



## 如何甄别茶叶的好坏

选购茶叶不是易事,要想选到好茶叶,需要掌握大量的知识,如各类茶叶的等级标准、价格,以及茶叶的审评、检验方法等。茶叶的好坏,主要从色、香、味、形四个方面鉴别,但是对于普通饮茶之人,购买茶叶时,一般只能观看茶叶的外形和色泽,闻香判断茶叶的品质更加不易。近日,记者走访了位于市区六一路与七一路交叉路口的天诚茶庄,周口茶叶协会会长石中杰向记者介绍了选购茶叶的五个要点。

**看色泽** 新茶色泽一般都较清新悦目,或嫩绿或墨绿;绿茶以颜色翠碧、鲜润为好;炒青茶色泽灰绿,略带光泽。若干茶叶色泽发枯、发暗、发褐,表明茶叶内质有不同程度的氧化,这种茶往往是陈茶。如果茶叶片上有明显的焦点、泡点(为黑色或深褐色斑点)或叶边缘为焦边,说明不是好茶叶。若茶叶色泽花杂,颜色深浅反差较大,说明茶叶中夹有黄片,老叶甚至有陈茶,这样的茶叶也谈不上是好茶叶。

**观外形** 各种茶叶都有特定的外形特征,有的像银针、有的像瓜子片、有的像圆珠、有的像雀舌。有的叶片松散、有的叶片紧结,炒青茶的叶片则紧结、条直。名优茶叶有各自独特的形状,如午子仙毫的外形特点是微扁、条直。新茶要看外形:条索明亮,大小、粗细、长短均匀者为上品;条索枯暗、外形不整,甚至有茶梗、茶籽者为下品。细实、芽头多、锋苗锐利的茶叶嫩度高;粗松、老叶多、叶肋隆起的茶叶嫩度低。扁形茶以平扁光滑者为好,粗、枯、短者为次;条形茶以条索紧细、圆直、匀齐者

为好,粗糙、扭曲、短碎者为次;颗粒茶以圆满结实者为好,松散块者为次。

**闻香气** 新茶一般都有新茶香。好的新茶,茶香格外明显。如新绿茶闻之有扑鼻的香气,其香气有清香型、浓香型、甜香型。质量越高的茶叶,香味越浓郁扑鼻。口嚼或冲泡,绿茶发甜香为上,如闻不到茶香或者闻到一股青涩气、焦糊气则不是好新茶。若是陈茶,则香气淡薄或有一股陈气味。

**品茶味** 茶汤入口后甘鲜、浓醇爽口、在口中留有甘味者最好。取少量样品冲泡观察,好的绿茶,汤色碧绿明亮,茶叶先苦涩,后浓香甘醇,而且带有板栗香味。

**捏干湿** 用手指捏一捏茶叶,可以判断新茶的干湿程度。新茶要耐贮存,必须要干。受潮的茶叶含水量都较高,不仅会严重影响茶水的色、香、味,而且易发霉变质。判断新茶干不干,可取一二片茶叶,用大拇指和食指稍微用力捏一捏,能捏成粉末的是干茶叶,可以买;若捏不成粉末状,说明茶叶已受潮,含水量较高,这种新茶容易变质,不宜购买。同时,为防止以次充好,特介绍几种名优茶的特色,以便选购新茶时作参考。午子仙毫:外形微扁、条直,像一片兰花瓣,色泽翠绿,嫩香持久,泡于汤中,嫩芽成朵,直立于杯中,交错相映,清汤碧波,回味无穷。午子绿茶:外形紧细、匀齐,有锋苗,色绿润,香气持久,并显板栗香,汤色明亮。

(记者 黄佳)



一天当中什么时候喝茶最好呢?其实,喝茶需要讲究时间。因为,如果在错误的时间喝茶,对身体健康就会有所危害。本期,我们为大家总结了喝茶的最佳时间,快来一起看看吧。

### 喝茶的最佳时间

**早上9时一杯花茶。**人一天喝3杯茶最合适。第一杯是早茶,适合早饭后9~10时饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,是3杯茶中最重要的。早茶最宜选花茶,花茶经过二次加工,混合了鲜花的浓郁和新茶的清香,能够芳香醒脑,对一天精神都有提升作用。但要注意,失眠人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍,过敏体质的人也不宜喝花茶。花茶适合用盖碗瓷杯冲泡,不强调赏茶,而讲究品香,可以用刚开不久的水冲泡,盖上盖泡一会儿后,揭开杯盖,可以闻到花茶的沁人芬芳,让人精神振奋。

**下午1时一杯绿茶。**第二杯是午茶,在午饭或午觉后的1~3时饮用最好。午茶可以适当浓一些,能够降低血脂、保护血管。绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、

抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。因此,绿茶适合现泡现喝。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏。一般来说,绿茶冲泡水温以85℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2~3分钟为好。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。在茶具方面,可以选用瓷杯或是透明的玻璃杯。

**晚上6时一杯红茶。**第三杯是晚茶,适合晚饭后6~7时喝,有降血脂、助消化的功效。红茶最适合晚上喝,因为发酵茶的咖啡因含量低,对睡眠影响小。寒性体质的人可以多喝红茶,它温中驱寒,对胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人较有用。在泡茶方面,与绿茶不同的是,高水温

浸泡反而能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好发挥保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡的时间也可以相对更久些。一般来说,5分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶可冲泡3~4次,红碎茶则可冲泡1~2次。另外,晚上8时后应尽量不再喝茶。

弱,患胃、十二指肠溃疡的中老年人更不宜空腹饮茶,尤其是浓茶。因为过多的鞣酸会刺激胃肠黏膜,从而导致病情加重,有的还会引起消化不良或便秘。

**喝醉时。**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。对肾功能较差的老人来说,酒后尤其不能饮大量的浓茶,可采用进食大量水果或小口饮醋等方法,以加快人体的新陈代谢速度,使酒醉缓解。

**睡觉前。**茶中的茶碱等物质,被人体吸收后,对中枢神经系统有明显的兴奋作用,饮茶会使精神兴奋,影响睡眠,甚至导致失眠,尤其是新采的绿茶,作用更明显。并且茶有利尿作用,老人睡前饮茶还容易夜间尿频,影响睡眠质量。

**服药期。**有些患慢性病的老人需要长期服药,很多药物服用期间不宜喝茶。比如镇静助眠药物、抗心律失常药物等。茶碱可降低一些药物的镇痛作用,因此,服用镇痛药物时也不宜喝茶。

喝茶养生,要找对时间哦。

(辛华)

## 什么时候是饮茶的最佳时间

### 什么时间不宜喝茶

**空腹时。**因为茶叶中含有咖啡因等生物碱,空腹饮茶易使肠道吸收咖啡碱过多,从而会使某些人产生亢进的症状,如心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等。不常喝茶的人,尤其是清晨空腹喝茶,更容易出现上述症状,这被称为茶醉。一旦出现茶醉现象,可以口含糖果或喝些糖水来缓解。相对年轻人来说,老人的肠胃更为脆

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 13592221006 15036819999 13592220015