

# 读懂这抹绿，「抹茶控」快收藏

## 抹茶 = 绿茶粉？

抹茶属于绿茶粉，但不是所有的绿茶粉都被称为抹茶。



《抹茶》(GB/T 34778-2017)明确了抹茶的定义，即以采用覆盖栽培的茶树鲜叶经蒸汽(或热风)杀青后、干燥制成的叶片为原料，经研磨工艺加工而成的微粉茶状产品，并规定了其感官品质要求和理化指标。



由此可知，抹茶的原料虽属于绿茶(未经发酵)，但其特殊的覆盖栽培、去除叶脉、精细研磨工艺，使其不同于普通绿茶粉。

## 抹茶含有哪些营养成分？

抹茶独特的香气和口感，源于其富含茶氨酸、茶多酚、咖啡因、维生素C、槲皮素等多种天然的营养物质。



抹茶原料茶叶处于遮荫栽培的种植环境，因而抹茶的叶绿素含量较高，这也是色泽翠绿明艳的原因。

### 注意

抹茶在磨粉前要先去除茶叶的叶茎、叶脉和根，研磨成为800目以上的粉末，可以较多保留茶叶中的蛋白质。



## 抹茶如何搭配其他食物？

抹茶搭配其他食物，应兼顾风味与营养——



**搭配奶制品：**牛奶、酸奶中的乳脂可中和涩味，同时补充钙与蛋白质；

**搭配水果：**水果中的果糖能提升甜感，维生素C促进茶多酚吸收并且增加抗氧化能力；

**搭配谷物：**谷物和抹茶中的膳食纤维协同作用，增强饱腹感。



### 注意

应控制糖分添加，建议优先选择天然甜味来源(如蜂蜜、红枣)，以保留健康属性。

## 如何挑选优质的抹茶？

**色：**颜色鲜绿明亮，茶汤颜色为较浓厚的绿色。

**香：**抹茶原叶遮荫覆盖种植，从而形成独特的“覆盖香”(类似海苔的鲜香)。

**味：**滋味鲜爽带海苔味。

**触：**粉体柔软、细腻均匀。



### 注意

市场上有些抹茶风味产品可能是添加了普通绿茶的混合物；还有的抹茶风味产品不是纯抹茶粉，可能含有白砂糖、植脂末等食品配料，选购时要仔细阅读配料表。

## 如何调节抹茶的苦涩感？

**抹茶的基本冲泡流程：**先在茶碗中放入3克抹茶(口味浓约4克，口味淡则2克)，加入约200毫升温水，手持茶筴按“W”进行打发，使茶粉与水充分融合。



由于含有茶多酚与咖啡碱，纯抹茶会带苦味，可通过以下方法改善：

**控制浓度：**如果按“1克抹茶：100毫升水”的比例，苦味较轻；

**调整水温：**60℃—70℃温水为宜；

**添加天然甜味剂：**如蜂蜜、枫糖浆或蒸熟的香蕉泥，增甜又不掩盖茶香。

## 抹茶真有助于减肥吗？

**不要夸大抹茶在减肥中的作用。**

抹茶中所含的儿茶素和咖啡因，可以适度增强因运动诱导产生的脂肪氧化作用，即在运动过程中，可一定程度提升机体燃烧脂肪以供给能量的效率。



### 注意

值得注意的是，食用抹茶有助于均衡膳食，调节代谢，但完全依靠摄入纯抹茶燃脂减肥，最终效果未必理想。

抹茶因香气独特、口感层次丰富、色泽翠绿悦目，受到很多人的喜爱。市面上抹茶蛋糕、抹茶饮品等各种抹茶风味制品层出不穷。抹茶到底是什么茶？选购抹茶应留意什么？现在带您读懂这抹绿。

本期审核专家：浙江大学农业与生物技术学院茶学系教授 屠幼英