茶，认为泡茶之水莫过于这“天水”。现在，因大气污染，不论是淅淅细雨，还是鹅毛大雪，其每吨重的含尘量在 50 克以上，现代的“天水”也不干净了。

总的说，用软水（即每公升水中钙、镁离子含量不到 8 毫克）泡茶，汤色明亮、香气高爽、滋味鲜醇；用硬水泡茶，则茶汤色变深，失去鲜爽味。如果水中还含有万分之五以上的铁离子，则冲泡茶叶汤色发黑，不能饮用。

泡茶要讲究茶与水的比例，掌握水温和冲泡时间。

一般红绿茶，茶与水的重量比为 1:80~100，同时应根据个人的爱好而有增加或减少。家庭中常用的白瓷杯，每杯可投茶叶 3 克，冲开水 250 毫升；一般的玻璃杯，每杯可投茶 2 克。嫩茶用量可以少一些，粗茶应多一点，乌龙茶，普洱茶等用量也应多一点。

冲泡茶叶的水温应视不同茶类和级别而有差别。一般红茶、乌龙茶、普洱茶、花茶和普通绿茶，要求水温高一些，可用沸水直接冲泡，使茶叶中有效成分迅速地浸出。某些著名的嫩度很高的绿茶，如龙井、碧螺春、雨花茶、都匀毛尖等等均应用 80~85℃ 的开水冲泡（沸水倒入热水瓶后，稍过片刻再用），使汤色绿翠明亮，香气纯正，滋味鲜爽甘醇，充分显露其名茶的特色。高档名茶用 100℃ 的水冲泡，茶叶被泡熟，汤色深，香气钝，有熟汤味，失去了细嫩茶叶应有的风格。

冲泡时间与水温、茶叶的嫩度和用茶量有关。水温高、茶

叶嫩、用茶量多，冲泡时间可短一些；反之，冲泡时间应长一些，但也不能过久，尤其是粗茶，冲泡时间过久，会将粗老茶叶中的花青素泡出来，使茶汤滋味变苦。一般说，茶叶冲泡后加盖3分钟，茶中内含物浸出率可达80%，香气发挥正常，此时饮茶最妥。

饮茶时，每次饮至茶汤的三分之二再冲入开水，使茶汤能维持适当的浓度。通常茶叶冲三次就淡而无味了，但有的茶叶如乌龙茶、黄山毛峰、庐山云雾、信阳毛尖等则冲上四五次仍有茶味。

(8) 一种快速沏茶法

将茶叶放在杯里，先冲少量沸水（能浸没茶叶就可以了）盖上杯盖后略等片刻，再以沸水冲泡，这样可使茶汁很快浸出，但此种沏茶法，沏的茶不能持久，一般沏一次，已等于沏两次了。此法是用急于喝茶，或来客耽搁时间不久者，以及开会等都适用。

(9) 一种新法泡茶

如果您身边只有温开水，而又想喝杯浓郁的香茶，怎么办？您可以在温开水中放入少许白糖或红糖，搅拌溶解，然后放入茶叶，5分钟后，您便可以品尝到又甜又香的糖茶。如果连温开水也没有时，用凉开水也可以，如法泡制，只不过要多泡几分钟而已。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

五、茶叶的选购、鉴别与保存

1. 选购茶叶有讲究

我国茶类丰富多彩，习惯上分红茶、绿茶、花茶、紧压茶、白茶和乌龙茶（也称青茶）类。每一大茶类又有繁多的花色品种，如绿茶类按其形状可分为圆形茶，如浙江嵊县的珠茶；扁形茶，如炒青眉茶，茉莉烘青；针形茶，如南京雨花茶；颗粒形，如颗粒绿等等。有人作过不完全统计，茶叶的花色品种达上千种之多。在浩如烟海的茶叶种类中，如何选购称心如意的茶叶，也是一门生活上的学问。

选购茶叶要根据各人对茶的爱好。初饮者和偶尔一饮者，最好品尝高级名茶，如西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、都匀毛尖、庐山云雾以及茉莉白毫等。高级名茶大多原料细嫩，加工精细，造型美观，是一种艺术品、且营养丰富，滋味鲜醇，汤色悦目，香气袭人，比较容易使初饮者品味茶的色、香、味的妙处。有饮茶习惯、嗜好清淡口味者，应选择上档烘青或地方性名茶，如茉莉烘青、旗枪等等；酷爱浓醇茶味者，应选购炒青类茶叶，如珠茶、珍眉以及大方。有的人喝绿茶感到胃部不适，则应选用红茶，如祁门红茶、九曲红梅以及滇红等，饮用时加入糖和牛奶效果更佳。福建乌龙茶或四川、云南沱茶对身体肥胖者更为适宜。

选购茶叶时,首先要辨别茶叶的优劣和区别茶叶的真伪。

辨别茶叶优劣的方法,通常是一看外形,二闻茶香。看外形就是观察茶叶的色泽、大小形状是否一致,茶叶的嫩度以及是否夹有混杂物,不同的茶叶外形也不一样。龙井茶扁平光滑、匀净、色泽绿翠或黄绿为优。老竹大方外形虽扁平挺直,但叶形肥大,色泽青绿。而旗枪则介于两者之间,尤其是形状扁而不光滑;大宗绿茶中,眉茶要求条索紧秀,珠茶要求颗粒圆紧如珠,色泽绿润起霜为好;好茶中工夫红茶条索紧结、色泽乌润,而红碎茶则以颗粒细紧、匀净为佳;花茶要以条索紧实、匀净,色泽黄绿油润为佳;紧压茶如砖茶、沱茶等外形端正,紧实不起毛,不龟裂,包面茶白毫显露为上品。一般来说,外形粗糙松碎,大小不一,老梗老片过多,色泽灰暗枯竭者均是质次的标志;茶叶细嫩、均净、白毫多是质优的标志。闻茶香就是用鼻闻茶叶的香气,如果茶叶香气纯正,无烟焦异味则品质正常;如有粗老气,或香气低沉,则表示茶叶品质较差;如闻之有霉味或感到恶心时,则属劣质茶,不能饮用。

2. 怎样鉴别茶叶优劣

茶是世界三大饮料中饮用最早、饮用人数最多的饮料。茶叶品质优劣主要从色、香、味、形四个方面加以鉴别。

①色 是指外观的色泽和汤色。茶叶的外观颜色以纯而泽为好,杂而暗为次。茶叶的汤色以明亮清澈为优,暗而深为劣。

②香 茶叶的香气以浓郁纯正为上,淡薄不正和无香气为下,有异味者劣。

点击查看茶叶产品排行榜

③味 是指茶汤的滋味。绿茶汤味以上口略感苦涩，饮后具有鲜甜回味为好，回味越久越浓为好；苦涩味重，鲜甜回味少而淡为劣。红茶汤味以上口即感甜爽的为好，带苦涩味的为劣

④形 各种茶叶都有自己的外形特征，有的像雀舌，有的像鸟嘴，有的如指针，有的似宝珠，有的身披银毫，有的卷曲成螺形。有些品种还须看白色茸毛的多少，茸毛多的质好，茸毛少的质差。有些品种还要看它条索紧松，条索紧的为好，松的则差。所有品种须看外形是否一致、匀称，并以碎茶和枝梗等杂质的多少，加以评定质量的优劣。

3. 怎样鉴别新茶和陈茶

①新茶外观新鲜，干硬疏松；陈茶紧缩暗软。

②用手摸上去，新茶比较干燥，手一捻便成粉末；陈茶软而重，不容易捻碎。

③新茶泡出后清澄，香气扑鼻，喝后喉咙有清亮的感觉；陈茶汤色变褐，香气逊之。

4. 怎样鉴别真假茶叶

①真茶叶光泽、油润，茶梗扁圆，香气纯正；假茶叶则色泽枯滞，茶梗异样，有股霉菜味。

②取有嫌疑茶叶和真茶叶各数片，分别放在酒精灯上灼烧，真茶叶有馥郁芳香；假茶叶只有其他异味。

③抓取可疑茶叶和真茶叶各一小撮，分别用开水冲泡两次开汤湿看，每次泡 10 分钟，待叶子充分泡开展后，分别取放在两个白瓷清水盘内，仔细观看叶形、叶脉、锯齿等特征。

真茶叶具有明显的网状叶脉，主脉显露，并直接射顶端，侧脉伸展至叶缘三分之二的部位便向上方弯曲，呈弧形与上方支脉相联合，叶的边缘锯齿显著，基部锯齿稀疏，呈沟状，顶端呈凹形，叶背面有白茸毛。假茶叶的叶脉不明显，一般侧脉直射边缘，有的正反两面都有白毫，叶边缘锯齿一般明显，或锯齿粗大。

5. 茉莉花茶中干花越多越好吗？

真正的花茶，是茶坯（花茶的茶叶原料）经过鲜花窖制而成的。窖制：就是将茶坯烘干冷却，放入适量的鲜茉莉花闷好、存放，待茶叶充分吸收花的香气后，再把花筛出，然后再将茶叶烘干，即为成品。

筛出的干茉莉花，香气淡薄，不宜再掺入高级花茶内。所以花茶的好坏不能看花。一般质量好的花茶，是看不到干花的，有些普通花茶，为了美观，也掺入一点干花，但干花已不能增加香气。

6. 茶叶的保存

①茶叶不能与有异味的物品同存放

茶叶本身是比较干燥的，且有较强的吸味能力，基于此茶叶存放应注意，保护其干燥性，不能与有异味的物品存入在一起，否则极易发生霉变或串味。在生活中请不要将茶叶与香皂类，特别是樟脑（卫生球）之类的物品同放，也不要与食用糖类、果类等同放一处。

②为保持茶叶的干燥和不串味，最好是放置在较密封的容器内保存。目前人们常用的有，竹制茶听、铁制茶听、也

点击查看茶叶产品排行榜

有老式的木制茶听等,其中最为理想的是铁制双层盖茶听。也可就地取材,用玻璃瓶、瓷瓶等,但不论用何物装存茶叶,都要掌握:一是容器决不能有异味,二是密封条件要好这两条。

③为了防止茶叶受潮,可在存放茶叶的容器底层,用小布袋装一块石灰,再用白纸包好,上面再垫张白纸,然后倒进茶叶。但这种方法只适用于绿茶。

④霉茶复新法

如遇茶叶发了霉,不能放在太阳下晒,因阳光中的紫外线会破坏茶叶的各种成分,影响其色、香、味。可用无异味、无油腻的锅子或饭盒,垫上一张白纸,将茶叶倒入,用微火一边烘烤一边搅拌,约几分钟至茶叶无湿度即可,注意不能烘焦,完后要等茶叶冷透后,才能储藏。

六、中国名茶趣谈

1. 西湖龙井

“芳茶冠云情，溢味播九区”浙江杭州西子湖畔，盛产龙井茶，其历史悠久，为品质优良的绿茶。唐朝陆羽的《茶经》中有：“杭州钱塘天竺，灵隐二寺产茶”之说。宋朝曾将这一带所产之茶列为“贡茶”。清朝乾隆下江南时，曾到狮峰湖公庙饮龙井茶，并将庙前 18 棵茶树封为“御茶”。

龙井是以泉名井，以井名地，以地名茶。龙井，原名龙泓，又称“龙湫”，据说三国时已有，泉从石出，常年不断，旱年不涸，井底有龙，故名“龙井”。龙井为一圆形泉池，池壁高出地面尺余，上刻蛟龙。池后峰峦叠嶂，树木茂密，云雾缭绕，潺潺山水汇流入井，清可见底，宋朝诗人苏轼云：“人言山佳水亦佳，下有万古蛟龙潭。”

正因为这里气候温和，雨水调匀，春茶出芽时，细雨菲菲，雾气笼罩，昼夜温差较大，使茶树获得了极好的天时地利，从而形成了龙井茶的“天生丽质”。

龙井茶状如碗丁、雀舌，扁平挺直，色泽碧绿，芽叶成朵，匀齐光滑，香气浓郁。人称四绝：形美、味醇、色绿、香郁。冲泡之后，芽芽挺立，汤清色绿，味道醇美，特别是“明茶”（清明前采制）、“雨前茶”（谷雨前采制）更是不同寻

点击查看茶叶产品排行榜

常。元朝虞集有诗：“烹煎黄金芽，不取谷雨前。”据分析，龙井茶含氨基酸、儿茶素、维生素C等成分，较其他茶叶丰富，有益健康。古人云龙井茶：“采于谷雨前者尤佳，啜之淡然，似乎无味，饮后觉有太和之气，弥沦齿颊之间，此无味之味，乃至味也，益人不浅，故能疗疾，其贵如珍，不可多得。”500克特级龙井茶，有4万个细嫩芽叶。

采龙井茶要及时、分批、多次、留叶采。全年采摘多达26~36次，春茶8~12次，夏茶6~8次，秋茶12~16次。采下鲜叶，先经摊晾，散发青草气，使香味更纯；蒸发水气，减少汁水外溢，利于炒制。高级龙井茶，要在电热锅中炒制，炒制手法因鲜叶老嫩和锅中茶坯成熟情况不同，而有所不同。归结为十大手法：抖、带、挤、甩、挺、拓、扣、抓、压、磨。因产地不同，炒制方法也有差别，因而产品各具特色。传统的西湖龙井茶有狮峰、龙井、王云山、虎跑泉四个产地，称为“狮、龙、云、虎”。后将“云”、“虎”合并为“梅”，即梅家坞，称为“狮、龙、梅”。其中之狮峰、龙井最佳。龙井茶已远销海外，享誉世界。

“水汲龙脑液，茶烹雀舌春”，好水泡好茶，古人深谙个中之妙。《茶经》云“山水上，江水中，井水下。”即指以泉水冲泡为上。“泉从石出情宜冽，茶自峰生味更圆。”如能到杭州西湖一游，取西湖之畔龙井泉水，冲泡龙井名茶，品茗赏景，岂非人生一大乐事！

2. 碧螺春

据传1300多年前，苏州洞庭东山，有碧螺峰，上有茶树数株，采下之叶香气袭人，便得名“吓煞人香”。后清帝康熙

巡游太湖时，此茶作为贡品进献，康熙因其名称不雅，遂改为“碧螺春”。

碧螺春产地气候湿润，土质肥沃，茶树、果树间种，茶叶抽芽时饱吸花果天然之香气，且含多种酚类物质和维生素，对人体极为有益。从春分开始采摘，至谷雨结束，清明为旺季。碧螺春茶也被誉为“工艺茶”，因其从采摘至加工成茶都十分讲究。首先，需采摘茶树上刚刚绽出，不满3厘米长的一芽一叶，也称“一旗一枪。”据统计：500克干茶需此种嫩芽约6万个左右，可见其难。错过时间，芽叶长大，所制之茶便失去风味。采回的芽叶要经过挑拣、除杂，使长短、大小均匀一致再经高温杀青，揉制成形等几道工序，达到条索卷曲如螺，白茸披覆，银绿隐翠，幽雅甜润，回味悠长之独特风格。

碧螺春的来历和功效，还有着一段动人的民间传说。

相传太湖中有东西两座洞庭山，隔水相望，西山有美丽善良的姑娘叫碧螺，歌声动听；东山有个勤劳勇敢的小伙子叫阿祥，水性极好，武艺高强。他俩深深相爱。一日，一条恶龙挟风带雨而来，要这里的人们修庙供奉，还要碧螺为妻，否则踏平东山，让这里的人们家破人亡。阿祥为救碧螺和乡亲，奋战恶龙七日七夜，终于杀死恶龙，自己也身受重伤，昏倒在山崖。大家将阿祥抬回，可他遍体鳞伤，生命垂危。碧螺为救阿祥，踏遍洞庭山。一日，在阿祥昏倒的山崖发现一棵茶树，天气虽冷，茶树已绽出芽苞，是阿祥流的鲜血滋润了它。姑娘立即将树移植山顶，每日用嘴轻轻含过每一个芽苞，以增进它的御寒能力。不久，茶树抽出新叶，碧螺便用此茶泡水给阿祥喝，奇迹竟然出现，阿祥喝完茶水，精神大

点击查看茶叶产品排行榜

振，能吃饭喝水，一天天好起来了。以后，每天便喝碧螺采的茶，很快恢复了健康，可碧螺却一天天憔悴了。因为她的全部心血和精力都凝聚在茶树的嫩芽上了。她终于死去了。人们为纪念她，就将她葬在种着茶树的山上，称此山为“缥缈峰”，把从这里采制的茶叶叫做“碧螺春。”

传说虽可不信，但碧螺春之色、香、味、形俱美，的确是茶中上品。

碧螺春上市时，洞庭茶乡都要举行开汤品茶盛会。炒茶能手将样品茶当众冲饮，请主考官评定优劣。

碧螺春饮法也不同于其他茶叶。先在杯中倒入半杯滚开水，再投入茶叶，只见白茸立即消失，茶叶悠悠下沉，叶片舒展叶翠，杯底出现一汪碧色，此时再冲入开水，全杯色清如玉，茶香四溢，沁人心脾，轻啜一口，如饮甘露，真令人心神顿爽。难怪有位外国朋友写道“透过清香的碧螺春茶汤，我仿佛看到了中国江南明媚的春光。”

3. 峨蕊

峨蕊，产于四川省峨眉山。《峨眉志》载：“峨山多药草，茶尤好，异于天下。黑水寺磨绝顶产茶，味初苦终甘，不减江南春茶。”唐朝，峨眉山之茶已作为贡品，进献宫廷，可见其历史悠久。

峨眉山座落在四川省西南，景色雄奇，远眺如“峨眉”，人称“天下第一名山”。峨眉山巍峨挺秀，林木丛生，山势峭拔，雨量充足，常年云漫雾绕，有“云海观”之胜景。土壤多腐殖质，土层深厚，为微酸性，宜于茶树生长。并且气候温和，每年平均温度为17℃左右，无霜期约300天，对茶叶

内含成分的形成十分有利。所以，峨眉茶叶鲜品质优良，保证了峨眉茶之质量。

峨蕊茶，为峨眉茶中之极品，质量最优。其外形如眉，纤秀紧细，白毫显露，色呈嫩绿。冲泡时，汤汁清澈明净，滋味醇和鲜爽，香气浓郁持久。

峨蕊的采摘，是关系峨蕊质量之关键，要求十分严格，需在清明节前 10 天左右采摘。采摘时，茶树芽叶极为细嫩而多毫，采摘一芽一叶初展的芽叶，要保持芽叶完整，使之鲜活、匀净。鲜叶采回后立即加工。

峨蕊的加工方法与“蒙顶茶”相同，经四炒、三揉、一烘之工序而制成。一炒为杀青，要杀匀杀透，使茶梗柔软，进行初揉，使茶坯成条；复炒，使水气散失，至五成干时复揉，继续整形；三炒使茶坯至六七成干，趁热三揉，使茶坯条索紧细；然后进行四炒，至茶坯九成干时起锅，烘焙，使含水量降至 6—7%，下烘，摊晾，整形，包装，运销外地。

4. 顾渚紫笋

顾渚紫笋茶，茶芽细嫩，披覆白毫，色泽翠绿，形如笋尖，香气浓郁，滋味鲜醇。早在 1200 年前已负盛名，为唐朝贡茶中之重要品目。唐陆羽《茶经》云：“紫者上，绿者次；笋者上，芽者次。”当年，顾渚贡茶院为表明顾渚茶为上品，便按《茶经》之意，取“紫笋”为名。

顾渚紫笋产于浙江省长兴县水口乡顾渚村。这里山峦起伏，东临太湖，空气湿润，烟云弥漫，雨雾缭绕，适宜茶树生长。史载：唐代在顾渚一带有规模宏大的贡茶院，专门从事紫笋茶的采制。

点击查看茶叶产品排行榜

唐《国史补》载：“长兴贡，限清明日到京，谓之急程茶。”茶树发芽最早也须在农历“春分”之后，贡茶限清明日到京，其间 4000 多里路程，即使“春分”当日采制，送至京都，限期也只有 15 天，须快马急奔递送，才能如期到京，所以称“急程茶”。唐代李郢《茶山贡焙哥》云：

凌烟触露不停采，官家赤印连帖崖。

半夜驱夫谁多见，十日五程路四千。

唐时要求选采刚刚脱鳞吐芽的幼嫩茶芽，蒸青后炒制压成饼茶，宋朝改为研膏模压成大小龙团茶，至明又改用散芽条形茶进贡。以后又改蒸青为炒青，大大改进了茶叶的品质。采摘时，根据芽叶老嫩分类，最嫩的芽叶尚未展开，形似笋头，称为“紫笋”；次嫩的一芽一叶，称为“旗芽”；一芽二叶的，叶做“雀舌”。后来顾渚茶逐渐被其他贡茶代替，但名气不减兴盛之时。

一般顾渚紫笋茶，采摘一芽一二叶，摊晾后，经炒、捻、捏，焙等工艺制成。

1979 年，当地以半烘炒制成了紫笋绿茶，同年 5 月，被列为浙江省一类名茶。

5. 黄山毛峰

黄山毛峰产于安徽歙县黄山，属烘青绿茶，为毛峰茶中之极品，因其细嫩匀齐，身披银毫，故名“毛峰”，是我国十大名茶之一。

黄山以雄伟壮丽而著称于世，“五岳归来不看山，黄山归来不看岳。”名山出名茶，黄山产茶历史“始于宋之嘉祐（1056 年）后，兴于明之隆庆（1567 年）后”（《徽州府志》）。据

《黄山志》记载：“莲花庵旁石隙养茶，多轻香冷韵，袭人断腴，谓之黄山云雾。”“云雾”即毛峰之前身，创制于清光绪（1875~1909）年间，距今约近百年之久。据说当时有一茶庄，收购了一些优质烘青茶，即“毛峰”，将其运往外地销售，颇为得利。外地茶商闻风相继前来收购烘青茶，促使“毛峰”生产迅速发展起来，名声也远播京、沪、穗等地。

黄山毛峰分特级和一、二、三级。特级毛峰产于黄山风景区、海拔700多米和1300多米的峡谷山坡中。因其地山势险峻，林木茂密，瀑布溪水长流其间，又加雨量充足，云雾蒸腾，空气湿润，日照时间短，漫射光多，土地肥沃，适宜茶树生长。黄山附近的汤口、岗村、芳村、杨村所产的茶叶，品质也极优良，被称为黄山“四大名家”。

特级黄山毛峰，芽叶肥壮，形如雀舌，细扁略卷，大小匀称，遍体银毫，油润光亮，绿中带黄，有象牙色。冲泡时，雾气结顶，香味高雅，汤汁清澈，滋味鲜爽。吸饮入口，舌底生津，回味甘甜，香气持久。一般毛峰也是芽叶柔嫩匀齐，清香鲜醇。

毛峰茶采摘及时，加工精细。清明后谷雨前采摘特级、一级所需之鲜叶。此时茶树刚吐出柔嫩的芽头，选采一芽一叶和二叶初展的壮硕芽叶；二三级毛峰所需之鲜叶，在谷雨前后采一芽二三叶者，采回鲜叶需经严格的拣剔、摊晾，然后经杀青、揉捻、烘干三道工序制成。杀青时边炒边揉，使芽叶形状大小一致，条索卷曲紧实，白毫不能受损。烘干时要勤加翻动，以免烘焦而破坏茶叶之香气。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

6. 信阳毛尖

信阳毛尖，为我国十大名茶之一。产于河南省信阳县西部山区，又称“豫毛峰”。以气味清香，滋味醇厚，汤清色明，而畅销中南、华北一带。近几年试销国外，也颇获好评。所以称为“毛尖”，是因其芽峰挺秀、条索紧直、白毫显露而得名。

信阳毛尖产于山区，自然条件优越，茶园所处地理环境山势高峻，瀑布流泻，雨量充足，气候温和，多云多雾，空气潮湿，又加土地肥厚，土质疏松，适宜茶树生长，茶叶多肥壮柔嫩。尤以车云山天雾塔峰上的“毛尖”品质最优，香气高锐持久。

传说，古时信阳原无茶园，后来这里发生了一场大瘟疫，人死大半，村庄濒临灭绝。一位姑娘为救众乡邻，化做一只画眉鸟，飞越高山大海，历尽千辛万苦，寻到神农氏种的茶树，采下茶叶，衔回茶籽。茶叶带回后用水冲泡，治好了瘟疫，救了灾民，茶籽便种到了车云山顶。于是车云山长出茶树。为纪念善良、勇敢的姑娘，茶农将画眉鸟称为“茶姐画眉”。

传说令人神往，但不足信。然而，信阳的确是我国古代淮南著名的茶区。唐代，信阳茶已作为贡茶，距今有 1000 多年的历史。宋朝大诗人苏轼曾说：“淮南茶，信阳第一。”清朝光绪末年（1905～1909 年），提倡种茶，信阳茶园增至 300 多亩，每年产茶 5000 多公斤。

