

白茶有哪些保健功效

听说常喝白茶能增强身体抗辐射能力，为减少电视、电脑等辐射的危害，笔者便由喝绿茶、红茶改为喝白茶，如安吉白茶、宁波白茶、天目山白茶等。

后来翻阅《中国茶经》，才知道所喝的三种白茶名字叫白茶，实属绿茶，真正的白茶，产地在福建省的福鼎、政和，故有“世界白茶在中国，中国白茶在福鼎”之说。

福鼎、政和所产白茶是我国特有的稀世珍品，产地小，产量少，且大部分远销欧美、东南

亚。

白茶是我国六类茶叶（红、绿、黄、青、白、黑）中的一颗璀璨明珠，主要品牌有白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉及新白茶五种。

最受国内外的茶客欢迎的是白毫银针，这种茶是白茶中的上品，从外形到内质都散发着自然清香、纯净高雅的神韵。

白毫银针芽头肥壮，满披白色茸毫，挺直似针，色泽如银。若用开水冲泡于玻璃杯中，便立刻展现出一道靓丽的风景。蕊芽

亭亭玉立，如钟乳悬垂，顷刻三三两两徐徐向下沉落，犹如芭蕾舞女在杯底跳动。

白毫银针茶汤杏黄透亮，入口清鲜甘醇，齿颊留香。

据了解，白毫银针自古以来就是人们治疗热症的良药。清初户部侍郎周亮工在《闽小记》中写道：“太姥山有绿雪芽茶（白茶），性寒，功同犀角，为治麻疹圣药。”

经现代中外科学家和医学专家研究证明，它不仅具有清热降火功能，而且具有降血压、降血脂、降血糖及抗辐射等功效。

福鼎白茶尤其是白毫银针何以具有如此独特的功效？对此，专家解释，白茶之所以有良好的保健功能，主要缘于原材料和制作工艺。

福鼎白茶选用的是太姥山生长的大毫茶和大白茶茶树。这种茶树具备茸毛厚密、白毫显露等氮化合物高的特点。

近年来白茶也受到了很多爱茶人士的关注，它那素雅的外形，醇厚的口感，吸引着越来越多的人。

禹艳涛

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888

谷雨时节 以茶入膳是不错的选择



茶盐鸡脯

原料：红茶、海盐、鸡胸肉
做法：1.茶叶加水煮开后关火焖5分钟滤出茶水。2.海盐放入锅内，倒茶水小火炒干。3.鸡胸肉清洗后切薄片，撒上茶盐腌10分钟左右。4.抹干鸡胸肉，放在锡纸上。5.烤箱预热200摄氏度，烤约15分钟，撒上少许红茶叶，再烤3分钟即可。

炖肉更快，还有茶香。4.炖好肉，加些盐、香油就可以了。

龙井虾仁

原料：虾仁、龙井茶、热水、盐、水淀粉、黄酒、葱、姜。
做法：1.鲜虾剥去虾壳挑出虾线。2.虾仁用清水反复搅洗至虾仁雪白，滤干水待用。3.将葱、姜拍破，放入黄酒中浸泡。虾仁盛入碗中，加入黄酒搅拌至有黏性时加入水淀粉，静置1小时。4.龙井茶用85摄氏度~90摄氏度热水泡开约1分钟，滤出茶叶备用。5.锅置火上待油温七成热时，下虾仁滑散，迅速出锅，以免虾仁过老。6.锅留少量底油，倒入虾仁，迅速将茶叶连汁倒入。7.烹入黄酒、少许盐，翻炒数次，起锅装盘。

张晨阳

茶香排骨汤

原料：排骨、姜、白酒、红枣、枸杞、山楂、茶叶、香油。
做法：1.排骨先用开水烫一下，除去表面脏东西。2.锅里水烧开，放入排骨，姜，白酒。3.放点大红枣、枸杞、山楂、茶叶，这样

昨日在春意缤纷中我们迎来了谷雨时节。谷雨是春季最后一个节气，在这个春将尽、夏将至的季节里，有哪些美食适合食用呢？现在正是各种新茶品尝的时节，以茶入膳就是不错的新奇选择，记者给大家探访了几种以茶为原料的美食做法，大家有时间不妨试一试。

芋头的美味做法



盐水里浸泡一会。2.切成厚度大约0.5厘米的薄片放在碟子里。3.先撒一层豆豉，豆豉放在芋头上

芋头是中国人特别熟悉的一种家常食材，它又称芋艿，口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于土豆，尤其是它不含龙葵素，易于消化也不会引起中毒，是一种健康又营养的好食材。别看芋头长相朴素，它含有蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、维生素B1、维生素B2等营养元素。马上跟着小编来感受一下豆豉剁椒蒸芋头的丰盛滋味吧！

材料：芋头、豆豉、剁椒、葱、盐。

做法：1.芋头削去皮后放淡

的目的是让芋头能更好地入味，豆豉本身带咸味，当豆豉蒸热后，咸味会渗透到芋头里。4.豆豉上面放一层剁椒，剁椒的用量根本个人的口感来决定，喜欢吃得辣就多放点，相反则少之。5.摆放好盘后就可以下锅蒸了，时间大约在半个小时左右。6.在上桌之前撒上一小点葱花增加香味。

小贴士：芋头皮不好剥，裹着的黏液会让有些人皮肤过敏，因此在剥的时候可以戴着手套，用剥皮工具处理皮，剥好的芋头用淡盐水浸泡一下。

据美食网

老陕西 biangbiang 面

《一碗面的背后》

最火的一碗 biangbiang 面，牵动了多少人的神经，在做好这一碗面的背后，是无数次的西安之行、遍访名师。回来后又大量试验。每天都试验、每天都精进、每天都革新、每天都尝面，然后每次吃面后提出不同的改进建议。就这样吃出了可以与西安名家相媲美的“漯河 biangbiang 面”，就这样吃出来一位美食设计师。

地址：泰山路北段育才小学南邻50米 电话：0395-3113888



王丹