

抹茶熱潮席捲全球，致供應告急

抹茶熱潮正在席捲全球。這款鮮綠色的日本茶飲，如今出現在各種產品中，從英國星巴克的抹茶拿鐵到新加坡卡卡圈坊（Krispy Kreme）的抹茶甜甜圈。

這股全球抹茶熱主要受到社群媒體的推動，網紅們分享沖泡技巧、評價與食譜。「Matcha Tok」這個標籤已累積了近數千萬次觀看。

抹茶日益受到歡迎，也與疫情之後日本的觀光熱潮有關，日圓疲弱導致日本成為具有吸引力的旅遊目的地，也帶動了對日本商品的需求。

在這波熱潮中，抹茶粉的需求急速上升。美國茶葉進口商蘿倫·普維斯（Lauren Purvis）告訴 BBC，她的客戶發現原本可飲用一個月的抹茶存量，在幾天之內就已耗盡。

「有些咖啡店甚至每天需要一公斤。他們迫切地想要跟上需求，」普維斯說，她是 Mizuba Tea Co. 的負責人。

然而，需求激增，加上熱浪導致茶葉產量減少，以及美國對日本加徵的關稅，也導致抹茶的價格不斷攀升。

傳統上，抹茶因其健康益處、咖啡因含量與風味而備受追捧，是數百年歷史來高度專業化工藝的產物。

抹茶是由稱為「碾茶（tencha）」的綠茶葉製成，這些茶葉在生長時間會被遮蔽數週，這個步驟對於發展其獨特的「鮮味（umami）」尤為重要——這是一種鹹香味，能補充茶葉本身的自然甜味。

當茶葉經採收、乾燥之後，就會使用石磨研磨成粉，每小時僅能產出約 40 克（1.4 盎司）的抹茶。

但近幾個月來，由於創紀錄的熱浪襲擊農作物，種植者陷入了困境。

日本有約四分之一的碾茶，都是產自京都地區，儘管需求持續飆升，但高溫導致收成不佳。

此外，日本也面臨農夫短缺的問題，除了人口老化之外，從事農業的年輕人亦不足夠。

在以抹茶聞名的京都宇治市，商店上的貨架通常在開門後不久就被遊客掃空。

因此，許多零售商已對顧客限購。

位於京都的「Camellia 茶道體驗」負責人森敦子（Atsuko Mori）表示，隨著訪客人數在過去一年翻倍，顧客每人僅能購買一罐抹茶。

茶道師竹田理惠（Rie Takeda）也表示，她必須密切監控抹茶的庫存，因為原本幾天內可到貨的訂單，如今可能需等待超過一週。

她任職於東京的茶道連鎖品牌「茶禪（Chazen）」，該品牌專門舉行傳統儀式，為客人提供抹茶。

今年，抹茶短缺導致茶禪旗下店鋪的價格上漲了約 30%。

「（這樣的需求）是好事，」竹田理惠女士透過翻譯表示，「這是讓更多人認識日本文化的入口。」

這波熱潮也吸引了更多種植者。

根據日本農林水產省的數據，抹茶產量在 2010 年至 2023 年間幾乎增長了三倍。

該部門也指出，包括抹茶在內的綠茶出口去年增長了 25%，達到 3,640 億日圓（約 1.8 億英鎊；2.5 億美元）。

細味品嚐而非囤積

抹茶熱潮引發了一場樹立正確消費觀的運動。

倡議者呼籲人們不要囤積抹茶或藉其熱度牟利。也有人鼓勵飲用者謹慎使用抹茶，並以最純粹的方式品嚐它，而不是將其作為食譜中的原料。

森敦子表示，看到高級抹茶被用於烹飪上——這往往會使其細膩的風味因此流失——或被囤積轉售，讓人「有點難過」。

「抹茶是最高等級的茶，對我們來說非常特別。所以當我聽到它被轉售或用作煮食的時候，總覺得有些矛盾。」

國際日本茶協會鼓勵餐飲業使用來自後期採收、等級較低的抹茶，這類抹茶供應量較多，也更適合用於煮食上。

協會補充，高級抹茶在拿鐵等飲品中常會失去其細膩風味。

「推廣對於這些差異的認知，有助於人們以尊重的態度享用日本茶，同時支持其背後工藝與傳統，」協會表示。

協會也指出，由於美國對日本加徵關稅，抹茶價格可能進一步上漲。

日前美日兩國宣布一項貿易協議，將對進口至美國的日本商品徵收 15% 的關稅。

蘿倫·普維斯等抹茶

分銷商正在為此衝擊做準備。這位來自奧勒岡州的企業家表示，在七月初貿易協議截止日前，訂單激增超過 70%。

「由於美國本土並不種植日本茶，故此並沒有美國產業需要透過關稅保護，」她說。「我們希望大家能意識到，特色茶品應該被豁免。」

儘管需求飆升、供應有限導致價格上漲，但仍有一線希望。

至少有一家抹茶咖啡連鎖店認為未來的價格可能會回穩，儘管這不是短期的事。

「低品質抹茶以高價出售，我們認為這樣的商業模式將不再可行，」Matcha Tokyo 聯合創辦人永田雅大（Masahiro Nagata）告訴 BBC。

「目前確實有著一股熱潮，而且需求正在快速增長，但我們認為兩到三年後會稍微緩和下來。」(BBC)



