

# 优质白茶的五个指标

白茶看似平淡，制作简单，可是细数起它的功效，却发现这茶实在不简单，存放几年，无论是滋味还是功效都有变化。那么一款好白茶的标准是什么呢？

上等白茶最大的特点是芽头上的白毫茸毛既粗壮又厚实，白色挺直，色白如银富光泽；而且白茶的毫香蜜韵就是因为其具有丰富的白毫所致。根据现代科学技术检测，白茶上的白毫富含茶多酚、茶氨酸、咖啡碱等水浸出物的功效性物质。白茶的白色主要原因就在其白毫，这是其它所谓的白茶所不可比拟的。

在长期的实践中，白茶是一种轻微发酵茶，以大白茶、大毫茶这两种国家优良茶树品种的鲜叶为原料，经过萎凋、干燥工序，采用不揉不炒的特异精细方法加



工而成，白茶加工不经炒揉，关键程序是萎凋，萎凋国茶细胞活力逐渐下降，氧化酶逐渐活跃，导致黄酮类化合物轻度延缓的自然氧化，整个过程既不破坏酶促作用，也不促进氧化，生理变化

活跃，逐渐形成白茶特有的品质。优质的白茶，其外形、汤色、口感都会给人以美好的体验，优质白茶有五个指标，即色、香、味、形、气。

**色佳** 用优质的白茶冲泡出来的茶汤淡绿清亮，色泽清晰、光泽度明显、润度饱满，而老白茶则呈红褐色。质量欠佳的白茶汤色泛黄尚亮。

**香佳** 优质的福鼎白茶毫香浓郁、清鲜纯正、清高持久，质次的则淡薄、生青气、发霉失鲜、有红茶发酵气。

**味佳** 泡饮新白茶时，滋味虽不浓厚，但其回甘效果很好，泡饮老白茶，其滋味相对浓厚些，回甘感觉更强。白毫银针、白牡丹、寿眉、新工艺白茶等所呈现的口味都各有特色，三年陈、七年陈、十年陈、多年陈的老白茶泡饮出来的茶汤也各有千秋。

**形佳** 白毫银针茶外形品质以毫心肥壮、鲜艳、银白闪亮为上以芽瘦小而短、色灰为次。白牡丹外形品质以叶张肥嫩、叶态伸展、毫心肥壮、色泽灰绿、毫色银白为上，以叶张瘦薄、色灰为次。优质贡眉叶张肥嫩、夹带毫芽。

**气佳** 茶气浓郁纯正，有一种独特的陈香，香气馥郁，香高而持久，茶气充足。有一种甜爽之味，品质差的白茶则不具备这些优点。

禹艳涛

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

## 防脱发 秋季食疗正当时



为什么秋天容易出现掉发的现象呢？又有什么方法可以缓解掉发呢？在这里，为大家介绍一下具有缓解掉发作用的食物，快来看看都有哪些吧。

### 秋季为什么易掉发

秋季掉发严重并非就是脱发病，专家表示，头发生长、脱落与季节有关。在秋冬季，随着气温下降，头发生长变慢，而且由于气候干燥多风，易起静电，容易加速头发水分的挥发，打破头发的毛鳞片，导致发质结构遭到破坏，头发就会变得干燥、失去光泽、易打结，出现分岔甚至掉发。梳理或清洁头发时掉发更多，这是已经处于休止期尚未脱落的头发，由于梳理及清洁的牵拉促其脱落，不是病理性脱发。如果超过3个月连续每天都脱发上百根，就要高度警惕。发现自己

头顶部的头发逐渐变稀、变软、变少或者出现发际线后移的征兆，最好能及时就医，了解是否属于病理性脱发。

### 秋季掉发 可常吃三样食品

一般来说,掉发都是因为缺乏营养,那么我们秋季可以吃什么来预防掉发呢?

