

[韩] 李裕真 黄井姬 著
尹翎毓 译

女子的茶时光

AFTERNOON TEA: A TIME ONLY FOR YOU

给自己一个温暖茶时光，享受忙里偷闲，一个人沉淀心灵的独乐时刻



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

女 子 的 茶 时 光

AFTERNOON TEA : A TIME ONLY FOR YOU

—— [韩] 李裕真 黄井姬 著 尹翎毓 译 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

女子的茶时光 / (韩) 李裕真, (韩) 黄井姬著; 尹翎毓译. — 北京: 中信出版社, 2015.5

书名原文: 여자의 시간

ISBN 978-7-5086-5137-8

I. 女… II. ①李… ②黄… ③尹… III. 茶叶—文化—韩国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第080249号

여자의 시간

Copyright © 2014 by Lee Yoojin, Hwang Junghee Simplified.

Chinese translation copyright © 2015 by China CITIC Press.

This translation was published by arrangement with Jongsang Books Inc., Garrot Korea Agency, Seoul.

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售



女子的茶时光

著 者: [韩] 李裕真 黄井姬

译 者: 尹翎毓

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 145千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-5137-8/G · 1191

定 价: 49.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



目录 Contents

序言 茶和女子的爱恋就从这里开始 006

简单日常

甜蜜时光渗入日常，我在其中疯狂着 009

01 你好，我的书屋 010

02 阳台时光 016

03 姆明世界 022

04 青柳 028

05 天国的早晨 034

06 星光奏鸣曲 040

07 品茶时光设计师 046



美好的一天

因为有茶而特别的日常，我在其中幸福着 051

01 秋冬春夏 052

02 春天的花匠 058

03 祝我生日快乐 064

04 夜烛 072

05 冬天的温暖 078

06 你好，圣诞快乐 084



灵魂厨房

家制美味茶点，让餐桌变得更加完美 091

01 打开烤箱开关 092

02 快乐的面包 098

03 三明治工厂 104

04 朴实的餐桌 110

05 周末的早午餐 116

06 苹果控 124



旅途愉快

想起你，就开启了茶香四溢的记忆之旅 131

01 有朝一日，巴黎 132

02 户外茶餐 140

03 台北任务 144

04 斯里兰卡之梦 150

05 餐桌上的演唱会 156

06 夏日之歌 162





我的美丽女人们

为你斟一杯茶，共享甜蜜的好茶时光 169

01 闺密间的话题 170

02 寻觅大吉岭恋人 176

03 致敬苏西·库珀 182

04 甜蜜茶壶，为他和她开出一剂茶处方 188

05 约会格雷伯爵红茶 194

06 五月的礼物盒 200

07 她的茶房 208

08 茶杯上的玫瑰花雨 214



Tips 我们再聊聊更多甜蜜的故事

我的专属阳台时光	021	关于马黛茶的答疑解惑	021		
马黛茶的伴侣茶吸管	021	如何简单地沏一盏好喝的白茶?	038		
什么是白茶?	039	与普洱茶相配的音乐	045	茶时光推荐音乐	045
四季的茶杯	057	制作简单的餐桌装饰品	063	玛黑兄弟的故事	063
我收藏的茶壶	071	自己动手制作香薰烛	076	应景的花草茶	077
用方便茶包,享受冬天的香料茶	083	什么是香料茶?	083		
十二月的邂逅 圣诞茶介绍	088	圣诞茶桌装饰小技巧	089		
在家烘焙司康饼 奶酪司康饼vs香草豆荚司康饼	096				
PG tips的两种变身 英式奶茶vs皇室奶茶	102				
P大厨的秘制三明治菜谱	108	日本绿茶三剑客	114		
日本美食电视剧	115	早餐红茶茶包推荐	122		
早午餐的最佳搭档 北欧风盘子	123	新鲜的苹果茶	129		
巴黎的茶	138	下午茶伴侣 甜品	138		
台湾品茶之旅,推荐购茶好地方	149	斯里兰卡茶叶的品牌	155		
世界三大红茶	155	我的另一个背包旅行梦 探访土耳其茶文化	155		
渴望拥有的红茶茶具	161	英式下午茶	161	福特南-梅森的故事	161
冰茶配方 基础口味vs特殊口味	167	果茶推荐清单	175		
两款鸡尾酒茶配方	175	香醇的大吉岭调味茶	181	深入学习大吉岭	181
茶分类简介	181	餐具柜里的治愈系藏品 苏西·库珀茶杯	187		
绿碧茶园(Lupicia)的加香乌龙	193	格雷伯爵红茶狂热爱好者的推荐	199		
什么是伯爵红茶?	199	用包装工具包装出精美的茶叶礼品	205		
如何沏出好喝的红茶、乌龙茶和绿茶?	206	带给我安慰的花纹茶盖	219		
优雅高贵的玫瑰时光	219	只有女子才能享有的幸福奢侈的茶杯收集	220		

