



# 茶起源



茶叶起源于中国。历史文献中最早关于茶的记载传说，出现在中国第一部药物专著《神农本草经》中：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（茶）而解之。”而中国民众饮茶的历史最早可追溯至秦，顾炎武在《日知录》里写道：“自秦人取蜀而后始有茗饮之事。”

## 绿茶

茶类：未发酵

特征：成品茶的色泽、冲泡后的茶汤和叶底均以绿色为主调

绿茶采取茶树的新叶或芽，未经发酵，经杀青、整形、烘干等工艺制作而成。其制成品较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚咖啡碱保留鲜叶的85%以上，叶绿素保留50%左右，维生素损失也较少。常饮绿茶能防癌，降脂和减肥，对吸烟者也可减轻其受到的尼古丁伤害。

我国绿茶中主要有：



西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖、庐山云雾、六安瓜片、太平猴魁等等。

冲泡方式

茶水比：1:50

冲泡时间：2~3分钟

冲泡水温：80℃

冲泡次数：3次

适宜器皿：  
玻璃杯或盖碗泡



## 黄茶

茶类：轻发酵

特征：黄叶黄汤，即干茶金黄、汤色杏黄、叶底嫩黄

黄茶是中国特产。加工工艺近似绿茶，只是在干燥过程的前或后，增加一道“闷黄”的工艺，促使其茶多酚叶绿素等物质部分氧化。相比绿茶，黄茶的口感更醇和，寒性更小一些。因为含有大量的氟，黄茶能够增强牙齿的耐酸、耐磨程度。根据新鲜叶子的老嫩程度和芽叶的大小，黄茶大致分为三类：黄芽茶、黄小茶、黄大茶。

我国黄茶中主要有：



黄芽茶——君山银针、蒙顶黄芽等；  
黄小茶——北港毛尖、沩山毛尖、温州黄汤等；  
黄大茶——霍山黄大茶、广东大叶青等。

冲泡方式

茶水比：1:50

冲泡时间：2~3分钟

冲泡水温：80℃

冲泡次数：3次

适宜器皿：  
玻璃杯或盖碗泡

