

來「嘉」·品茶香

嘉義縣背山面海，物產豐富，其中梅山、竹崎、番路、阿里山鄉所產「高山茶」更是遠近馳名，究竟嘉義的高山茶有什麼樣的魅力呢？

什麼是「高山茶」？

「高山茶」是相對於「平地茶」的概念名詞。一般來說，海拔 1000 公尺以上茶園所製作的茶葉，才能稱為高山茶。

高山茶受歡迎的特色有二：一是因為高山氣候冷涼，早晚雲霧籠罩，平均日照短，導致茶樹芽葉中所含「兒茶素類」等苦澀成分降低，進而提高了「茶胺酸」及「可溶氮」等對甘味有貢獻的成分。第二，由於日夜溫差大及長年午後雲霧遮蔽的緣故，茶樹的生長較為緩慢，讓茶葉的芽葉柔軟，葉肉厚實，果膠質含量高。



香甜回甘的綠色黃金——嘉義縣產茶區介紹

在眾多高山茶區中，嘉義縣是數一數二的重要產區，在縣府努力推廣下，從梅山鄉、竹崎鄉、番路鄉到阿里山鄉皆茶園遍布。每年春、冬茶一上市即被搶購一空，許多愛茶人士都指名購買，甚至被部分茶商當成貢品般珍藏，可以說是長在山裡的綠色黃金。



梅山鄉太和村茶園

梅山鄉茶園主要分佈於太平、龍眼（龍眼林尾）、店仔、樟樹湖、碧湖、太興、瑞里、瑞峰、太和及太興等村落，目前茶園面積總數約 10,000 公頃，海拔介於 900~1,400 公尺之間，品種以青心烏龍為主。梅山鄉龍眼村（海拔約 1,200 公尺）更是台灣高山茶的濫觴。

竹崎鄉、番路鄉及阿里山鄉所產製的茶品，對外通稱「阿里山茶」。「阿里山」其實並不是一座山，只是特定範圍的統稱，正確說法應是「阿里山區」，阿里山高山茶遠近馳名，堪稱是台灣高山茶代表茶品。

嘉義高山茶的魅力

嘉義縣的高山茶園，長年雲霧繚繞，上午日照充足，午後山嵐雲霧飄渺，陽光透過水氣的折射，散出柔和的漫射光，此時氣溫驟然下降（海拔每升高 100 公尺，氣溫就會下降 0.6 度），故茶樹生長趨於緩慢，細胞壁更加密實，葉片肥厚 Q 柔。

茶農手工摘取優質茶菁後，在涼冷的自然環境中產製，所製作出半球型翠綠色的烏龍茶，可沖泡出蜜綠色的茶湯，少澀甘醇的滋味，稀有的芬多精幽香；這種色香味甘醇的獨特風味堪稱世界第一。



六感新體驗·世界搏茶會

嘉義縣政府自 2016 年起，為了以茶會友、產業增能，進一步探尋世界茶與生活結合的文化藝術之美，體會茶文化的五感魅力，從而達到提升嘉義的能見度與產業文化的深度與廣度，在嘉義縣六腳鄉蒜頭糖廠定期舉辦「世界搏茶會」，今年已邁入第二屆。

「2017 世界搏茶會」規劃五大主題【搏·茶藝】、【搏·茶誼】、【搏·茶器】、【搏·茶業展】、【搏·茶遊】，加入茶舞、茶樂、茶服、茶屋、茶食等內容，並以嘉義在地元素設置【年度主題館】，多元呈現茶樣貌，透過國際茶文化交流，匯聚世界茶能量，提供茶的最新資訊，分享愉悅、多元的品茗方式，共同感受跨時空的茶文化精粹，讓更多人懂茶、品茶、愛茶。



嘉義縣仁和國小學生參與 2017 世界搏茶會，以「追竹茶香」為主題布置茶席，教師解說茶席布置理念，學生展現純熟泡茶、奉茶技巧，獲得現場來賓好評。

茶與健康

古人認為茶是養生的仙藥、延壽的妙方，文獻中也描述了茶的保健作用；近代科學分析也發現，茶有 450 種有機化學成分具有生物活性，也有 20 種無機物質，這些物質具有營養價值，也有藥物與生化作用。

