

# 茶類的龍頭老大 中國茶

**最**近加強投資『小耳朵』，不止畫面變成立體感，連聲音也超越了家裏的雷射唱盤。從『小耳朵』我不止聽到美妙的音樂，亦看到更廣闊的世界，有如秀才不出門，能知天下事。有一集節目名稱為「英國之旅」，居然連續幾個小時在談『茶』，從進口、製造、分級品嚐、混合，到餐廳都詳細介紹；反觀我們自己的茶葉工業，仍然停滯不前，頗有恨鐵不成鋼之嘆。

茶葉原產於中國東南丘陵區，現今已遍佈世界各地，屬於樺科植物，一般高約1公尺，為常綠灌

木，10月開花，性喜濕多雨。一般而言，茶可分為中國茶、日本茶以及英國紅茶這三大系列，或以製法分為發酵與不發酵茶種。

說到喝茶首先便要談到中國，因為中國是茶的發源地。《神農本草經》記載，茶為漢藥的始祖，傳說是醫生又是農業家的神農氏(因其為火的發明者，故又稱為炎帝)有一天在煮沸水時，突然有一片樹葉掉落沸水中，使水變得非常香，他飲了以後神情愉快，於是飲茶便這樣逐漸傳了開來，原來這樹便是茶樹。



中國真正飲茶的歷史約2千多年，起初茶使用於藥物方面，到了隋朝，茶已成為皇帝賞賜官員的珍品，到了唐朝，茶更是貴族喜歡喝的飲料，直至21世紀的今日，中國茶的普及逾產已有3%可輸出國外。

由於中國茶歷史淵遠流長且幅員廣大，所以中國茶樹與世界各地1-2米高的茶樹是不一樣的，有些高可達30-40公尺以上。中國亦產大葉種茶樹，約30公分大；也產小葉種，約2-3公分，所以是茶的故鄉，也是茶葉種類最豐富的國家。

目前中國茶種有發酵、不發酵、半發酵這三種茶。綠茶屬於不發酵茶，於茶葉摘下後熱炒，使酵素無法作用，也由於它屬不發酵茶葉，所以青臭味保留了下來，含豐富的丹寧、咖啡因、葉綠素及維生素C。龍井為綠茶的代表，屬浙江省杭州地方特產，又分獅峰龍井、梅屋龍井、西湖龍井這三種，其中以獅峰龍井為最高級，是高級綠茶的最上品，因為它有優美的形狀、鮮豔的綠色、香味清雅、味道極佳。

在中國，半發酵茶的種類有白茶、清茶。白茶



為福建省特產，《茶經》及《大觀茶論》等古書中皆有記載，故為歷史有名的茶。白茶是以火加熱產生熱風，使得半發酵的葉子乾燥，是世界上珍貴茶種之一。在品種方面，有白毫銀針與白牡丹二種；在中國，人們將它用於去除熱氣、神經疲勞以及胃病治療上。

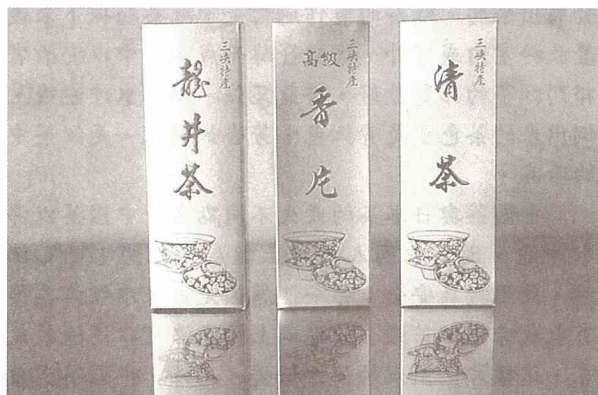
而清茶是世界上最有名的茶，響透半邊天的烏龍茶便是清茶中的一種，台灣、日本皆是烏龍茶產地。烏龍茶的發酵相當有學問，如何烘培得恰到好處、使顏色較深，且發酵不會過度，這就得視茶匠

的功夫了。烏龍茶中最高級者為鐵觀音，由於茶樹樣子非常像鐵觀音，因此稱為鐵觀音茶。除了鐵觀音種之外還有水仙種、烏龍種，事實上還有其他一百多種以上的茶樹，所以種類是相當複雜的。在中國，人們將烏龍茶分為第一級至第九級。

為何吃中國菜時會想喝烏龍茶呢？這是因為烏龍茶的香味剛好與福建料理的香味平衡，且由於烏龍茶的熱氣能夠溶解料理中的油脂，所以適合於食用中國料理(尤其是福建料理)時飲用。

在台灣，最暢銷的茶種便是烏龍茶，而中國大陸所產的烏龍茶品質則比台灣差，不過因其產量多，故價格低廉，因此日本的許多烏龍茶飲料都是與中國福建省合作，日本人為了促銷烏龍茶，竟廣傳烏龍茶能減肥，估且不論真實性如何，不過就另一觀點看來，烏龍茶的確能促進血液循環，有助於酒精中毒的治療。

