

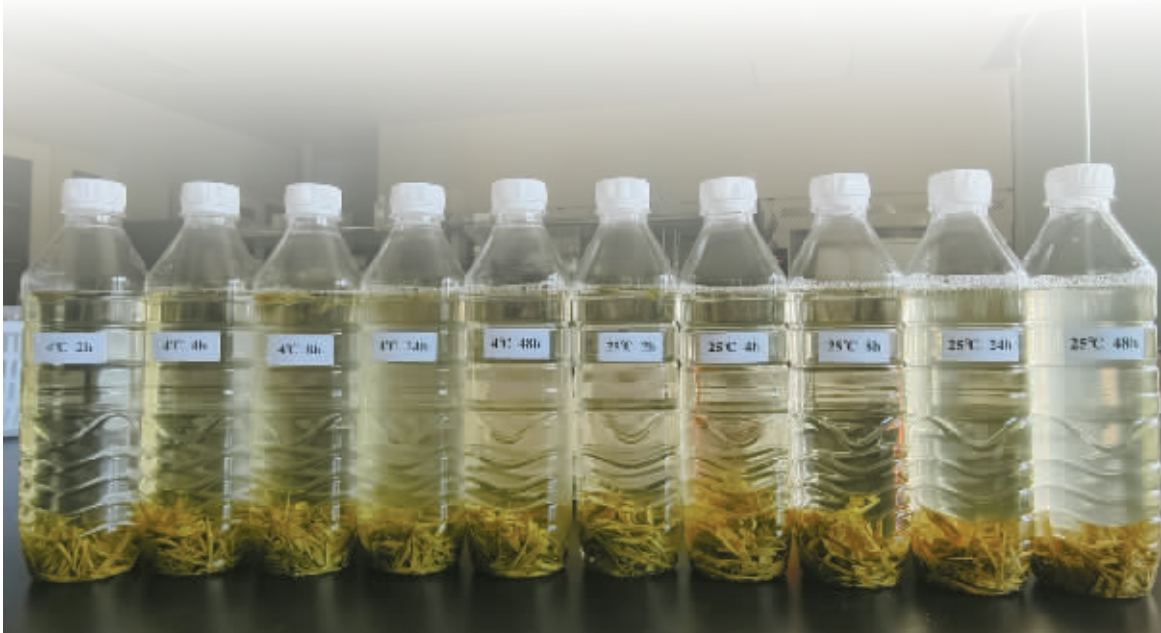


冷泡茶怎么泡更安全？

实验告诉你真相

炎炎夏日，取一撮绿茶放入瓶装水中，几小时后，一瓶健康的无糖茶饮便成了许多人消暑度夏的“心头好”。相比传统热泡，这种低温慢浸的方式使茶汤含有更多氨基酸，带来鲜爽甘润的口感，同时咖啡因溶出较少，对怕影响睡眠的人群也更友好。

然而，由于操作方式不一，不少消费者心中存有诸多疑问：冷泡茶多少温度、多长时间浸泡最适宜？会不会滋生细菌？营养成分到底析出了多少？“隔夜茶有毒”是真的吗？近日，宁海县市场监管局围绕“冷泡茶怎么泡更安全？”主题开展实验，解答大众的疑惑。



冷泡茶实验中。

工作人员模拟消费者取今年新产的宁海绿茶3g，放入新开封的500mL娃哈哈纯净水(规格为597mL瓶装水)中，拧紧瓶盖，分别放入4℃(冰箱冷藏)与25℃(夏季室温)两个环境下进行存放。依次在2小时、4小时、8小时、24小时、48小时五个时间点，检测茶汤中的菌落总数、亚硝酸盐、游离氨基酸、茶多酚等项目。

