

讓我們一起來享受
美味的日本茶吧！



日本茶

JAPAN TEA



日本茶的歷史

茶是藥用・解毒劑，人們飲茶已由基本的藥用與解渴的範疇，而逐漸演變成現代的一種高級嗜好飲品。

茶的起源

據說茶的發源地在中國，最初原本是被拿來當藥用和解毒劑。「飲用一服茶」也是依據這樣的由來。

〈神農本草經〉的始祖神農氏奠定了現今漢藥之基礎，在山野採集野生植物並嚐試是否適合人類使用，“神農嘗百草療疾，日遇七十二毒，得茶而解之。”

在茶史上視為重要之事。



神農
照片提供
三光丸藥 (kusuri)
資料館



榮西禪師
照片提供 建仁寺



千利休
照片提供 堺市博物館

世界茶的歷史

茶傳入歐洲是在十六世紀的大航海時代。據說最初品嚐到茶的西洋人，是到中國廣東的葡萄牙人。

到了十七世紀荷蘭成為在亞洲貿易的霸權主，荷蘭把茶葉(紅茶)轉而輸出到英國。茶的普及至世界各個角落是在二十世紀開始。

根據2014年的統計推測，全世界茶的生產量約517萬噸，其中綠茶約167萬噸，紅茶約350萬噸。

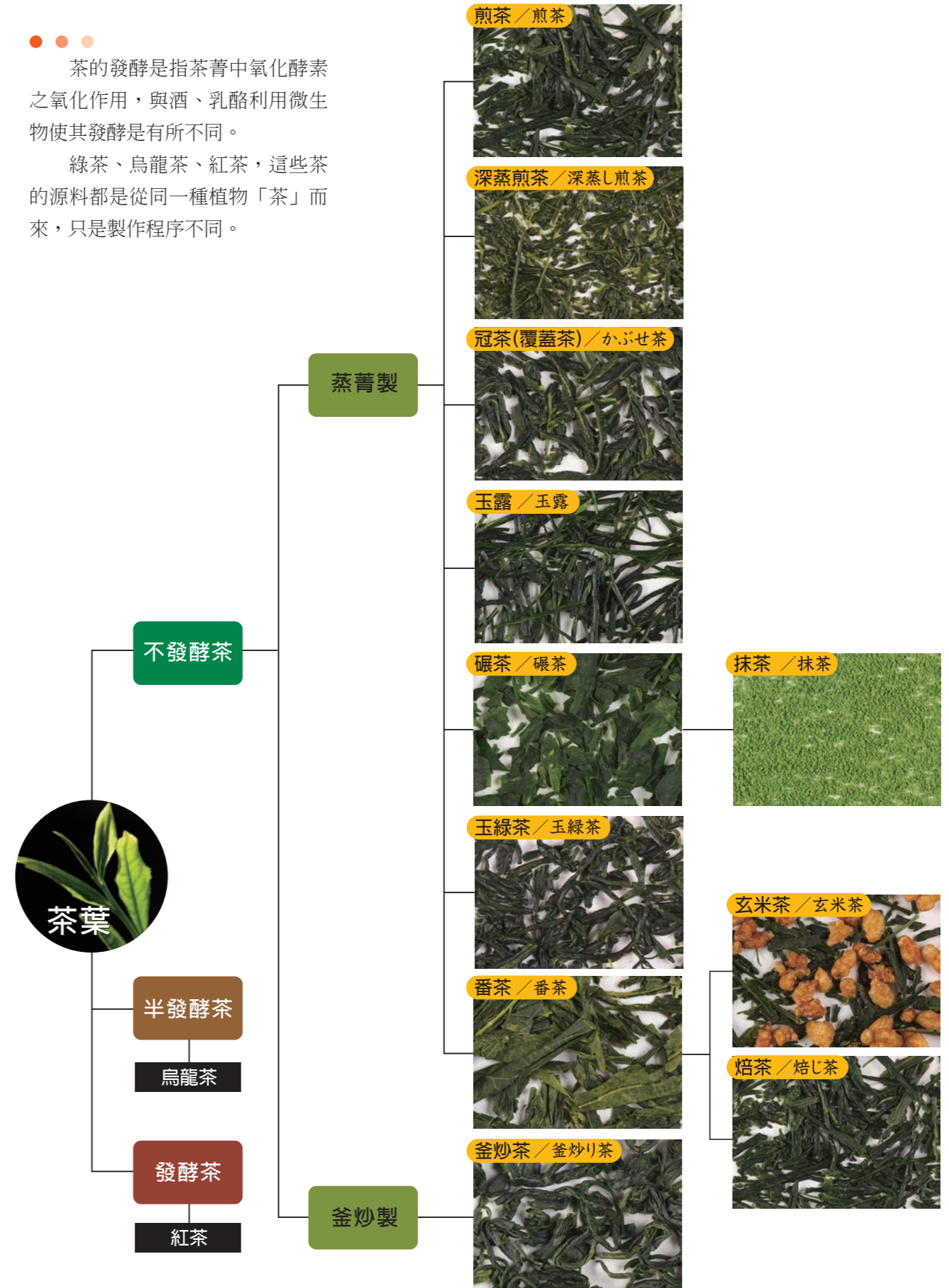


日本茶的種類

茶的發酵是指氧化。只與加工不同，其實都是來自於「茶」。

茶的發酵是指茶菁中氧化酵素之氧化作用，與酒、乳酪利用微生物使其發酵是有所不同。

綠茶、烏龍茶、紅茶，這些茶的源料都是從同一種植物「茶」而來，只是製作程序不同。



日本茶的製作程序

