

茶叶也分寒热

传统医学认为人的体质有燥热、虚寒之别，而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分，所以体质各异饮茶也有讲究。燥热体质的人，应喝凉性茶，虚寒体质者，应喝温性茶。常见的茶叶主要分为绿茶、清茶（包括乌龙茶、铁观音、大红袍）、红茶、黑茶（普洱茶）等几大类。这基本上是根据茶叶发酵程度由低至高划分的。一般而言，绿茶和清茶中的铁观音由于发酵程度较低，属于凉性的茶；清茶中的乌龙茶、大红袍属于中性茶，而红茶、普洱茶属于温性茶。



茶之道

齐鲁晚报
今日潍坊

D03

2013年12月9日 星期一
编辑：马媛媛
美编 组版：杨茗捷

绿茶贮存，放冰箱冷藏最好

本报秋茶日照绿抢购热线18663676778

本报12月8日讯（记者 马媛媛 韩杰杰）日照茶农将秋茶日照绿送达本报编辑部后，吸引了不少爱茶的市民前来抢购。茶农特别提醒市民，如果绿茶买的多，可以放在冰箱冷藏，此法是目前最佳的茶叶保存法。

本报秋茶日照绿西湖晚秋和南湖晚秋受到市民的一致好评，不过，不少市民因为“备货”太多，遇到了些小麻烦。家住昌乐县的徐女士告诉记者，从夏茶到秋茶，她成了日照绿茶的忠实“粉丝”。她说，为了喝到优质的绿茶，她几次到本报编辑部抢购。目前，剩余的夏茶和秋茶加起来还有五六斤，如何贮存这些“好茶”成为她的头疼事。

就此，记者专门采访了日照高级制茶工、国家级茶艺师战仁海，他介绍

说，遇到品质好的茶叶，他也喜欢多备货，其实，只要储存方法得当，茶叶色、香、味可基本保持一年不变。

他介绍说，要贮藏好茶叶，首先须了解茶叶贮藏中哪些因素会影响茶叶的品质，主要是水分、温度、氧气、光线、异味。在了解影响茶叶品质的内外因素之后，人们要贮藏好茶叶就不难了，只要采取密封、除湿、避光、低温及隔离措施。方法也可多种多样，如抽氮真空贮藏，采用石灰缸、锡罐、干燥剂、冰箱、冰柜、冷库贮藏等。

战仁海说，对家庭而言，储存茶叶以简单便利为好，冰箱贮藏就是一个值得推荐的好方法。他介绍说，冰箱具有低温、避光的良好贮藏环境。那么怎么贮藏在冰箱里最好就很讲

究。方法采用小包装，取用方便，首先将散装或大包装的茶叶用铝箔复合袋分装成小包装，小包装以一至二两为宜，每袋内再放一小包专用干燥剂（除氧剂），封好口，最好有茶叶专卖店包装。冰箱内其他食物也应用保鲜膜覆盖或袋子封存，防止串味。冰箱温度保持在零度左右即可，这样茶叶色、香、味可基本保持一年不变。

日照茶农也希望通过本报将这个储存茶叶的方法教给大家，这样，就不怕好茶变质了。

本报编辑部也特别提醒市民，目前售价为258元一斤的西湖晚秋和南湖晚秋均有货，市民可以到本报编辑部（福寿街与北海路交叉口金诺大厦10楼）抢购，也可以拨打热线18663676778进行电话预定。

海派功夫茶PK传统功夫茶

海派功夫茶，是对传统的功夫茶进行了改良，形成了独特的海派泡饮风格。传统的功夫茶由于汤过于浓，泡法过于复杂，推广起来比较缓慢，而海派功夫茶出于清淡怡人，简洁明了，所以较易被人们接受。海派功夫茶和传统功夫茶的区别在哪里，泡饮方式亦有不同。

（一）传统功夫茶的投茶量一般为壶容量的三分之二，海派功夫茶则占壶容量的三分之一，这样就避免了浓茶有损健康的弊端。

（二）传统功夫茶由于投茶量较大，舒展后的芽叶常常将壶盖拱出，在这拱盖不经意之中，香和韵自然流失，茶汤达不到完美，而且，壶中间的茶叶，常常还没有被充分利用，就被弃之，浪费许多茶叶；而海派功夫茶芽叶舒展后则与壶口持平，切泡后，每片茶叶都得以舒展，弥补了传统功夫茶的不足之外。

（三）传统功

夫
茶
由于投茶量多，悬壶高冲后，必须迅速出茶，要不然茶汤苦涩，无法品饮；海派功夫茶则以科学的泡茶方式，以分和秒从容有序地调控茶，将茶发挥到淋漓尽致，使您品饮到茶的真味。通常按传统功夫的泡饮方法，铁观音只能泡到七泡有余香，但按海派功夫茶的泡饮方式，九泡还能有余香，海派功夫给您更高的生活享受。

