

“2015年度千款茶评榜”发布

福鼎白茶白牡丹居第一



最近，茶叶类专业门户网站茶语网发布了“2015年度千款茶评榜”，内容涉及2015年生产的六大茶类以及再加工茶的1000款茶品。这份榜单综合了数十位专家、百名达人，以及近万名网友的评分，是一份“茶叶口感体验报告”。在该茶评榜单中，福鼎白茶白牡丹排第一。

老白茶更具药理成分

由于没有经过高温杀青，白茶有后期陈化的空间。简单来说，就是“耐放”，所以民间素有“一年茶、三年药、七年宝”之说。

新白茶，原料等级细嫩，口感鲜醇，具有清热解暑、预防感冒的作用。

老白茶随着陈化年份的延长，内涵物质转化，抗菌消炎、抗病毒、清除自由基等功效更为明显，

因此，中医里会用老白茶入药。

白茶的泡法

福鼎白茶冲泡时会看到明显的芽尖竖立，随后悠悠下沉，使得品茗者顿感人生沉浮之哲思。正宗的福鼎白茶药用价值极高，具有退热、降火、解毒的功效，有“功若犀角”之美誉。

杯泡法：适合一人独饮，用杯泡法，用200毫升透明玻璃杯，取3克~5克用约90摄氏度开水，先洗茶温润闻香，再用开水直接冲泡白茶，冲泡时间根据个人口感自由掌握。

盖碗法：适合两人对饮，取3克福鼎白茶投入盖碗，用90摄氏度开水洗茶温润闻香，第一泡30秒~45秒，以后每次递减，这样能品到

福鼎白茶的清新口感。

壶泡法：适合三五人雅聚，大肚紫砂壶茶具最佳或大容量飘逸杯，取5克~6克福鼎白茶投入其中，用约90摄氏度开水洗茶温润闻香，45秒后即可品饮，特点：毫香醇厚。

大壶法：适合群体共饮和长时间饮用，取10克~15克白茶投入大瓶瓷壶中，用90摄氏度~100摄氏度开水直接冲泡，喝完蓄水，白茶具有耐泡，长时间搁置，口感依然淡雅醇香的特点，可从早喝到晚。

煮饮法：适合保健用途，用清水投入10克陈3年以上陈年老白茶，煮至3分钟至浓汁滤出茶水，待凉70摄氏度添加蜂蜜乘热饮用，常用于治疗嗓子发炎退烧 治疗水土不服，口感醇厚奇特。

据中茶网

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

— Lv Xue Ya —

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888

泡茶常用的六种水

有经验的朋友都知道用不同的水泡茶，效果会不一样，那用什么水泡茶好呢？

山泉水

山泉水大多出自岩石重叠的山峦。山上植被繁茂，从山岩断层细流汇集而成的山泉，富含二氧化碳和各种对人体有益的微量元素。经过砂石过滤的泉水，水质纯净晶莹，含氯、铁等化合物极少，用这种泉水泡茶，能使茶的色、香、味、形得到最大发挥。

也并非山泉水都可以用来沏茶，如硫磺矿泉水是不能沏茶的。另一方面，山泉水也不是随处可得，因此，对多数茶客而言，只能视条件和可能去选择合适的泡茶用水了。

江、河、湖水

它属地表水，含杂质较多，混浊度较高，一般说来，沏茶难以取得较好的效果，在远离人烟，又是植被生长繁茂之地，污染物较少，这样的江、河、湖水，仍不失为沏茶好水。如浙江桐庐的富春江水、淳安的千岛湖



水、绍兴的鉴湖水就是例证。唐代陆羽在《茶经》中说：“其江水，取去人远者”。说的就是这个意思。唐代白居易在诗中说：“蜀水寄到但惊新，渭水煎来始觉珍”，认为渭水煎茶很好。唐代李群玉曰：“吴瓠湘水绿花”，说湘水煎茶也不差。明代许次纾在《茶疏》中更进一步说：“黄河之水，来自天上。浊者土色，澄之即净，香味自发”。言即使浊混的黄河水，只要经澄清处理，同样也能使茶汤香高味醇。这种情况，古代如此，现代也同样如此。