抹茶的健康益處與潛在風險

如果你最近還沒在社交媒體上看到有人手捧一杯鮮綠色飲品的照片——那可能是時候更新一下你的動態了。

這杯飲品，就是抹茶。

從 TikTok 到 Instagram，抹茶在網紅的帶動下迅速走紅，讓 Z 世代消費者紛紛在咖啡館外大排長龍。

但其實，抹茶並不是新興飲品。作為日本廣泛生產的傳統茶品，這種鮮綠色的茶粉已有數百年歷史，深植於日本文化，常見於茶道儀式中。近年來，抹茶注入了現代元素，經常以熱或冰拿鐵、甜點，甚至護膚產品的形式出現。

抹茶是由茶樹（Camellia sinensis）特別培育的嫩葉製成的綠茶。不同於一般綠茶以茶葉或茶包沖泡，抹茶是將茶葉研磨成細粉，直接打入熱水或牛奶中飲用。

加拿大註冊營養師米蘭達·加拉蒂（Miranda Galati）表示：「綠茶的健康功效已有充分研究，而抹茶則是其更濃縮的版本，不過，仍需要更多針對抹茶本身的研究來確認其潛在益處。」

但抹茶真的如社群平台上吹捧的那麼神奇嗎？

抹茶的健康益處

抹茶富含抗氧化物，能幫助身體對抗細胞損傷，降低慢性疾病的風險。

韓國建國大學（Konkuk University）科學家發表的一項研究指出，抹茶的抗氧化物含量可達一般綠茶的 10 倍。

綠茶與抹茶密切相關，由於抗氧化物含量高，綠茶有助於促進減重。研究顯示，綠茶能提升新陳代謝、加速脂肪燃燒，這部分也歸功於其含有較高的咖啡因。

一杯正常份量的抹茶拿鐵（使用一茶匙抹茶粉）約含 38 至 176 毫克咖啡因，低於一般咖啡的咖啡因含量。

加拉蒂指出，由於抹茶中含有 L-茶氨酸

（L-theanine），與咖啡相比，飲用抹茶通常能帶來「更平靜」的提神效果。

她說：「抹茶中的這種氨基酸有助於調節神經系統，能減輕壓力、舒緩焦慮並改善失眠。」

部分研究也將抹茶中的成分——包括抗氧化物、葉綠素、咖啡因及 L-茶氨酸——與提升大腦功能的可能性聯繫起來。

咖啡因本身就能作用於中樞神經系統，不僅促進腦部新陳代謝，還能增強警覺性與記憶力。

日本靜岡大學（University of Shizuoka）的一項研究亦指出，抹茶可能有助於認知功能提升。

該研究發表於美國國家醫學圖書館（National Library of Medicine），共招募了 12 位年長參與者（2 男 10 女），每日攝取 2 克綠茶粉，持續兩個月。結果顯示，參與者的腦部功能有所改善。

並非只有益處

和所有含咖啡因的飲品一樣，抹茶也需要適量飲用。

抹茶的咖啡因含量高於一般綠茶，過量攝取咖啡因可能引起焦慮、失眠與心跳加快等副作用。

咖啡因能提升警覺性，適量攝取有益，但攝取過量則會促使腎上腺素大量分泌（俗稱「戰鬥或逃跑反應」），短暫提升精力的同時，也可能帶來焦慮或壓力感。

成人建議的每日咖啡因攝取上限為 400 毫克，因此建議一天飲用抹茶拿鐵不超過一至兩杯。

對咖啡因較為敏感的人而言，抹茶或許是一個不錯的選擇，因為它的咖啡因含量較咖啡低，加上 L-茶氨酸有助於減緩咖啡因的吸收與刺激。

什麼是「Dirty Matcha」？

別被名字嚇到。

「Dirty Matcha」（骯髒抹茶）其實只是將濃縮咖啡（Espresso）淋在抹茶牛奶飲品上。

除了風味改變外，這樣的搭配是否會讓一杯飲品中的咖啡因過量呢？

儘管 Dirty Matcha 結合了咖啡因帶來的提神效果與抹茶的鎮靜特性，營養師指出，這樣的組合仍可能刺激腎上腺素釋放。不過，他們也認為，由於 L-茶氨酸的緩衝作用，咖啡因釋放得更為溫和，因此效果相對「乾淨」。

與普通抹茶拿鐵一樣，營養師建議每日最多只飲用一杯 Dirty Matcha。

品質問題

隨著抹茶近年來在全球日益流行，日本出口的抹茶量已超過國內產量的一半。

有報導預測，隨著需求持續攀升，日本國內與全球市場都可能面臨抹茶供應短缺的情況。

為應對激增的需求，日本老字號茶商一保堂（Ippodo Tea）與丸久小山園（Marukyu Koyamaen）首次宣佈對抹茶產品實施購買限額。

根據日本農林水產省的數據，2023 年日本抹茶產



量達 4,176 噸，幾乎是 2010 年產量的三倍。

不過，隨著抹茶普及，市場上產品品質的差異也越來越大。

加拉蒂提醒說：「抹茶粉的品質差異很大。如果你是為了健康益處而飲用抹茶，記得選購值得信賴的品牌。」

此外，市面上一些咖啡館販售的抹茶飲品，可能額外添加了糖分、香料或甜味劑，這些成分都會削弱抹茶原本的健康形象。



Dirty Matcha 是目前綠茶流行趨勢中的最新變化版

聖路易服務中心

翻譯公證服務

★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯

★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

★協助中學生、大學生申請入學

★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

★各種類型團體接待

★遊學、考察、短期進修

★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

★個人收入及公司報稅、成立公司

★工作傷害及車禍意外律師諮詢

★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣

★專業顧問諮詢可上網

www.bfconsulting.us

★國際學生可上網

www.tyhusa.com