



泡得健康

才能喝得健康

不同的茶叶品类,尤其其制作工艺、发酵程度、茶叶鲜嫩程度等的不同,其冲泡品饮的方式也略有不同。而我们在喝茶时想要品出好滋味,收获健康,就需要我们懂得这些茶品的冲泡知识,方能泡出健康来。

绿茶——现泡现喝 绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗衰老、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,其中的芳香物质也会挥发散失。一般来说,绿茶冲泡水温以80℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2—3分钟为好,最好现泡现饮。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用3克茶叶冲水150毫升,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。黄茶和白茶的冲泡方法与此接近。

红茶——泡久些更健康 因发酵程度的不同,红茶反而可以通过高水温浸泡促进黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好发挥它的保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡得久些更好。一般来说,5分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶可冲泡3次—4次,红碎茶则可冲泡1次—2次。



乌龙茶——茶要多放 乌龙茶冲泡时水温也以沸水为宜。乌龙茶的泡茶用量较多,一般以10克为宜,约装满紫砂壶容积的一半。乌龙茶可冲泡5—6次,时间可由短到长,以2—5分钟为宜。

黑茶——重点在洗茶 黑茶属于后发酵茶类,原料较为粗老。黑茶的特征在于“越陈越香”,须经历较为剧烈的沸水冲泡过程,才能使所含成分充分溶出。散茶容易出味儿,而紧压砖茶还要经过煮煮。第一次冲泡黑茶,要用10秒钟快速洗茶,即先把茶叶放入杯中,倒入开水,过一会儿把水倒掉,再倒入开水,盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质,而且更香醇。后续冲泡时间常为5分钟。(开心)

气血不足的人喝什么茶

对于女性朋友来讲,如果身体气血亏损了,那么最直接的表现就是在脸上,外表看起来很没有精神,而且皮肤还很暗沉。女性朋友如果气血不足,那么一定是要补气血的,什么方式补气血最好呢?喝茶是一个很不错的办法,那么气血不足的人喝什么茶好呢?让我们一起来了解一下吧。

当归红茶

当归茶具有很好的补血效果,而且还能够养血,对温暖肠胃以及润肠通便也是具有很好的效果,气血不足的人多喝当归茶对身体非常好。而且当归茶的冲泡方法也很简单,只需要将当归清洗干净之后,去除掉杂质放入锅中加入适量的水煮开,之后加入红茶文火熬制三十分钟,过滤掉杂质加入适量的冰糖就可以饮用了。当归红茶的做法很简单,而且对气血不足的女性朋友身体很有益,大家没事的时候可以在家试试做一做。

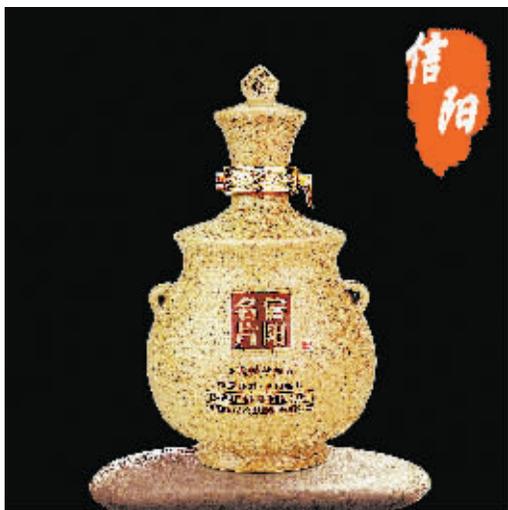
红枣酒酿茶

红枣具有很好的补气血的功效,喜欢酒酿的朋友可以两者结合在一起,也具有很好补气血的功效。只需要将红枣和酒酿放入到沸水当中用小火煮上五分钟,再根据每个人不同的口味加入适量的冰糖。红枣酒酿茶是可以起到很好的养血安神的效果,对疏肝解郁很有作用。

桂圆红茶

桂圆也是补血的好食材,将桂圆和红茶搭配在一起会有什么神奇的功效呢?桂圆红茶对气血不足的人有着很好的补血效果,而且还适用于贫血,失眠健忘以及体虚怕冷的症状。(凡云)