女 子 的 茶 时 光

AFTERNOON TEA : A TIME ONLY FOR YOU

—— [韩] 李裕真 黄井姬 著 尹翎毓 译 ——



目录 Contents

序言 茶和女子的爱恋就从这里开始 006

简单日常

甜蜜时光渗入日常，我在其中疯狂着 009

01 你好，我的书屋 010

02 阳台时光 016

03 姆明世界 022

04 青柳 028

05 天国的早晨 034

06 星光奏鸣曲 040

07 品茶时光设计师 046



美好的一天

因为有茶而特别的日常，我在其中幸福着 051

01 秋冬春夏 052

02 春天的花匠 058

03 祝我生日快乐 064

04 夜烛 072

05 冬天的温暖 078

06 你好，圣诞快乐 084



灵魂厨房

家制美味茶点，让餐桌变得更加完美 091

01 打开烤箱开关 092

02 快乐的面包 098

03 三明治工厂 104

04 朴实的餐桌 110

05 周末的早午餐 116

06 苹果控 124



旅途愉快

想起你，就开启了茶香四溢的记忆之旅 131

01 有朝一日，巴黎 132

02 户外茶餐 140

03 台北任务 144

04 斯里兰卡之梦 150

05 餐桌上的演唱会 156

06 夏日之歌 162





我的美丽女人们

为你斟一杯茶，共享甜蜜的好茶时光 169

01 闺密间的话题 170

02 寻觅大吉岭恋人 176

03 致敬苏西·库珀 182

04 甜蜜茶壶，为他和她开出一剂茶处方 188

05 约会格雷伯爵红茶 194

06 五月的礼物盒 200

07 她的茶房 208

08 茶杯上的玫瑰花雨 214



Tips 我们再聊聊更多甜蜜的故事

我的专属阳台时光	021	关于马黛茶的答疑解惑	021		
马黛茶的伴侣茶吸管	021	如何简单地沏一盏好喝的白茶?	038		
什么是白茶?	039	与普洱茶相配的音乐	045	茶时光推荐音乐	045
四季的茶杯	057	制作简单的餐桌装饰品	063	玛黑兄弟的故事	063
我收藏的茶壶	071	自己动手制作香薰烛	076	应景的花草茶	077
用方便茶包,享受冬天的香料茶	083	什么是香料茶?	083		
十二月的邂逅 圣诞茶介绍	088	圣诞茶桌装饰小技巧	089		
在家烘焙司康饼 奶酪司康饼vs香草豆荚司康饼	096				
PG tips的两种变身 英式奶茶vs皇室奶茶	102				
P大厨的秘制三明治菜谱	108	日本绿茶三剑客	114		
日本美食电视剧	115	早餐红茶茶包推荐	122		
早午餐的最佳搭档 北欧风盘子	123	新鲜的苹果茶	129		
巴黎的茶	138	下午茶伴侣 甜品	138		
台湾品茶之旅,推荐购茶好地方	149	斯里兰卡茶叶的品牌	155		
世界三大红茶	155	我的另一个背包旅行梦 探访土耳其茶文化	155		
渴望拥有的红茶茶具	161	英式下午茶	161	福特南-梅森的故事	161
冰茶配方 基础口味vs特殊口味	167	果茶推荐清单	175		
两款鸡尾酒茶配方	175	香醇的大吉岭调味茶	181	深入学习大吉岭	181
茶分类简介	181	餐具柜里的治愈系藏品 苏西·库珀茶杯	187		
绿碧茶园(Lupicia)的加香乌龙	193	格雷伯爵红茶狂热爱好者的推荐	199		
什么是伯爵红茶?	199	用包装工具包装出精美的茶叶礼品	205		
如何沏出好喝的红茶、乌龙茶和绿茶?	206	带给我安慰的花纹茶盖	219		
优雅高贵的玫瑰时光	219	只有女子才能享有的幸福奢侈的茶杯收集	220		



