

# 發人禪思 日本茶

**日**本茶的歷史較中國短，有800多年，因為日本人認為日本茶於西元1191年(約800年前)由榮西禪師自中國引進，再於京都開始育種，不過筆者卻認為這年代應該更早，因為早在1200多年前的隋唐時代，日本的「遣隋使」、「遣唐使」便有機會將中國茶種傳至日本。

## 榮西禪師引進

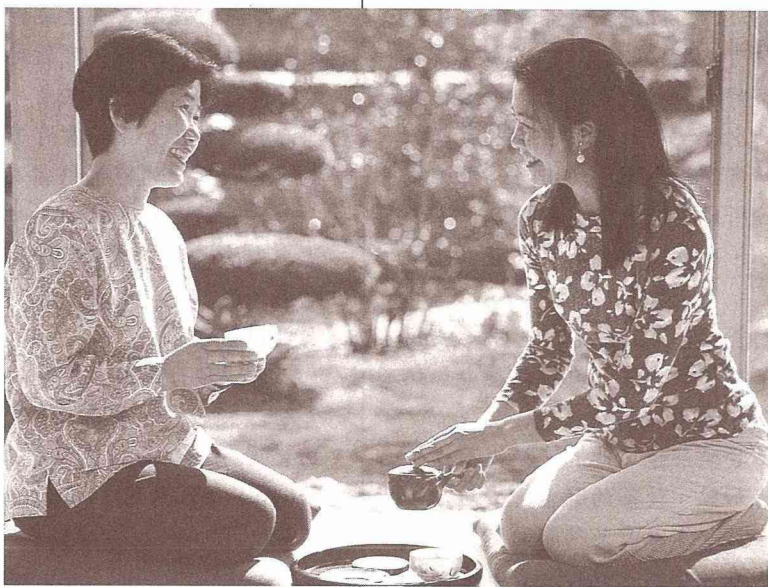
日本茶道的盛行應自榮西禪師之後，經由「茶經」、「詩茶養生集」等書漸漸推廣風行。筆者曾在京都祇園地方建長寺見過容西禪師的紀念碑，日本人直至現今仍到當年(約中國宋代)榮西禪師修行的禪寺參拜，感念他自中國引進茶種的茶恩。

茶剛傳入日本時極其珍貴，只有僧侶與貴族階級才能喝到茶，有許多人認為僧侶能夠睡得少且精神不至萎靡的原因是因喝茶的緣故。直至西元1880年，日本一般百姓才可喝到茶，而在此之前茶可謂名貴物品，非王公貴族無法享用。

## 日本煎茶

西元1550年，花道、茶道、懷石料理、庭園的專家千利休，開始以遮光方式培植柔軟的茶樹，並將茶染成粉末，使得茶的風味、顏色都能達到人們

品茶的標準，可說是集茶道之大成者。西元1738年，日本開始有了現在的煎茶(即綠茶的日本代表)，其中「玉露茶」為煎茶最高級品。煎茶中，於立春後88天(5月2日)採摘的茶稱為一番茶，或稱新茶，其維生素C含量及香味皆是最好的，所以又稱



不老長壽無病災的原起物，故是答贈品中重要的禮物；6月摘的稱為二番茶，又稱本茶，於泡煎茶時將形狀好的葉子留下來，所以包括了莖、芽等部位，為茶葉中下品；而8月摘的稱為三番茶。高級的煎茶稱為川柳茶，而莖午茶為番茶一

種，集合茶葉的莖而製成；最高級的煎茶稱為「燕首白者」，為玉露茶的莖茶，是上級品，且非常珍貴。

日本煎茶的味道差異頗大，有上、中、下之分別，之所以會有苦澀味是因胺基酸、丹寧等作用之故。製茶過程首先以機器採摘、蒸熟、出萼、揉捻、中揉、筋揉，然後再乾燥，因為茶葉需經揉捻之後味道才會散發出來。它亦是維生素C含量豐富的茶，第一次採收期為春天，第二次採收期則在夏天6月，第三次是在7月，隨著採收時節的越晚，茶的品質便越差。

## 抹茶與粉茶

而芽茶則是以春天剛開始時茶樹生出的芽所製成的，當然常將它製成玉露茶；而玉露與煎茶所製成的粉便稱為粉茶。粉茶與抹茶是不一樣的，它的茶葉較碎，而抹茶則是全部抹成粉。抹茶是當茶樹樹枝長出二、三片葉時，以98%的遮光加以栽培，如此便得嫩芽，將之摘下、蒸熱、乾燥後便可碾成茶粉(需將葉脈、葉柄去除)。它亦含豐富維生素E，故是茶類中對身體最有益者。

