

# 如何区分普洱茶的生熟

■ 成 澄

普洱茶以不同的发酵方式分为生茶和熟茶,它们的口感、气味和颜色都各有不同。那么,你知道该如何区分普洱茶的生熟吗?喝普洱茶应该注意什么?它们的冲泡方式又有什么不同?

## 4个特点区分普洱茶生熟

**口感:**普洱生茶的口感和绿茶十分相似,有苦涩味,但回味甘甜,会在唇齿间留有清香;普洱熟茶的口感则是甘滑柔顺、绵甜爽口,优质的普洱熟茶甚至会含有陈香、参香、枣香等丰富的口感。

**气味:**普洱生茶闻起来是茶叶本身的清香味,普洱熟茶则有一种特殊的陈香味,若渥堆发酵时没掌握好的还会有点霉味。

**茶叶颜色:**普洱生茶通常是黄绿色或墨绿色,普洱熟茶则是红褐色或黑色。自然发酵的普洱生茶颜色会随着储存时间的增长而加深,叶边和茶梗会从嫩绿到嫩黄、黄褐,待黄绿色逐渐消失后会变为板栗色或红褐色,并有油亮的感觉。普洱熟茶的颜色主要受渥堆发酵程度的影响,新生产的熟茶还会有点灰蒙蒙的感觉,叶底颜色一般都呈“猪肝色”,并会随着储存时间的增长而逐渐向暗褐色转化。

**茶汤颜色:**普洱生茶所泡出的茶汤颜色为透明的黄绿色或金黄色,普洱熟茶茶汤则为板栗色或红褐色,甚至近似黑色,如果发酵不充分会出

现一些淡黄色。普洱生茶的陈茶随着发酵程度的加深,茶汤颜色中的黄色将会变淡,红色加深,最后变得红浓明亮,茶汤表面还会看见一层油气。

## 喝普洱茶的注意事项

刚生产的普洱茶不宜多喝。

普洱茶宜温饮,不宜烫饮、冷饮;宜兼饮,不宜偏饮;宜淡饮,不宜浓饮。

忌饮劣质普洱茶或变质普洱茶,忌饮冲泡次数过多的普洱茶,普洱茶慎用煮法,普洱熟茶可适当煮饮。

饭前、饭后不可大量饮普洱茶,饭后半小时后饮用最佳,若饮食过少,也不宜多喝。

饮普洱茶分体质。饮用普洱茶后如果出现胀气、暖气或便秘的症状,即属于体质不适宜喝的类型。

## 普洱茶的冲泡方式

**普洱生茶(新茶):**水温应略低,浸泡时间要短。

冲泡:在90-95℃为宜,避免水温过高产生“烫熟味”。原则上,滋味浓郁的茶叶应选择温度略低的水冲泡,并且浸泡的时间要更短;滋味清淡的茶叶则相反。冲泡时,不能用沸水直接浇到茶叶上,以免烫熟新鲜的叶片,使茶汤产生水闷气,影响茶汤的鲜爽度。

**器具:**可以使用瓷质盖碗。因为瓷质盖碗胎质细密,釉厚,不挂味,能真实呈现出茶叶的本质特点。

**普洱生茶(老茶):**沸水冲泡,适当闷泡。

冲泡:相对来说,普洱生茶老茶的投茶量可以稍少一些,冲泡水的温度应略高。冲泡时可采取低冲注水,用沸水冲泡,再适当闷泡一阵。

**器具:**可以使用紫砂壶。因为沏泡时需保持高温,而紫砂壶的保温效果较好,并且还能够通过“淋壶”(用沸水浇在壶身上)持续保持温度。

**普洱熟茶(新茶):**高温洗茶,降温冲饮。

冲泡:通过95℃左右的沸水洗茶,除去杂味,稍微降温后即可冲饮。冲

泡时间不宜过长,以免出现苦涩味。

**器具:**可以使用紫砂壶。因为紫砂壶能很好吸附“渥堆味”以及其他杂味、异味。

**普洱熟茶(老茶):**高温洗茶,高温冲泡。

冲泡:冲泡时可采取低冲注水,能够快速出汤;也可用留根泡法,即每次出汤后留下一部分茶汤,再注水冲泡,一般采取“留二出八”或“留半出半”,能够增加耐泡度,调节茶汤滋味。

