

春光明媚，茶叶飘香，又是一年选品春茶的时候。哪些产地的春茶比较好？怎样辨别春茶的好坏？记者为此采访了中国茶叶流通协会，听专家对春茶知识娓娓道来。



# 一年之茶在于春

## 春茶为贵有讲究 专家教您辨好坏

□本报记者 任洁

### 【茶多酚低 氨基酸高造就春茶品质】

在冬季，除了采制茶树的少量冬片外，大部分时间茶园都处于休眠和积累中。春天到了，随着气温的转暖，茶树开始新一年的营养生长。经过一个冬天的休眠，茶树体内的营养物质积累达到一个高峰。由春季茶青所加工出来的茶叶内含物质丰富，营养成分含量高而且耐冲泡，久而久之便形成了春茶为贵的传统。

春茶的主要内含物包括茶多酚、氨基酸等多种营养物质和香气成分，它们均是绿茶中最主要的生物活性物质，除了具有良好

的保健功效，也是形成茶叶品质风味的主要原因。

3月到5月，茶多酚在茶叶中的含量呈现递增趋势，因此早春茶中的茶多酚含量相对偏低，同时，春茶中负责鲜爽度的成分——氨基酸的含量相对较高，这一低一高成就了春茶的黄金酚氨比，形成滋味鲜爽，香气浓郁的品质特征，并兼具较好的营养保健功效。这一时期，茶叶香气成分中鲜爽型的芳樟醇及其氧化物含量较高，是春茶鲜香非凡的主要原因。

### 【“明前茶 贵如金”“雨前茶 更耐泡”】

类春茶产品相对晚一些。

在清明节前采制成的茶叶叫明前茶。茶树经过了一个冬天的休养，本身物质含量就较丰富，加上清明前气温普遍较低，茶树发芽数量不仅有限，且生长速度较慢，能达到采摘标准的产量很少，故坊间有“明前茶，贵如金”之说。

在谷雨前采制成的茶叶叫雨前茶。雨前茶虽不及明前茶那么细嫩，但由于这时气温高，芽叶生长相对较快，积累的内含物也较丰富，因此雨前茶往往滋味鲜浓而耐泡。作为老茶客，一般都会推崇雨前茶，因为这类茶更耐泡，而且“够味”。

### 【五种方式巧辨春茶好坏】

作为普通茶客，如何去辨别春茶的好坏呢？专家教了几种简单易学的办法。

**观外形。**干茶的形状、色泽和匀净度都是要点。在色泽上，新茶青翠嫩绿，而陈茶枯灰黄绿，这是由于叶绿素的分解造成的。陈绿茶中维生素氧化产生的茶褐素，会使茶汤变得黄褐不清。同时，春茶的叶子一般裹得较紧，显得肥壮厚实，有的还有较多毫毛。

**捻干茶。**注意茶叶的含水量，消费者可以试着捻一下买到的干茶茶叶，看看是否够碎、够干燥，含水量过高的茶叶不易保

存，容易滋生细菌和霉变。

**看汤色。**在贮藏过程中，构成茶叶色泽的一些物质，会被缓慢分解或氧化，使绿茶的色泽变得枯灰无光。而隔年茶茶褐素的增加，会使绿茶汤色变得黄褐不清。春茶冲泡时茶叶下沉较快，香气浓郁持久，滋味醇厚。

**品茶味。**滋味上，新茶醇厚鲜爽，陈茶则由于茶叶有效成分氧化减少而使滋味淡薄。

**闻茶香。**新茶的香气清鲜，陈茶香气低浊，有经验的消费者还可以试着通过特有的“新茶香”来区别。

### 【各产区春茶上市时间各不相同】

春茶种类众多，各地均有知名品牌，比如浙江省有龙井茶，包括西湖龙井、钱塘龙井、越州龙井三大产区，还有安吉白茶等；江苏省有洞庭山碧螺春；河南省有信阳毛尖；安徽省有黄山毛峰、太平猴魁、六安瓜片等；贵州省有都匀毛尖、湄潭翠芽等。