信阳毛尖，由于采制精细，并吸取“六安瓜片”“狮峰龙井”等制法，形成了自己独特的采制工艺。信阳毛尖采摘按

级严格要求：特、一级茶，只采初展的一芽一叶或一芽二叶；二级以下的，采一芽三叶。鲜叶分级验收，摊晾、炒制。炒制分生锅、熟锅、烘焙三道工序。炒生锅，目的为杀青，轻揉，使水分和青草气散失，使叶质变软。炒熟锅为整形，使其达到细圆紧直，成索成条。烘焙分毛火、足火两次进行，至足干时拣剔，后装入铁皮箱中封存远销。

信阳毛尖，外形紧细，毫毛披覆，内质清香、色泽碧绿，冲泡时雾气氤氲，饮后舌底生津，香气久留不散，真可谓色、香、味、形俱佳。

7. 太平猴魁

太平猴魁产于安徽省太平县城东猴坑的高山茶园。主产猴魁的凤凰山、猴形山、鸡公山，三峰鼎峙，属黄山山脉。因其山环水绕，云雾蒸腾，气候湿润，日照时短，最宜茶树生长；又加满山遍野山花烂漫，茶树更蕴含着醉人的花香。

“猴魁”从采摘到制成，极为严格考究。鲜叶从谷雨正式采摘，要采自高山陡坡之茶园，健壮肥硕之茶树，坚实挺直之嫩稍，还需雨叶夹一芽。凡无尖、太小、过老、细瘦、弯曲、色淡、色紫、虫咬者一律不要。制作分杀青、烘干两道工序。杀青用炭火，每次投叶不超过100克，单手抖抄，以保证芽叶挺直色鲜，然后置蔑盘中摊晾，使芽叶舒展，不经揉捻，直接烘干（这样茶汁未出，可经久耐泡）。烘干分毛烘二烘，老烘三步进行，主要是整形、干燥，使成茶两端稍尖，扁平挺直，整齐匀称，颜色苍绿，主脉紫红（有“红丝线”之称）。撮茶入杯，开水冲泡，芽叶舒展，犹如朵朵花苞浮沉杯中，汤清色碧，嗅之如兰，饮之如露，虽冲泡三四次，仍有

点击查看茶叶产品排行榜

余香，回味无穷。

民间传说“猴魁”的故事，也说明其采制讲究，品质优良、出类拔萃。

有一说，古时有一山民进山采茶，忽闻清香扑鼻，发现几株绿可映日之茶树长于峭拔的山石之间，奈无法攀登采摘，只好徒手而归。后来，他驯养了几只猴子，当茶季来临，便给猴子套上布袋，让其代人登山采茶。所得之茶冲饮后果然香味浓醇，不同凡响，可为众茶之魁，因而起名“猴魁”。

另有一说，南京有母子二人经营一茶店，一日，儿子赵成带着银子去安徽太平欲购优质茶。到了太平后，在深山峻岭中遇一户人家，母女二人，贫病交加，无以为生，赵成热心相助，将所带银子尽数赠与母女。母感其诚，将女儿侯魁许配为妻。成婚之夜，侯魁梦一仙翁指点后山一线天有茶树，如能采到，包治百病。翌日醒来，侯魁按仙翁指示，翻山越岭攀上一线天，果然采得茶叶。侯魁将所采之仙茶暗暗收藏起来。后来，赵成携妻、岳母回南京与母团聚，行至京城，见皇榜发布，说公主病危，悬赏赐药人。侯魁代夫揭榜，赵成将仙茶奉上。公主饮后，身体康复，神清气爽。皇帝问赵成药名，赵成一时想不出，急中生智，将妻名冠上，称：“此为侯魁茶！”皇帝大喜，赐以重金。从此“猴魁”名扬全国。

还有一说，相传清光绪年间，家住太平猴坑的茶农王魁成（又名王老二），将凤凰山尖上的茶叶嫩叶制成魁尖，因其质量好，被称为王老二魁尖。后其子王文志又精工采制，被南京茶商收购，为有别于其他魁尖，特加地名称之为“猴魁”。

对传说虽不可认真，但“猴魁”之名贵却是公认的。因

此，在1915年巴拿马运河开航万国博览会上，获得一等金质奖章和奖状。自那时起，“猴魁”之名便远播海外了。

8. 君山银针

银针茶产于湖南岳阳君山，所以名为“君山银针”，为我国十大名茶之一。

君山位于西洞庭湖中，与岳阳楼隔湖相望，景色秀丽，气象万千。唐朝诗人刘禹锡有诗赞美：“遥望洞庭山水翠，白银盘里一青螺。”君山岛土质肥沃，气候温和，年平均气温为 $16.5^{\circ}\text{C}\sim 17^{\circ}\text{C}$ ，雨量充足，水气蒸发，云雾弥漫，极适宜茶树生长。君山茶历史悠久，《巴陵县志》记载：“巴陵君山产茶，嫩绿似莲心，岁以充贡……盛称于唐，始贡于五代。”《文献通考》也有记载：“黄翎毛出岳州。”“莲心”和“黄翎毛”是用来比喻君山银针茶之外形与颜色。

君山银针是采摘不带叶片的单个芽头制成的。一般在清明前三四天开采，至清明后六七天结束，要求芽头壮硕挺直，芽长25~30毫米，芽宽3~4毫米，蒂2~3毫米，蒂把不带鱼叶鳞片。雨天露重时不采，细瘦短小的芽头不采，紫色芽不采，风伤、虫咬、病斑弯曲者不采，开心、空心芽不采，可谓精细严格。

然后，将采下之鲜芽经拣剔后，略微摊放即进行加工。加工分杀青、簸芽、摊放、放烘，摊晾、初包发酵、复烘、摊晾、复包发酵、足干等九道工序，历时三天三夜。

君山银针加工有独特之处，初烘至七成干后，用牛皮纸将茶包好，放入木箱中，称初包发酵，两天后取出复烘，复烘至九成干时，再用纸包好，放入木箱中，一天后芽色转为

点击查看茶叶产品排行榜

淡黄，发出清幽香气，再经充分干燥后放入铁箱贮存。两次烘后纸包发酵，可以使芽内所含有效化学物质，随水分的缓慢散失而变化，使茶叶的色、香、味、形均达到最佳水平。

经如此独特之采摘和加工而成的君山银针茶，芽头茁壮，毫毛显露，形如银针，色呈金黄，光亮润泽，故被称为“金镶玉”。冲泡后汤色橙黄，香气扑鼻，芽芽向上，悬空竖立，片刻，徐徐下沉。随着冲泡，可三起三落，最后，芽头向上立于杯底，如春笋出土，白鹤群集，芽尖有水泡冒出，恰如鹤嘴含珠，颇具情趣。饮时甘醇爽口，令人回味。曹雪芹《红楼梦》中“贾宝玉品茶栊翠庵”一段，谈到妙玉用梅花上的积雪来烹煮老君眉茶，所说“老君眉”即君山银针茶。

君山银针茶经化验分析：含氨基酸、咖啡碱、茶多酚等都较其他茶丰富，成为茶中上品。近年来，深受国内外欢迎。1965年，君山银针茶在莱比锡博览会上获得好评，现已远销世界各地，驰名中外。

9. 庐山云雾

云雾茶产于江西九江市东南的庐山上，距今已有1000多年的历史，早在宋太平兴国时，就被列为进奉皇帝的贡品。

庐山云雾茶有这样的传说：古时，有多情鸟从南方衔茶籽飞往花果山播种，路经庐山，见山雄水秀，景色壮丽，不觉张口惊叹！茶籽坠入庐山石缝中。于是，嫩嫩的茶苗破土而出，长成茶树，这便是云雾茶的来历之说。从这一传说也可见云雾茶本为野生茶，后又经寺庙僧人改造成家生茶。据说庐山东林寺的始祖慧远，就曾以自种的云雾茶款待过晋代诗人陶渊明。

古人云：庐山云雾茶，“色香幽细比兰花”，“雾茶吸尽香龙脂”，可见其芳香馥郁。冲泡饮用时，特别像龙井，却比龙井醇厚；茶色金黄，颇似沱茶，却比沱茶清雅，可算是独具风格。同时，庐山云雾茶还含有蛋白质、氨基酸、维生素、咖啡碱、茶多酚等成分，不仅是上乘的饮料，还具有治病之功效。朱德同志有诗云“庐山云雾茶，味浓性泼辣，若得长年饮，延年益寿法。”

庐山云雾茶所以如此优良，主要是由于生长环境的优越。庐山树木繁茂，飞瀑流泻，泉水淙淙，雾气蒸腾，每年平均有雾日 188 天，阳光通过雾气散射下来，便于茶树合成芳香物质。山势高、气温低、土地肥沃，茶树生长缓慢，有利于茶叶内含成分的合成。云雾茶的采制也十分精细，分一级、二级、三级、特级。一～三级鲜叶是一芽一叶至一芽二叶；特级鲜叶需茶树上刚刚绽出展开的一芽一叶，不取紫色芽叶。鲜叶要整齐匀称，小大老嫩一致。制茶分杀青摊晾，揉捻、初干、整形、再干等六道工序。经如此加工而成的干茶，色黄如金，味美醇厚，汤清若玉。所以，列居我国十大名茶之一。近年来，试销国外，深受日本及东南亚一带消费者的欢迎。

如以竹枝为火、泉水煮沸、紫砂壶冲泡云雾茶，更觉此茶甘醇之味，可谓茶、水、具三全俱美。据说，取庐山泉水煮后冲泡庐山云雾茶，杯中会出现浮云蔽雪之状，令人赏玩品味不已。有诗为证：“泉水泡山茶，又添一层佳。”

10. 六安瓜井

这是一种状若瓜子片的烘青绿茶，由许多单片制成，不含芽头，不带茎梗，故名“瓜片”。瓜片茶，色呈翠绿，平直

点击查看茶叶产品排行榜

完整，形如瓜子，香气清爽，味道鲜醇，回味甘甜。产于安徽省六安县和金寨县，以金寨县齐云山蝙蝠洞所产之瓜片质量最好，为瓜片中之极品。所以有“齐云瓜片”、“齐山名片”之称。金寨县归属六安县，因此也称“六安瓜片”。

齐云山，高 840 米，山势连绵起伏，土地肥厚，树木茂盛，云遮雾罩，适宜优质茶树生长。蝙蝠洞在齐云山悬崖峭壁上，无数蝙蝠栖身于洞中，粪便堆集，使土地肥沃，含磷质丰富，因此，茶树长得高大，茶叶品质优良。

据说：清光绪年间，六安麻埠有一商人，从收购的绿大茶中摘下嫩叶，另起名称出售，大获其利。于是其他商人纷纷效法，雇茶农上山采摘鲜叶，按绿大茶制法，制出无芽、无梗之叶茶，销往江淮一带，极受欢迎，这便是瓜片茶的前身。

瓜片叶只要叶片，所以，需在顶芽开展时采摘，不同于其他绿茶要赶早采摘嫩芽，保留白毫。齐云山之茶，长到顶芽开展时，白毫仍然很多，此为齐云山茶又一特点。一般采一芽三叶，或一芽四叶的鲜叶；优秀名片采时在谷雨前，比一般片茶早三五天。常是上午采茶，下午扳片，晚上炒制。扳片，即是将芽、叶、茎拆散，分别堆放。

瓜片茶中以优质嫩叶制成的茶叫“提片”、“名片”、一般嫩叶制成的茶叫“瓜片”，以第二三叶或采摘较迟，已是梅雨季节摘下之叶制成的茶叫“梅片”。嫩茎制品名为“攀针”，较粗大的制品为“针把子”、“针棒子”。

采下之鲜叶经炒片，烘焙而成瓜片。炒片作用是杀青和造形。杀青经“头锅”（温度较高 100℃）、“二锅”（温度较低 80℃）两次完成。叶子成片后摊晾，然后烘焙。先烘至温干，经拣剔后复烘至足干，趁热装入铁皮筒内，压紧压实，使空

气减至最低限度，封品焊锡，运往外地销售。

11. 华顶云雾

华顶云雾茶产于浙江省天台山华顶峰，也称天台云雾茶。天台山产茶可追溯至汉朝，据史料记载，汉朝葛玄曾在华顶峰种茶，后于5世纪佛教在天台创建，更促进了茶叶的生产。唐陆羽《茶经》中记载：“赤城”产茶，即今天台县。《天台山方外志》云：“石桥诸山近亦种茶，味甚清苦，不让他群。盖出自石山云雾中，宜其多叶而全厚也。但山中多寒，萌发较迟。”

华顶山主峰高1080米，茶树种在海拔800~900米的高峰山地，“九里松风十里泉，徐徐送客上青年。不知华顶高多少，只觉群峰伏地面。”山峰上松萝茂密，为茶树抗御寒风之自然屏障。山地气温低，“华顶山上无暑月，一阵大风便下雪。”冬春时，需用稻草等覆盖茶树，保护过冬。但这里土地肥厚，为“黑色香灰土”，质疏松，雨量又充沛，湿度大，云雾常弥漫其间，所以称“云雾茶”。以产于卧云庵、必明庵的最佳。

由于山区气温低，华顶云雾茶采摘从“小满”后才开始。一般采摘一芽二叶或一芽三四叶，名茶只采一芽一叶初展，采后拣去杂质，摊晾。华顶云雾茶，原为手工炒制，后由新昌县传入机械炒制法，经杀青、揉捻、烘干等工序制成。

华顶云雾茶，香气清雅高锐，条索扁平紧细，色泽嫩绿光润，白毫披覆。冲泡时味道清冽回甘，香高耐泡，冲泡三次茶味不减。

俞寿康诗赞华顶云雾茶：

天台凌霄植名茶，云海雾涛吐新芽。

点击查看茶叶产品排行榜

炒青香飘群峰谷，清甘留忆华顶茶。

12. 安化松针

安化松针茶产于湖南省安化县。安化县产茶历史悠久，是全国重点产茶县之一。

据有关文献载，宋朝安化已盛产茶叶“山崖水畔，不种自生”。明《统志》载：“安化出茶……极为行远，邑土产推此为第一，盖绿芙蓉，山有名茶，故名益著。”安化县志载：“清咸丰年间……安化茶叶，畅行西洋等处，无安化字号不买，……自是怀金问价，海内诸茶，以安化为上品。”可见安化茶叶久负盛名。

安化境内，高峰穿云，山峦起伏，溪流遍布。海拔1000米以上的高峰有辰山、芙蓉山、云台山、台甲山等26座。茶树大多生长在高山地带，山区气候温和，多云多雾，湿度大，日照时短，土质肥厚，利于茶树发育生长和茶叶有益物质的形成。相传安化有“芙蓉青茶”、“云台山雾茶”等名茶，为茶中极品，曾入奉宫廷。

安化松针，是安化县茶叶试验站在对历史名茶“芙蓉青茶”、“云台山雾茶”进行调查、研究的基础上，经4年时间，于1962年创制成功的新品种。安化松针，条索圆直细紧，色泽碧绿柔润，香气浓郁，味道醇厚，如松树针叶，名实相符。冲泡后，汤澄叶翠，入口鲜爽甘美，为形美质优的上品绿茶。

安化松针采制过程也极为精细。一般采摘初展的一芽一叶，不采虫伤叶、紫色叶、雨水叶、露水叶、节间过长及过粗大的芽叶，谓之六不采。还须注意不使芽叶受日晒或机械损伤，以保鲜嫩。

采回鲜叶先经摊放，使水气蒸发，促使内含物质变化，提高香气。再经杀青、揉捻、整形、干燥、拣剔等工序制成。

安化松针茶虽然产销时间不长，但已闻名全国，被列为茶中佳品。

13. 惠明茶

惠明茶产于浙江省云和县张村乡的赤木山腰。赤木山是畲族人民聚居的地方，其产茶历史悠久。相传在唐朝时期，畲族老人雷太祖在惠明寺周围辟地种茶，成为赤木山区发展茶叶生产的始祖。后因赤木山茶叶以惠明寺所产的品质为最佳，故得名惠明茶。

惠明茶外形紧巧微曲，呈雀舌状。色绿而润，白毫披布全芽，香气清高带有兰惠花香，滋味鲜爽醇厚，汤色清绿，略呈柠檬黄，叶底嫩匀明亮，多次冲饮，余香不减，是色、香、味俱佳的地方名茶。1915年，在巴拿马运河开航万国博览会上，惠明茶曾获得一等证书和金质奖章，在国际上享有盛誉。

惠明茶的采制极为精细。在每年清明至谷雨期间采摘一芽一二叶初展，将其摊放于竹帘上，3~4小时后进行高温杀青，待茶叶由翠绿转为乳白色时立即闷炒成珠形，然后出锅摊晾，轻揉细搓成条，再入锅炒二青、三青，直至茶叶外形紧结略弯时再摊晾，最后回锅至干燥即成。

14. 都匀毛尖

都匀毛尖茶又叫都匀细毛尖、白毛尖，是贵州地方名茶，也是我国传统名茶。其产地在贵州南部的都匀市，因外形似鱼钩和雀舌，又俗称为“鱼钩茶”或“雀舌茶。”

都匀毛尖茶已有 500 多年的生产历史，早在明代它就被列为“贡茶”。相传明崇祯皇帝最爱饮此茶。18 世纪末 19 世纪初，都匀毛尖茶已远销海外。1915 年，在巴拿马运河开航万国博览会上，都匀毛尖茶曾获优奖。

都匀毛尖茶的产地在大定、团山两乡，这里地处山区，终年云雾缭绕，峰峦叠嶂，空气湿润，雨量充沛，土壤深厚、肥沃，适宜茶树生长。而加工都匀毛尖茶的团叶茶树多生长在峡谷溪涧旁，因此这种茶树本身就具有芽叶茸毛多，肥厚柔嫩，发芽早，持嫩性强等特点。采其一芽一叶初展的嫩叶经高温杀青、低温揉捻、搓团提毫、焙干等工艺加工出来的都匀毛尖茶，由于在锅中加工时，要求手不离锅、连续炒制，一锅到底，因此，形成了都匀毛尖茶有“三绿透三黄”的特点，即：干茶绿中带黄，汤色绿中透黄，叶底绿中显黄。

都匀毛尖茶外形紧细卷曲匀整，白毫显露。用沸水冲泡后，芽叶沉于杯底，绒毛浮游杯中，汤色清澈，叶底明亮，滋味清香鲜爽，回味甘甜。故人们赞它“形可与碧螺春并提，质能同信阳毛尖媲美”。

15. 桂平西山茶

桂平西山茶产于广西桂平西山，因产地而得名，是我国绿茶中的珍品，也是我国传统名茶之一。

桂平西山又称思灵山。这里林密山高，溪流密布，雨量充沛，为茶树生长提供了优越的自然条件。相传西山原无茶树，有一天来了两个神仙，在西山一棋盘石上对弈，临走时在棋盘石旁撒下数颗茶种，从此西山长出了茶树。西山茶叶从此诞生。此系民间传说，较有根据的说法是说西山茶原出

西山寺。当年西山寺僧从江南引进茶树种子和学得采制方法，从而兴起西山茶的采制加工，故西山现种茶树仍为小叶种茶，其炒制技艺仍以西山庵院为上乘。

西山茶的传统制法是三炒三揉，现在部分工序改为机器制作，其为摊放、杀青、揉捻、干燥四个过程。由于其制法讲究，西山茶在明代就以嫩、翠、香、鲜的特点享有盛誉，被人视为珍品。这种茶的成品条索紧细匀称，色泽碧绿乌润，汤色黄绿清澈，滋味浓厚鲜爽。西山茶如果用西山乳泉水泡饮，则如锦上添花，茶味特佳。

16. 屯溪绿

屯溪绿茶简称屯绿，是安徽屯溪一带所产炒青绿茶的总称。屯绿是我国传统名茶之一，其加工历史已有 300 多年，产品大部分出口外销，其外销史已有百年。

屯绿的主要产区在休宁、歙县、绩溪等地，其中以祁门的鬼溪口和休宁的茗洲、小泉所产品质为最优良。因为这一带黄山山脉绵延境内，新安江水系纵横其间，为茶树生长提供了优越的自然环境。加上屯绿的加工工艺精湛，使屯绿成为我国绿茶中的佳品。这种茶条索紧结壮实，微弯，色泽绿润光洁，香气清高持久，含有熟板栗之香或花香，滋味醇厚，耐冲泡，汤色嫩黄清明，叶底嫩绿明亮，在国际市场享有盛誉。

屯绿的炒制方法源于松萝茶。春、夏、秋三季均可采摘。采时按一芽二三叶的标准适时分批采制。鲜叶杀青技术和嫩叶揉捻均根据茶叶老嫩不同而采取不同的方法。例如鲜叶杀青时，严格按照“嫩叶老杀，老叶嫩杀”的原则；揉捻时，嫩

叶要轻压短揉，老叶则要重压长揉”高级屯绿的原料必须保证“鲜、嫩、匀”，现采现制。这样不仅使屯绿品质优良，而且耐冲泡，泡饮三四次，茶味不减。

过去屯绿加工几乎全靠手工，现在已基本上使用机械，但从毛茶进入机器到制成精品，要经过 37 道工序、600 多种变化，前后要 14 天时间。

目前屯绿的精茶多为呈长条形的眉茶和呈颗粒状的贡熙两种，其中，尤以特级珍眉为最佳。1981 年，特级珍眉曾获国家银奖。

17. 普陀佛茶

普陀佛茶产于浙江舟山群岛的普陀山。普陀山是我国著名的佛教四大圣地之一，是供奉观音的道场，故有“佛国”之称。山上寺庙众多，过去岛上居民几乎无人不僧，山上的土地为寺庙所有，茶树又为僧侣种植，采制之茶用来敬佛和应供香客，因此人们将普陀山所产茶叶称为“佛茶”。

普陀佛茶又称佛顶云雾，它由一种野生茶树加工而成。由于海岛位于温带海洋性气候之中，全年冬暖夏凉四季湿润，佛顶又多雾，适合茶树生长。每年谷雨节前后，采摘一芽二三叶，经将茶条卷曲略带圆形，使茶的外形似圆非圆，似条非条，形似蝌蚪，风貌特殊，因此，人们又称它为“凤尾茶”。这种茶的茶汤澄绿，芽叶成朵，香气清馥，滋味清爽，品质优良。该茶如用普陀山的泉水或普陀山仙人井的井水冲泡，有治肺痛，止痢之效。

18. 武夷岩茶

武夷岩茶是我国传统的特种名茶，产生福建省崇安县武夷山一带。武夷山为福建第一名山。山上岩峰耸立，峰谷交错，溪水萦流。这里日照短，湿度大，四季云雾环绕，给茶树生长提供了优越的自然条件。由于武夷山茶树长于岩壑幽谷之中，几乎岩岩有茶，非岩不茶，因此，人们将武夷山所产茶叶叫“武夷岩茶”。

武夷岩茶历史悠久，是工夫茶的始祖，在世界三大茶类之一的乌龙茶中最负盛名，据史书记载，远在唐朝初期，武夷岩茶就已闻名于世。宋朝始，被列为“贡茶”。元朝时，朝廷在武夷山开辟“御茶园”，并派专职官员监制御茶。清康熙年间，武夷山岩茶因兼有红茶之甜醇和绿茶之清香，性和不寒，久藏不坏，味久益醇等特点而享誉海外，远销东南亚和西欧等国家。武夷岩茶的品种很多，因采自不同山岩而分为“奇种”、“单丛”、“名丛”等类。比较著名的品种有肉桂、水仙、乌龙、梅占、奇兰、雪梨、桃仁、毛蟹、佛手、铁罗汉等，其中以肉桂、水仙、大红袍、乌龙最为著名，被誉为四大名丛。

武夷岩茶的条形壮结匀整，色泽绿褐鲜润，部分叶面呈蛙皮状。冲泡后茶汤黄亮，清澈艳丽。由于其叶边缘朱红，叶中央淡绿带黄，故有“红镶绿玉片”之誉。

武夷岩茶的采摘在春夏两季，质量以春茶为好。它的采摘标准与一般红、绿茶不同，须待新梢长到顶芽开展后方采摘，以保持茶香浓度。武夷岩茶是介于红茶与绿茶之间的半发酵茶，故制法复杂。具体加工工序为晒青、晾青、做青

(又称摇青)、炒青、初揉、炒二青，复揉、毛焙、簸扇、晾索、拣剔、复焙、炖火等十几道工序而成毛茶。毛茶再经筛分、簸拣、补火等工序制成成品。在整个加工过程中，岩茶特有的“绿叶红镶边”的特点就在做青上。

武夷岩茶的品饮十分讲究。一般用小壶冲泡，小杯品饮。冲泡前先用沸水热烫茶壶，再加茶叶，茶叶投量以壶容积的2/3为宜。然后冲满沸水，再将小杯置于盛有沸水的大杯中，转动烫热，最后将茶水缓慢倒入杯中，先闻其香，再细品味，冲泡可达六七次。

