

茶精灵——普洱茶里的微生物

云南代表队 彭野



唐诗中说啊，“俗人多泛酒，谁解助茶香”。茶是当今世界三大饮品之一，喝茶是修身养性的生活方式，茶道也融合了儒家、道家和佛家思想。

中国有七大茶系，我们云南普洱熟茶是属于黑茶这样的后发酵茶。云南普洱熟茶是以大叶种晒青毛茶为原料，经过后发酵过程形成的。后发酵指的是不同种类的微生物菌种，如黄霉菌、曲霉菌、酵母菌等，在不同的温度和湿度中生长繁殖，产生酶类，转化茶叶中的儿茶素、纤维素和糖类等有机物质。儿茶素的分解和氧化又使茶叶中的大分子多糖转化为小分子单糖，这就是普洱茶的发酵阶段。茶汤由此变得有沙感，四五泡之后，茶汤明亮、口感回甜。

普洱茶在发酵过程中会释放热量，温度的升高会促进黄霉菌的生长，茶叶由此进入到澄化阶段。这个阶段的普洱熟茶茶体变硬、茶面油光、茶汤明亮，在前几泡中，甜味比较集中，闻起来有沉香的味道。

普洱茶的保健价值已经逐渐被大家所认识了。其实啊，早在《本草纲目拾遗》中就有记载：“普洱茶味苦性刻，解油腻牛羊毒，苦涩，逐痰下气，利肠通泄。”普洱茶的发酵使它茶性温和、暖胃，各种维生素的含量也增加。因此，适度饮用普洱熟茶对降脂降压和抗衰老都有一定的作用。

但是，最近也听说，有人在喝了几杯普洱熟茶之后会出现头晕、出虚汗、恶心的症状，其实啊，这是被茶给灌醉了。茶叶中的茶碱是中枢神经兴奋剂，过浓或过度饮用普洱熟茶会破坏体内的电解质平衡。所以，我们饮用普洱熟茶也要注意适量和适度。