



海都记者 罗丹凌
实习生 周婉怡 文/图

当天气越来越热,喝花茶的市民就越来越多。一杯清爽甘甜的花茶下肚,暑气便消散不少。以往,菊花茶、茉莉花茶、金银花茶等是传统的解暑神器,可不知从何时开始,大家水杯里的“花样”渐渐变多。如今,市民爱喝什么样的花茶?喝花茶人有何讲究?本期的《每周花事》,让我们为您沏上一杯花茶。



阮女士冲泡的花茶



早C晚A茶 颇受爱美女生欢迎

在护肤界,流行着“早C晚A”的护肤概念。而这样的概念,也正被运用到花茶当中。

记者在电商平台上随意搜索“花茶”,就出现了“早C晚A”花茶产品。所谓“早C”茶,即白天喝VC茶,卖点为美白和抗氧化,茶包里多含柠檬片、金橘、刺梨、洛神花等花果。而“晚A”茶,即晚上喝VA茶,主打安神和养颜,茶包里多为桑葚、红枣片、百合片、黑枸杞、茯苓等。

而这样的“早C晚A”茶,销量还挺高。169元/30包的花茶,月销能超过5000单。一位网店客服告诉记者,这样的“早C晚A”茶,颇受年轻的爱美女性喜欢。

当然,除了“早C晚A”茶,

如今网络上的花茶也被冠上各式各样的功效,包括刮油茶、解腻茶、明目茶、熬夜茶、养肝茶、暖身茶等。在口味方面,花茶的搭配也越来越跳跃,甚至能实现“跨界合作”,比如牛奶乌龙茶、奶油白桃茶,就很受欢迎。

不过,在线下门店里,花茶大多中规中矩,花样并不多。在鼓楼区五四路新华都超市“花茶”专区,30多个种类的干花草被分类摆放着,有百合花、蒲公英、菊花、薄荷叶、玫瑰、决明子……一位店员表示,夏日里,在众多花茶中,最受顾客喜爱的还是菊花茶和玫瑰花茶:“一般年轻人更喜欢玫瑰花,中老年人更喜欢菊花茶。”

养生消暑 夏季品茶『花样』多

买的花茶多了 也成半个专家

一位餐饮业内人士表示,目前“80后”“90后”甚至“00后”已成为日常茶饮消费者的主力。而且这些年轻茶友对茶品的种类接受度更高,茶饮消费也因此变得更多元化、更兼容,市场也更活跃,“不仅是女性消费者爱喝花茶,我身边很多男性朋友也爱养生,也很青睐花茶”。

1996年出生的阮女士是花茶重度爱好者。对于她来说,花茶是一种既养生且实惠的饮品,价格平摊下来,每杯花茶还不足一杯奶茶钱。

买的花茶多了,阮女士也就成了半个花茶专家。她说,从价

格来看,线上线下的差别并不大。但从品质来看,有时线上的花茶品质会更好。以玫瑰花为例,线下的大多为普通玫瑰,很少有平阴玫瑰,平阴玫瑰花大、味浓、色艳,口感更好。

阮小姐喝花茶很讲究,还会根据自己每天的身体状况选择不同的花茶。比如,要是最近经常熬夜,她就会取适量菊花、枸杞、桑葚,用热水冲泡。阮小姐说,在众多花茶中,她最喜欢喝的是玫瑰陈皮茶,几乎每天都会泡上一杯:“特别好喝,虽然刚入口时有些发涩,但不久后就会回甘。”

哪些花茶最消暑? 来抄专家的“作业”

那么,夏季炎热,到底喝什么花茶最能消暑?记者邀请了福建省第三人民医院营养师陈慧云,分享了她的花茶清单,大家不妨直接“抄作业”。

酸梅汤

原料:乌梅25g,山楂25g,陈皮3~4片,甘草3g,玫瑰花5朵,干桂花、冰糖适量

做法:将乌梅、山楂、陈皮、玫瑰花及甘草洗净,并浸泡半小时;将浸泡的原料及水倒进养生壶,大火煮开,转小火煮半小时,加冰糖搅拌至溶化关火;最后茶水经过过滤,趁热散入干桂花,放凉即可饮用。