序言 Prologue

茶和女子的爱恋 就从这里开始

我们常听人说“人生得一知己足矣”。有一个愿意与你分享一切的朋友，的确是一件幸福的事情。而茶，就能够让我们体验这种幸福。

我们分享各自收藏的茶，有时一起泡一壶来喝，也分享茶之外的故事。关于梦想、爱情、幸福、朋友和家人，都是我们茶时光中最主要的话题。无论何时，那些日常生活中的所有事物，都会成为我们之间最具艺术性和文化性的热门话题。在这样的茶时光里，我们真诚沟通，互相关怀，产生许多共鸣。这让我们重新思考人生和生活的重心，找回生活的平衡点，成为“气场融通的好朋友”。

我们在一起喝茶聊天的日子里，渐渐地发现我们是如此的相似。我们都对茶、咖啡、红酒、甜品以及美食感兴趣，并且我们都非常认同“you are what you eat”（你所吃的代表你）这句话。另外，因为我们各自学习了茶和饮食文化，所以能满足彼此对知识的好奇心，堪称绝佳搭档。

我们把所有茶时光给予的美好写进了《女子的茶时光》中。这本书记录了作为好朋友的我们以“茶”为媒展开的日常生活，还有让我们印象深刻的特别经历。

我们希望这本书不仅能帮助你认识更多的茶、茶具和茶文化，还能在你感到疲倦时，为你带来静心的茶香；我们希望这本书不只是两个女人对茶的痴迷，更希望在你需要沉浸在自己的世界里时，在你需要与闺蜜来一晚不眠畅聊时，在你需要为受伤的女孩加油鼓劲时，都能带你进入没有疲惫、没有伤心，也没有孤独的美好时光。

茶赋予我们最珍贵的礼物就是茶时光。无论是在茶桌上，还是在别处，我们只需知道一点：茶时光，专属于我们自己，我们自己才是人生的主角。

对女人来说，茶时光就像是能够感动每一个毛孔的幸福仪式！现在，到了你来做人生主角的时候了！让我们停下脚步，徜徉在《女子的茶时光》里吧！希望在你的人生中，让茶时光成为最闪耀的时刻。

感谢亲爱的朋友和亲爱的家人对我们的关怀与支持！

李裕真 黄井姬
写于洒满阳光的工作室



Simple Daily life

简单日常

甜 蜜 时 光 渗 入 日 常， 我 在 其 中 疯 狂 着

01

你好， 我的书屋



今天茶壶很忙。

用茶壶泡一壶香茗，

漫步书籍之中，

待到茶与文字渗透到我体内的一瞬间，

传递给灵魂深处的是充盈。

搭配建议

放松的书 + 茶宫殿蓝色伦敦

(6克/水400毫升/85摄氏度/5分钟) + 韦奇伍德 (Wedgwood) 复古茶杯