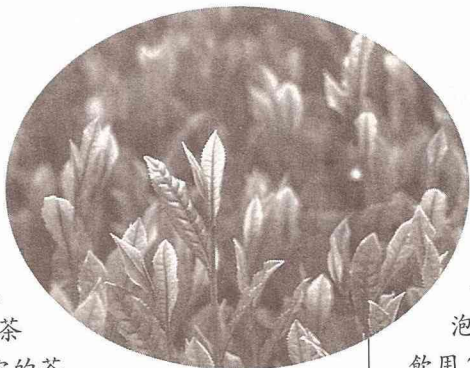
日本的奉事茶是將番茶以強火燒之，所以過去它並不是高級茶而是次等茶。最近奉事茶也有以上級煎茶炒成，所以便有高級奉事茶的出現。由於奉事茶經過高熱煎炒，所以香味較香、雜菌減少、咖啡因與丹寧亦變少了，所以是孩童與病人可以飲用的茶。

日本還有所謂的釜草茶，為佐賀、宮崎、長崎等地特產。將茶摘下後不經蒸煮，直接於釜中加熱以防止茶葉發酵，與中國茶較為接近。

日本的綠茶屬不發酵茶種，他們直接從茶樹上摘取茶葉，再於火上加熱，使茶的酵素失去活性，無法產生發酵褐變，故日本茶有其獨特的澀味、顏色墨綠、味道較淡、香味自然。此外，日本亦有所謂的黑茶及碁石茶等發酵茶。還有值得介紹的茶即玄米茶，是將一般的煎茶與糙米以1:1比例混和，由於糙米經過爆香，故味道非常香醇，融合了茶香與米香，頗具禪意。

## 日式泡茶

日本人泡茶講究水溫，需視茶種、人數不同而定。依據日本食品學的推薦，3個人泡玉露茶時，需茶葉10公克、50°C熱水10cc，泡2.5分鐘，浸出液22cc，每人飲用7.3cc，這時每人吃進去的咖啡因含量為13.1毫克。



而日本最常見的綠茶—煎茶的高級泡法(3人品嚙)是上等煎茶6公克，加70°C熱水170cc，泡2分鐘，浸出液體量為140cc，供3人份品嚙，每人飲用40.9cc，所含的咖啡因量為9.7毫克。中等煎茶的泡法(5人飲用)則需茶葉增多，為10公克，90°C熱水430cc，沖泡時間需縮短為1分鐘，浸出液約300cc，每人飲用75.4cc，所含咖啡因量為3毫克。比較次等的煎茶泡法(5人品嚙)則需茶葉15公克，滾水650cc，沖泡半分鐘，浸出液600cc，每人喝120cc，這時每人吃進21.5毫克的咖啡因。故日本最高級綠茶「玉露」沖泡的時間、茶量最少，水溫最低，不過所含的咖啡因卻非最低，可能是最高的；相對地，次等煎茶沖泡時所需的茶葉量、水量較多，水溫較高，沖泡時間較短，不然會有苦澀味。大致而言，日本飯店皆有免費的煎茶供客人使用。

番茶則是春、秋兩季時茶樹繼續生長的硬葉，沖泡方法(5人品嚙)為茶葉15公克、熱水650cc，泡半分鐘，浸出液為580cc，每人飲用116cc，所含咖啡因量28毫克。

另一種日本茶—焙茶，呈紅褐色，與番茶一樣皆經強火煎煮，故有其香味。其沖泡法(5人品嚙)為茶葉為15公克、沸水650cc，泡半分鐘，浸出液570cc，每人飲用114cc，吃進的咖啡因量21.8毫克。

## 營養成分

每100公克的茶葉含有鈣2毫克、磷1-2毫克以及不同成份的鉀，少量維生素B2，至於菸鹼酸及維生素C含量則視品種不同而有不同的含量。茶類中較有營養價值者算是日本的抹茶(綠色粉末狀的茶，茶道時沖泡的茶)，其特別之處在於蛋白質含量30.7公克、脂肪5.3公克、糖28.6公克、纖維10公克，且含豐富的鈣、磷、鐵、鈉、鉀，尤其維生素A的效價高達16000國際單位、維生素B1 0.6毫克、維生素B2 1.35毫克、菸鹼酸4毫克、維生素C 60毫克。

# 宮廷饗宴喝紅茶

**茶** 在歐洲的重要性從德國的茶需要扣稅的事上便可得知。歐洲於16世紀開始輸入中國茶，荷蘭亦於此時輸入日本茶，當時自廣東、福建進入中國的西歐人，如英國、法國、荷蘭等，都以南方的漢語稱茶為『替』或『得』；而從北方進入的東歐人（如俄國人）則稱茶為『撒』。歐洲人曾嘗試以自己的方式製作茶，不過於18世紀前半，英國還是自中國輸入紅茶。