**器具:**可以使用瓷质盖碗或者紫砂壶。盖碗的优点是能够快速出汤,避免内含物过多浸出导致茶汤过浓形成“酱油汤”;紫砂壶的优点是利于保温、便于提温,能够使茶汤更为醇厚。



## 开栏语

今年两会,“碳达峰碳中和”被首次写入政府工作报告,并列为2021年重点工作之一,成为了新的热点话题,走入了公众的视野。

本报从本期起,开设《重庆减碳行动》专栏,围绕“碳”的系列问题,以通俗易懂的形式陆续刊发“碳

达峰碳中和”相关政策、科学知识等,旨在让公众清楚理解“碳达峰碳中和”的重要意义,明确在实现“碳达峰碳中和”目标中,政府、企业、社会组织和个人“能够做什么”“应该怎么做”,形成减碳行动全民知晓、全民参与的良好局面。

# 两会热议的“碳达峰碳中和”究竟是什么

■ 雷晓玲 杨延梅

今年两会上,“碳达峰碳中和”被首次写入政府工作报告,并列为2021年重点工作之一,也成为代表委员们讨论的“热词”。那么,碳达峰、碳中和到底是什么意思?它们之间又有怎样的关系呢?

## 碳达峰

碳达峰是指某个地区或行业年度CO<sub>2</sub>排放量达到历史最高值,然

后经历平台期进入持续下降的过程,是CO<sub>2</sub>排放量由增转降的历史拐点,标志着碳排放与经济发展实现脱钩,达峰目标包括达峰年份和峰值。

## 碳中和

碳中和就是在一定时间内把由各种人类活动直接或间接产生的CO<sub>2</sub>排放量,通过人类植树造林、节能减

排或碳捕集等形式来抵消掉,最终实现CO<sub>2</sub>零排放。

## 碳达峰、碳中和的关系

碳达峰、碳中和紧密相连,前者是后者的基础和前提,达峰时间的早晚和峰值的高低直接影响碳中和实现的时长和实现的难度;后者是对前者的约束,要求达峰行动方案必须在实现碳中和的引领下制订。



## 韭菜炒豆芽

■ 高 戈

**材料:**韭菜200g、绿豆芽250g、酱油3mL、盐3g、胡椒粉2g、食用油适量。

## 做法:

1. 将韭菜洗净切段,将豆芽洗净。
2. 锅烧热后加入适量食用油,倒入切好的韭菜翻炒均匀。
3. 倒入豆芽,加入盐、酱油、胡椒粉翻炒均匀。
4. 翻炒均匀后再炒三分钟左右即可出锅。



## 科学辟谣

# 使用低糖电饭煲能降血糖?

■ 张 蕴

**流言:**食用低糖电饭煲蒸出的“低糖饭”可以达到“减重”“降血糖”的效果。

**真相:**低糖电饭煲只能在一定程度上降低米饭中的含糖量,但这与降低人体血糖完全是两个概念。

中国首批注册营养师李园园表示,该类低糖电饭煲蒸低糖饭的过

程,其实就是把米煮到半熟,然后经过滤器把米汤和米饭分离,再把分离后的大米蒸成米饭,同时把米汤滤掉。

在试验中,低糖电饭煲蒸出的米饭与普通电饭煲蒸出的米饭相比,还原糖含量确实出现了不同程度的减少,说明低糖电饭煲可以减少米饭中

糖类物质的含量。不过,降低米饭含糖量并不等于降血糖,并且仅凭吃低糖饭,也难以达到控制血糖效果。此外,李园园还表示,理论上,在把米汤滤掉后,不仅大米饭中的糖分减少了,其中一些对人体有益的蛋白质、矿物质和维生素的实际含量也会有所下降,如维生素B<sub>6</sub>等。