

黑茶屬於後發酵茶 這些人群不建議飲用

26-08-2021 湖南省消費者權益保護委員會

俗話說“柴米油鹽醬醋茶”，茶既是口渴時必備的飲品，也是勞作一天後休憩時的良伴。同是一片樹葉，因著工藝的不同，就變化成了類別不同的茶。發酵是茶葉加工的一道關鍵工序，發酵的程度和成敗決定著茶葉的品質。在綠茶、紅茶、白茶、黃茶、黑茶、烏龍茶（青茶）六類茶葉中只有綠茶是不發酵的，黑茶屬於後發酵茶。四川省市場監督管理局特邀專家為大家介紹一下黑茶的選食小貼士。

一、黑茶的品種

傳統黑茶品種有源自四川的康磚、金尖、青磚；雲南的普洱茶、下關的沱茶；湖南的茯磚；湖北的青磚等。歷史上黑茶的消費區域主要是西藏、新疆、青海、甘肅、內蒙等邊疆地區。隨著時代的前進，內地漸漸掀起了飲用黑茶的潮流。黑茶由原來的緊壓和磚形，轉變成散茶和多種形態，比如小圓餅、巧克力形。但積澱千年的製作工藝，使其歷久彌香。雅安藏茶是近年來四川新興黑茶的典型代表。

二、黑茶的選購

選購黑茶首先推薦到正規的商店購買；其次是看茶葉外包裝，應完好、潔淨，需要特別關注產品名稱、執行標準、產地、品牌等資訊。選購時有個小竅門就是看等級，大多數茶葉是分特級、一級、二級。品質和價格依次降低，可根據需求選購。一款良好的黑茶應無霉味、酸味以及其他異味。湯色或橙黃或紅亮，香氣純正，滋味醇厚。

三、沖泡與品飲

黑茶既宜清飲，也宜調飲。清飲就是用水直接沖泡，或熬煮。茶水比因人而易，因茶而易。按國家標準進行茶葉審評時，茶水比是 1:50，可參照這個比例，依自己的喜好調整。總熬煮時間適當為宜，不建議長時間熬煮。調飲時，先將茶湯煮沸後，保持約 5-10 分鐘，濾去茶渣，按喜好加入奶粉、酥油、糖或鹽，再加一些核桃仁、花生仁，繼續熬煮 3-5 分鐘，醇香撲鼻，風味濃郁的酥油茶就做好啦。

四、飲茶量和適宜人群

飲茶雖好，也要適量。宜根據個人體質，合理適量飲茶，以舒適為度。在黑茶的加工過程中咖啡鹼含量沒有較大的改變，所以不建議孕婦、神經衰弱或心動過速者飲用。

五、貯存

黑茶應在陰涼、通風、乾燥處常溫存放。避免陽光照射；避免和有異味的物質混放，比如煙草或香辛料；避免吸潮，發生霉變。如外包裝已打開則需放入透氣、防潮的陶瓷罐或牛皮紙袋中存放。