



大妗姐張魏笑平

大妗姐張魏笑平告訴我們：「婚禮中所敬奉的茶，會在茶湯中加入紅棗和蓮子，比喻早生貴子、喜事連連。每份紅棗和蓮子絕不會去核，因為核乃種子，代表子孫，亦不會將其切開，即不可分離之意。所謂好事成雙，故紅棗和蓮子均採用一雙一對的數量置入茶湯中。」

### 茶與健康小知識

英國是喜歡喝茶的民族，因此英國又稱為「飲茶王國」。英國劍橋大學醫學院的研究人員就針對1256位住在英國劍橋

地區的65至76歲的婦女，進行飲食與骨質密度的調查，其中的90.3%是飲茶者，9.7%則為非飲茶者。研究結果顯示，喝茶群眾的骨質密度平均值相比非喝茶者要高。由此推斷，非喝茶者比喝茶者患上骨質疏鬆症的機率要高。

茶葉中含有咖啡因，吸收過量的咖啡因容易導致骨質密度下降。由於茶葉中含有豐富的黃酮類物質，在茶湯中與咖

啡因結合，有助減低咖啡因對人體的影響。其實咖啡因對人體也有不少好處，有助提神及消除疲勞外，還促進新陳代謝，幫助減肥、改善血液循環等。

日常飲茶不宜過量，每天建議攝取不多於15克。比如每次茶葉用量約3~5克，沖泡2至3杯（合共約150ml）為宜。注意飲茶會利尿，大家不應以茶代水，品茶後也需要飲水以補充體內水份。☉



### 小貼士

#### 茶葉貯藏小貼士

茶葉是很容易吸收氣味和濕氣，所以可以採用鋁箔袋盛載茶葉，再放入鐵罐密封保存。注意一般不宜使用透明玻璃瓶盛載茶葉，因為茶葉受到陽光照射會導致加速氧化，影響茶湯的香氣和滋味。

