

健康港式奶茶

梁富禮中醫師、陳志強

刊登於二零一二年十一月，十二月份號角原稿

港式奶茶幾乎可以說是香港人家傳戶曉，但卻又是極欠認識的飲料，什麼西冷、上環、大排檔等都只是意會詞，又有很多人都說在加拿大一杯好的奶茶難求，但在茶餐廳喝一杯港式奶茶吞了什麼入肚也資料欠奉。其實可以正確地認識飲用港式奶茶對健康有非常重要的影響，這正是為什麼要推介正確喝港式奶茶的原因。

正確的港式奶茶應該是用所謂的”西冷紅茶”沖泡，西冷-錫蘭是Ceylon的拼音，即是現今的斯里蘭卡(Sri Lanka)，中國人叫的紅茶其實是西人叫的”黑茶” Black Tea，即是全發酵(completely fermented)的茶。西冷紅茶其實是甚有來頭，是跟中國茶樹完全一樣種類的茶樹，栽種在地理及氣候都得天獨厚的斯里蘭卡，再用英式技術發酵出來的茶葉。斯里蘭卡如畫的群山地理及氣候早被譽為世界最健康的地區之一，仍在荷蘭及大英殖民地時代，荷蘭人及英國人已經發現斯里蘭卡是片種茶的福地，在該地大規模發展茶園，並引入中國茶樹品種，今天的斯里蘭卡已已經發展成為極有規模的茶葉種植及製造生產國，是世界四大茶葉生產及出口國之一，而且到今天，斯里蘭卡的茶園很大程度上仍保持留受未受工業開發污染的影響，而且斯里蘭卡的勞動力成本比較中國還要低，西冷紅茶其實是一個非常價格合理，實惠又健康的飲料選擇。不容忽視的是英國人愛西冷紅茶的程度是要聲稱之為英國茶(English Tea)，香港人愛西冷紅茶稱的程度是要驕傲地聲稱港式奶茶為香港文化遺產，這些都不是沒有原因其中。錫蘭紅茶的魅力除了茶味以外，最重要的是研究其實已經展示喝了之後的確是可以提高大腦的知覺功能(cognitive functioning)，集中注意力(concentration)，及思維，很多習慣了喝紅茶的人某天早上沒飲奶茶覺便週身不自在，這些情況以前都被以為是茶裡面含咖啡因。但其實紅茶的咖啡因並不高，，2004-2010年間，一些突破性的科研論文陸續在俱影響的同行評審的期刊(peer-reviewed journal)出現，其中較重要的一篇刊登於2008 American Journal of Epidemiology，其摘要如下

Differential Effects of Black versus Green Tea on Risk of Parkinson's Disease in the Singapore Chinese Health Study. Tan, Louis C; Koh, Woon-Puay; Jian-Min, Yuan; Wang, Renwei; Au; et al. American Journal of Epidemiology 167. 5 (Mar 1, 2008): 553-60.

Data from Asian populations on dietary and lifestyle factors associated with Parkinson disease are sparse. In 1993-2005, the authors examined these factors in relation to Parkinson's disease in the Singapore Chinese Health Study, a prospective cohort of 63,257 Chinese men and women. Baseline data were collected through in-person interviews using structured questionnaires. All 157 incident Parkinson's disease cases were identified either through follow-up interviews or via linkage with hospital discharge databases and Parkinson's disease outpatient registries and were

confirmed by review of medical records. Current versus never smokers exhibited a reduced risk of Parkinson's disease (relative risk = 0.29, 95% confidence interval: 0.16, 0.52). Total caffeine intake was inversely related to Parkinson's disease risk (p for trend = 0.002); the relative risk for the highest versus lowest quartile was 0.55 (95% confidence interval: 0.35, 0.88). Black tea, a caffeine-containing beverage, showed an inverse association with Parkinson's disease risk that was not confounded by total caffeine intake or tobacco smoking (p for trend = 0.0006; adjusted relative risk for the highest vs. lowest tertile of intake = 0.29, 95% confidence interval: 0.13, 0.67). Green tea drinking was unrelated to Parkinson's disease risk. Diet had no strong influence on risk. Ingredients of black tea other than caffeine appear to be responsible for the beverage's inverse association with Parkinson's disease.

這個流行病學(epidemiology) 的研究結果顯示了由1993到1998跟進了新加坡年齡45到74歲講福建及粵語的華人總人口的85%的生活和喝茶習慣，原來沖泡港式奶茶用的Black Tea，竟是有可能是降低可怕的帕金森病風(Parkinson Disease)險達百分之七十。既然港式奶茶是用如此有健康價值的Black Tea沖泡成，那應該怎麼樣喝？有些時候在不熟悉的餐廳強喝了杯不慣的奶茶還會有削胃並心跳加速的不良感覺，是什麼原因，應該如何正確喝港式奶茶來既享受茶味又享受其對健康的好處？港式奶茶背後既是Black Tea，但又究竟是些什麼成分會令不同人產生如此差異的效果？