茶的滋味與香氣的不同，在於製茶過程時氧化酵素，有氧化或無氧化之差異。

- ● ● 化酵素是茶葉中含有的成份「兒茶素」使其氧化之作用。「兒茶素」的氧化=因發酵程度不同，紅茶變紅褐色，烏龍茶帶有淡雅的清香。
- ● ● 日本茶與紅茶、烏龍茶的不同，是立即抑制茶葉中氧化酵素的活性。

日本茶的製作程序

1. 採茶。
(採摘)
2. 將茶菁蒸菁，抑制茶葉中氧化酵素的活性。
(蒸熱)
3. 蒸菁後用溫熱風吹，搓揉茶菁使其乾燥。
(粗揉)
4. 把茶菁施加壓力搓揉。
(揉捻) ※ 唯一沒有加熱的作業
5. 茶葉再次邊以溫熱風吹，揉捻整形茶葉。
(中揉)
6. 再把茶葉一邊整形一邊乾燥。
(精揉)
7. 讓茶葉充分的乾燥，乾燥完成的茶葉稱之為初製茶。
(毛茶)
8. 由於初製茶(毛茶)形狀大小不一，因此需要進行篩選，將多餘的部分以剪切方式來修整茶形。
(成品完成前之製作程序)
9. 將製作完成的茶葉，裝入茶袋、茶箱中。
(包裝)

日本茶的主要產地

日本茶生產量第一是位於鼎鼎有名的富士山靜岡縣。日本一年茶的生產量約40%是靜岡生產的。

生產量第二名是鹿兒島縣，第三名是三重縣。其它地區如京都府周邊、九州等地區也有生產茶葉。



推薦品嚐日本茶的最佳時刻

配合生活場景和自己的心情，享受日本茶吧。

- ● ● 在日本的生活中飲茶的機會是很普遍。
- ● ● 結合日常生活中的場合與氛圍，若能講究選擇適合的茶葉、沖泡的方式、品茗的方式，便可帶來更加豐富愉悅的生活。

