

HIỂU HẾT VỀ

TRÀ

A stylized graphic of a tea leaf, rendered in black, that curves from the bottom of the letter 'R' in 'TRÀ' and extends to the right, ending under the letter 'À'.

HOW TO MAKE TEA: THE SCIENCE BEHIND THE LEAF

Text copyright © 2015 Brian R. Keating & Kim Long

Design and layout copyright © 2015 Quarto Publishing plc

First published by Ivy Press, an imprint of the Quarto Group

All rights reserved.

HIỂU HẾT VỀ TRÀ: KHOA HỌC VÀ NGHỆ THUẬT ẨN SAU NHỮNG CHIẾC LÁ

Bản quyền tiếng Việt © 2024, Công ty Cổ phần Sách Alpha

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Keating, Brian R.

Hiểu hết về trà : Khoa học và nghệ thuật ẩn sau những chiếc lá = How to make tea : The science behind the leaf / Brian R. Keating, Kim Long ; Nguyễn Minh dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2024. - 232 tr. : 21 cm

ISBN 978-604-77-5233-1

1. Trà

641.3372 - dc23

TGF0552p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

BRIAN R. KEATING & KIM LONG

HIỂU HẾT VỀ
TRÀ



HOW TO MAKE TEA

Nguyễn Minh dịch



alpha
books



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Nông Vương Phi

CEO Công ty Phi&P

Bùi Kim Thủy - Đại diện Cấp cao của
Hội đồng Kinh doanh Hoa Kỳ - ASEAN

Đặng Thanh Vân

Chủ tịch HĐQT Thanks

Đoàn Đức Thuận - Phó TGD về
Chiến lược và Marketing - Kowil Fashion

Lê Quang Vũ

CEO Blue C

Lê Quốc Vinh

Chủ tịch Lebros

Nguyễn Anh Tú

Giám đốc NXB Kinh tế Quốc dân

Nguyễn Đình Thành

Đồng sáng lập Elite PR School

Nguyễn Minh Tuấn

CEO AFA Capital

Nguyễn T. Quỳnh Trang

Phó Chủ tịch CSMO

Võ Trí Thành - Viện trưởng Viện nghiên cứu
Quản lý Kinh tế CIEM

Nguyễn Cảnh Bình

Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản: Đỗ Nguyệt Anh

Điều phối viên: Dương Phạm

Thiết kế bìa: Trang Fu

Trình bày: Vũ Lê Thư

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Thiên Hương

Phụ trách Marketing: Kim Chi

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

Alpha Books – Better Knowledge, Better Success

Mục lục

Giới thiệu ♪ 7

CHƯƠNG MỘT

Cây trà ♪ 11

CHƯƠNG HAI

Thành phần hóa học của trà ♪ 60

CHƯƠNG BA

Trà và mùi vị ♪ 84

CHƯƠNG BỐN

Mua và bảo quản trà ♪ 116

CHƯƠNG NĂM

Những yêu cầu cơ bản ♪ 142

CHƯƠNG SÁU

Cách pha trà ♪ 179

Lời bạt ♪ 224

Danh mục tài liệu ♪ 226

Nguồn tham khảo ♪ 229

Lời cảm ơn ♪ 230

Bản quyền hình ảnh ♪ 231

Giới thiệu

Cuốn sách này là chỉ dẫn ngắn để tối ưu hóa trải nghiệm thưởng trà và biến lá trà pha cùng nước nóng trở thành loại thức uống đặc biệt. Cuốn sách bắt đầu với lược sử về trà, tiếp tục bằng nghiên cứu thành phần hóa học của trà cũng như hướng dẫn chuyên môn để chọn mua trà. Bên cạnh đó là các công cụ và kỹ thuật pha trà, thông tin khoa học đằng sau việc pha chế từng loại trà chính, cũng như chỉ ra ý nghĩa đặc biệt của trà trong các nền văn hóa đa dạng trên thế giới. Thật đơn giản để có một ly trà ngon; chỉ cần một chút kiến thức cùng sự chuẩn bị là bạn có thể pha trà theo cách hoàn hảo.

Nguồn gốc của trà như một loại đồ uống phản chiếu hơn 5.000 năm lịch sử phức tạp, đầy màu sắc và mang tính toàn cầu. Trà nảy mầm ở Trung Quốc cổ đại và sau đó lan sang Nhật Bản, Ấn Độ và cuối cùng là khu vực Tây bán cầu. Đây là câu chuyện về các hoàng đế huyền thoại của Trung Quốc và các nhà sư Nhật Bản, những người tôn kính trà vì đặc tính nâng cao tinh thần của trà, và đây cũng là câu chuyện về quá trình các thương nhân người Anh táo bạo đã thương mại hóa việc sản xuất trà ở Ấn Độ trong những năm 1800. Kể từ đó, trà đã được giao dịch, pha chế và đánh giá cao trên toàn thế giới.

