

TRÀ QUA CÁC CÁCH CHẾ BIẾN

Ngày xưa nước giải khát phổ thông trong dân gian là **nước vôi** và **trà** [chè] tươi.

Ở thôn quê mỗi nhà thường có vườn trồng cây vôi và cây trà [thơ Nguyễn Bính: Sáng trăng sáng cả vườn chè].

Lá vôi được hái hết một lần; lá được nắm trong bàn tay và được thái ra từng khúc chừng 2–3cm rồi đem ủ một thời gian cho lên men; sau đó phơi khô và tồn trữ để dùng dần. Khi uống, người ta nấu một nắm lá vôi khô với nước, để sôi thật kỹ. Ấm nước vôi có thể nấu lại lần thứ nhì.

Khác với nước vôi, nước trà tươi được nấu bằng lá trà vừa mới hái xuống. Lá trà được rửa sạch và vò nhẹ cho dập rồi bỏ vào ấm nấu sôi. Cũng có cách nấu nước sôi trước rồi mới bỏ trà vào và nấu lại cho tới khi nước sôi lại. Nước trà này gọi là trà tươi vì nấu bằng lá trà vừa mới hái trên cây.

Ngoài 2 nước uống kể trên, những gia đình giàu có thường uống trà tàu. Đây là lá trà được chế biến thành trà khô, khi uống chỉ cần pha với nước sôi. Có lẽ loại trà này được nhập từ nước Tàu nên gọi là trà tàu.

Ngày nay hầu hết người mình đều uống loại trà này vì tiện lợi và nhất là vì khoái cảm do nước trà đem lại.

Nguồn gốc và phát triển

Tất cả sản phẩm chân thật từ trà đều xuất xứ từ một chủng loại duy nhất có tên khoa học là *camellia sinensis*. Các sản phẩm này khác nhau do cách chế biến khác nhau chứ không phải do chủng loại khác nhau như quảng cáo khiến nhiều người lầm lẫn.

Nguồn gốc trà có lẽ từ biên giới Miến Điện và Tàu. Các sắc tộc bản xứ ở vùng này tới nay còn dùng lá trà như dược liệu.

Theo một đoạn văn cổ về y học của danh y Tàu là Hoa Đà [Hua Tuo] TK3TL, lá trà là một vị thuốc.

Đời Đường, nước trà là nước uống giải trí rất rộng rãi trong dân gian. Lá trà được hấp [steamed] và nén thành dạng bánh [cake form].

Đời Tống, lá trà được chế biến rời [loose leaf].

Đời Nguyên và Minh, lá trà được sấy khô trong chảo [pan dried] cho quần lại rồi phơi khô kiệt.

Vào TK16, các giáo sĩ Bồ đào nha và các thương gia nhập trà từ Tàu vào châu Âu.

Trong TK17, cách uống trà trở thành kiểu thức riêng của người Anh và họ trồng trà rộng rãi ở Ấn độ, phá vỡ độc quyền về trà của Tàu.

Ngày nay trên thế giới có 45 quốc gia trồng trà. Cây trà mọc tự nhiên có chiều cao chừng 2m. Để đạt năng xuất cao, người ta trồng khít nhau thành luống dài nên cây trà chỉ cao chừng 1m, thuận tiện cho người hái trà.

Các sản phẩm của trà

Trên thế giới ngày nay có **6 sản phẩm trà do 6 cách chế biến [processing] khác nhau: trà xanh, trà vàng, trà trắng, trà ô long, trà đen, và trà Pu'er.**



Các công đoạn chế biến trà

Chế biến trà gồm 7 công đoạn, có công đoạn dùng chung cho cả 6 sản phẩm, có công đoạn áp dụng cho sản phẩm này mà không áp dụng cho sản phẩm kia.

1. Làm cho lá trà khô héo [withering]:

Lá trà được trải rộng để lá giảm độ ẩm và trở nên mềm. Chất proteins dần bị hủy hoại, mùi vị và hương vị bắt đầu thay đổi.

Công đoạn này áp dụng cho cả 6 sản phẩm.

2. Hóa giải tác dụng của enzyme [de-enzyming]:

Chất enzyme trong lá trà làm thoái hóa lá trà và ngăn chặn sự oxy hóa tự nhiên. Để hóa giải tác động của enzyme, lá trà được rang trong chảo [heating] hoặc hấp [steaming].

Công đoạn này chỉ áp dụng cho trà xanh, trà vàng, trà ô long, và trà Pu'er.

3. Oxy hóa [oxidizing]:

Nhằm tăng bề mặt của lá trà trong khi tiếp xúc với oxy, người ta đảo lộn [tumbling] và cán [crushing] lá trà. Màu lá trà trở nên thẫm và hương vị thay đổi.

Công đoạn này chỉ áp dụng cho trà ô long và trà đen.

4. Ủ [smothering]:

Lá trà được phủ nhẹ khiến màu xanh của lá đổi ra màu vàng và hương vị trở nên ngọt.

