餐饮维权
如果您消费时遇到侵权事件，请拨打热线电话，我们将助您维权。
维权热线：15803955599

储存白茶注意五点

茶友买白茶可以边饮边存，这样，平时可以喝到新的白茶，若干年后又可以品尝地道的、纯正的老白茶；对老白茶有特殊挚爱的茶友，选择收藏老白茶，平常既可喝到地道的老白茶，若干年后老白茶增值空间很大。

但是，近来许多茶友反映，白茶储存后并没有达到理想效果，有的甚至变质了，如何存白茶成为茶友们关注的重点。根据白茶的特征，教你怎样存储白茶。

1.影响储存白茶的因素

白茶的质量，储存的温度、湿度、光照、氧气、异味气体、微生物等是影响白茶储存的因素。

2.白茶品质是关键

打铁还需自身硬，白茶品质至关重要。白茶的含水率对储藏过程影响很大。茶叶含水量超过7%时，茶多酚等内含物变化加速，若要长期储存白茶，白茶含水率最好在5%以下。实验表明，白茶含水率在12%以上时，霉菌孢子生长迅速，茶叶容易发霉变质，不管你的存储条件如何，都不能长期保存。因此，购买白茶一定不能贪图便宜，购买没有生产资质、无生产条件，含水率很高的白茶。

3.白茶应常温保存

白茶储藏环境的温度在一定程度上对白茶的色、香、味、形的品质变化有很大的影响。常温下保存白茶，促进白茶内含物的转化，可获得老白茶的显著陈韵，感受老白茶的陈香、滋味的醇厚感。因此，白茶不能在低温状态下保存，按照绿茶、乌龙茶的存茶方式，把白茶置冰箱内存储是错误的。高温对白茶有很大影响，存放白茶的温度要控制在32摄氏度以内，最佳温度在25摄氏度以下。

4.密封是存白茶的基本手段

储藏白茶一定要密封，密封是为了避光，少与空气的氧气接触，减少吸收空气中的水分，防止异味气体吸入。

光照违背了白茶储藏的自然存放和缓慢氧化的原则，光照会影响白茶的品质，白茶中的一些色素和脂类物质因光照而加速物质转化，形成具有日晒味的丙醛、戊醛、戊烯醛等物质，干茶色泽因内含色素的氧化作用产生变化。

白茶满披白毫，吸附性强，极易吸附异味气体而影响其品质。白茶的储藏环境必须无异气味物质存在。

白茶如果不断地与空气接触，会与空气中的氧结合而发生氧化反应，促使茶多酚中的儿茶素及维生素C加快转化，使汤色加深变红，茶叶失去鲜爽味。实践证明，在高温无氧的条件下储藏，虽外观发生褐变，但内质变化不大。

5.使用瓷器和铁罐存放白茶

白茶保存用纸箱包装的，内包装最好用2层，用塑料膜和锡箔纸包装茶叶，纸箱周边再用胶布封紧；外用木箱包装的同样处理。散茶存储可使用密封性好的瓷器，也可用马口铁直接用纸张衬底，装满茶叶，使用瓷器和铁罐存放散茶，避免压碎。

存储的仓库（或专用房），要求温度和湿度可以调节，要防鼠、防虫，地板要有隔垫层保证库房内的空气的有效流通，不同品种、等级、不同年份（散茶、白茶饼等）茶叶要严格分别存储，并在库房中要有明确的识别标记。

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

干果营养价值与鲜果齐肩

日常生活中，人们常选择新鲜水果止渴解暑，但许多人也喜欢新鲜水果风干处理后的干果如葡萄干、咸金桔来当零食或者入汤。那么，是新鲜水果还是干果的营养价值高?

新鲜葡萄营养齐全 葡萄干糖分更高

新鲜葡萄水分充足，葡萄干香甜可口，便于保存。不少人听说葡萄干营养价值比葡萄更高，究竟是不是这样呢?

