

品韵日本茶！



# 日本茶

JAPAN TEA



# 日本茶的历史

茶由药用·解毒剂变迁为高级嗜好品，并发展为现在的形式。

## 茶的起源

茶的发源地为中国，原本是作为药和解毒剂来使用的。“一服茶”的说法由此而来。

传说奠定了当今中药基础的、本草学始祖神农氏，翻山越岭为寻觅适合人用的野草树叶等而日尝72毒，每次都是用茶来解毒的。这样的说法对了解茶是非常重要的。



神农  
照片来源  
三光丸药品资料馆



荣西禅师  
照片来源 建仁寺



千利休  
照片来源 堺市博物馆

## 世界的茶的历史

茶传到欧洲是进入大航海时代的16世纪。一般认为来到中国广东的葡萄牙人，是最初品味茶的西洋人。

进入17世纪，掌握亚洲贸易霸权的荷兰把茶（红茶）出口到了英国。茶被普及到世界各地，则是进入20世纪之后的事情。

根据2014年的统计，世界的茶产量约517万吨，其中绿茶约167万吨，红茶约350万吨。

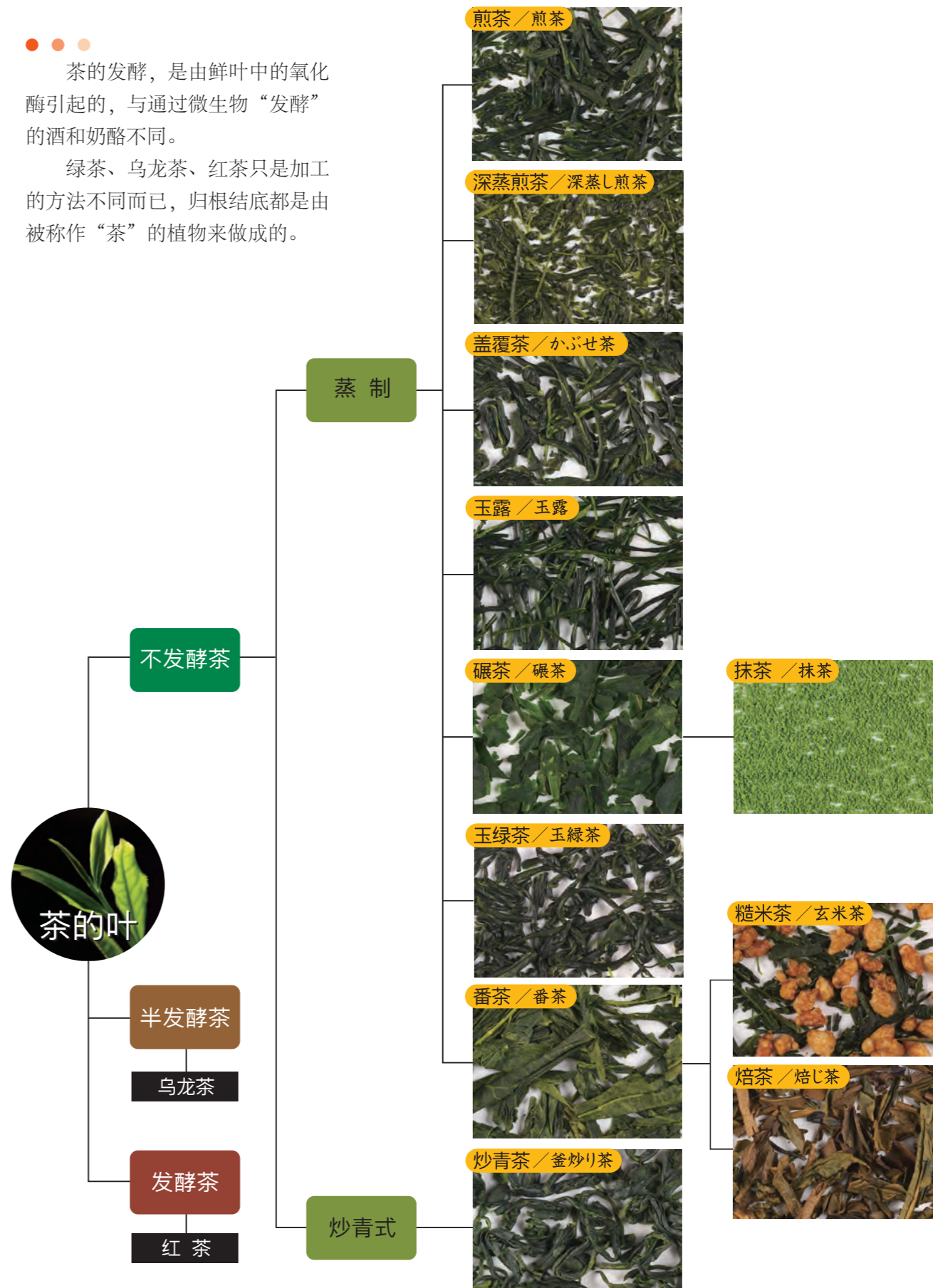


# 日本茶的种类

所谓茶的发酵，指的是氧化。只是加工方法不同而已，其实都是同样的“茶”。

