

冷水泡茶法的奇效

【大紀元 7 月 13 日訊】【大紀元海倫報導】夏天常流汗，如何止渴？

就成為民眾關切的話題，中視前節目部經理李繼孔說，10 年前在省訓團受訓時，同班學員杜老師來自南投茶農家庭。每天他的寶特瓶中居然有茶葉，細問之下才知道，這些靠山吃山、靠茶喫茶的老行家說：「天天這樣喝可治高血壓和高尿酸。」

李繼孔說，泡茶方法很簡單，只要一瓶礦泉水加入適量的高山茶，採用冷水、冷泡方式，將茶葉中的精華溶出，而成為一種「健康茶道」。此茶不但可以生津止渴、清除油膩，更神奇的是，經由「健康茶道」冷泡出來的高山茶，對於降低血壓與降低尿酸具有特別的功效。

他說，我如法泡製一週後，血壓真的降低了，10 年來至今春夏秋冬每天至少 1 瓶。

同事葉老師也依樣的畫葫蘆喝了多年的「健康茶」，他的嚴重的尿酸症也好了。

朋友們不妨試試，就是當飲料也是百利無害的。

阿里山茶廠安場長說，許多人飲用含糖飲料，容易造成內臟的負擔，建議不如自製冷水泡茶，冰存後飲用，不僅生津解渴且有保健效果。

安場長指出，冷泡茶早已成為日本人的生活習慣，不少日本人在家中會先用大茶壺泡茶，再分裝飲用，民眾可自製後放冰箱冷存備用，任何茶葉如烏龍都可以做為材料，沒有甚麼限制，選用容易伸展的文山包種茶、碧螺春等茶葉，則是冷水泡茶不錯的選擇。

安場長認為，要減少茶葉的澀味，沖泡水量及時間，都需要適度的增加。譬如 4 公克的茶葉，一般沖泡用水(冷、溫水皆可)約 200cc，冷水泡茶水量就要酌量提高，而且最好在一天內喝完。安場長自信的認為，這種「健康茶道」是未來的必然趨勢。

顛覆傳統泡茶觀念

所謂「冷泡茶」，就是以冷水來沖泡茶葉，可以說是顛覆傳統的一種泡茶方法。無論是上班族、學生、開車族或是登山族，只要有買得到礦泉水，就可以將茶葉置入，靜泡若干個小時後，就可以享受既好喝又保健的冷泡茶。以冷水泡茶，味道更香醇甘美，可為炎熱的夏天帶來與眾不同的清爽選擇。大家可能早就曾經聽聞過這樣的泡茶法了；以冷水(常溫)長時間浸泡茶葉而成的「冷泡茶」。比起熱開水快沖快倒之際那種迅雷不及掩耳的緊張感，溫度稍微低一些，是不是因而能留給茶葉、留給自己，多一些的空間？

享受經過數小時安靜等待後，遂而益發芬芳甘美的冷泡好茶。滋味，則極渾然天成清冽清雅，茶氣茶香茶風茶味茶的表情茶的脾性歷歷清晰分明；比起一般熱水泡茶來，冷泡茶寬容度極大、失敗率極低；冷泡法不僅可以完整釋出茶中菁華，且幾乎沒有泡熟泡壞泡出澀味之虞。

不傷胃.也不影響睡眠

一般泡茶若不夠熟練可能會將茶鹼泡出來，或者高溫泡時浸泡太久以及沖泡多次，都有茶鹼釋出的疑慮。用冷泡的茶湯就完全沒有喝太多茶鹼的機率了。

一樣可以喝到茶的精華，且降低咖啡因的釋放，不傷胃也不影響睡眠.減低茶單寧釋出，避免苦澀味，加強甜度：因為冷水中，茶葉中帶甜味的氨基酸分子，易先溶出，而苦澀來源的單寧酸、咖啡因較不易釋出。降低茶湯咖啡鹼含量，減輕胃壁負擔：因為茶葉中的咖啡鹼，高溫時容易溶出，因而增加胃酸分泌，對部分胃弱的人，大量飲用，會略感不舒服；冷泡茶湯可以避免這樣問題。

