

泡一壺香韻四溢的好茶 ——我的泡茶經驗與心得

· 林俊德 ·



寶島臺灣尋茗香，
烏龍觀音滋味揚。
一碗新芽能解渴，
三甌上品更留香，
金萱醒腦心靈淨，
翠玉生津俗慮忘，
陸羽盧仝齊讚歎，
奇珍瑰寶見真章。



平日，喝茶人人都會品嘗，但要泡得真正好喝，肯定是一門很大的學問。尤其現在臺灣喝茶的人口越來越多。懂得品味的愛好人士都有一個最大的共識與心願：好茶、好水、好心情。再忙、再累，也要與同事、朋友、家人喝一杯好茶，以茶會友，喝茶喝出健康、愉悅、滿足，進而喝出並享受真善美的人生。

是的，懂得茶葉沖泡技巧入門的人士都知道，同樣的置茶量、水溫、浸泡的時間，再牢掌握沖泡技巧後，想泡壺好茶也就不難了。而平時不論在家泡茶或飲用罐裝、盒裝、瓶裝之類的包裝茶，也不論為什麼或是在何時、何地與人喝茶，想想當時的情境，可能是您一生惟一的一次。不一樣的人，不一樣的時間和不一樣的環境、心情、燈光、器具與不一樣的茶葉，可能在閒聊、傾訴、分享公事、私事、國事、家事，並充分地享受愛情與親情，其樂肯定無窮，又得到了健康，真是人生的一大樂事。

要喝茶、品茶、賞茶，首先要知道茶的一般知識：

「茶」肯定是人類最喜愛也最普遍的飲品，也是世界性公認的飲料。茶具備維持生命所需的各種營養，品味茶的芬芳香味後，亦能幫助身體疾病的預防與恢復體力和各種機能的調節，抑制人類老化

的良好功能。

個人翻閱「神農本草」，即很清楚記載：「神農嗜百草，日過七十二壽，得茶而解之。」又「新編本草」也很清楚地記載：「茶味甘微寒，主治癰瘡，飲茶之後，可扼腎臟血管，而利小便，並去痰熱而止渴，下氣消暑，作飲加茶與蔥薑良。」

幾千年來，茶除了是日常生活的必需品，也被當作藥來使用。茶葉集中在臺灣、日本、中國大陸、韓國、印度、錫蘭等地區。另外，如蘇聯的西南部、中國大陸其主要分布在江南地區，如江浙、湖北、湖南、安徽、四川、福建、江西；臺灣地區以臺北縣為最多，其次為桃園、南投、苗栗與花蓮。

茶及其飲料由於性質清淡、解渴及具機能性等特性，其市場成長率最快速。而茶葉的品種、產地、製作等方法，及其包裝的方式各有不同，茶及其飲料的種類、名稱亦是多元化。

茶葉依其製茶的方法，一般可區分為三種，第一是紅茶，它為一種全發酵茶；第二是包種茶及烏龍茶，是一種半發酵茶；第三種是綠茶，是未經發酵的茶。如再經過加工處理後的即為「茶飲料」，其包裝方式有鋁箔包、瓶裝、塑膠瓶、紙盒、罐裝。其產品有紅茶、綠茶、麥香奶茶、果茶、花茶：等五花八門的茶品。

影響茶葉及其萃取成分品質的因素，個人累積達三十八年的經驗，實在相當複雜。如在不同的品種與茶葉的採收季節、不同部位、不同發酵程度，其葉片的大小、組織，以及萃取的條件，如茶水的品質（臺灣各地的地下水、泡茶用水品質肯定各有不同）與溫度和時間。

根據權威專家的正確分析與結果指出：不論就茶葉的萃取量，或為避免茶湯因泡茶、沖泡時再氣化和節省時間及成本而言，萃取時間正確以二十分

鐘為最佳，而水的溫度則以攝氏八十至九十度，肯定可得到極高多元酚和咖啡因的萃取，而罐裝茶飲料品質，因受到抽出液pH值的調整，及高溫作業、高壓加工條件的各種影響，導致其萃取率的成分、氣味、成本的不同變化；飲用後，「罐裝飲料」與立即沖泡的風味也一定不同。

就個人淺見，各種不同的茶葉，其所含咖啡因的含量會隨著茶葉片成熟度的增加或遞減而各有分別，也會影響茶的苦澀味。而在夏、秋季節，茶葉的咖啡因含量也較春、冬季節為高，所以夏、秋茶較香，冬茶味則苦澀，而其品質也隨之較差。

茶葉專家也指出，平時常喝茶，其好處有下列各項：可抗氧化、突變、抗癌、降低血中膽固醇、降血脂、降血壓、抑制血小板凝集、抗菌、抗病毒、預防齲齒、預防消化性潰瘍、抗過敏、改善人體質與腸內細菌結構、消除口臭等作用。

平日泡茶所使用的開水，請牢記一定要用大火煮沸，而不要用文火慢煮，並請以剛煮沸起為宜，用這樣的水來沖泡茶葉，茶湯香味肯定極佳，而如因為水沸騰得太久，即古人所稱的「老水」，也一定會使水質因而變硬（請參閱「陸羽茶經篇」）。而水持續滾沸將失去活性，此時，溶於水中的二氧化碳也將因此破壞茶味的鮮爽，也無法表現出茶的真正特色。

