



冷水泡茶亦美味

——本报晶茗版教你自制冷泡茶饮

茶博士

“柴米油盐酱醋茶”，饮茶已成为人们生活中不可缺少的一部分，但对博大精深的茶文化以及底蕴丰富的茶知识很多人还是一知半解。“茶博士”专栏今日起正式亮相，旨在通过与读者互动形式，为您解疑释惑，从而进一步普及茶知识。

欢迎您踊跃提问，您向本版提出的有关茶方面的问题，可优先获得相关专家的解答。“茶博士”热线：87996739 或直接发到品茗版编辑邮箱 chinchinhome@hotmail.com。

本期手机尾号 139****1235 姬先生问：隔夜茶叶如何巧利用？

解答：夏季温度高，开水泡过的茶水易酸败变质，搁置久了隔夜茶喝了容易引起腹泻。不过，可以巧用隔夜茶水洗脸、洗澡，这样不仅可以预防皮肤病的发生，而且可使皮肤光泽、滑润、柔软。用纱布蘸茶水敷在眼部黑圈处，每日1-2次，每次20-30分钟，还可以消除黑眼圈。除此以外，用茶水连渣洗手洗脚，能止痒、减轻汗脚脚臭。用茶水洗头，可以使头发乌黑柔软、光泽美观；用茶水刷牙，可使眉毛变得浓密光亮，用茶漱口，可以消除口臭，有利于保护牙齿，防治口腔疾病。

一周茶情

由浙江国际茶人之家基金会、杭州西湖国际茶人村主办的“听茶时间——茶与音乐的对话”主题沙龙活动自上周五起，将于每周五晚20-22时举行，喜欢品普洱茶、以茶会友的朋友不妨前往西湖国际茶人村坐坐，订座电话：87080943，地点：南山路87-1号。

近日，杭州唯一一家位于山顶的茶夜市开张了。杭州龙井山园为接待更多游客，特延长游园时间，并开辟一方露天茶吧以满足晚间茶客游园的需求，夜市不仅有美味可口的茶点供品尝，另外还增设了茶艺表演等丰富多彩的节目。从市内平海路乘27路等公交线即可到达。地点：西湖区翁家山268号。

为了让更多的人了解普洱茶鉴赏、普洱茶对人体降脂等健康作用，水源合茶坊近日正举办一场以“水源合普洱茶节”为主题的赏茶活动，欲购各类普洱茶、普洱茶具，或咨询更多有关普洱茶相关知识的朋友，可亲临现场转转，咨询电话：87803960，地点：高银街69号。

读者互动

“认识茶多酚”科普知识问答正确答案

第1期答案：A、ABCD、ABCDE；第2期答案：B、A、A；第3期答案：B、A、BC；第4期答案：A、B、C；第5期答案：ABC、A、B；第6期答案：ABC、AB、ABC；第7期答案：ABCD、C、B；第8期答案：A、D、ABC；第9期答案：ABCD、B、ABC；第10期答案：A、B、A

纪念奖名单：(共64人)

郑慧儿	胡宏武	王宣秉	冯金水	吕昀
许雪媛	仲唯佳	朱德明	林小英	程庭木
倪战勇	虞芝娟	周佳庭	黄建伟	刘令明
章红梅	茅元卿	蔡玉卿	周正国	王翠香
王钊坤	张华	徐向荣	徐孜欣	赵成元
郭菊花	胡颖	张德娟	吴汉章	胡锦发
陈忠苗	朱道裕	朱克瑜	徐宁生	俞康元
姚俊霞	魏继祖	侯小琴	房佳英	陈卫红
沈莉莉	朱松范	王国红	谢寿安	叶立峰
胡华丁	康金星	黄鹿生	何浩莉	陈文安
沈国芬	陈淑敏	余仁培	金萍	陈宇光
刘明霞	金毅	邱明	寇良	李玲华
王莉萍	胡康萌	俞瑞江	肖红华	

(以上读者将获得价值35元的茶多酚试用装2盒)

幸运奖名单：(共20人)

林中生	王金玉	赵文森	薛振兰	钟文新
李娟	陈映春	曹利民	沈永发	郑云花
王媚	程本瑾	张欣	马竹敏	何一鸣
钱文泰	陆文婷	郑友林	王国年	陈德魁

(以上幸运读者将获得价值380元茶多酚胶囊一盒+价值20元的《茶博览》杂志杭州专刊一册)