茶的发酵，是由鲜叶中的氧化酶引起的，与通过微生物“发酵”的酒和奶酪不同。

绿茶、乌龙茶、红茶只是加工的方法不同而已，归根结底都是由被称作“茶”的植物来做成的。



# 日本茶的制造工序

茶之口味与香味的不同，是由在制造工序中是否控制氧化酶产生作用而造成的。

氧化酶能使茶叶中含有的“儿茶素”氧化。通过“儿茶素”的氧化，即发酵，可以使红茶变红，使乌龙茶产生如花般的香气。  
日本茶与红茶、乌龙茶的不同之处，就是抑制氧化酶产生作用这一点。

## 日本茶的制造工序

1. 摘茶叶。  
(采摘)
2. 蒸鲜叶，以抑制氧化酶产生作用。  
(杀青)
3. 用温风吹蒸好的茶叶，并揉搓使之干燥。  
(粗揉)
4. 用力揉搓茶叶。  
(揉捻) ※ 仅此工序不需加热
5. 边用温风吹，边揉搓来调整茶叶的形状。  
(中揉)
6. 进一步调整茶叶的形状并使之干燥。  
(精揉)
7. 使茶叶完全干燥。  
(干燥) ※ 毛茶加工完毕
8. 过筛并剪除多余的部分，调整茶叶的形状和大小。  
(精加工)
9. 装袋装盒。  
(包装)