## 英國紅茶

英國人原本是喝綠茶與半發酵的烏龍茶，到了17世紀才開始飲用紅茶，這有好幾個傳說，一是綠茶或烏龍茶在船運途中經過赤道，使得放置於高溫潮濕船艙內的綠茶或烏龍茶產生黑變，而成爲紅茶；另一說法是，自英國於17世紀視肉食爲主體之後，烏龍茶中發酵特別強的武夷茶便漸漸與英國的新飲食文化相結合了起來，於是英國人便改喝紅茶。西元1823年，英國人於印度東邊阿薩姆山區開始種植大葉型的阿薩姆茶，之後逐漸遍及印度及錫蘭等地，成爲紅茶之代表，所以英國人喝紅茶是18世紀以後的事了。

現在在英國喝茶可比中國講究多了。筆者於日本NHK電視台上看到日本人採訪英國紅茶的故鄉，得知英國的茶葉專賣店非常講究，他們茶葉放置的情形與台灣中藥店類似，將茶葉放置於各個小抽屜內，需要時取出，再以天秤稱重量，非常有意思；相對地，台灣的專賣店則較爲簡陋，建築以石頭、水泥砌成，風格不中不西，且茶葉以鐵罐裝置。也就因英國對茶如此的講究，且受到政府完整的監督，使得英國紅茶的風味、品質都達到世界最高的標準。



## 印度紅茶

而印度紅茶佔世界紅茶產量50%以上，包括了巴基林紅茶、阿薩姆紅茶、尼魯吉利紅茶，這些紅茶在印度阿薩姆地區是非常有名的。阿薩姆紅茶的特色是顏色非常鮮豔，且茶味甘美；而巴基林紅茶則有強烈的芳香且味道豐富，有人形容它的香味如同muscat葡萄，非常甜美，是筆者非常喜歡的白酒之一，也就因此，所以在英國的紅茶中，巴基林紅茶才會如此有名；在台灣，許多品牌的茶包中也都攪有巴基林茶種在內。

## 錫蘭紅茶

錫蘭紅茶現今應稱為斯里蘭卡紅茶。其中的烏巴茶是世界上三大名茶之一，為錫蘭紅茶的代表。它的色澤非常明亮，呈濃郁的紅色，且有獨特、強烈的香氣，因此讓它擠入三大名茶的行列中。而錫蘭茶中的奴瓦拉埃利亞紅茶的顏色較淡，香味較優雅，帶有一點澀味，為其特點；丁布拉紅茶帶花香味，亦是有名的紅茶。

東非的肯亞、烏干達、坦尚尼亞等地曾是英國殖民地，所以亦產一些紅茶。根據書上記載，肯亞茶與錫蘭茶非常類似，新鮮的濃郁芳香是其主要特色，新鮮的茶葉帶有清香的味道，不過筆者未曾喝過。烏干達所產的紅茶屬印度系統的紅茶，味道不錯，丹寧成份多；此外，顏色鮮豔、質地佳的阿薩姆紅茶產量亦不少。

## 鹼性飲料

在飛機上、西餐廳裡，侍者問說要咖啡還是茶時，大家不要以為他問的是日本茶或是中國茶，這裡指得是世界上喝得最多、佔80%的紅茶。紅茶是含咖啡因與丹寧含量多，但不含維生素C的飲料。紅茶3公克放於200cc的熱水中5分鐘，這時倒出來的紅茶含有丹寧4.89%、咖啡因2.24%。而紅茶茶葉的沖泡法(1人品嚐)是，茶葉3公克、沸水150

cc，泡2.5分鐘，浸出液130cc，這時所吃進去的咖啡因含量為36.2毫克，故其咖啡因含量頗高；另外，紅茶茶包(Tea bag)的沖泡方式則是加100°C熱水150cc，浸出液140cc，1人飲用，咖啡因含量22.7毫克。

丹寧雖然對胃具刺激性，可是它是賦予紅茶顏色、香味以及味道的一個重要化學物質。丹寧含量高的紅茶據說其茶脂較高，也具較好的解毒作用，以及具提振精神效果；另一方面，咖啡因可以恢復疲勞、利尿、醒覺，使得人們精神為之振奮起來，以及促進消化。茶為鹼性飲料，可以使食肉量多的西歐民族血液酸鹼性中和，所以是世界上許多地方推薦的飲料。

## 沖泡方法

一般紅茶的沖泡方法是將紅茶茶葉放入較中國茶罐大而圓的茶罐裡，然後以沸水沖泡。沸水倒入之後為了保溫，所以在茶罐外套上一層保溫棉墊，待茶葉完全沖泡開之後再以濾網濾掉。另外還有人用鍋子煮茶，當水煮沸之後再於鍋內加入茶葉，直到香味四散再將鍋蓋蓋上，熄火，燜了15分鐘後再將鍋中的茶倒入容器內。而冰紅茶的作法則是將茶壺中的熱茶倒入裝有碎冰塊的玻璃杯中，這時再依個人口味加入牛奶或檸檬。