下面一起来看看:

木瓜含有丰富的维生素C，同时，其铁元素、胡萝卜素、叶黄素等都可为头发提供多种营养，去除老废的蛋白质堆积，为头发提供深层洁净和滋养。

猪腿肉含有维生素B1、维生素B2、维生素B6等多种维生素，其中维生素B6有预防白发和促进头发生长的作用，能防止头发掉落。

坚果，例如核桃、杏仁，能够提供优质的蛋白质，促进头发生长，同时亦含有丰富的铁、维生素E等成分，使头发强韧不易断。

### 秋季掉发 有6款食疗方

**首乌猪脑汤** 首乌猪脑汤是上乘之选。何首乌300克，核桃仁30克，猪脑1个。将何首乌水煎，弃渣去汁，用汁炖核桃仁与猪脑，熟后调味服食，每天1次，直至长

出新发。特别提出的是这不仅仅是治疗女性掉头发的食疗药物，同时还是一道美味佳肴。

**龙眼人参炖瘦肉** 龙眼肉20克，人参6克，枸杞子15克，瘦猪肉150克。猪肉洗净切块，龙眼肉、枸杞子洗净，人参浸润后切薄片，放入炖盅内，加水适量，以文火隔水炖至肉熟，即可食用，适于妇女产后气血亏虚而引起脱发者食用。

**枸杞黑芝麻粥** 黑芝麻30克，粳米100克，枸杞子10克。以上三味共煮粥。具有补肝肾、益气血功效。适用于头发早白、脱发等患者。这个不仅仅是女性掉头发吃什么好的答案，还同时是白发吃什么好的答案。

**枸杞黑豆炖羊肉** 枸杞子20克，黑豆30克，羊肉150克，姜、盐适量。先将开水氽去羊肉腥味，再将枸杞子、黑豆与羊肉共放锅内，加水适量，煲2小时，加入味精即可食用，适于妇女产后脱发。

**芝麻海带糕** 白芝麻100克，海带末500克。将白芝麻炒至淡黄色，研细末，加淀粉适量搅匀，再把海带末掺入芝麻中，制成糕、煮熟，作随意小吃。

**腌黑豆** 黑豆500克，加水1000毫升，以文火熬煮，至水浸豆粒饱胀为度。然后取出黑豆，撒细盐少许，贮于瓷瓶内。每次服用6克，每日2次，饭后食用，温开水送下。对脂溢性脱发、产后脱发、病期脱发等均有疗效。

据美食网

## 北京“东来顺”直营店进驻漯河

**本报讯（记者 郝河庆）**对于爱吃火锅的漯河人来说，北京“东来顺饭庄”可谓名闻遐迩，不少漯河人去北京，都要去东来顺尝尝那里的“中华第一涮”。如今，中华老字号“东来顺饭庄”已经盛装登我市昌建·东外滩，漯河人足不出户也能体验到国宾级火锅礼遇的实惠享受。

10月16日，北京“东来顺”

直营店在昌建·东外滩开业迎客。据河南紫气东来餐饮有限公司董事长张理力介绍，经过近一年的商谈、考察和筹备，此次北京东来顺直营店正式入驻漯河。漯河直营店开业后，将以秉持东来顺百年老店精髓为己任，经营正宗清真菜和北京东来顺涮羊肉，让市民们品尝到原汁原味的京味餐饮文化。



## 沙县拌面

沙县拌面是沙县小吃的一种，一般与沙县扁肉搭配成餐，具有香味浓，色泽鲜，原料简单，烹饪方式易掌握的特点。做好的沙县拌面香味浓，色泽鲜，口味咸甜，油而不腻，早餐的时候来一碗沙县拌面，再搭配一碗清汤，吃得满足。

**用料：**

面条（生）300克、植物油1勺、食盐1小勺、花生酱1勺、香油5克、葱10克、蒜10克、酱油15毫升。



**做法：**

1. 面条放入开水锅中煮熟，煮好的面条过凉水。2.小葱、大蒜切碎。



3.花生酱用香油搅拌均匀。4.面条沥干一些捞出装碗，放入花生酱。



5.加入葱末、蒜末。6.入盐、白胡椒粉、酱油。吃的时候拌匀就可以了。

据美食网