## 日本茶的主要产地

日本最大的茶叶产地是以富士山而闻名的静冈县。日本茶叶年产量的约40%为静冈产。第二大产地为鹿儿岛县，其次为三重县。上述之外，京都府周边及九州地区等也出产茶叶。



# 这种时候，推荐您饮用日本茶

配合生活场景和心情，来享受日本茶吧。

在日本的生活中，有很多喝茶的机会。  
如果根据生活场景和心情来选茶，并讲究茶的沏法·饮法的话，相信会使您能更尽享有茶的生活。

### 想放松时

可饮用富含茶氨酸、口味甘醇的高级煎茶和玉露，用70度左右的温开水冲泡。

### 做体力劳动或运动时

可饮用又名“肌肉刺激剂”的、富含咖啡因的高级煎茶，在做体力劳动或运动前20~30分用90度左右的热开水冲饮。之后，每30分左右兼补充水分饮用。

### 睡前或给孕妇·婴儿饮用时

由于咖啡因在体内停留时间较长，所以给孕妇和婴儿饮用时，可减少一半的茶叶量，或选用咖啡因含量少的糙米茶、低咖啡因茶。

### 预防感冒和流感时

饮用绿茶或用绿茶漱口，能起到预防流感的作用。无论何种流感，儿茶素均能发挥避免感染的作用。



### 工作和会议间歇时

可饮用热水冲泡的高级煎茶。能达到提神醒脑的效果。

### 吃油腻或高能量食物时

可饮用能使口腔觉得清爽的焙茶或番茶。希望抑制胆固醇增加时，可饮用富含儿茶素的绿茶。用热开水冲泡得浓浓的，并需经常饮用。

### 想醒酒时

若要得到咖啡因提神醒脑的效果，可饮用热开水冲泡的高级煎茶。而且，它的利尿作用可将体内的酒精迅速排出。用茶兑酒喝的话，儿茶素可降低血液中的酒精浓度，预防宿醉。

### 出汗之后的水分补充

要补充水分时，可饮用能喝下很多的、冷却了的焙茶或番茶。

### 空腹时

由于富含咖啡因和儿茶素的浓茶给胃肠造成负担，因此请饮用沏得淡些的茶。

### 考试学习时

为防止睡意袭来，可饮用富含咖啡因的玉露或高级煎茶，用90度左右的热开水冲泡。

# 日本茶的冲泡方法 【煎茶】

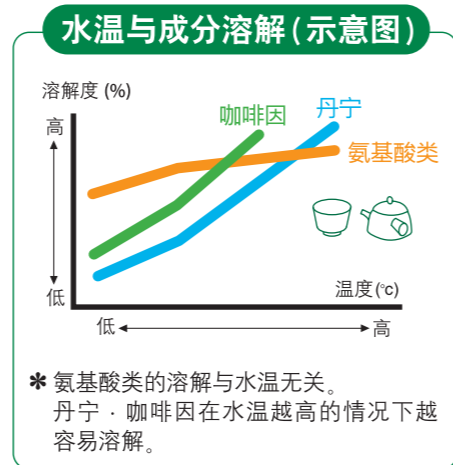
不同的茶有不同的冲泡方法和品韵方式。

## 美味茶叶的冲泡原理

日本茶很重视“鲜味”，属于崇尚氨基酸型的茶叶。因此，冲泡玉露和高级煎茶时要注意以下两点。