其實西冷紅茶(Black Tea) 分不同山區，高度，地域，收成季節(雨量)的一套等級以外，另外還有一套等級系統稱為Orange Pekoe，此名稱裡的 Orange其實與橙無關，估計有可能是受當時荷蘭人統治的 Royal House of Orange-Nassau有關，Pekoe則估計有可能跟中國”白毫”茶(Pohoe)有關。現在在北美,Orange Pekoe 已經作為一個泛指紅茶的通用術語(generic term)了。這套紅茶的級別包括Broken Orange Pekoe (粗茶)，Broken Orange Pekoe Fanning (中茶)，Broken Orange Pekoe Dust (所謂的茶粉)，及Broken Orange Pekoe Dust “加強版本“ 四大類。粗茶故名思義茶身較粗粒子較大，沖起來茶色茶味出得慢、薄但香氣較濃，故主香味；幼茶茶身幼細，沖起來茶味茶色都出得快、濃，但偏苦味，香氣略遜，故主茶色及濃度；中茶則取其兩者中間，茶色亦較濃。為要調配出可口的奶茶，便需在不同的粗、中、幼等級茶葉中，按各類茶的特性，作出不同的混合調配。以前香港的茶餐廳店同店之間競爭激烈，以吹捧茶味突出，便用大量的幼茶拼小量的粗茶，最流行的公式便是所謂6幼4粗(即是幼茶及粗茶比例是6比4)或甚至7幼3粗，這便用所謂大排檔公式，更者將幼茶中再加入加強版本，令口腔末的味蕾都感到茶味，特別是以前香港的茶餐廳都用透明的玻璃杯給客人奉上奶茶，所以這組合有把握也茶色深濃賣相好，只是這樣一杯茶通常都配調3、4匙滿滿的白砂糖及4分一杯的黑白牌花奶，所以好味背後原因其實大部分是糖及高脂奶，好味之餘還都要看看自己身體是否值得付出這健康代價。現在許多香港的茶餐廳都用較健康的6粗4幼組合，如何是一杯好的奶茶，各人喜愛有所不同，簡單來說，當你喝下一口茶之後，便不想放下杯子的感覺，要繼續的喝茶，能令你有不斷喝茶的欲望，這便是一杯好的奶茶；客觀的評測方法是分色、香、味、濃、甘味及有帶膠質的口感等。其實在家中都可以沖一杯比茶餐廳更醇、更香、更滑、更重要的是更健康的港式奶茶，包括茶的來源、選擇、拼配，沖的過程，只要按你的口味及健康狀況來調整合適您、又不會令您覺得心跳加速，反悶 的港式奶茶。假如你在茶餐廳喝完奶茶覺得心跳加速，削胃反悶，你應該

嘗試選擇中茶(Broken Orange Pekoe Fanning)。沖一杯茶的茶葉用量是 3-5克 (1-1.5 匙滿)。首先用滾水預先泡熱暖水壺，將水倒棄，將茶葉倒入暖水壺，再加滾水泡 15到20分鐘，隔掉茶葉，加奶和糖可。如果茶加檸檬蜂蜜喝更健康。各類茶及一些常見的組合茶特性總結如下：

紅茶種類 Orange Pekoe	茶身	茶色	濃度	香氣
純正粗茶 Broken Orange Pekoe	較粗	淺褐色	淡	濃
純正中茶 Broken Orange Pekoe Fanning	中粗	褐色	適中	適中
純正幼茶 Broken Orange Pekoe Dust	較幼	深褐色	濃	淡
所謂的大排檔公式	4粗6幼組合	較深褐色	濃	適中
比較以香，滑，濃為主調的組合	6粗4幼組合	適中	適中	濃

如何是一杯好的奶茶，各人喜愛有所不同，簡單來說，當顧客喝下一口茶之後，便不想放下杯子的感覺，要繼續的喝茶，能令喝茶者有不斷喝茶的欲望，這便是一杯好的奶茶；客觀的評測方法是分色、香、味、濃、甘味及有帶膠質的口感等。

以下的餐廳奶茶沖調法是適用於一般加拿大住家的電烤爐，可作為參考或用來評估不同葉茶的質

素等級(在家中最好的沖調法仍是以上提到的用暖水壺泡法)：

首先燒開水(餐廳沖奶茶的壺份量是 3 公升)，水沸後，將布袋放進壺，加入(90-100 克)茶葉，溫度扭至 7-8 度左右，浸泡大約一分鐘(因為布袋及茶葉降低了水溫)，將茶水互相對沖 8 次，然後再放在電爐上，溫度扭至 3-4 度左右，蓋上壺蓋，但須稍留一空隙；烹煮時間是 10 分鐘；10 分鐘後，將壺取離電爐，將茶再對沖 2 次；然後再放回電爐上，溫度不變；須再烹煮 2 分鐘後將溫度轉至 0 度，將壺蓋完全蓋上，壺仍放在爐上焗 1 分鐘，然後將壺移離並放在檯上，再焗 1 分鐘便可。