



## 一、陈香普洱茶

中国十大名茶之一，是中国历史上最悠久的名茶，系皇室贡茶，《红楼梦》中亦称为女儿茶。以云南特有大叶种茶为原料，经传统工艺精致而成。其保存时间越长，滋味越醇厚，价值越高。茶汤褐红明亮，具有独特的陈香味道，有很高的保健功效。在日本、法国、香港、台湾，又被称为“美容茶”、“减肥茶”、“长寿茶”。

**冲泡方式：**直接用沸水冲泡，洗茶两遍后饮用，回味绵长。

**小知识：**传统中医学认为：陈香普洱茶是对身体没有任何副作用的茶，可以调节新陈代谢，降压、降脂、降胆固醇，具有解油脂、减肥、助消化、暖胃、健脾、醒酒、抗寒、提气、排毒养颜的功效。经常饮用能抑制中风及血压升高、动脉硬化，对癌细胞有抑制作用。此外能很轻松、很舒适的减肥。也是最能保值增值，具备收藏价值的茶。

**小偏方：**5-7克茶叶加700毫升水煎煮，日服四次，对细菌性痢疾有较好的防治作用。

## 二、冷香

独特的冷茶，亦可热泡，但冷泡口感更佳，兼有桂花、兰花、梅花、茉莉花的香气，品饮有“暗香浮动月黄昏”的意境。

**冲泡方式：**1、沸水冲泡，直接饮用，亦可滤出茶汁放冰箱保鲜层保存30-60分钟后冷饮；  
2、冷水冲泡，放置一段时间后直接饮用，

**小知识：**这道茶含丰富的茶多酚、有机酸和维生素。热水冲泡常饮能调节中枢神经、促进脑部血液循环、缓解精神压力；冷水冲泡对神经衰弱、脑力衰退、健忘、抑郁有一定的效果，且健脾开胃，保肝护肾。

## 三、黄金贵

云南名茶，系历代贡茶，回味悠长，有“七泡有余香”的美誉。

**冲泡方式：**用沸水直接冲泡饮用，茶汤黄亮，饮之生津回甘，齿颊留香。

**小知识：**用煮过红枣的水直接冲泡，饭后饮用可以补血、养颜、调节内分泌。加入适量红糖，常喝可以促进胃液分泌，增强胃蠕动，对于胃寒、胃凉起到养胃、补胃的作用。常饮对身体有几方面的益处：1 消毒、灭菌、抗皮肤老化，能减少紫外线辐射对皮肤的损伤。2、喝剩的茶渣干透之后放入纱布袋中，洗澡时用于按摩，可滋养肌肤，去痱子。

## 四、三七花茶

三七是中国名贵药材，与人参并称南北两大奇药，古称金不换。有“人参补气第一，三七补血第一”之说。三年生的三七花含丰富的三七总皂甙，作茶饮是非常好的保健饮品。在云南是常喝的

代茶，同时也是常用的药茶。

**冲泡方式：**取3-5朵三七花用沸水直接冲泡，生津回甘。可以满足一天的摄水量。

**小知识：**按药学典籍，三七总皂甙具有非常显著的药效：1、清热消炎、镇痛、镇静。2、扩张冠状动脉，改善脑循环，降血压降血脂。传统中医则认为三七花清凉温补，如果在炖鸡炖排骨时加入几粒三七花，其滋补效果更好。注：孕妇忌饮。

## 五、滇红——闻香来佛

自古中国的茶道就有茶禅一味的说法，佛茶是中国传统文化的一个重要组成部分。这道茶就是传自佛门秘传的一道佛茶。

**冲泡方式：**1、清饮法：直接冲泡，加盖闷2-3分钟，茶汤红亮，有蜜糖的清香。2、调饮法：根据个人喜好，可以加入牛奶、果汁及砂糖调饮，也可加冰块饮用。

**小知识：**从加工工艺上来说，这道茶属于特制的红茶，对解除食物中毒，防止感染流行性感胃，腹泻有一定的作用。加入牛奶饮用，对睡眠和肠胃有一定治疗作用。

## 六、叠翠

顶级滇绿，色绿、香郁、形美、味甘，被南北客人誉为高原赛龙井，是非常珍贵的有机茶。

**冲泡方式：**80摄氏度左右的开水冲泡，茶汤清澈碧亮，香气清爽馥郁，入口鲜醇爽口，可清心怡神。

**小知识：**在古代，茶是作为药来用的，常饮茶，特别是好的绿茶，对身体有很多好处：

- 1、抑制葡萄糖浓度，对糖尿病有预防和辅助治疗的作用。
- 2、清心明目，预防白内障，对近视有预防和辅助治疗的作用。
- 3、提神醒脑，抗辐射。

## 七、最美人

来自于少数民族地区的神秘之茶。其独特的香气馥郁而悠长。

**冲泡方式：**用沸水直接冲泡饮用，有特别的乳香味道。

**小知识：**常饮茶，对身体有益处，有助于钙质的吸收，抑制人体钙质的减少。

七彩云南茶文化交流中心

(0086) (0871) 7426807 7426855