

都市时尚饮品

西式茶

蓝永强 编著

广东人民出版社

CONTENTS

C o n t e n t s

04 > 前 言

茶饮缘来可以时尚

05 > 基 础 篇

- > 06 茶的起源和流传
- > 07 西式茶文化
- > 08 茶叶
 - 09 红茶
 - 10 绿茶
 - 11 花草茶
 - 12 茶包
- > 13 水
- > 14 茶器精选
- > 16 冲调茶饮的泡茶方法
 - 17 红茶的基本冲泡
 - 18 绿茶的基本冲泡
 - 19 冲煮法
 - 20 压渗法
 - 21 茶包冲泡的诀窍
 - 22 花草茶的冲泡方法
 - 23 奶茶的制作方法
 - 24 冰茶的制作方法
- > 25 调味茶的配料

26 > 应 用 篇

- 27 伯爵奶茶
- 28 贵夫人奶茶
- 29 皇家奶茶
- 30 杏仁奶茶
- 31 草莓奶茶



目录

F a s h i o n

都市时尚饮品



P o t a b l e s

- 32 蓝莓奶茶
- 33 椰香奶茶
- 34 肉桂奶茶
- 35 云哩拿香草奶茶
- 36 紫罗兰奶茶
- 37 法式茉莉奶茶
- 38 奥斯丁玫瑰奶茶
- 39 帝国薄荷茶

> 40 奶茶世界

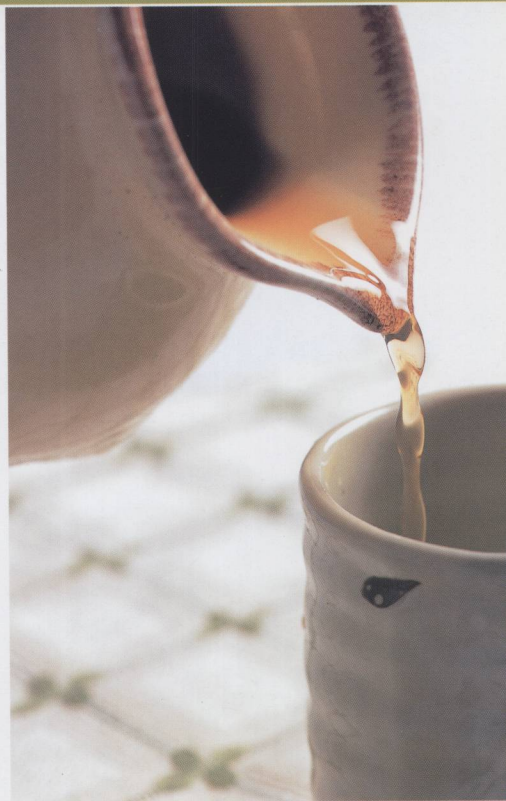
- 41 记忆的芬芳
- 42 红舞鞋
- 43 典雅
- 44 宁静之夜
- 45 初恋
- 46 丘比特之箭
- 47 塞纳河红茶
- 48 甜心玫瑰
- 49 青苹果绿茶
- 50 热柠檬红茶

> 51 水果茶

- 52 杏仁香茶
- 53 夏威夷香茶
- 54 榛果香茶
- 55 坚果香茶
- 56 咖啡红茶
- 57 贵族红茶
- 58 阿尔卑斯特色红茶
- 59 冷翡翠绿茶
- 60 苏格兰麦香红茶
- 61 马赛玫瑰香茶

> 62 花草茶

- 63 维C健康红茶
- 64 水蜜桃冰绿茶
- 65 原野冰红茶
- 66 秋意冰红茶



67 蜜桃果汁冰红茶

68 青柠檬冰红茶

69 缤纷杂果冰红茶

> 70 正统英式下午茶礼仪

> 71 茶叶中的各种成分及保健功效

> 72 茶美颜

> 73 残茶多用处

> 74 茶点

74 绿茶慕斯

76 绿茶彩布蛋糕卷

78 茶点果子蛋糕

79 各式茶点

前言

茶饮缘来可以时尚

中国是茶圣陆羽的故乡，也是茶道的发源之地。茶文化集华夏五千年菁华于其中，已成为一种高尚、健康的生活方式而世代传承并远播海外。今日茶饮，更成为小资一族休闲娱乐的时尚。