19. 普洱茶

普洱茶是中国名茶之一，产于云南西双版纳傣族自治州和思茅地区，尤以南糯山的茶叶质量为最佳。因原集散地在普洱县，故名普洱茶。

普洱茶历史悠久。相传，三国时诸葛亮带兵南征来到西双版纳的南糯山后，士兵因水土不服，眼睛看不见。诸葛亮便将他的手杖往寨边上梁上一插，手杖变成了茶树，士兵们喝了茶叶水以后，视力恢复了，从那以后，人们学会了种茶。直到如今，当地少数民族仍称茶树为“孔明茶”，尊称诸葛亮为“茶祖”。从唐代樊绰的《云南志》和宋代李石的《续博物志》等书的记载来看，普洱茶的生产历史已有1700多年。

普洱茶分散茶和紧压茶两种，其原料均为云南大叶茶树的幼嫩芽叶。这种茶树由于环境因素的影响，叶大树高，内在品质极佳。普洱茶几乎全年均可采摘。鲜叶经杀青、揉捻、干燥、后熟四道工序制成大叶青茶，又叫普洱散茶。散茶的条索肥壮重实，色泽褐红，香气独特，白毫密布。普洱紧压

茶条用散茶再经蒸软或炒软后装入不同形状模型中压制而成。由于压制的模型不同，紧压茶又分为方形的“普洱方茶”、碗形的“普洱沱茶”、圆形的“七子饼茶”和心形的“普洱紧茶”等，这些茶由于经过特殊加工，造形优美、品质别具一格。冲泡后香气馥郁，滋味醇厚回甜，汤色红艳明亮，耐冲泡，虽经五六次泡，仍有香味。其中以碗形的普洱沱茶最著名。它是普洱茶的一种古老式样，其色泽乌润，露白毫，汤色澄红明亮，香气清正，最受人欢迎。

普洱茶的饮用方法，除一般冲泡方法外，还有些奇特的饮法。如有的采用酥油饮茶法。有的采用饮烤茶的办法，还有的人先在瓦罐里放上猪油或鸡油、盐巴、花生米、芝麻等，煎黄后再放入普洱饼茶，待茶烤至焦黄色，冲入沸水后饮用。

普洱茶含有丰富的生物碱，茶性温和。据医书介绍，它有解油腻、利肠通泄、醒酒、清食去胃胀、生津、疗喉痛等功效。近年来，欧洲人将普洱茶视为“减肥饮料”。

20. 婺源茗眉

婺源茗眉茶产于江西婺源县，是我国炒青绿茶中的珍品，驰誉国内外市场。

婺源有采制名茶的悠久历史。唐代陆羽《茶经》中已记过婺源茶。在明清时代，婺源溪头的梨园茶、砚山的桂花树底茶、大畈的灵山茶、济溪的上坦茶已被列为“四大贡品”。清咸丰年间，鹤溪村的俞德盛清心制作出“新六香”绿茶，使婺源绿茶芳名远扬，远销西欧等地。新中国建立后，婺源茶的生产有了更大的发展。

婺源县地处赣、皖、浙三省毗连的丘陵山区，四面环山，

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

森林茂密，河溪纵横，土质肥沃，气候温和，雨量充沛，四季多雾，形成了适宜植茶的独特小气候。这里的大叶种茶树，具有萌发早、芽壮叶大而多毫及富含氨基酸等优点，是制作上等绿茶的优良品种。

婺源茗眉采摘严格，制作精细。其采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展，而且要求于晴天雾散之时细心掐采，还要选芽壮叶肥、白毫多、无病虫害的芽叶，然后经杀青、揉捻、初烘、炒干、复烘等工序精制而成。

制好的婺源茗眉，外形紧细纤秀，锋挺显毫，色泽翠绿油润；香气清高持久，滋味醇厚鲜爽，有兰花之香，汤色碧绿澄明，芽叶柔嫩黄绿，回味无穷。

21. 松萝茶

松萝茶是中国名茶之一，产于安徽省休宁县万安乡松萝山一带。此茶不但有“松萝香气盖龙井”之誉，而且还能作药用。至今有些地区的老中医开处方仍用此茶。松萝茶为什么能入药呢？在当地流传着这样的传说：

明代洪武年间，松萝山上有座让福寺，香火极盛。一般的寺院门前都有两头狮子，可是让福寺门却摆了两口大水缸。由于年代久远，缸内水色碧绿，浮萍奇异。一天，一位香客注视水缸良久，并愿以 300 金重价买缸，言定 3 日后取货。

3 日后，香客来取缸，谁知方丈已让人将缸内物倒掉了。香客颇为叹惜，摇首而去。过了一会儿，香客又转回来对方丈说：“长老，缸内的精灵宝气乃在水中，可在倒水处种上茶树，此茶如灵丹妙药。”

后来，和尚果真在那里种上了茶树，培植出一片茶园，所

制之茶果然不同凡响，并称为“松萝茶”。后来，休宁一带瘟疫流行，远近百姓纷纷到让福寺求佛保佑，僧人广发松萝茶，百姓饮后，果然见效。于是松萝茶的香名渐渐远扬。

松萝茶为高级绿茶。产于松萝山顶，茶园多分布在海拔六七百米的山坡上，背风向阳。这里常年溪水潺潺，云雾缭绕，雨量、气温也极宜茶树生长。

松萝茶的采制，自古讲究。须采一芽二三叶，而且要求鲜、嫩、匀，鱼叶，老片及茶梗要剔出，还要现采现制，由有经验的茶农炒制，保管、贮运也有一定要求。

成品茶条索紧结壮实，色泽润绿，香气高爽，滋味醇厚，有独特的橄榄味，汤绿明亮，叶底鲜嫩。饮后对高血压、肾脏病等有一定疗效，所以颇受消费者欢迎。

22. 祁红

祁门红茶产于安徽祁门县及附近的黟县、石台、东至、贵池等县，是我国传统工夫红茶中的珍品，有 100 多年的产销历史。

祁门产茶历史悠久，早在 1000 多年以前就已闻名遐迩。唐代生产的为蒸青饼茶。到了明代，发展为炒青绿茶。在 1875 年（清光绪初年）前后，据说有位叫余干臣的黟县人，从福建罢官还乡，经起商来，见红茶畅销利厚，便开始仿造福建闽红茶的制法，先在至德县（今东至县）尧渡街设立茶庄，试制红茶，经营规模很快就扩大了。从此以后，祁门红茶的芳名便渐渐远扬了。

祁门县境内多山，且四面有高山为屏障，气候温和，其气候特点是“晴时早晚遍地雾，阴雨成天满山云”，降雨量、

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

土壤、日照时间及气温等条件也极宜茶树生长。当地的优良茶树品种也是制出上好红茶的重要原因之一。

经过无数代劳动人民的选育，祁门一带的茶树大多为楮叶种群体，人们又称“祁门种”。这类茶树，适应性和抗寒性较强，产量稳定，无论制成红茶或绿茶，香气和滋味均优于一般品种。

祁门红质量优异的另一原因是采制讲究，工艺独到。祁门红茶和特级祁红于清明后、谷雨前开采，标准为一芽二三叶，一般于当天加工。

祁门红经过萎凋、揉捻、发酵、烘干制成毛茶，然后再经过筛分、风选、补火、拼和等工序进行精制方为成品。此茶条形紧细，匀齐有尖峰，色泽乌润，香气清鲜高爽而持久，含果味，又有兰花之香（在国际市场上称之为“祁门香”），汤色和叶底红艳明亮，滋味鲜醇，回味微甜。单独泡饮味美，加入牛奶、食糖，也很可口，深受国内外消费者好评。

祁门红早在1915年的巴拿马运河开航博览会上即获金质奖章和奖状，1980年又获国家金质奖，产品远销十几个国家和地区。

23. 涌溪火青

涌溪火青产于安徽泾县，是我国著名的高级绿茶之一。

涌溪是泾县群山中的一条河，火青茶以溪得名。泾县有产制火青茶的悠久历史。相传明代末年，当地有位秀才名叫刘金，绰号罗汉先生。一天，秀才在弯头山发现一丛半边黄半边白的“金银茶”，便将其细嫩芽头采摘了，回到家中，他觉此茶稀奇，精心制作，果然不同凡品。据说这就是最先问

世的“涌溪火青”。后来，火青茶曾作贡品进京，更加远近闻名。到明末清初，火青茶已有大量生产。到咸丰年间，火青盛极一时，年产量达万余斤。其中弯头山，石井坑所产的高级火青，称为“道地火青”。而石井坑鹰窝岩峭壁中间有小块平地，有茶树40余株，因此处形似鹰窝，常有喜鹊、雄鹰盘绕，故所产之茶称“鹰窝岩茶”。盘坑的龙爪坞则海拔千米，常年云雾缭绕，此处所产之茶称“龙爪云雾”。这两种茶为火青中的珍品，年产量仅为20公斤。

涌溪火青的采制十分严格，一般在清明后谷雨前的10至15天内采摘，并且仅采一芽一叶未展、二叶为初展的嫩梢头，还规定十不要，即不带老叶，不带鱼叶，不采圆叶，不要破叶、单叶、小叶、马蹄叶、对夹叶、虫蛀叶、焦斑叶等。当天采当天制。

制作火青茶的技术也很复杂，要经过拣剔、晾青、杀青、揉捻、焙茶坯、复揉、焙二坯、摊晾、并锅、成形焙干、筛分等多道工序。仅从杀青到制成，即需16~20个小时。成品茶外形腰圆，似妇女之发髻，色翠显毫，细嫩重实，颗粒均匀，被称为“落水沉”；冲泡后，茶粒翻动伸展，如花苞绽放；茶汤杏黄明亮，香气鲜爽；滋味醇厚，回味泛甜，冲泡四五次仍有茶香。

24. 雁荡毛峰

雁荡毛峰茶，又名雁荡云雾茶、雁荡白云茶。产于浙江乐清县北的雁荡山，宋代已闻名。因此茶耐贮存，故有“三年不败黄金芽”的美誉。

此茶过去多由和尚、道士经营，茶叶也被抹上了神秘的

色彩，曾有许多有趣的传说。如清代《清稗类钞》载，每到严冬季节，冰雪封山，雁荡山上的猴子找不到吃的，便纷纷来到山上的寺院中，和尚常以米饲养饥饿之猴。到春天时，猴子则攀上人迹难到之悬崖峭壁，采摘山茶送给和尚，以报救饥寒之恩。这种茶因生长环境特殊，所制之茶品质极佳。

雁荡毛峰茶为雁荡“五珍”（雁山茶、观音竹、金星草、山乐官（鸟名）香鱼）之首，许多古籍都有记载。但直至本世纪30年代，此茶产量仅二三吨，且大多销给茶商和外国游客。到50年代才有所发展，近年发展尤快。

雁荡毛峰要求在谷雨前后开采；采摘标准为：一等茶为一芽一叶初展；二等茶为一芽一叶占80%；三等茶为一芽一叶占50%以上。鲜叶经杀青、初揉、初烘、复揉、烘干等工序制成。此茶在制作过程中，由于杀青和烘干充分，故成品耐贮存。

成品茶外形紧而肥壮，细嫩匀整，峰毫显露；色泽嫩绿油润，香气鲜醇，浓厚持久，滋味鲜爽，清醇馥郁；汤色嫩黄，艳丽而清澈，叶底黄嫩，鲜亮而明净。

25. 水仙茶

水仙茶产于闽南、闽北两地，是乌龙茶类的品种之一，素以工艺精湛、品质优异而著称。

水仙茶原产于福建建阳县水吉乡大湖村的严义山祝仙洞下，已有数百年历史。此茶系以制造茶叶的茶树品种——水仙而命名的。茶树何以名为“水仙”呢？

传说清代康熙年间，有位泉州苏姓人氏住在大湖村。一天，苏氏上山，在桃子岗祝仙洞下看到一棵树，树开白花，似

茶非茶。他好奇地摘下一些叶，回家后试以制茶，结果清香味美，大出意外。于是苏氏即将此树移到院前，并命名“祝仙”。因当地“祝”、“水”同音，便传为“水仙”了。谁知此树品质虽佳，但用长穗扦插法，很难繁殖，产量无法扩大。后来，苏家门前土墙崩塌，将这株茶树压于伏墙下，结果又意外地发现被压之树重新发出许多新根，且枝叶繁茂。于是，水仙茶树便用压条法繁殖起来，并传至他乡。至今在大湖楮林寺仍有7株水仙老茶树，树龄上百年，大者树干基部直径达10厘米，高2米多，最多一树年产茶30公斤。

水仙茶树，叶大芽肥，为高产优良品种。其中尤以武夷水仙为最，其香气似兰花，浓郁芬芳，滋味浓厚，回味甘爽。

制作水仙茶，一般经晒青、晾青、做青、杀青、揉捻、干燥等工序。其中做青为关键工序，水仙茶的独特风格主要取决于做青。

此茶颇受国内外消费者欢迎，产品远远供不应求。

26. 径山茶

径山茶产于浙江省余杭、临安二县交界的径山，为中国名茶之一。

径山主峰为凌霄峰，是天目山的东北峰。因此山有东西两径，东径通余杭，两径通天目山，故名“径山”，也称“双径山”。山上有五峰，群峰环绕，泉水淙淙，林木繁茂，环境优美。这里也是佛教胜地，唐代始建径山禅寺，到宋元时期，香火益盛。径山寺和始建僧及径山茶均有优美的传说，说来也会为饮茶者增添一番情趣的。

传说唐代有一高僧名叫法钦，听说径山风景优美，便到

点击查看茶叶产品排行榜

山上踏看建寺之地，路上遇一银发白衣老翁，将法钦引到径山五峰之一的宴座峰，说此处最宜建寺。言毕，风雨大作，老翁化成一条白龙并腾空而起，接着又冲入一大水池内。不大功夫，雨过天晴，水池变为一块平川。在白龙入水处出一深穴，一股清泉喷涌而出。此泉即今日之龙井。据说，这个传说传到京城以后，皇帝曾召法钦进宫，赐号“国一禅师”，并拨款建寺院，称“真庵”。到了宋代，宋孝宗曾御笔题“径山兴圣万寿禅寺”匾额一块，香火极盛。

宋代苏东坡曾赋《游径山寺》一诗，亦谈及此事：

众峰来自天目山，势若骏马奔平川。

途中勒破千里足，金鞍玉镫相回旋。

人言山佳水亦佳，下有万古蛟龙渊。

道人天眼识王气，结茅宴座荒山巅。

优美的传说，优越的自然条件，精细的制作技术，使径山茶锦上添花。至今仍有许多人取龙井水泡茶，所泡之茶，非同凡响。

径山茶是采清明至谷雨间的一芽一叶或一芽二叶初展，用手工精工细作而成。其主要工序为：将鲜叶摊放，小锅杀青、摊晾、轻揉、初烘、摊晾，然后再次烘干为“烘青”，或入锅炒制、摊晾、辉干，制成“炒青”。

成品茶细嫩显毫，色泽翠绿，香气清高，滋味鲜醇，汤色黄绿，叶底明亮。饮此茶，头杯味平淡，二杯味浓郁，三杯味醇和，饮后回味长。

径山茶不但闻名国内，在日本也很有影响。因宋代时，日本高僧曾慕名来径山寺，逗留数载，回国时带回茶籽和饮茶器具，传播径山寺的制茶方法。至今日本人民还纪念这位引

进中国名茶的高僧，即圣一禅师。

27. 大红袍

大红袍茶产于福建省武夷山，是我国茶中珍品，有“茶中状元”、“茶中之王”的美誉。

大红袍属乌龙茶，其名始于清代。此茶缘何名以“大红袍”呢？“溪边奇茗冠天下，武夷仙人自古栽”。关于“大红袍”的来历，在当地流传着许多神奇的故事。有的说，这株茶树生于悬崖峭壁，人们无法攀登，于是有位茶农便专门驯养了一只猴子，让此猴穿着红衣登上悬崖，采下芽叶，制成香茗，故称“大红袍”。还有的说，清代有位县官，得了一病，虽广求四方名医，均无法治愈。后来，天心寺有位和尚，采得此茶，制好后送给县官，此茶味极美，县官只饮用数次，病即痊愈。县官请来僧人，问何处得此仙茗，僧人告之。于是，县官便亲临茶崖，将自己的红袍披在茶树上，并焚香礼拜。后来便称此树为“大红袍”。

这些传说，真假不必评论。但大红袍的奇珍之处却是事实。此茶树原有四株，生长在武夷山天心岩附近的九龙窠高崖峭壁中。这座“茶园”，只是在岩石罅隙中用石头垒起的一块小土台，面积仅有二三平方米。这座“茶园”只有4株茶树，而且长期以来从不繁殖。到现在，树已亡多半，仅存正、副本各一丛，直到本世纪60年代，有关科研部门采用剪技扦插法，方获得繁殖成功，但因条件限制，也仅有小面积栽培。

大红袍之所以品质优异，并不是因红袍加身之故，而在于极其独特的自然环境。这座小小的“茶园”，朝可得旭日之沐浴，午有岩石遮阴挡阳，终年可得一线山泉滴灌，土质疏

点击查看茶叶产品排行榜

松，可谓得天独厚，故发芽极晚，萌芽轮次少，芽叶细小而肉厚，所含有效成分较高，故制成茶叶后，香气馥郁，滋味清长，汤色金黄明艳，味浓爽口，耐冲泡，香味特殊，极为珍贵。

28. 碣滩茶

碣滩茶产于湖南省沅陵县，为我国传统名茶之一，已有1300多年的产制历史。

沅陵县古属辰州府，据《辰州府志》载：“唐陆贽翰苑集序云，邑中出茶处，先以碣滩产者为最，今且以充土贡矣。”可见早在唐代，这里的茶叶已很有名了。关于碣滩茶成为贡茶一事，在当地还流传着这样的说法：1300多年前，唐睿宗李旦当了皇帝，其内宫娘娘胡风姣受诏回朝，由辰州泛舟沅水，途经沅陵，受到地方官款待，品尝到碣滩茶，颇为赞赏，便择其上品带回京都，皇帝饮后亦称其美，便指令辰州府在碣滩辟茶园，每年派人督造，将其上品纳为贡茶。以后，碣滩茶又传入日本、印度等国。1973年，周恩来同志会见日本前首相田中角荣时，喝茶时还谈及碣滩茶对日本的影响。

碣滩茶种植在沅水江畔的碣滩山上。此处山峦重叠，溪水纵横，绿荫满山；三伏暑天如凉秋，四季云雾泛浪头，是最理想的植茶之地。由于自然条件优越，茶树生长旺盛，芽叶肥壮，质嫩茸多，品质极佳。

碣滩茶在清明前后的一周之内采摘。采摘标准为一芽一叶初展，并要求嫩、匀、齐，还要做到五不采、三一致，即虫伤、风伤叶不采，紫色叶不采，鱼叶、单片、梗带不采，雨水叶不采，不标准叶不采；肥壮一致，老嫩一致，色泽一致。

如此严格的采摘标准，再加上精细的制作工艺，成品茶也就非同凡品了。

碣滩茶是沿用传统工艺精制而成的，分为杀青、清风、初揉、初干、复揉、揉炒、整形、提毫、烘焙及包装等多道工序。

碣滩茶有绿茶、毛尖、青茶和红茶等品种，其中尤以绿茶的毛尖为佳。碣滩毛尖茶，外形紧结圆曲，色泽翠绿，银毫显露；冲泡后，汤色明亮，香气持久，滋味鲜爽醇厚，叶底黄绿匀净。曾有“清汤绿叶醉人眼，越夜长留唇齿香”的赞词。

29. 敬亭绿雪

敬亭绿雪茶产于安徽宣城县敬亭山，因其色泽翠绿，白毫似雪，故名。敬亭绿雪茶为我国传统名茶之一，已有 1600 多年的历史。

敬亭山为黄山和九华山支脉，又名查山，因山上有一古亭，相传为南齐谢眺吟咏之处，亭名“敬亭”，后人便以亭名山，称敬亭山。这里，绿树成荫，翠竹茂盛，溪泉纵横，山花烂漫，自古以来即为皖南句胜之地。唐代诗仙李白曾有《独坐敬亭山》诗云：

众鸟高飞尽，孤云独去闲。

相看两不厌，只有敬亭山。

敬亭山不但风景优美，而且自古产名茶。据记载，东晋司马睿时，地方官曾进贡茶千斤，贡茗 300 斤。到了唐代，敬亭茶以“瑞草魁”闻名于世；明代时，敬亭绿雪茶被奉为茶中之“高品”。清代诗人赞此茶为“馥馥如花乳，湛湛似云液”。

点击查看茶叶产品排行榜

将茶者江水，不改江水白……”。清代画家梅庚咏此茶曰：“持将绿雪比芽灵，手制还从座客夸。更著敬亭茶德颂，色澄秋水咏兰花。”1978年，郭沫若同志还曾亲自挥毫为此名茶新生题字祝贺。

敬亭绿雪素以色绿毫多，形美质佳而著称。此茶于清明前后开始采摘，采期为15~20天之间。采摘标准为一芽一叶，长度不超过2厘米。其主要制作工序分为杀青、做形、干燥三道。成品敬亭绿雪，形如雀舌，色泽翠绿，全身白毫；冲泡后，汤色翠绿，香气清鲜，滋味醇爽，叶底匀嫩。正如赞诗云：

酌向素瓷浑不辨，乍疑花气卜山泉。

30. 老竹大方

老竹大方茶产于安徽歙县，为我国绿茶中的名品，已有300多年的历史。

老竹大方茶创制于明隆庆年间，到清代已被列为贡茶。此茶何以得名为“老竹大方”呢？据说此名有两层含意：一是此茶最早产于歙县竹铺乡的老竹岭（大方山），后来又以老竹岭（大方山）所产者品质最佳，故称：“老竹大方”。二是创制人为一名大方的僧人。据当地县志记载：明代隆庆年间，有位叫大方的住在休宁的松萝山上，他有一手精制茶叶的绝技，周围的茶农纷纷按其法制作茶叶。后来，大方的制茶法也传到大方山一带。人们便以僧名名之。另据传说，大方和尚也曾老竹岭住过，大方茶就是以大方和尚在大方山创制的。因此，此茶既是以地得名，也是以人得名。

这里的茶园地处海拔近千米的山中，峰峦层叠，竹木繁

茂，雨量充沛，湿润多雾，有适宜茶树生长的独特自然条件，故能制出名茶。

老竹大方茶于谷雨节后开采。采摘标准为一芽二三叶，要求叶大而柔嫩，当天采叶，当天制作。鲜叶经杀青、揉捻、炒坯、整形、辉干等工序方为成品。

成品茶为扁条形，形似龙井茶而又独具风格。其色泽绿中显黄，光滑油润；汤色清澈明亮，滋味醇和爽口，香高清爽，有独特的栗子之香，有“铁叶大方”之誉。

用此茶加珠兰或茉莉花窰制的花茶为香花大方也十分畅销。

31. 南岳云雾

南岳云雾茶为我国名茶之一。产于有“五岳独秀”之称的南岳衡山。

衡山自古即为我国名胜之地。这里群峰巍峨。千姿百态。林木苍翠溪流纵横，寺院众多，风景秀丽，是无数中外游人的仰慕之地。

衡山，不仅风景优美，而且因其自然环境独特，多烟雨云雾，土层深厚等，自古产名茶。据陆羽的《茶经》及《南岳志》、《湖南省志》等记载，南岳早在 2000 多年前已产茶。到了唐代，这里的茶已被列为贡茶。唐人李群玉曾专门赋诗描绘南岳茶的采制：

客有南岳隐，遗余石廩茶。

白云凌烟雾，采掇春山芽。

非壁相叠压，积芳莫能加。

过去，南岳云雾茶基本上为山中寺院的僧尼制作。直到

点击查看茶叶产品排行榜

1957 年方有专业的茶场和林场产制云雾茶。茶园主要分布在海拔 800~1100 米的华盖峰，其中尤以产于广济寺，铁佛寺、圣帝殿一带者品质为佳。

南岳云雾茶于清明节之后开采，采摘标准依茶的等级而定，特级云雾茶要求只采一芽一叶；普通云雾茶采一芽二三叶及嫩对夹叶，但不要鱼叶。鲜叶经摊放后，再经过杀青、去杂、初揉、初干、复揉、初炒、回潮、复炒整形、烘焙等工序制成。要求当天采摘，当天加工，不可过夜，以保证成品茶的质量。

制作好的云雾茶，外形条索紧细，色泽翠绿（或墨绿），银毫贴身，香高持久；冲泡后，汤色黄绿明亮，滋味醇厚而甘爽，叶底柔软绿亮；饮后回甘，留香长久。颇受消费者欢迎。

32. 五盖山米茶

五盖山米茶产于湖南郴州的五盖山，历史悠久，相传明代曾为贡茶。为湖南名茶。因此茶粒重实似米，故称“米茶”。

五盖山属南岭山脉，因其有五座山峰如盖，常年又有云雨、雾、雪遮盖山峰。故称“五盖山”。这里，峰峦叠嶂，山势雄伟，溪涧交汇，绿树成荫，冬无严寒，夏无酷暑。加之土质肥厚，雨量充沛，极宜茶树生长。