Mỗi quốc gia hay vùng miền sản xuất trà đều tạo ra một loạt các phương pháp chế biến sau thu hoạch độc đáo, từ đó làm nên đặc tính và các sắc thái văn hóa cho mùi vị, màu sắc và hương thơm do cây trà tự nhiên truyền lại. Ước tính có khoảng 2.000 phong cách trà độc đáo hiện đang làm duyên cho hành tinh này; hình dáng, kích thước lá và mức độ oxy hóa khác nhau trong quá trình chế biến là các đặc điểm khác biệt chủ yếu. Tuy nhiên, dù là trà đen, trà ô long, trà xanh hay trà trắng, tất cả đều có nguồn gốc từ cùng một chi và loài thực vật được gọi là *Camellia sinensis*.

Theo Hiệp hội Trà Hoa Kỳ, trà hiện là đồ uống phổ biến thứ hai trên thế giới (sau nước) và lý do sẽ được tiết lộ trong một nghiên cứu sâu hơn. Cây trà chứa đầy những hợp chất tự nhiên được khoa học chứng minh là có tác dụng hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc của con người: dồi dào chất chống oxy hóa, axit amin, protein, khoáng chất, vitamin và các thành phần khác nuôi dưỡng cơ thể cũng như não bộ. Giống như thứ thức uống khá gần với nó là cà phê, sức lôi cuốn đáng kể của trà nằm ở hàm lượng caffeine, nhưng điểm tương đồng chỉ dừng lại ở đó. Hàm lượng caffeine trong trà là chất kích thích hệ thần kinh trung ương, tối ưu hóa sự tỉnh táo về tinh thần và thời gian phản ứng về thể chất, tuy nhiên một loại axit amin hấp dẫn có trong trà – L-theanine – lại có tác dụng làm dịu [hệ thần kinh]. Tập hợp đối lập kỳ lạ này – như âm và dương trong triết học

Trung Hoa - có thể giải thích tại sao rất nhiều người coi thưởng trà là thời gian sảng khoái và nâng cao tinh thần, đồng thời cũng rất nhẹ nhàng và thư giãn. Từ nguồn gốc hàng nghìn năm trước ở một nơi xa xôi trên thế giới, cho đến khi nổi lên như một mặt hàng chính trong thương mại quốc tế, trà một lần nữa phát triển trở thành một loại đồ uống có lợi cho sức khỏe, hữu ích và được nhiều người đón nhận.

CHƯƠNG MỘT

CÂY TRÀ



Lược sử về trà

Lịch sử của trà là sự đan xen giữa thần thoại, sự thật, truyền thuyết và văn hóa dân gian. Câu chuyện này bắt đầu bên trong những khu rừng và đền thờ cổ xưa, rồi chuyển sang một vị trí nổi bật trong nền thương mại toàn cầu, hiện đại thông qua sự kết nối đáng kinh ngạc của các sự kiện có mối liên hệ với nhau. Việc cố gắng làm sáng tỏ nguồn gốc của loài cây thú vị này liên quan đến cả cổ thực vật học cũng như nghiên cứu điều tra thông tin trong thời gian dài.

Trong ba loại đồ uống nóng phổ biến là cà phê, trà và ca cao, trà đứng ở vị trí số một trên thế giới. Theo thống kê mới nhất, hàng năm có khoảng 66 tỉ gallon (300 tỉ lít) đồ uống thương mại được tiêu thụ trên toàn thế giới; trong đó, hơn 21% là trà nóng, và cho đến nay nó vẫn luôn dẫn đầu danh mục.¹

Theo lịch sử được ghi lại, cây trà có thể bắt nguồn từ Trung Quốc cổ đại, do Hoàng đế Thần Nông, cũng là một nhà thảo dược nổi tiếng, ghi nhận vào khoảng năm 2737 TCN. Câu chuyện kể rằng khi Thần Nông

1. Báo cáo tiêu thụ đồ uống thế giới, Wageningen Academic Publishers.

Lưu ý: các chú thích ghi (ND) là của người dịch, ghi (BT) là của biên tập viên, còn lại là của các tác giả.

mắc bệnh trong lúc đang thử nghiệm nhiều loại thảo dược khác nhau, có vài chiếc lá của một cây trà dại đã rơi vào thứ hỗn hợp ông đang pha. Nhận thấy đây rất có thể là một phương thuốc, ông đã uống một chút nước trà này và cảm thấy dễ chịu hơn nhiều. Ông đặt tên cho cây này là *cha* theo tiếng Quan Thoại.