Công đoạn này chỉ áp dụng cho trà vàng.

5. Tạo hình dạng [shaping]:

Lá trà được gấp lại, hoặc xoắn, hoặc cuốn bằng máy thành hình dạng cong hoặc tròn hoặc phẳng đẹp. Cách tạo hình dạng cũng có thể làm bằng tay.

Tạo hình chỉ áp dụng cho trà xanh, ô long, và Pu'er.

6. Làm khô [drying]:

Để trà được tồn trữ tốt và chuyên chở nhẹ, người ta làm khô kiệt bằng không khí có nhiệt độ cao.

Công đoạn này áp dụng cho cả 6 sản phẩm.

7. Cho lên men [fermenting]:

Trà được ép thành bánh tròn đẹp và tồn trữ một thời gian ít nhất là một năm cho lên men tự nhiên. Càng lâu năm càng quý và đắt tiền.

Công đoạn cuối cùng này chỉ áp dụng cho trà Pu'er.

Các hóa chất tự nhiên trong sản phẩm trà

Trong các sản phẩm trà có 3 hoá chất tự nhiên như sau:

- **Cafeins** giúp tập trung tư tưởng và giảm mệt mỏi tinh thần. Nồng độ cafein của các sản phẩm trà được xếp hạng từ cao tới thấp: ô long, trà vàng, trà trắng, trà đen, trà xanh, Pu'er.
- **Catechins** giúp thư giãn mạch máu và cải thiện sự lưu thông máu. Trà xanh và trà vàng có nhiều catechin nhất, kế đến là trà ô long và trà trắng, ít catechin hơn cả là trà đen và Pu'er.
- **L-Theanine** là một amino acid hiếm có, chỉ lá trà và một vài loại nấm mới có, ảnh hưởng tốt tới hệ thần kinh, giúp ngủ ngon và điều hòa tác động của cafein khi bị quá căng thẳng vì tập trung tư tưởng. Nồng độ L-Theanine trong các sản phẩm trà được xếp hạng từ cao tới thấp: trà xanh, trà vàng, trà trắng, ô long, trà đen, Pu'er.

Các hóa chất tự nhiên kể trên sẽ bị giảm hoặc mất hiệu quả nếu pha trà với nước có nhiệt độ quá nóng và hãm trà quá lâu trước khi uống.

Nhiệt độ pha trà và thời lượng hãm trà được khuyến nghị như sau:

- Trà xanh: 175°F [80°C], hãm trà từ 1/2 tới 2 phút.
- Trà vàng: 175°F [80°C], hãm trà từ 2–3 phút.
- Trà trắng: 180°F [82 °C], hãm trà từ 4–5 phút.
- Trà ô long: 195°F [90.5°C], hãm trà từ 2–3 phút.
- Trà đen: 200°F [93°C], hãm trà từ 2–5 phút.
- Trà Pu'er: 195°F [90.5°C], hãm trà 5 phút.

Trà đặc sản Pu'er

Ở Tây-Nam tỉnh Vân Nam bên Tàu có núi Jingmai với cao độ từ 1.4 tới 1.6 ngàn mét là quê hương của sắc tộc Blang và một số người sắc tộc Dai. Họ sống thành 9 làng với dân

số chừng 6,000 người và thừa hưởng từ tổ tiên 5 rừng trà [tea forest] với tổng số diện tích 1,560 mẫu [3,900 acre] gồm 1 triệu cây trà Pu'er.

Trà Pu'er cũng thuộc chủng loại *camellia sinensis* nhưng được trồng từ lâu đời và phát triển tự nhiên nên cao lớn, có những cây có thân với đường kính 1.2m.

Năm 2023 cơ quan UNESCO công nhận vùng rừng trà này là Di sản thế giới.

Trà Pu'er đắt 6.5 lần hơn các sản phẩm trà khác. Năm 2024 một bánh trà nặng 457g [12.6 ounce] giá 330 USD.

Người Blang tin rằng mỗi cây trà đều có thần linh bảo vệ, mỗi gia đình chọn lựa một cây cao lớn để thờ phụng và cầu nguyện.



Sở thích của người Việt nam

Phần lớn người Việt chúng ta ưa chuộng trà xanh. Trà này ít công đoạn chế biến nên giữ được 2 hóa chất thiên nhiên hữu ích:

- *Catechin* giúp tim mạch khỏe mạnh.
- *L-Theanine* giúp điều hòa hệ thần kinh.

Có lẽ 2 chất này tạo dư vị đắng nhưng thanh nơi cuống họng sau khi uống.

Bùi Quý Chiến

(Đặc San Lâm Viên)

nguồn: [đặc san lâm viên](#)



nguồn: internet eMail by đslv chuyển

*Đăng ngày Thứ Tư, June 11, 2025
tkd, Khoá 10A-72/SQTĐ/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*