一般人都以為滾燙的開水用來泡茶最佳。其實不然，泡茶水溫的真正掌握到恰到好處，要看泡的是什麼茶而定。就以烏龍茶來說，中發酵程度以上的茶，其外形因緊結，其焙火較重，或是陳年茶（如普洱茶），沖泡的水溫應在九十度以上，八十度到九十度則適宜泡輕發酵有芽尖，或茶型細碎的茶葉；而綠茶沖泡的水溫一般都在七十五度至八十五度左右為最適宜。

所以，茶葉愈嫩綠，其沖泡的水溫則要低，而其泡出的茶湯一定嫩綠、明亮，滋味也鮮美，茶葉維生素C破壞也較少；而沖泡各種花茶、紅茶和中低檔的綠茶，即一定要用一百度的滾沸水來沖泡。沖泡的水溫低，則透透性一定會較差，茶中有效的成分浸出少，茶味、茶香也因之淡薄。

泡茶水溫與茶葉中有效的物質，在茶中的溶解度呈正比。水溫愈高，茶葉的溶解度也一定愈高，茶湯的顏色也隨之愈濃；反之，水溫愈低，溶解度也將愈小，茶湯也將愈淡。

能泡壺人人公認、稱讚的好茶，其首要條件是一定要掌握置茶量。而每次置茶量的多與寡，一般並沒有統一或正確的標準。

根據茶葉的種類，茶具的大小，以及每個人的飲茶喜好、習慣而定。因茶葉的種類繁多與種類的不同，其置茶用量也將因而不同。如以其標準論，可用茶與水的比例：一公克的茶葉約用五十毫升的開水來沖泡。置茶量應注意茶葉形狀的鬆或緊，茶葉外觀長條形、較鬆的茶，置茶量一定要多一點；如是半球形、緊實的茶葉，其置茶量就可以少一點，只放小型茶壺的四分之一即可。

總之，置茶量不宜太多，以免茶葉一經沖泡，因受到壓迫而舒展不開，也會因此而大大影響茶湯的口感與美好滋味。

茶葉一經沖泡，要浸泡多久呢？這肯定是決定茶湯濃度的重要因素。

要泡一壺人人稱讚且香韻四溢的好茶，浸泡時間的長短依置茶量決定。置茶量多，浸泡的時間一定要短，置茶量少，則浸泡的時間較長。

經個人多年的經驗與心得，茶葉沖泡的第一泡，其可溶性物質一定能浸出百分之五十至百分之五十五；而沖第二次時，能浸出百分之三十；泡第三次，能浸出百分之五至百分之十左右，沖泡第四、第五次，其可溶性物質也將所剩無幾了。

但是，行政院退除役官兵輔導委員會於「福壽山農場」種植的「福壽長春茶」，一斤約臺幣六千五百元，其可沖泡次數達六、七次，滋味之清香，以個人禿筆無法形容。

平日，茶葉的浸泡時間也可因每個人的喜好與習慣、茶湯的濃度而可長可短。

茶水的溫度高與低，與茶壺的置茶量的多與寡，肯定會影響沖泡時間的長短。一般沖泡時間究竟要多長，將因各種不同茶葉的茶湯濃度與適合飲用人的喜好與習慣的口味為標準。

著作授權書

一、授權內容：

本人 係設所著作（譯著）之「 為本人所創（譯）作（若為共同創作及譯著時，業已取得共同創作者及原作者之授權），並授權國防部空軍司令部將上述作品用於其所屬軍事期刊刊載及從事相關學術研究活動，另同意對該作品之所有權轉讓予國防部空軍司令部。

二、著作權：

本授權書為專屬授權，本人同意由國防部空軍司令部全權處理，並聲明及保證上述授權著作，均為合法之創（譯）稿作品，被授權人有權依本授權書內容進行各項授權、使用，且未侵害任何第三人之智慧財產權，如有侵害，概由本人自行負法律上責任。

授權人（代表人）：（如為共同著作請註明為代表人，並依式擇填上列個人資料）

姓 名：

身分證字號：

聯絡電話：

通訊地址：

中 華 民 國 年 月 日

本刊啟事



一、為配合主計作業規定，本刊訂閱辦法自即日起將予以調整。欲訂閱本刊者，請將款項以匯款方式匯至「中央銀行國庫局，帳號：三〇一三九，戶名：九〇二五一—二一〇一專戶」，完成匯款手續後，請將訂閱者姓名、詳細住址及訂閱本刊起迄期數、冊數，併同匯款收據傳真或郵

寄至本社，傳真電話：（〇二）二七三一八七一七。地址：臺北市仁愛路三段空軍司令部。如有不便，尚祈見諒。

二、邇來國軍各單位迭有投稿軍事期刊社之文章發生侵權爭議情事，未避免觸犯著作權法，請作（譯）者填寫著作授權書（格式如左，請以A4紙張自行放大影印），連同作品一同寄送本社（若為電子郵件投稿，請將著作授權書以書面或傳真方式送達）；翻譯稿需請譯者自行查證是否獲得授權。投稿文章如涉抄襲，請投稿人自行負責。

空軍司令部 文宣心戰組 敬啟