想放鬆的時候

富含茶胺酸甘醇滋味的上級煎茶和玉露，以70度左右的熱水沖泡飲用。

勞力工作、運動時

富含咖啡因別名稱作「肌肉刺激劑」的上級煎茶以高溫90度左右進行沖泡，在勞力工作、運動開始前的20~30分鐘飲用。後續每30分鐘補充水分及茶。

就寢前、孕婦、嬰兒

因為咖啡因會在孕婦、嬰兒的體內停留時間較長，茶葉的使用量可減半，亦可選擇咖啡因較少的玄米茶和低咖啡因的茶為宜。

感冒、流行性感冒的預防

預防流行性感冒可飲用綠茶，以綠茶漱口有相當好的效果。因兒茶素的效果，即便與流行性感冒無關，也可發揮很好防止感染的作用。

工作、開會的空檔時

想活絡頭腦、提神時，可用高溫熱水沖泡上級煎茶，來飲用取得咖啡因的效果。

油膩食物、高卡路里的餐點時

建議可喝讓口腔清爽的焙茶、番茶。想抑制膽固醇上升時，可常飲用含較多兒茶素的綠茶，並以熱水沖泡濃郁的口感。

喝醉後想清醒時

以熱水沖泡上級煎茶，來取得咖啡因解酒之效果；利尿作用可促進酒精從體內迅速排出。若酒加入茶內調酒飲用，兒茶素可降低血液中的酒精濃度，預防第二天的宿醉。

排汗後的水分補充

水分補充時，可大量飲用冷泡茶、番茶。

空腹時

濃茶富含咖啡因、兒茶素，會造成胃的負擔，可將茶沖泡較清淡飲用。

應對考試學習時

防止睡意時，可飲用咖啡因含量多的玉露、上級煎茶，以90度高溫的熱水沖泡。

日本茶的沖泡方式【煎茶篇】

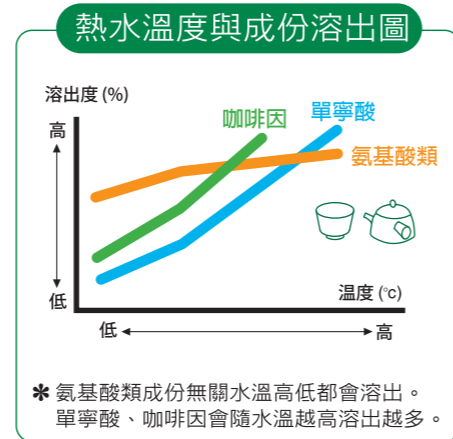
各式各樣的茶都有不同的沖泡方式與趣味的品茗方式。

美味的茶沖泡原理

日本茶重視鮮味「Umami」是氨基酸取向的茶。所以沖泡玉露、上級煎茶時，有以下二個重點。

- 1 使鮮味「Umami」成份的氨基酸類溶出。
- 2 抑制澀味、苦味成份的單寧酸與咖啡因溶出。

氨基酸類成份無關水溫高低都會溶出，因單寧酸、咖啡因會隨水溫越高溶出越多，建議以低溫的熱水沖泡。利用這樣的原理，來沖泡出自己喜好的茶。



為什麼茶葉有苦味呢？

是否曾經在喝日本茶時，感覺到苦澀而難以飲用呢？因日本茶裡含有的「兒茶素」苦澀成份，苦味成份的「咖啡因」，所以在飲用時會覺得苦味與澀味。

雖然「兒茶素」是苦澀的成份，但對各種慢性病的預防，對健康好的成份等都受到注重。其次「咖啡因」成份是有提神的效果。

美味的沖泡法



在日本最普遍飲用的煎茶美味沖泡法。



享受鮮醇的滋味

玉露

熱水的溫度：50~60°C度
浸泡時間：2分鐘
熱水的量：1人份20ml毫升
茶葉的量：1人份3g公克

- 1 熱水注入茶盅進行降溫。
* 沒有冷卻杯的話可以用別的容器代替。

- 2 步驟①茶盅降溫的熱水倒入茶壺，再次進行降溫。
- 3 將茶壺內的熱水倒入品茗杯約8分滿。
* 品茗杯請使用玉露專用的小品茗杯。
- 4 玉露茶葉放入茶壺，再將品茗杯的熱水倒入。
- 5 靜待片刻後，將茶杯裡的熱水注入壺中。

- 6 等候約2分鐘開始出茶湯，以「平均分茶法」來回將茶湯注入品茗杯，倒出最後一滴為止。
- 7 回沖數次後，茶渣可拿來品嚐。
* 第2道茶湯(第2杯)開始，約30秒即可。

享受香氣

番茶・焙茶

熱水的溫度：沸騰的開水
熱水的量：1人份150ml毫升
* 茶葉量稍微多一些，5人15g公克

- 1 將茶葉放入茶壺。
- 2 熱開水注入茶壺，等候約30秒後出茶湯。



如何緩和降低苦味呢？

日本茶所含有的苦味、澀味的原素「兒茶素」、「咖啡因」，會隨水溫越高進而將這些成份溶出的特性。

「兒茶素」成份溶出越多，茶的滋味只有變的更苦澀。

若對苦澀茶湯不喜歡的人，可用低溫的熱水沖泡，就可享用美味的茶。

享受抹茶的方法

介紹點抹茶需要的道具及點茶方式。

何謂抹茶？

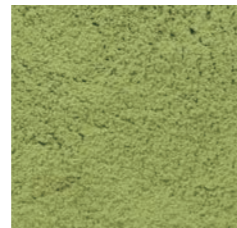
抹茶是在遮蔭覆蓋的茶園下栽種的茶，茶菁經過蒸菁後，不進行揉捻直接乾燥而成的就是「碾茶」，再用石臼研磨成1~20厘米的細緻粉狀的茶。



