



▲中國有六大茶類，不同體質的人應選擇合適自己的茶  
大公報記者林少權攝



## 品茗忌香水 免影響茶香

茶是「茶道」主角，再在旁邊擺放一些適合時節的插花，甚至配合字畫及彈奏一首古箏，更能增添飲茶樂趣，而服飾方面，隆重的場合適合穿絲質的衣服，而一般場合，則可穿素色衣服或旗袍，以免喧賓奪主。

值得注意的是，在場人士應避免使用香水，而且要把頭髮紮起來，男士則不要吃煙，以免影響品茗者對茶香的欣賞。



▲梁藝桐表示，中國茶道以儒家思想為核心，融儒、道、佛為一體，內涵比日本茶道更為豐富  
大公報記者林少權攝

# 八十後女茶藝師泡出新天地

八十後美女梁藝桐（Family）自細患哮喘，只能與茶為伴，後更苦讀考獲國家茶藝師評審員及國家高級評茶員證書，為患癌母親精心挑選古樹茶，調理虛弱身體。今期大都薈她會教你如何以茶養生，藝桐形容，「新年剛過，人人大魚大肉，適宜飲紅茶和黑茶，有助解膩消滯，同時暖胃保溫。」

大公報記者 郭艷媚

放好茶具，煲好沸水，注入盛有單叢茶葉的蓋碗，溫茶後沖出四小杯茶湯，房間立刻變得香氣四溢，藝桐在茶席上有條不紊地完成整個功夫茶沖泡流程，讓人覺得賞心悅目。她呷一口茶，第一句就是「當我發現有茶的時候，我就鍾意飲茶，因為好過飲苦茶」，原來在藝桐三歲時患了一場大感冒，伴隨強烈咳嗽，看醫生時證實患有哮喘病，被迫飲不同苦茶，「飲得最多的就係廿四味」，所以任何不苦的茶類，當時都變得讓藝桐愛不釋手。

## 少時飲普洱 被笑老人家

「我記得當時我得五歲，朝早通常好早起身，一邊睇卡通片，一邊飲普洱茶，媽媽唔鍾意飲茶，笑我成個老人家咁。」藝桐笑着繼續說，「當時用來沖茶的是傳統福祿壽壺，福祿壽是中國民間信仰的三位神仙，象徵幸福、吉利和長壽。」因為哮喘只能飲水和茶的她，其實非常羨慕身邊同學，可以肆無忌憚飲冰凍可樂，「不過有呢個病的人，醫生都係建議唔好飲凍嘢，為咗有健康的身體，我經常

飲熱茶。」

其實中國人飲茶已有約五千年歷史，根據古籍《神農本草》、《茶經》、《本草綱目》等的記載，都顯示飲茶有利健康。談起茶的好處，藝桐倒背如流，「茶葉中含有約500多種化學成分，當中含有的蛋白質、氨基酸、脂肪、碳水化合物，以及各種維生素和礦物質等等，都係人體所必需成分，而茶當中的主要成份茶多酚，同埋佢嘅衍生物，係有抗氧化、抗輻射、殺菌消炎嘅功效，係一種健康有益飲品。」

藝桐豐富的茶知識，還是在母親患大腸癌時學得最認真，「究竟要搵乜茶界媽咪呢？點樣找適合她體質的茶？做完大手術的人可以飲茶嗎？應該飲乜茶調理？」當時都是藝桐苦苦思考的問題，最後她選擇了古樹茶給媽媽，「古樹茶其實係指生長長達300年或以上的茶樹，以種子種植，所謂『種子必生』，樹木有多高，根就有多深，有助茶樹多年來自然生長而吸收晒地下充足的養分，好的古樹茶有很多好處，包括安神、明目、醒腦、解毒、通便

、益壽和治心痛等24種功效。」藝桐說，「其實很多癌症病人都會心情緊張，情緒暴躁，而茶胺酸可以影響人的腦電圖，增加α腦電波，幫助精神放鬆，有利於病人康復」。

## 秋冬宜飲紅黑茶 解膩消滯

唔講你唔知，原來藝桐也試過飲鐵觀音而胃痛，甚至愈飲愈餓，一下子暴肥了十磅，藝桐說，這代表這種茶質量不好，或不適合你喝，「其實我哋應該用身體去飲茶，就係要注意身體的反應，善用感官去體會，譬如適合你的茶或質素較好的茶，飲完會令你產生回甘生津嘅反應，令你溫暖舒服，而唔適合你的茶，飲完會即刻喉嚨痛，甚至口腔有強烈持續的收斂繃緊感，就唔好再飲啦。」

藝桐話，天氣凍所以肉食增多，可以適量飲用紅茶和黑茶，有助解膩消滯，同時暖胃保溫，而紅茶與黑茶的茶性比較溫和，則適合老年人或體質虛弱的人，透過吸收茶中豐富的化合物及維生素，有助增強免疫力。

