

## 茶的分类和禁忌



### 1、红茶

红茶是在绿茶的基础上经发酵创制而成的。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶。红茶的种类较多，产地较广，按照加工的方法与出品的茶形，主要可以分为三大类：工夫红茶、小种红茶和红碎茶。工夫红茶是中国特有的红茶，其工夫两字有双重含义，一是指加工的时候较别种红茶下的工夫更多，二是冲泡的时候要用充裕的时间慢慢品味。小种红茶是福建省的特产，有正山小种和外山小种之分。正山小种产于 1000 米以上的高山，正山小种又可分为东方口味和欧洲口味，东方口味讲究的是松烟香，桂圆汤，欧洲口味的松香味则更浓郁，比较适合配薰鱼和薰肉。红碎茶可是国际茶叶市场的大宗产品，用红碎茶通过机器加工即成国际 CTC 红茶，这种茶最适合做调味茶、冰红茶和奶茶。红茶可以帮助胃肠消化、促进食欲，可利尿、消除水肿，并强壮心脏功能。预防疾病方面：红茶的抗菌力强，用红茶漱口可防滤过性病毒引起的感冒，并预防蛀牙与食物中毒，降低血糖值与高血压。

### 2、黄茶

是一种与绿茶的加工工艺略有不同的茶，多了一道焖堆渥黄工序。黄茶浸泡后是黄汤黄叶。黄茶是我国特产，其按鲜叶老嫩又分为黄小茶和黄大茶。黄茶是沤茶，在沤的过程中，会产生大量的消化酶，对脾胃最有好处，消化不良，食欲不振、懒动肥胖、都可饮而化之。黄茶中富含茶多酚、氨基酸、可溶糖、维生素等丰富营养物质，对防治食道癌有明显功效。此外，黄茶鲜叶中天然物质保留有 85% 以上，而这些物质对防癌、抗癌、杀菌、消炎均有特殊效果。

### 3、绿茶

以适宜茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成的茶叶。其干茶色泽和冲泡后的茶汤、叶底以绿色为主调。按干燥和杀青方法的不同，一般分为炒青、烘青、晒青和蒸青绿茶等四种绿茶。绿茶是未经发酵制成的茶，因此较多的保留了鲜叶的天然物质，含有的茶多酚，儿茶素，叶绿素，咖啡碱，氨基酸，维生素等营养

成分也较多。绿茶中的这些天然营养成分，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等具有特殊效果，是其他茶类所不及的。

#### 4、白茶

是一种轻微发酵茶，选用白毫特多的芽叶，以不经揉炒的特异精细的方法加工而成。白茶的鲜叶要求“三白”，即嫩芽及两片嫩叶均有白毫显露。成茶满披茸毛，色白如银，故名白茶。白茶因茶树品种、采摘的标准不同，分为芽茶(如白毫银针)和叶茶(如贡眉)。采用单芽为厚料加工而成的为芽茶，称之为银针;采用完整的一芽一二叶叶背具有浓密的白色茸毛加工而成的为叶芽，称之为白牡丹(大白茶品种树，以采自春茶第一轮嫩梢者品质为佳)。白茶的制作工艺很特别，也是最自然的做法，它不炒不揉，既不像绿茶那样制止茶多酚氧化，也不像红茶那样促进它的氧化;而是把采下的新鲜茶叶，薄薄地摊放在竹席上置于微弱阳光下，或置于通风透光效果好的室内，让其自然萎凋。晾晒至七、八成干时，再用文火慢慢烘干即可，由于制作过程简单，以最少的工序进行加工，因此，白茶在很大程度上保留了茶叶中的营养成分。在原产地的百姓自古就有用白茶下火清热毒消炎症、发汗去湿舒滞避暑、治风火牙疼高烧麻疹等杂疾。白茶功效具有三抗(抗辐射、抗氧化、抗肿瘤)三降(降血压、降血脂、降血糖)之保健功效，还有养心、养肝、养目、养神、养气、养颜的养身功效。