碾茶



高級抹茶



下級抹茶



【覆下園】

以蘆葦做成的棚架覆蓋茶樹，在遮蔽陽光直接照射的茶園。
玉露、碾茶（抹茶的原料）、冠茶（覆蓋茶）都是覆下園所栽種製作出來的茶。

使用抹茶做的糕點

享受抹茶樂趣的道具



抹茶捲心蛋糕



抹茶年輪蛋糕



抹茶乳酪蛋糕



抹茶巧克力



抹茶堅果



抹茶布丁



抹茶拿鐵



準備

◆ 茶筴的準備

熱水注入茶碗，再將茶筴放入茶碗浸泡過水。
這樣不僅可以溫潤茶碗，亦能使茶筴柔軟。



◆ 過篩抹茶

先將抹茶過篩備用，以利點茶順暢。



抹茶點茶法

1 用茶杓將1.5~2g公克的抹茶放入茶碗。約2茶杓的量。



2 注入5~10ml毫升的熱水。這時候請勿直接將熱水沖入茶碗中的抹茶，而是由茶碗的邊緣將熱水注入。這樣也可當作降溫。



3 用茶筴將抹茶拌勻。因有拌勻解塊使抹茶更加滑順。



4 (95°C) 的熱水以50~60ml毫升的水量倒入茶碗。



5 拿好茶筴，攪拌的訣竅在於手腕的力道快速前後來回。茶筴來回移動時勿觸碰到茶碗的底部。



6 待茶碗中呈現綿密細緻的茶沫，即可將茶筴輕輕拿起，完成一碗美味可口的抹茶。



日本茶與健康

茶對身心兩方面都很有益處。美味可口的茶讓我們精神飽滿與放鬆。

●●●
茶不僅好喝且無糖零卡路里，與餐點、甜點結合搭配是非常好的嗜好飲料。而且，含優質均衡的營養素，獲得高評價的運動飲料之一。近年關於健康效果有更多的研究成果發表，對疾病預防、健康維持獲得世界注目的保健飲料。茶含豐富對人體有益的成份，所以介紹其中俱代表性的成份。

兒茶素類

- 抗酸化作用、抗突然異變作用。
- 防止澱粉等糖質分解，抑制葡萄糖的吸收，抑制血糖質的上升，所以可預防肥胖。
- 對霍亂弧菌、大腸桿菌O-157、食物中毒...等，都有很強的殺菌力。並且可抗殺腸道內的壞菌，增加比菲德氏菌、益生菌...等。
- 抑制壞膽固醇 (LDL) 的上升。
- 餐後用茶漱口，可預防蛀牙亦可殺蛀牙菌。
- 「紅富貴」品種富含甲基化兒茶素 (兒茶素類的一種)，對花粉症的過敏症狀有緩和的效果。

咖啡因

- 有恢復疲勞、提神效果、利尿的作用。
- 可促進脂肪燃燒，飲酒過多時有解酒效果...等。
- 有強心作用，使血液循環良好。

茶氨酸

- 使咖啡因成份有穩定作用。
- 使腦神經細胞放鬆的作用「療癒之效果」。

維生素 C

- 抗酸化作用、提升免疫力、恢復疲勞、預防感冒、養顏美容的效果。
- 茶的維生素C因受到兒茶素的保護遇熱也不減，喝5杯綠茶相當於攝取檸檬汁100g公克一樣的量 (50mg毫克)。

氟

- 可預防蛀牙，強化牙齒表面。

礦物質

- 使新陳代謝順暢必要的營養素。
- 茶對鹽分過多抑制其效果因富含鉀，還有其它如鈣質、鎂、鐵等成份。

皂素

- 胰島素作用、抗疲勞作用、有增強體力作用、預防血栓塞等各式各樣的效果。

其他的成份 (不溶於水成份)

- 含有β-胡蘿蔔素、維生素E、葉綠素、蛋白質、膳食纖維等。
- 直接吃上級煎茶的茶渣，飲用抹茶、粉末茶都可攝取到茶葉全部的成份。



重點!!

