一杯完美的英式红茶，是先倒奶还是先倒茶？这道选择题英国人吵了150年。

乔治·奥威尔（George Orwell）在《一杯好茶》中写道：令人好奇的是，茶不仅是英国、爱尔兰、澳大利亚和新西兰的文化符号，连“究竟如何泡出完美的茶”这件事，都引起了各种争议。

究竟是先倒奶还是先倒茶 英国为一杯红茶吵了150年

A 谁是第一个往茶里加牛奶的人？

英国人喝的就不是茶，撑死了就是“茶饮”。没有奶，没有糖，英国人就不会喝茶。

加糖是一个阴谋？是英国人的习俗还是茶商和糖业商人的阴谋？反正茶叶贸易和蔗糖贸易比翼齐飞，消费量双双暴涨。

谁是第一个往茶里加奶的欧洲人？一个法国女人。

据美国《茶杂志》（Tea Time）所说，“17世纪，相信一位法国沙龙女主人Mme de La Sablié re是欧洲第一位先加牛奶入杯才加入茶的人。因为这样能够保护瓷杯不那么容易破裂”。

法国人为了保护瓷杯，那英国人又是为什么呢？

英国人爱喝茶，却不太爱茶的苦涩，英国人最早往茶里加牛奶是为了获得牛奶特有的甜润，牛奶可以抵消茶叶的苦涩。

后来科学家研究才知道其原因是：牛奶中含有多种蛋白质，它们的长链形成分子自发折叠，与茶中名为丹宁酸的酚化合物（茶叶之所以苦涩，便是因为含有酚化合物）产生络合，使其苦味消失。

那么问题来了，到底是先倒奶还是先倒茶？

B 先茶派：便于控制后加入的奶量

先茶派的老大是乔治·奥威尔，英国的国民作家。先奶派也不怯，赫赫有名的英国皇家化学学会团队出战。这场PK到底谁笑到了最后？

1945年乔治·奥威尔专门写了篇文章《一杯好茶》，公开发起了攻击，他文中给出了11条泡茶的金科玉律，并且重点表示得先倒茶再倒奶。

“牛奶应该先倒茶入杯。这一点可说是最具争议的观点之一了，事实上在英伦大陆上的每个家庭就这个问题都会有两派意见。‘先倒奶派’会举出许多有力论据，但我仍坚持个人观点。因为你先倒茶到杯子里，然后进行搅拌，这样便于控制后加入的奶的量，以免加得过多或是过少。”

乔治·奥威尔的私人泡茶秘方：

1. 红茶要选印度或者锡兰产地的茶叶。
2. 茶壶最好是陶瓷质地。
3. 泡茶前要温壶。
4. 一夸脱的沸水冲泡满满六勺匙茶叶。
5. 茶叶直接放入壶中。（不用袋泡茶）
6. 必须用滚烫的沸水冲泡，所以茶壶要拿去开水壶那边倒水。
7. 浸润茶叶时最好搅动一下，或者干脆摇一摇茶壶，让茶叶慢慢沉淀。
8. 用圆柱形的马克杯喝茶，保温性好。
9. 加奶前要先脱脂。
10. 先倒茶再加奶。
11. 加糖会破坏茶的口感。

C 先奶派：茶的苦涩味会消失

半个世纪之后，先奶派隆重反击。科学家批判文学家。2003年，英国皇家化学学会发表了一篇经过科学论证的《一杯完美红茶的冲泡法》，用科学研究来给“先茶派”致命一击。

英国皇家化学学会的官方冲泡法。首先是材料的准备：阿萨姆茶叶，非袋泡装（非碎茶叶，无杂质放入壶中，茶叶形状清晰可见）、软水、新鲜的低温灭菌奶、白砂糖、茶具有烧水壶、陶瓷茶壶、陶瓷大马克杯、细长茶匙、微波炉。

冲泡之十条黄金准则：

1. 水壶中注入软水开火煮沸，控制好时间、水、火候等因素。
2. 烧水期间，将盛有四分之一壶水的茶壶放入微波炉，加热一分钟暖壶。
3. 水壶烧开的同时，倒掉茶壶的热水。
4. 按一杯一勺匙茶叶的比例往茶壶里放茶叶。
5. 必将煮沸的开水直接注入茶壶。
6. 三分钟浸润茶叶。
7. 最好用陶瓷制的马克杯喝茶，其他杯子也可以。
8. 先往马克杯里加牛奶，然后缓缓倒茶，茶奶混合后呈现出美味的颜色。
9. 砂糖随个人喜好添加。
10. 饮用红茶的温度最好控制在60-65度之间，太烫难以入口，容易发出不文雅的呼呼声。

如果将牛奶注入滚烫的茶中，牛奶中的蛋白质将会变性，茶的苦味不会消失，蛋白质遇热变质，容易凝固，不仅口感不再顺滑，还会产生硫化氢，发出奶臭味；相反，如果是将茶注入冷牛奶中，则苦涩味会消失，因为茶与牛奶混合后的温度至少在最初不会高于令蛋白质变性的温度，所以蛋白质可以与丹宁酸发生络合。

你以为皇家化学学会是最后的赢家？太天真了。真正的皇家——英国女王才不管这一套，女王陛下是坚定的先倒茶派。 ■据南周知道

关注三湘都市报微信看E报。