

泡杯好茶,水温器皿都很关键!

喝茶健康益处多,但想泡一杯好茶,需要讲究一些技巧。

“一碗喉吻润,二碗破孤闷。三碗搜枯肠,惟有文字五千卷。四碗发轻汗,平生不平事,尽向毛孔散。五碗肌骨清,六碗通仙灵。七碗吃不得也,唯觉两腋习习清风生。”中国自古就有品茶文化,唐代诗人卢仝描绘的品茶意境,更是妙不可言。喝茶健康益处多,但想泡一杯好茶,需要讲究一些技巧。《生命时报》为此特邀浙江大学茶叶研究所所长、浙江省茶叶学会副理事长王岳飞为大家讲解。

用好器。器为茶之父,茶具的选用要与所泡的茶叶相适应。绿茶、黄茶、白茶一般适用玻璃杯或盖碗来泡,泡茶时可以观察到茶叶在水中缓缓舒展、游动、变幻。乌龙茶、普洱茶、红茶则适合壶泡或盖碗泡。

煮好水。茶性必发于水。泡茶之水,通常要急火快煮,水沸即离火,不宜长时间千烧万滚,否则会影响茶叶风味。那种一直把水壶放在炉上反复烧的水并不适合沏茶。

把握茶水比。一般来说,茶水的比例随茶叶的种类及饮茶者对茶汤浓淡喜好等有所不同。绿茶、红茶、黄茶、花茶等的茶水比大多为1:50,即1克茶叶配50毫升水,泡开

后茶叶大概占到杯子容量的1/4。嫩茶、高档茶、粗茶、乌龙茶、黑茶等的茶叶用量一般要多一些。例如,安吉白茶、太平猴魁等茶多酚含量低的绿茶,茶水比建议在1:33;白茶作为中国茶类中的珍品,多为芽头,味道清淡,茶水比最好在1:20至1:25;乌龙茶的茶水比例为1:15左右;黑茶的茶水比为1:50至1:30。

水温适度。绿茶、黄茶等较为鲜嫩的茶,建议用80℃(指水烧开后再冷却)左右的水,不能用100℃的沸水冲泡,否则茶芽会被闷熟,泡出的茶汤黄浊,滋味较苦,维生素也被大量破坏,即俗话说的“熟汤失味”。泡饮各种花茶、红茶、乌龙茶和黑茶时,则要用100℃的沸水冲泡,如果水温太低,渗透性不够,茶中有效成分浸出较少,茶味也难以挥发,显得淡薄。

冲泡适时。绿茶、红茶、黄茶、茉莉花茶的冲泡时间,通常为2~3分钟,当茶汤为茶杯1/3时就要及时续水。白茶、乌龙茶等适合用盖碗泡的茶,首先需要浸润泡,用旋转手法冲水,第一泡时间约1分钟,后续第二、三、四泡再依次延长冲泡时间,约1分15秒、1分40秒、2分15秒。普洱茶等黑茶,一般用大壶闷泡法,视汤色的透明度,可进行1~3

次的温润泡(注水入壶随即倒掉)。然后冲泡至茶汤清澈呈葡萄酒色时,即可分茶品饮。总之,冲泡时间一般以个人喝茶的浓淡来控制,但不建议长时间浸泡,推荐用“茶水分离”的方法冲泡茶叶。

次数合理。绿茶、红茶、白茶、黄茶通常冲泡3次即可换茶,也可依个人口味做调整。乌龙茶可冲泡4~5次,有些乌龙茶可冲泡9~10次,这跟投茶量、冲泡时间有关。普洱茶味道浓郁,冲泡次数一般由个人口味决定。

喝茶有五宜五忌。糖尿病患者宜多饮茶。饮茶有止渴、增强体力、降低血糖的功效。糖尿病患者宜饮绿茶,茶量可增加一些,一日内数次泡饮都行。

早起宜喝杯淡茶补水。经过一昼夜的新陈代谢,人体消耗大量的水分,血液黏稠度大。喝一杯淡茶,不仅可补充水分,还可稀释血液,降低血压。但要注意不要喝太多,否则会冲淡胃液,影响早餐食物的消化。

腹泻时宜多饮茶。腹泻易使人脱水,多饮一些茶,茶多酚可刺激胃黏膜,使其对水分的吸收比单纯喝白开水要快,茶多酚还能杀菌止痢。

出大汗后宜饮茶。这时饮茶能很快补充人体所需水分,加速排泄体内废物,减轻肌肉酸痛,逐步消除疲劳。

吃油腻、太咸的食物后宜饮茶。茶汁会和脂肪类食物形成乳浊液,有利于加快排入肠道,使胃部舒畅。吃太咸,易造成血压上升,应尽快饮茶利尿,排出盐分。

忌空腹饮浓茶。空腹饮浓茶时,胃酸会被冲淡,抑制胃液分泌,妨碍消化,甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象,并影响对蛋白质的吸收,还会引起胃黏膜炎。

忌睡前饮茶。茶会使精神兴奋,可能影响睡眠。茶还有利尿作用,睡前饮茶容易夜间尿频,影响睡眠质量。

忌饮隔夜茶。茶水放久,维生素丢失,还易发馊变质,危害健康。

忌醉酒后饮茶。茶叶有兴奋神经中枢的作用,醉酒后喝浓茶会加重心脏负担。饮茶有利尿作用,使酒精中有毒的醛尚未分解就从肾脏排出,从而加重肾脏负担。

忌用茶水送药。茶叶中的鞣质、茶碱可与某些药物发生化学反应,因此不宜用茶水送药,尤其是金属制剂药和一些中草药。一般建议服药1~2小时后再饮茶。



CCACC ADHC

301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org

网址: www.ccacc-dc.org

七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。 4-076

WorldShine Adult Medical Day Care Center
阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

4-074

Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079