★養生抗衰老

人體衰老與體內不飽和脂肪酸的過氧化作用有直接關係，必須利用抗氧化劑來延緩衰老過程，而動物實驗發現，茶葉中的茶多酚、咖啡鹼以及維生素 C，可阻止脂質過氧化作用，達到延緩衰老的目的。

此外，每 100 公克茶葉含有氟 10-15 毫克，因此飲茶有防止蛀牙的效果。茶葉也有明目護眼的好處：含有大量的類胡蘿蔔素可預防白內障，維生素 C 則可預防水晶體病變，至於維生素 B，則是維護視神經的重要物質，可預防角膜炎。

★抑制脂肪酸合成，降低體重

茶與茶多酚可抑制脂肪酸合成，動物實驗證明茶可降低三酸甘油酯、膽固醇與低密度脂蛋白，同時也降低體重。

要特別說明的是，有些茶飲廣告太誇大，指茶能分解體中的脂肪，這是不正確的。茶在瘦身的機轉上，重點在於能抑制體中脂肪的合成，因此廣告形容茶如一把刀，把脂肪除掉的「油切」說法，與科學證據不符。

此外，不同的茶類，瘦身效果也不同。抑制體中脂肪合成效果最好的是普洱茶，烏龍茶次之、紅茶再次之，至於最常被拿來廣告的綠茶，抑制脂肪合成的效果反而最差。



健康小教室：喝茶傷胃嗎？

綠茶屬於未發酵的茶，茶多酚為兒茶素，屬於較原始的茶多酚，較具刺激性，因此一般認為喝茶會傷胃，指的是綠茶。胃腸不好的人，要控制飲用的茶量，同時也要避免空腹喝茶。

泡茶流程

喝茶的人很多，可是真正會泡茶的人卻寥寥無幾，如果能夠正確的泡茶，不但展現茶藝之美，更能將茶的芬芳真正展現極致。

泡茶最重要的就是「水」，除講究水質之外，也須依茶葉發酵程度及外形判定水溫，一般來說細碎的茶葉，水溫約在 70~80 度左右，條索的茶葉則是 80~90 度；而球形緊密的茶葉（也就是一般說的高山茶）則需加熱至高溫 90~100 度，才能真正釋放茶香。

★泡茶步驟如下：

- 1.溫壺：壺先預熱，可增加第一泡茶的香氣。
- 2.溫盅：壺水倒盅。(預熱茶盅)
- 3.置茶：將茶荷內的茶葉置入茶壺裡。
- 4.溫潤泡：茶壺內的茶水馬上倒入茶盅，醒茶同時也溫潤茶葉。
- 5.溫杯：將溫盅的茶水倒入茶杯預熱。
- 6.第一泡時間：依茶的發酵成度及茶乾外形而定。一般來說平均約 35 秒（依個人喜愛之茶湯濃度）
- 7.第一泡茶湯倒入茶盅。
- 8.倒溫杯水：溫杯水倒水方後，再將茶盅的茶湯倒入茶杯（分茶湯）。
- 9.繼續第 2、3、4 泡（一般來說，逐泡增加約 15 秒時間），直到茶湯無味。
- 10.掏茶渣：茶湯無味後，即可換茶再泡或收拾不泡。
- 11.涮壺：茶渣掏完後，將開水倒入茶壺，稍作沖洗。



分茶湯



掏茶渣



涮壺

文字資料來源：

http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=916&Itemid=22 財團法人全民健康基金會網站

<https://www.sumusen.com.tw/> 長興茶行官方網站

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E7%81%A3%E9%AB%98%E5%B1%B1%E8%8C%B6> 高山茶定義

<https://www.facebook.com/ChiayiCountyTea/> 世界博茶會粉絲專頁

<http://www.chiayitea.org.tw/index.html> 世界博茶會官方網站