

Trà là một trong những thực uống “cổ xưa” nhất của thế giới. Cây trà được biết đến từ đầu tiên bởi người Trung Quốc. Cũng chính họ đã trải qua vài thế kỷ xây dựng nên nghệ thuật trồng và chế biến giống trà thật phong phú và đa dạng cho thế giới này ngày nay.

1. Nghi thức pha chế và thưởng trà là điều đầu tiên được ghi chép trong sách cũng bởi người Trung Quốc. Tái biên tập 3 cuốn tài liệu này được xuất bản vào năm 780 trước Công Nguyên bởi tác giả Lu Yu. Tác giả đã biên soạn khá công phu và tỉ mỉ nhiều cách thức pha chế và thưởng thức trà mà ngày nay người ta gọi là “Trà đạo”. Bình và tách trà cũng là phát minh của người Trung Quốc.

2. Sau người Trung Quốc, trà được người Nhật Bản tiếp nhận và rồi đến người châu Âu thế kỷ 17. Họ trồng trà trong các khu vực phía đông nam. Với thời đó, trà là một trong các loại thực uống xa xỉ và đắt tiền nhất châu Âu. Ngày nay, trà được trồng rộng rãi ở Trung Quốc, Nhật Bản, Ấn Độ, Sri Lanka, châu Phi và Georgia.

3. “Bữa trà 5 giờ” nổi tiếng của người Anh được hình thành nhờ bà Bá tước xứ Bedford người thưởng thức có cảm giác đói vào buổi chiều. Một lần, bà gọi một tách trà và vài món ăn nhẹ vào phòng riêng. Việc dùng bữa trà chiều này thích thú đến mức nó trở thành thói quen hàng ngày. Chỉ bao lâu sau, nó thành Luân Đôn đầu tiên có thói quen uống trà và nhấp nháp chút sandwich vào khoảng 5 giờ chiều.

4. Trong khi người Trung Quốc và Người Nhật uống trà nguyên chất thì người châu Âu lại thêm sữa vào. Người Tây Ban Nha thích trà với... bột sữa bò, người Morocco thêm bột cà, húng quế, hoặc cây xô thơm và người Nga thêm một quế.

5. Người châu Âu có thói quen uống trà với sữa bắt đầu từ thế kỷ 18 ở Anh. Ngày đó, người tách trà bằng sữa đắt tiền quá đắt và nước trà nóng có thể làm chúng biến mất. Vì thế, người ta thêm sữa nguội vào trước để bột sữa dễ dàng tách khỏi yêu quý.

6. Trà phổ biến nhất được pha ở Kashmir: Nó là sữa pha trộn giữa trà xanh và trà Đặc-di-linh của Ấn Độ được hầm cùng với hạt bạch đậu khấu, quế, đinh hương, quế hồng và hạt thông.

7. Nhiệm vụ của các chuyên gia các bệnh nhân có thể nhận được việc làm được trà có thể gây kích thích vùng thần kinh và phá vỡ bộ máy điều hòa điều kiện huy động. Điều này có thể dẫn đến những mất mát kinh niên, suy nhược, mất ngủ và các rối loạn khác.

8. Mặt khác, người châu Á lại tin rằng trà có nhiều tác động tốt đến sức khỏe. Các thầy thuốc người Trung Quốc từ xưa đã kê đơn thuốc bằng các lá trà để chữa bệnh đau đầu, thèm chí để luyện tiên đan trong sinh hoạt lão! Họ cho rằng trà có thể làm thanh nhiệt, tăng cường trí nhớ, kích thích tiêu hóa và điều hòa các hoạt động của cơ thể.

Chè đen và tác động của bệnh

Cây chè đen được trồng nhiều ở Việt Nam và miền nam Trung Quốc. Ở Việt Nam chè đen được trồng ở Cao Bằng. Ở Trung Quốc, chè đen được trồng nhiều nhất ở Quảng Tây.

Về phần loại thực vật, cây chè đen Cao Bằng và khế đỉnh trà Quảng Tây đều có cùng họ, cùng chi.

Do đặc điểm: Lá chè đen có hình bầu dục cuống ngắn như cái đinh, vó lại rất đen. Tên trà Trung Quốc không là đen, chè là trà nên có tên gọi khác: “Khế đỉnh trà”.

