

不同茶類之最佳冷泡條件

文圖/製茶課 戴佳如*、邱喬嵩、陳國任、楊美珠
(*電話：03-4822059轉617)

炎炎夏日又來到，市售手搖泡沫飲料廣受年輕族群喜愛，不妨自己動手做冷泡茶，簡單、衛生、安全又好喝。本文將介紹台灣主要特色茶類之最佳冷泡條件，包括綠茶（碧螺春）、文山包種茶、高山茶、凍頂烏龍茶、鐵觀音、紅烏龍和紅茶。

冷泡茶與熱泡茶之茶湯滋味不同，與其所溶出之化學成分多寡有關。以綠茶為例，游離型兒茶素GC、EGC、C和EC在冷泡4小時含量分別為熱泡5分鐘的16.67%、148.15%、136.17%和134.13%；酯型兒茶素EGCG和ECG在冷泡4小時含量分別為熱泡5分鐘的53.39%和49.38%；總游離胺基酸和咖啡因在冷泡4小時

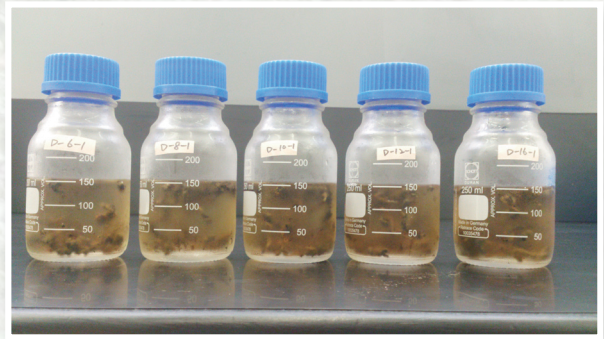
含量分別為熱泡5分鐘的180.5 %和32.09 %。兒茶素帶苦澀味，游離型兒茶素比酯型兒茶素具有較高的苦澀味閾值。因此，冷泡茶中含有較低的酯型兒茶素、咖啡因及較高的總游離胺基酸含量，是造成冷泡茶滋味較熱泡茶甘甜的原因。

冷泡茶使用之容器以廣口為佳，方便置入茶葉及取出茶渣（或稱葉底），將20公克之茶葉（原葉）放入1000毫升4℃之冰開水中，搖晃均勻後，放置冰箱冷藏，最佳冷泡時間為綠茶4小時、文山包種茶6小時、高山茶8小時、凍頂烏龍茶6小時，鐵觀音6小時、紅烏龍10小時、紅茶10小時，彙整如表一所示。

冷泡時間可視個人對茶湯滋味濃淡度之喜好而調整之，綠茶冷泡時間不建議超過4小時，超過4小時則茶湯澀味明顯；重香氣的茶類如文山包種茶，冷泡時香氣不易顯現；凍頂烏龍茶與鐵觀音冷泡後，因茶葉較緊結且冷泡水溫低，所以會有茶葉不易展開之情形。冷泡茶亦可使用室溫的冷開水或碎形茶葉（如袋茶），但須縮短冷泡時間，避免茶湯滋味苦澀，因為溫度及接觸面積大小會影響茶葉中可溶性物質之溶出率，溫度越高、接觸面積越大則溶出速率就越快。



(a)



(b)

圖一、高山茶 (a) 和凍頂烏龍茶 (b) 以4℃冰開水冷泡6、8、10、12、16小時之茶湯 (由左至右)

表一、不同茶類之最佳冷泡條件

	茶葉型態	茶水比例	水溫	冷泡時間
綠茶	條型	1:50	4℃	4小時
文山包種茶	條型	1:50	4℃	6小時
高山茶	球形	1:50	4℃	8小時
凍頂烏龍茶	球形	1:50	4℃	6小時
鐵觀音	球形	1:50	4℃	6小時
紅烏龍	球形	1:50	4℃	10小時
紅茶	條型	1:50	4℃	10小時

備註：茶葉型態為原葉