功效:生津止渴,消暑降火。

适宜人群:普通人群均适合,但孕妇、儿童、肠胃不好者、高血糖者慎饮用。

祛湿消暑茶

原料:炒薏苡仁5g、藿香3g、乌梅3g、沙棘2g、赤小豆3g

功效:健脾祛湿、清热消暑。

下火茶

材料:绿萼梅3g、陈皮1g、莲子心1g、栀子3g

做法:将上述材料放入杯中,加沸水冲泡,放温即可饮用。

功效:平肝和胃、清心安神。



唐昊制图

看看宋朝那些“网红花茶”

北京青年报

中国茶文化“兴于唐,繁于宋”。唐代,随着朝廷“茶政”引领、陆羽《茶经》的问世,茶渐成“国饮”。至宋代时,中国茶文化进入繁盛期。古装电视剧《梦华录》去年热播,宋代茶文化也迎来了新一轮的关注度。那么,宋代有哪些流行茶饮呢?

网红“香饮子”大赏

《梦华录》中刘亦菲饰演的钱塘茶坊老板赵盼儿,出场就秀出一手行云流水的“紫苏饮子”,直接把众茶客震住了。

“紫苏饮子”在宋代茶饮圈有着很高的地位,宋仁宗曾专门组织御厨、御医对各种口味和功效的汤饮进行品评、排名。南宋陈元靓所著的《事林广记》记载:“仁宗敕翰林定熟水,以紫苏为上,沉香次之,麦门冬又次之。”

“紫苏饮子”的做法十分简单,明代高濂《遵生八笺》中写道:“取叶,火上隔纸烘

焙,不可翻动,修香收起。每用,以滚汤洗泡一次,倾去,将泡过紫苏入壶,倾入滚水。服之,能宽胸导滞。”此法在今天也能实现。

宋朝出现了史上最多的“饮子”方,紫苏饮、沉香饮、二陈饮、香薷饮、薄荷饮、桂花饮、乌饮等,这些饮子多选用花叶、香料、药材,煮后味道非常清甜。但古代的这些“饮子”不是用真材实料的“茶叶”制作,而是更接近于今天的花草茶或广式凉茶,注重养生保健功能。

宋人消暑有点“冰”

眼下,正是暑热渐起时节,生活在现代的我们,有空调、冰可乐、冰镇奶茶等,轻动一番手指,“凉意”噌噌而来,但古时的宋人是靠什么消暑的呢?

吃的方面,“冰茶”成为宋时的一种夏季饮品。文人何德林曾别出心裁创制了一种“妙饮”,他邀请众好友来府邸品尝,茶童将备好的冰块取出,放入细嫩的茶叶中,随着冰块渐融,屋内之人顿觉暑气渐消。

周密《武林旧事》、吴自牧《梦粱录》及西湖老人《西湖老人繁盛录》有记载宋朝的一些

消暑冷饮料,比如雪泡豆儿水、漉梨浆、姜蜜水、木瓜汁、沉香水、荔枝膏水、苦水、金橘团、雪泡缩啤饮、香薷饮、紫苏饮、白醪凉水、皂儿水、甘豆糖、绿豆水、缩啤饮、卤梅水、江茶水、五苓散、大顺散、荔枝膏、雪泡梅花酒、富家散暑药冰水等。宋朝的饮品,冰品种类纷繁,对比今天茶饮店的菜单毫不逊色。

当时的朝廷也很重视避暑防暑工作,为了夏日防暑专门成立“冰井务”研制降温解暑的冷食品;到夏季时节,朝廷还会赏赐“公务员们”冷食品解暑降温。

气温正爬升 午后有阵雨



昨日福州天气晴好

海都讯(记者 林涓 毛朝青 文/图) 今起三天,全省以多云到阴天天气为主,部分地区午后有分散性阵雨或雷阵雨,局部地区会有大雨,外出时需带好雨具。

今起三天,福州市区午后气温都比较高,其中28日将升至近期高点32℃左右,请注意防暑降温。此外,未来几天昼夜温差较大,早出晚归的市民朋友要注意增减衣物。天气方面,今起三天“阵雨”依旧是常客。

福州市区今起三天天气

26日	阴	22℃~31℃
27日	多云	23℃~30℃
28日	多云转阴	22℃~32℃