

茶叶的种类和功效大全

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170106118335473.html>

范文网，为你加油喝彩！

离职报告范文-微课教学设计范例

www.zhongjiaxin.com

不举步 越不过栅栏

不迈腿 登不上高山

胜利永远属于勇敢的人



 中佳信

2023年11月27日发(作者：水结冰了)

茶叶的种类和功效大全 茶叶分为哪几类

(一)基本茶类

绿茶

绿茶是中国产量最多的一类茶叶，是不经过发酵的茶，即将鲜叶经过摊晾后直接下到二三百度的热锅里炒制，以保持其绿色的特点。绿茶具有香高、味醇、形美等特点。其制作工艺都经过杀青—揉捻—干燥的过程，也有些绿茶是不经过揉捻的，外形呈扁片状，如西湖龙井等。由于加工时杀青和干燥的方法不同，绿茶又可分为炒青绿茶(龙井)、烘青绿茶(黄山毛峰)、蒸青绿茶(恩施玉露)和晒青绿茶(滇绿)。中国绿茶花色品种之多居世界之首，每年出口数万吨，占世界茶叶市场绿茶贸易量的70%左右。我国传统绿茶--眉茶和珠茶深受国内外消费者的欢迎。主要花色有：西湖龙井;惠明茶;洞庭碧螺春;顾渚紫茶;午子仙毫;黄山毛峰;云雾毛尖;曾侯银剑;信阳毛尖;平水珠茶;宝洪茶;上饶白眉;径山茶;峨眉竹叶青;南安石亭绿;仰天雪绿;蒙顶茶;涌溪火青;仙人掌茶;天山绿茶;永川秀芽;休宁松萝;恩施玉露;都匀毛尖;鸠坑毛尖;桂平西山茶;老竹大方;泉岗辉白;眉茶;安吉白片;南京雨花茶;敬亭绿雪;天尊贡芽;滩茶;双龙银针;太平猴魁;源茗茶;峡州碧峰;秦巴雾毫;开化龙须;庐山云雾;安化松针;日铸雪芽;紫阳毛尖;江山绿牡丹;六安瓜片;高桥银峰;云峰与蟠毫;汉水银梭;云南白毫;遵义毛峰;九华毛峰;五盖山米茶;井岗翠绿;韶峰;古劳茶;舒城兰花;州碧云;小布岩茶;华顶云雾;南山白毛芽;天柱剑毫;黄竹白毫;麻姑茶;车云山毛尖;桂林毛尖;建德苞茶;瑞州黄檗茶;双桥毛尖;覃塘毛尖;东湖银毫;江华毛尖;龙舞茶;龟山岩绿;无锡毫茶;桂东玲珑茶;天目青顶;新江羽绒茶;金水翠峰;金坛雀舌;古丈毛尖;双井绿;周打铁茶;文君嫩绿;前峰雪莲;狮口银芽;雁荡毛峰;九龙茶;峨眉毛峰;南山寿眉;湘波绿;晒青;山岩翠绿;蒙顶甘露;瑞草魁;河西圆茶;普陀佛茶;雪峰毛尖;青城雪芽;宝顶绿茶;隆中茶;松阳银猴;龙岩斜背茶;梅龙茶;兰溪毛峰;官庄毛尖;云海白毫;莲心茶;金山翠芽;峨蕊;牛抵茶;

化佛茶;贵定云雾茶;天池茗毫;通天岩茶;凌云白茶;蒸青煎茶;云林茶;盘安云峰;绿春玛玉茶;东白春芽;太白顶芽;千岛玉叶;清溪玉芽;攒林茶;仙居碧绿;七境堂绿茶;南岳云雾茶;大关翠华茶;湄江翠片;翠螺;窝坑茶;余姚瀑布茶;苍山雪绿;象棋云雾;花果山云雾茶;水仙茸勾茶;遂昌银猴;墨江云针。

红茶

红茶与绿茶恰恰相反，是一种全发酵茶(发酵程度大于80%)。红茶的名字得自其汤色红。中国红茶品种主要有：祁红—产于安徽祁门、至德及江西浮梁等地;滇红—产于云南临沧、佛海、顺宁等地;霍红—产于安徽六安、霍山等地;宜红—产于江苏宜兴;越红—产于湖南安化(湖南省安化茶厂)、新化、桃源等地;川红—产于四川宜宾、高县等地;吴红—产于广东英德等地。其中尤以祁门红茶最为著名。世界上红茶的品种很多，产地也很广，除我国以外，印

