

走訪山林 探索茶香

產銷履歷認證 T G A P

行政院農糧署輔導

衛生製茶廠

(主題一)從茶園走進生活：一棵茶樹的食農故事

(主題二) 茶香五覺：一場香氣的感官探索

主講人：謝碧珍(比比老師) 品茗師 / 樂齡講師 (30年以上茶葉相關經驗)
謝雅惠(墨墨老師) 茶藝師/食農教育老師

2025年9月25日

前言：茶葉與營養的連結

🌿 茶葉不僅是飲品，更是 **營養寶庫**，含有多酚類、兒茶素、維生素、礦物質等多種營養成分

💚 茶葉具有 **抗氧化、降血脂、降血糖** 等多種健康功效，是營養諮詢中的重要元素

🌱 了解茶葉的 **食農故事**，能幫助營養師掌握從產地到餐桌的全程知識

🍃 掌握茶葉的 **感官體驗**，有助於營養師更精準地向客戶推薦適合的茶品

👤 營養師作為 **健康飲食顧問**，深入了解茶葉知識能提升專業服務品質



茶葉萎凋過程 - 營養成分轉化的關鍵階段

茶樹的生命週期

育苗期 (1-3年)

從茶籽播種或扦插繁殖，經過精心培育，茶苗需要1-3年才能成長為可移植的幼苗

幼年期 (3-6年)

移植到茶園後，茶樹開始適應環境，生長發育旺盛，但產量較低，品質尚未穩定

成熟期 (7-30年)

茶樹進入盛產期，產量穩定，品質最佳，是茶樹經濟價值最高的階段

衰老期 (30年以上)

茶樹生長緩慢，產量下降，需要更新或重新種植，但部分古茶樹可達百年以上

大葉種

葉片較大，適應性強，多用於製作紅茶、普洱茶

小葉種

葉片較小，香氣濃郁，多用於製作綠茶、烏龍茶



茶園景觀 – 茶樹生長的理想環境
需要適宜的海拔、溫度與濕度

茶葉的採摘與製作

1 採摘

依照「一心二葉」標準採摘嫩芽，春茶、夏茶、秋茶、冬茶各有特色

2 萎凋

使水分蒸發，軟化葉片組織，分為 **日光萎凋** 和 **室內萎凋**

3 浪青 (搖青)

翻動茶葉，是 **發酵程度控制** 的關鍵步驟

4 殺青

以高溫破壞酵素活性，**停止發酵** 過程

5 揉捻

將茶葉揉搓成條狀，促使茶汁外溢，**塑造外形**

6 乾燥

降低水分含量至5%以下，**穩定品質**



茶農採摘一心二葉的嫩芽



茶葉殺青過程 - 停止發酵的關鍵步驟

六大茶類的形成與特點

● 綠茶 (不發酵)

保留茶葉原始成分，**兒茶素含量最高**，清香爽口，具有最強的抗氧化能力

● 黃茶 (輕發酵 20-30%)

特殊悶黃工藝，**黃湯黃葉** 滋味醇厚甘甜，帶有獨特的陳香

● 紅茶 (全發酵 80-90%)

紅湯紅葉，**茶黃素、茶紅素含量高**，滋味醇厚濃郁，具有蜜香

● 白茶 (輕微發酵 10-20%)

自然萎凋，保留茶毫，**毫香顯露**，滋味清淡，具有天然甘甜

● 青茶/烏龍茶 (半發酵 30-60%)

青葉紅邊，**花果香明顯**，滋味豐富多變，兼具綠茶清香與紅茶醇厚

● 黑茶 (後發酵)

經微生物發酵，**陳香明顯**，滋味醇和，含有獨特的益生菌群

茶葉發酵程度與營養成分關係



六大茶類的外觀與色澤差異

感官品鑑的基礎

品茶是一門藝術，需要調動 **五感** 來全面感受茶葉的特質。透過系統化的感官品鑑，能夠更精準地評估茶葉品質，發現其獨特之處。

👁️ 視覺 (Visual)