喝冷泡茶的好處

保留茶葉中的「兒茶素」、「茶多酚」等物質，有效促進腸胃蠕動清除宿便，對於瘦身及防癌有非常的功效。

茶葉冷泡後可減少茶丹寧酸釋出，飲用時可減少苦澀味，增加茶的口感。

冷泡的茶葉因人體體溫較茶湯高，帶著香味分子的酮類會在茶湯到達口腔後才逐漸揮發起來更香味更濃盈滿整個口腔，喉韻也更濃重。

冷泡可降低茶湯咖啡因含量，可減緩對胃的刺激，因此敏感體質或胃弱者均適合飲用。

何謂「兒茶素」、「茶多酚」

兒茶素：兒茶素（Catechins）又稱茶單寧，和咖啡因同屬茶葉中的兩大重要機能性成分，但是又以兒茶素為茶湯中最主要的成分。有些研究報告認為兒茶素具有藥效，所以近來大家都愈來愈重視茶葉對人體的保健功效了。其功效為：清除自由基、延緩老化、改變腸道微生物的分佈、抗菌作用、除臭...等。

茶多酚：世紀之星--《茶多酚》。茶葉之所以會有如此強的功能，主要是來自它所蘊藏的（茶多酚）。（茶多酚）是一種較全面的營養素，主要的營養成分有蛋白質、氨基酸、醣類、維他命和礦物質。（茶多酚）中的各種維他命含量十分可觀：維他命A的含量可與菠菜、胡蘿蔔相抗衡。維他命D也很豐富，每2克（茶多酚）含量既達

100~1700 微克，每天服用 1 公克的（茶多酚）既可滿足人體對維他命 C 和 E 的需求，還有維他命 B1、B2、B3、泛酸、煙酸、肌醇、維他命 P、PP 和維他命 K...等，這些維他命與人體健康、長壽有密切關係。經日本醫學、藥學教授的共同研究試驗後，發現向來被人們作為延緩衰老藥物使用的維他命 E，其防止脂肪酸過氧化作用只有 4%，而（茶多酚）則高達 74%，是維他命的 18.5 倍。茶與茶多酚的保健效果就在於它們可以抑制脂合?之表現，從而可以抑制肥胖與腫瘤的形成。也就是說，茶與茶多酚具有瘦身與防癌的功用。

茶的泡法

茶、泡茶、泡好茶

茶葉因品種，製程，和產季勿區別，而有不同勿表現，包種茶多以青心烏龍製成，重視香氣勿清純：烏龍則應香與味並陳，金宣有桂花香，上品更有股牛奶糖香，翠玉則表現玉蘭花香，正宗鐵觀音自有其獨特勿觀音韻，並流露出熟果香，無論如何，茶湯應該表現甘醇而富喉韻，湯色不分深淺，一定要明亮澄澈而油量喔，至於什麼才算是好茶，只要合乎自己口味勿就好了，無須追求高山茶或是比賽茶說。

談起茶具，自有苦心收集，視若拱寶勿名家，對此我們謹誠表達對藝品收藏家無上勿敬意，至於飲者，就是喝茶勿人，僅建議使用瓷器，因為瓷器，沒有雜味，易於清潔，散熱快，不會燙熟茶葉，出湯容易，適合一般飲者使用，至於泡茶方式，依品種和製法來調整茶葉量即可，重香氣勿茶，投葉量不宜過多，以使香氣舒展發揮，重滋味勿茶，可以多投葉，短浸泡，較青勿茶葉溫度不宜過高大約 75 度—90 度左右，熟勿茶可用較高溫，茶量可依個人喜好投葉，並無固定勿茶量說，用水勿選擇，也有人十分講究，其實只要不含消毒水味勿自來水皆可說。

冰泡茶—夏天喝茶，喝冰泡茶

近兩年來，市面上發展出一種十足顛覆性的泡茶方式，用冷水泡茶，有別於以往的熱水泡茶、加冰塊到熱茶的方法這種新鮮的泡茶之法，還沒有固定的名稱，說它是冷凍泡、冰凍泡、冰泡茶都可以。做法是將茶葉投入常溫的冷水中，隨即移入冰箱冷藏，經過大約六小時茶葉濾掉，不要再用就可以喝了。因茶葉在常溫及低溫中，內含物質會以十分緩慢的速度釋出，喝茶只覺茶的清淡甘香，絕無厚重的苦澀。