## 六大茶類你要知！ 身體燥熱飲綠茶 腸虛胃寒揀黑茶

### 綠茶

（中國北方產綠茶最爽甜）

●茶葉採摘後會進行高溫炒或蒸製，讓茶葉成份保持鮮嫩狀態。綠茶以鮮爽為佳，帶有豆香及淡花香，在中國北方因為天氣較冷，茶中的爽甜成份較多，故以生產綠茶的品質較佳。

●常見茶類：龍井、碧螺春（上圖）和雨花茶

●性味：味甘帶苦，性寒涼

●沖泡溫度：70℃至75℃

●投茶比例（茶葉1：水50）

### 黃茶

（獨特焦豆香味）

●在製茶過程中有一道稱為「烘黃」之工序，故茶葉中主要成份茶多酚經氧化而衍生茶黃素，茶葉外形及茶湯呈黃色，具有獨特焦豆香。黃茶主要在湖南，四川地區生產。

●常見茶類：君山銀針（上圖）及霍山黃芽

●性味：味甘帶苦，性涼

●沖泡溫度：75℃至85℃

●投茶比例（茶葉1：水50）

### 白茶

（世界最早的茶）

●製作十分簡單，稱得上世界最早出現的茶類。白茶採摘後直接以日光及室內萎凋，製茶過程中不炒不揉。其形態完整自然，茶葉表面披滿白色毫毛。福建是白茶的主要出產地。

●常見茶類：白毫銀針（上圖）、白牡丹及壽眉

●性味：味甘帶苦，性寒涼

●沖泡溫度：80℃至90℃

●投茶比例（茶葉1：水40）

### 青茶

●又稱烏龍茶，需要經過反覆的做青的過程，讓茶青氧化至相當程度。青茶香氣突出，滋味回甘。青茶主要在廣東、福建（閩南及閩北）、台灣出產，各具特色。

●常見茶類：鐵觀音（上圖）、鳳凰單叢、大紅袍、老欖水仙及台灣凍頂烏龍

●性味：味甘、苦，性涼至溫

●沖泡溫度：95℃至98℃

●投茶比例（茶葉1：水30）

### 紅茶

（英國人鍾愛紅茶）

●製作中經歷較長時間的氧化，以致產生較多茶多酚的衍生物，包括茶黃素及茶紅素成分，茶湯呈橙紅色。英國人對紅茶尤其鍾愛，在十八世紀時安排當時的殖民地印度種植茶樹做紅茶，奠定印度成為世界紅茶大國基礎。

●常見茶類：祁門紅茶、正山小種及雲南滇紅（上圖）

●性味：味甘帶苦，性溫

●沖泡溫度：95℃至98℃

●投茶比例（茶葉1：水40）

### 黑茶

（適合體質虛弱人士）

●經過渥堆發酵而成的茶類。黑茶會在渥堆過程中產生氧化及微生物的發酵作用。茶葉在轉化過程中出現了茶褐素，茶湯呈紅褐色。黑茶尤其適合身體較為虛弱人士，有利舒緩水土不服。雲南的黑茶享負盛名，雲南所出產的茶又稱為普洱茶。

●常見茶類：普洱熟茶、廣西六堡茶及湖南茯磚茶（上圖）

●性味：味甘帶苦，性溫

●沖泡溫度：98℃或以上

●投茶比例（茶葉1：水30）

## 步步經營 技巧沖茶

沖茶大有學問！《紅樓夢》中妙玉譏笑賈寶玉飲茶，「豈不聞一杯為品，二杯即是解渴，三杯便是飲膩了。」說明喝茶時需要細細品嚐，而沖一杯好茶其實更需要步步經營，步步領略，方知茶的風韻。

### ① 溫杯

將熱水燙洗茶具，提升茶具溫度，這樣避免茶具與茶葉在沖泡時產生明顯溫差，影響茶的味道與香氣。

### ② 賞茶

欣賞茶葉形態和色澤。

### ③ 投茶

將適量茶葉放入泡茶用的蓋碗。

### ④ 洗茶

又稱為溫潤泡，將熱水注入蓋碗，快速溫潤茶葉，讓茶葉受熱水舒展張開，有利茶香散發及釋放茶的滋味。

### ⑤ 沖泡

注入熱水泡茶，並合上蓋一會兒，浸泡時間影響茶湯濃度和茶葉之耐泡性，可按照個人喜好調整浸泡時間。

### ⑥ 分茶

將茶湯從蓋碗注入公道壺，並從公道壺中倒入客人茶杯中。

### ⑦ 品茶

利用三隻手指（拇指、食指及中指）提起杯邊，先欣賞茶湯色，細聞茶香，並將茶分三口品嚐，感受茶的「一苦二甘三回味。」