

## 臻紅

# Q+：紅茶的成份？

紅茶是全發酵茶，它的化學成份幾乎都已被氧化。紅茶之品質特徵，由於大部份成份都已被氧化，含豐富之兒茶素氧化產物，如茶黃質與茶紅質化合物，茶黃質含量愈高，紅茶品質愈佳，其湯色鮮紅明亮且滋味帶評茶專家所謂之「活性」，所以茶黃質含量之多寡是紅茶品質好壞相當重要之指標。

好的紅茶外觀色澤應烏黑帶光澤，湯色要澄清鮮紅，香味要具焦糖香或甜香。

高品質紅茶茶湯冷卻後常會有「乳化」現象，這也是評鑑紅茶品質重要指標之一。

而茶的成分則包括：

- ✦ 維他命 C：維他命 C 泡熱水時較不易散失
- ✦ 咖啡因：茶所含咖啡因很多，可分解脂肪。將囤積的體脂肪分解到血液中，讓運動時的燃脂力加倍。咖啡因也有利尿作用，可以刺激腎臟，擴張血管，提升水分代謝，排出多餘的水分與老舊廢物。咖啡因還可活化胃液分泌，促進消化。  
茶的咖啡因與咖啡的咖啡因不同，後者使人興奮，前者讓人有精神心境寧靜，茶的咖啡因泡的越久，釋放的越多，並且釋出的比茶香慢。
- ✦ 茶油：帶茶香。
- ✦ 茶多酚 ( tea polyphenols )：以 epigallocatechin-3-gallate 最具代表性。茶多酚不但具抑制腫瘤細胞增生的作用，也可引發腫瘤細胞凋亡，更是一種氧化劑，消除自由基。
- ✦ 茶黃素：溫熱身體、促進代謝



## 臻紅

與其它茶類最大不同點是，紅茶是最具包容性和變化多端的茶類，不管冷飲或熱飲，清飲或添加皆有其獨特風味，其它茶類的香味則具相當之專一性，很難與其它香味成份調和或包容，唯紅茶例外，所以可添加研製成各式加味紅茶，著名者如檸檬紅茶、麥香紅茶、玫瑰紅茶、洛神紅茶、珍珠奶茶、咖啡紅茶...乃至目前最流行之「薑汁紅茶」。