这里有产制茶叶的悠久历史。历史上即有“一升茶有一升米重”之说。其茶质极佳，县志曾有“体弱未惯饮者，但可半盅，多则汗出涔涔”的记载。因这种茶产于深山老林，其制作技术曾失传，到本世纪 80 年代才恢复试制。

五盖山米茶的采制极为严格，要求采摘清明节前未展叶的嫩芽，长约 1.8 厘米。采回后再经拣剔、摊青、炒茶、清风、烘干等工序制成。因其工艺极为严格。保证了成品茶的质量。

制作好的五盖山米茶，倒入盘中，笃笃作响，外形芽头紧秀重实，茸毫多而贴身，色泽银光隐翠。冲泡后，汤色微绿明净，香气清鲜高雅，滋味清甜醇厚，叶底翠绿匀齐，有效成分高。如茶多酚含量为 23.9%，氨基酸为 3.24%，浸出物为 37.6%。

33. 蒙顶茶

蒙顶茶是中国名茶中的珍品，产于四川蒙山。因为茶产于蒙山之顶，故称“蒙顶茶”。蒙山跨四川的雅安、名山二县，属邛崃山脉尾脊，与峨眉山、青城山齐名，也是天下名山之一。蒙山的最高峰海拔为 1400 米，山中林木繁茂，古木参天，溪泉众多，风景十分优美。这里雨量充沛，土壤肥沃，云多雾大，是植茶的理想所在。

关于蒙顶茶还有这样一个传说：有一老和尚，久患重病，什么药都是久医无效。一天，一位老翁来告诉他：“春分前后，雷声初发时，采摘蒙山中顶（今四川蒙顶茶产地雅州蒙山中顶上清峰）茶，以当地水煎后服之，便能医治宿疾。若每年服用，永无疾病。”和尚听了老翁的话，就在蒙山上清峰筑起了石屋，请人住在这里，一到时间，按老翁传授的方法采摘煎服，宿疾果然痊愈，而且体健不衰，眉发绀绿，看上去很像 30 来岁的青年。于是后人都说蒙顶茶有返老还童的功用。

蒙山产茶的历史已有 2000 多年。相传西汉末年，甘露普

点击查看茶叶产品排行榜

慧禅师曾在蒙山上清峰植茶树七株，从此，蒙山开始产茶，所产名茶则被称为“蒙顶甘露茶”。传说这七株茶树一直存活到清雍正年间，被称为“仙茶”。在汉碑和明清代的石碑及《名山县志》中均有记载。从唐代到清代的1000多年中，蒙山茶一直被列为帝王的贡茶。这在中国茶叶史上也是罕见的。

据《名山县志》记载：在封建社会，每当春茶萌发之季，地方官身着朝服，率领70余座寺院的众僧到蒙山茶园，焚香礼拜之后，首先采7株“仙茶”的360片芽叶，用新釜炒制成“正贡”茶，贮于银盒内。其余茶树虽被列为“凡种”，但也择其佳者仅采制颗粒茶20斤，分盛于18个银瓶内，陪“正贡”进京，被称为“陪贡”。

被定为蒙顶贡茶的茶园，也非同一般，管理、分工均十分严格，如各司其职的“采茶僧”、“薅茶僧”、“制茶僧”、“看茶僧”等。还在山顶上修造专门的石屋，供管茶僧人住用。

历代名人墨客吟咏蒙顶茶的诗词佳句不胜枚举。如唐代白居易《琴茶诗》云：

“琴里知闻唯淥水，茶中故旧是蒙山。”

唐黎阳王《蒙山白云岩茶》云：

“若教陆羽持公论，应是人间第一茶。”

宋代文同《谢人寄蒙顶新茶诗》云：

“蜀土茶称圣，蒙山味独珍。”

蒙顶茶几经兴衰，出现过多种品名，历史上较为有名的有“雷鸣”、“雾钟”、“雀舌”、“白毫”、“乌嘴”、“龙团”、“凤饼”等。近代则有“黄芽”、“甘露”、“石花”、“万春银叶”、“玉叶长春”等。50年代“黄芽”为佳，60年代后则以“甘露”为上。上述品名统称为“蒙顶名茶”。

蒙顶名茶不但生长环境独特，采制工艺也十分精湛。采摘期为清明节前后的15~20天内；采摘标准按品级可分为一芽一叶初展，一芽一叶和一芽二叶的初展。而对鲜芽叶的要求也十分严格。蒙顶名茶分5个品级，不同的品级，制作工艺也不尽相同。

成品茶外形美观，紧细显毫，色泽嫩绿；冲泡后，汤色黄绿明亮，滋味醇厚鲜爽，香气清高持久，品质优异。

34. 安溪铁观音

安溪铁观音是乌龙茶中的珍品，素以其优异的品质而享誉国内外。

铁观音产于福建安溪县，已有悠久历史，关于铁观音的来历，在当地流传着许多优美的传说。相传在清乾隆年间，安溪峽阳有位叫王士让的读书人，一天他上山，在南峰山腰岩石边发现一株奇异的茶树，便将其移栽院外，采制成茶叶后，形色皆美，芳香异常，名闻四乡八里，后来有人将此茶送给乾隆皇帝，皇帝见茶条索壮实紧结，重实似铁，外形如观音双手合什，便赐名为“铁观音”。

另有传说，清乾隆年间，安溪松林头有位魏姓茶农，每天早起都要向家中供的观音敬献香茶。然后再自饮。一天夜里，他梦见屋后山岩石缝中长出一株放光飘香的奇异茶树。第二天醒来，想起梦中之事，莫非是观音显灵托梦？于是便依梦中所见，寻到山上，果见一株与众不同的茶树，采其嫩叶试制后，果然与一般茶叶不同，其色泽如铁，鲜爽甘醇，芳香四溢，人们以为是观音所赐，便称之为“铁观音”。其实，铁观音是因其自然环境独特，劳动人民辛勤劳动的结果。

点击查看茶叶产品排行榜

铁观音的著名产地在安溪县的西坪、长坑、感德等地。这一带为低山丘陵，气候温暖，雨量充足，适宜茶树生长。经过当地历代茶农的不断选育，培育出铁观音、乌龙、水仙、奇兰、毛蟹等许多优良的茶树品种。

铁观音一般年采四期茶，即春茶、夏茶、暑茶和秋茶（又称头春、二春、三春和四春）。其中以春茶为最佳。采摘标准为顶芽开展，新梢长到四五叶时方采。鲜叶用传统工艺加工制作，初制分晒青、做青、晾青、杀青、揉捻、初烘、包揉、复烘、复包揉和烘干等 10 多道工序。

这种茶，香高馥郁持久，茶味醇厚，爽口回甜留香，具有独特的“品系之香”（即评茶中所称的“观音韵”）；汤色金黄澄亮，叶质厚实，故有“沉重似铁”之喻。成品茶外形圆结壮实，色泽沙绿油润，有“青蒂、绿腹、红镶边、三节色”之称，耐冲泡，冲泡数次仍香高味厚。

铁观音曾多次在海内外的茶叶评奖会上获奖。产品一直畅销国内外市场。

35. 遂川狗牯脑

遂川狗牯脑茶产于江西遂川县的狗牯脑山，以地得名，是我国的传统名茶之一。

狗牯脑茶已有 200 多年的产销历史。相传明末清初时，有一位梁姓农民，从广东带茶籽种于狗牯脑山下左侧的石山埂中，梁氏夫妇辛勤劳作，辟出了二亩茶园，并研究出一套制作绿茶的绝技，所制之茶，质品极佳，茶商购得此茶，便高价出售。后来被列为进献帝王的贡茶。1915 年，狗牯脑茶在巴拿马运河开航博览会上曾获金质奖章，使其芳名远扬海外。

在相当长的历史时期内，梁氏一家为保住自己的饭碗，对制茶技术概不外传，只是世代祖传。因此，狗牯脑茶的产量十分有限，一般年产干茶 25 公斤，精品仅 10 多公斤。直到新中国建立后，梁家后裔献出了祖传的制茶绝技，并成为新建茶场的技术中坚。到 80 年代后，狗牯脑茶才有了较大的发展，年产茶也只有 600 公斤。仍是稀世之品。

狗牯脑山为罗霄山支脉，由于此处独特的气候和土质自然环境，形成了茶树的优异品质，加之传统制作绝技，便形成了狗牯脑茶的优异品格。

此茶的采摘标准为一芽一叶，二级茶的采摘标准为一芽二叶初展，并要求不采过于长大的芽叶、病虫害叶和破损叶等。鲜叶经杀青、揉捻、炒青、炒干等工序制作。

成品茶条索圆紧，芽嫩毫多，色泽绿润；冲泡后，汤色清澈明净，滋味醇厚鲜爽，香气清幽而带兰草花之香，饮后回甜，品格优异。

36. 麻姑茶

麻姑茶产于江西南城县麻姑山，以地得名，为江西名茶之一。

南城县位于武夷山西麓，古城南昌之南，故名“南城”。麻姑山距县城 15 公里，山势磅礴，峰峦叠翠，瀑布飞流，云雾缭绕，是当地著名的名胜古迹区。山上著名的丹霞洞是三十六洞天的第二十一洞天，又是七十二福地之一。山上有座麻姑庙，建于唐代，大书法家颜真卿曾新笔撰写碑记，使仙女麻姑更加闻名于世，麻姑山也以“仙”得名。

麻姑山冬无严寒，夏无酷暑，多雨水云雾，适宜茶树生

长。加之制作精细，使麻姑茶形成了自己的风格。

麻姑茶于清明节前开采，采摘标准为一芽一二叶初展，长2.5厘米左右。鲜叶经杀青、初揉、再炒、做毫及辉干等工序制成成品茶。

成品茶的特点，外形细嫩，白毫显露；冲泡后，汤色清澈，气味清香，鲜爽回甘，色、形、香、味俱上乘。

37. 宁红

宁红茶产于江西修水、武宁、铜鼓等地，其中尤以修水县所产量大质佳。宁红茶系我国红茶中的著名品种之一，在国内外均有一定影响。

修水县具有产制茶叶的悠久历史。早在宋代，双井茶已被列为贡茶。修水为宋代名士黄山谷的故里，黄山谷、欧阳修均赋诗赞美过修水双井茶。欧阳修诗云：

江西水清江石老，石上生茶如凤爪。

长安富贵五侯家，一啜尤须三日夸。

黄山谷诗云

双井名入天下耳，建溪春色无光辉。

旧闻双井因茶美，不到洪都领佳绝。

当代的文史学家郭沫若也曾于品茗之后吟读赞美双井茶“肯让湖州夸紫笋，愿同双井斗红纱。”

不过，上面所说之茶均指修水所产制的绿茶。宁红茶的历史却没有这么长。宁红茶始创于清道光年间。但到20世纪初已在国际上享有盛誉，英国茶商曾在修水县立过宁牌，称宁红茶“茶盖中华，价压天下”。还有的茶商说“宁红不到庄，茶叶不开箱”。可见宁红茶品质之佳，深受欢迎。

宁红茶之所以受欢迎，一是产地自然环境宜于植茶，茶树品种优良，二是做工精细，保证了成品茶的质量。

宁红茶具有外形条索紧结，圆直挺秀，毫峰显露的特点。冲泡后，汤色红亮，香高鲜爽，滋味浓醇，叶底红艳。为我国传统出口茶叶品种之一。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

七、饮茶与健康

由古至今，人们喜爱饮茶。这和茶的“鲜明香色凝云液，清澈神情敌病魔”，有着很大的关系。

长寿老人们，多不嗜酒烟，却爱饮清茶。

在茶叶中，含有维生素 E，能促进人们生殖机能正常发育，有预防衰老的效果。不久前，日本科学家实践证实：茶叶所含的茶多酚，其抗老化作用比维生素 E 高 18 倍之多。研究虽然还要深入一步，但说明了饮茶对长寿是有利的。

茶叶中维生素除维生素 E 外，还含有维生素 A、D、K、B₁、B₂、B₅、B₆、H、C、P 和肌醇等，这些都是人体维持生命和正常的生长发育所必需。如在 100 克绿茶中含有高达 100~500 毫克的维生素 C，一个正常人每日需维生素 C 60 毫克左右，每天饮上三、五杯优质绿茶，即能满足人体需要。维生素 C 有防治坏血病、解毒、增强抗感染能力，可以控制乙型肝炎、预防流感以及使人体内脂肪氧化，排除胆固醇，防止或减轻人体动脉血管的硬化。

茶多酚是茶叶中的奇妙物质，含量达 10~20%，起茶叶药效的主导作用。茶多酚能维持微血管的正常透性，增强韧性，预防高血压和血管硬化。最近，浙江医科大学楼福庆教授等研制成的“心脑血管健”对冠心病防治有效率达 80%。“心脑血管健”的主要成分就是茶多酚。茶多酚还具有杀菌、消炎的功

效。有的地方用茶叶制剂，治疗急慢性痢疾，阿米巴痢疾、急性肠炎，据近千病例统计，疗效达 81.7~100%。

人们饮过茶，会感到精神振奋，思维能力增强。这是茶叶中含有 2—4% 的咖啡碱以及其他少量生物碱之故。咖啡碱能兴奋中枢神经，增强大脑皮质的兴奋过程。对从事脑力劳动者来说，饮茶能帮助增进思维，提高工作效率；对体力劳动者来说，饮茶能提高分辨力，嗅觉、触觉和视觉，从而提高劳动生产效率。

在茶叶中还有不少人体所必需的矿物元素，每人每天饮茶 5—6 杯，可满足人体对矿物元素需要量的 5—50%。在植物食品中，氟的含量低，而 100 克茶叶中含氟量达 10—15 毫克，其中 80% 可溶于茶汤。氟是人体骨骼和牙齿生长不可缺少的元素，每日饮茶 10 克，可获得 1 毫克氟素，基本满足人体的需要量。饭后用茶漱口方便易行，持之以恒，效果良好，尤其对六龄前的儿童护齿更有好处，不妨一试。

在茶叶中还有氨基酸、蛋白质、碳水化合物等等。总之，茶叶是一个复合体，对人体的营养和药效作用也是综合的。

从目前的科学水平来看，适量饮茶对人体健康有百利而无一害。但对某些人来说，则应少饮或不饮茶为宜。如患有缺铁性贫血并正在服用含铁药物者不宜饮茶；便秘严重者不宜饮茶（可饮淡茶）；孕妇不宜饮茶；患有陈旧性心肌梗塞和稳定性心绞痛的老年患者，以及患有心动过速者不宜饮茶。总之，饮茶对健康者来说，也应适度，即饮茶后感到舒服，无异感，且不妨碍晚上睡眠为度。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

1. 怎样正确饮茶

汤茶宜用“中汤”冲泡，而不宜用滚沸的“老汤”，更不宜将茶叶放在水中煮饮。因为茶叶中的维生素C在水温70℃以上会受到破坏，而茶单宁和咖啡碱在水温70℃时容易溶出。所以水温过高，不仅维生素损失大，有害物质析出多，还会产生苦涩味。

泡茶的水温应根据茶的品种而分别对待。如：中档茶应在水开后立即冲泡；乌龙茶须先把茶杯用水冲热，再放入茶叶；高档的各种名茶，则要将滚沸的开水放至70—80℃时再冲泡。

茶最好是现冲现饮，不要饮剩茶汤（隔夜茶）。现冲现饮的茶香味浓郁，营养丰富；而隔夜茶的营养价值大为降低。

茶宜兼饮，不宜偏食。茶叶因产地、品种、采集时机与加工方法的不同，含有的营养成分也有所不同，因而在一段时间内，饮用的茶品应当杂一些。有人这样安排：夏季饮绿茶，冬季饮红茶，春秋两季饮花茶。这是一种比较好的兼饮办法。

茶宜长饮，不宜过浓过量。茶有助消化、解油腻、祛暑热、提精神的功能。可上清头目，中消食滞，下利二便。但过量饮浓茶。有可能导致胃功能失调，不可不予注意。

茶宜择时饮，不宜频频盲饮。“饭后茶消食，午茶长精神”饭后与午间饮些茶是比较有益的，而饭前与晚睡前这段时间，就不宜再饮茶，否则“空腹茶心慌，晚茶难入睡。”

茶宜温饮，不宜烫饮。“烫茶伤五内”。常吃烫的食物，有致癌的危险。所以一般认为“淡茶温饮保年岁”。

茶宜淡饮，不宜浓饮，除吸烟、饮酒者为降火解毒，饱食蛋、奶、鱼、肉者为消食去腻，可饮些浓茶外，一般不宜饮浓茶。长期饮浓茶可减弱胃肠对食物中铁质的吸收，引起贫血或维生素 B 缺乏症。过度饮浓茶，会令人“茶醉”，出现心慌、头晕、四肢无力，站立不稳等症状。特别是肾虚体弱的人，饮浓茶更易发生“茶醉”病。

茶宜用于止渴，不宜用于送药。茶叶里有茶碱，能刺激中枢神经系统和大脑皮层，使大脑兴奋，所以服食镇静药（如溴化剂）镇咳药和中药知母、贝母、酸枣仁一类安神止咳药时，不能与茶汤同吃。因为茶叶里有大量鞣质，如服药后马上喝茶或用茶汤送药，鞣酸会使药物沉淀，使药物治疗作用减弱或失效。特别在服食中药人参、党参、使君子、土茯苓、威灵仙和治疗贫血的铁剂西药以及麻黄素、阿托品，更要注意不喝茶，以免发生沉淀，刺激胃肠，引起腹泻和腹绞痛。

2. 一杯茶冲泡几次为宜

北方人喜欢饮花茶，南方人喜欢饮红、绿茶。这几种茶，无论哪种冲泡都不宜超过 3 次。这是为什么呢？

据分析，用沸水冲泡红、绿、花茶 3 分钟以后，第一次能溶出可溶物总量的 50% 以上，第二次约 30%，第三次约为 10%，第四次仅 1~3%，从可溶物浸出情况分析，以冲泡 3 次为佳。

茶叶中含有丰富的维生素、氨基酸和多种无机物，第一次冲泡可有 80% 被浸出，第二次冲泡时浸出率已达 90% 以上，由此可见，从营养角度分析，以冲泡 2 次为宜。

综合起来看,即每杯茶(放茶3克)最多冲泡不超过3次,以两次为宜,第一次质量最高。

3. 茶为什么要热饮

我国人民素有爱喝热茶的习惯,这是长期实践获得的经验。喝热茶可以充分发挥茶叶的功效保持其色、香、味质量。茶叶中的各种成分,在热水中溶解度高,如:咖啡碱只能微溶于冷水,随着水温增高其溶解度逐渐增大;茶叶中有一部分茶多酚与咖啡碱结合的复合物,只能溶于热水,随着水温下降,茶水就会产生轻微的乳浊现象,出现这种称为“冷浑浊”的茶水,不仅汤色暗浑,而且香气低,茶味淡;茶叶中的芳香油,只能在水温较高时挥发,形成诱人的香气,而当茶水冷却后,芳香油即不能挥发其香气。

另外,从生理试验证明:水在胃中并不能被吸收,入胃的水需流入小肠才能被吸收。500克的冷水,需40~50分钟才能完全流入小肠。如果喝的是热水,可以加速胃壁收缩,促进胃的幽门开启,使水能很快流入小肠被吸收,尽快满足人体对水的需要。在我们生活经验中也证明了喝热茶解渴,其道理就在于此。热茶入胃后可以使食物软化,加强胃壁收缩,促进胃液分泌,有助于对食物的消化。综上所述,喝热茶要比喝冷茶有益。

4. 盛夏能饮热茶吗?

茶有“清心神醒除烦,凉肝胆涤热消痰,肃肺胃明目解渴”等功能。那么盛夏饮热茶也有好处吗?

饮热茶可消暑解渴,清热凉身。热茶能促进汗腺分泌,使

大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外，散发热量。据测试，每蒸发 1 克水，就能带走 0.5 千卡热量。蒸发水分越多，散发的热量就越大。用红外线湿度记录仪测定皮肤温度，发现喝热茶 10 分钟后，可使体温下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，并可保持 20 分钟左右。

热茶汤中含有茶多酚、糖类、氨基酸（茶叶中有部分茶多酚、咖啡碱结合的复合物、糖、氨基酸，只能溶于热水）等与唾液发生反应，使口腔得以滋润，产生清凉感觉。

热茶中的咖啡碱能刺激肾脏，促进排泄，从而使热量散发的污物排出，并达到降低体温的目的。

5. 喝隔夜茶会致癌吗？

在人类食物中，有许多自身含有硝酸盐或亚硝酸盐类物质，它们在人体内，由于特定的条件可与二级胺合成亚硝胺，而且亚硝胺在动物体内特定的代谢作用下有致癌的趋势。由于发现隔夜茶中含有亚硝酸盐，于是有些人便惊慌起来，以为喝了隔夜茶就会得癌症。这种担心究竟有没有道理呢？

亚硝酸盐本身并不致癌，它需要一定的条件，即存在二级胺，并与之合成亚硝胺。但茶中含有的多酚类化合物和维生素 C 对合成亚硝胺有抑制作用。另外，据化学定量分析测定，并非所有的隔夜茶中都含有亚硝酸盐，有些隔夜茶中即使有，其含量也是极少的，所以喝隔夜茶会得癌症的说法，其科学依据并不充足。

茶叶中虽有亚硝酸盐，但比起其他食物，例如鱼、肉、蔬菜中的含量，那简直是大巫见小巫了。倘若说喝隔夜茶可致癌，那么吃隔夜鱼、肉、蔬菜更要得癌症了。然而至今尚未

点击查看茶叶产品排行榜

听到这样的症例。

我国著名茶叶专家、浙江农业大学茶叶系张堂恒教授，专门爱好晚间泡一杯茶，第二天清晨起饮用，几十年如一日，而今年逾古稀，依然身体康健。

由此看来，喝隔夜茶致癌的论点，从理论到实践都是不能成立的。

这里并非是提倡人们去饮隔夜茶。任何饮食品，大抵都是以新鲜者为好，茶叶亦不例外，随泡随饮，不仅香气浓郁，营养物质也更丰富些，又可减少杂菌污染的机会。特别是当肠道传染性疾病多发季节，茶水隔夜再饮会给病原菌的传播造成便利条件。所以，茶最好现泡现喝，不要喝隔夜凉茶。

饮茶顺口溜

为使您更加科学的饮茶，切记如下顺口溜：

头遍茶兴奋，三遍茶收敛。

饮茶可消食，止渴又开胃。

空腹茶心慌，隔夜伤脾胃。

午茶助精神，晚茶导不寐。

过量令人瘦，烫茶伤五脏。

淡茶宜温饮，清香又养人。

吃药莫用茶，损人药效度。

6. 饮茶为什么能解酒毒

以茶来解酒精中毒，这是人们早已熟悉并广泛应用于日常生活的常识。这在我国历代医学文献中多有记载。如《本草纲目拾遗》、《仁斋直指方》等，都称为“解酒”。清代《本草备要》中，就有“茶有解酒食、油腻、烧炙之毒，利大小

便”的记载。

茶叶中含有的茶多酚、茶碱、黄嘌呤、咖啡碱、茶甙、黄酮类有机酸、多种氨基酸和多种维生素等物质相互配伍，使茶汤如同一副药味齐全的“醒酒剂”。它的主要作用是：兴奋中枢神经，对抗和缓解酒精的抑制作用；扩张血管，利于血液循环；提高肝脏代谢能力；利尿，促进酒精从体内迅速排出。实验表明，茶的利尿作用抑制了肾小管对酒精的再吸收，可以加强肾脏局部免疫能力和泌尿系统的抗感染力。

我国许多著名中西医学者和茶叶专家，都从不同角度阐述了茶能解酒毒，而且无副作用的道理。浙江省第二医院神经科副教授丁德云主任医师明确指出：服镇静、安眠药物过量或喝酒过多，可用浓茶治疗。福建中医学院盛国荣教授指出：茶含有茶鞣质，能解烟中碱，并能解酒精中毒。中国农科院茶叶研究所副研究员程启坤说道：茶的利尿作用，本身就有助于醒酒和解除酒精毒害。使毒素从小便中排出体外。

茶在解酒过程中，既不抑制神经，也不损害性功能。所以酒后饮茶无论从理论还是实践方面看，都是有益无害的。

7. 茶叶能治疗痢疾

茶叶治疗痢疾，在我国有很长的历史，在民间也广为流传。唐朝孟诜在《食疗本草》中说：“治热毒下痢，好茶一斤炙。捣末，浓煎一二盏服。久患痢者，亦宜服之。”茶不但可治痢疾，即使肠道传染病中最可怕的霍乱，茶叶也有一定疗效。宋·陈师文《圣济总录》说：“治霍乱烦闷，茶末一钱，服之即安。”

