

# 日本绿茶的成分和功能

## Functions of Japanese green tea components

### 绿茶成分とその機能性

绿茶成分(含量) Green tea components (Contents)	功能 Functions
儿茶素 Catechins カテキン類 (10~18%)	抗氧化作用 抗辐射作用 抗过高张力作用 抗Viral作用 抗诱变作用 抗肿瘤作用 抗溃疡作用 抗骨疽作用 抑制酶作用 抗高胆固醇作用 抗菌作用 抗过高甘油酯作用 减肥作用 通便作用 Anti-oxidative action Anti-mutagenic action Enzyme inhibitory action Anti-hyperglycemic action Anti-hypertensive action Anti-bacterial action Anti-viral action Radioprotective action Anti-tumor action Anti-hypercholesterolemic action Fat reducing action Anti-ulcer action Bowel modulating action Anti-cariou action etc. 抗酸化、抗突然変異、抗ガン、血中コレステロール上昇抑制、血圧上昇抑制、血小板凝集抑制、血糖上昇抑制、抗菌、虫歯予防、抗ウイルス、腸内菌質改善、抗アレルギー、消臭など
咖啡因 Caffeine カフェイン (3~4%)	消除疲劳和困感 利尿作用 Removal of fatigue and sleepy feeling Diuretic action 中枢神経興奮、眠気防止、強心、利尿、代謝促進
维生素C Vitamin C ビタミンC (150~250mg%)	缓和紧张情绪 抗寒 Removal of stress Cold prevention 抗壞血病、抗酸化、ニトロサミンの生成抑制、抗ガン、風邪予防、白内障予防、抗アレルギー、免疫系増強
维生素B Vitamin B ビタミンB (1.4mg%)	激发氨基酸等的代谢作用 Excitometabolic action of carbohydrates and amino acids 口角炎予防、抗酸化
γ-amino butyric acid γ-アミノ酸 (GABA) (0.1~0.2%)	抗过高张力作用 Anti-hypertensive action 血圧降下、抑制性神経伝達物質
黄烷醇 Flavonoids フラボノイド (0.6~0.7%)	预防口臭 Halitosis prevention 血管壁強化、抗酸化、抗ガン、消臭
多糖 Polysaccharide 複合多糖 (0.6%)	抗过高甘油酯作用 Anti-hyperglycemic action 血圧上昇抑制
氟化物 Fluoride フッ素 (4~190mg%)	抗骨疽作用 Anti-cariou action 虫歯予防
维生素E Vitamin E ビタミンE (E25~70mg%)	抗氧化作用 预防老化 Anti-oxidative action Aging prevention 抗酸化、ニトロサミンの生成抑制、抗ガン、免疫増強 心疾患・糖尿病・白内障の予防
Theanine テニン (0.6~2%)	抗过高张力作用 Anti-hypertensive action 血圧降下、脳・神経機能調節

Source: World O-CHA (tea) Festival Executive Committee "Japanese Green Tea" 本文提供: 世界茶盛會実行委員会 (日本緑茶)

# 日本绿茶的种类

## Kind of Japanese green tea

### 日本绿茶的种类

#### 玉露 Gyokuro

这是日本最优质的茶,有柔和收敛性的甜味和特殊的香味。该茶培植于阴凉处,摘茶前避直射日光约两周左右。

This is the finest tea in Japan, and its taste is a tender sweet astringency and characteristic flavor. This tea is cultivated in the shade for about 2 weeks.

直射日光を避けて栽培する為、とろりとしたまろやかな味と甘さが特徴です。

#### 緑茶(煎茶) Ryokucha (Sencha)

煎茶在日本是最大众化的茶,是由第一成熟期的茶叶制成的。由于该茶具有令人精神焕发的绿色和香味,故特别令人喜爱。

Ryokucha is the most popular type of tea in Japan. Ryokucha, which is produced in the first crop season, is a particular favorite because of its refreshing flavor with a green note.

上品な香りとまろやかさを重視しました。甘み・渋みがほどよく調和しているお茶の代表です。

#### 玄米茶 Genmaicha

这是绿茶加入爆玄米或爆米花米的混合茶。茶叶呈浅棕色并带有清新开胃的香味。

This is a mixture of ryokucha and popped genmai or hulled rice kernels. It makes a light brown tea with a savory flavor.

高級煎茶に炒り米をブレンド。玄米の香りとお茶の味がほどよく調和されています。

#### 番茶 Bancha

这是一种一般的绿茶。是较粗糙的叶子及叶柄制成,茶叶的形状也比较大一些。

This is made from coarse leaves and stalks. The size of the rolled tea leaves is also larger than ryokucha.

夏秋摘みの比較的大きく固めの葉を主な原料とした茶で、成分も豊富です。

#### 焙制茶 Houjicha ほうじ茶

这是一种特制茶。是由番茶经过约200℃高温烘烤几分钟后制成,浸泡后呈淡金黄啤酒颜色。

This is made from ryokucha by roasting at around 200°C for a few minutes.

原料茶を強火で炒って香ばしい香りが特徴です。

#### 抹茶 Matcha

这种茶习惯用于茶的庆典仪式上。其是将干燥的碾茶研磨成精细的粉末,制作方法与玉露相同,但在烘干时不用滚动。

Matcha is the type of tea that is used in the tea ceremony. It is made by grinding the dried tea leaves called "Tencha" to a fine powder. Tencha is made in the same way as gyokuro, but by drying without rolling.

日光を避けて育て、蒸したのち葉脈を取り除き乾燥させたものをてん茶と呼びます。てん茶を石うすで挽き、粉にしたものが抹茶になります。主に茶道で使われています。