#### 5、青茶，即乌龙茶，半发酵茶

是中国几大茶类中，独具鲜明特色的茶叶品类。与绿茶是由同一种茶树所生产出来的，最大的差别在于有没有经过发酵这个过程。因为茶叶中的儿茶素会随着发酵温度的升高而相互结合，致使茶的颜色变深，但因此茶的涩味也会减少。乌龙茶作为我国特种名茶，经现代国内外科学研究证实，乌龙茶除了与一般茶叶具有提神益思，消除疲劳、生津利尿、解热防暑、杀菌消炎、祛寒解酒、解毒防病、消食去腻、减肥健美等保健功能外，还突出表现在防癌症、降血脂、抗衰老等特殊功效。除此之外，乌龙茶还具有养颜、排毒、利便、抗化活性，消除细胞中的活性氧分子等功效。

#### 6、黑茶

采用的原料较粗老，是压制紧压茶的主要原料。由于黑茶的原料比较粗老，制造过程中往往要堆积发酵较长时间，所以叶片大多呈现暗褐色，属全发酵茶。黑茶在原料选用，加工工艺(发酵发花)等方面有别于其他茶，从而导致黑茶的生化的组成和比例，由此而产生药理功能。经过渥堆过程微生物的参与所形成的黑茶，因其内含成分与红、绿茶有极大差异，其功能也不同。在降血脂、降血压、降糖、减肥、预防心血管疾病、抗癌等方面具有显著功效。黑茶特殊保健功效与其含有较丰富的茶多糖有关。

##### 一、铁观音的六个禁忌



1. 不宜饭前饭后大量饮茶，正确的做法是：餐后一小时再喝茶，且不宜过浓。2. 体弱营养不良、贫血患者忌饮茶 3. 尿结石患者忌饮茶 4. 忌睡前饮茶 5. 忌饮隔夜茶 6. 忌饮用变质茶、头道茶。

## 二、普洱茶的禁忌



1、不宜空腹喝浓普洱茶，宜因人择时而饮 2. 普洱茶随泡随饮，不宜茶水浸泡过久再饮，忌饮隔夜普洱茶 3. 刚做好的普洱茶不宜多喝 4. 保持茶具清洁很重要，饮普洱茶莫忘勤洗杯 5. 普洱茶宜兼饮，不宜偏饮 6. 普洱茶宜长饮，不宜间断 7. 普洱茶宜温饮，不宜烫饮、冷饮。8. 普洱茶宜淡饮，不宜浓饮 9. 忌饭前后大量饮普洱茶 10. 睡前饮普洱茶要适量 11. 忌饮劣质茶或变质茶 12. 忌饮冲泡次数过多的普洱茶。

## 三、绿茶的禁忌



1、**禁忌喝头遍茶**：因为茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染，茶叶表面总有一定的残留。

2、**忌空腹喝茶**：空腹喝茶可稀释胃液，降低消化功能，致使茶叶中不良成分大量入血，引发头晕、心慌、四肢举动无力等症状。

3、**少喝新茶**：因为新茶存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用，易诱发胃病。存放不足半个月的新茶更应忌喝。

4、**胃寒的人不宜过多饮**，过量会引起肠胃不适。神经衰弱者和失眠症者临睡前不宜饮茶，正在哺乳的妇女也要少饮茶，茶对乳汁有收敛作用。

5、**忌用绿茶服药，忌喝隔夜茶**。绿茶中的鞣酸会与很多药物结合产生沉淀，阻碍吸收，影响药效。

#### 四、菊花茶的禁忌



1、脾胃虚寒者最好少喝。用菊花泡茶，不宜长期连续饮用，一般 3-5 天即可。而体质偏寒的人不妨放点枸杞。

2、阳虚体质的人不能常喝菊花茶，如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶，容易损伤正气，越喝越虚，尤其是脾胃虚寒的人，多喝性凉的菊花茶还容易引起胃部不适，导致反酸。可见，用菊花茶来降火清热也是有选择的，不能千人一方。那么红茶，黄茶，绿茶，白茶，青茶，黑茶，不同的茶叶，有哪些功效作用呢？