冷水泡茶之法，投葉量少。冷藏的茶湯可保存兩三天。也可以在冷水泡茶之後，移入冷凍庫，令其冷卻結冰，就可長期保存。（水只能加八分滿，因為結冰時體積會膨脹。）冰泡茶的風味，以清香烏龍最佳。盛夏期間，不妨每天晚間以冷水沖泡，冰到第二天的早上，喝起來神清氣爽。出門前再做一壺，下班回家喝上一杯，正好生津解渴，消除一天的疲勞。這一招消暑妙品冰泡茶，你可以自己在家做，定可使你在大熱天中有些許涼意。

冷泡茶 最消暑

【陳俊雄/三峽報導】

傳統飲茶文化以熱開水沖泡為主，如此既可享受茶葉優雅香味，

又能品嚐茶湯甘甜味醇滋味，但在炎熱夏季喝熱茶可就是個苦差事，為此三峽農會針對當地出產的包種茶、綠茶推出冷泡茶，希望能炒熱夏天喝冷茶的另類飲茶文化。

三峽鎮農會推廣股張永巨表示，「冷泡茶」即是以冷水來沖泡茶葉，可說是顛覆傳統的一種泡茶方法。對上班族、上課族、開車族、登山族等而言，無論走到那裏，只要可以買到礦泉水，就可利用茶包、茶葉隨時享受既好喝又保健的冷泡茶。一般說來，冷泡茶的茶汁不會苦澀，但可不是每種茶葉都適合拿來泡冷泡茶，三峽農會表示，綠茶、包種茶等發酵程度較低的茶葉較適合泡冷泡茶；鐵觀音、普洱則較不建議。

張永巨表示，以冷水泡茶，研究指出茶水浸泡4至8小時效果最佳；至於茶葉與冷水的沖泡比例，則以600CC冷水搭配2到3公克茶葉即可，如果改用茶包，一茶包則可搭配600CC冷開水。

除了沖泡法不同外，冷水沖泡和熱水泡茶另個相異點是，冷水沖泡的茶葉只能沖泡一次。和一般熱沖茶相較，冷泡茶的好處比熱泡茶多得多，無論是鞣酸、游離型兒茶素、酯型兒茶素溶出的量都可有效泡出，但冷泡茶的咖啡因卻僅有只有熱泡茶的三分之一以下，對想喝茶又對咖啡因刺激性存有顧慮的民眾，可說是一大福音。

張永巨建議，要喝冷泡茶的民眾，可在睡前將茶葉製入寶特瓶裝的冷水中，一覺醒來就可以享用冷泡茶的甘甜。

冷泡茶 咖啡因減半

市售的罐裝冷茶不但含糖，口味也不自然，農委會茶業改良場最近研發冷水沖泡茶葉的新飲法，口味新鮮自然，很適合喝熱茶會睡不著的人飲用。茶業改良場文山分場

製茶課長鄭正宏指出，「冷泡茶」是一種顛覆傳統的泡茶方法，無論走到哪裡，只要買一瓶礦泉水，即可將袋茶、茶葉或隨身包投入，十分方便。

鄭正宏說，以冷水泡茶釋出的咖啡因含量，只有熱水泡茶一半；對人體有益的鞣酸、游離型兒茶素等水溶性成分的釋出量，卻都比熱水浸泡多，而不溶於水的酯型兒茶素，以冷水沖泡的釋出量，也有熱水沖泡的百分之七十左右。因此冷泡茶很適合渴望喝茶，但又顧慮咖啡因刺激的民眾飲用。

鄭正宏研究，口味最好的冷泡茶，茶葉與水的比例為一比五十；若時間充裕，建議前一晚放入冰箱，第二天上班或外出時飲用。不過鄭正宏建議，基於衛生考量，浸泡超過廿四小時的冷泡茶最好不要飲用。