- 1 要把作为鲜味成分的氨基酸溶解出来。
- 2 要抑制涩味·苦味成分丹宁和咖啡因的溶解。

氨基酸类可以无关水温的高低而溶解出来。但由于水温越高丹宁和咖啡因越容易溶解出来，因此请用温度略低的温开水冲泡。请根据这个原理，来试着沏一壶自己喜爱的茶吧。

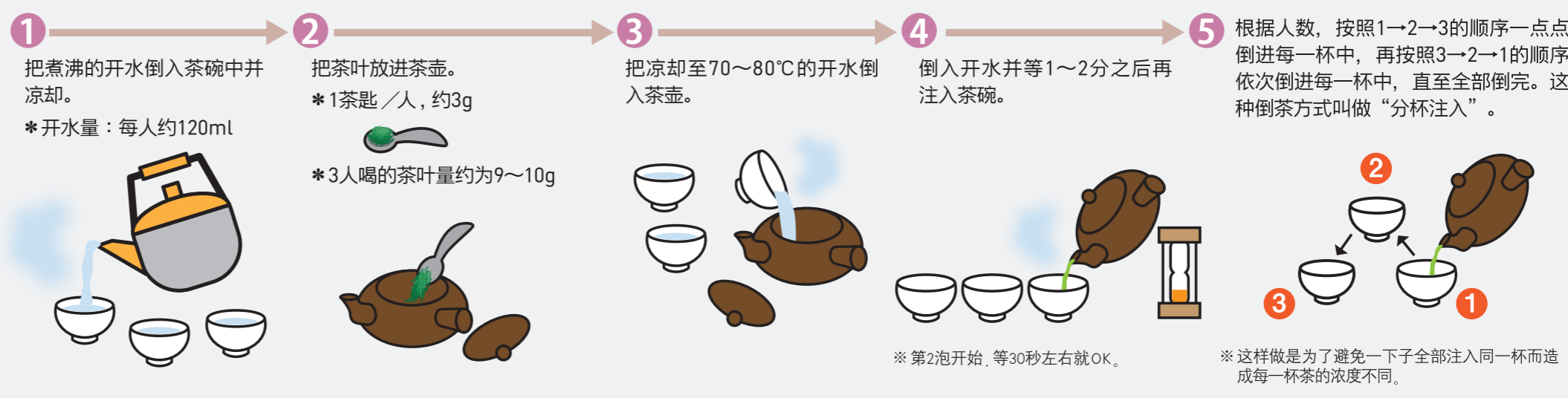


## 茶为什么有苦味?

当您饮用日本茶时，是否感到过苦涩难喝呢？那是因为日本茶里含有产生苦涩味道的“儿茶素”成分，以及产生苦味的“咖啡因”成分，因此饮用时会感到苦涩。

“儿茶素”虽然又苦又涩，但可以预防各种各样的成人病，是备受关注的健康成分。此外，“咖啡因”是具有醒脑提神效果的成分。

## 美味冲泡方法



## 品韵茶的鲜味儿

### 玉露

水温：50~60°C  
冲泡时间：2分钟  
开水量：每人20ml  
茶叶量：每人3g

\* 第2泡开始，等30秒左右就OK

- 1 把开水晾凉。  
\* 没有冷却杯的话可以用别的容器替代。
- 2 把凉却了的开水放入茶壶后再继续晾凉。
- 3 把茶壶的水倒入茶碗的八成左右。  
\* 使用玉露用的小巧茶碗。
- 4 把玉露茶叶放入茶壶中并注入茶碗的开水。
- 5 静等片刻后，将茶杯里的热水注入壶中。
- 6 等2分钟后分杯注入，直至倒完最后一滴。
- 7 尽享了数泡的美味茶韵后，可试着品尝吃茶叶渣。

## 品韵茶的香味儿

### 番茶·焙茶

水温：热水  
开水量：每人150ml

\* 茶叶量 多：5人使用15g左右

- 1 把茶叶放进茶壶。
- 2 茶壶里注入热水，等约30秒后再饮用。



## 如何才能缓解茶的苦味?

日本茶中的苦涩成分“儿茶素”和“咖啡因”，具有水温越度高越易溶解的性质。溶解出的儿茶素越多，茶味也会变的越苦涩。

不喜欢茶的苦涩味道的人，如用温度略低的开水冲饮的话，就会觉得美味可口。

# 抹茶的美味品韵

介绍点抹茶需要的道具及点茶方式。

## 何谓抹茶

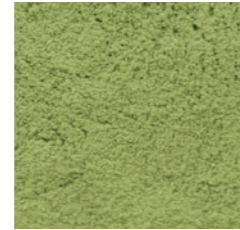
抹茶，是把在遮光微暗的茶园里栽培出的茶树鲜叶经过蒸气杀青后，不经揉捻直接干燥成“碾茶”，再用石臼磨成1~20微米程度的微粉碎茶叶。