信阳名片酒阐述着辉煌的豫南酒文化



有人说,上等的好酒自己会说话……

灿烂的文化、精湛的工艺、独特的自然环境、过硬的品质等元素是一坛好酒的必备条件。

在信阳这片神奇的土地上,就出土了一件旷世珍宝,商代酒器夔纹提梁卣,内置世界最古老的酒,并载入《世界吉尼斯纪录》,成为中国考古史上的又一重大发现。

发现酒器夔纹提梁卣还要

从1979年4月的一天说起:那日,原信阳地区文化局文物科科长欧潭生听说,信阳罗山县莽张公社有村民在地里挖出了青铜酒具,随即他就带领工作人员前往事发地莽张天湖大队后李小队。当欧潭生等人到达目的地时,正赶上村民们在兴修水利工程,有人在施工现场又挖出了青铜器,欧潭生意识到,工地下面很有可能存在古代墓葬,他急忙把发现文物的情

况向上级报告。经国家文物局批准,欧潭生带领考古人员在罗山县开展了为期一个多月的抢救性考古挖掘,共发现了6座中国商代中型墓,从这些墓葬中出土了许多青铜器,其中有一件夔纹提梁卣特别引起了专家的兴趣。夔纹提梁卣高28厘米,直径14.5厘米,造型端庄,束颈鼓腹,提梁为绳索状,颈部带有三角纹,肩部是两组夔纹,中间是一个兽头,圈足处有两道凸弦纹,提梁卣的盖形式蘑菇,盖顶也装饰着两组夔纹。这件青铜器保存地十分完好,当专家将夔纹提梁卣抱起来晃动时,听见里面竟然有液体流动的声音,这表明夔纹提梁卣里面还存有液体。卣,是中国古代的酒具和礼器,它流行于中国商代和西周时期,作为祭祀用的青铜酒器,卣里装的是一种用香草泡过的美酒。为了鉴定夔纹提梁卣内是不是美酒?欧潭生等人将这件夔纹提梁卣带到了北京,经国家文物局专家及化学专家检验认定,这里面盛的是3000多年前的商代古酒,液体中含有甲酸乙酯分子,而甲酸乙酯就是我们平常喝的酒的芳香分子成分,因而说它

可能是至今中国乃至世界已被发现最早的酒。

1987年1月,欧潭生带着青铜夔纹提梁卣和从卣里取出的古酒样品参加了在深圳举办的首届中国酒文化研讨会,在会上他向与会者展出了夔纹提梁卣和商代古酒,引起了人们的极大兴趣。河南信阳出土了3000多年前的古酒,这一消息立即引起了海内外考古界的轰动。1990年,这两公斤古酒被《吉尼斯世界之最大全》评为世界上最古老的酒。之后,考古人员又在信阳罗山县莽张乡发现了鸱尊提梁卣和云雷纹青铜提梁卣,卣内分别装有大量液体,经检测认定,都含有甲酸乙酯成分。

为发扬信阳辉煌的酒文化,传承三千年古酒技艺,鸡公山酒业董事长朱耀辉数十年来披星戴月,潜心考究、漫长等待,终于将《信阳名片》酒研制成功,并于2016年11月24日在感恩封坛大典之际向世人推出。

为了让每一滴酒都充满魅力,《信阳名片》酒酿酒工艺沿用传统的五粮酿酒工艺,取用南湾湖湖水,利用信阳独一无二的自然条件,延长发酵,并用

五年以上的陶坛贮存,使酒体慢慢老熟乃至更加绵甜爽口。而瓶型更是利用了具有浓厚文化色彩的夔纹提梁卣的独特造型,瓶子本身采用优质的宜兴紫陶材质,让美酒与文化充分融合,形成它独有的特色。

鸡公山《信阳名片》酒广告语这样写道:信阳名片酒独特的瓶型设计灵感源自《世界吉尼斯纪录》最古老酒器夔纹提梁卣的造型,并采用宜兴紫陶瓶,融入中原三千年古酒之文化等元素。其酒体为五粮陈年原浆,经过上百次酒体组合,专家数十次品鉴调味,精心研制而成。该产品具有窖香淡雅,陈香细腻,柔和爽口,绵甜润滑,入口绵、落口甜,不刺喉、不上头,醉得慢、醒得快之明显特点。(易续震)