Chè đen là loại cây thân gỗ, có cây cao đến 30 mét.

Theo y học cổ truyền Trung Hoa: Khế đỉnh trà có tác động trên phong nhiệt, chữa cảm mạo nhức đầu, ngứa mắt, viêm mũi, giảm đau, làm dịu chứng rung cơ, giảm khát, chữa viêm phế quản, giảm ho, tiêu đờm; tăng cường tiêu hóa, giảm tác hại của bệnh tiêu chảy, nên dùng trong kinh, tăng trí nhớ.

Theo y học hiện đại: nhiều người quen nghiên cứu thấy đây công dụng, chè đen có tác động giảm

Những điều bạn cần biết về trà

Tác Giả: Trán Vĩnh An

Thứ Bảy, 20 Tháng 6 Năm 2009 13:39

cholesterol, giảm mỡ máu, giảm cholesterol cao huyết áp, tăng cường lưu thông máu, ngăn chặn suy thoái chức năng tim và não, giảm khí huyết, điều hòa mô mềm, giảm tích tụ mỡ, làm cho cơ thể cân đối (chúng béo phì). Do đó chất này có tác dụng kháng khuẩn cao.

Thành phần hóa học của chè: ngoài một số hoạt chất chính khác với chè xanh, còn có một số thành phần khác cũng tương tự như chè xanh, chỉ khác nhau về hàm lượng. Ví dụ trong chè Cao Bằng có hàm lượng flavonoid (chất có tác dụng chống lão hóa, chống ung thư) cao gấp 7 lần chè xanh.

Liều dùng: 2 lá khô (còn gọi là 2 đĩnh) cho một trà 1 người uống; pha nước sôi nhiều lần để uống dần khi hết vị đắng.

Uống chè có giúp khả năng sinh lý đàn ông?

Điều này các tài liệu y học chưa truy cập và hiện chưa thể khẳng định. Nhưng bào dân tộc Cao Bằng uống chè đã bao đời nay chưa thể thấy ai nói về tác dụng giúp khả năng sinh lý của đàn ông sau khi dùng chè.

Theo Văn hóa nghệ thuật ăn uống

Trà cam khô

Vùng Vĩnh Hài, núi Chúa thuộc huyện Hoài Ân có hai loại trà mọc hoang dã trên đồi gò hoặc ven chân núi, không ai trồng cấy như người khác. Một loại gọi là trà cam, còn loại kia là trà khế.

Trà cam lá nhỏ, có vị ngọt như đường, nên mọi người gọi là cam (ngọt). Trà khế lá to, xanh, dày và cứng, ngọt nhưng non nhai thấy đắng như nhân nhón, nếu uống thì rất đắng. Bởi thế mọi người có tên khế (đắng), như khế qua (mướp đắng), khế cù (rau diếp), khế thái (rau đắng) v.v...

Những điều cần biết về trà

Tác Giả: Trán Vĩnh An

Thứ Bảy, 20 Tháng 6 Năm 2009 13:39

Rá trà cam có tác dång håi såc cho phå nå sau khi sinh nå. Còn nåc trà khå làm cho ngåi say tånh råu. Uång thång xuyên trà khå, gan hoåt đång tåt và có khå năng phòng ngåa bånh såt rét.

Ngày xåa, ngåi ta dùng cå hai loåi trà cam và khå đå tiån vua. Trån 2 ngåt 1 đång thành trà cam khå. Cam khå còn có nghĩa là phåi råt våt vå gian khå, "nåm måt nåm gai" måi kiån đåc thå trà này.

Trà cam khå båy giå råt hiåm. Ngåi ta đã trång thå trong vån nhåa nhång cây råt khó sång. Có lå nó åa chen chúc nåi hoang dã. Đây là måt thå trà quý nhång chåa måy ngåi biåt, chåa ai quan tâm trångåi dân đåa phång. Ngåi dân mong måi đåc các nhà khoa håc nghiån cåu, di thåc, thuån hóa đåc thå trà này đå nhån giång trång đåi trà, må ra hång sån xuåt kinh doanh đå trà cam khå trå thành hàng hóa, thành måt thå "đåc sån" kinh tå giá trå cåa đåa phång.

