

# Indice

Introduzione .....	vii
Storia del tè .....	vii
Il consumo delle foglie .....	viii
Le proprietà curative .....	ix
Come si beve il tè .....	xi
Produzione e qualità del tè .....	1
La pianta del tè, <i>Thea sinensis</i> .....	2
La raccolta .....	3
La produzione .....	4
La qualità .....	6
La conservazione .....	7
Durata della conservazione .....	8
Il tè e la Medicina Tradizionale Cinese .....	9
Aspetti salienti della Medicina Tradizionale Cinese .....	10
Classificazione dei tè in base alle proprietà curative .....	18
L'autodiagnosi e la scelta del tè più indicato .....	20
La teiera .....	21
I materiali .....	22
La pulizia .....	24
Destinazione d'uso .....	24
La tazza-teiera Cha Zhong .....	25
La tazza .....	25
Teiere Yin e Yang .....	26
Consigli per l'acquisto di una buona teiera in terracotta .....	26
L'acqua .....	33
La qualità dell'acqua .....	34
La preparazione dell'acqua .....	38

La preparazione del tè .....	39
L'acqua e la sua temperatura .....	40
L'aggiunta dell'acqua .....	41
Il lavaggio del tè .....	42
Il tempo di infusione .....	42
Il rapporto fra tè e acqua .....	43
Il tè deve "nuotare" .....	43
La miscelazione del tè .....	44
Così si prepara un tè classico .....	46
Le varietà di tè .....	49
Tè verde .....	54
Bi Luo Chun (Pi Lo Chun) .....	55
Long Jing (Lung Ching) .....	57
Preparazione del tè Long Jing (Lung Ching) con Hang Zhou Ju Hua (crisantemi) .....	61
Tè bianco .....	63
Bai Mu Dan (Pai Mu Tan) .....	64
Yin Zhen Bai Hao (Yin Shen Bai Hao) .....	66
Tè giallo .....	69
Jun Shan Yin Zhen .....	70
Meng Ding Huang Ya .....	72
Tè rosso .....	75
Yun Nan Dian Hong .....	77
An Hui Qi Men Hong Cha .....	79
Tè nero .....	82
Pu Er Cha (Pu-Erh) .....	85
Pu Er con Hang Zhou Ju Hua (crisantemi) .....	88
Cang Wu Lu Bao Cha .....	89
Wu Long Cha (tè Oolong) .....	92
Preparazione del tè per la cerimonia Kung Fu .....	93
Tie Guan Yin (Ti Kuan Yin) .....	97
Wu Yi Da Hong Pao .....	101
Wu Long con Ku Ding Cha: un tè alle erbe .....	103
Tè ai fiori (Hua Cha) .....	105
Mo Li Hua Cha (tè al gelsomino) .....	108
Mei Gui Hua Cha (tè alla rosa) .....	110

La cerimonia cinese del tè .....	113
Regole e procedure .....	114
Indicazioni generali sul comportamento .....	117
<b>Appendice</b> .....	<b>118</b>
Informazioni importanti sul consumo di tè amaro .....	118
Tabella riassuntiva .....	119