

# Pǔ ěr chá 普洱茶

Pǔ ěr chá zhù míng de chǎn dì shì Zhōngguó Yún nán shěng de Pǔ ěr shì 。  
普洱茶著名的產地是中國雲南省的普洱市。

Pǔ ěr chá xū yào zài shī dù jí gāo de dì fāng fā xiào fā xiào yuè jiǔ kǒu  
普洱茶需要在濕度極高的地方發酵，發酵越久，口

gǎn yuè hǎo 。 Dàn tóng shí méi wèi yě yuè zhòng hē qǐ lái zǒng ràng rén jué de  
感越好。但同時霉味也越重，喝起來總讓人覺得

bú tài xīn xiān 。  
不太新鮮。

Pǔ ěr chá wài xíng fēn chéng jǐn yā chá hàn sǎn chá 。 Jǐn yā chá jiù shì  
普洱茶外型分成緊壓茶和散茶。緊壓茶就是

bǎ chá yè yā suō chéng yí kuài dà dà yuán yuán de chēng zuò bǐng chá xiǎo yuán  
把茶葉壓縮成一塊，大大圓圓的稱做餅茶，小圓

xíng dǐ bù wǎng nèi āo de chēng zuò tuō chá hái yǒu qí tā bù tóng de xíng  
形底部往內凹的稱作沱茶，還有其他不同的形

zhuàng ； sǎn chá jiù shì gēn yì bān chá yè yí yàng 。  
狀；散茶就是跟一般茶葉一樣。

Hěn duō rén yǐ wéi Pǔ ěr chá wú kā fēi yīn dàn jīng zhèng shí shì hán  
很多人以為普洱茶無咖啡因，但經證實是含

yǒu wéi liàng kā fēi yīn de 。 Lǐ miàn hán de luò fá tā tīng chéng fèn kě bāng  
有微量咖啡因的。裡面含的洛伐他汀成分，可幫

zhù jiàng dī dǎn gù chún 。  
助降低膽固醇。