

# 飲茶

## 保健與養生

「開門七件事，柴米油鹽醬醋茶」，可見飲茶是中國人生活中不可或缺的习惯。遠在神農嘗百草的時代，已經發現茶的妙處，從此發展出一套中國人特有的生活藝術和養生之道。

### 按發酵程度分類

茶葉在不同的製作過程中，會產生不同的特質，主要分為3大類：

#### 1. 全發酵茶（紅茶、普洱茶等）

所謂「發酵」，是將茶葉中原本無色的多酚類物質，在多酚氧化酶的催化作用下，氧化成紅色的紅茶色素，使茶葉可沖泡成紅色茶湯，更可變成「醬油」色，這是茶葉中物質自然氧化的產物，坊間謬傳成人工色素。

#### 2. 半發酵茶（烏龍茶、鐵觀音、水仙、壽眉等）

在炮製過程中，控制茶葉發酵的程度，令茶湯色黃紅，沖泡後葉色青褐。

#### 3. 不發酵茶（綠茶、龍井、碧螺春、香片等）

鮮葉採摘後，經殺青，炒烘乾來抑制茶葉發酵，以免香氣散去。

### 泡茶的藝術

全國各地由於生活的享受及藝術，演變成不同的泡茶方式，例如功夫茶便是最具風味的一種。要沖泡一壺好茶，必須注意以下常識：

#### 1. 茶具

雖不致講究用設備齊全的茶具，但基本上要用瓷壺或玻璃杯品茗。最差是用保溫壺泡茶或用紙杯飲茶，會影響茶的香氣。

#### 2. 置茶量

- 茶量太少、茶味不足，不如飲「滾水」。
- 茶量太多，茶葉難伸展，茶味粗澀，形同浪費。
- 標準分量為1錢茶葉（3.3克）用水150cc。

#### 3. 水質

以泉水或井水最佳，但難求。自來水雖偶有氯氣味，但勝在方便，講究者可用濾水器，或把水放一晚上，讓雜質沉澱。燒沸太久的開水因為蒸發過多，水中的雜質濃縮，變成「硬水」，不宜泡茶。

#### 4. 水溫

- 泡綠茶的水溫不應超過75度。
- 先將水煲滾後，稍攤涼待水溫下降才泡茶。
- 泡香片則用約85度的水溫。
- 紅茶或半發酵茶用100度水溫，正所謂水滾茶靚。

#### 5. 浸泡時間

- 泡茶時間不足，味淡兼青氣浮現。
- 泡茶時間過久，苦澀由生。

### 茶與健康

#### 1. 怡情養性

品茗是生活的藝術，三五知己茶餘飯後，閒話家常，亦是人生樂事。既能調節生活，又能消除疲勞，增進情誼。

#### 2. 維持血液的弱鹼性

日常生活趨向吃肉類、魚類、蛋、穀類等偏酸性食物，多飲茶有助維持血液的弱鹼性（pH值約7.35）。鹼性血液有助中和體內的酸性物質，易於排出體外。如果人體血液過分傾向酸性，較易有下列疾病發生：

- 蛀牙或牙齒發育不佳。
- 骨骼發育受影響。
- 肌肉缺乏彈性，影響發育。
- 心臟機能受血小板的酸性物質影響。
- 易患貧血和低血壓症。
- 肝臟機能受血液中的有毒物質損害，肝酵素因此增高。
- 易患糖尿病、高乳酸血症及痛風症等。
- 體內乳酸堆積，使人易疲倦，體力回復較慢。

#### 3. 降低膽固醇

茶葉含維他命C與維他命P，兩者皆有強化毛細血管之效。維他命C本身也有降低膽固醇的功能，進入人體後可加強微血管的抵抗力。醫學分析顯示，體內越缺乏維他命C，出現動脈硬化的比率就越高。

茶葉中的單寧酸，則具分解脂肪的作用，可控制膽固醇。另外它所含的咖啡因，有利尿強心作用，能把附在血管的膽固醇排出體外。

#### 4. 輔助治療糖尿病

營養過於豐富，精神過度緊張與壓迫，均是糖尿病的誘因。茶葉中的維他命C能鬆弛緊張，穩定精神。它所含的維他命B1、B2和C，則有助血中糖分轉化為肝糖原，能增進胰島素功能，輔療糖尿病。

雖然茶葉中的咖啡因會振奮精神，但與咖啡不同之處，在於茶中的維他命能夠緩和咖啡因的刺激性，而且單寧酸也會與咖啡因結合成為一種溫和的振奮劑。而咖啡除了在飲用時加糖令熱量增加外，又缺乏維他命C的緩和與補充，刺激過度反而有害。茶葉中的維他命P與C除能強化血管外，又能增強抵抗力，減少感冒，亦有助防止糖尿病併發症產生。不同茶類的維他命含量都不同，其中維他命C含量以綠茶最豐富，亦有助防止糖尿病併發症產生。

#### 5. 含豐富的維他命B群

茶葉中維他命B群的含量較稻米還多，而且幾乎全溶於茶湯中，發揮以下的功能：

- 維他命B1：是醣、脂肪、蛋白質代謝作用時必需的維他命。
- 維他命B2：缺乏維他命B2，易引起倦怠，眼球充血及口角炎。
- 菸酸：嗜酒的人易缺乏菸酸，致食慾不振、嘔吐及失眠。

#### 6. 利尿強心 消除疲勞

茶有助將體內的乳酸及其他廢物排出體外，幫助消除疲勞，腦筋也較清醒爽朗。肌肉的乳酸被排出，肌肉活動更活潑，有助促進血液循環。

#### 7. 解膩助消化

茶中的單寧酸可促進胃液分泌，使胃的蠕動活潑，幫助消化。單寧酸與茶中的鹼性礦物質同樣有分解脂肪的功能，幫助把脂肪排出體外。

#### 8. 調理腸胃 殺菌止痢

由於單寧酸可促進腸胃蠕動，幫助消化，因此亦利於通便。它更具殺菌功能，對輕微下痢有收斂效果。

#### 9. 消除水臭 清爽口齒

茶中含氟，能提高對蛀牙的抵抗力；而所含的鹼酸性礦物質，則可抑制鈣質流失，防止牙齒脆弱。

單寧酸既能抑制蛀牙細菌繁殖，兼有抑制食物殘屑所繁殖的細菌，因而可防止口臭。同時，茶中的芳香油亦有助齒頰留香。

#### 10. 消解宿醉

茶中的咖啡因能刺激大腦中樞神經，促進新陳代謝，回復大腦功能；而且能強心利尿，有助排出體內積存的酒精。它所含的維他命C，亦能促進酒精從肝臟中分解和排出。

宿醉過後，常覺口乾舌燥，飲開水反會稀釋胃液，引起食慾不振，因此飲茶較佳。

#### 11. 防癌防輻射

曾經有醫學研究報告指出，飲茶可排除輻射，兼具防癌作用。✔

