

泡一壺好“茶”

文：安妮

澳門人對“茶”非常熟識，早上品一壺茶，黑的普洱、白的壽眉、紅的祁紅、綠的龍井、青的鐵觀音，各有特色，可滿足不同人的喜好。平時與家人到茶樓飲茶共聚天輪，又或在家中泡一壺花茶度閒逸，都能舒展心情。“茶”已經是很多澳門人生活中的一部份，相信是與中國千百年來的茶文化傳承有關。

茶與保健的淵源

泡茶可以是一件很簡單的事情，只需茶葉和熱開水，不一會便可享受到一杯自己喜愛的茶。然而，千百年傳承下來，中國人從簡單的兩個動作發展出一套“茶道”文化，既有講究的過程，又有專屬的禮儀，再配上各式各樣的器皿，以及各種茶葉和材料，形式可謂千變萬化。然而，茶道並不僅僅滿足於以茶修身養性的規範，它還更進一步地去探索茶對人類健康的真諦，將茶與多種天然植物或食材有機結合，使茶飲在保健中的作用得以大大地增強，達至養生與養心的功效。經過人們長時間的嘗試及經驗的總結，衍生出可針對不同情況而飲用的養生保健茶。

這個傳統的文化，得以在現代社會不斷發展和普及，這與人們“以茶代藥”的想法有著密切的關係。中藥煎煮需時，而且味道較苦，而以茶代藥，則製作簡單，味道多變，亦可根據人的不同身

體狀況，四季天氣變化，利用茶葉，或配以不同的材料，達到養生保健、防病治病及舒緩不適的作用，因此，茶更易令忙碌的都市人接受。

飲茶的合適時間

既然茶有助養生，何時飲茶最為合適呢？由於茶與中藥同是源於純天然的植物，所以茶與飲用中藥的時間要求亦較為相似，最好是在上午10時和下午3時左右的時間。茶不宜直接與食物同時服用，兩者必須相隔一段時間，讓食物被消化後再飲茶，或待茶被吸收後再進食。然而，由於在飯前空腹時飲茶會對胃黏膜造成刺激，引起不適，故此，建議在早餐和午餐後相隔一段時間飲茶為宜，同時，更可借助食物的吸收過程，加快茶的效用。

如何泡一壺好茶

好的茶，並不單是養生的茶，亦包括養心的茶。從忙碌的生活中，何不每天用十數分鐘的時間，感受一下泡茶過程中的“器、茶、水”呢？

器，指的是泡茶的器皿，讀者可以嘗試暫別保溫瓶及塑膠水壺，轉用陶瓷或玻璃的器皿，例如玻璃養生壺。這兩種物業的性質較穩定，能有助茶在沖泡過程中，讓各種植物相互合成和分解茶質，同時亦有緩和傳熱性的作用，能較好地保持茶香。選擇透明的玻璃器皿，能在沖泡過程中展現花茶之美，以及易於欣賞茶質的變化與成色，可達至精神放鬆的養心效果。

茶，是指泡茶的材料，其種類非常廣泛，多以植物為主。單是純粹的茶葉，已包括有黑茶、白茶、紅茶、綠茶、青茶、黃茶等等，且每種茶葉由於品種及沖泡的過程各異，因而其功效及適宜飲用的時候亦各有不同。綠茶有抗衰老、減少高血壓、增強免疫力等功效。紅茶則有養胃、提神的功效，冬季適宜多喝，但飯後、發燒，以及女性生理期間便不宜飲用。因此，我們應該因應身體狀況，以及四季變化，選擇合適的材料，達至養生效果。

水，是指泡茶時所用水的質量、份量與溫度。澳門的水含有較多氯氣，因此也有機會影響到茶的味道。為讓浸泡後茶質更自然，建議在水煮沸後不要馬上關火，稍為加長煮沸時間有助更多的氯氣隨水氣蒸發時排走。此外，泡茶時的水量也很重要，最好是每次大約一杯左右，沖泡完成後再倒入另一隻杯中飲用，這樣做可避免茶料長時間浸泡在水中，令養分過多分解，而且放涼了的茶亦會影響口感。

茶的文化源遠流長，品茶是一種藝術，是養生保健的良方，更是養心怡情的雅興。試想像一下在忙碌的生活裡，或從煩惱的思緒中抽出少許時間，倒一壺水，加入自己喜歡的茶及配料，放鬆幾分鐘，再喝一口溫暖的好茶，是一件多麼令人神清氣爽的養心樂事！希望讀者們都能藉著品嚐一杯合適自己的好茶，放慢生活節奏，在寧靜優雅的環境中慢慢細味，讓身心得到調息，再重新出發。



茶方推介

雙花普洱茶

製法 將乾菊花、金銀花、普洱茶葉適量混合，加水浸泡3分鐘。

功效 普洱茶配菊花、金銀花飲用，具有清熱、解毒、潤肺化痰、補血養血、止咳等功效。

羅漢果綠茶

製法 將羅漢果切碎，配以綠茶各適量，加水浸泡10分鐘。

功效 羅漢果有豐富的葡萄糖、維他命C等成份，配以綠茶合用，有清熱解毒、生津止咳的功效，對喉嚨腫痛，大便乾結均有功效。

山楂綠茶

製法 將山楂乾切片，配以少量綠茶，加水浸泡5分鐘。

功效 開胃、助消化、去油膩、舒張血管、改善心臟活力；山楂有助強化綠茶的保健功效，可增強身體免疫力。

紅棗枸杞茶

製法 將乾紅棗、枸杞子適量混合，加水浸泡8分鐘後，待枸杞子浮起便可飲用。

功效 能改善血紅細胞的新陳代謝、堅持飲用對提高造血功能，改善血氣、養肝補氣很有益處。浸泡後的紅棗和枸杞子更可一併進食。

甘菊茴香茶

製法 將甘菊、茴香、薄荷、橙皮各取少量，加水浸泡5分鐘。薄荷份量可因接受程度而調節，或可放適量冰糖調味。

功效 茴香、甘菊能幫助清理腸胃，薄荷與橙皮能使一直緊張的腸胃放鬆，可健胃潤腸，有助消脂。

菊花蜂蜜茶

製法 將杭州白菊加水浸泡3分鐘後，再加入少量蜂蜜便可。

功效 杭州白菊配以蜂蜜泡茶，氣味芳香，可生津、潤喉、清肝明目，特別適宜於秋季時飲用。

苦瓜綠茶

製法 將苦瓜乾切片，加入茶葉及水，浸泡3分鐘。

功效 苦瓜具有消暑、明目解毒、養血滋肝、潤脾補腎作用。配以綠茶更有助增強體質，能防治疾病，特別適合在夏天時飲用。

雖然上述茶方的材料大多性質平和，但每人的體質各有差異，所以在飲用有關保健茶前，最好先向醫生作諮詢，以便根據自身體質的情況作適當調整及配合，達至提升體質及保健養生的效果。

上述茶方參考《對症養生茶飲速查手冊》，作者：雙福、趙峻，出版社：化學工業出版社。