“认识茶多酚”科普知识问答开展以来，受到了广大读者的关注。本次共收到答卷500多份，其中基本答对有84名，从中抽取了20名幸运读者。请以上获奖者从见报之日起携带好本人身份证截止8月11日(周五，含当天)，前往高银街31号浙大茶多酚服务中心领取相应奖品。领奖咨询：87813171、87819165。逾期者，奖品不予补发。

人说“水乃茶之母”。水是包容的，什么样的水，就能泡出什么样的茶，不同的水温，不同的冲泡方法都会得到不同的效果，这全取决于你的心情、耐心和口味……

如果你追求快捷，但又拒绝各种高糖份的冰制冷饮；如果你酷爱茶叶，但又受不了一杯热气腾腾的烫茶，那么，今夏不妨来一个颠覆传统的举动——冷水泡茶。说不定，会给你带来全新的品茶感受。

何为冷泡茶？

传统的饮茶文化，多以热开水来冲泡，既可享受茶叶散发的优雅香味，品尝茶汤中甘甜清醇的滋味，也是一种闲遐嗜好。

所谓冷泡茶，即以冷水冲泡茶叶，可以说是颠覆传统的一种泡茶方法。冷泡茶在日本叫“水云茶”。在日本和韩国很多家庭每天早上都会用冷水泡茶、乌龙茶、绿茶等放在冰箱里，然后喝上一天。

冷泡茶流行理由

之一：营养健康

茶叶富含700多种物质，具有极高的营养价值，但经沸水冲泡后，很多营养物质被破坏。近年来，茶学专家纷纷尝试用各种办法来解决既保留茶叶的口味，

又保留茶叶营养成分的双重问题。冷泡茶便是其中成功的一个方法。这个方法在日本、韩国最为流行。

之二：便捷环保

随时需要，随时饮用。外出旅游或无法煮热水的场合，只要有纯净矿泉水就可冲泡茶饮。清凉可口的冷泡茶不仅可解渴消暑，同时，只要有矿泉水、或经煮沸冷却的水即可冲泡，不必再加热，这样冲冷泡茶可节约大量的电能或煤气等能源。而且口味较一般茶饮料更纯正、更清爽。

之三：减少咖啡因

一般泡茶若不够熟练，或者水温太高或冲泡次数增多，都有茶硷释出的可能。用冷水泡茶就完全没有喝太多茶硷的机率。有人做过试验，将绿茶在冷水中浸泡4-8小时，对身体有益的儿子

茶素都能有效的泡出，而咖啡因只有1/2以下，这样的泡法可以降低咖啡因的释放，不伤胃也不影响睡眠，因此敏感体质或胃弱者均适合饮用。

自己动手制作冷泡茶

对上班族、上课族、开车族、登山族等而言，无论走到那里，只要可以买到矿泉水，就可利用茶叶随时享受既好喝又保健的冷泡茶。

以普通绿茶为佳，茶水浸泡大约4至8小时，至于茶叶与冷水的冲泡比例，350ML左右矿泉水为例，一般搭配2-3克茶叶即可。

(一) 极品冷泡茶

上好的西湖龙井用冷水可制成非常美味的冷泡茶，用稍高玻璃杯，先加入少许常温冷水，

放入龙井茶叶，让其自然浸泡1-2小时后，然后加入冰块，待冰块融成水后，便成清冽甘甜凉爽的极品冷泡茶了。

(二) 不同口味冷泡茶

选一只较大玻璃瓶(其它容器也可)，将乌龙茶或各种新鲜绿茶与冷水以适当的比例浸泡，放置冰箱4-8小时，便成外出携带型便利冷泡茶。

(三) 最便利的冷泡茶

袋装冷泡茶，一般3克/袋，采用国际先进加工工艺，独立包装，不仅便于携带，而且卫生方便，取一袋放入矿泉水瓶中，只需3-5分钟即可饮用。单位待客也非常方便，免去客人来了，热茶泡了还来不及喝就要倒了的麻烦。

