

隔夜茶毒如蛇? 央视实验还清白

隔夜茶与新泡茶相比
没变质且不影响饮用

茶是非常健康的饮品，但人们常说“隔夜茶，毒如蛇”，因此很多人在喝茶的时候，都会选择喝刚泡好的新茶，而把前一天泡的茶水倒掉。近日，有网友发帖认为：“茶水久放会馊，还能产生大量的亚硝酸盐，从而对人体产生危害，所以隔夜茶不能喝。”隔夜茶真的对人体有害吗？央视《是真的吗》节目组对这一说法展开了调查，得出的结论是：隔夜茶是安全且可以饮用的。

首先，通过实验来验证真相。央视记者选取了人们常喝的3种茶叶：龙井、普洱和菊花茶。实验的第一天上午9点，记者冲泡了这3种茶叶，并将茶水放置。当晚9点，记者同样冲泡好了3杯茶水并放置。第二天上午9点，记者再次冲泡好了3杯新的茶水。而此时，前一天上午9点钟冲泡的茶水已经过了24个小时，而前一天晚上9点冲泡的茶水也已经超过了12个小时。经过长时间放置，这些隔了夜的茶水到底和新泡的茶水有多大的区别？

真相小分队邀请了国家高级品茶师楼国柱，来对这些隔夜茶的口感进行专业的评定。楼先生从口感、风味来进行比较，鉴定不论是否放置12小时还是24小时的隔夜茶都没有变质，“虽然它泡的时间比较长，但是它还具有该茶本来应该有的口感，普洱讲究呈味和醇味，隔夜茶可能还会更好一点。”

虽然隔夜茶水的味道并没有影响饮用，但真相小分队还要对隔夜茶中的亚硝酸盐含量进行检测，来验证是否对人体有害。

隔夜茶亚硝酸盐含量
均低于国家饮用水卫生标准

记者将冲泡好的样品送检至北京市营养源研究所，对茶水里的亚硝酸盐含量进行检

测。记者了解到，对于茶叶水中亚硝酸盐的含量，国家并没有出台标准。但国家生活饮用水的卫生标准规定生活饮用水中的亚硝酸盐含量要小于等于1mg/L。

一周后，记者拿到了检测数据。数据显示，普洱和菊花茶中，无论是现泡新茶、还是放置了12小时和24小时的茶，亚硝酸盐含量均低于0.2mg/L，而龙井现泡新茶也同样低于0.2mg/L，但龙井放置12小时和24小时的茶亚硝酸盐含量分别为0.25mg/L、0.26mg/L，稍高于其他，但均低于1mg/L。如此看来，真相小分队所检测的隔夜茶中的亚硝酸盐含量均低于国家饮用水卫生标准，即便是含量最高的龙井茶，也只占了国家生活饮用水卫生标准的1/4左右。

国家高级品茶师楼国柱称：“同样的一杯白开水和一杯茶水放置一个晚上，茶水里的亚硝酸盐的含量比白开水还要少。因为茶叶里有一种含量比较大的成分叫茶叶多酚，还有一些维生素类的物质，它起到了阻碍亚硝酸盐形成的作用，是一种天然的抗氧化剂。”

隔夜茶是安全且可以饮用的已经得到证实，而针对怎样喝茶比较健康，专家建议道：“空腹喝茶对胃的刺激比较大，大家切忌空腹喝隔夜的凉茶。稍微加点温水或者温茶水兑一下，对人体还是有好处的。”

(据《钱江晚报》)



每周一菜

清炒三素

特点：
色彩悦目，营养健康。

原料：
黄瓜200g、胡萝卜150g、铁棍山药150g、盐3g、味精3g、色拉油25g、香油10g。

制法：
1. 黄瓜去皮，斜刀切成菱形块，然后切成厚3mm的片，胡萝卜切成同样的片，铁棍山药去皮切成同样厚的斜刀片；

2. 锅内加水750g，加入盐5g，烧开后下入胡萝卜片和山药片，再烧开煮20秒，再倒入黄瓜片煮5秒钟倒出；

3. 净锅上火，淋入色拉油，微热，离火，倒入飞过水的胡萝卜片、山药片、黄瓜片略炒，加盐、味精，淋20g色拉油，再继续翻炒几下，加入香油即可出锅，可用香菜和鲜花瓣点缀。

关键：
1. 宜选用青瓤黄瓜，口感清脆微甜；
2. 胡萝卜和铁棍山药组织较硬，煮的时间应略长一点，并加入底味；
3. 清爽时蔬，低油低盐，营养健康。

(供稿：神农庄园、国家一级厨师王建刚)

品尝特色菜 找餐饮联盟

欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟

倡议、发起者：周口报业传媒集团酒水餐饮部
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨：推荐美食，引导消费，加强交流，服务大众，繁荣市场
联盟会员活动：周口餐饮消费联盟形象展示

- 一品美食节(春、秋两季)
- 餐饮企业3·15诚信宣言
- 市民大众品菜团
- 名厨旅游美食秀
- 消费联盟祝贺版
- 周口美食高峰论坛
- 周口美食大搜索
- 全市烹饪厨艺大赛
- 公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团