据现代研究观察，茶叶浸剂或煎剂，对各型痢疾杆菌皆

点击查看茶叶产品排行榜

有抗菌作用，其抑菌效果与黄连不相上下，其中绿茶的抗菌效能大于红茶。茶叶含有较多的茶多酚类和黄酮类物质，对伤寒杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、伤寒沙门氏菌，霍乱菌等的生长均有一定的抑制作用。同时，茶多酚的收敛作用还具有沉淀蛋白质的功效，细菌蛋白质遇到茶多酚后，即凝聚而失去活性（其实，这也是抗菌作用）。所以说，饮茶能治疗痢疾。此外，茶叶还能增强机体的调节机能，其所含的维生素C和B族维生素等，又是人体所必需的营养素，对于促进疾病的痊愈大有裨益。而且，至今尚未发现细菌对茶叶的抗菌消炎物质产生耐药性。就这一点说，用茶叶治疗痢疾，似乎还优于抗菌素。

近代用茶叶治疗痢疾，已取得了极为良好的疗效。据《中药大辞典》材料，茶对急性细菌性痢疾治愈率一般可达90%以上，慢性菌痢的近期疗效治愈率也在85%以上。用茶治疗痢疾的方法很多，轻症可用普通的泡饮浓茶（需用绿茶），重症则可用茶叶浓煎剂（50~100%）口服或灌肠，也有用茶叶末制成丸片的（如天津的“茶叶止痢片”、湖南的“绿茶丸”等），对于治疗痢疾都有较好的疗效。在国外对茶叶治疗痢疾的效果也非常重视。如苏联流行病和保健研究所通过临床实验，证明茶叶对痢疾有疗效，莫斯科医院已正式把茶叶作为痢疾治疗药物之一。日本学者认为：茶有很大的杀菌力，用以治疗却泼司（日本地方病的译音）、霍乱、赤痢诸症，甚见功效。所以用茶叶治疗痢疾，其功效是肯定的。

应该指出，中医的泄泻（多属于急慢性肠炎）、痢疾、霍乱，这三者的某些临床表现有共同之处，茶叶对这三种病症均有疗效。所以茶叶不仅对急慢性菌痢有良好的治疗作用，还

可用于治疗急慢性胃肠炎和阿米巴痢疾。在平时适量饮茶，还能起到预防胃肠道传染病的作用。

8. 饮茶可以降血压

近年来有关研究证明，饮茶对预防和治疗高血压有较好的效果，尤其是安徽歙县出产的松萝茶，不但能降压，而且对动脉硬化、冠心病也有一定的治疗和预防作用。

松萝茶为什么能降压？这与它所含化学成分有关。松萝茶含有丰富的茶多酚、维生素C和维生素P，茶多酚能促进维生素C的吸收，维生素C可使胆固醇从动脉壁移至肝脏，降低血中胆固醇，同时可以增强血管的弹性和渗透能力。血脂的降低对防治冠心病，高血压症有较好的作用。此外，维生素P还能扩张小血管，引起血压下降，起直接降压作用。茶叶还可通过利尿、排钠的作用，间接引起降压。茶中含有氨茶碱扩大血管，使血液容易流通，也有利于降低血压。茶中还有芦丁，有利于提高微血管弹性，预防血压升高而溢血。

总之，饮茶可以降压，还可以预防脑溢血、动脉硬化和血栓形成。在日常生活中，若有人呼吸中枢受抑制，造成呼吸减弱、昏迷不醒，可急以浓茶灌服，起暂时急救作用。至今山东济南一带的中医开处方时，用松萝茶者甚多。

现在松萝茶能治高血压已蜚声海外。由于冲泡后清香四溢，呷一口沁人心脾，所以古人有“松萝香气盖龙井”的赞美之辞。至于高血压除饮松萝茶外，各种绿茶均可常服。饮茶切勿空腹饮浓茶，以免刺激中枢神经兴奋而使血压升高。每天饭后适度饮淡茶，可帮助消化，促进新陈代谢的血液流通，有利于防治高血压症。

9. 饮茶可防治冠心病

在我国古代医学文献中，虽无冠心病这一病名，但有很多有关的记载。它属于中医学中的胸痹、真心痛、厥心痛等范畴。古代方书中，早有用茶叶治疗心痛的记载。如《兵部手集方》载：“久年心痛，十年五者，煎湖茶，以头醋和匀，服之良。”《瑞竹堂经验方》有应痛丸，“治急心气痛不可忍者，好茶末四两，炼乳香一两，为细末，用醋同兔血和丸如鸡头实大，每服一丸，温醋送下。”

近代大量科学研究证明，茶叶对防治冠心病确有良好的效果，茶叶具有抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用，对冠心病有良好的影响。茶中所含的茶多酚，能改善微血管壁的渗透性能，能有效地增强心肌和血管壁的弹性和抵抗能力，还可降低血液中的中性脂肪和胆固醇。维生素C和维生素P也具有改善微血管功能和促进胆固醇排出的作用。咖啡因和茶碱，则可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，使血液充分地输入心脏，提高心脏本身的功能。福建医科大学曾在安溪茶区对1080人进行了调查，发现喝茶与减少冠心病的发生是有关的。不喝茶的人冠心病的发病率为3.1%，偶喝茶的为2.3%，常喝茶的（喝3年以上）为1.4%。可以看出，常喝茶的发病率，比不喝茶或偶喝茶的明显偏低。可见，常喝茶对预防冠心病确有好处。

应该指出，茶叶中虽含有咖啡碱，但饮茶和服用咖啡或纯咖啡碱是完全不同的。服用咖啡和纯咖啡碱，会升高血脂易引起动脉硬化，而饮茶不但不会升高血脂，反而可以降低血脂，减少动脉硬化与冠心病的发生，这是由于茶叶中多种

成分综合作用的结果。

10. 为什么饮茶可以减肥降脂

茶叶特别是绿茶，由于它所含有一种有效成分的综合作用，有良好的减肥、降脂功效，对冠心病、动脉硬化不但可以预防，而且还可以治疗。

茶叶的这一功效，在我国古代文献中称为“去腻”、“解油浓”、“去人脂”、“久食令人瘦”等等。在《秋灯丛语》中，还有一则与之有关的小故事：“北贾某贸易江南，善食猪头，兼数人之量，有精于医者见之，问其仆，曰：每餐如是，已十有余年矣。医者曰：病将作，凡药不能治也。俟其归，尾之北上，将以为奇货，久之无恙。后细询前仆，曰：主人食后，必满饮松萝茶数杯。医爽然曰：此毒惟松萝可解。怅然而返。”

近年来，国际上减肥之风大盛。减肥之法多种，可从饮食、运动、药物各方面进行。而饮茶减肥法，可谓最为简易有效的了。因而各种以减肥、健身、降脂为名的茶制剂，层出不穷，其中大多以茶为基质，添加各种中药材制成。

由于饮茶能够降低血液中的血脂及胆固醇，因此，凡是血脂增高的人，以及年龄超过45岁而有肥胖倾向的人，最好多饮茶。那么，饮茶为什么能降低血脂和胆固醇呢？这主要是由于茶叶中含有大量的茶多酚和维生素C的缘故。茶多酚能溶解脂肪，而维生素C具有促进胆固醇排出的效果。据台湾蔡澄振报道，给予高胆固醇的人服用维生素C，不久即可看到血液中胆固醇、中性脂肪降低。平素饮茶者，就可摄取一定数量的维生素C，起预防胆固醇增加的作用。

点击查看茶叶产品排行榜

此外，绿茶中含有的叶绿素也有降低血液中胆固醇的作用。浙江医科大学用家兔作实验性动脉硬化的科研，发现绿茶不但能减轻动脉硬化的程度，还能防止血液和肝脏中中性脂肪的累积，具有预防动脉硬化的作用。福建中医药研究所通过实验研究证明，乌龙青茶对外源快速形成高血脂症的总胆固醇、甘油三脂有降低趋势，具有加快降低高血脂的作用。

11. 饮茶为什么有明目作用

茶能明目这一说法，由来已久，屡见于历代“本草”一类书籍中。茶对视觉功能有保健作用，从现代医学角度看也是有一定科学道理的。

茶叶中有很多的营养成分，特别是维生素 B₁、B₂、C 及胡萝卜素等，它是维持眼生理功能不可缺少的物质。维生素 A 是营养眼内视网膜的主要成分之一，如维生素 A 缺乏，视网膜的生理功能就会受到障碍而发生夜盲；维生素 B₁ 是维持神经生理功能的营养物质，一旦缺乏，可发生视神经炎而导致视力模糊，眼睛干涩；维生素 B₂ 起着对人体细胞的氧化还原作用，又是营养眼部上皮组织的物质，维生素 B₂ 缺乏，能引起角膜混浊，眼干、视力减退；维生素 C 是眼内晶状体的营养要素，维生素 C 的摄入量不足，是导致白内障的因素之一。上述几种维生素在茶叶中的含量都相当丰富，所以饮茶对眼的视力功能有保健作用。

饮茶能清热解毒。除茶叶的茶多酚等成分能抑菌杀菌外，饮茶能利小便，可清热解毒，这对眼的视力功能可起保健作用。《内经》说：“肝藏血”“肝开窍于目”，“五脏六腑之精气皆上注于目。”临床实践证明，眼的视觉功能是与肝、血及脏

腑功能密切相关的，人体在新陈代谢过程中所产生的有毒物质，有很大一部分是从小便排出的，而饮茶能利尿，毒邪得以充分排出体外，从而使血液和脏腑的精气相对地纯净，与肝血及脏腑精气密切相关的眼睛，自然少病而精明。有人曾对 200 例白内障患者进行调查，观察白内障与饮茶的关系，发现无饮茶习惯者不但白内障的发病率比有饮茶习惯者高得多（约高一倍左右），而且病情的过程亦远为严重。在祖国医学眼科文献中，用茶治疗眼病的方剂很多。如《银海精微》中有 32 方，《医宗金鉴·眼科心法》有 24 方，《审视瑶函》有 36 方。这些方剂，对很多眼病有良好的治疗作用。

茶叶除内服外，还可以外治眼病。例如：用绿茶 25 克煎汁澄清，用以洗眼，对眼疾（俗称烂眼边）和急性传染性结膜炎（俗称红眼病）等，均有好的疗效。

12. 饮茶可治糖尿病

糖尿病是一种常见的代谢内分泌疾病。其基本病理生理为绝对或相对性胰岛素分泌不足，所引起的糖、蛋白质、脂肪以及水、电解质代谢紊乱；其特征为血糖过高、糖尿、葡萄糖耐量减低及胰岛素释放试验异常。临床早期多无症状，以后可有多饮、多食、多尿、疲乏、消瘦等。中医学称此为“消渴病”、“三消症”。饮茶能治糖尿病，这是近年来国内外学者所重视和研究的课题。如日本医学士小川吾七郎，医学博士箕和田益等，在治疗患有糖尿病的肺结核病人时，偶然发觉茶叶对糖尿病有显著疗效。京都帝国大学医院、府立医院，对 10 名糖尿病人进行临床实验，发现淡茶（日本蒸青碾茶）对慢性糖尿病具有显著疗效。其疗法是：将淡茶磨成碎

末，用 15 克冲泡在 40 毫升开水中，加以搅拌，连渣同饮，一日饮食数次。在昔奥谷曾用雄家兔进行实验，发现茶叶能引起轻度低血糖，并能减轻蔗糖食物升高血糖程度。

我国泉州市人民医院用“宋茶”（70 年以上的老茶叶）治疗糖尿病，有效率达 70%。当然，普通茶叶也有效，也还可以加进其他药物。例如，厦门某制药厂研制的“维甜美降糖茶”，就是用于防治糖尿病的保健良药。

现代研究证明，饮茶能促进胰液的大量分泌，这就使人体内糖代谢发生变化，使血糖来源减少，去路增加，从而使血糖降低。茶叶中含有多种氨基酸，饮茶后通过增加胰液的分泌，促使氨基酸通过细胞膜进入细胞内，并促其活化，从而有利于蛋白质的合成。这些都是治疗糖尿病的因素。中医学认为，饮茶可生津止渴、消脂减肥，这是饮茶治疗糖尿病的又一环节。因此说，饮茶能预防，治疗糖尿病是有科学依据。

13. 看电视谈饮茶

看电视既能丰富文化生活又能增长知识陶冶情操，男女老少都喜欢观看丰富多彩的节目。但是，不注意看电视的自我防护，可能给身体带来想不到的危害。例如，荧光屏散射的微量 X 射线辐射，对人体健康有一定的损害；长时间看电视容易引起视力衰退等。

最近，医学专家经过研究告诉人们一个最为简单的预防办法，即经常饮茶。茶叶中含有能提高人体抗辐射能力的鞣酸、咖啡因、茶碱和维生素 C 等。其中茶叶中的鞣酸、维生素 C 可以有效地制止辐射损伤而引起的出血症，并能有效地

预防辐射损伤所造成的感染；咖啡因，特别是茶碱能抑制肾小管的再吸收，具有很强的利尿作用，促进有毒物质的排泄，而茶叶中的维生素C还能促进肝细胞的再生和肝糖元的合成，增强肝脏的解毒能力，直接降低许多有毒物质在体内的浓度。只要每天多饮几杯清茶，就可以不必担忧电视屏所产生的微量辐射对人体的损害了。看电视容易产生劳累现象，茶叶中的咖啡因对大脑皮质有兴奋作用，所以能提神解乏，清除疲劳。茶叶中含有胡萝卜素有利于视紫红质的合成，对防治眼病、提高视力有着明显的作用。由此看来，看电视者常饮茶大有裨益。

14. 怎样饮四季茶

我国中医学认为：饮茶应根据茶叶的功效和季节变化选用。春季，应饮花茶，以散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发。夏季饮用绿茶，可消暑解热，使口内生津。秋季，饮用青茶，因它不寒不热，既能除余热，又能恢复津液，还可用红绿茶混饮。冬季，应饮红茶，以养人体阳气。

15. 儿童喝茶好吗？

在过去，有一些科普文章宣传儿童不宜饮茶，理由是儿童是易患贫血，喝茶会加重贫血。事实并非如此。一些儿童贫血多为缺铁，只是在服用铁剂时不宜饮茶，因铁与茶中的酸化合生成铁盐，对胃有刺激作用，并妨碍体内对铁的吸收和利用。一般认为只是在服铁剂2小时内不宜饮茶，如不服铁剂药物，则不必禁茶。

茶叶中含有多种维生素，儿童每天饮1~2杯绿茶，就可

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

以补充身体每天对维生素需要量的一半。茶中还含有钙、磷、氟、铜、铁、碘、镁等矿物质，和蛋白质、脂肪，卵磷脂、糖、纤维素等营养物质。因此，儿童饮茶，不但可获得许多养分，而且可以增强体质，预防疾病。

饮茶或用茶水漱口，也是保护牙齿的一个重要方法，不但能去除口臭，还可防治龋齿。这是因为茶中含氟，氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力，能变成一种较难溶于酸的“氟磷灰石”，就像给牙齿加上一个保护层，能提高牙齿的防酸抗龋能力。常饮绿茶并用其漱口的人，龋齿的发生率可降低60%左右。儿童在饭后、睡前、起床后，用茶水刷牙或漱口，既能除去口腔中的食物残渣，进行口腔杀菌消毒，去除口臭，又能借助茶中的氟和芳香物质、多酚类物质，达到防龋健齿的目的。

特别是儿童爱看电视，尤其彩色电视。每天收看，会消耗眼里的视紫质，时间长了，视力会受影响。这不但需要防辐射的脂多糖茶多酚、维生素C，也需要保护视力的维生素A，而茶就成为一种良好的保护剂。所以，看电视的儿童也宜喝杯茶为好。

16. 隔夜茶并非都不能喝

茶的隔夜与不隔夜，并不能说明茶的放置时间长短。例如在早晨6点钟泡的茶，在晚上10点钟喝，虽然还未“隔夜”，但它已经历了16个小时；而在晚上10点钟泡的茶。到次日早晨6点钟喝虽已隔夜，但历时不过8小时。所以笼统地说隔夜茶不宜喝，是缺乏科学依据的。

从饮食卫生角度来看，夏天气温较高，富含各种营养成

分的茶汤，在夏季放置过长的时间，就容易因细菌繁殖而变馊。因此，夏季泡好的茶汤不宜搁置过长的时间。如有需要，可用少量开水将茶叶泡成浓茶（俗称茶汁），并加盖放在阴凉处，饮用时再加些开水把它冲稀。由于浓茶具有一定的杀菌能力，不易变馊，放置的时间可以稍长一些。

17. 为什么孕妇饮用绿茶有好处

茶叶中除含有蛋白质、氨基酸、糖类、多种维生素等营养成分，以及茶多酚、咖啡碱等药物成分外，还含有人体生长必需的多种微量元素，如锌、钾、钙等，这些微量元素在人体内具有重要的生理功能和营养作用。例如锌是孕妇营养上必不可少的一种重要微量元素，它对新生儿的生长发育有着很大的影响。因为缺锌会影响核酸的合成和转换，从而影响蛋白质的合成，还会导致与生长发育有直接关系的胶原组织和角蛋白减少，并影响细胞的分裂，生长及再生。因此，重视孕妇饮食中微量元素锌的正常摄入量，对促进婴儿的正常发育具有一定的作用。

最近的研究表明：在妊娠过程中适量地饮用绿茶有好处。因为绿茶中微量元素锌的含量较为丰富，据测定，饮用绿茶的人。平均每日可摄取锌 30 毫克，而不饮茶的人，摄入量只有一半以下，所以，孕妇适量地饮些绿茶，既可调节食物中的酸性，也可弥补饮食中对锌摄入量的不足，有利用胎儿和新生儿的正常生长发育。

18. 茶叶不能冲泡过度

一杯茶究竟可以冲泡多少次呢？一般来说这应根据不同

点击查看茶叶产品排行榜

茶叶和不同的饮用方式来决定。

国外常饮用易于快速冲泡出汁液的红碎茶和袋泡茶，这些茶叶是采用特制机具制造的，通过切揉充分破坏叶细胞，促使汁液粘附在颗粒状的细碎茶上。冲泡时，茶叶中的有效内含物就极易浸出。这些茶叶一般都是一次冲泡后，不再作第二次冲泡。

普通的条形红、绿茶，如祁门红茶、各类炒青、眉茶、花茶、龙井等，虽然它们的有效内含物浸出较慢，但用沸水冲泡，一般第一次既可浸出可溶物总量的 50% 以上；第二次约为 30% 左右；第三次为 10% 左右，第四次只有 1~3%。从营养角度来说，茶叶中的维生素 C 和氨基酸，在第一次冲泡时，就有 80% 被浸出；第二次冲泡后 95% 以上都已浸出，其他有效成分如茶多酚咖啡碱等也都是如此。所以，条形茶一般以冲泡 2~3 次为宜。次数过多的冲泡等于喝白开水，而且还往往会使一些难溶的微量有害物质，也逐渐被浸出。因此，宁可再重新泡一杯茶，也不宜喝冲泡多次的茶。

19. 儿童喝茶可以防止蛀牙

喝茶的益处很多，除了能解乏、清目等等外还能防止儿童蛀牙。因为一杯茶中所含有氟，等于一杯氟化饮水的 50 倍。儿童经常喝茶，蛀牙现象就可以减少 60%。茶叶的防蛀效果已在英国儿童身上证实过。据有关研究报导美国乌龙茶与中国红茶含氟量最高。因此喝茶是一种防止儿童蛀牙的有效方法。

喝茶的方法：最好在每天清晨喝一杯。每次饭后再喝一杯，但临睡前不要喝。因茶叶有提神作用，会影响儿童的睡

眠。

20. 茶能免除微量金属对人体的损害

茶叶不仅含有鞣酸，还含有一种能兴奋神经、利尿的茶精。它们能与某些侵入人体的有害金属（如铅、锌、镉、汞等）发生化学反应，使之成为可溶性物质随小便排出体外。

在加工金属的过程中，会飞扬出许多极微小的金属粉尘，这些微小的金属粉尘会影响健康。如果从事金属加工工作的人，能在每天工作之余喝点茶，就可以避免微量金属对人体的损害。

21. 饮茶可健康长寿

人总是在衰老，这是自然规律。但能否使衰老进程慢一点呢？人类在揭开衰老之谜后是可以实现的。

法国巴黎圣安东尼医学院临床教学主任艾米尔·卡罗比医生证实了饮用中国云南沱茶对降低人体胆固醇含量具有一定的作用。法国国立健康和医学研究所的临床试验也表明，中国云南沱茶使 20 多名血脂含量很高的病人在 2 个月内血脂下降了 22%。所以饮茶可降低胆固醇的作用是不可忽视的。最近美国心肺血液研究院在一份报告中指出：保持低胆固醇量可望使人体健康长寿。事实是，寿星中不少人有饮茶的嗜好。上海曾有一位逾百岁的张殿秀老太太，她每天起床后要空腹喝下一杯红茶，这是她从二十几岁起就养成的习惯；苏联老人阿利耶夫（110 多岁）介绍了他长寿的秘密：不喝酒，不抽烟喜欢饮茶和在空气新鲜的地方散步；埃及尼罗河三角洲贝海拉省的农民扎那帝·米夏尔活到 130 多岁，他不抽烟，

饮食正常，但每天要喝 6 杯茶。

22. 饮茶与防癌

癌症是现代生活中的大敌，目前虽然还不能完全制服它，但对癌症的内在机理研究及防治方法已取得了一定的进展。维生素 C 的抗癌效果越来越被重视。茶叶中含有多种维生素，尤其是维生素 C 含量较丰富，而茶汤中的维生素 C 在 90℃ 的温度下也很少被破坏。成人每天约需 60 毫克维生素 C。饮茶尤其是绿茶可补充维生素 C 的不足。据日本科学家报道，绿茶和红茶里含有一种耐热的低分子抗突变物质。日本癌学会总会也曾明确指出，茶叶中的茶多酚能够控制癌细胞的增殖。中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所在研究了 145 种茶叶后证实，茶叶有阻断人体内亚硝胺合成能力，其中绿茶优于红茶和花茶。我国广西医学院研究，发现绿茶有抑制黄曲霉毒素 B₁ 致肝癌的作用，认为绿茶可以预防肝癌。为此，中国预防医学科学院劝告人们：如果每天能饮用一杯茶，就可会降低癌症的发病率。

23. 常喝姜盐茶、保君多安康

把盐和姜放在茶里，并非怪事，而是湖南庭湖区一种别有风味的饮茶方法——喝姜盐茶。

姜盐茶能解渴祛病。它不是泡成的，而是熬出来的。它的原料除茶叶外，还有姜、盐、芝麻、青豆或花生仁。先把姜洗净捣碎，和盐、茶叶、水放在壶里，置旺火上熬。滚沸后冲入放有炒熟芝麻和青豆的茶杯里，盖好，略闷三两分钟即成。揭开茶杯盖，姜香四溢，使人口角生津。杯里茶叶舒

展，茶汁鲜艳透亮，芝麻，青豆或沉或浮。啜上一口，顿觉的热乎乎辣呵呵的，真是辣咸香烫，回味无穷。即使不惯喝茶的人，也会痛饮而尽。

姜盐茶还有“清澈神情敌病魔”之效果。如果你心烦疲倦、口干舌燥，这姜盐茶，会使你提神醒脑，涤烦去疲，生津止渴；酒足饭饱，口厌肥腻之时，还能醒脾开胃，助消化、消油腻；尤其风寒天气，在湖里芦洲田野劳动之后喝一喝，更觉是一种享受。平常喝，能收到健脾暖胃，除湿祛寒之效。对于风寒感冒、畏寒胃冷、胃腹受寒疼痛的病人。喝上两杯姜盐热茶蒙上被子睡上一觉，醒后即觉身轻病除。它还深受产妇喜爱，由于茶中的姜有温经散寒的功能。妇女产后气血多虚，常喝能去淤血而营新血，乳汁也格外丰沛。姜盐茶对人体的营养和药效具有综合功能，据专家和资料介绍，茶叶有抗老化的作用；姜有活血祛寒，发汗增温之功能；芝麻、青豆富有营养，其浓香和盐的咸味形成了姜盐茶独有特色的气香美味。

24. 暑天漫话姜茶饮

盛夏酷暑，是痢疾、急性胃肠炎等疾病的多发季节。初病，人们喜用生姜数片，茶叶一包，水煎成沸水冲泡，趁热饮下，每获良效，俗称“姜茶饮”。

据传，姜茶饮乃宋代著名文学家、书画家苏东坡所创。正如清代名医雷少逸在《时病论》中说：“此方乃东坡居士所制，虽平淡无奇，然用意颇妙，生姜味辛而温，能解表也，茶叶甘苦微寒，能清里也。……并能清炎消食，故兼治痢也。”明代医学家李时珍在《本草纲目》里亦称：“姜能助阳，茶能助

阴，二物皆消散恶气，调和阴阳，且解湿热及酒食暑气之毒，不问赤、白（痢）通宜用之。苏东坡治文潞公有效。”

现代科学研究认为，生姜含姜辣素、挥发油、淀粉等物，有散寒发汗，温胃止呕，解毒镇痛之功。茶叶含有咖啡因，茶碱、鞣酸、儿茶酸、维生素C、P、氟、叶绿素等物，有清热解暑、消食提神、止泻利尿、解毒防癌之益。两者合用，相得益彰，例如：