享瘦喝茶 喝茶享壽

好處：減低茶單寧釋出，避免苦澀味，加強甜度：因為冷水中，茶葉中帶甜味的氨基酸分子，易先溶出，而苦澀來源的單寧酸、咖啡因較不易釋出。降低茶湯咖啡鹼含量，減輕胃壁負擔：因為茶葉中的咖啡鹼，高溫時容易溶出，因而增加胃酸分泌，對部分胃弱的人，大量飲用，會略感不舒服；冷泡茶湯可以避免這樣問題輕鬆方便，隨時需要、隨時飲用：外出旅遊或無法煮熱水的場合，只要有純淨礦泉水，就可喝茶。

節約能源：只要有純水、礦泉水、或經煮沸冷卻的水即可沖泡，不必再加熱，可節省龐大的電力或瓦斯或炭火等能源。

沒有添加香精，也可選擇不加糖水，真正喝得健康、喝得享“壽”。

提高喝茶人口比例，增進國民健康：針對部分不喜歡以繁瑣方式泡茶的新新人類，簡單的『冷泡法』可增加其飲茶慾望。

簡易泡法：

- 準備 600CC 礦泉水或冷開水一瓶。
- 袋茶(TEA BAG)1~2 包。
- 將茶包放入水瓶。
- 邊走邊搖晃。
- 15~20 分鐘後就可飲用。〈浸泡時間，隨個人喜好濃淡及茶葉焙火程度調整〉

創意泡法：

除了普洱茶外，其他如文山包種茶〈包括清香包種與奇種烏龍茶〉、高山烏龍茶、綠茶、紅茶、東方美人茶、花茶等均可以冷水沖泡。可依個人喜好，組合不同茶種，茶水比例約 1:30，浸泡時間可超過 30 分鐘，依個人口味濃淡調整。

注意事項：

- 使用袋茶時，請務必不可有小釘子。
- 如用散茶冷泡，不可浸過隔夜。

茶是世界上甚受歡迎的飲料之一，在西方有紅茶，日本有綠茶，在台灣則有民眾熟悉的烏龍茶及包種茶；近年來，由於茶的保健功能不斷地被研究發表，更造成茶飲料的風行。然而，各式各樣的茶，究竟在成分或功效上有什麼不同呢？對於茶葉的小常識請看以下的 Q&A！

Q1：綠茶與紅茶如何區別，它包含什麼營養？

A1：綠茶是自茶樹採摘下來直接進行炒菁揉捻而成，因而保有茶菁中最完整的成分，包括蛋白質、醣類、纖維素、咖啡因、 β -胡蘿蔔素、維他命 C、維他命 E 以及多酚類物質——即兒茶素類。而紅茶，除了也含有上述物質外，另外還有茶菁經過一連串的製程所產生具有特殊香味及色澤的茶黃質和茶紅質；至於台灣所產的凍頂烏龍茶及包種茶，則兼具上述兩種茶的成分。

Q2：茶葉所含的化學成分有哪些？對於人體有哪些保健功效？

A2：茶葉所含的化學成分不少，而不同種類的茶，成分雖不盡相同，但主要的成分則有兒茶素、咖啡因、礦物質、維生素等。近來常被提起的兒茶素，是茶中特有的物質，約佔茶葉乾重的 25%至 35%，也是茶葉之所以具備保健功效的主要來源；不斷有研究指出，兒茶素具有抗氧化、防止輻射線傷害、抗腫瘤、抑制血膽固醇、血壓及血糖上升等功能，也具抗菌、防止蛀牙及消除口臭等功效。所以，也難怪越來越多人藉喝茶夾保健。

Q3：為何民間認為隔夜茶不能喝？

A3：不過，許多人可能都聽說：隔夜茶不要喝，認為喝隔夜茶會傷胃。其實這句話應該更嚴謹一點，因為就飲用安全性而言，一杯泡好的茶如果沒有加蓋子、沒有冷藏。一直擺在室溫下暴露在空氣中，當然會有落菌生長造成污染，任何食品這樣放入了都會壞，因此喝茶最好「趁熱」飲用，或者是低溫儲藏。此外，就飲用品質來說，經高