众所周知，茶叶品种繁多，可以冲饮和食用。人类饮食经历了煎、煮、腌、泡、烹五次变迁。而泡茶的饮用方法也是至今为止最主要的一种茶饮方式。本书不同于其他茶道、茶艺类茶文化图书，编者力求将传统的茶文化推陈出新，旨在倡导一种新的时尚茶饮生活方式，由此而提升我们生活的质量。书中借鉴了世界100多个饮用茶品的国家和地区不同的品茶方式，创新了许多具有新意的冲调方法和搭配技巧。全书系统介绍了颇具时尚品味的西式茶文化的特点和各种热茶、冰茶及茶点的制作和饮用方法，文字精炼，图片精美，极具实用价值。例如将奶茶加上巧克力或果仁的搭配，演绎为香甜可口的新式奶茶；又如将植物的根、茎、叶等部分加以煎、煮或冲泡后，变幻为具有芳香味道的生态花草茶；再如将各种新鲜水果与不同茶品巧妙结合，冲泡出具有养颜美容作用的水果茶饮……凡此种种，都是在不断领悟博大精深的茶文化精髓的同时，融入了经典时尚的因素，以此将茶饮变为一种时尚的生活方式，为我们今天更有品质的生活而添彩。

书中所推介的各种时尚茶品、茶点，既具科学性和专业性，又有普及性，既可商业化，又能家庭化。全书以图解方式详细介绍了各种极具特色的奶茶、花茶、果茶、冰茶等时尚茶饮的冲泡方法、操作过程、材料搭配及制作技巧，简明扼要，方便易学。读过此书，我们恍然大悟：茶饮缘来可以如此时尚。

茶已熟，花正香，赏佳人，来不来？

赖咏

2005年3月

如果没有选对茶叶、没有冲泡出优质的原味清茶，也就无法制作出风味独特的调味茶饮，所以我们首先从茶叶的分类、茶的不同口味特点、泡茶的各种方法等逐一向大家介绍。另外，泡茶的水也很有讲究。还有制作茶饮所需的器具、配料等也是不可忽略的。

基础篇



茶

的起源和流传



茶叶的冲泡饮用最初起源于中国。在公元前3世纪，茶就在中国盛行了。刚开始时，茶是作药用的，后来普及成一种流行饮品，渐渐成为中国饮食文化的一部分。

我们最常饮用的红茶则是直到明代才被发展出来的，此前的茶叶一般是经蒸、研、拍、焙等工序制成茶饼、茶砖，明代时才开始用揉、炒、焙等方法制作散叶茶，并由此而衍生出全发酵的红茶，使得茶叶不再因长途运输而失香走味，也为茶叶的流传和发展提供了一个宽广的空间。

茶最早流传出中国应该是唐永贞年间。当时的日本僧人到中国考察学习，回国时把茶树及茶树的种子带回日本栽种，由于深得日本天皇喜爱，从而使茶

在日本的上流社会广泛流传。中国茶文化在日本被重新诠释，发展出独具民族特色和文化内涵的日本茶道。

茶流传到欧洲是在清朝时期。当时海上贸易发展繁荣，中国的对外贸易关口也被打开，中国的茶叶与丝绸、瓷器等由商船运往欧洲各国，从此，中国茶叶开始销往世界各地。

由于当时经销中国茶叶的是英国，而鸦片引发了中英的贸易危机，逼使英国另觅茶叶生产地。英国人把中国的茶树移植到印度的阿萨姆地区，因为那里的气候和海拔都与中国茶区非常接近，但移植却没有成功。直到1823年，印度人在阿萨姆发现土生土长的茶树，英国人开始进行大规模的商业化种植。

ORIGIN

AND

GO ROUND

西式茶

文化

CIVILI

ZATION

在中国的传统里，喝茶就是喝“纯茶”，也就是没有添加任何东西，只用热水和茶叶冲泡出来的茶；而茶流传到西方后，在饮用方式上却发生了变化，可能西方人不喜欢茶的涩味，于是他们在茶里添加牛奶和糖，这种茶应该是最早出现的调味茶了。茶在中国一般在饭后、聊天时饮用，或作为宴客之用；到了西方后，除了继承了这些饮用习惯外，还发展出一种下午茶文化。

下午茶起源于17世纪的英国，当时英国人的午餐都比较简单，而晚餐却要较晚才能享用，使得下午的时间变得异常漫长。当时有一位伯爵夫人安娜玛利亚，吩咐仆人准备一壶茶和一些点心，在她下午饥饿时垫垫肚子，同时也打发下午无聊的时间，结果她发现了这种下午茶时光是何等的美妙，她开始邀请