在比较营养价值时，人们通常会拿100克葡萄和100克葡萄干相比较，但这样的比较方法其实并不合适，因为新鲜葡萄水分多，100克差不多可以晒出大约20多克的葡萄干。

所以，要是吃100克鲜葡萄可以补充8毫克钙、14毫克磷这类矿物质的话，那你吃20多克葡萄干就能补充这么多矿物质了。

新鲜葡萄和葡萄干两者的营养价值其实差别不大，主要在于新鲜葡萄营养成分更齐全，含活性物质多;而葡萄干经过风干后，葡萄糖含量更高，但部分活性物质会有所流失。

专家建议糖尿病患者，如果血糖控制情况比较好，可以每天吃几粒新鲜葡萄，因为葡萄皮、葡萄籽里含有清血管、降血脂的物质，对心血管有好处。但葡萄干则不建议食用。

干枣可入药补血 鲜枣利于营养吸收

鲜枣甜脆多汁，营养丰富，其中维生素C含量高，但不耐保存，常温下几天的时间就会失去鲜脆的口感。为了方便保存，可以将鲜枣晒干制成干枣。

红枣呈现红色，是因为在加工过程中，鲜枣里的铁通过化合作用转变为铁元素。红枣铁元素含量高，所以补血效果比鲜枣更好，适合女性食用。

但有些情况下却并非如此：体质燥热的妇女不适合在月经期吃红枣，否则会造成月经量过多。

红枣多用于入药，煮粥或煲汤时如果能将红枣和一些食物搭配起来，也能起到增强疗效的作用，如治疗神经衰弱的大枣枸杞汤、有利于缺铁性贫血的红枣花生鸡蛋粥、适用于高血压的红枣芹菜汤。

鲜枣新鲜爽脆的口感则是红枣无法比拟的，特别是在加工时，鲜枣中的维生素C等活性抗氧化的营养物质会有所损失。所以鲜枣生吃，最有利于营养的直接吸收。但枣的表皮坚硬，不易消化，消化功能不好、脾胃较虚的人，不能多吃。

新鲜金桔营养价值高 咸金桔开胃、保护咽喉

金桔，又名金柑，部分品种可食用，可以防治感冒、降低血脂。

咸金桔是将金桔用盐、蜂蜜腌制而成的。咸金桔是民间对付感冒咳嗽、咽喉不适的有名偏方，喉咙不舒服时放几颗咸金桔泡茶泡水，往往有化痰止咳的功效。

金桔和咸金桔都具有化痰止咳、清肺热的作用，经常用咸金桔泡水泡茶，对咽喉能有一定保健作用，但不能用于治疗严重咳嗽等急性咽喉疾病。

金桔能增强机体抗寒能力，可以防治感冒、降低血脂。适宜胸闷郁结，不思饮食，或伤食饱满，醉酒口渴之人食用。

用盐腌制后的咸金桔，则有非常好的止咳化痰的功效。其腌制的年头越长，缓解咽喉不适症状的效果越好。

据美食网

美食课堂

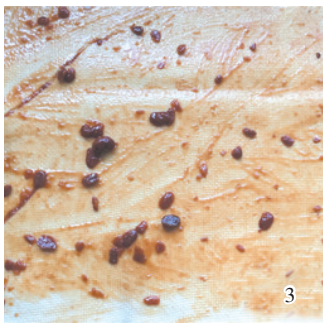
香煎豆皮卷

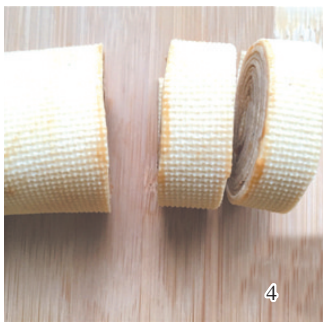
用料：

豆腐皮1张、豆瓣酱1勺、番茄酱半勺、烧烤料1小勺、孜然粉1小勺、亚麻籽油适量、黑芝麻适量、白芝麻适量。

做法：

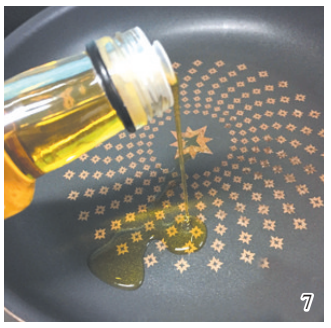
1.取新鲜豆腐皮一张，用清水冲洗干净备用。2.把豆瓣酱和番茄酱拌匀，倒入少量亚麻籽油。





3.把豆腐皮上面均匀地刷上酱料。4. 卷成很紧致的卷，切成段。

5. 用竹签串起豆皮卷，依次把所有的豆卷都串好，在豆卷表面用刷子刷薄薄一层亚麻籽油。6. 不粘锅预热。



7. 倒入适量亚麻籽油。8. 把油晃匀，放入豆皮卷，全程中小火煎制。一面金黄后翻面，撒入适量烧烤料和孜然粉。煎至两面颜色满意后，放入黑白芝麻装饰，装盘即可。

据美食网