觀察茶葉外形、色澤、勻整度，以及茶湯的顏色、透明度和葉底的狀態

👃 嗅覺 (Olfactory)

感受茶葉的香氣層次，包括 **乾香** (乾茶)、**杯香**
聞香 (沖泡時) 和 (品飲後)

🍴 味覺 (Gustatory)

品味茶湯的基本滋味：**甘、醇、鮮、苦、澀、酸**，以及回甘與生津

👆 觸覺 (Tactile)

感受茶湯在口中的質地、厚度、滑順度和飽滿度

🔊 聽覺 (Auditory)

聆聽水沸聲、注水聲、茶湯入杯聲，營造品茶氛圍



不同茶類的五感體驗強度



專業品茶 -
五感協同感受茶葉的多重層次

視覺：茶葉與茶湯的藝術

視覺是品茶的第一步，透過觀察茶葉外形與茶湯色澤，可初步判斷茶葉品質、種類與製作工藝。專業品茶師能從視覺特徵預測茶葉的風味特性。

乾茶外形

觀察茶葉的形狀、大小、勻整度、色澤與光澤，反映茶葉的**鮮度與製作工藝**

條索 緊結度 勻整度 色澤 光澤

茶湯色澤

茶湯顏色反映茶葉的**發酵程度與新鮮度**，從淺綠、金黃到琥珀、紅褐不等

透明度 亮度 色調 均勻性

葉底觀察

沖泡後的茶葉展開狀態，反映茶葉的**新鮮度、嫩度與採摘標準**

完整度 柔軟度 均勻度 葉脈 葉緣

不同茶類的茶湯色澤對比



綠茶



白茶



黃茶



青茶



紅茶



茶具與茶湯 - 視覺品鑑的重要元素



嗅覺：茶香的層次與辨識

茶香是茶葉品質的重要指標，也是品茶體驗中最为丰富的感官层面。嗅觉直通大脑边缘系统，能迅速唤起情感记忆，使茶香成为品茶体验中最具**情感連結**的部分。

乾香

聞乾茶時的香氣，
反映茶葉本身的特性與製作工藝

聞香

沖泡過程中散發的香氣，
更加豐富且層次分明

杯香

品飲後杯中殘留的香氣，
展現茶葉的餘韻



青香

清新植物氣息：
嫩草、豆香、
蔬菜



果香

水果氣息：
蘋果、柑橘、
桃子、荔枝



焙香

烘焙氣息：
炭焙、麥芽、
焦糖、堅果



花香

各種花卉香氣：
茉莉、桂花、
蘭花、玫瑰



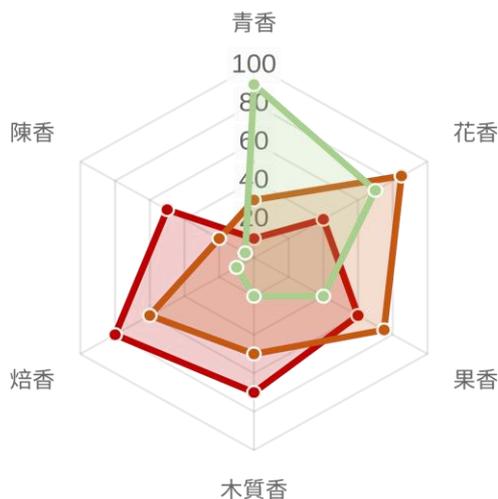
