



沸水泡茶可能会破坏营养

绿茶不宜空腹喝,红茶比绿茶存储时间长

喝茶是平常生活中极为普通的一件事,然而,不同的茶品成分不同,饮用方法也不同,不仅要注意饮用时机,冲泡方式和保存方法不当也会破坏茶叶的营养价值。

喝绿茶的时机有讲究,由于绿茶是没有经过发酵的茶,较多地保留了鲜叶内的天然物质,其中茶多酚、咖啡碱能保留鲜叶的85%以上,如果在空腹状态下饮用,会刺激肠胃,使得人体感觉不适。此外,肠胃功能差的人,也不宜过多饮绿茶,应控制在身体能接受的份量上,且喝的茶不妨淡一些。

对于不适宜饮用绿茶的人,可以考虑红茶。红茶茶性温和,含有丰富的营养物质,比如钾、锰等,对于强壮骨骼、增强心脏血液循环有重要作用。

绿茶在冲泡过程中要注意水温。很多人喜欢用沸水泡茶,实际上过高的水温会烫坏茶叶的营养。绿茶用水温度,应视茶叶质量而定。高级绿茶,特别是各种芽叶细嫩的绿茶,以80℃左右为宜。茶叶愈嫩绿,水温愈低。水

温过高,易烫熟茶叶,茶汤变黄,滋味较苦;水温过低,则香味低淡。至于中低档绿茶,则要用100℃的沸水冲泡。如水温低,则渗透性差,茶味淡薄。

冲泡红茶最好水温在90-95℃,将水缓慢沿着杯壁注入,能够散发一部分热量降低水温,同时,还能起到温壶温杯的作用。红茶属于发酵茶,相对容易出色出味,闷泡时间不要太长,以2-3分钟为宜。

绿茶易氧化,不易保管,需要避高温、避光线、避异味、避氧气、避湿气。不要用无色透明的玻璃瓶罐、透明塑料袋来贮藏茶叶。夏季贮藏绿茶时,应放在阴凉干燥处。最好是将茶叶装在密封容器内,然后放入冰箱低温保存。

民间有谚语称“饮茶要新,喝酒要陈”,这就是说喝茶最好是喝新茶。绿茶特别适合喝当年的新茶,最好在半年内喝完,放久了之后,就没有了新茶的清香。不过,红茶由于进行过发酵,因此储存的时间更长。

(据《生活日报》)



>>>相关链接

纸杯泡茶会降低营养价值

日常生活中,为图方便,我们常常用纸杯泡茶,可你知道吗?用纸杯泡茶,会让茶水的口感、色泽大打折扣,并降低茶叶的营养价值。

为了验证纸杯泡茶对茶叶的影响,实验人员在一次性纸杯和玻璃杯中各称取绿茶和乌龙茶1克,红茶因为浸泡后色泽较深则称取0.5克。在一次性纸杯和玻璃杯中倒入开水,放置20分钟后发现,纸杯中红茶的颜色要明显深于

玻璃杯,而纸杯中绿茶和乌龙茶的颜色要比玻璃杯中茶水颜色黄。

结果显示,茶水颜色变深或者变黄的主要原因在于茶水中茶多酚类等营养物质被氧化。茶多酚类物质如果被氧化会直接影响茶水的口感、色泽并且降低茶叶的营养价值。因此,大家平时泡茶的时候尽量选择玻璃杯、搪瓷杯或专业的泡茶器具中泡茶。

(据《扬子晚报》)

“四望山”牌信阳毛尖——大山绿茶中的佼佼者

“四望山”牌信阳毛尖生产基地四望山位于信阳市浉河区浉河港镇境内,平均海拔在600米以上,主峰海拔高达906.4米,这里山势起伏、沟壑纵横、植被丰富、土壤肥沃、雨量充沛、空气湿润、光照事宜、昼夜温差大、常年云雾缭绕、真正具备“高山云雾出好茶”的自然生态环境。

四望山地处亚热带向暖温带过渡区域,由于南北气流交汇的作用,使得这里四季分明,雨量充沛,气候湿润,土壤肥沃,年平均降雨量在1300毫米左右,十分适宜多种生物生长繁衍,为信阳毛尖茶提供了得天独厚的生存条件。这种独特的自然条件便于茶树吸收各种养分,并形成了信阳毛尖茶芽肥壮、柔软细嫩、叶质不易老硬的特色。产自四望山上的“四望山”牌信阳毛尖色绿光润,白毫显露而有锋芒;汤色清绿、芽叶鲜嫩,香气清远,滋味醇厚,饮后回甘生津,有栗子香味,冲泡4至5次,茶味仍然浓郁。

成立于2000年的信阳九峰茶叶有限公司,是一家集茶叶种植、加工、销售、茶文化研究及茶艺培训于一体的民营企业。经过该公司十几年的研究与开发,九峰茶叶公司已经吃透了来自四望山上信阳毛尖的特质,研制的“四望山”牌信阳毛尖也赢得众多消费者的口碑,

并远销美国、加拿大、日本、新加坡等地。

“四望山”牌信阳毛尖的品饮方式:

品饮“四望山”牌信阳毛尖时,为了观其色,闻其味,最好用透明玻璃杯或白色瓷杯。切记,冲泡时温度不宜过高。温度过高,会破坏细嫩毛尖的营养物质,汤色变黄,茶汤失去鲜爽,一般以80-85℃为适宜。第一遍,可倒入少量的水,快速倒掉洗茶,因毛尖本身细嫩且干净,洗茶程序也可省去。冲泡后,可先嗅杯面水气茶香,看茶叶舒展。等水温下降茶叶舒展开来,即可品饮。每次品饮不可全部喝完,留些许再加入水,品饮下一泡。

常饮“四望山”牌信阳毛尖有利于身体健康:

常饮“四望山”牌信阳毛尖对身体会起到抗菌作用,绿茶中儿茶素对引起人体致病的部分细菌有抑制效果,同时又不致伤害肠内有有益菌地繁衍。研究表明茶多酚能够在人体内再生高效抗氧化物质,从而保护和修复抗氧化系统,对增强机体免疫、防癌、抗衰老都有显著效果。同时,绿茶含有的黄酮醇类,有抗氧化作用,亦可防止血液凝块及血小板成团,降低心脑血管疾病。常饮“四望山”牌信阳毛尖能降低血糖、血脂、血压,从而起到预防心脑血管疾病的作用。