Không có văn bản nào trong nền văn học Trung Quốc đề cập đến trà suốt hai thiên niên kỷ tiếp theo. Từ năm 1122 TCN đến năm 22, trà một lần nữa xuất hiện trong các ghi chép được xuất bản; đồ dùng để pha trà đầu tiên cũng có từ thời đại này. Bên cạnh đó, một truyền thuyết khác cho rằng văn hóa trà có nguồn gốc từ Ấn Độ và lan tỏa theo sự truyền bá của Phật giáo vào Trung Quốc, Nhật Bản và các nơi khác ở châu Á. Tuy nhiên, không có bằng chứng chắc chắn nào cho thấy Thái tử Tất Đạt Đa – người sáng lập nên Phật giáo cổ đại – từng đến Trung Quốc. Dù vậy, cả Trung Quốc và Ấn Độ, và có thể cả Miến Điện (Myanmar) và Thái Lan, đều nằm trong phạm vi bản địa của cây trà dại. Dù loài thực vật này được dùng phổ biến như một loại thảo dược, Trung Hoa chính là nền văn hóa đầu tiên coi trà như một thức uống.

NGUỒN GỐC CỦA TRÀ

Vào thế kỷ VIII, các tăng sư Phật giáo được cho là đã đưa loại trà nén thành dạng “bánh” từ Trung Quốc vào Nhật Bản, từ đó hình thành nên văn hóa trà Nhật Bản. Những bánh trà này được dùng để tạo ra những dạng

trà matcha (mạt trà) kiểu Nhật Bản đầu tiên. Vào năm 780, nhà văn Trung Quốc Lục Vũ đã xuất bản luận thuyết đầu tiên về trà có tên là *Trà kinh*¹. Vào những năm 1100, những nông trại trà đầu tiên của Nhật Bản bắt đầu sử dụng hạt giống từ cây trà Trung Quốc. Trong thời gian này, nhiều dạng “trà bánh” khác nhau đã được sử dụng để làm matcha; người ta sẽ bẻ một miếng nhỏ từ bánh trà, nghiền thành bột, sau đó đánh với nước nóng đến khi trà lên bọt.



Một buổi trà đạo sớm của Nhật Bản; những sự kiện này tập trung vào tính thẩm mỹ và nghi thức.

1. Tên gốc tiếng Hán giản thể: 茶经 (chájīng); tên tiếng Anh: *The Classic of Tea* (hoặc *Tea Classic*). (BT)

Dưới thời nhà Minh (1368–1644), việc pha trà lá đã trở nên phổ biến ở Trung Quốc. Hầu hết loại trà được tiêu thụ ở khắp châu Á cho đến thời điểm này là trà xanh; vào cuối những năm 1500, việc chế biến trà đen mới bắt đầu ở tỉnh Phúc Kiến (Trung Quốc).

PHƯƠNG ĐÔNG GẶP GỠ PHƯƠNG TÂY

Đến đầu những năm 1600, các thương nhân Hà Lan và Anh bắt đầu vận chuyển trà Trung Quốc sang châu Âu và Anh Quốc. Trong thời kỳ phôi thai này, với đặc trưng là sự mở rộng mạnh mẽ của nền thương mại trà toàn cầu đang dần rõ nét, Công ty Đông Ấn huyền thoại bắt đầu vận chuyển trà đen Trung Quốc đến Anh, khơi dậy cơn khát không ngừng và ngày càng tăng đối với thứ “vàng đen” này, hay còn thường được gọi là “bohea tea”. Trà lan rộng khắp châu Âu trong thế kỷ XVII, đặc biệt là Pháp và Hà Lan. Thuộc địa Bờ Đông non trẻ của Bắc Mỹ thuộc Anh bắt đầu pha trà vào đầu thập niên 1650 từ nguồn nhập khẩu.

Năm 1773, Công ty Đông Ấn giành được độc quyền bán trà cho tất cả các thuộc địa của Anh thông qua một đạo luật của Nghị viện, chính là đạo luật áp đặt thuế trà mới đối với các thuộc địa của Mỹ. Hệ quả là [sự kiện] “Tiệc trà Boston” vào ngày 16 tháng 12 năm 1773, khi một nhóm thực dân ăn mặc như người Mỹ bản địa ném [các kiện] trà từ các tàu của Anh xuống Cảng Boston để phản đối việc đánh thuế. Ít được biết đến hơn là chín “tiệc trà” khác diễn ra ngay sau đó