TRÀ HåNG

Trà Sen

Khåc biåt våi 3 nåc còn låi, å Viåt Nam trà åp hång råt đåc coi trång. Ngoài Nå Hoàng Trà Sen, còn có Trà Ngũ Hång và måt loåi đåc biåt thú vå là Trà Hoa Så.

Nå Hoàng Trà Sen luôn chiåm vå trí đåc tôn trong thå giåi trà åp hång. Qua nhiåu năm tháng Trà Sen đã trå thành khái niåm tinh thån chå không đån thuån là trà åp hoa sen.

Trà Sen nåi tiång nhåt là trà đåc åp våi hoa sen tåi Hå Tây Hà Nåi.

Trà Ngũ Hång

Năm loài hoa bßt hßng nhßt là Cúc, Lài, Sói, Sen và Ngâu. Mßi loài hoa đßu có thß pß thành mßt loßi trà. Tuy nhiên, khi nói đßn Trà Ngũ Hßng là nói đßn cách thßng trà vào nhßng đßp đßc bißt nhß Lß Tßt. Mßt khay trà vßi 5 chß trßng đßt 5 loài hoa. Chißc ly nóng úp lên hoa sau 3 phút đßc lßy ra rót trà thßng thßc. Hßng thßm đang còn qußn trong lòng chén trà, thoßng rßt tß nhiên. Trà Ngũ Hßng thßng đß vßi vißc ngßm cßnh Mai, Đào nß rßng Tßt.

Trà Hoa Sß

Nßu Trà Sen là vß Nß Hoàng cßa Văn hóa Trà Vißt Nam thì Trà Hoa Sß là nàng công chúa vô cùng kißu dißm. Là ngôn sß cßa tình yêu và sß lßng mßn, kiêu sa và mong manh, nßng nàn và trong sáng. Hoa sß không thß pß trßc tißp vào trà mà chß có thß dùng mßt chén trà đßc làm nóng úp lên hoa cho đßm hßng, rßi dùng ly đó đß thßng trà.

Ußng trà Long Tĩnhß

Tß thßi cß đßi, ngß i Trung Qußc đã bißt ußng trà. Ngày nay, trà đã trß thành thßc ußng phß bißn trên toàn thß gißi, đßc xem là thß gißi khát rßt tßt, có tác đßng ngßa và chßa đßc nhißu bßnh.

Trung Qußc có nhißu loßi trà, trong đó có 4 loßi nßi tißng nhßt: trà Long Tĩnh (tßnh Trißt Giang), trà Ô Long, trà Thißt Quan Âm (tßnh Phúc Kißn), trà Phß Nhß (tßnh Vân Nam). Trong các loßi danh trà kß trên, trà Long Tĩnh đßc đánh giá cao nhßt, có giá trß dinh dßng cao, hßng vß thßm và đßm, xßa kia các bßc vua chúa và quý tßc Trung Qußc thích dùng nhßt loßi trà này.

Mßt bußi sáng mùa thu, chúng tôi rßi thành phß Hoàng Châu (thß phß tßnh Trißt Giang) đßn thăm thôn Long Tĩnh, nßi tßp trung nhßt Trung Qußc trßng loßi trà nßi tißng này. Long Tĩnh nßm ngoßi ô phía tây nam Hoàng Châu, đi xe chß đß 15 phút là đßn. Đây là mßt vùng đßi núi, chen lßn vào gißa là nhßng cánh đßng nhß trßng cây trà. Hai bên đßng đi vào trung tâm thôn Long Tĩnh, có rßt nhißu trà thßt, trà quán, xen lßn nhßng ngôi nhà rßt khang trang, gßn nhß nhßng bißt thß nho nhß. Hßi ra mßi bißt đó là nhà cßa nhßng nông hß trßng trà. Bên cßnh nhßng ngôi nhà hoàn chßnh, ngß i ta còn đang xây tißp nhßng ngôi nhà khác. Nông dân trßng trà Long Tĩnh thußc loßi giàu có Trung Qußc. Trà Long Tĩnh vßa đßt tißn vßa đßc tiêu thß rßng rßi Trung Qußc và trên thß gißi.