（四）传统功夫茶的泡茶程序繁琐，一般要有二十一道工艺，才能泡好一道茶，而海派功夫茶主张简洁明了，崇尚喝到茶的真味，因此，海派功夫茶将传统功夫茶中许多无伤大雅的多余工艺剔除，将必要的泡茶技艺保留，这种讲究实际的品饮方式，受到更多人的青睐，从而使许多年轻人贴近海派功夫茶。传统的功夫茶投茶量较大，汤色呈酱油色，而且口感苦涩，入口太过刺激；海派功夫茶汤色橙黄明亮，幽香淡雅，给人一种回味。

春、夏、秋茶这样分

首先是干看，即只凭视觉观其外形，从干茶上进行识别。如果初看发现有茶树幼果，估计鲜果大小宛如绿豆，可初步判断为春茶；如茶果大小同佛珠一般，可判断为夏茶；到秋季时，茶树鲜果已大如龙眼，一般不易混杂在茶叶中，但7-8月份间，茶树花蕾已经形成，9-10月份间，又是开花盛期，因此凡茶叶中夹杂有花蕾、花朵者，乃秋茶也。

通常干看时，主要应从茶叶的条索、色泽上加以判别。凡红茶、炒青、烘青条索紧结，珠茶粒圆紧，龙

井、旗枪光、扁、平、直的；红茶色泽乌润，绿茶色泽润，芽、叶、梗肥壮，茶叶重实的，均为春茶。凡红茶、炒青、烘青条索松散，珠茶颗粒松泡，龙井、旗枪宽大，欠光、扁、平、直的；红茶色泽红褐，炒青灰暗，烘青乌黑，龙井青绿，茶叶轻飘，嫩根瘦长的均为夏茶。凡茶叶大小不一，叶形瘦小，茶叶轻薄，绿茶色黄绿；红茶暗红的，为秋茶。

其二是开汤审评，即茶叶冲泡后闻香、尝味、看叶底。凡冲泡时茶叶下沉较快，香气浓郁持久，滋味醇

厚，汤色清澈明亮，绿茶汤色绿中透黄，红茶汤色红艳带金圈的，叶底柔軟厚实，正常芽叶多，叶脉细密，叶缘锯齿不明显者，均为春茶。凡冲泡时茶叶下沉较慢，香气欠高，红茶滋味欠厚带涩，叶底较红亮，汤色红暗；绿茶滋味苦涩，叶底中央有铜绿色芽叶，汤色带青绿的；以及叶底薄而较硬，对夹叶相对较多，叶脉较粗，叶缘锯齿明显的，均为夏茶。凡香气不高，滋味淡薄，稍带涩味，叶底常夹杂铜绿色芽叶，对夹叶多，叶缘锯齿明显的，为秋茶。

绿茶加柠檬抗癌 你必知的3种饮食搭配

不同食物之间具有营养互补性，搭配得好还能使保健功效成倍增加。美国《预防》杂志最新载文，刊出4对食物黄金搭档。

绿茶+柠檬：护心抗癌

绿茶中的抗氧化剂儿茶酚可降低心脏病、癌症和脑卒中危险。美国《食品科学》杂志刊登普度大学一项研究发现，绿茶中加入富含维生素C的柠檬汁可使人体对儿茶酚的吸收效率提高13倍。建议喝绿茶时挤点柠檬汁或加两片柠檬。

牛肉+胡萝卜：提高免疫力

美国营养学专家罗伯塔·L·杜伊夫博士表示，胡萝卜中富含的胡萝卜素具有预防和消除感染作用。然而离开微量元素锌，胡萝卜素就无法输送至身体其他组织，导致其无法被人体吸收利用。牛肉中富含锌，跟胡萝卜搭配，能更好地提高免疫力。

菠菜+坚果：保护视力

美国俄亥俄州立大学研究发现，吃莴苣、菠菜和胡萝卜等凉拌菜时，加入鳄梨可以使人体对胡萝卜素、胡萝卜素及叶黄素的吸收率分别增加8.3倍、13.6倍和4.3倍。而这3种营养素均有益眼睛健康。鳄梨也可用坚果替代。

《茶，一片树叶的故事》

只有明确的知道，自己是怎么生下来的，是怎么长大的，要怎么回报对自己养育的前辈，这样做人才会有意义的！——苏国文

蒙顶山的茶园，历史上大多属于寺院，僧人们相信，种茶、做茶、喝茶的过程，其实也是一种修行！——成先勤

我们泡一杯茶，茶都浮在面上，然后逐渐沉入杯底，这使我们领悟到，人就是这样的：开始你不成熟的时候，都是浮在面上的，但是随着你的经历多了，你的知识的增加，社会阅历增加，你就沉下去了！——成先勤

喝茶的时候要用这颗心，坐禅的时候也用这颗心，茶味和人生的味道一样，跟禅的味道一样，因为茶也有生命，它跟人一样。——长净

慢慢的，慢慢的，你发现万法回归内心，生活还是回归平淡最快乐，喝茶也是这样的，以前是追求种种的茶，茶香、茶汤、茶的颜色怎么样，慢慢地，现在只要一杯清淡的茶，就可以了！——长净