能與烏龍茶齊名的要算是茉莉花茶了，茉莉花茶簡稱花茶，為東亞、歐洲有名的花茶。烘培



的方法是，將烏龍茶發酵至一半時，與茉莉花一起混和，然後置於通風處乾燥而形成，不過目前有些商人為減低茉莉花的成本，所以加入的是茉莉花香精。在中國還有以其他花製成的花茶，不過還是以茉莉花茶與中國料理最為配合，尤其是魚肉腥味、口臭、香煙臭味，可以藉由茉莉花茶而得清香的味道。

在中國還有一種厚發酵茶，又稱黑茶、黃茶；黑茶與其他中國茶的顏色不同，主要以綠茶為原料，再經麴菌特殊發酵，故產生黑色。有人傳說，黑茶有分解脂肪的功能，所以具瘦身效果，雲南普洱茶(為古典作法，在高濕度狀態下堆積發酵，再經固化而形成)、四川茯茶、廣西僮族自治區的六保茶皆為其代表。

而提到發酵茶，大家便會想到紅茶，事實上紅茶的發源地並非印度或錫蘭，而是中國於14世紀時

發展出來的。紅茶的製作過程是，紅茶摘採下來後置放於室內或室外，讓它發酵而成，其中以安徽省祁門紅茶的品質最好，香氣又強，以熱水沖泡後，倒出來的茶色竟是青紅色，芳香如蘭花，是紅茶中的珍品。

中國茶與日本茶的最大不同點在於中國茶以沸水沖泡，因為中國人傳統上認為沸水經100°C沸滾，飲用較為安全；另一個原因是自來水經消毒後有氯氣味道，若經3分鐘以上的煮沸可以消除氯氣味，這樣沖泡出來的茶才好喝。此外，中國茶與日本茶的不同點還在於中國茶可以沖泡多次，我父親便常將凍頂烏龍茶沖泡5次，而日本茶卻只能沖泡1次。中國的飲茶方式除了以壺盛裝之外，還有以蓋杯方式飲用(每人一個含蓋的杯子)；另外還有功

夫茶的喝法(即老人茶)，咖啡色茶器配上6個小杯子，一小壺飲用。

中國人的飲茶習慣亦與日本不同，中國人喜歡的茶大部分都是發酵中庸的茶。這次我去日本，走過了幾個賣茶的小店，看到分級、分類清楚的茶葉連鎖店，車箱上滿是烏龍茶廣告，路邊一堆烏龍茶自動販賣機，這些都不禁令人回想，以台灣這麼悠久的喝茶歷史、這樣好的茶葉品種，可是究竟缺少了什麼，使得中日貿易逆差愈來愈大呢？答案可能就在你我，我們需要各個行業的專家，我們需要開放的空間，鼓勵各行業優秀的人才能自由競爭而出頭。『農產品』，這個人類最古老的商品，在台灣需要新人的投入，我們才能喝到品質安心的茶，也才能為國家開創另一條生路。 [圖]

**茶** 喝了會累積較多的交感神經的作用物質，身體因而產生較高亢的交感神經張力，於是心跳加速、血壓微升、心博增加、精神興奮、眼睛瞳孔放大及不眠等現象。許多人喜歡喝茶，一旦一天沒喝茶，就好像洩了氣的汽球，無精打采，這就是所有咖啡因飲料的特色。

## 熬夜、疲勞者的 振奮劑——咖啡因



大家在看到這些交感神經興奮的症狀，有如安非他命一般，其實應該說安非他命是一種假的交感神經作用物質，由於它又不受身體代謝，所以會更興奮，因此許多人使用咖啡因以及安非他命作為減肥的工具。咖啡因喝多了，不會致命，但安非命命的副作用可大了，是會致命的，到目前為止，已有許多減肥的人死於安非他命。

西元1820年人們於咖啡中發現咖啡因，7年後又發現茶類亦含咖啡因成份。咖啡因能針對大腦的中樞神經做興奮以及恢復疲勞的強心作用，還有利尿作用、覺醒作用(去除睡意)，以及消化促進作用。個人對咖啡因是非常排斥的，因為喝了茶之後睡不著覺，十分難過，有時喝了茶之後精神在亢奮狀態下不覺得疲倦，所以咖啡因會隨著不同飲料的出現而呈現不同的反應結果。

茶類除了含咖啡因之外，亦含丹寧成份，它是賦予茶類苦味、顏色的重要物質，是茶中含量最高的成份。不單茶類含有丹寧，植物中亦廣範含有丹寧；而丹寧是複數的，每種植物亦含有好幾種丹寧。茶的丹寧又稱卡德金，主要由4種種類混和而成，具有治癌、防治老化與癡呆，甚至可以解毒大腸菌，因此對於腸胃的黏膜保護含有一些作用。 [圖]