木質香

樹木氣息：
松木、檀香、樟木

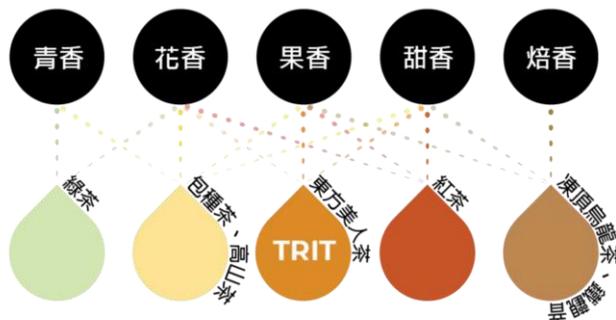


陳香

陳年氣息：
藥香、蜜香、
棗香、木質



綠茶 烏龍茶 紅茶



味覺與觸覺：滋味與口感的交織

茶湯入口後，味覺與觸覺共同作用，形成完整的品飲體驗。味覺感受茶湯的基本滋味，而觸覺則感受茶湯的質地與口感，兩者相輔相成，構成茶湯的**立體風味**。

甘 自然甜味，如蜂蜜般的甘甜，優質茶葉的重要特徵

鮮 清新活潑的滋味，如新鮮蔬果般，多見於綠茶

澀 收斂感，是單寧的表現，適度澀感能帶來豐富口感

醇 滋味醇厚，如奶油般的圓潤感，多見於發酵茶

苦 適度的苦味，是茶葉多酚類的表現，能轉化為回甘

酸 輕微酸味，多見於某些白茶或發酵不當的茶

觸覺感受

厚度

茶湯在口中的濃淡程度，反映茶葉的**內含物質豐富度**

滑順度

茶湯在口中流動的順滑感，優質茶葉通常**滑順不刺激**

飽滿度

茶湯在口中的立體感與包覆感，反映茶葉的**複雜度**

不同茶類的滋味特性



品飲茶湯 - 感受滋味與口感的交織

總結：茶葉與營養師的專業連結

透過本次課程，我們從茶樹的生長到茶葉的製作，再到五感品茶的體驗，全面了解了茶葉的食農故事與感官探索。

- ✔ 茶葉是天然的 **營養寶庫**，含有多酚類、兒茶素、維生素、礦物質等多種營養成分
- ✔ 不同茶類因 **發酵程度** 不同，營養成分與功效各異，可針對不同體質推薦適合的茶品
- ✔ 五感品茶能提升對茶葉的 **感官敏銳度**，有助於更精準地評估茶葉品質

營養諮詢應用 - 茶葉與健康生活的完美結合

個人化茶飲建議

根據客戶體質、健康狀況與口味偏好，推薦最適合的茶

茶飲食譜開發

將茶葉融入食譜中，開發健康美味的茶飲食譜

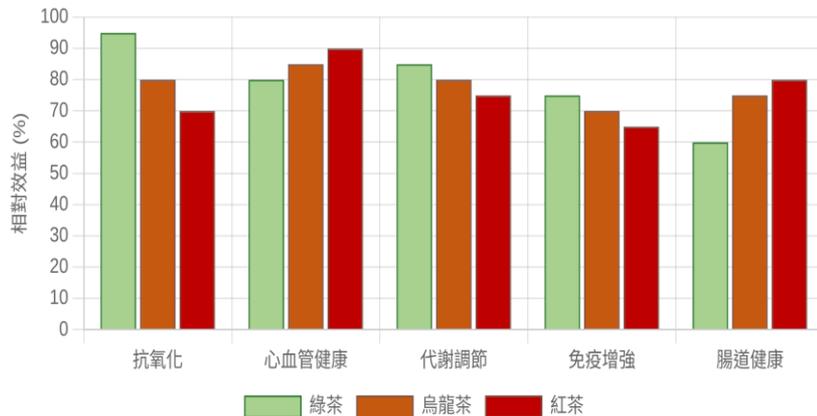
茶療養生方案

結合茶葉特性與中醫理論，設計個人化的茶療養生方案

茶文化體驗活動

舉辦茶文化體驗活動，提升客戶對健康飲品的認識

不同茶類的健康效益比較





感謝聆聽！