碾茶



高级抹茶



低级抹茶



### 【覆下园】

茶树在盖有草帘等遮光材料的架子下而不让其接触到直射阳光的茶园，叫作覆下园。覆下园生产的茶叶，有玉露、碾茶（抹茶的原料）、覆盖茶。

## 准备

### ◆ 竹茶刷的准备

把竹刷放进盛满开水的茶碗中浸泡。使竹刷变得柔软的同时也一并预热茶碗。



### ◆ 抹茶过筛

预先用筛子把抹茶筛一下的话，可以更容易调抹茶。



## 调抹茶

1 用茶匙取抹茶1.5~2g放入茶碗。约2匙的量。



2 加开水5~10ml。此时注意要顺着茶碗边缘注入，以免开水直接浇到抹茶上。这也起到使开水变凉的作用。



3 用竹茶刷搅揉抹茶。搅揉是为了不使抹茶结团，令口感变得更柔和。



4 注入50~60ml开水（95℃）到茶碗中。



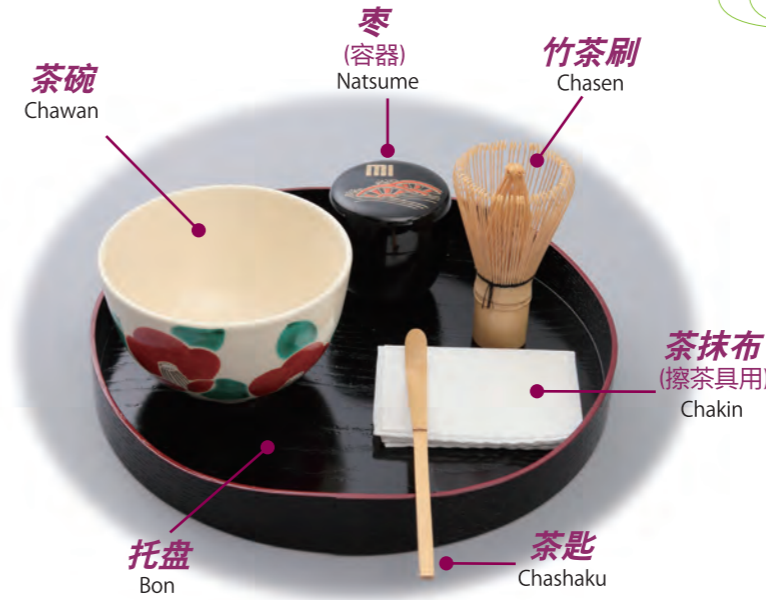
5 拿着竹茶刷，用手腕力量前后快速地搅动竹刷。此时注意不要让竹刷碰到碗底。



6 直到出现很多的细腻的泡沫后，轻轻地收起竹刷，调茶完毕。



## 品韵抹茶用的茶具



## 用抹茶做的点心

抹茶卷糕



抹茶年轮蛋糕



抹茶奶酪蛋糕



抹茶巧克力



抹茶果仁



抹茶布丁



抹茶拿铁



# 日本茶与健康

茶，益于身心。美味、健康、放松！

茶，不仅好喝，且无糖无卡路里，非常适合在用餐、吃甜点时饮用。此外，茶还作为营养物质均衡的优良运动饮料而备受好评。特别是近几年，茶益于健康的研究成果大量发表，其作为预防疾病、维持健康的保健饮料也备受世界瞩目。

茶叶中含有多种对人体有益的成分，以下介绍几种代表性成分。

## 儿茶素类

- 有抗氧化和抗突变作用。
- 防止淀粉等多糖类的分解从而减少葡萄糖的吸收，抑制血糖的上升，达到预防肥胖的效果。
- 具有对霍乱菌和 O-157 等食物中毒菌强烈的杀菌力。并能杀死肠内的有害菌，增加双歧杆菌等的益生菌。
- 抑制低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇的上升。
- 餐后用茶水漱口，可杀死龋齿菌，预防虫牙。
- 品种茶“红富贵”中含有丰富的甲基化儿茶素 (儿茶素类的一种)，具有缓解花粉过敏症状的效果。

## 咖啡因

- 具有恢复疲劳、提神醒脑、利尿的作用。
- 具有促进脂肪燃烧、醒酒等效果。
- 有强心作用，可改善血液循环。

## 茶氨酸

- 削弱咖啡因的作用。
- 作用于脑神经细胞，使之放松的“安乐效果”。

## 维生素C

- 有抗氧化、提高免疫力、恢复疲劳、预防感冒和美肤效果。
- 茶叶中的维生素 C 由于受到儿茶素的保护而具有很强的耐热性，5 杯绿茶中的含量与 100g 柠檬果汁一样 (50mg)。