度、斯里兰卡也有类似的红碎茶生产。功夫红茶是我国特有的红茶品种，也是我们传统出口商品。世界的四大高香红茶有：祁门红茶，阿萨姆红茶，大吉岭红茶，锡兰高地红茶。红茶与绿茶的区别，在于加工方法不同。红茶加工时不经杀青，而且萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻(揉搓成条或切成颗粒)，然后发酵，使所含的茶多酚氧化，变成红色的化合物。这种化合物一部分溶于水，一部分不溶于水，而积累在叶片中，从而形成红汤、红叶。红茶主要有小种红茶(正山小种，外山小种)、工夫红茶(祁红)和红碎茶三大类。英德红茶产于广东英德市，属小叶型红茶。茶色乌黑雪亮。身披金毫，冲泡后汤色格外鲜红，味醇清爽，回味无穷。英德红茶产于广东的英德市的英山区，这里在19世纪前半叶就曾是红茶的产地。宁红工夫产于江西武宁一带。是我国最早的工夫红茶之一。清明前后采摘，标准为一芽一叶。该茶外形条索紧结圆直，色乌略红，光润;内质香高持久似祁红，滋味醇厚甜和，汤色红亮，“宁红金毫”为宁红工夫茶中之最。湖红工夫外形条索紧结肥壮，香气高长，滋味醇厚，汤色较浓。湖红工夫产于湖南安化、新化、桃源等地，其中以安化工夫为上佳。越红工夫茶的条

索紧细挺直，色泽乌润，外形优美，内质香气高纯，汤色浅红，叶底稍暗。冲泡后，香气纯正，滋味浓醇，汤色红亮，叶底稍暗。

黑茶

黑茶原来主要销往边区，原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，使叶色呈暗褐色。是藏、蒙、维吾尔等兄弟民族不可缺少的日常必需品。有“湖南黑茶”、“湖北老青茶”、“广西六堡茶”、

四川的“西路边茶”“南路边茶”、云南的“紧茶”、“饼茶”、“方茶”和“圆茶”等品种。云南普洱茶和

湖南的安化黑茶就是中国传统的经典黑茶。普洱茶又分两种《一是传统普洱茶 也就是生茶》，是以云南特有的大叶种晒青毛茶，经蒸压自然干燥一定时间贮放形成的特色茶。另一种也《就是现代普洱茶 也就是熟茶》是经过潮水微生物固态发酵形成的。安化黑茶也分两种，一种是黑砖茶，形似砖块，经发酵后由砖模压制而成。另一种是千两茶，形似树桩，经发酵、蒸制后由多层竹篾捆压而成，每件按16两古市称计重1000两，现代为了便于销售携带，一般制成制100两茶或10两茶。黑茶具有降脂、减肥和降血压的功效，在东南亚和日本很普及。不过真要说减肥，效果最显著的可能是乌龙茶。

乌龙茶

乌龙茶也就是青茶，是一类介于红绿茶之间的半发酵茶。即制作时适当发酵，使叶片稍有红变，是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。它既有绿茶的鲜爽，又有红茶的浓醇。因其叶片中间为绿色，叶缘呈红色，故有“绿叶红镶边”之称。乌龙茶在六大类茶中工艺最复杂费时，其中做青工序是形成乌龙茶品质的关键步骤。乌龙茶泡法也很讲究，所以喝乌龙茶也被人称为喝功夫茶。 主要花色有：武夷岩茶;武夷肉桂;闽北水仙;铁观音;白毛猴;八角亭龙须茶;黄金桂;本山;毛蟹;永春佛手;安溪色种;凤凰水仙;台湾乌龙;台湾包种;大红袍;铁罗汉;白冠鸡;水金龟。

黄茶

君山银针茶就属于黄茶。在制茶过程中，经过闷堆渥黄，因而形成黄叶、黄汤。分“黄芽茶”(包括湖南洞庭湖君山银芽、四川雅安、名山县的蒙顶黄芽、安徽霍山的霍内芽)、“黄小茶”(包括湖南岳阳的北港毛尖、湖南宁乡的沩山毛尖、浙江平阳的平阳黄汤、湖北远安的鹿苑)、“黄大茶”(包括的广东大叶青、安徽的霍山黄大茶)三类。黄茶的制法有点像绿茶，不过中间需要闷黄工序。主要花色有：君山银针；蒙顶黄芽；北港毛尖；鹿苑毛尖；霍山黄芽；沩江白毛尖；温州黄汤；皖西黄大茶；广东大叶青；海马宫茶。