朋友与她共享下午茶，于是下午茶

这种风俗习惯慢慢在英国的上流社会流传开来。“安娜玛利亚”后来成为英国最享负盛名的茶叶商标。

茶叶刚流传到西方时，由于运输费用高，价钱也被抬高，茶被视为珍品，只有上流社会才能享受，直到18世纪中后期才真正进入平民生活中，成为一种男女老幼都喜欢的饮品。而调味茶除了传统加奶的茶外，慢慢出现了加香料、水果、奶油、果仁等等的茶饮。西式调味茶是在中国茶的基础上发展开来的，现在西式茶饮文化流传到中国，已经被国人广泛接受，可见，文化是发展的，而且是世界共享的。



tea Tea Tea 茶叶



不管是红茶还是绿茶，虽然它们的口味和色泽都很不同，但它们都是由茶树叶子加工而来的。

只是由于加工过程的不同，使得加工出来的茶叶有如此大的分别。

新鲜采集回来的茶叶要经过直接加热或发酵这些加工程序，用直接加热法加工出来的是绿茶，用发酵方法加工出来的则是红茶。当然，选择何种加工方法并不是随意的，要视茶树的品种来决定，如龙井会被加工成绿茶，普洱则被加工成红茶。如果硬是把适合做红茶的品种加工成绿茶，泡出来的茶就会过于苦涩，失去甘醇。

绿茶清香冽冽，但有淡淡的苦涩味，红茶的香味并不浓，但入口甘醇，回味无穷，这是什么原因呢？其实，绿茶的香是因为绿茶中含有一种称为芳香油的物质，这种物质味道很浓，而且容易挥发，这使得绿茶闻起来非常的芳香诱人。但口感方面绿茶的味道太涩了，不如红茶适口，这是因为红茶中含有单宁酸。红茶在加工的过程中，由于鞣酸凝固的作用，使茶叶中的芳香油不再溶于水，所以红茶与绿茶相比，少了一种清香，但也少了涩味，多了甘醇。

按发酵情况分类，茶叶除了有红茶和绿茶外，还可以分为青茶、白茶、黑茶、黄茶等多个品种。

青茶，是指半发酵茶，也就是中途停止发酵的茶，乌龙茶就是半发酵茶。

白茶是指轻微发酵茶，茶味鲜爽。

黑茶，茶叶经泼水堆积发酵，在发酵过程中变黑，因此称为黑茶，黑茶通常会做成茶砖，较适合熬煮饮用。

黄茶，茶叶在杀青揉捻后干燥不足或不及时，使茶叶变黄而得到的新品种，加工时要经过闷堆的工序。

红茶

红茶是一种发酵茶。新鲜茶叶采收后，经揉破捻碎，茶叶中的绿色汁液慢慢流出，与空气接触，氧化发酵，叶绿素在发酵过程中被破坏，而绿叶中含有的鞣酸物质在氧气的作用下，其绿色也渐渐消失，叶子慢慢变成红色，发酵完成后的茶叶即成红茶。

常用来制作西式茶饮的茶叶有阿萨姆茶、大吉岭茶、锡兰茶、伯爵茶等。

阿萨姆茶和大吉岭茶都是印度产的。印度阿萨姆茶区栽种的茶树叶多肥大，香气浑厚、柔顺而沉静，制作冰茶和奶茶都不错。而大吉岭茶区位于印度北方海拔 2000 米以上的喜马拉雅山麓上，此处白天日照充足，日夜温差大，山谷常年云雾缭绕，使孕育出的大吉岭茶具有特殊的香味，被称为茶中香槟。锡兰茶也即斯里兰卡茶，此茶香味纤细优雅，口感耐人寻味，纯饮，或用来制作奶茶类饮品都不错。中国也是世界茶叶大国之一，但中国茶大部分较适合纯饮，调味的似乎不多，但也有例外，如伯爵红茶，这是一种加了佛手柑油的茶，制作冰茶极佳。





GREEN 绿茶 TEA 茶

绿茶的加工不需要发酵。新鲜的茶叶被倒进 200°C 高温的铁锅中反复翻炒，使叶子水分在火烫的锅里被蒸发出来，直接加热的茶叶无法发酵而成为绿茶。在加热过程中，叶子里所含的叶绿素不但没有被破坏，而且茶叶的芳香油仍然被保留下来。

