

再談 冷泡

文圖/文山分場 鄭正宏

~不同茶類冷泡茶的沖泡方式~



茶葉冷泡是一種流行的趨勢，在家當然置入冰箱，出外只要將茶葉用飲用水浸泡即可。任何茶葉都可冷泡，焙火重的、較緊結的茶葉較不容易溶出，其浸泡的時間也要長。

冷泡茶使用的容器以廣口較易放入茶葉者為宜，首先需瞭解其容量為何，以1000ml的水瓶沖泡，茶葉的用量約為20公

克，對文山包種茶、綠茶及半球型之宜蘭茶而言，以手指大把抓二把即可，凍頂烏龍茶則輕鬆抓二把即可。

冷泡茶為愛茶族的一種流行，廠商也開發出不同容器及工具供茶葉冷泡時使用，目前市面上銷售的有多種，大都為廣口瓶，有內膽可放入茶葉或茶包，置於底部或瓶口，沖泡文山包種茶時放滿即可，



市售各式冷泡茶沖泡器具

烏龍茶因較緊結只需置入一半容積即可，尚有一種塑膠製茶匙有孔隙及濾網，方便置入適當的茶量並可配合市面上保特瓶礦泉水來使用。

茶葉品質鑑定都以茶：水=1：50比例的方式來沖泡，溫度為100°C，時間都為五分鐘。本文所提之熱泡都以此方式沖泡，可沖四泡左右。冷泡茶最佳浸泡時間的設定，係以總游離型兒茶素含量超出熱泡第一泡的100%以上為基礎。熱泡時酯型兒茶素及咖啡因溶出量較高，滋味較澀也較提神。冷泡時游離型兒茶素溶出快速，滋味較甘甜，浸泡時間長時，其量甚至比熱水沖泡四泡的合計量為多。

■冷泡建議方法：

冷泡建議以茶葉品質鑑定的比例，茶：水 =1：50，來沖泡，最好使用廣口瓶，置於冰箱冷藏。外出沒有冰箱或移出冰箱後，應在四小時以內將其飲用。茶湯濃度可依個人喜好，適當增減茶葉的量。茶湯混濁或口感有酸味應即丟棄。

不同茶葉冷泡建議最適浸泡時間：

文山包種茶、包種袋茶及碧螺春綠茶最適冷泡時間為二小時，綠茶袋茶最適冷泡時間為三小時，烏龍茶袋茶最適冷泡時間為四小時，鐵觀音茶最適冷泡時間為六小時。

■冷泡茶可否再泡：

以不同茶類最適冷泡時間浸泡的含量與其熱泡四泡的總含量相比，在總游離型、總酯型及總兒茶素、咖啡因等的比值列於下表，其中總酯型兒茶素及總兒茶素比值最高者分別為45%及57%，顯示出冷泡後至少還有一半的成分保留其中，這也說明了冷泡過的茶葉是可以再加冷水繼續飲用，或移出茶葉再以熱水沖泡飲用。

兒茶素 類等 茶類冷 泡時間	總游離 型	總 酯 型	總兒 茶素	咖 啡 因
文山包種茶二 小時	62%	37%	50%	33%
包種袋茶 二小時	59%	18%	35%	42%
碧螺春綠茶二 小時	87%	45%	57%	43%
綠茶袋茶 三小時	90%	34%	51%	52%
烏龍茶袋茶四 小時	77%	28%	43%	44%
鐵觀音 六小時	74%	10%	30%	36%