



**茶**葉種類繁多，不同茶類不僅具有明顯典型不同的香味，而且價格也呈懸殊差異，消費者選購茶葉前，最重要的是要先確認自己究竟喜歡或適合怎樣口味的茶，然後再決定是否購買，否則很容易白花冤枉錢，買到的卻是不合自己口味的茶。您適合選購什麼樣的茶類及到何處選購？以下提供一些簡單的建議可做為參考。

### 1. 忠於原味：綠茶

綠茶是最忠於原味又原始自然的茶類，如果您喜歡那種新鮮自然，茶湯鮮爽甘甜又帶一股清清淡淡的青草香或熟栗香，那您最好選購綠茶。又綠茶含最豐富之兒茶素成分，所以亦被公認為最具保健功效，舉凡目前已知飲茶可以抗氧化、防衰老、清除有害自由基、降血脂、防癌和抑制細胞突變等保健功效，綠茶保健效果最佳。但本省目前綠茶產量非常有限，很難買到真正高品質之綠茶，如果您想買真正高品質之綠茶，唯有至台北縣三峽及桃園縣龍潭才能買到，三峽是本省目前唯一產製龍井和碧螺春的茶區，而龍潭則有蒸菁煎茶可選購。

### 2. 講究香氣：包種

文山包種茶是當今全世界最講究「香氣」的茶，很少人不驚嘆其香氣之清揚幽雅，如果您喜歡講究「香氣」的茶，喝了後可以令您立刻感覺激昂飛越充滿青春活力的茶，那您最好選購文山包種茶。文山包種茶就像含苞待放的「青春少女」，洋溢著飛揚奔放的生命力，最適合一般仕女和剛開始喝茶的人選購，台北縣之坪林、深坑和新店是本省文山包種茶主要產區。

### 3. 喉韻無窮：烏龍

凍頂烏龍茶是當今全世界最講究「喉韻」的茶，喝了後可以令您回味無窮，宛如餘音繞樑久久不去，如果您喜歡那種韻味十足，茶湯

明顯帶一股焙火香味，那您最好選購凍頂烏龍茶。凍頂烏龍茶就像風韻十足又妖嬈嫵媚的「窈窕淑女」，喝了「她」不僅令您口齒留香且回味無窮。南投縣鹿谷鄉是本省凍頂烏龍茶之主產區，周休二日消費者不妨親往風景秀麗的鹿谷鄉一遊，順便買斤響譽全球的凍頂烏龍茶慰勞自己。

### 4. 金枝玉葉：高山茶

如果您是高品味又極端挑剔和有錢有閒的人，那您最好選購加工精細、品質卓越又價格昂貴的「高山茶」（含阿里山、梅山、玉山、衫林溪等茶區），這些茶就像金枝玉葉之「千金公主」，不僅茶湯香味甘醇滑軟充滿活性且耐泡，是最適小壺沖

## 那一種茶適合你？



■茶品口味多樣化，選購前先確定自己的喜好。



泡細啜慢品的藝術品，但價格實在太昂貴，不是一般升斗小民可以消費得起的茶。

### 5. 小家碧玉：松柏長青茶

如果您自認粗茶淡飯也能甘之如飴，同時也不喜歡盲目追求那價位高得有些離譜的高山茶，但仍不失品味，那您可選購價廉物美之松柏長青茶(南投名間鄉)，松柏長青茶宛若純樸含蓄之「小家碧玉」，是本省目前最大眾化消費之中級機採茶，如果一般消費者不是舌尖很敏銳或極端挑剔，其實選購松柏長青茶不僅價廉物美且亦可達到享受品茗之樂趣，更何況近幾年松柏長青茶價位不漲反跌，而且很多所謂特高品質和特高價位的茶，一般消費者根本是分辨不出來。

### 6. 雍容華貴：白毫烏龍

如果您喜歡那外觀極其豔麗繽紛多采，茶湯帶一股

成熟甘甜的蜜糖香，飲後酷似香檳之滋味，那您可選購白毫烏龍茶(又稱東方美人茶或極風茶)，白毫烏龍茶是最富皇宮貴族氣息的茶，也絕對是本省名茶中之名茶，特產中之特產，白毫烏龍茶就像風華絕代、雍容華貴的「皇宮貴婦」，不僅華麗、嬌貴、稀有，同時價位亦高不可攀。這種茶全世界只有本省新竹縣之北埔、峨眉及苗栗縣頭份產製，產季僅限夏季且必須手採一心二葉之嫩芽，所以特別珍貴價昂。消費者如果想買白毫烏龍茶務必記得只有夏茶才有。

### 7. 老成持重：鐵觀音

如果您喜歡那種喝了後彷彿歷盡人生滄桑，所有人生酸甜苦辣、愛恨情仇一切盡在不言中，那您可以選購鐵觀音。鐵觀音就像老成持重又憂鬱內斂的「中年男

子」，風味苦甘鬱沈，帶一股明顯的火香揉合著弱果酸味，喝了後會有一股憂鬱沈重、內斂含蓄的氣息，打從心底泛起。本省目前只有台北之木柵與石門產製。

### 8. 千變女郎：紅茶

如果您喜歡那種可以「冷飲」或「熱飲」，也可以「清飲」或任您喜歡調味及添加的茶類(像泡沫紅茶或檸檬紅茶和奶茶...等)，那您可以選購紅茶。紅茶是當今全世界產量最多也是較便宜又大眾化的茶，其品質特徵就像風情萬種又變化多端的「千變女郎」或「魔法公主」，可以任您調配添加，極富包容性。台灣紅茶品質極優，尤其日月潭紅茶品質極優，絕非進口紅茶可以媲美，但因產製成本太高，目前幾乎停產，所以消費者想要買到真正高級紅茶頗為困難。

## 中藥養生・天然健康・素食可用

外帶產品・歡迎訂購：(每滿300元，送果凍1個)

◆養生粥 50元(每週更換)

黃耆茯苓粥/甘麥大棗粥/山藥健脾粥...

◆養生飲 50元(每週更換)

杏仁飲/五神飲/黑豆芝麻飲/黑豆核桃飲...

◆養生飯 70元(每週更換)

神仙飯/咖哩飯/油飯/燴飯...

◆養生麵 70元(每週更換)

義大利麵/涼麵...

◆養生湯 50元(每週更換)

四君子湯/加味五神湯...

◆養生飯+養生湯 100元

◆養生麵+養生湯 100元

◆養生點心(輪流製作，電話洽詢)

\* 咖哩餅 30元/甜柿餅 30元/包子 20元/  
饅頭 20元/披薩 300元(十吋)...

◆養生茶 50元(輪流製作，電話洽詢)

\* 甘露茶/生津養顏茶/明目茶/保肝茶/生脈茶...

◆養生凍 30元(輪流製作，電話洽詢)

\* 甜菊凍/陳皮凍/青草茶凍/玫瑰花凍/烏梅凍/  
羅漢果凍/茉莉花凍/桂花凍/洛神花凍...

另有多種產品：養生蛋、花生、奶糖、粽子...

祛邪扶正・培土生金

廖老師 養生飲食工作坊

▲台北市信義區光復南路419巷51號 ▲訂購專線：8780—8290

▲週一～週六(週日及國定假日休息) ▲營業時間：08:30—18:30