实验结果如下：

检测项目	浸泡温度	2小时	4小时	8小时	24小时	48小时
菌落总数 (CFU/mL)	4℃	2	5	9	20	35
	25℃	8	39	260	5300	>300000
亚硝酸盐 (mg/L)	4℃	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
	25℃	未检出	未检出	未检出	未检出	未检出
游离氨基酸 (mg/L)	4℃	0.7622	0.9268	1.0036	1.0172	1.0717
	25℃	0.9331	1.0028	1.0322	1.1026	1.0475
茶多酚 (mg/L)	4℃	27.438	31.689	38.667	45.656	48.730
	25℃	41.934	54.765	61.541	75.630	77.801

注：参照《食品安全国家标准 饮料》(GB 7101-2022)，菌落总数超过100CFU/mL即判定为不合格，超过10000CFU/mL属严重超标；依据《食品安全国家标准 食品中污染物限量》(GB 2762-2022)，饮料类亚硝酸盐限量为0.1mg/L。

隔夜冷泡茶亚硝酸盐超标？谣言

不少消费者对冷泡茶心存顾虑，担心长时间浸泡会产生亚硝酸盐。以上实验显示：无论在4℃冷藏还是25℃常温条件下，即使浸泡长达48小时，茶汤中的亚硝酸盐始终处于“未检出”状态，远低于国家标准0.1mg/L的限量值。

从科学原理上看，亚硝酸盐的生成需要同时满足三个条件：原料中存在硝酸盐、具备将硝酸盐还原为亚硝酸盐的微生物、适宜的厌氧环境与反应时间。茶叶中硝酸盐含量本就较低，且冷泡茶通常处于密封或半密封的有氧环境，不利于亚硝酸盐的生成与积累。

常温久泡冷泡茶，细菌的“温床”

冷泡茶真正需要警惕的风险其实是细菌繁殖。在4℃冷藏条件下，48小时内菌落数仅为35CFU/mL，安全性较高。

在25℃常温环境下，细菌会快速繁殖：浸泡4小时菌落数为39CFU/mL，尚处于安全区间；浸泡8小时菌落数就达到260CFU/mL，已经超出国家标准限量100CFU/mL；放置48小时，菌落数突破300000CFU/mL，严重超标！这意味着，夏季将冷泡茶置于常温下浸泡过夜，你喝下去的或许不是茶饮，而是一杯“细菌培养液”。

游离氨基酸：茶汤鲜甜的密码

4℃低温下：氨基酸呈缓慢释放趋势，约24小时后趋于稳定；

25℃常温下：释放速度明显加快，24小时达到峰值。

总体来看，25℃下浸泡2小时与4℃下浸泡4小时的数值表现较为接近。

茶多酚：苦涩与抗氧化的双重来源

从实验数据可以看出，25℃常温条件下，茶多酚的溶出量远高于4℃冷藏环境。虽然茶多酚是优质的抗氧化成分，但溶出过量会导致茶汤苦涩，掩盖氨基酸的鲜甜。

如果想要茶汤口感清甜、苦涩感低，推荐选择4℃短时浸泡，最大程度保留茶叶鲜爽风味，降低苦涩；如果追求茶汤高浓度、高效率，25℃常温浸泡2小时，就能获得接近4℃浸泡24小时的浸出效果，省时高效。

为此，专业技术人员给出了冷泡茶安全冲泡指南

1. 首选冷藏，4-8小时最佳。冰箱冷藏4-8小时，口感鲜爽、营养均衡且菌落最少，是首选方案。

2. 常温浸泡，限时4小时。常温下务必在4小时内喝完(高温天建议缩至2-3小时)，严禁隔夜。

3. 器具消毒，优选玻璃。容器需开水烫洗，取茶使用茶匙，避免手部直接接触茶叶；优先选用玻璃或陶瓷容器。

4. 水质纯净，拒绝自来水。建议使用纯净水、矿泉水或凉白开，切勿直接使用生自来水。

5. 现泡现喝，过期不饮。冷藏时间勿超24小时，取出后2小时内喝完；发现变味或浑浊立刻丢弃。

科学冷泡，安全消暑。在这个夏天，掌握正确的方法，放心享受一杯清甜甘冽的冷泡茶吧。

记者 毛雷君 通讯员 石守江 何彬齐