对于我国大部分茶区而言，春茶是指茶树在越冬后萌发的芽叶采制而成的茶叶，时间上主要

以立春后到谷雨前这段时间采制而成的茶叶。通常在5月底前结束春茶生产。

全国春茶因地理位置、光照条件、品种各异，导致开采时间各不相同。一般来说，春茶采摘集中在2—5月，其中绿茶类的春茶集中在春节后至谷雨前，部分特早茶品种如乌牛早会在春节前后采摘，部分六安瓜片、太平猴魁等主要以叶片为主的名茶以及山东的崂山绿茶采摘期则偏后。

### 【绿茶类茶叶适合低温保存】



如何存放绿茶才能尽量保持其口感品质？到底需不需要放入冰箱冷藏吗？

专家表示，茶叶的存放有门道。首先是忌潮湿。因为大多数茶叶都具有很强的吸湿还潮性，存放时相对湿度保持在60%较为适合，超过70%就会因吸潮而发霉，进而酸化变质。特别是在阴天、下雨的时候，记得要把茶叶袋子封紧，以免受潮。

其次要忌高温。绿茶类茶叶比较适合低温保存，温度过高，茶叶中的氨基酸、糖类、维生素和芳香性物质会被分解破坏，质量、香气、味道都有所下降。有研究显示：在一定范围内，温度每升高10℃，春茶陈化速度就会增加3~5倍，0℃~5℃是保鲜

春茶的最好温度。

第三是忌阳光直射。

阳光会推进绿茶茶叶色素及酯类物质的氧化，能将叶绿素分解成为脱镁叶绿素，使绿茶茶叶质量变坏。

所以，茶叶一般贮存在铝质袋子中，或者牛皮袋子中。

第四是忌长时间暴露在空气中。绿茶茶叶中的叶绿素、醛类、酯类、维生素C等易与空气中的氧结合，氧化后的绿茶茶叶会使绿茶茶叶汤色变红、变深，使营养价值大大下降。

第五是远离异味源。绿茶茶叶中含有高分子棕榈酶和萜稀类化合物，这类物质生性活泼、极不稳定，能够广吸异味。因而，茶叶与有异味的物品混放贮存时，就会吸收异味而且无法去除。

专家建议，一般而言，绿茶新买来需要在自然环境下（保存状况良好下）存放一周；一周之后需要放到冰箱内冷藏。如果三个月内没喝完，就要放到冰箱内冷冻为好，所以除非有很大的需求量，绿茶一次不要买太多。同时，消费者选购新茶后应科学适量饮用，避免因体质不同而出现饮春茶上火的情况。

除了绿茶、部分乌龙茶（铁观音）适合冰箱冷藏以外，一般茶叶常温、密封、避光保存即可，如红茶、部分乌龙茶（岩茶）。白茶、黑茶等可以长期存储的茶叶更应注意保存，防止受潮、串味。

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

##### 下象棋有益心理健康



象棋是一项老少皆宜的益智活动。而最近日本帝京大学研究生院中尾睦宏教授的研究表明，棋手们“在情绪低落时难以自控”的倾向减少，“能够稳定地把握思维”的倾向提高；“自我缓解压力”的能力也增强了，心理状态得到了很好的改善。

#### 碗筷要在4小时内清洗



很多人在饭后习惯把碗丢进水池泡着，但这样做，容易让碗变成细菌皿：细菌进入新环境后，约1到4小时内是它的适应期，此后将以几何级数快速增殖。用水泡碗时，碗里留有的丰富油脂作为细菌培养基，为细菌的繁殖提供营养。如果清洗和消毒不彻底，会有害健康。

#### 红灯

##### 清凉眼药水别乱用



眼睛干涩，可别乱滴眼药水。针对用眼过度、眼睛疲劳的清凉眼药水有20多种，但较高的清凉度反而会刺激眼睛，长期滥用还会伤眼。因此，如果发生眼干等不适，最好采用人工泪液来缓解，若伴有炎症反应或泪膜破坏的干眼症状，则需在医生指导下治疗用药。

#### 掏耳朵最多每月一次



日本大学医学部耳鼻喉科专家警告称，耳朵“掏错”，易损伤鼓膜。耳垢是外耳道软骨部皮肤的分泌物，能保护耳道和鼓膜、抑制细菌。过度掏耳朵会戳伤鼓膜，或把耳垢推入耳道深处引发听力障碍。因此，掏耳朵每个月1次即可，工具最好选用棉棒。