杯子一杯的茶 (120ml毫升) 兒茶素類含有量70~120mg毫克。

杯子一杯的茶 (120ml毫升) 咖啡因含有量30~50mg毫克。

酸是茶特有的成份。上級煎茶、玉露、冠茶(覆蓋茶)的含量皆非常豐富。

一杯茶可攝取到維生素C10mg毫克。

茶葉富含氟的元素。

嚴熱的夏天若鉀不足的話，會出現「中暑」的症狀。

皂素與水溶解攪拌均勻即會形成泡沫之特徵。

不溶於水的茶渣是營養素的寶藏。

日本茶與生活

日本茶不僅僅是單純的飲料，它已深植在生活當中密不可分。

茶的各式各樣妙用

用茶薰香，茶香爐可除房間的異味。

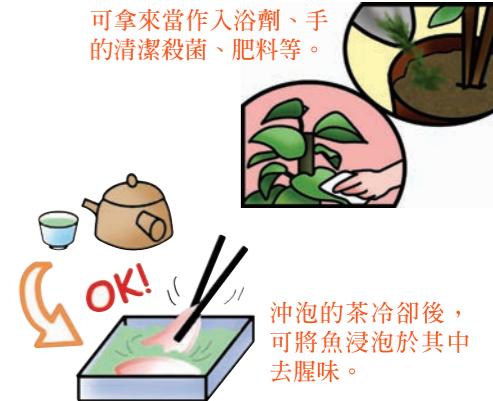


沖泡後的茶渣裝入濾袋，擦拭鐵壺、鐵鍋可防鏽。



將番茶的茶渣充分曬乾，放入枕頭袋就是茶葉枕頭。

可拿來當作入浴劑、手的清潔殺菌、肥料等。



沖泡的茶冷卻後，可將魚浸泡於其中去腥味。

日本茶的保存條件

性質

- ◆ 因氧氣、濕度、溫度、光線容易變質
- ◆ 易吸附其他東西的臭味

保存條件

- ◆ 存放在勿接觸到空氣、勿透光的密封容器
- ◆ 裝入密封容器，存放在冷藏冰箱...等陰涼的地方

【冷藏冰箱保存時的重點】

- 冷藏冰箱一開一關時會產生溫差，請保存於溫差較少的地方。
- 若從冷藏冰箱取出時勿立即開封，待回常溫後再開封。

【長期保存的祕訣】

使茶葉變質的最大原因是「氧氣」。防止茶葉變質的重點，就是盡量勿讓茶葉接觸到空氣。

重點!!

- 購買來的茶葉，分成10日份的小包裝，剩餘的存放在密封容器，再放入冷藏冰箱。
- 若要長期保存在冷藏冰箱時，勿讓其他食品的異味附著到茶葉，可放入密實袋密封再放入塑膠袋保存。

【何謂茶罐？】

從前至今在日本家庭保存茶葉時都是使用茶罐。茶罐是高氣密性的圓筒狀罐子，所使用的素材有木、漆器、錫...等。不僅是日本茶，也很適合來保存紅茶及咖啡豆。另外用和紙(千代紙)將茶罐表面包覆起來，可做房間的裝飾擺設也很漂亮。

【茶葉受潮時可自製焙茶】

若茶葉受潮時可在家自製焙茶，享受美味可口的茶又不浪費。

作法!!

- 於炒茶鍋內鋪上一張廚房紙巾，將茶葉放在紙巾上面，以小火慢慢炒直到有香氣。



在炒茶葉時為了防止炒焦要非常注意火候，茶葉要炒到均勻的茶褐色。





日本茶的文化～何謂蘭字？

不僅是飲用，色彩鮮艷的「蘭字」，更是視覺藝術的先驅。



「蘭字」是指在幕末到明治時代這一段期間，貼在專門用於出口的茶箱上，以色彩豐富的顏色記載商品資訊標籤或商標。

在茶有關連的資料中，被視為日本現存非常珍貴的資料之一。

以「浮世繪」的畫風技法融合國際設計感的巧思、富有藝術性的、文化性的高價值感，近年受到大眾高度的注目。

日本茶輸出促進協議會

Japan Tea Export Council (JTEC)

東京都港區東新橋2-8-5 105-0021, 日本