治痢疾：茶叶15克，生姜4片，浓煎饮服，一日三次。症属寒痢者，加米醋1/2匙，热饮。症系热痢者，宜加黄连6克同煎，凉服。

治急性胃肠炎：茶叶20克，生姜4片，大蒜头1个（连皮捣碎）同煎，调红糖少许饮服，一日三次。

治风寒感冒：茶叶15克，生姜3片，沸水冲泡或煎汤，趁热饮下，盖被夺汗。

治疟疾：茶叶15克，生姜4片，浓煎，调红糖适量趁热饮用，一日二次。

25. 饮茶令你“提神益思，增进工效”

也许你也有这样的生活体会吧！在北风呼啸，滴水成冰的严冬深夜，当你伏案疾书，头昏目眩，四肢疲倦之时，泡饮一杯浓茶，会顿觉神清气爽，倦怠渐消。在烈日似火，炎风如焚的三伏盛暑，当你长途奔波，汗流夹背，疲乏不堪之际，喝上一壶香茶，会感到暑气全消身心俱爽。这就是饮茶能提神益思，消除疲劳的功效。作家、诗人、新闻工作者在写作时一般都需要能助文思的浓茶。夜间行车、驾机的驾驶员，行前往往都要先喝一杯浓茶。促使精力集中，保证安全。

夜班工人、医师、护士，为提高工效，也常常饮用浓茶。在野外从事地质勘探的人们。长年在荒野僻壤工作，出没于崇山峻岭，茶叶是不可缺的饮料，特别在环境恶劣、水质污浊的地方开展勘探工作，更需要喝一些浓茶，这对预防病菌感染、保护身体健康，都有一定作用。

饮茶能提神益思，消除疲劳。主要是：茶叶中的咖啡碱在帮忙。茶叶中的咖啡碱还不同于普通纯咖啡碱。纯咖啡碱对胃有刺激性，而茶叶中的咖啡碱被茶汤里的其他物质所中和，形成一种络合物。因此饮茶既能提神，又能“和胃”。

26. 饮茶有生津止渴的功效

在盛夏酷暑、口渴难忍之时，饮上清茶一杯，会感到满口生津，遍体凉爽。这是因为茶汤中的化学成分如多酚类、糖类、果胶、氨基酸等与口中唾液发生了化学反应，使口腔得以滋润，产生清凉的感觉，加上咖啡碱从内部控制体温中枢，调节体温，并刺激肾脏，促进排泄，使体内大量热量和污物得以排除，新陈代谢取得新的生理平衡。

饮茶解渴还不同于汽水、果汁等清凉饮料。汽水，果汁只有在它们的内含物挥发时，吸收一些热量，起清凉和生津作用，并没有根本解决受热、脱水、体温平衡紊乱等问题。而饮茶则从两方面对人体进行了体温的调节，既治表又治本，从根本上起着解热止渴的作用。

27. 喝早茶有益健康

每天起床后，往往感到口干舌苦，这时如果喝一杯早茶，即可除去口中粘液，消除口臭，增进食欲。我国有一句谚语：

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

“清晨一杯茶，饿死卖药家。”说明喝早茶有益健康。现今江浙沪穗等地人们有喝早茶的习惯，是不无道理的。

28. 饮茶消食除腻

在丰餐盛宴以后，泡饮一杯浓茶是防止油腻积滞的最好办法。这首先是咖啡碱的作用，其次茶汤中的肌醇、叶酸、泛酸等维生素物质，以及蛋氨酸、半胱氨酸、卵磷脂、胆碱等多种化合物，都有调节脂肪代谢的功能。此外茶叶中的芳香物质也有溶解脂肪、帮助消化和消除口中腥膻的作用，而且芳香物质能给人兴奋和愉快的感觉，能提高胃液分泌量，促进蛋白质、脂肪的消化。特别是新茶热饮，效果更好。还有人证实，茶叶有中和因偏食蛋白或脂肪引起的酸性中毒的功效。所以一些以肉类乳酪为主食的兄弟民族，都把茶叶视为生活必需品。

29. 烟酒与茶

俗话说，饮酒往往是“礼始，乱终”，而饮茶则能“礼始，礼终”。茶有醒酒戒烟的效用。当滥饮烈性酒以后，由于酒精毒害了神经系统，会感到浑身酥软无力，甚至恶心呕吐，神志昏迷，这时如果喝几杯浓茶，借茶中的多酚类和咖啡碱中和酒精，使酒精等有毒物质通过小便及时排出体外，解除毒害，得以醒酒。法国一家医院曾做过这样的试验：让一些试验人在一家大餐馆里饱食佳肴，痛饮美酒；5天以后，让他们再参加盛宴，但以饮茶终席。前后两次抽血检验证明，他们后一次排泄酒精的速度比第一次快2倍。同样道理，烟草中的尼古丁是一种具有毒性的生物碱，人们连续吸烟，尼古丁

随着烟雾进入体内，当含量达到一定程度时，便产生中毒现象：头晕脑胀，全身不适。这时如饮用浓茶，就可依赖茶咖啡碱的抵抗作用而得到解除。生活中，有的人往往一边吸烟一边喝茶，不易产生中毒现象，原因就在于此。当然吸烟确实会影响健康，还是不吸烟为好。近来有人试验，茶叶还有戒烟作用，目前市场上供应的戒烟茶、戒烟糖，就是以茶叶为主要原料，经过特殊工艺制成的。

30. 维生素与茶

众所周知，维生素是人体生长必不可少的，据现代化学分析，茶叶中含有一种多种维生素，主要有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟碱酸、泛酸、维生素 C、维生素 P 和维生素 K 等。这些微量的维生素都是人体不可缺少的营养物质。根据历史记录，饮用茶叶足以预防在战争中、航行中因缺少或断绝维生素 C 食物的供应而导致的疾病。茶叶中绿茶含维生素 C 较多，每 100 克新绿茶中含维生素 C 180 毫克，可与柠檬、菠菜媲美。茶叶中的茶多酚中的儿茶素也具有维生素 P 的作用，能增强血管弹性和血管壁的渗透能力，预防动脉硬化和中风。泛酸有润泽皮肤的作用。红茶中的维生素 K（叶绿醌）含量较多，可与鱼肉和菠菜相比，如果每天饮红茶五杯，即可百分之百地满足人体维生素 K 的需要。能转化为维生素 A 的 β -胡萝卜素，在未经加工的茶叶（鲜叶）中含量极高，几乎与菠菜和胡萝卜相似，经过加工虽损失 30%~50%，但仍保持相当含量。因此经常饮茶可在相当程度上提供人体对多种维生素的需要。

点击查看茶叶产品排行榜

31. 饮茶能减肥健美

随着现代科学的不断发展，人们对饮茶效用的认识日益深入，又发现其许多微妙的功能。

如云南普洱茶，历来以药效显著而闻名于世。从这个意义上讲，它不愧为我国茶类中的珍品，古人也有很高的评价。据报道，法国医学界研究证实，普洱茶中的沱茶，有减肥健美和抗类脂化合物、防止心血管病的作用。临床试验结果：常饮沱茶，对年龄在40至50岁的人，有明显减轻体重的效果，对其他年龄的人也有不同程度的作用，70%以上的病例显著地降低了人体中三酸甘油酯的含量。有一些在一个月中日喝三碗沱茶的人，他们的血脂含量下降了13%；一半左右的病例，体内胆固醇含量有所下降。同时，对降低人体尿酸的含量也有一定的作用。因此，沱茶对于解除过度肥胖者的后顾之忧，以及对高血压和心血管病患者，都有一定的贡献。目前，有许多学者正在进行更广泛的研究。

又如乌龙茶，据研究也有减肥健美的作用。自1979年秋天以来，日本出现了乌龙茶热，尤其在年轻女子和中年发胖的妇女中，对乌龙茶的评价很高，誉为“苗条茶”、“美貌和健康的妙药”。乌龙茶有很强的分解脂肪的作用，常饮能助消化，利尿，对治疗便秘也有一定效果。

32. 有关“红茶菌”

茶叶泡成茶汤后，经过菌种培养，可制成一种名叫“红茶菌”的饮料。“红茶菌”原称“海宝”，又称“红茶菇”。据有关资料报道：“红茶菌”含有富于滋养性的多种代谢产物，

而且能对人体新陈代谢起促进作用。饮用“红茶菌”，对习惯性便秘可不药而愈，对消灭十二指肠、小肠、大肠内部各种有害细菌，少血脂等功能，使人最感兴趣的是，它能抑制血清和肝脏中血清胆固醇的上升，甚至对癌症也有一定的防治作用。据有人调查，长期饮用“红茶菌”可健康长寿，而且患高血压和癌症的少见，因而被认为是延年益寿的饮品。目前，正在引起人们广泛注意，尤其在推广菌食的日本特别风行。

“红茶菌”制作法很简单，只要把红茶或乌龙茶等泡好，滤去茶渣，加适量砂糖溶解后，放入少许菌种，用纱布封裹瓶口，防止杂菌生长，在温度适当，空气流通的情况下，经过3~5天，茶汤上面就会形成一层白色薄膜。当茶汤发出清香的酸味时即可饮用。

其实，“红茶菌”在我国民间流传已久，最早是在山东渤海地区，100多年前传到西伯利亚，后又传到日本。现在国内、外的许多学者正在对它作进一步的研究和探索。

33. 茶叶的某些副作用

祖国医学认为茶叶无毒，副作用极少。但是长期过量饮浓茶，对身体也不利，甚至妨碍健康。据《本草纲目》记载：有人嗜茶成癖者，时时咀嚼不止，久而伤营，伤精血，不华色。黄瘁痿弱，抱病不悔，火可叹惋。其他几本医书也有类似的说法，所以总结出饮茶过量，害处有三点：一是伤精血，冷脾胃，渐致黄瘦减食呕泄痞肿等症。二是渴症，多食茶汤，病不能愈。三是空腹饮茶，直入肾经，对肾不利。

茶叶引起过敏者极为罕见。但有报道应用茶叶治疗痢疾

点击查看茶叶产品排行榜

时发现，平素不饮茶者有时会产生头晕、失眠、多尿等症状。

因茶叶的污染带来的危害，也引起国内外学者的关注。如某些化学农药残留在水体和土壤中，被茶树吸收，通过饮茶进入人体，也可能对身体健康不利。但在事实上，某些茶叶中残存的污染物最多只有 2% 被沸水冲出来，因此尚不足影响健康。

现代科学分析已证明，茶叶中还含有一些微量的对人体有害的金属元素，如铅、铬、镍、镉等。它们的污染源是化学农药，周围的环境影响，及加工茶叶过程中所接触的金属材料。其中铅的毒性最大，它是天然放射性铀钍元素蜕变到最终的稳定性同位素产物，可在人体内蓄积，引起慢性中毒。安徽省六安卫生防疫站根据 1979 年全国茶叶卫生标准协作会议精神，对本省不同地区的茶叶铅含量用混色法进行了测定，结果发现，红、绿茶铅含量小于百万分之一者约占 60%；百万分之一到二者，红茶占 27%，绿茶则占 14%；而大于百万分之二者还不到 1%。根据世界卫生组织推荐的铅每周允许摄入量为 0.05 毫克/公斤计算，平均 60 公斤重的成年人每周允许摄入 3 毫克，即每天为 0.429 毫克铅。倘若每人每天饮用铅含量为百万分之一到二的茶叶 10 克，由此摄入的铅量只有 0.01 到 0.02 毫克。远远低于世界卫生组织所推荐的限制量。

铬和镍、镉被认为是致癌剂，而铬、镍都能明显的影响核酸代谢功能。镉可以使人体心脏扩大，血压升高以及引起动脉粥样硬化。日本学者认为，镉是由于环境污染造成的。镉在茶汤中含量并不高，一般都在百万分之零点一以下。国外曾对红绿茶的镉浸出率做过测定，发现绿茶要低于红茶。尽

管茶叶中含有铅、镉等有害微量元素，但实验证明了茶叶中某些可溶成分，可能是多酚类化合物，能与铅和镉结合。文献记载，茶叶中允许含量范围：铬为百万分之一点八至二点七；含镍为百万分之十二至二十五；镉百万分之零点零一三至零点零九八。国内学者只是发现，茶汤中的镍、铬等金属元素在原子吸收中有所反应，但其量极微，因此不必担心饮茶会有什么坏处。

黄曲霉的某些菌系可以产生黄曲霉毒素，这是一种强致癌物质。浙江农业大学，广西等某些省的卫生防疫站对此做过探讨。初步认为：一般贮存良好的商品茶上并不存在黄曲霉毒素。如果是砖茶，情况较复杂，则有待进一步研究。

人吃进的东西中，大约有几千种成分与亚硝酸盐反应生成N—亚硝基化合物。这种亚硝化反应的产物中，通过动物实验证实，有100多种致癌作用。而茶叶及茶汤中所含挥发性亚硝胺如何，迄今各国尚未有系统资料报道。日本资料认为，只有某些红茶含有微量的二级胺，即亚硝胺的前身。茶叶中所含二级胺远比鱼、肉食品低。因此饮茶不可能因微量的二级胺而会导致癌症。

34. 哪些人不宜饮茶

溃疡病人少饮茶，茶作用于胃粘膜后，提高了胃酸分泌量，特别是患十二指肠溃疡的病人。这种现象更加明显。这是美国《消化系统疾病与科学》杂志上发表的一位医生的研究结果中提到的，胃酸分泌过多不利十二指肠溃疡的愈合，而且会影响抗酸药物的治疗效果。这位医生提示人们注意，有溃疡倾向的人少饮茶，至少不应饮浓茶，或在茶中放些牛奶

点击查看茶叶产品排行榜

和糖，这样可降低茶的促进分泌胃酸作用。

茶能加重脑血管病变，茶含有茶硷，咖啡因，可可硷等活性物质。这些物质对中枢神经有明显的兴奋作用，能加快大脑皮质的兴奋过程，使脑血管收缩。这对已有脑动脉硬化的人是一种潜在的危险，因为脑部小血管收缩后加重了供血不足，脑血流缓慢，就可促进使脑血栓发生。同时，脑血管运动中枢兴奋的结果还可以通过交感神经兴奋性增加而作用于心脏的冠状动脉，引起冠状动脉收缩或痉挛，导致心肌缺血。如果冠状动脉痉挛长时间不能解除，也有导致心肌梗塞的可能。由此可见，严重的动脉硬化、高血压病人，饮茶应慎重，至少在病情不稳定时不宜饮浓茶。

35. 缺铁性贫血患者不宜饮茶

古代医药学认为，茶叶有治病、降火、解毒、清热、消暑、消食、利尿和强心等功效。现代医学证实了古代医药学的这些看法，并认为茶是一种能经常饮用的健身饮料。

茶叶对人体健康的益处确实很多，但它也不是尽善尽美的。对于患有缺铁性贫血的患者来说，经常饮茶（特别是饮浓茶）或饭后饮茶，就会妨碍人体对食物中铁的吸收和利用。这是因为茶中含有大量的鞣酸及单宁，鞣酸及单宁在胃肠道中很容易与食物中的铁结合，变成不能被人体吸收、利用的复合物。一般来说，茶能使人体对食物中铁的吸收量减少50—70%，各种茶叶制品，如茶叶棒冰，茶叶饼干、茶叶糖果或茶叶蛋等，对缺铁性贫血患者来说，经常食用也有碍于对食物中铁的吸收和利用。

36. 妇女“四期”不宜饮浓茶

经期——因浓茶中含有高浓度的鞣酸，在肠道中易与食糜中的铁和补血药中的铁结合，发生沉淀，妨碍肠粘膜对铁质的吸收利用。

孕期——怀孕期饮浓茶，不仅易患缺铁性贫血，影响胎儿的营养物质供应，还会加剧孕妇的心跳和排尿，增加孕妇的心、肾负担，诱发妊娠中毒症等，不利于母体和胎儿的健康。

产期——临产期饮过多的浓茶，可因咖啡碱的兴奋作用而引起失眠。产前睡眠不足，往往导致分娩前精疲力竭、阵缩无力，造成难产。

哺乳期——浓茶里的高浓度鞣酸，不但能抑制肠液的分泌，产生收敛止泻作用，当被肠粘膜吸收进入血液循环后，会产生收敛和抑制乳腺分泌的作用，造成奶汁分泌不足，影响哺乳。所以妇女四期时不要饮浓茶，以饮淡茶为好。

37. 茶叶的奇特的功能——抗辐射

茶叶的诸多功能和饮茶的益处已众所周知，但人们对于茶叶的另一奇特功能——抗辐射危害，知之不多。

据国外学者研究报告，1945年8月，日本广岛受到了人类历史上第一颗原子弹的袭击，在所有40万居民中，先后死亡达20多万人，其余20万人也都程度不同地受到原子辐射致伤。然而，细心的医学家的在治疗过程中，发现了一种奇怪的现象，在幸存者中凡嗜好饮茶者，其放射病一般表现都轻。研究结果表明，茶能加速射线从人体内排出。

点击查看茶叶产品排行榜

经过大量的动物试验以及临床应用，证实茶叶中所含的脂多糖物质，对造血功能有明显的保护作用。这一研究成果，为人类用茶防止一般辐射开辟了经济有效的途径。于是起源于我国的茶叶，便日益受到人们的刮目相看，因此，饮茶者与日俱增，茶叶在国际贸易中愈来愈活跃。

另据国外临床试验发现，可溶茶确实具有抗辐射、增加白血球的作用，是从事放射性工作者的一种有效防护良药；而采用放射性疗法治疗癌症的患者，让其口服可溶茶，治疗后患者通常出现的恶心、呕吐、腹泻、食欲不振等反应均有所减轻。据观察，从事放射性工作的人员，原来白细胞总数一般低于 4000 单位，口服可溶茶 30 天后，白细胞开始普遍升高。与此同时，白细胞分类异常和血小板减少症，均有一定程度的改善。所有这些，都进一步证明，茶叶具有降低辐射危害的明显作用，是一种简便易行，且无任何副作用的保健饮料。

八、茶的药用（药茶）

1. 茶在中医医疗上的应用

中医研究茶在医疗上的应用已有一千数百年的历史了，积累了不少文字资料，据中医专家林乾良统计记录了茶叶医疗效用的文献有 61 种，分为四类。本草类，共 27 种。唐代本草 3 种，即《新修本草》、《本草拾遗》、《食疗本草》；宋代本草 3 种，即《本草图经》、《本草别说》、《山家请供》；元代本草 2 种，即《汤液本草》、《饮膳正要》；明代本草 7 种，即《日用本草》、《食物本草》、《救荒本草》、《野菜博录》、《本草纲目》、《本草经疏》、《本草图解》；清代本草 5 种，即《本经逢原》、《食物本草会纂》、《本草纲目拾遗》、《本草求真》、《随息居饮食谱》；现代著作 5 种，即《中国药学大辞典》、《中国医学大辞典》、《药材学》、《中药大辞典》、《养生寿老集》。

还有医方类，共 11 种；茶书类，共 4 种；经史子集类，共 19 种。

从上述古今文献 61 种的有关茶叶的医疗效用经分类、排列、归纳，总结出 20 项功效。

认为茶能“令人少睡”的共计 24 种文献；

认为茶能“安神除烦的”的共计 17 种文献；

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

认为茶能“明目”的共计 6 种文献；
认为茶能“清头目”的共计 12 种文献；
认为茶能“下气”的共计 8 种文献；
认为茶能“消食”的共计 22 种文献；
认为茶能“醒酒”的共计 7 种文献；
认为茶能“去腻解肥”的共计 9 种文献；
认为茶能“清热解毒”的共计 15 种文献；
认为茶能“止渴生津”的共计 19 种文献；
认为茶能“去痰”的共计 15 种文献；
认为茶能“治痢”的共计 6 种文献；
认为茶能“疗痰”的共计 7 种文献；
认为茶能“利水”的共计 10 种文献；
认为茶能“通便”的共计 5 种文献；
认为茶能“祛风解表”的共计 8 种文献；
认为茶能“坚齿”的共计 2 种文献；
认为茶能“疗饥”的共计 4 种文献；
认为茶能“养生益寿”的共计 1 种文献；

2. 药茶 (128 种)

药茶是在茶叶的基础上发展起来的一种茶剂(Speuens)。其成分已不局限茶叶，而是将中药材（有时含茶叶）直接或研成粉末装袋用开水泡服，也可制成块状，再泡服或煎服。具有制作简单，使用方便，价格低廉。

我国药茶的应用，历史悠久。据不完全统计在古代医书中记载的单味茶或含有茶的复方，即药茶，就有 100 个。

盛唐时代，已有临床上使用药茶方的记载。著名医学家

王焘等于公元 752 年编巨著《外台秘要》中书卷三十一载“代茶新饮方”，详细地记载制备药方法。宋代王怀隐等编《太平圣惠方》中列有药茶方 10 多则。元代忽思慧著《饮膳正要》介绍了药条。明代朱橚等编《普济方》收载有葱豉茶等 8 方。清代宫廷中，药茶应用很普遍。如清宫仙药茶，由乌龙茶、六安茶、泽泻等组成，对于减肥，降低血清胆固醇与甘油三脂有一定作用。延至近代，各大城市中药店均有成品制售，如午时茶、感冒茶、天中茶等。

茶疗便方

下面介绍部分药物茶便方：

(1) 麻酱糖茶治感冒

芝麻酱、红糖适量，茶叶 1 撮。

将红糖、茶叶与芝麻酱调匀，以沸水冲泡，热饮后，加被得汗止。

功效：发汗解表，适用于外感初起。

(2) 五神汤发汗解表

荆芥 10 克，苏叶 10 克，茶叶 6 克，生姜 10 克，红糖 30 克。先用文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约 15~20 分后，加入红糖，溶化即成。每日 2 次，可随量服用。

功效：发散风寒，祛风止痛。适于风寒感冒、畏寒、身痛、无汗等症。

(3) 核桃葱姜茶治感冒发烧

核桃仁 25 克，葱白 25 克，生姜 25 克，茶叶 15 克。将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，同茶叶一同放入砂锅内，加水 1 碗半煎煮，去渣 1 次服下，盖上棉被卧床，注意避风。

