



## 泡一杯好茶的

# 5大要素

想要喝好茶,除了会选,还要会泡、会喝。沏茶的水质、温度、用具、时间及比例,都会影响茶的色泽、香气和味道,泡一杯好茶离不开以下5个要素。

### 水质

好水才能配好茶,水质有软硬之分,能够影响茶汤的色泽、香气和味道等感官品质。“硬水”一般指含有较多可溶性钙、镁化合物的水,相反,不含或含较少可溶性钙、镁化合物的水被称为“软水”。泡茶最好选用金属离子含量低的“软水”,如

纯净水和高品质的矿泉水。

很多人泡茶图方便,往往直接把自来水烧开使用,但其中残留了消毒用的氯,茶汤也会有股异味。因此使用自来水时,需要经过净化。可以将其存在没有盖口的容器中,静置一段时间,消散氯气,并适当延长煮沸的时间。

### 茶水比

一般来说,茶叶和水的比例因茶叶的种类及喝茶者的浓淡喜好有所不同。绿茶的茶叶与水的比例一般以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲

泡出来的绿茶汤浓淡适中。红茶的茶叶与水的比例与绿茶相当。黑茶的茶叶用量一般是绿茶的2倍,即茶叶与水的比例为1:25。乌龙茶的投叶量比较大,基本上是所用壶或盖碗的一半或更多。

### 茶具

选对茶具是泡茶、赏茶、品茶必不可少的一步,也是最容易被忽略的。冲泡绿茶时可以根据茶叶的品质选杯子,品相好、细嫩名贵的绿茶如西湖龙井、黄山毛峰等可以使用透明玻璃杯,以便欣赏“茶舞”。一般品质的茶叶可以用瓷杯。但要注意,泡绿茶不要盖杯盖,否则茶汤

容易变黄。

红茶为了观色,也可用玻璃杯或是用白色瓷器衬托其红色茶汤,但不同的是,使用盖碗杯冲泡更能发挥红茶的浓郁香气。乌龙茶也适合用盖碗杯冲泡,方便闻香和赏叶底,还可以用紫砂壶来冲泡,能使茶汤醇厚,香气不散。普洱茶一般用紫砂壶、盖碗杯都可以。

### 水温

一般来说,每种茶适宜的冲泡温度与其发酵程度有关,发酵程度较低的茶,水温不能太高,尤其是不发酵的绿茶,如西湖龙井、碧螺春等,用80℃~85℃的水冲泡即可。这类茶比较细嫩,刚煮沸的水温度太高会破

坏绿茶的清香。

而乌龙茶如铁观音、大红袍等是半发酵茶,适合用沸水多次冲泡。红茶是全发酵茶,高水温浸泡能够促进其中有益成分溶出,最好用刚煮沸的水来泡。黑茶是后发酵茶,以普洱茶为代表,冲泡时也要用100℃的沸水。

### 冲泡时间

时间短了,茶没出味,长了则芳香挥发,时间的掌握和茶叶种类、冲泡次数有关。绿茶的冲泡时间一般为2~3分钟,最好现泡现饮。如果冲泡温度过高或时间过长,多酚类物质就会被氧化,茶汤不但会变黄,其中的芳香物质也会挥发散失。冲泡时可以先用1/4的水把茶叶润一润,过20秒或半分钟再冲水饮用。

红茶的冲泡时间以3~5分钟为佳,冲泡的次数可根据茶叶品质来分,一般为2~

3次。乌龙茶可冲泡多次,品质好的可冲泡7~8次,每次冲泡的时间由短到长,以2~5分钟为宜。普洱茶等黑茶,第一次冲泡时要用10~20秒钟快速洗茶,既能滤去茶叶中的杂质,还能使后续泡出的茶汤更香醇,后续冲泡时间一般2~3分钟为佳。

(据《生命时报》)

## 日饮三杯茶 你喝对了吗

### 早晨喝红茶 补水降血压

有人说,喝茶最佳时间是早晨。因为经过一夜的新陈代谢,人体消耗大量的水分,血液的浓度大。饮一杯淡茶水,不仅可以补充水分而且还可以稀释血液,降低血压。特别是老年人,早起后立即饮一杯淡茶水,对健康有利,饮淡茶水是为了防止损伤胃粘膜。

专家认为,早上适宜喝红茶。人在睡了一夜之后,身体往往处于相对静止的状态,喝红茶则可促进血液循环,同时能够祛除体内寒气,让大脑供血充足。

红茶性质温和,可在每天早上起床后冲泡一杯,在吃过早餐后饮用,也可加入



适量牛奶一起饮。需要提醒的是,千万不要空腹喝茶,因为茶叶中含有咖啡因,空腹喝,可令肠道吸收过多的咖啡因,会出现心慌、尿频等不良反应。时间久了,还会影响人体对维生素B的吸收。

### 下午喝绿茶 清肝又利尿

下午3时左右喝茶,对人体能起到调理的作用,增强身体的抵抗力,还能防止感冒,此时喝茶是一天中最重要的,俗称下午茶,对一些“三高”人群来说,如果坚持喝下午茶,能起到药物都无法达到的效果。

通常情况下,人体在中午时分肝火旺盛,此时饮用绿茶或者青茶可使这一症状得到缓解。青茶(如铁观音)性甘凉,入肝经,能清肝肝热,化解肝脏毒素,且



维生素E含量丰富,能抵抗衰老;绿茶则入肾经,利尿去浊,令排尿顺畅。另外,绿茶中茶多酚含量极高,抗氧化、消炎效果好。

### 晚上喝黑茶 暖胃促消化

许多人认为,晚上喝茶会影响睡眠,其实不然,这个时间是人体免疫系统最活跃的时间,如果能喝上一泡茶,人体会很容易修补和恢复免疫系统,再造细胞等。对一些神经衰弱的人群,可以选择喝半发酵的温性的铁观音。值得注意的是,晚上千万不要喝绿茶,因为绿茶是不发酵茶,对人体有一定的刺激。

人在吃了三餐之后,身体会积聚一些肥腻之物在消化系统内,倘若晚饭后能够饮用一杯黑茶则有助于分解积聚的脂肪,既暖胃又助消化。

黑茶性质较温纯,不会影响睡眠。黑茶首选云南普洱,不过,普洱的味道有些人可能接受不了,那么可用白茶代替,比如福建寿眉。寿眉入肺经,茶性平和,也不会影响睡眠。

(据中国日报中文网)

