# 喝茶建议书

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-29

*喝茶建议书同学们，早上好！今天你喝茶了吗？你对茶了解多少呢?如今，茶已成了风靡世界的三大无酒精饮料（茶叶、咖啡和可可）之一，全世界已有50余个国家、地区种茶饮茶。不少人已经把饮茶当作了明目、减肥、利尿、降压、降脂的保健法。就让我先来讲讲沏茶...*

喝茶建议书

同学们，早上好！

今天你喝茶了吗？你对茶了解多少呢?

如今，茶已成了风靡世界的三大无酒精饮料（茶叶、咖啡和可可）之一，全世界已有50余个国家、地区种茶饮茶。不少人已经把饮茶当作了明目、减肥、利尿、降压、降脂的保健法。

就让我先来讲讲沏茶的要领吧；好茶、好水、好茶具，还要掌握好的泡茶技术，才能真正得到一杯好茶。泡茶技术包括三个要素：茶叶用量、泡茶水温和冲泡时间。泡茶时每次茶叶用多少，并无统一的标准。茶叶种类繁多，茶类不同，用量各异。如冲泡一般红、绿茶，每杯放3克左右的干茶，加入沸水150-200毫升；如饮用普洱茶，每杯放5-10克。用茶量最多的是乌龙茶，每次投入量为茶壶的1/2-2/3。对于高级绿茶，特别是各种芽叶细嫩的名茶，不能用100度的沸水冲泡，一般以80度（指水烧开后再冷却）左右为宜，这样泡出的茶汤一定嫩绿明亮，滋味鲜爽，茶叶维生素c也较少破坏。泡饮各种花茶、红茶和中、低档绿茶，则要用100度的沸水冲泡，如水温低，则渗透性差，茶中有效成份浸出较少，茶味淡薄。泡饮乌龙茶、普洱茶和沱茶，每次用茶量较多，而且因茶叶较粗老，必须用100度的滚开水冲泡。有时，为了保持和提高水温，还要在冲泡前用开水烫热茶具，冲泡后在壶外淋开水。

那么，一杯茶该泡几次呢？茶叶的耐泡程度除与嫩度有关外，主要决定于茶叶加工的方法。初制过程中把茶叶切碎，茶汁就容易冲泡出来，粗、老、完整的茶叶，茶汁冲泡出来的速度就慢。无论什么茶，第一次冲泡，浸出的量占可溶物总量的50％～55％；第二次冲泡一般约占30％；第三次为10％左右；第四次只有1％3％了。从其营养成分（茶叶中的维生素和氨基酸）看，第一次冲泡就有80％的量被浸出，第二次冲泡时约15％，第三次冲泡后，基本全部浸出。茶香气和滋味，一泡茶香气浓郁，滋味鲜爽；二泡茶虽浓郁，但味鲜爽不如前；三泡茶香气和滋味已淡乏；若再经冲泡则无滋味。一般的红茶、绿茶和花茶，冲泡以3次为宜。乌龙茶在冲泡时投叶量大，茶叶粗老，可以多冲泡几次。以红碎茶为原料加工成的袋泡茶，通常适宜于一次性冲泡。一杯茶从早泡到晚的做法不可取。茶叶经过多次冲泡，能使一些难溶的有害物质（如某些极微量的残留农药）逐渐浸出，对人体有害。理想的泡饮方法是，每天上午一杯茶，下午一杯茶，既有新鲜感，又有茶香味。

四季饮茶可有区别哦！饮茶讲究四季有别，即：春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶。其道理在于：春季，人饮花茶，可以散发一冬积存在人体内的寒邪，浓郁的香苛，能促进人体阳气发生。夏季，以饮绿茶为佳。绿茶性味苦寒，可以清热、消暑、解毒、止渴、强心。秋季，饮青茶为好。此茶不寒不热，能消除体内的余热，恢复津液。冬季，饮红茶最为理想。红茶味甘性温，含有丰富的蛋白质，能助消化，补身体，使人体强壮。

每日应饮茶多少，这个问题大家都很关注吧！虽然茶叶中含有多种维生素和氨基酸，饮茶对于清油解腻，增强神经兴奋以及消食利尿具有一定的作用，但并不是喝得越多越好，也不是所有的人都适合饮茶。一般来说，每天1—2次，每次2—3克的饮量是比较适当的，对于患有神经衰弱、失眠、甲状腺机能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡的病人都不适合饮茶，哺乳期及怀孕妇女和婴幼儿也不宜饮茶。

下面我提几点小建议：

1、不饮用过浓的茶

2、临睡前不饮茶

3、进餐时不大量饮茶

4、饮茶过多不利消化

5、绿茶和枸杞不可同饮

6、酒后茶伤身

7、品茶不是越新鲜越好

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找