

中国各省名茶（二十六）青海省

1. 青海黑茶

青海黑茶是青海省特有的一种茶，产自青海省南部海南藏族自治州以青海湖为中心的广阔茶区。此类茶叶以其独有的风味和丰富的营养价值而闻名。青海黑茶的制作工艺特别经过精选、蒸烘和压制等工序，形成了砖状的外形。青海黑茶是以禾青（一种野生茶树）为主料，经过揉捻、发酵、储藏等工艺制作而成。这种茶茎叶肥硕、色泽油亮，汤色红浓、滋味浓烈。青海黑茶被誉为“茶中的珍品”，是西北地区重要的传统商品之一。

2. 青海绿茶

青海绿茶以青海高原绿茶为代表，主产于青海省海南藏族自治州兴海县，以其新爽口、清香高爽而著称。与绿茶不同青海绿茶的口感更加醇厚，香气更加浓。此类茶叶主要分布在青海高原地区，是青海省的特产之一。青海绿茶以青藏高原的自然环境为依托，采用选优茶芽为原料，经过高温杀青、揉捻、干燥等多道工序精制而成。这种茶具有绿叶香气高、汤色清亮、滋味鲜爽等特点。青海绿茶被广泛推广为“天然有机绿茶”，深受消费者喜爱。青海翠峰是青海绿茶的代表。

3. 青海藏茶

青海藏茶是青海地区饮用最广泛的一种茶，口感醇厚，香气独到，在藏族群众中有悠久的饮用历史也是青海地区民族文化的重要组成部分。这类茶叶经过特殊的发酵工艺使其具有独到的口感和风味。青海藏茶不仅是一种饮品，更是青海地区民族文化的重要组成部分。青海藏茶是以青藏高原为种植区，以藏族、土族、蒙古族等多个民族为主要制茶人群的一种茶叶。青海藏茶的产地高寒气候恶劣，茶叶生长、保存等都处于极端环境下，经过自然阳光、风干等方式精制而成。这种茶茶底细嫩、汤色黄绿、滋味醇厚、回味甘爽。青海藏茶由花叶海棠和变叶海棠的嫩叶加工制成，具有很好的保健功能，是非常具有地方特色的一种特产茶。

4. 青海砖茶

青海砖茶是青海省特产茶之一，主产于青海省海北藏族自治州门源回族自治县，以其独有的青海人外形和地方风味而闻名。此类茶叶由嫩叶和嫩芽制成，经过精选、蒸烘和压制等工艺制成砖状。青海砖茶口感醇厚，香气浓，深受消费者的喜爱。

5. 西雪芽茶

西雪芽茶是一种生长在高海拔的名优茶品种，属于白茶类。它的外观长似雪花，故此得名。此类茶叶采摘于清明前后的一芽一叶，具有独有的清香和甜口感。

6. 青海红茶

青海红茶又称青海场红茶，产自青海省南部海南藏族自治州贵德县，以其红亮的色、浓的香气和醇厚的口感而著称。这类茶叶产自青海高原地区，是青海省的特产之一。青川红茶是青海红茶的代表。

7. 青海毛尖

青海毛尖是一种绿茶，主产于青海省海南藏族自治州兴海县，采摘于青海高原的嫩芽，具有嫩的口感和独特的香气。青海砖茶则是以大叶种晒青毛茶为原料，经过多道工序制成，口感醇厚，香气特别。青海红茶采用当地特有的茶树品种，经过发酵和烘焙，口感醇厚，香气浓郁。青海绿茶以其新爽口、清香高爽的口感著称。青海黑茶则以其独特的风味和丰富的营养价值闻名，制作工艺包括精选、蒸烘和压制等步骤。