白茶

白茶是中国的特产，主要是通过萎凋、干燥制成的。白茶外形、香气和滋味都非常好的。它加工时不炒不揉，只将细嫩、叶背满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干，而使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县，有“银针”、“白牡丹”、“贡眉”、“寿眉”几种。

主要花色有白毫银针、白牡丹。

(二)茶的功效

兴奋提神，消减疲劳，少睡，益思

利尿，增强肾脏的排泄功能

主要是因为茶汤中含有咖啡碱、茶叶碱、可可碱等嘌呤类化合物。这种作用茶叶碱比咖啡碱强，咖啡碱又比可可碱强。临床试验结果认为，茶叶碱的利尿作用最大，但可可碱的利尿最持久。这些成分的主要作用是抑制肾小管的再吸收，使尿中钠与氮离子的含量增多，这些化合物由于兴奋血液运动中枢，直接舒张肾血管，增强了肾脏的血流量，增强了肾小球的滤出率。除此，茶汤中还有槲皮素等黄酮类化合物、甙类化合物和芳香油等，对利尿也有作用。

防龋齿，除口臭的作用

茶树是一种能从土壤中富集氟素的植物，老叶比嫩叶中含氟量要高，茶树的防龋齿作用

机制主要由于它富含氟素，另外，茶叶中的茶多酚类化合物可杀死在齿缝中存在的乳酸菌及其化龋齿细菌。而这些菌类是直接或间接引起蛀牙的病原菌。茶叶中的皂甙的表面活性作用，增强了氟素和茶多酚类化合物的杀菌作用。所以茶叶的防龋作用，主要是由于这三类化合物综合作用的结果。而且研究表明，茶叶的防龋齿的作用效果要远好于氟化物配合制剂。此外，茶还有增强牙齿抵抗力的效果，消除口腔内残留的蛋白质等，具有去除口臭的作用。

助消化，促进食物吸收

茶叶中的咖啡碱和黄烷醇类化合物可以增强消化道蠕动，所以它也有助于食物的消化，预防消化器官疾病的发生。咖啡碱对脂肪的代谢影响较大，而茶汤中含有肌醇、叶酸，6，8-二硫辛酸等维生素化合物，及蛋氨酸、半胱氨酸、卵磷脂、胆碱等"趋脂性因子"、"抗脂质性物质"，也具有调节脂肪代谢的功能。在茶叶助消化的同时，它还具有制造胃溃疡引起的出血功能，这是因为茶叶中的多酚类化合物，可以薄膜状态附着在胃的伤口，因而起到保护作用。茶叶还具有吸收对人体有害物质的能力，不仅可以"净化"消化道器官的微生物，还对胃、肾以及部分对肝脏实行独特的化学净化作用。

可预防坏血病，治疗维生素C缺乏症

茶叶中含有丰富的VC，每100克绿茶中含VC180mg，和草莓类似。VC缺乏会使血管壁渗透性破坏，引起淤点性出血、齿龋出血、肌肉、关节囊的浆膜腔出血等。VC缺乏会使肌体对传染病的抵抗力降低，创口正常愈合受阻，出现齿龈病变，组织脆弱，易发生骨膜分裂，骨裂及龋齿等。茶汤中有多种黄酮类物质，对治疗坏血病与VC有重要的协同作用，能帮助肌体对VC的吸收，增强微血管的韧性。为了补充食物中VC的不足，所以在内蒙、新疆、西藏等边远少数民族地区，茶叶已成为那里的人民日常生活中不可缺少的饮料。

减轻吸烟对人体健康的毒害

吸烟对人体有百害而无一利，为了个人和他人的健康，应尽量少吸烟或不吸烟。因为被动吸烟的危害也是很大的。香烟中的尼古丁被吸入人体后会使促进血管收缩的激素分泌量增

加，而血管收缩的结果会影响血液循环，减少氧气的供应量，导致血压上升。多吸烟还会加速动脉硬化和使体内VC下降，加速人体衰老。而茶叶中富含VC、多酚类物质、氟荃酸等，对保护机体，减少香烟的毒害，具有一定作用。

减少酒精毒害，醒酒作用

酒精主要靠人体肝脏中酒精水解酶的作用，将酒精水解为水和二氧化碳。在这种水解过程中，需要维生素C作为催化剂。若体内维生素C不足，会使肝脏的解毒作用减弱，可能会出现酒精中毒的可能。若饮酒的同时还吸烟，还会由于VC的含量过低而加剧醉酒。