绿茶产品质量较好的是中国绿茶和日本绿茶。中国较好的绿茶品种有很多，如杭州的龙井、苏州的碧螺春、江西婺源的茶绿、庐山云雾、黄山云雾、安徽屯溪的屯绿和河南的信阳毛尖等，而杭州龙井和苏州碧螺春更有极品绿茶之称。另外日本的煎茶、玉露也是绿茶中的上品。

绿茶是新鲜的才好喝，所以不宜一次购买太多，买回来后要尽快饮用，最好保存在竹制或木质的茶罐里。新鲜的绿茶冲泡后茶叶的颜色会回复成鲜绿色，香味浓烈而舒爽。

Herb Tea.花草茶



这里有两个很容易混淆的概念：花茶和花草茶。

花茶其实是一种再加工茶，就是在加工好的成品茶中加入一些鲜花进行熏制，通常是一些香味较浓烈的花，如茉莉，茶叶吸收了花香以后拥有了新的茶香，味道更浓郁，口感更清新。

但我们平时所说的花茶，其实是指花草茶，其中并不含茶叶成分。“花草茶”一词是从“Herb Tea”翻译来的。一些草本植物因其香味或其他刺激性气味，又或是其特殊作用，而被采集、干燥利用，被利用的可能是整株植物或是某一部分，其中可包括根、茎、皮、枝、叶、花、果实、种籽等。它们干燥后被冲泡作茶饮用，拥有特殊的芳香和功效，因而很受欢迎。

玫瑰、茉莉、菊花、薰衣草、紫罗兰、迷迭香、马鞭草、柠檬草……花草茶的品种繁多，它们的味道和饮用功效也各不相同，我们可以根据自身的喜好和需要进行挑选。花草茶也不宜一次购买太多，放太久了就会失去风味。

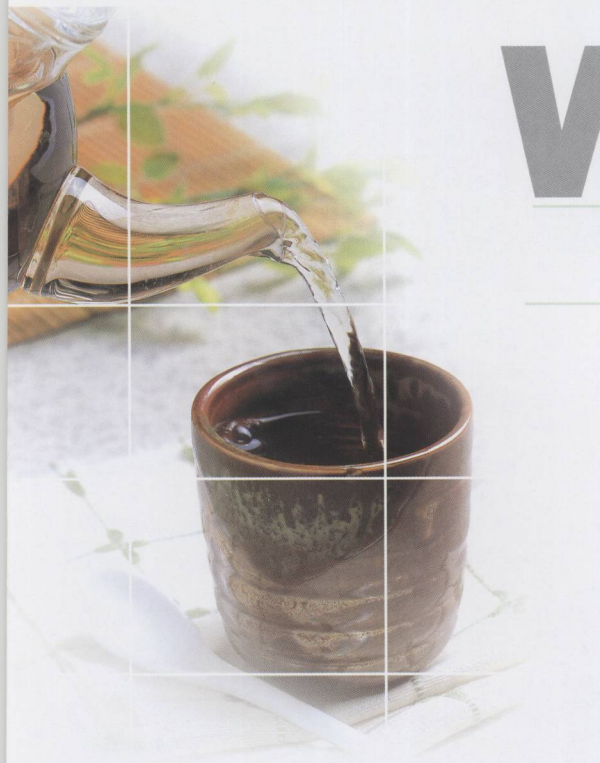
茶包

TEA BAG

据了解，茶包起源于20世纪初，一个美国茶叶商人尝试用一种小丝绸的小茶袋装入茶叶，投入热水中浸泡出热茶。他发现用这种方式进行泡茶，可以免去用茶网滤茶叶的过程，既简单又方便，于是他制作这种小茶袋分发给顾客。此后，这种冲泡方式被广泛利用。因为是这种小茶袋使用后需要清洗，如果是用完即弃的则方便很多，因为用丝绸制作茶袋成本过高，于是，生产商用纸代替了小丝绸，把茶叶装在小纸袋里制作成茶包售卖，这样就更方便实惠。到了20世纪60年代，茶包开始传入英国，由于茶包易于冲泡，而且免去冲洗小丝绸袋和滤茶叶的麻烦，在英国大受人们青睐，随即流传到世界各地。

茶包中的茶叶一般是较细小的茶叶或碾碎的茶叶，以便更快地萃取茶叶的香气和味道。现在的茶包除了纸袋式外，还有尼龙材质的、立体式的等，更容易萃取茶香和茶味。很多人都喜欢使用茶包来泡茶，就是因为其便利和快速。但是茶包泡出来的茶，与茶叶冲泡出来的，在风味和品质上是肯定存在一定差别的。不过，如果你对茶味的要求不是特别高的话，使用茶包也可以制作出非常可口的调味茶。





