

Bí mật của tách trà ngon

Tác Giả: Nhân Hà / Theo SH
Thứ Hai, 22 Tháng 2 Năm 2010 19:56

(Dân trí) - Trà không chỉ là đồ uống khi đi du lịch ngày mai.

Nó còn giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư, đại tháo đường, bệnh tiểu đường và giảm stress, giúp “đốt cháy” chất béo và giảm cân. Nhưng bạn đã biết cách để có được tách trà ngon như thế?



1. Nhiệt độ nước pha trà thích hợp

Thay vì đi báo động về cách đun nước pha trà vang lên, hãy chọn loại nước có nhiệt độ thích hợp hơn thôi một chút.

Một trong những lỗi phổ biến nhất thường gặp khi pha trà là sử dụng nước có nhiệt độ không đúng.

Chỉ những loại trà “cứng đầu” như trà ô long và trà đen mới cần pha bằng nước đun sôi. Còn với các lá trà mềm như chè và một số loại trà khác thì chỉ cần đun ấm, nước sôi già sẽ phá hủy các chất có trong các loại trà này và có thể gây ra vị đắng.

Bí mật của tách trà ngon

Tác Giả: Nhân Hà / Theo SH

Thứ Hai, 22 Tháng 2 Năm 2010 19:56

Vậy nên, trước khi pha bột cacao lo liệu trà nào, cần đọc kỹ hướng dẫn cách pha trên nhãn hộp/gói.

2. “Nâng cấp” nước pha trà

Mặc dù nước pha trà có thể là nước máy nhưng đó chưa phải là loại nước lý tưởng để pha tách trà ngon. Dùng nước máy đun sôi để pha trà được ví như là đi xe buýt thì chỉ nhìn thấy trắng mắt.

Các chuyên gia pha trà khuyên nên dùng nước khoáng. Nếu không có nước khoáng, nước đã lọc qua thiết bị lọc chuyên dụng sẽ là lựa chọn tốt nhất tiếp theo.

3. Thả ấm cảm xúc

Cảm ngay cốc trà và làm 1 ngậm miệng nhấm nhai sinh viên sẽ khiến cốc trà pha đúng cách giá trị hơn có. Thay vào đó, hãy dành cho việc uống trà một khoảng thời gian “rảnh rỗi” để bản thân nhâm nhi, thưởng thức hương thơm, và chất nếm để hiểu biết không phải là uống trà mà cần khát.

Hãy để tất cả các giác quan của mình vào chén trà để cảm xúc thăng hoa.

4. Vui lòng tự nhiên

Nếu cần một chút ngọt ngào cho bình trà thì đừng vội dùng đường kính. Một thìa một trái cây sẽ tuy nhiên. Nếu đó là loại một làm từ cánh hoa hồng thì sẽ càng tuy nhiên.

5. Coi trọng khâu bảo quản

Có rất nhiều nguyên nhân làm suy giảm chất lượng của trà. Đó là ánh sáng, độ ẩm, nhiệt độ và

Bí mật của tách trà ngon

Tác Giả: Nhân Hà / Theo SH

Thứ Hai, 22 Tháng 2 Năm 2010 19:56

ôxy/ Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết vì c không nên ch t các lá chè khi b o qu n s giúp b o qu n trà t t nh t.

Đ ng trà trong nh ng h p kín, đ n n i thoáng mát, khô ráo và t i s giúp b o qu n trà ngon t i 3 năm.

M t s lo i trà th ng g p

▣ **Trà xanh:** làm t lá trà không lên men, t p trung m t l ng n ch t polyphenols, giúp gi m nguy c ung th và b nh tim, gi m cholesterol và gi m cân (đ c bi t là nh ng ng i béo b ng. Trà xanh cũng giúp gi m nguy c đái tháo đ ng và Alzheimer.

▣

Trà đen: Nghiên c u đ ng t i trên t p chí Tâm sinh lý h c ch ng minh r ng trà đen giúp gi m hormone gây stress cortisol. Nghiên c u cho th y nh ng ng i u ng trà đen có th gi m b t căng th ng nhanh h n nh ng ng i u ng trà gi . H n th , các h p ch t có tác đ ng gi m cortisol v n s i trong huyết m ch sau 1 s ki n căng th ng. Trà đen cũng giúp gi m nguy c ung th .

Trà tr ng: Ít đ c bi t t i h n nh ng không thua kém v giá tr s c kh e, trà tr ng – đ c bi t là chi t xu t trà tr ng đ c cho là c n tr s phát tri n c a vi khu n mà gây viêm khu n t c u, khu n c u, viêm ph i và viêm răng. Trà tr ng cũng giúp tăng c ng h mi n đ ch.