来稿选登

让性情陶冶茶

我常用冷水泡茶，只是缘起于我自作多情的怜悯。

茶，是有生命的东西，为人所用，一生经历了太多的折磨：别说栽种在地里要经受多少年的风风雨雨，就送到了制茶人手中，又是高温杀青，又是百般的揉捻，还要再三再四的用火来烘焙，如此“摧残”之后，终于成茶了。然而，成为口中之物前，却还要经受一道开水的淋烫。对茶，使用如此“水深火热”的手段，于心何忍？既然我们不能左右制茶，那么，在全成我们的口福之前，就尽量让它免去最后一道“灾难”吧！

茶，是很普通的绿茶，水，只是清洁的泉水。当冷清的泉水注入杯中

时，茶，好象还是心怀疑虑似的，一付忧心忡忡的样子。水的耐性总是出奇的好，也不着急，只是用自己的身体包裹着它、浸润着它。终于，茶叶小心翼翼地、探头探脑地恢复起本来的样子……翠绿，一种生香活色的翠绿终于从容复活，犹如从久旱的黄土中绽出。复活了自己，也染绿了泉水。

本来清淡无味的泉，有了一种太和之气；本来枯寂清冷的茶，恢复了根植大地时的本相。茶之色，不再是那种突如其来、转眼即逝的艳丽；茶之香，不再是那样诱人入彀、再觅无踪的浓烈；茶之味，不再是三杯甘冽后的顿然淡漠；茶之形态，再也没有了生拉硬扯的尴尬。水和茶，一样的

自然，一样的平和。

此茶非彼茶，并不想与热水泡茶作什么比较。古人烹茶，讲究煮水的火候，诸如“松风蟹眼”之类的要求甚多，历来被奉为茶道圭臬。在大吃快餐、讲究效率的当代，如今我等用冷水泡茶，真有大逆不道之嫌疑。各有千秋的茶汤，其实也是因时而宜，因人而异，因心情而宜罢了。

搁笔之前，一边啜饮着凉爽的茶水，一边又在发呆：茶能陶冶性情，性情也能陶冶茶。茶很辛苦地赐予了我们许许多多，我们能否也给茶解脱一点什么？此时此刻，茶，不知能否感受到这冷水中的温暖……

文/于良子

金荞玉露冷泡茶等您来体验

金荞玉露冷泡茶，萃取高原荞麦、高山云雾茶，采用蒸青工艺，依中国人口味特制而成，100%不含糖，留住麦香口感的同时，更凝聚营养精华，为您提供更多维生素物质。

“金荞”，来自云贵高原的苦荞麦。苦荞麦富含天然芦丁、维生素C、氨基酸、膳食纤维等多种营养成分。苦荞麦生长在平均海拔300米以上的高寒地带，具有极强的抗紫外

线能力，是夏日防晒美白的佳品。经论证，谷类中唯荞麦含芦丁成分，而苦荞麦的芦丁含量是普通荞麦的80~200倍。

芦丁也叫维生素P，属于水溶性维生素，人体自身无法合成，需从食物摄取，它能在人体中增加维生素C的功效，防止维生素C被氧化，同时能增强毛细血管弹性，起到降低血压、胆固醇、血脂与血糖作用，被誉为五谷杂粮中的长寿珍品。它与高山云雾茶配伍后，经高科技日式清蒸制作，既保留了茶叶的清绿，又充满了荞麦的醇香，是经冷水浸泡后，这种天然的绿色和醇香原汁原味地保留下来，既是酷夏的消暑品，又是“药食同源”的营养品。

金荞玉露冲饮十分方便，准备矿泉水或冷开水一杯，取金荞玉露袋泡茶1包，将茶包放入水中，手提袋线上下轻轻晃动几下，即可饮之。金荞玉露冷泡茶现只需14.8元/盒，内含20小包，时尚方便，环保卫生。

购买2盒，送价值30元吴山茶圈品茗卡一张；购买3盒，加送价值35元茶多酚体验装一盒；购买5盒，加送价值400元瑜伽健身卡一份。速速拨打：87813171、87819165 订购吧！名额有限，送完为止，市区免费送货上门。

以下地点也可就近购买：

梅雾茶叶店(莫干山路54号)88384994

卢氏茶苑(教工路127号)88078759