WATER 水

要泡一壶好茶，除了要用优质的茶叶外，水也是不可忽略的因素。

水质

通常适合用来泡茶的水是软水，即钙、镁、钾、钠等矿物质含量较低的水。

自来水是最常见的软水。自来水来自江河湖泊，需经过净化处理，所以自来水中都会含有净化物，如果净化物过多就会使水多了一种异味，因此，如果用自来水泡茶最好先用净水器把水过滤一下再用，又或者在煮水时适当延长沸腾的时间。

更方便的是使用纯净水。纯净水也是软水，水质有保证，无需过滤。

矿泉水虽然看上去很清澈，口感也较甘甜，却不适合泡茶。因为矿泉水含矿物质多，是硬水，如果用来泡茶，色泽、香气、口感等都会很差。

水温和时间

泡茶的水温和时间都必须掌握好，掌握不当会影响萃取茶液精华，泡出来的茶液不利于冲调茶饮。煮水过于沸腾，会影响茶叶的水溶性物质成分释放，茶的香气和味道都会消失；而水温过低，则会导致茶叶的香味成分不能充分溶出，茶香变淡，茶味不够浓。冲泡时间过长，茶味过浓，会生出涩味；而冲泡时间过短，茶味就会不够。一般冲泡制作调味茶饮的茶液时，以用 95℃ 以上的水冲泡 60 秒为宜。

至于水的温度，我们也不用特意找个温度计去测量那么麻烦，可以从观察水的沸腾状态来掌握最佳的泡茶水温。一般水开始沸腾 30 秒以后，水花成圆形沸腾状态时的热水是最适合泡茶的，用这样的水泡出的茶液很适合制作调味茶。

TEA SET

茶器精选



瓷质茶壶

瓷质的茶具，其保温和耐热性高，冲泡出来的茶液适合制作各种各样水果茶和果味香茶，冲调茶饮时，需要用滤网将茶叶滤去，流出芳香和口感适宜的茶液。

玻璃质的茶壶，耐热和观赏性较高，故适合冲泡绿茶和花草茶、水果茶等。另外，它还可以用于冲调花草类的调味茶饮。

金属质的茶锅，如果需要分量较多或茶味较浓的茶液时，一般用茶锅冲煮，冲煮出来的茶液可用于冲调奶茶和冰茶。最后冲煮出来的茶液需要用滤网将茶叶滤走。

雪克壶，用于冲调冰茶饮品时摇和茶液和其他材料。将茶液和配料注入，加冰块进行摇和。

冲调匙，在冲调茶饮过程中，利用冲调匙将茶液和配料调和。



雪克壶



冲调匙



玻璃质茶壶



金属质茶锅

茶杯

TEA CUP >>

茶杯以瓷质和玻璃的为佳，应选择保温性好的杯子。





冲调茶饮的 泡茶方法

要冲调出可口的调味茶饮，首先是要冲泡出口味适合的茶液，也就是首先要泡茶。泡茶一般是指把茶叶投入热水中进行冲泡或冲煮，使茶叶中的色泽、味道、精华被热水萃取出来。

其实泡茶的方法有很多种，因为茶叶的种类多，它们的特性、味道、风味等都各不相同，所以泡茶的水温、器具、手法等都会各不相同，同时也因为制作调味茶饮所需的茶液不同，所以萃取茶液的泡茶方法也不相同。

制作调味茶饮的茶液一般是红茶、绿茶和花草茶，下面就为大家介绍一下这三种茶的基本冲泡方法，另外还会介绍冲煮法、压渗法、茶包的冲泡，以及奶茶和冰茶的基本制作方法。只要选对了茶叶，用对了手法，就可以泡出味道纯正的茶。

适合泡红茶的水，温度约为 95℃，水温高，茶的萃取率高，泡出的茶茶味浓，香气高。泡茶前先把器具充分温热，将茶叶投入器具中，注入适量的热水，这是最基本的红茶冲泡法。要注意的是茶叶的投入量与热水的比例，以及冲泡的次数，如果添加茶叶量为 2~3 茶匙，那么注入的水量约为 300 毫升，而冲泡的次数以 3 次为宜。

红茶的基本冲泡



1. 将茶壶充分温热。
2. 投入茶叶。
3. 注入热水，应保持水流的连续性。
4. 盖上壶盖，让茶叶与热水充分浸泡。
5. 将冲泡好的红茶注入杯中。