点击查看茶叶产品排行榜

功效：解表散寒，发汗退热。治疗感冒发烧、头痛无汗。

(4) 姜茶疗外感

用生姜 10 片、茶叶 7 克，把生姜洗净去皮，加茶共煎成汁，饭后饮。

功效：祛风发汗。用治感冒、咳嗽。

(5) 甘露茶治一切感冒

陈皮 20 克，谷芽 60 克，神曲 100 克，山楂、乌药、厚朴、枳壳 50 克，陈茶叶 150 克。把以上药共研末，每服 6~10 克，加水煎服。

功效：解表、消食和胃。主治一切感冒、头痛腹胀、水土不服。

(6) 薄荷茶治风热外感

用薄荷 2 克，茶叶 5 克。沸水冲泡、频服。

功效：辛凉解表。用治风热外感、头痛目赤、食滞腹胀。

(7) 银花茶治风湿感冒

以银花 20 克，茶叶 6 克。沸水冲泡，代茶频服。

功效：辛凉解表，清热解毒。用治风湿感冒初起、咽喉肿痛。

(8) 茶叶僵蚕散治痰喘咳嗽

用茶末 30 克，僵蚕 30 克共研为细末，用开水 1 小碗冲泡饮服，临卧再加开水泡服 1 次。

功效：祛痰、止咳、平喘。主治痰喘咳嗽。

(9) 冬花茶治哮喘

茶叶 6 克，冬花 3 克，用开水冲泡，每日代茶饮。

功效：祛痰、止咳、平喘。主治支气管炎、哮喘。

(10) 茶鸡蛋化痰止咳喘

绿茶（如龙井茶等）15克，鸡蛋2个，将鸡蛋洗净，同茶叶共放入砂锅内，加水2碗煮，蛋熟剥皮再煮，至水煮干时，取蛋吃。

功效：止咳、化痰、平喘。主治支气管炎、咳嗽、哮喘等症。

(11) 橘红茶治咳嗽多痰

橘红1片，绿茶5克，用开水冲泡，再入沸水锅中隔水蒸20分钟后代茶饮。

功效：清热、化痰。主治咳嗽多痰，痰粘似胶，不易咯出。

(12) 茶姜蜜浆治疗慢性气管炎

用茶树根100克，生姜50克，蜂蜜少许。把茶树根和姜一同煎，然后留汁，再加蜂蜜调，每次口服20毫升，每日服2次。

主治：润肺、化痰、止咳和慢性气管炎。

(13) 茶根、鱼胆治哮喘

用茶树根50克，虎耳草25克，黄花鱼胆1个，山楂根50克，用水煎服，每日1剂。

功效：润肺健脾。可治疗支气管哮喘。

(14) 盐水梅茶汤治血痢

用盐水梅（除核研）1枚，茶叶10克，醋适量，沸水冲泡，或者用水煎汤服之即可。

其功效：涩肠止痢。可治疗血痢。

(15) 粘糕雨前茶治五色痢

用陈年的粘糕30克，陈雨前茶10克，茉莉花10克，冰

糖适量。水煎汤 1 碗，顿服。

功效：健脾止泻，理气止痛。可治疗五色痢。

(16) 黄连姜汁茶治白痢

用绿茶 10 克，黄连 6 克，姜汁适量。把茶、黄连用开水冲泡，5 分钟后倒入姜汁调服。

功效：清热和胃止痢。可治白痢。

(17) 柿茶治咳嗽

茶叶 3 克，柿饼 6 个，冰糖 15 克。将柿饼冰糖放瓦罐内炖熟。再倒入茶汁，拌匀后食用。

其功效：润肺、涩肠、止血，可治疗咳嗽、多痰及便血症。

(18) 银耳茶治阴虚咳嗽

茶叶 5 克，银耳 20 克，冰糖 20 克。将茶叶冲泡后取汁，再将银耳洗净，加冰糖放入瓦罐内炖熟。再倒入茶汁，拌匀后食用。

其功效：滋阴、润肺，可治疗阴虚久咳、发热。

(19) 橘茶治支气管炎

茶叶 2 克，干橘皮 2 克，两者用开水冲泡 6 分钟，每日于饭后喝 1 次。

其功效：镇咳化痰，健脾开胃。可治疗支气管炎，并能帮助消化。

(20) 萝卜茶治咳嗽多痰

茶叶 5 克，白萝卜 100 克。把茶叶用开水冲泡后取汁，再把萝卜切成片，放锅中煮烂，再加点食盐调味，倒入茶汁便可食用，每天 2 次。

其功效：清热化痰，下气宽中。可治疗气管炎咳嗽、多

痰。

(21) 川芎茶治头痛

川芎 3 克，茶叶 6 克。把这两味一块研细末，每日 1 次，白开水冲泡，当茶饮。

其功效：祛风止痛。可治诸风上攻、头目昏重、偏正头痛、鼻塞身重、肌肉蠕动等症。

(22) 辣茶治伤风痛

茶叶 10 克，辣椒 500 克，胡椒适量，盐适量。把以上几味捣碎混匀后，放入瓶内封口，静置半月即可食用。

其功效：驱寒解表。治疗伤风头痛、食欲不振。

(23) 巴豆茶膏散治气虚头痛

上春茶末 30 克，巴豆 40 粒。将茶末调成膏，置瓦盏内覆转，以巴豆 40 粒，作 2 次烧烟熏之，晒干研细，每服 2 克。另入好茶末，食后煎服。

功效：益气止痛，可治气虚头痛。

(24) 川芎葱白茶治头痛

茶叶 10 克，川芎 10 克，葱白 2 段，三味以水煎服。

其功效：祛风、通阳、止痛，可治外感风寒头痛。

(25) 茶叶酱油汤治消化不良

茶叶 9 克，酱油半茶杯（约 30 毫升）。用一杯水先将茶叶煮开，加酱油半杯再煮开，顿服。每日 2~3 次。

其功效：消食、开胃、止痛。可治消化不良、胃脘胀痛、腹痛腹泻。

(26) 茶茺葱姜饮治腹满食滞

茶叶 6 克，吴茺 6 克，葱白 2 根，生姜 3 片，上药煎汤，顿服，每日 2 次。

其功效：行气和胃、消食。可治腹满食滞。

(27) 橘花茶治胃痛食滞

橘花 3 克，红茶 3 克，用白开水冲泡，每日 1 剂，代茶饮。

其功效：理气和胃。用治胃脘胀痛，咳嗽痰多，暖气呕吐，食积不化或伤食生冷瓜果等。

(28) 米茶治消化不良

茶叶 6 克，大米 100 克，先用开水冲泡茶叶 6 分钟，滤出茶汁，放入洗净的大米内，共煮成粥。日服 1 次。

其功效：和胃消积，可治疗消化不良。

(29) 糖蜜红茶饮治胃十二指肠溃疡

红茶 10 克，红糖适量，蜂蜜适量。把糖、茶叶放入杯内，用开水冲泡，加盖闷 10 分钟后，加蜜调服，日服 1 次。

其功效：有缓急止痛和胃的作用。可治疗胃及十二指肠溃疡。

(30) 茉莉花茶治胃炎

用茉莉花 6 克，石菖蒲 6 克、青茶 10 克。将三味共研成细末，每日 1 剂，沸开水冲泡，随意饮用。

其功效：理气化湿，安神止痛。可治疗慢性胃炎、脘腹胀痛，纳谷不香、失眠多梦。

(31) 姜茶饮治呃逆

用生姜 3 片，绿茶 3 克，刀豆子 10 克，红糖适量，将上药放入保温杯中，用沸水浸泡片刻，趁热喝。

其功效：可温胃散寒，和胃降逆。可治疗胃寒呃逆。

(32) 柿蒂茶治呃逆

用柿蒂 3 个，茶叶 10 克，二者用开水冲泡，温饮频服。

功效：降逆止呃。可治胃寒呃逆。

(33) 茶姜散治胃痛腹泻

用茶叶 60 克，干姜 30 克，研末，每服 3 克，每日 2~3 次，开水送下。

功效：温中止泻，治疗胃痛腹泻。

(34) 浓茶一杯治腹泻

用红茶或花茶 10 克，醋少许。开水沏浓茶 1 杯，再加醋少许，1 次服用，并且要热饮。

功效：可涩肠止泻。治疗水泻（其臭难闻，口干口渴）。

(35) 好茶叶治赤白痢

用好茶叶 15 克捣为细末，浓煎服 1~2 碗。久患痢者服此亦有效。赤痢用蜜水煎茶服，白痢用连皮的自然姜汁同水煎服。

功效：清热解毒，涩肠止痢。可治疗赤白痢疾。

(36) 莲子茶治久痢泄泻

茶叶 5 克，莲子 30 克，将茶叶用开水冲泡取汁，莲子用温水浸泡数小时后，加冰糖 20 克炖烂，倒入茶汁拌匀，可食用。

其功效：健脾益肾，治疗久痢，泄泻及月经过多。

(37) 茶姜散治霍乱烦躁不安

茶末 5 克，干姜末 3 克，用水煎茶末，后调入姜末，顿服。

其功效：可温中散寒，和胃止痛。治疗霍乱烦闷。

(38) 绿豆茶治霍乱吐泻

绿豆粉、茶叶各等份，白糖少许，把绿豆粉、茶叶用沸水冲泡，加糖调匀，顿服。

其功效：可清热解毒、和中止泻。治疗霍乱吐泻。

(39) 糖茶

用茶叶 3 克，红糖 5 克开水冲泡 5 分钟，每顿饭后饮 1 杯。

功效：通便和胃。可治疗病后大便不通，胃部不适。

(40) 蜜茶治便秘

将茶叶 3 克，蜂蜜 2 毫升开水冲服，饭后 1 杯。

其功效：润肺益肾。可治疗胃寒、便秘。

(41) 姜盐茶汤治口渴多饮

用鲜姜 2 片，食盐 4.5 克，绿茶 6 克煎汤 500 毫升，分数次饮服。

其功效：清热润燥。可治疗口渴多饮，烦躁尿多。

(42) 清蒸茶鲫鱼补虚止渴

将 1 斤左右的鲫鱼去鳃及内脏，保留鱼鳞，鱼腹内填满绿茶，放盘中，上锅清蒸，鱼熟透即成。淡食鱼肉，不加佐料。

其功效：健脾祛湿，清热利尿。可治疗糖尿病中的饮水不止。

(43) 老宋茶治糖尿病

用老宋茶 10 克开水冲泡，温服常饮。

其功效：可降糖、生津止渴。可治疗糖尿病。

(44) 苦瓜茶解暑利尿

用苦瓜 1 个，把瓜上端切开，挖去瓤，装入绿茶，把瓜挂于通风处阴干。取下洗净，连同茶切碎，混匀，每取 10 克放入杯中，以沸水冲沏，闷半小时，可频频饮用。

其功效：清热解暑，除烦。可治中暑发热、口渴烦躁、小

便不利等症。

(45) 盐茶解暑止渴

用茶叶 10 克，食盐 5 克，沸水 1000 毫升，冲泡溶解，待凉饮用。

其功效：清热解暑，生津止渴。也用于预防中暑，中暑后口渴等。

(46) 藿香佩兰茶治中暑

茶叶 6 克，藿香 9 克，佩兰 9 克，沸水冲泡，代茶饮。

其功效：可解暑热，止吐泻。

(47) 常饮松萝茶降血压

用沸水冲泡松萝茶 10 克，频服。

其功效：可清水、下气、降痰。可治高血压病、大便秘结、顽疮不收口。

(48) 龙茶散治高血压

用绿茶 50 克，龙胆草 30 克共研细末，温水冲服，每次 3 克，每日 2 次，

其功效：可清热泻火，平肝降压。用治肝火旺盛所致高血压、口苦等症。

(49) 菊槐茶治高血压

用菊花 3 克，槐花 3 克，绿茶 3 克，沸水冲泡，等浓后饮用，每日代茶常饮。

其功效：清热散风，降压。可治高血压晕眩。

(50) 玉米须茶治肾性高血压

玉米须 30 克，茶叶 5 克，开水冲泡，代茶饮，每日饮用。

其功效：清热利尿，消肿，降压。可治肾炎合并高血压症。

点击查看茶叶产品排行榜

(51) 菊花山楂茶治高血压

菊花 10 克，山楂 10 克，茶叶 10 克用沸水冲沏，代茶。每日 1 剂，常饮。

其功效：清热、降痰，消食健胃，降脂。可治疗高血压、冠心病及高血脂症。

(52) 杜仲茶治高血压

杜仲叶 6 克，高级绿茶 6 克，用开水冲泡，加盖 5 分钟后饮用。每日 1 次。

(53) 山楂益母茶治冠心病

山楂 1 克，益母草 1 克，茶叶 5 克。用沸水冲沏，代茶，每日饮用。

其功效：清热降痰，活血降脂，通脉。可治冠心病、高血脂症。

(54) 香蕉茶治冠心病

香蕉 50 克，茶叶 10 克，蜂蜜少许。先用沸水 1 杯冲泡茶叶，然后将香蕉去皮研碎，加蜜调入茶水中，当茶饮。每日 1 剂。

其功效：可降压、润燥、滑肠。用治冠心病、动脉硬化及高血压。

(55) 应痛丸治心绞痛

好茶末 120 克，炼乳香 30 克，共研末，用醋同兔血和丸，如鸡头大，每服 1 丸，每日 1 次，温醋送下。

其功效：理气、活血、止痛。可治冠心病、心绞痛。

(56) 茶根黄酒汤治肺心病

老茶树根 30 克，黄酒适量，用水煎茶根，去渣，加入黄酒调匀。每日 2 次分服，或睡前 1 次服，连服 1~2 个月。

其功效：活血通脉，强心。可治疗肺原性心脏病及冠心病、充血性心力衰竭等。

(57) 枣茶治贫血

茶叶 5 克，红枣 10 枚。茶叶用开水冲泡，取汁。将大枣洗净，加白糖 10 克，水适量，共煮至枣烂。倒放茶汁，拌匀食用。

其功效：补血养精，健脾和胃。可治疗贫血，并可防止维生素缺乏。

(58) 丹参黄精茶治贫血、白细胞减少

茶叶 5 克，丹参 10 克，黄精 10 克，共研粗末，用沸水冲泡，加盖闷 10 分钟，饮用。每日 1 剂。

其功效：活血补血，填精。可治疗贫血症及白细胞减少。

(59) 红茶糖水治肝炎

红茶 3 克，葡萄糖 18 克，白糖 60 克，用水冲泡，至成血色，加水至 500 毫升，冷热适口饮用，只限于上午服完，连服 7 天为 1 疗程，一般服两个疗程。这是儿童用量，成人服量可在此加倍。按饮茶方法饮用。

(60) 板蓝大青茶治肝炎

板蓝根 30 克，大青叶 30 克，茶叶 15 克，加水煎煮取汁，日服 2 次，连服 2 周。

其功效：清热解毒，利湿退黄。治急性肝炎。

(61) 绿茶丸治急性肝炎

将绿茶叶研末，蜜调为 3 克重丸，日服 3~4 次，每服 1 丸，连服 2~3 周。

其功效：清热解毒，利湿退黄。用治急性传染性肝炎。

点击查看茶叶产品排行榜

(62) 蒜茶乌鱼汤治臌胀

松萝茶 9 克，独头蒜 10 枚，乌鱼 1 尾约 250 克，将鱼去肠洗净，把茶、蒜放入鱼腹中，入瓦锅，加净水，煮极熟。患者食鱼，饮汤尽，忌盐、醋 7 日。

其功效：健脾，化瘀解毒，利水消臌。用治肝硬化腹水及其他疾病引起的腹水。

(63) 松萝黑鱼治臌胀

松萝茶 9 克，好黑矾 1.5 克，活黑鱼 1 尾约 350 克。将黑鱼去鳞，破肚去肠，加入黑矾、茶。男用蒜 8 瓣，女用蒜 7 瓣，共入鱼腹内。放锅中蒸熟，令病人吃鱼，能连茶、蒜吃更佳。

其功效：益气健脾，利水消胀。可治气臌、水臌症。

(64) 海金砂茶叶散治小便不通

海金砂 60 克，茶叶 30 克，共研细末，用生姜甘草汤调下，每服 10 克，顿服。

其功效：清热利尿，通淋排石。用治急性泌尿系感染，泌尿系结石。

(65) 竹叶茶治小便淋漓不通

竹叶 10 克，茶叶 5 克，用沸水冲泡，每日代茶饮。

其功效：可清热泻火，利尿通淋。用治急性尿路感染，小便淋漓涩痛不通。

(66) 通草茶利尿通淋

通草 1 克，灯芯草 0.6 克，青茶叶 6 克。沸水冲泡，频服。

其功效：清热利尿，通淋。可治急性尿路感染，小便淋涩不通。

(67) 茅根茶治急性肾炎

白茅根 10 克，茶叶 5 克，把白茅根摘净根须，洗净，同茶叶一起加水，煎服，每日 1 次。

功效：清热利尿，凉血解毒。用治急性肾炎、血尿，并可用于治疗急性传染性肝炎。

(68) 蚕豆壳冬瓜皮茶汤治水肿

蚕豆壳 20 克，冬瓜皮 50 克，红茶叶 20 克，加 3 碗水煎至 1 碗，去渣饮用。

其功效：健脾除湿，利尿消肿，用治肾炎水肿及心脏病水肿。

(69) 苦参茶丸治癫狂

苦参、茶叶各等份共研细末，调蜜为丸，日服 2 次，每服 10 克，茶水送下。

其功效：清热泻火，用治癫狂症（精神病）。

(70) 经霜老茶叶治羊痫风

经霜老茶叶 15 克，用水冲泡，渴即饮之，常服。

其功效：清热、涤痰，定痫。治羊痫风。

(71) 川芎胡桃茶治疟疾

雨前茶 9 克，胡桃肉 15 克，川芎 2 克，若寒多加胡椒 1 克，病未发前，入茶壶内以滚水冲泡，趁热频频服之，饮至临发时也不可停。

其功效：补肾，强筋骨，定寒热。可治寒热疟疾。

(72) 茶醋合服治腰痛

茶叶 1 撮，醋 50 毫升，将茶煎至 200 毫升，加醋调匀 1 次服下。

其功效：缓急止痛，活血散瘀。用治腰痛难转。

点击查看茶叶产品排行榜

(73) 苦丁茶治风湿痹痛

枸骨叶 500 克，茶叶 500 克，晒干后共研粗末，加适量面粉糊作粘合剂，压成小方块，烘干即可。每日约 4 克，每次 1 块，成人每日 2~3 次用开水冲泡饮用。

其功效：滋阴清热，祛风止痛。用治风湿痹痛及跌打损伤等。

(74) 松罗茶治顽疮不收口

用上好的松萝茶 1 撮，用时，先用水漱口将茶叶嚼烂，敷疮上一夜。次日揭下，再用好人参细末，拌油胭脂涂在疮口上。

其功效：清热解毒，疗疮。可治顽疮不收口。

(75) 烂茶乌梅散治疮不收口

用泡过的烂茶叶 15 克，乌梅 3 枚，把烂茶晒干，乌梅烧灰，共研粉，敷伤口。

其功效：清热解毒，敛疮生肌。可治疮不收口。

(76) 藤黄红茶治流火

藤黄 30 克，红茶 10 克，用红茶煎汁，磨藤黄，涂患处。

其功效：可解毒、消肿。治下肢流火（丹毒）。

(77) 雄黄雨前芝麻丸治杨梅疮

雄黄 120 克，雨前茶 120 克，生芝麻 120 克，把这 3 味共研为细末。黄末磨细，粉糊为丸，桐子大小，每早白汤送下 9 克。

其功效：清热、解毒、疗疮。用治杨梅大疮。

(78) 雨前麻黄治下疳

雨前茶 4.5 克，麻黄 4.5 克，用连皮纸方 7 寸左右，用铅粉 4.5 克擦于纸上，铺上二药，卷成筒子，火灼存性，研

细加冰片 1 克，研匀外用。

其功效：升阳解毒。用治下疳。

(79) 儿茶真珠粉治下疳阴

孩儿茶 3 克，真珠 0.1 克，片脑 0.05 克，共研细末，敷于患处。

其功效：清热解毒，除瘀脱腐。可治下疳阴疮。(此中的孩儿茶，需将细茶末放入竹筒内，坚塞两头，埋污泥沟中，日久取出，备用)。

(80) 二茶归甲汤治横痃初起

孩儿茶 15 克，茶叶 15 克，穿山甲 15 克，当归 15 克，用水酒各半煎服。

其功效：清热解毒，活血散结。用治横痃初起，结块坚硬疼痛。

(81) 茶末外敷治阴囊生疮

茶末适量，甘草适量，先将甘草煎汤洗患处，然后用茶末敷贴。

功效：清热解毒，疗疮生肌。可治阴囊生疮。

(82) 腊茶散治小儿阴囊生疮

腊茶 15 克，五倍子 15 克，膩粉少许，把药研末，先用葱椒煎汤洗，后用香油调敷。

其功效：清热解毒，敛疮生肌。用治小儿阴囊生疮。

(83) 儿茶麝香散治痔疮肿痛

用孩儿茶 15 克，麝香 0.1 克，共研细末，和唾液涂搽。

其功效：清热解毒，止痛消肿。用治痔疮肿痛。

(84) 茶叶蜈蚣散治瘰癧

茶叶适量，蜈蚣适量，将二味炙令香熟，捣细过筛，用

甘草水洗疮口，将药末敷上。

其功效：清热解毒，疗疮生肌。可治痔疮有瘻管者。

(85) 儿茶熊胆散治痔疮脱肛

孩儿茶 0.6 克，熊胆 1.5 克，片脑 0.3 克，共研细末，调人乳擦肛门上。

其功效：清热解毒，消肿止痛，提肛。可治脱肛气热及痔疮。

(86) 湿茶叶外敷治蜂螫虫咬

用泡过的茶叶适量，（只泡过 1 次）捣烂敷在伤口上。

其功效：解毒消肿，止痛止痒。可治蜂螫虫咬，烧伤成疮。

(87) 明矾芽茶治蚊虫咬伤

明矾、芽茶各等份，研细末，凉水调服 9 克或涂抹伤口。

其功效：清热解毒，止痒消肿。可治一切蚊、虫咬伤。

(88) 绿茶白糖饮治停经

绿茶 25 克，白糖 100 克，开水冲泡，露一宿次日 1 次饮下。

功效：理气调经。可治月经骤停，伴有腰痛、腹胀等症。

(89) 莲花茶治月经过多

莲花 6 克（阴干），绿茶 3 克，共研细末。每日 1 次，白开水冲泡。

其功效：清心凉血，活血止血。用于月经过多，瘀血腹痛及呕血、吐血等症。

(90) 二根茴香酒治痛经不孕

茶树根 15 克，凌霄花根 15 克，小茴香 15 克，于月经来时，将前二味药同适量黄酒隔水炖 2~3 小时，去渣加红糖和

服。月经净后的第二天，将后一味药炖老母鸡，加少许米酒和食盐服食。每月1次，连服3个月。

其功效：可健脾补肾，温经散寒，调经助孕。用于治痛经及不孕症。

(91) 红茶饮治羊水过多

红茶10克，用沸水冲泡，早晚各饮1次。7~20天为1疗程，用茶约90克。

其功效：开郁利气，消水。用于治妊娠羊水过多。

(92) 儿茶散治宫颈炎

将孩儿茶研为细末，均匀撒布于炎症溃疡面上，每日1次，有效者约4~5次即痊愈。

主要功效：清热解毒，敛疮生肌，消炎止痛。治子宫颈炎。

(93) 松萝茶治产后便秘

松萝茶9克，米白糖30克。先煎开水1碗半，再入茶煎至1碗，调入白糖服下。

其功效：清热、润肠、通便。用治产后便秘。

(94) 葱涎调茶治产后便秘

葱涎适量，茶叶末适量。先将葱捣后取涎，调茶末服。不可服大黄。

功效：润肠通便。用治产后大便难。

(95) 米泔茶汁治咳嗽

茶子适量，米泔适量。用米泔磨茶子取汁，将汁滴入鼻中，令吸入口服，口吹竹筒，少顷涎出如线。不拘大人小孩，用之皆有效。

其功效：祛痰平喘。用治喘嗽胸胸（鼻急声）即小孩气

管炎咳喘，鼻翼翕动者。

(96) 儿茶散治小儿消化不良

孩儿茶研为细末，口服。1岁左右服0.15克，2岁以上服0.2克，每天3次。

可清热、化痰、消食。可治小儿消化不良。

(97) 绿茶治小儿中毒性消化不良

用绿茶适量沸水冲泡，频频饮服，同时可配合补液。

其功效：清热解毒，化食导滞。用治小儿中毒性消化不良。

(98) 婴儿泄泻绿茶方

云南绿茶1克。将茶研为极细粉。单纯性婴幼儿腹泻，每天用上药1克，分3次温开水或乳汁调服。连服1~4天为1疗程。

其功效：清热、消食、止泻。用治婴幼儿腹泻。

(99) 苦茶葱须汤治小儿无故惊厥

苦茶10克，葱须2根。水煎，每日服2次。

功效：清热、镇惊。用治小儿无故惊厥。

(100) 蛋茶治夜尿

茶叶8克，食盐3克，鸡蛋10枚。将茶、蛋共放锅中煮约8分钟，将蛋壳击破，加盐再煮10~15分钟，取蛋去皮蘸酱油食。

功效：补精强胃。可治小儿夜尿，腰膝酸痛。

(101) 老茶叶散治带状疱疹

老茶叶适量，先将茶叶晒干，研为细末，以浓茶汁调涂，每日2~3次。治愈为止。

功效：清热利尿，消肿止痛。可治带状疱疹。

(102) 麻茶治皮肤粗糙

芝麻 500 克，茶叶 750 克。将芝麻放锅内焙黄，每次取芝麻 2 克加茶叶 3 克，放罐中煮开，茶叶芝麻一同嚼食，25 天为 1 疗程。

功效：滋补肝肾，润肺养血。可治疗皮肤粗糙，毛发干枯。

(103) 老茶树根治牛皮癣

茶树根 30~60 克。将茶树根切片，加水煎浓，每日 2~3 次空腹服。

其功效：清热凉血，止痒。治牛皮癣。

(104) 明矾茶叶水治稻田皮炎

茶叶 60 克，明矾 60 克。用 500 毫升水，将上述 2 味先浸泡半小时，再煎煮半小时。下水田前后将手脚用此水浸泡 10 分钟，不用布擦，令其自然干燥。

其功效：清热、燥湿、解毒。预防和治疗下水田引起的皮炎，皮肤瘙痒、起红斑、水泡等。

(105) 茶树根汤治口腔溃疡

茶树根 30 克，以水煎汤，代茶饮，可清胃火用治口腔溃疡。

(106) 红茶水漱口治牙质过敏

用红茶 50 克，水煎后，用茶液漱口，然后饮服。每日数次，直至痊愈，不可中断，此方为每次量，再漱口不宜再煎，需用新茶。

其功效：清热、解毒、祛湿、脱敏。用治全口及局部牙本质过敏，同时可防治龋牙。

(107) 双叶盐汤治外感音哑

茶叶 3 克，苏叶 3 克，盐 6 克，先用砂锅炒茶叶至焦，再将盐炒呈红色，同苏叶加水共煎汤服。每日 2 次。

其功效：清热、宣肺、利咽。用治因外感引起的声音嘶哑等症。

(108) 橄榄梅茶汤治咽哑失音

咸橄榄 5 个，竹叶 5 克，乌梅 2 个，绿茶 5 克。白糖 10 克。用水共煮，饮汤。日服 2 次，每次 1 杯。

功效：清咽润喉。用治久咳及劳累过度所引起的咽喉失音症。

(109) 蝉蜕茶治咽哑失音

将蝉蜕、茶放入茶壶内，用沸水冲泡，随饮随泡。

功效：疏风清热，利咽开音。用治风热喉痹失音，急慢性咽炎，歌唱演员常饮，可保持嗓音清亮，不哑。

(110) 丝瓜茶治咽喉肿痛

丝瓜 200 克，茶叶 5 克。将茶叶用沸水冲泡，取汁。把丝瓜洗净、切片、加盐煮熟，倒入茶汁，拌匀服食。

功能：化痰、清热、凉血。用治咽炎、喉炎、扁桃体炎。

(111) 墨茶止鼻血

陈墨 1 块，茶叶 1 撮，用沸水将茶叶冲泡 1 杯后，以茶水研墨，再用茶水送服。

其功效：清热、凉血、止血。用治鼻血不止，也可治妇女倒经，月经过多等症。

(112) 嗅茶柏散治鼻渊（鼻窦炎）

上等龙井茶 30 克，川黄柏 6 克。共研细末，以少许药粉嗅入鼻内两侧，每日多次。

其功效：清热泻火，解毒排脓。用治鼻渊，鼻塞伴有脓性分泌物腥臭等。

(113) 儿茶吹鼻治鼻渊

孩儿茶研为细末，吹鼻，每日 2~3 次。

功效：清热化痰，消肿排脓。用治鼻渊流水。

(114) 菊花龙井治赤眼症

菊花 10 克，龙井茶 10 克。开水冲泡，代茶饮。

其功效：疏风清热，明目。用治肝火盛引起的的赤眼症及羞明怕光等症。

(115) 茶汁点眼治飞丝入目

鲜茶叶适量，将茶叶捣烂取汁，点眼，或用干茶叶泡后以浓茶汁点之亦可。

主要起清热解毒的作用，可治飞丝入目。

(116) 牛乳红茶强身益精

鲜牛乳 100 克，红茶适量，食盐适量，将红茶用水熬浓汁，再把牛乳煮沸，盛在碗里，掺和红茶，调入食盐，每日 1 次，空腹服。它可益气填精，令人体健而润泽，是滋补佳品。