雪水和雨水

古人称之为“天泉”，尤其是雪水，更为古人所推崇。唐代白居易的“扫雪煎香茗”，宋代辛弃疾的“细写茶经煮茶雪”，元代谢宗可的“夜扫寒英煮绿尘”，清代曹雪芹的“扫将新雪及时烹”，都是赞美用雪水沏茶的诗句。

至于雨水，一般说来，因时而异：秋雨，天高气爽，空中灰尘少，水味清冽，泡茶最好。梅雨，天气沉闷，阴雨绵绵，水味甘滑，较为逊色。夏雨，雷雨阵阵，飞砂走石，水质不净。无论是雪水或雨水，只要空气不被污染，与江、河、湖水相比，总是相对洁净，是沏茶的好水。

井水

属地下水，悬浮物含量少，透明度较高。它又多为浅层地下

水，特别是城市井水，易受周围环境污染，用来沏茶，有损茶味。因此，若能汲得活水井的水沏茶，同样也能泡得一杯好茶。唐代陆羽《茶经》中说的“井取汲多者”，明代陆树声《煎茶七类》中讲的“井取多汲者，汲多则水活”，说的就是这个意思。福建南安观音井，曾是宋代的斗茶用水，如今犹在。

自来水

它含有用来消毒的氯气等，在水管中滞留较久的，还含有较多的铁质。当水中的铁离子含量超过万分之五时，会使茶汤呈褐色，而氯化物与茶中的多酚类作用，又会使茶汤表面形成一层“锈油”，喝起来有苦涩味。因此，用自来水沏茶，最好用无污染的容器，先贮存一天，待氯气散发后再煮沸沏茶或者采用净水器将水净化，这样就可成为较好的沏茶用水。

纯净水

现代科学的进步，采用多层过滤和超滤、反渗透技术，可以将一般的饮用水变成不含有任何杂质的纯净水，并使水的酸碱度达到中性。用这种水泡茶，不仅因为净度好、透明度高，沏出的茶汤晶莹透澈而且香气滋味纯正，无异杂味，鲜醇爽口。市面上纯净水品牌很多，大多数都宜泡茶。除纯净水外，还有质地优良的矿泉水也是较好的泡茶用水。

据茶叶网

牛尾鲜菌汤煲

寒冷的冬天，回到温暖家中，打开炉灶，煮上一锅牛尾鲜菌汤，既温暖又美味。

牛尾上的肉吃起来很香，久煲让牛肉很酥软，入嘴后一抿就可以散开，再加上菌菇的鲜味，和家人一起端一碗鲜汤，让这个冬天不再冷。



牛尾鲜菌汤煲

主料：

牛尾 500 克、姬菇 150 克、茶树菇 100 克、平菇 100 克、香菇 100 克。辅料枸杞 30 克、调料食盐 1 小匙、姜 3 片、料酒 1 小匙、白胡椒 2 小匙、小葱 2 根。

做法：

- 1.牛尾用加了料酒的清水浸泡一小时，泡出血水后洗净。
- 2.将牛尾放入砂锅中，加入足量的清水和葱姜。
- 3.大火煮开，撇去浮沫。
- 4.盖上盖子转小火煲 3.5 个小时。
- 5.加入鲜菇再煲 20 分钟。
- 6.加入浸泡后的枸杞煮 5 分钟。

烹饪技巧：

1.加点白胡椒粉可以增香，一点点就行。

2.水要一次加足量，尽量中途不要加水了。

营养功效：

牛尾含有蛋白质、脂肪、维生素等成分。牛尾性味甘、平，具有有补气、养血、强筋骨的功效。

海鲜菇是一种具有很高营养价值和药用价值的食用菌，颜色洁白、菌肉肥厚、口感细腻、气味芬芳、味道鲜美。

香菇嫩滑可口，有类似牡蛎的香味。含有多维生素及矿物质可以改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用。

茶树菇是集高蛋白，低脂肪，低糖份，保健食疗于一身的纯天然无公害保健食品。

金针菇含锌量比较高，对增强智力有良好的作用，常食金针菇还能降胆固醇，预防肝脏疾病和肠胃道溃疡，增强机体正气，防病健身。

香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物。可以提高机体免疫功能、延缓衰老、防癌抗癌、降血压、降血脂、降胆固醇。

据美食网