

認識冷泡茶

● 文圖/文山分場 鄭正宏 蔡右任

傳統的生活飲茶文化，多以熱開水來沖泡，既可享受茶葉散發的優雅香味，品嚐茶湯中甘甜味醇的滋味，也是一種閒暇嗜好。然年輕XYZ世代，日常生活中尤其在夏季經常以冰品飲料來解渴，週休二日實施後旅遊休閒風已蔚為時尚，外出信手捻來即時享用茶飲料的方式，除直接購買市售罐裝茶飲料外，冷泡茶也因應而生。

所謂冷泡茶，即是以冷水來沖泡茶葉，可以說是顛覆傳統的一種泡茶方法。上班族、上課族、開車族、登山族等，無論走到那裏，只要可以買到礦泉水，就可以用袋茶、茶葉、隨身包置入，隨時可以享受既好喝又保健的冷泡茶。冷泡茶的香氣及滋味，當然與茶葉以茶壺熱水的沖泡方式有所差異，又一般對冷泡茶觀感認為茶湯香氣滋味較市售罐裝茶飲料自然。但究竟冷泡的時間要多長，泡出的茶成份與茶壺熱水沖泡或市售茶飲料的差異為何？或許這是一些推廣或喜歡冷泡茶者所急須想知道的。

以台茶12號（金萱）及台茶13號（翠玉）製成之文山包種茶二公克來測試，分別用(1)熱水100°C，100cc沖泡五分鐘，(2)冷水100cc沖泡，將其放置4°C冰箱中1~24小時，及(3)市售

二個茶飲料，比較其酯型兒茶素(-)EGCG、(-)ECG，游離型兒茶素±C、(-)EC、(-)EGC及咖啡因的含量，就其結果趨勢提出一些看法供推廣冷泡茶時參考。

茶葉成分中鞣酸（GA）、游離型兒茶素±C、(-)EC、(-)EGC這些水溶型成份以冷水泡2小時溶出量都已超過或倍量於一般100°C水五分鐘的溶出量，而酯型兒茶素(-)EGCG、(-)ECG較不溶於水，台茶12號在冷水泡4小時溶出量只有100°C水五分鐘溶出量的33~45%，冷水泡8小時只有62~75%，冷水泡24小時也才只有79~81%。



▲ 冷泡茶試驗

表一、台茶12號茶葉冷水泡不同時間程成分溶出情形

溶出成份 浸泡 時間(小時)	GA	(-)EGC	Caffeine	±C	(-)EC	(-)EGCG	(-)ECG
	(毫克/公升)						
冷水 1	1.7	121.4	77.0	0.6	20.9	47.9	4.7
冷水 2	2.4	162.2	106.9	0.9	30.0	64.1	6.9
冷水 3	2.5	197.5	105.5	0.9	33.6	67.0	7.0
冷水 4	2.4	203.4	107.1	0.9	35.6	73.6	7.2
冷水 5	2.9	219.7	116.7	1.0	38.1	73.4	7.8
冷水 6	2.8	248.2	119.3	1.1	41.8	79.3	8.1
冷水 7	3.4	269.4	142.2	1.2	45.9	93.5	11.0
冷水 8	4.7	315.2	176.1	1.7	56.6	121.4	13.4
冷水 15	3.8	311.4	189.2	1.8	58.9	113.6	13.6
冷水 24	3.6	371.4	202.7	1.8	67.1	130.5	17.0
100°C水五分鐘	1.7	131.3	239.3	0.8	27.2	162.0	21.6
市售茶飲料 (平均值)	8.6	13.7	109.42	14.7	19.9	31.1	6.6

台茶13號在冷水泡4小時溶出量即與100°C水五分鐘等量。咖啡因 (Caffeine) 在冷水泡4小時，溶出量只有100°C水五分鐘的溶出量的45~56%，8小時在72~74%，24小時在85%以上，顯見不同品種的茶葉對冷水的溶出情形有差異存在（見表一、表二）。市售罐裝茶飲料所含鞣酸 (GA)、游離型兒茶素±C都倍量於熱水、冷水泡，游離型兒茶素(-) EC、(-)EGC與酯型兒茶素(-)EGCG、(-)ECG則明顯偏低，咖啡因含量則與冷水泡4小時溶出量相當，只有熱水泡的一半含量。

因此從茶葉在冷水不同時間中溶出量的情形分析比較得知，浸泡4到8小時是一個不錯選擇判斷，無論是鞣酸、游離型兒茶素、酯型兒茶素溶出的量都可有效泡出，而咖啡因只有

表二、台茶13號茶葉冷水泡不同時間程成分溶出情形

溶出成份 浸泡 時間(小時)	GA	(-)EGC	Caffeine	±C	(-)EC	(-)EGCG	(-)ECG
	(毫克/公升)						
冷水 1	0.7	159.0	76.3	1.3	25.5	70.2	7.9
冷水 2	0.6	235.9	113.3	2.2	37.0	90.5	11.0
冷水 3	0.6	264.1	116.5	2.3	40.8	98.6	12.0
冷水 4	0.8	289.8	129.5	2.6	47.7	100.8	12.2
冷水 5	1.6	294.5	128.8	1.4	44.0	97.2	10.3
冷水 6	1.2	312.8	152.2	2.0	49.5	101.4	11.8
冷水 7	1.3	335.3	149.3	3.1	55.0	104.2	13.1
冷水 8	2.0	325.4	145.5	2.4	53.6	107.7	12.3
冷水 15	2.6	501.6	213.7	4.3	84.3	180.0	22.5
冷水 24	2.1	482.5	214.5	3.4	81.3	168.6	20.1
100°C水五分鐘	0.6	114.5	203.1	0.7	20.5	102.5	13.4
市售茶飲料 (平均值)	8.6	13.7	109.42	14.7	19.9	31.1	6.6

3/4含量以下，這對有喝茶慾望但又對咖啡因的刺激性有顧慮的人，不妨嘗試以冷泡茶的方式飲用。而對冷泡茶無法有效泡出茶葉中成份，會造成一些機能性成份如酯型兒茶素等浪費的人或許可得到一些釋疑。

最後總結建議各位在家可以用茶葉及水1比50的比例冷水浸泡，放在冰箱4到8小時，作為外出攜帶型便利解渴飲茶，會是生活中一種隨手創意。出門在外想要喝茶，隨即到便利商店買瓶冰礦泉水以相同比例時間處理，步行或開車搖晃中不知不覺中便有茶滋味入口，不錯哦。順便提醒您注意泡過久的（超過24小時）的茶，基於衛生的考量還是不要喝，重新再做一瓶。