Du khách đến Long Tĩnh, nơi đến thăm chủ yếu là trà thủ tục của Mai gia (gia tộc họ Mai). Đây là một khu rừng lớn, gồm nhiều nhà ngang dãy dọc, có bãi đỗ xe, kho đồ trữ, nơi tiếp khách, quán uống trà. Đến nơi trà thủ tục, có thể nhìn bao quát cảnh phong cảnh chung quanh, những cánh đồng trà trải chân đồi lên đến các sườn đồi thoải thoải, đằng sau là những dãy núi mờ mờ trong sương sớm. Phong cảnh đúng như trong những bức tranh thuở trước của Trung Hoa.

Bước vào khuôn viên trà thủ tục, gặp vào một du khách là một bậc thầy uống trà sành sỏi gọi là thầy, với dòng chữ khắc ở bên phía tay trái: Trà Thánh Lác Vũ. Nói đến văn hóa trà, không thể không nhắc đến Lác Vũ. Ông là người đến từ Chiết Giang, giao du rộng rãi, xuất du nhiều lần ở vùng sông Hoài và vùng sông Trường Giang, đến biết là những vùng nổi tiếng về sản xuất trà tại miền đông Triết Giang (trong đó có Long Tĩnh). Ông nghiên cứu kỹ lưỡng về cách trồng trà, báo dáng, hái trà, cách sao chế và nghệ thuật uống trà. Trải qua quá trình nghiên cứu đó, ông viết cuốn Trà kinh, được đánh giá là bộ sách về trà hoàn chỉnh nhất của Trung Quốc và cũng là bộ sách chuyên môn về trà đầu tiên trên thế giới.

Ngoài quyển Trà kinh, Lác Vũ còn viết cuốn Trà ký và cuốn Cảnh sắc sơn thủy (nội dung phần lớn liên quan đến trà). Trải qua hai bộ sách này đã thấy rõ, chỉ có Trà kinh là còn lại đến ngày nay.

Trên hàng nghìn năm nay, phong cách uống trà do Lác Vũ đề xáng đã được phổ biến khắp Trung Quốc. Các trà quán, trà thủ tục đều theo phong ông, tôn ông là trà thánh, trà thủ tục, trà tiên.

Nghệ thuật uống trà Long Tĩnh

Chúng tôi được hướng dẫn vào một phòng trà, ngồi chung quanh một bàn hình bầu dục. Hai cô nhân viên xinh đẹp tiếp chúng tôi, một cô pha trà mời khách, một cô giới thiệu đặc tính của trà Long Tĩnh và cách pha trà.

Trà được cho vào ấm trà, đun sôi nước rót một ít nước (nước nóng 80 độ), sau đó mới rót đầy nước - cách rót cũng được biết. Cô thiếp nữ Trung Quốc cầm chiếc ấm rót vào ấm, những khi rót nhún lên nhún xuống ba lần, mục đích là để cho trà cho đều, nếu không khéo tay thì nước nóng có thể văng tung toé trên bàn. Năm phút sau, mới lấy ấm rót đầy lên ấm. Để tiếp ý cảm

Những điều cần biết về trà

Tác Giả: Trán Vĩnh An

Thứ Bảy, 20 Tháng 6 Năm 2009 13:39

Để thưởng trà, trước khi uống, nên lấy hai ngón tay trái và gãi a gõ lên cốc ba lần.

Điều đáng chú ý là người Trung Quốc không uống trà đặc như Việt Nam. Họ cho rằng uống trà đặc sẽ dễ nếm thấy hương vị quá đậm đà, làm cho nhịp tim tăng nhanh và do đó không lợi cho sức khỏe.

Cô thuyßt minh còn cho biết trà Long Tĩnh có nhiều loại, loại rẻ tiền nhất là trà lão bà có thể hái vào bất kỳ giờ nào trong ngày, còn quý nhất là trà cô nhßng, chỉ hái vào lúc 2 - 3 giờ đêm. Theo lời cô, trà Long Tĩnh có thể giữ được một năm rồi mới, còn nếu để trong tủ lạnh có thể giữ được ba năm.

Cũng giống như trà Ô Long, trà Long Tĩnh có thể pha năm lần mà vẫn còn hương vị. Chúng tôi lấy trà khô cho vào ấm nhai thử, thấy rất dễ ăn, vừa thơm vừa ngọt, giòn tan trong miệng, nuốt vào rồi mà hương vị còn đọng lại trong rất lâu.