

# 普洱茶

普洱茶著名的產地是中國雲南省的普洱市。普洱茶需要在濕度極高的地方發酵，發酵越久，口感越好。但同時霉味也越重，喝起來總讓人覺得不太新鮮。

普洱茶外型分成緊壓茶和散茶。緊壓茶就是把茶葉壓縮成一塊，大大圓圓的稱作餅茶，小圓形底部往內凹的稱作沱茶，還有其他不同的形狀；散茶就是跟一般茶葉一樣。

很多人以為普洱茶無咖啡因，但經證實是含有微量咖啡因的。裡面含的洛伐他汀成分，可幫助降低膽固醇。