酒后发现饮少量茶叶，一方面可以补充VC，另一方面茶叶中的咖啡碱具有利尿作用，能使酒精迅速排出体外。另外，茶叶也可刺激麻痹的大脑中枢神经，有效地促进代谢，进而发挥醒酒的功能。但也有学者认为酒后不宜饮茶。他们认为茶叶有兴奋神经中枢的作用，醉酒后喝浓茶会加重心脏负担，茶叶有利尿作用，使酒精中有毒的己醛未分解就从肾脏排出，对肾脏刺激过大而危害健康。我认为以上二种看法都各有机理。酒后不要饮大量的浓茶，尤其是对心、肾功能不强的人来说，一般酒后多食水果或饮少量茶，对醒酒是有利的，过量饮茶是不可取的。

其他方面

茶叶对人体的功效，随着医学科技进步，也是逐步发展的。茶还可以作为预防胆结石、肾结石和膀胱结石成的药物，可作为支气管炎和感冒时的发药和增进呼吸作用的药物，可预防痛风和消除人体中有害的盐类及毒素的积累，治疗瘰疬，防治各种维生素缺乏症。还可作为人体铜、铁的元素的来源，可治疗因食品中长期缺铁而引起的贫血症。另外，茶叶中的绿茶对白血病、艾滋病的治疗也具有一定作用，主要是因为茶叶中的表棓酸盐可使白血病毒和人体免疫缺损病毒(引起艾滋病)的繁殖减慢。

再加工茶类

概述

以各种毛茶或精制茶再加工而成的称为再加工茶，包括花茶、紧压茶，萃取茶、香味果味茶、药用保健茶及含茶饮料等。有茶名实际并非茶之“茶”：绞股蓝茶、杜仲茶、松针米茶、罗布麻茶、人参茶、菊花茶、桑芽茶、金银花茶、桂花茶、薄玉茶、刺五茄茶、虫茶、柿叶茶、青豆茶、玄米茶、锅巴茶、老鹰茶、老姜茶、红枣茶、竹叶茶、玉米须茶、车前草茶、丹参茶、胖大海茶、番泻叶茶、钩藤茶。

药茶

药茶是将药物与茶叶配伍，制成药茶，以发挥和加强药物的功效，利于药物的溶解，增加香气，调和药味。这种茶的种类很多，如“午时茶”、“姜茶散”、“益寿茶”、“减肥茶”等。

花茶

花茶——这是一种比较稀有的茶叶花色品种。它是用花香增加茶香的一种产品，在我国很受喜欢。一般是用绿茶做茶坯，少数也有用红茶或乌龙茶做茶坯的。它根据茶叶容易吸附异味的特点，以香花窨料加工而成的。所用的花品种有茉莉花、桂花、珠兰等好几种，以茉莉花最多。从世界上来看，在以上类茶中，以红茶的数量最大，其次是绿茶，最少的是白茶。茉莉花茶;珠兰花茶;桂花茶;金银花茶;白兰花茶;玫瑰花茶;玳玳花茶。

紧压茶

沱茶;竹筒香茶;普洱方茶;米砖茶;黑砖茶;花砖茶;茯砖茶;湘尖茶;青砖茶;康砖;金尖;方包茶;六堡茶;圆茶;饼茶。

工夫茶类

宜红工夫

宜红，又称宜红工夫，是中国主要工夫红茶品种之一。历史上因由宜昌集散、加工、出口而得名。产于鄂西山区宜县、恩施两地区。邻近的湘西石门、桑植、慈利等县亦有部分生产。年产10万担左右。宜昌红茶外形条索紧细秀丽，色泽乌润有金毫，内质香味鲜醇，叶底红亮柔软;香气清鲜纯正，滋味鲜爽醇甜，汤色红亮，且有“冷后浑”为其主要特点。

该茶历史悠久，至少已有1200余年的历史了。从十七世纪中叶即开始输往英、俄等国。由于宜红品质精纯、独具韵味，当时成为英皇室的珍贵饮品。公元 1662年，嗜好饮茶的葡萄牙凯慧琳公主嫁给英皇查理二世，因此特喜中国红茶——宜红工夫，成为英国第一位饮茶皇后，而中国的宜昌红茶比喻为“皇后茶”，享誉英国。宜昌红茶一时身价大增，传为佳话。宜红茶远在明代就以“皇后茶”著称于英国，17世纪，宜红茶即远销俄国、英国等地。宜红茶条索紧结秀丽，色泽乌润调和，香气纯正持久，滋味浓厚醇和，是红茶中的佳品。

