

茶品質辨別

飲茶時，我們需要注意茶的品質！好茶，能夠讓人身心健康，但劣茶有時也會對身體照成傷害，而要如何判斷茶葉品質，就依照前人所歸納出的三個重點：

茶色清澈：觀察泡出茶湯的清澈度，清澈者品質較佳，**茶色翠綠者最佳**。

影響茶湯清澈度，略舉出以下幾點：

1. 在製茶時因方式錯誤，或力道、時間抓取錯誤，而照成茶葉葉片破碎的情況，使得茶湯中茶末的數量增加。
2. 因茶葉生葉品質較差(澀)，因而在制茶過程中，添加甘粉...等物。

清香醒腦：茶的香味略為區分如下三類；

清香：能提神醒腦，如同吸收到森林中的芬多精一般，使人精神為之一振，並可幫助我們在意緒紛亂、愁悶時，放鬆心情，平靜下來。

濃香：近似咖啡般濃郁的香，此種茶在製茶時使用高溫烘焙，所以會提高人體血壓、火氣，此濃香也會使人頭腦更加混亂，影響思緒，傷害腦神經。

香精香：此種茶香較常出現在坊間販賣的茶飲，飲用後能明顯感受到茶香留於口、鼻，與茶湯有斷層的感覺，此香也會影響腦神經，且因茶品質較低，無法泡出清香，才有添加香精之舉，此類茶不建議飲用。

後潤回甘：飲入茶湯後，喉嚨漸漸產生潤澤感，舌頭、喉嚨有回甘味，身體也會較為輕鬆，出汗、清涼，也能以潤澤、回甘的程度，所需時間的快慢來評判茶葉的品質。

註：測試回甘小方法，含一口茶湯，靜待 5~10 秒後飲下，同時將舌頭懸空，不碰觸到牙齒及上下顎等地方，感受舌頭四周圍的變化，甘為優，澀為劣。

俗話說『病從口入』，如果我們能夠掌握食物及茶水的品質(需要有正確的觀念)，相信我們保持身體的健康，將不再是夢想。