8. 班玛藏雪茶

班玛藏雪茶以海拔 3200 米至 3600 米的青海省果洛藏族自治州班玛县玛可河原始森林河谷地带的蔷薇科苹果属植物花叶海棠和变叶海棠的嫩叶为原料，利用“传统+现代”制茶技术制成。这种茶不仅可以治疗糖尿病，还具有保护心脑血管的作用。班玛藏雪茶是一种特殊的茶叶，也被称为“藏族砖茶”、“藏红茶”或“藏边红茶”，是中国青藏高原地区的特产茶叶之一。班玛藏雪茶具有多种功效和作用。它含有大量的山地茶碱和咖啡碱，能够提神醒脑，增强注意力和思维能力。此外，班玛藏雪茶还具有降血压、降血糖、降血脂和抗癌、抗衰老、抗缺氧、抗辐射的作用，对保护心脑血管健康有显著效果。

9. 青海热物茶

热物茶是青海地区群众十分喜爱的具有特殊风味和功能茶饮。它是在凉水中加入茯茶，并配合生姜、花椒、胡椒、草果、红糖等材料，经过慢慢熬煮而成的。热物茶喝起来辛辣中带有甜味，具有驱寒暖胃、发汗止痛的功效，通常在腹痛或伤风感冒时饮用。

10. 青海蚂蚁草茶

青海蚂蚁草茶属于特色茶饮，它是由撒拉族群众利用当地资源自制的一种饮品。蚂蚁草茶的主要原料是蚂蚁草，这种草

生长在山坡上，开细碎黄花，因其细小如蚁而得名。制作蚂蚁草茶时，先将蚂蚁草晒干并炒制，再放进砂罐里熬煮，最终制成具有焦香浓郁的茶饮。蚂蚁草茶不仅具有独特的制作工艺，还蕴含多种功效。蚂蚁草被广泛用于中医领域，具有增强免疫力、抗疲劳、提高性功能、延缓衰老、改善睡眠质量、改善记忆力和促进血液循环等作用。尽管科学研究对其功效的证据有限，但传统医学认为蚂蚁草能够清热解毒、凉血止血、降压利尿、调理肠道等。这些功效使得蚂蚁草茶不仅是一种饮品，更是一种具有保健功能的草药茶。

11. 青海枣儿茶

青海枣儿茶属于敬客礼茶。在青海春节或婚嫁喜事中，人们会将煮好的红枣放入熬茶中，同时准备茶匙以便捞取红枣。这种茶不仅具有独特的口感和香气，还承载着丰富的文化和民俗意义。青海枣儿茶的制作方法相对独特。在制作过程中，人们会将两枚红枣放入熬茶中，加入茯茶（熬茶），再加入青盐和其他个人喜欢的佐料如花椒、姜皮、小茴香等。这种茶色泽黄褐，清香四溢，久负盛名。它不仅是一道解渴的饮品，还是一种很好的保健良药，在生活中扮演着重要的角色。在青海地区，枣儿茶不仅是一种饮品，更是一种文化习俗的体现。青海的各族人民在日常生活中与茶结下了不解之缘，枣儿茶作为敬客的礼茶，在春节和婚嫁等重要场合中

扮演着重要的角色。这种茶不仅解渴，还具有保健功能，是青海人民生活中不可或缺的一部 2。

12. 青海盖碗茶

青海盖碗茶属于八宝茶的一种。八宝茶是一种在青海地区普遍饮用的茶，其主要特点是在茶中加入多种材料，如红枣、枸杞、桂圆、葡萄干等，因此得名“八宝茶”。

青海盖碗茶的特色在于其茶具和配料。盖碗茶的茶具由三部分组成：茶盖、茶碗和茶托，因此也称为“三炮台”或“盖碗茶”。这种茶具不仅美观，还具有保温功能，能够保持茶水的温度。在泡制八宝茶时，通常会加入冰糖、菊花、玫瑰花等材料，使得茶水口感清香纯正，营养丰富。

青海盖碗茶的文化背景深厚。这种茶文化主要流行于西宁、海东等地区，与回、撒拉等民族的日常生活密切相关。盖碗茶不仅是日常饮品，更是在聚会、宴请等社交场合中的重要饮品。回等民族在沏茶和饮茶时有一套独特的礼仪和习惯，如用雪水或泉水沏茶，双手捧送茶具以示尊敬等。