## 氟素

- 能够加强牙齿硬度，预防虫牙。

## 矿物质

- 它是能够促使新陈代谢正常进行的必不可少的营养成分。
- 茶叶中含有大量的有益于排盐的钾，此外也富含钙、镁、铁等。

## 皂角苷

- 具有刺激胰岛素分泌消除疲劳、增进精力、预防血栓等的作用。

## 其他成分 (水不溶性成分)

- 包含 β-胡萝卜素、维生素 E、叶绿素、蛋白质、食物纤维等成分。
- 吃高级煎茶的茶叶渣，或饮用抹茶和粉末茶的话，能够摄取茶含有的全部成分。



一杯茶 (120ml) 中儿茶酸类的含量约为 70~120mg。

一杯茶 (120ml) 中咖啡因的含量约为 30~50mg。

茶氨酸是茶特有的成分。高级煎茶、玉露、覆盖茶中含量较高。

饮一杯茶可摄取约 10mg 的维生素 C。

茶叶中含有大量的氟素。

炎热夏日里身体若缺少钾的话，容易出现“中暑”症状。

皂角苷具有与水混合后起泡的特征。

茶叶渣是不溶于水的营养宝库。

# 日本茶与生活

日本茶不仅仅只是饮料，而是深深地植根于日常生活之中。

## 茶叶的各种活用方法



## 日本茶的保存条件

性质	保存条件
◆ 容易受氧气、湿气、温度和光线的影响而变质	◆ 放进不透气不透光的密闭容器
◆ 容易吸收其他的气味	◆ 放进密闭容器，并保存在冰箱等凉快的地方

## 【冰箱保存时的注意事项】

- 放置在开关冰箱时也不易产生温度差的地方。
- 从冰箱拿出时不要立刻启封，暂且放置到恢复常温后再开启。

## 【长期保存的要领】

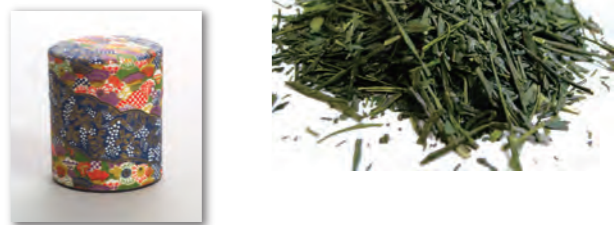
造成茶叶变质的最主要原因是“氧气”。因此要防止茶叶的变质，最重要的就是尽量不使之接触到空气。

## 小贴士!!

- 把买来的茶叶分出 10 天左右量，其余放进密闭容器后冰箱冷藏保存。
- 放在冰箱长期保存时，用胶带密封好并装进塑料袋里以防止混进其他食品的气味。

## 【何谓茶筒】

日本家庭从很早以前开始就使用“茶筒”保存茶叶。茶筒是用木材或漆器、锡等做成的密封性很高的圆筒状罐子。不仅日本茶，也适合用来保存红茶和咖啡豆。其中表面用纸 (彩色印花纸) 包装的茶筒也有，很华丽，可以用来作为室内装饰。



## 【受潮时，可自制焙茶】

如果茶受潮了，可自制成焙茶，既美味又不浪费。

## 做法!!

- 把茶叶放在铺了烹调用纸的平底锅里，用小火慢慢地炒出香味儿。





## 日本茶文化 ~ 何谓“兰字”

不仅饮用，也有可饱享眼福的、色彩斑斓的“兰字”



所谓“兰字”，是指日本从幕府末期到明治时代期间出口日本茶时，货箱上张贴的木版彩印标签。

在日本茶的相关资料中，“兰字”是现存的、非常稀奇罕见的资料之一。

其用“浮世绘”技法制作的、面向海外的设计，具有很高的美术价值和文化价值，近年来备受注目。

日本茶输出促进协议会  
Japan Tea Export Council (JTEC)

邮编:105-0021 东京都港区东新桥2-8-5