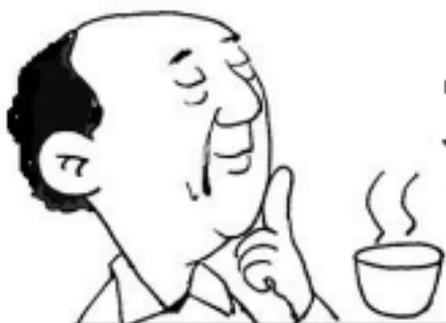


用餐时饮茶的原则

- 1、餐前适合喝 **普洱茶或红茶**
- 2、餐后适合喝 **乌龙茶、绿茶、花茶**
- 3、无论是餐前或者餐后喝茶，最好能和餐饮时间 **相隔半小时**，才能真正达到饮茶健康的最好效果。



茶食

休闲时茶与茶食的搭配原则可概括成一个小口诀，即“甜配绿、酸配红、瓜子配乌龙”，即茶点要适应茶性。

所谓“甜配绿”，即甜食搭配绿茶来喝，如用各式甜糕、凤梨酥等配绿茶；“酸配红”，即酸的食品搭配红茶来喝，如用水果、柠檬片、蜜饯等配红茶；“瓜子配乌龙”，即咸的食物搭配乌龙茶来喝，如用瓜子、花生米、橄榄等配乌龙茶。



饮茶禁忌

- (一) 忌饮烫茶
- (二) 忌饮冷茶
- (三) 忌饭前大量饮茶
- (四) 忌饭后立即饮茶
- (五) 忌饮冲泡次数过多的茶
- (六) 忌饮冲泡时间过久的茶
- (七) 忌空腹饮茶
- (八) 忌饮浓茶