溫沖泡的茶一旦冷卻，其所溶出的兒茶素和咖啡因，則容易形成複合物而沈澱下來，茶湯中有益人體的成分也就大量的減少了。而相同的問題地出現在罐裝的茶飲料中。在加工的製程裡，為使罐裝茶得以保存較久，一般在高溫萃取、裝罐、封罐後，即快速冷卻，但所產生的沈澱物問題，卻會降低賣相；為了解決這個問題，工廠都會先將沈澱物去除，如此一來，也就等於將具有生理效果的成分給去除了。

Q4：有一個關於喝茶的說法，就是茶應避免用沸騰高溫的水沖泡，這又是為什麼呢？

A4：事實上，這只說對了一半。因為如果就兒茶素等保健成分而言，高溫泡茶其實才容易將其萃取出來，但是味道則會比較苦澀；因此單純就口感而言，才有泡茶不宜高溫的說法。不過，目前許多茶葉在製程中，通常會先將易生苦味之茶菁去除，即使高溫沖泡也是香醇可口，更不會影響兒茶素的溶出量；因此，以熱水泡茶，反而可以用來鑑定茶葉的品質。

Q5：既然喝茶有這麼多的好處，那是不是要鼓勵大家多多喝茶？

A5：雖然目前市面上的廣告都鼓勵大家要多喝茶，但這其實並不完全正確。因為茶葉中除了有益健康的兒茶素，也含有咖啡因，而過量咖啡因會使得心跳加速、血壓上升，有些人還會出現週期性頭痛、失眠等現象；因此，喝茶適量即可，適量可使茶的功效發揮最大，過量則不免增加了身體的負擔。

Q6：最近流行的〔冷泡茶〕，雖然市面上很容易買得到，若以王鼎茶園所生產的茶葉，該如何浸泡？

A6：所謂「冷泡茶」，就是以冷水來沖泡茶葉，可以說是顛覆傳統的一種泡茶方法，因為就一般喝茶的觀念，是以熱茶為當然爾。但是學生、開車族或是登山族，若是要喝茶，除非先泡好茶，等熱茶涼了之後再裝進罐子中，相當不方便。現在只要有買得到礦泉水，就可以將茶葉置入，浸泡約八小時後，就可以享受既好喝又保健的冷泡茶，不過切記，在浸泡的過程中要放在冰箱，否則新鮮的茶葉浸水之後會壞掉。以冷水泡茶，味道更香醇甘美，可為炎熱的夏天帶來與眾不同的清爽選擇。

Q7：喝冷泡茶有哪些好處？

A7：茶葉冷泡後兒茶素仍可以釋出，但茶丹寧酸則較不易釋出，飲用時可減少苦澀味，有增加茶的口感。又冷泡可降低茶湯咖啡因含量，減緩對胃的刺激，因此敏感體質或胃弱者均可以飲用，據說還有減肥的功效。

茶葉保健成分及其功效表

資料提供：行政院農委會茶葉改良場

成分	含量 (乾物中)	生理作用
兒茶素類及其 氧化縮合物	10~30 %	抗氧化、抗突然變異、防癌、降低膽固醇、降低 血液中低密度脂蛋白、抑制血壓上升、抑制血糖 上升、抑制血小板凝集、抗菌、抗食物過敏、腸 內微生物相改善、消臭。
黃酮醇類	0.6~0.7 %	強化微血管、抗氧化、降血壓、消臭。
咖啡因	2~4 %	中樞神經興奮、提神、強心、利尿、抗喘息、代 謝亢進。
雜鏈多醣類	約 0.6 %	抑制血糖上升（抗糖尿）。
維生素 C	150~250 mg %	抗壞血病、抗氧化、防癌。
維生素 E	25~70 mg %	抗氧化、防癌、抗不妊。
胡蘿蔔素	13~29 mg %	抗氧化、防癌、增強免疫力。
皂素	約 0.1 %	防癌、抗炎症。
氟	90~350 ppm	預防蛀牙。
鋅	30~75 ppm	防止味覺異常、防止皮膚炎、防止免疫力低下。