祁门工夫

祁门工夫红茶，是中国传统工夫红茶的珍品，有百余年的生产历史。主产安徽省祁门县，与其毗邻的石台、东至、黟县及贵池等县也有少量生产。常年产量5万担左右。祁红工夫以外形苗秀，色有“宝光”和香气浓郁而著称，在国内外享有盛誉。祁红工夫茶条索紧秀，锋苗好，色泽乌黑泛灰光，俗称“宝光”，内质香气浓郁高长，似蜜糖香，又蕴藏有兰花香，汤色红艳，滋味醇厚，回味隽永，叶底嫩软红亮。祁门红茶品质超群，被誉为“群芳最”，这与祁门地区的自然生态环境条件优越是分不开的。全县茶园总面积的65%左右这些茶园，土地肥沃，腐殖质含量较高，早晚温差大，常有云雾缭绕，且日照时间较短，构成茶树生长的天然佳境，酿成“祁红”特殊的芳香厚味。

滇红工夫

滇红工夫茶，属大叶种类型的工夫茶，主产云南的临沧、保山等地，是我国工夫红茶的后起之秀，以外形肥硕紧实，金毫显露和香高味浓的品质独树一帜，而称著于世。滇红工夫外形条索紧结，肥硕雄壮，干茶色泽乌润，金毫特显，内质汤色艳亮，香气浓郁高长，滋味浓厚鲜爽，富有刺激性。叶底红匀嫩亮，国内独具一格，系举世欢迎的工夫红茶。滇红工夫因采制时期不同，其品质具有季节性变化，同一茶园春季采制的一般毫色较浅，多呈淡黄，夏茶毫色多呈菊黄，唯秋茶多呈金黄色。滇红工夫内质香郁味浓。

闽红工夫

闽红工夫茶系政和工夫、坦洋工夫和白琳工夫的统称，均系福建特产。三种工夫茶产地不同、品种不同、品质风格不同，但各自拥有自己的消费爱好者，盛兴百年而不衰。

政和工夫

政和工夫按品种分为大茶、小茶两种。大茶系采用政和大白茶制成，是闽红三大工夫茶的上品，外形条索紧结肥壮多毫，色泽乌润，内质汤色红浓，香气高而鲜甜，滋味浓厚，叶底肥壮尚红。小茶系用小叶种制成，条索细紧，香似祁红，但欠持久，汤稍浅，味醇和，叶底红匀。政和工夫以大茶为主体，扬其毫多味浓之优点，又适当拼以高香之小茶，因此高级政和工夫特别体态匀称，毫心显露，香味俱佳。百年的政和工夫，一经问世，即享盛名。19世纪中叶，产量达万余担。后因战事摧残，茶园荒芜，至1949年年产仅900余担。嗣后，着力恢复传统品质风格，产量质量均有回升。60年代后，因改制绿茶，仅保持少量生产，年产约800担。

坦洋工夫

坦洋工夫分布较广，主产福安、柘荣、寿宁、周宁、霞浦及屏南北部等地。外形细长匀整，带白毫，色泽乌黑有光，内质香味清鲜甜和，汤鲜艳呈金黄色，叶底红匀光滑。其中坦洋、寿宁、周宁山区所产工夫茶，香味醇厚，条索较为肥壮，东南临海的霞浦一带所产工夫茶色泽鲜亮，条形秀丽。

白琳工夫

白琳工夫产于福鼎县太姥山白琳、湖林一带。太姥山地处闽东偏北，与浙江毗邻，地势较高，群山叠翠，岩壑争奇，茶树常种于崖林之间。19世纪50年代，闽、广茶商在福鼎经营加工工夫茶，广收白琳、翠郊、蓬溪、黄岗、湖林及浙江的平阳、泰顺等地的红条茶，集中白琳加工，白琳工夫由此而生。20世纪初，福鼎“合茂智”茶号，充分发挥福鼎大白茶的特点，精选细嫩芽叶，制成工夫茶，外形条索紧结纤秀，含有大量的橙黄白毫，具有鲜爽愉快的毫香，汤色、叶底艳丽红亮，取名为“桔红”，意为桔子般红艳的工夫，风格独特，

在国际市场上很受欢迎。

沙原隐泉-苏山坪



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发