(117) 荷叶茶减肥降脂

荷叶 10 克，绿茶 10 克，用沸水冲泡，随渴随饮。

其功效：清热、凉血，健脾利水。用治肥胖及高血脂症。

(118) 防暑三花汤

花茶 1 份，菊花 2 份，金银花 3 份，水煎代茶饮，有解热毒、消肿之效。尤对内热不解，伴有感冒后的中暑患者有特效。

(119) 山腊梅茶

取山腊梅叶 625 克，粉碎，过筛，加适量粘合剂制粒，压

制成 100 块，60℃ 以下干燥即得。每次 1 块，1 日 3 次，白开水冲服。

功效：解表祛风，清热解毒。适用于感冒，单纯型“流感”。

(120) 桑叶茶

取炙桑叶 500 克，去杂质，搓碎，除净泥屑，加炼熟的蜂蜜和开水各适量，拌匀，置锅内用小火炒至不粘手为度，取出，放凉。每服 10 克，白开水冲泡，饮服。

功效：祛风清热，凉血明目。适用于盗汗、迎风落泪。

(121) 芹菜茶

取芹菜 500 克，清水洗净，切碎，加水煎取汁，去渣，加糖适量。每日 1 剂，代茶饮。

功效：清热凉肝。适用于早期高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等症。

(122) 青果茶

取藏青果 6 枚，洗净、捣碎。每服 1 剂，每日 1 次代茶饮。

功效：清热生津，利咽解毒。适用于慢性咽喉炎，声音嘶哑，咽喉干燥。

(123) 百药煎茶

取五倍子 500 克，绿茶末 30 克，酵糟 120 克。将五倍子捣烂，研末过筛，加茶末，酵糟，同置容器中拌匀捣烂，摊平，切小块，待发酵至表面长出白霜时取出，晒干，贮藏于干燥处。每次 10 克，白开水冲泡，代茶饮。

功效：润肺化痰，生津止渴。适用于久咳痰多，咽痛便血、久痢脱肛、口疮牙疳等症。

(124) 杏仁茶

取苦杏仁、上白粳米各 6 克，将杏仁沸水浸泡，剥去外皮，与粳米加磨成浆，放白糖适量，煮熟即成。每日 1 次，代茶饮。

功效：润肺止咳。适用于伤风感冒引起的咳嗽气喘痰多症或老年人以及产后血燥津亏大便秘结。但要注意，不可过量服用苦杏仁，以免发生中毒。

(125) 海带茶

取海带 500 克，用水浸泡至软，切成丝，用铁锅炒干，即可用来沏茶。每次 3 克，每日 1 次。开水冲泡，代茶饮。

功效：软坚化痰。常饮用，可防治甲状腺机能障碍，高血压及血脉硬化。

(126) 八仙茶

取粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各 750 克，炒香熟。细茶 500 克，净芝麻 375 克，净花椒 75 克、净小茴香 150 克，泡干白姜、炒白盐各 30 克。以上俱为细末，并加麦面适量炒黄熟，拌匀，磁罐收贮。每服 3 匙，白开水冲服。

功效：益精悦颜、保元固肾。适用于中年人抗衰老。

(127) 奶茶

茶叶 2 份，奶 1 份，糖适量，共放罐内煮开，饮服。

功效：健脾开胃。治疗食欲不振，并能强壮身体。

(128) 酒茶

茶叶 5 克，加水煮开，取茶汁，倒入适量酒，即可饮用。

功效：通筋活络。治疗感冒、头痛、头昏、四肢酸懒。

3. 部分茶叶品种的医药用途

点击查看茶叶产品排行榜

(1) 武夷岩茶

产于福建武夷山。苦、酸、温无毒。

功能：消食下气，醒脾解酒。诸茶皆性寒，因此胃寒者不宜服用。唯独武夷岩茶其性温，所以，胃寒的人也可长期饮用。《本草纲目拾遗》对武夷岩茶的评价是：“诸茶皆性寒，胃弱食之多停饮，惟武夷性温，不伤胃，凡茶癖什饮者宜之。”

(2) 龙井茶

产于杭州龙井。性寒而不烈。治风寒无汗，三阴疟疾，偏正头风，风痰痼病，噫气腹胀，五色痢、远年痢、羊儿疯、猪癫、杨梅疮。

(3) 六安茶

产于安徽六安的霍山。性质功能与其他茶大致相同。能清骨中浮热。陈六安茶配金银茶为末，常服，可免天花传染。

(4) 松萝茶

产于安徽歙县。据《本草纲目拾遗》记载，可以治疗病后大便不通，顽疮不收口，羊儿疯，水臌气臌，绣球疯，黄病，一切头风兼热者，还可以消积滞油腻，消火下气除痰。

(5) 安化茶

产于湖南安化县。《本草纲目拾遗》载：性湿，味苦微甘，食之清神和胃。

(6) 普洱茶

产于云南普洱山。味苦而涩，气香而温，能解酒，去油腻，为清胃生津，消食化痰之良品，其中以绿色者效果最佳。据《本草纲目拾遗》云：普洱茶膏能治百病，如肚胀受寒，用姜汤发散，出汗即愈；口破喉颰，受热痛疼，用五分噙口过夜即愈；受暑擦破皮血者，研敷立愈。

(7) 雪茶

产于云南永善县。色白味甘，性大温，祛寒疾如神。《本草纲目拾遗》载：功效治胃气积痛，疗痢如神。

(8) 云芝茶

产于山东蒙阴县。性冷。《本草纲目拾遗》载：可治胃、热之病；性寒，能消积滞。

(9) 水沙连茶

产于台湾。色绿如松萝。《本草纲目拾遗》载：性极寒，疗热症最效，能发痘。

(10) 红毛茶

产于台湾。《本草纲目拾遗》载：治时气腹胀，或郁闷不舒。

(11) 宝洪茶

产于云南。存入一二年后，品质陈化，煎后冲泡能清火解热。

(12) 七子饼茶

产于云南西双版纳傣族自治州。原料系选用当地的优质大叶晒青毛茶，经筛选、发酵、蒸压而成的。茶汤呈红色且明亮，滋味醇厚爽口。具有安神降压的功效。

(13) 宁红保健系列茶

宁红保健系列茶，以条索紧结秀丽、金毫显露、锋苗挺拔、色泽乌润、滋味浓醇、鲜爽，玫瑰香经久不散，而驰名中外。加之工艺先进，配方合理，寓疗于饮，方便简捷，效果显著而深得人们青睐。

①宁红减肥茶：改变传统以泻减肥的强制作法，深化为阻止脂肪在肠道内吸收，抑制脂肪在肝脏内合成，对抗胆固

醇在血管内沉积为手段，以降脂达到减肥目的。服后不泻肚，尤以对老人通常存在的便秘和瘙痒症效果为佳。

②宁红强力茶：以扩张血管，增加心脏血输出量，使血液进行有效循环，增强肌肉的收缩力，促进新陈代谢为手段，对提高运动员的比赛成绩，增强脑力劳动者的思维能力，消除体力劳动者的疲劳，效果明显。

③宁红消暑茶：具有兴奋血液运动中枢，舒张肾血管，从而增加肾脏的血流量和肾小球的过滤率，起到清热泻火，生津解渴的效果。

④宁红抗感茶：能使皮肤毛细血管扩张，促进汗腺分泌，使肌体散热增加，同时降低毛细血管通透性，增强白细胞吞噬作用，起到解热发汗、抗菌消炎的作用。

⑤宁红咳宁茶：能刺激胃粘膜反射性，引起毛管腺体分泌增加，痰液稀释而起到祛痰作用，同时能扩张支气管平滑肌，镇静呼吸中枢，平喘效果好。

⑥宁红葆春茶：可以控制皮肤粒线体中脂氧含酶的活性和脂质过氧化作用，提高细胞的功能和数量，调节免疫平衡，延长羊膜细胞生命周期，推迟羊膜细胞的退行性变，具有抗衰老作用。同进该茶能改善性机能、安补益血，是一剂滋补良饮。

九、茶叶肴

茶叶是我国人民日常生活中不可少的饮料，深受人们的喜爱。明代以后传到欧洲以至全世界。现在，茶叶已成为风靡全球的三大饮料之一。

然而，茶叶也是一种重要的烹饪原料。我国劳动人民自古以来就十分注重茶叶在烹饪中的利用。经过千百年来不断创新和发展，应用茶叶作为原料做成的菜肴已有多种。有些茶叶菜肴已成为我国的名肴，在国宴上展露后，受到国内外人士的好评。茶叶菜肴已从最初的“五香茶叶蛋”、“茶叶闷牛肉”逐步发展成“龙井虾仁”、“碧螺春饺”、“新茶煎牛排”、“鸡丝碧螺春”、“翠尖白玉羹”等，还有孔府名菜“茶烧肉”、四川名菜“樟茶鸭子”和“五香熏鱼”，以及早已见诸餐桌之上的“茶香肠”、“茶香鸡”、“茶豆腐干”、“清蒸鲫鱼”等，还有后起之秀的“龙井鱼片”、“嫩茶腰花”、“茶牛排”、“茶叶粉蒸肉”等等。

古往今来用茶作汤的则为数更多，常见有：“龙井肉片汤”、“绿茶鲫鱼汤”、“红茶黄豆汤”、“绿茶大蒜汤”、“绿茶西瓜汤”、“绿茶丝瓜汤”、“绿茶蕃茄汤”等等，这些名目繁多的茶叶菜肴，不仅清香爽口，而且风味各异，实为我国众多菜肴中一支突起的新军。

茶叶的营养价值很高，正愈来愈受到各国营养学家的高

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

度重视。据科学家分析,茶叶中所含有的有机物和无机物,与人体体液的主要成份、营养、健康都有着十分密切的关系。我们知道,人体是由无数的有机物和无机物构成的,正常的生理功能也就依靠这无数而复杂的化合物不断地循环代谢。任何化合物的代谢不正常就有可能发生各种疾病。而茶叶含有的各种化合物,许多是我们人体所必需的,与人体代谢有着密切的关系。现在已经得知茶叶中含有 400 多种成分,其主要成分为茶单宁、茶碱、咖啡碱、可可碱、黄酮类、麦角甾醇、多种维生素、芳香化合物、还有少量的蛋白质、氨基酸以及多种矿物质等等。值得一书的是,茶叶中的儿茶酸和维生素 C、维生素 P 等,可增强人体血管的弹性和韧性,降低血中胆固醇浓度,阻止脂肪在肝脏中的沉积,因此有助于防止动脉硬化、高血压、冠心病及脂肪肝等病的发生。此外,茶叶中所含的维生素 C 还具有一定的防癌、抗癌作用,并且可以减轻由于接触 X 射线所造成的影响,可以协助治疗因吸烟而引起的肺癌。

从营养学角度来看,茶叶中含有一些芳香族的化合物。食用以茶叶为原料制作的菜肴,可以增加菜肴的清香气味,刺激人的食欲,尤以夏季食用茶叶菜肴为最佳。茶叶中所含的芳香化合物一般都是属于脂溶性的化合物,能起到溶解脂肪,帮助食物消化的目的。茶叶中还含有不少杀菌成分,如硫、碘、氯、醇类、醛类和酯类等等,这些杀菌成分对葡萄球菌和大肠杆菌均有一定的抑制作用。茶叶中的单宁酸还具有抑制痢疾杆菌的功用,对于防止痢疾、腹泻以及防止肠内毒素的吸收很有好处。因此,用茶叶为原料而制作的菜肴对于消化道功能欠佳的人来说是值得推荐的,可以达到调理养身之目的。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

制作茶叶菜肴所选用的茶叶，要求叶质软润，芽叶肥壮，新鲜度高。如手中一时没有新鲜的茶叶，也可用商店里所售的泡菜用的袋装茶叶，但要求茶叶整齐，无碎屑、无硬梗。茶叶菜肴的制作方法多种多样，焖、煸、爆、炒、煮均可。下面介绍几款，以飨读者。

1. 龙井鱼片

用料：青鱼肉片 200 克，蛋清 1 只，新鲜的龙井茶叶 20 克（如用袋装茶叶，可用 5 克，用开水泡开后待用），黄酒、细盐、味精、鸡汤、淀粉、猪油、麻油等适量。

制法：①把鱼片放在容器中，先加入少许盐、黄酒拌和，再加入打匀的蛋清，拌至鱼片都均匀地粘上蛋清，再洒上些干淀粉，轻轻拌和均匀。

②炒锅烧热，用油滑锅后，加入熟猪油 500 克，在旺火上烧至三成热（热锅冷油）。放入鱼片，用手勺将鱼片分开，慢慢顺鱼片方向推动几下，使鱼片散而不粘、不沉，鱼片略上浮，倒入漏勺沥去油。

③原锅留约 20 克油，仍置在旺火上，放入茶叶煸炒，当锅中散发出茶叶的清香后，加入黄酒、鸡汤、细盐、味精等，用手勺推匀，烧至滚，勾芡。

④倒入鱼片，加熟猪油 10 克，颠翻炒锅，淋上麻油，装盘即成。

特点：鱼片白如玉，茶叶绿如翠，茶香迷人，鲜嫩滑爽。

2. 茶叶粉蒸肉

用料：猪五花肉 500 克，炒米粉 250 克，红酱油 100 克，

袋装红茶叶 5 克（用少量开水泡开后待用），其他黄酒、白糖、味精适量，葱米和姜末少许。

制法：①肋条部位的五花肉，先用刀根沿肋条骨两旁划开，深至骨下，把骨拆下。然后将肉片洗净，切成 6—7 厘米长、厚约 0.8 厘米的长方块。放入容器中后，加入葱姜米、酱油、白糖、味精（也可加入适量的甜面酱等）拌匀。腌渍 20 分钟，使之入味，再拌透，洒上炒米粉，拌匀。再加入泡开的红茶叶，拌和四面粘牢肉块。

②把肉皮朝下，整齐地排在一只盘中，上笼盖紧笼帽。

③旺火上蒸约 2 小时左右，蒸至肉出油，酥透，即可出笼。

特点：茶叶清香，肉烂而酥透，肥而不腻，风味独特。

3. 鸡丝碧螺春

用料：熟鸡脯肉 100 克，用手撕成鸡丝，待用。上等绿茶（以碧螺春为最佳）15 克，用少量开水泡开后待用，鸡蛋 2 只，白面粉 100 克，熟豆油 15 克，细盐、味精适量，袋装发酵粉取微量，色拉油或花生油 500 克。

制法：①把鸡蛋、白面粉、豆油、发酵粉准备好。将鸡蛋打在一个容器中，打匀。再将上述其他的用料一同放入，均匀搅拌，搅至成酥糊状。最后加入茶叶、鸡丝、细盐、味精，继续搅拌至均匀。

②锅内放入色拉油或花生油，烧热至 5 成熟。把刚才拌成的茶叶鸡丝糊用一个小勺将其剌成一只只圆丸状，投入锅内油炸，用中火加热，待其成熟定型后，逐一捞出放入盘内，待继续炸。

③将锅内油烧至六成熟，把捞出的小圆丸再次逐一投入锅内油炸，用旺火加热，炸至金黄酥脆即可出锅。

特点：茶香扑鼻，清香鲜嫩，色泽金黄，绿茶点翠，口感外脆里软。

4. 翠尖白玉羹

原料，袋装豆腐1袋（约450克），上等绿茶4克，开洋20克（用水和黄酒泡胀开后待用），黄酒10克，细盐、味精、水淀粉、鸡油或色拉油适量。

制法：①将汤水（最好是鸡汤）烧开，投入已经批成小块的豆腐，烧开。再放入浸泡好的开洋、黄酒、细盐、味精，用手勺在锅内推动几下，待煮沸后，撇去厚沫，放入茶叶，改用小火略烧。

②用小火将锅内烧开后，这时逐渐有茶叶的清香逸出，勾适量的芡汁，出锅时淋上些麻油以上光增香。

特点：豆腐洁白，开洋澄黄，茶叶翡翠，清爽不腻，吃口鲜嫩。尤其适合于酒后食用，能提神清舌。

5. 茶食品

目前用茶掺食加工而成的食品越来越多。

①茶糕点：这是一种即有糕点特色，又可以作食品充饥，并有茶叶的本色，能帮助消化提神的糕点。目前已在我国生产面市的有：香茶饼、茶饼干、茶面包、茶叶面、茶羹等。这些糕点对于一些不爱吃油腻，而喜欢清香的人来说，尤其适宜。

②茶糖果：我国的茶糖果有悠久的历史，目前市场上较

点击查看茶叶产品排行榜

多的有：红茶奶糖、绿茶奶糖、茶胶姆糖等，这些茶糖，都具有色泽鲜艳、甜而不粘、油而不腻、且又茶叶浓醇的特点。

③茶饮料：随着现代生活节奏的加快，人们对饮茶的要求开始向“快速、简便”，且又具有营养价值和保健功能的方向发展。因此，在提倡茶叶“清饮”的同时，柠檬茶、丁香茶、可可茶、茶啤酒、茶冰棍、茶雪糕、茶汽水、绿豆露茶、多味茶等也应运而生。这些饮料，不仅能补充人体的生理需要，而且由于加入了茶叶，还具有解渴生津的作用。

④茶汤饮：饮茶原为我国药剂的剂型之一，这里仅指利用茶的药理功能，再配以粮食、瓜果等食物而制成的汤。常见的有红茶大枣汤、绿茶核桃汤、绿茶梗米汤、绿茶桂圆汤、绿茶莲心汤、绿茶甜瓜汤、绿茶白梨汤、绿茶甘蔗汤、红茶糯米汤等等。这些茶汤，具有营养、保健、防病的功能。

十、茶与其他

1. 茶浴疗法

用茶水洗头可起到美发、护发、去头发屑防止头发过早脱落。

2. 茶水洗毛线好

用茶水洗毛线或毛衣，洗后颜色鲜、亮、新。方法是：将 25 克茶叶泡成浓茶水，然后加水配制成 40% 浓度的温茶水，将要洗的毛线或毛线衣物完全侵入配制好的温茶水中，过 30 分钟后轻轻翻动和清洗，不要加肥皂和洗衣粉，随即用温水漂洗，漂洗数次后，用毛巾包着进行挤压，然后放在阴凉处晾干。

3. 除羊奶膻味

羊奶有较高的营养价值，但喝时有一种膻味。如果在煮奶时放进一点茉莉花茶，煮好后再将茶屑滤出来，其膻味就没有了。

4. 茶水涨发海参

据《烹调知识》中介绍，茶水可涨发海参。其方法是：首

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

先将海参泡入清水中，一般 10 小时左右回软，破肠取肚、取沙包，然后洗净，放锅中，添入清水，烧沸，加入茶叶，比例是：500 克海参，加 50 克茶叶。冬季用红茶或陕青茶，夏季用茉莉花茶，煮沸，然后离火，间隔 2~3 小时，再加热煮沸，如此连续 2~4 次，用 1 天多最长 2 天时间，即可涨发成功。此法涨发海参有以下优点：其一，缩短了涨发时间；其二，较水发的海参长性好，个大、饱满，筋韧、柔、软，手感光滑；其三，色泽鲜亮，晶莹美观；其四，质地良好，发好的海参不仅无其他异味，而且有茶叶的清香味。

5. 茶可使牛肉熟得快

煮牛肉时，放些茶叶，牛肉就容易煮熟。其方法是：先缝好一个纱布袋，袋里装进少量茶叶，将纱布袋口扎好，放入锅内同牛肉一起炖。这样牛肉就熟得快，而且味道也清香可口。

6. 茶水煮饭好

据资料介绍，日本人喜欢用茶水煮饭，并且很普及。原因是用茶水煮饭煲粥，不但使米饭色、香、味俱佳，而且还有去腻、洁口、化食和提供维生素的好处。

茶水煮饭的方法很简单，先将 0.7 克的茶叶用 500—1000 克开水浸泡 10 分钟，以后取一块洁净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（隔夜茶水不用）。再把大米洗净沥去水，倒入锅中，然后把茶水也倒进锅里。茶水高出米面 3 厘米左右即可。如有兴趣，不妨一试。

7. 残茶有用处（8种）

（1）残茶晒干后，在屋内燃烧，可驱蚊虫。在厕所或臭水沟旁燃烧能消除恶臭。

（2）将残茶每次晒干，积攒起来，装一个茶枕头，睡起来柔软、温馨，又去头火。

（3）将干残茶叶揉碎后储存起来，冬天放在烘笔（手炉）里做火种，耐烧易旺。

（4）将干残茶叶放一些在有腥味的器皿内煎数十分钟，即可去腥。

（5）将残茶叶和炭末混合，盖在燃烧的煤炭上，可延缓燃烧力。

（6）当吃生葱、生蒜后，嚼一些残茶叶，葱蒜味便逐渐消除。

（7）把泡过的残茶叶倒在花盆里，能保持土壤水分；与泥混合可作花卉的肥料。

（8）残茶可用来擦洗镜子、玻璃、门窗、家俱、胶纸板等，可去污。

8. 为什么高山区的茶叶品质特别好

闻名于世的各种名茶，都产于海拔500~1000米的高山茶园。这是为什么呢？

高山茶园大多分布在群山环抱的山腰峡谷之中，那里气温适宜，雨量充沛，土壤深厚肥沃。加上终年去雾缭绕，相对湿度大，日照时间短，漫射光多。茶树有喜爱温湿和耐荫的特性，常年生长在荫蔽高湿的环境中，朝夕饱受雾露滋润，

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

因而芽叶肥壮，叶质嫩软，白毫显露。这样优越的生态条件，还有利于含氮化合物的形成，对提高茶叶中氨基酸、咖啡碱等有效成分的含量，提供了良好的基础，所以高山上茶叶品质就特别好。

9. 我国获国际金奖的 10 种名茶

1986 年国际美食旅游协会举办的商品展评中，我国 10 种名茶荣获国际商品金牌奖。

它们是：福建茉莉花茶袋泡茶
福建新芽牌乌龙铁观音
福建鹭江牌保健美茶
上海龙标牌红茶袋泡茶
上海万年青牌特珍
上海万年青牌凤眉
上海万年青牌贡熙茶
浙江天坛牌特级茶
广东金帆牌英德红茶袋泡茶
汕头美的青春茶

10. 用保温瓶泡茶不好

把茶叶放在保温瓶（暖水瓶）里用开水泡，虽然茶水的颜色上得快，来得浓，但茶叶受较高水温浸泡时间过长，所含的单宁酸、芳香油和丙种维生素就会被破坏，而且茶水变色，不能保持茶的原来味道，对人体健康也没有什么好处。

11. 浓茶防晕车

一些人晕车船，若能在上车、船前喝上一些浓茶，或者在车上、船上嚼几片绿茶茶叶，有条件者在车、船上饮些浓茶，可明显减轻或完全控制住晕车、船现象。

注：书中有关内容摘自：

《茶叶实用知识》

《茶叶漫话》

《茶的保健功能与药用便方》等书籍及《中国茶叶》、《科学与生活》、《文化与生活》等刊物。

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 中国名茶家庭实用小百科

作者=

页数= 1 9 0

S S 号= 0

出版日期=

[点击查看茶叶产品排行榜](#)

封面
书名
版权
目录
正文

[点击查看茶叶产品排行榜](#)