

夏天喝什么茶好

中医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。

专家建议,有抽烟、喝酒习惯,容易上火,热气及体形较胖的人(即燥热体质者),宜喝凉性茶;肠胃虚寒,平时吃点苦瓜、西瓜就感觉腹胀不舒服的人或体质较虚弱者(即虚寒体质者),应喝中性茶或温性茶;老年人适合饮用红茶及普洱茶。不过要特别注意的是,苦丁茶凉性偏重,但清热解毒、软化血管、降血脂的功能

较其他茶叶更好,最适合体质燥热者饮用,但虚汗体质的人绝对不适宜饮用此茶。

不过,现代都市人的体质却不能以燥热、虚寒简单划分,有的人两种体质兼而有之,体形较胖,容易上火,但是吃点生冷的东西就拉肚子;有的人体形偏瘦,脾胃虚弱,但又热气十分重。这主要是现代都市人有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯,从而导致体质的多样化,但是每个人的体质都会表现出主要症状,饮茶时

应以主症状作为依据。

处于亚健康的都市病患者,应喝大红袍、红茶及普洱等中性、温性茶,最多在茶中加点奶,做成奶茶,效果会更好。如果血糖本身不高的话,还可考虑在茶中加糖。可能有部分人吸收功能较差,喝奶茶容易腹泻,那就只喝熟普洱茶(发酵程度较高),因为熟普洱发酵后会产生很多微量元素,能促进食欲和吸收。

(三九养生)

泡茶用什么水最好

茶性必发于水,八分之茶,遇十分之水,茶亦十分矣;八分之水,试十分之茶,茶只八分矣。

——明代张大复《梅花草堂笔谈》

经过现代科学分类,我们使用的水质可分为硬水和软水,泡茶用水以软水为宜。井水、河水多属于硬水,但经煮沸后则成为软水。所以,泡茶用水的选择还是相当丰富的。

1.山泉水 一般说来,在天然水中,泉水是比较清爽的,杂质少,透明度高,污染少,水质最好。但是,由于水源和流经途径不同,其溶解物、含盐量与硬度等均有差异,因此并不是所有泉水都是优质的。有些泉水已失去饮用价值。

尽管山泉水泡茶最便宜,但身居城市之中,能偶得甘泉配佳茗,固是享受,但也不必太强求。

2.江河水、井水 因现代工业的污染,江河水直接用来饮用已不可能。而井水属地下水,但是否适宜泡茶,也不可一概而论,有些井水,水质甘美,是泡茶好水。一般来说,深层地下水有耐水层的保护,污染少,水质洁净,而浅层地下水易被污染,水质较差。

因保护地下水资源的需要,在大中城市,开采地下水是不提倡甚至是不允许的,当然爱茶之人就难有口福了。

3.雨水、雪水 古人称雨水、雪水为“天泉”。但现在空气污染严重,雨、雪水不适宜饮用。

4.自来水 对于现代都市人来说,使用最方便的莫过于自来水了。自来水,一般都经过人工净化,不论是江河水或是湖水,只要消毒处理过,都适用于泡茶。但自来水中用过氯化物消毒,气味较重,用自来水泡茶,影响品质,破坏茶味。因此在使用自来水时,需经过适当净化处理。简单方法就是,将自来水贮存在缸中,静置一昼夜,待氯气自然消失,再用来煮沸泡茶。最好的方法是买一净水器安装在水龙头上,经过过滤的自来水,泡茶效果大不一样。

5.矿泉水 一般来说,现在市面上出售的桶装矿泉水不一定适合泡茶,因为水中矿物质的增加,影响水质本身的口感,若以此泡茶,未必能泡出茶之真味。若选用桶装矿泉水,要注意水的 pH 值应在 7.2 以下,水质较为甘滑,宜于茶性发挥。若 pH 值较高,不仅水的口感不佳,而且易使茶汤颜色变重。

6.纯净水、蒸馏水 日前,城市中许多家庭饮用桶装纯净水、蒸馏水,水质绝对纯正。但水中一些对茶有益的矿物质也失去了,含氧量少,缺乏活性。纯净水泡茶,对茶汤表现毫无增减作用。(安吉)



近年来,随着茶文化的推广与普及,我市各茶楼茶行都在努力提高服务水平,不少茶楼茶行请来了茶艺师。图为关帝茶城一茶艺师在进行茶艺表演。

记者 付永奇 摄

欢迎在《时尚消费》

刊登酒水、餐饮、茶楼广告

读《时尚消费》

品美酒佳肴

咨询电话: 8599376 13839412578 15138290269 15036819999