

# 茶节快报

信阳晚报

2021年4月26日 星期一

茶与健康

责编:陈艳 质检:刘凤

## 不同的茶 不同的饮法

### 绿茶饮法

绿茶在我国南方地区非常流行,是人们普遍爱饮的茶类,其饮法也随不同茶品、不同地区而异。

高级绿茶(包括各种名茶),一般习惯于用透明的玻璃杯冲泡,以显示出茶叶的品质特色,便于观赏。普通的眉茶、珠茶,往往采用瓷质茶杯冲泡。瓷杯保温性能强于玻璃杯,使茶叶中的有效成分容易浸出,可以得到比较浓厚的茶汤。低级茶叶及绿茶末,又多用壶饮法,以便于茶汤与茶渣分离,饮用方便。

### 乌龙茶饮法

乌龙茶采制工艺有许多独到之处,而冲泡方法更为讲究。

我国福建、广东两地都偏爱乌龙茶。特别是闽南人、潮汕人,在喝乌龙茶时,对茶品、茶水、茶具和冲泡技巧

都十分注意。喝的大多是武夷岩茶、安溪铁观音等乌龙茶上品;泡茶时选用的溪水、泉水;茶具配套,小巧精致,称为“四宝”,即:玉书煨(开水壶)、潮汕烘炉(火炉)、孟臣罐(茶壶)、若深瓯(茶杯)。玉书煨是扁形的薄瓷壶,能容水4两;潮汕烘炉,用白铁制成,小巧玲珑,以硬炭作燃料,也有用甘蔗或橄榄核当作燃料的,并注意防止烟味进入壶口;孟臣罐多出自宜兴,颜色以紫为贵,容水约2两;若深瓯是白色的小瓷杯,容水不过二三钱,多用景德镇等地产品。饮茶时,把炉子放在墙边,上搁玉书煨煮水,同时用清水洗涤茶具;当水汽从煨口徐徐冒出时,即用沸水烫热孟臣罐和若深瓯,再把乌龙茶放入罐内,茶量约占罐容量的六七成左右,冲入开水后,用壶盖刮去面上浮沫,然后把壶盖上,再用开水在盖上淋浴,并把若深瓯烫热;二三分钟后,把茶汤均匀

地倾入各个杯中,通常一壶茶分注四杯,每杯先倾一半,周而复始,逐渐加至八成,使每杯茶汤气味均匀。这时,一边慢慢品啜,一边把清水放入煨里,准备冲泡第二壶茶。这种泡法,液色极浓,揭开壶盖,只见满壶茶叶,汤量却很小,一只若深瓯只能容二三钱茶汤,也许不满一口,不过此饮法可细细品尝,回味悠长,满口生香,此饮法亦称工夫茶。

品饮乌龙茶时,从鼻端慢慢移到嘴边,乘热闻香,细品其味。特别是武夷岩茶和铁观音有一种茶香,闻香时不是把茶杯久置鼻端,而是慢慢由远及近,来回往复,即觉阵阵茶香扑面而来,品饮时甘香适口,余韵不绝。

### 花茶饮法

花茶,大多是选用芳香浓郁的鲜花和经过精工细制的绿茶窈制而成,

茶引花香。花茶中以茉莉花茶为多,也深受人们的喜爱。泡饮花茶多用瓷杯,取一撮花茶置于杯内,用沸水冲泡,加盖四五分钟后即可品饮。如饮茶人数较多,往往采用壶饮法,即将适量的花茶置于壶内,冲泡四五分钟后,倒入茶杯或茶碗中饮用。

花茶的饮法与普通绿茶相仿,但需特别注意防止香气的散失,使用的茶具、茶水要洁净无异味,最好选用白瓷有盖茶杯,以衬托花茶固有的汤色,保持花茶的芳香。

(据雅茗居网)

### 茶饮养生



## 乌龙茶的三大好处

### 1.能活化自律神经,减压

乌龙茶能提升自律神经、副交感神经的活动,能预防因压力过大造成的暴饮暴食以及因为想抑制焦躁而拼命吃东西的窘境,有助减肥。

### 2.提高能量代谢

日本对水、绿茶、乌龙茶进行提升基础代谢功能的测试,结果发现水并无特殊功效,绿茶则1小时

能提高4卡的代谢,而乌龙茶最多,能提高9卡的代谢。乌龙茶的功效可延续5个小时,所以1杯300毫升乌龙茶就能消耗40卡的热量。

### 3.能溶解脂肪、降低胆固醇

乌龙茶能溶解脂肪、帮助脂肪代谢,且实验证实它也有抑制胆固醇上升的功效。

(据雅茗居网)



(网络图)



(网络图)

## 茶里放姜,身体安康

生姜含多种活性成分,具有解毒、消炎、去湿活血、暖胃、止呕、消除体内垃圾等作用。

科学证实,生姜还有抑制癌及预防心血管疾病的作用。从姜中提取的精华素,还可以被用来治疗偏头痛、行动障碍和关节炎。

我国民间早就有喝姜茶的习惯。把10克姜洗净之后切成五等份,与5克至10克茶叶及300毫升水齐煮滚5分钟至10分钟,隔去渣滓及茶叶,加30克冰糖搅匀后饮用。

这种姜茶可能喝一次即驱走轻微的感冒,症状较重者一连三

天每日喝一次,就不再流鼻涕、咳嗽、发烧、喉咙痛、头痛;容易患感冒者也可以每3天喝一次以起预防作用。

如果你频频便秘,动不动疲倦不堪,喝自制的姜茶可以通便,而且精力充沛。

生姜可以治疗晕车、晕船、恶心。专家建议乘车、船之前喝一杯姜茶。这种姜茶的做法:取指头大小一块鲜姜,去皮切丁,加点蔗糖放入杯中,倒入滚水,泡15分钟后饮用。不要用姜酒,因为其中姜的成分太低。(据雅茗居网)