



约个下午茶

来吧，享受一段优雅的午后时光！

樊小凡 主编

茶饮、咖啡、果汁、糖水、
饼干、蛋糕、三明治……



67 款下午茶饮品+轻食

手绘美图+制作详解+视频指导

让你在家轻松享受惬意的下午茶



扫码看视频

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社



约个 下午茶

樊小凡
主编

图书在版编目(CIP)数据

约个下午茶 / 樊小凡主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2019.3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-5333-9

I. ①约… II. ①樊… III. ①茶饮料—制作②西点—制作 IV. ①TS275.2 ②TS213.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 191640 号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 傅保娣

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10.5

字数: 110 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

温暖的午后，一杯茶，一份点心，一首舒缓的曲子，一张白色蕾丝镂空桌布，外加一束鲜花，这便是下午茶的世界。可以一人独坐，享受宠爱自己的放松时光；也可以邀三五知己谈天，感受时光的静谧与温暖；亦可办一场午茶派对，融入多人欢聚的幸福时光。

下午茶不仅仅是喝杯茶，更是品味生活的优雅方式。酥心的甜点，配上清爽的茶水或浓香的咖啡，以及朋友间说不腻的悄悄话，此刻，忘却了窗外的喧嚣，忘却了心中的烦恼，忘却了周身的疲惫，仿佛全世界独属于你或你们——我们需要这样的时光，去遇见另一个自己，去享受不一样的生活。

下午茶亦是一场茶文化与生活的美学碰撞。下午茶源自英国19世纪的维多利亚时代，是英国人日常生活中不可缺少的休闲活动，其间弥漫的悠闲轻松、美好生活的幸福感，反映了当时英伦生活的百态。时至今日，令人惊喜的三层架点心、美丽精致的茶具、风味独具的各式茶品、优雅迷人的品茶礼仪，构成了风靡全球的英式茶文化，让人着迷，也让人沉醉。

随着下午茶在世界范围内的普及，现代下午茶生活更是丰富多样，其品鉴方式可繁可简，午茶姿态亦雅亦俗，可以是简单地补充能量，也可以是静下心来细味人生。这些都不重要，重要的是，随心便好，喜欢便可。

要不要一起喝杯茶，聊聊天，吃些美味的点心呢？



目 CONTENTS 录

第1章

有一种优雅，叫作下午茶



下午茶，源自维多利亚时代的优雅	002
徜徉在时光里的醇香——下午茶	002
正统英式下午茶三部曲	004
优雅的茶，优雅地喝——饮茶礼仪	006



茶日常，我和下午茶有个约会	008
品茶的学问	008
茶品介绍	009
可供选择的茶点	011
茶与茶点的搭配	012
制作下午茶的常用工具	014
布置合适的下午茶场景	016
泡一杯好喝的下午茶	017
自制英式下午茶三层点心架	018
关于下午茶的实用小知识	019

第2章

循着茶香，品惬意午茶生活

经典红茶&原味司康	022
阿萨姆红茶&玛格丽特饼干	024





伯爵红茶&巧克力布朗尼	026
果酱红茶&番茄牛油果金枪鱼三明治	028
柠檬红茶&草莓挞	030
玫瑰红茶&南瓜乳酪饼干	032
芦荟红茶&奶油乳酪玛芬	034
蔓越莓红茶&巧克力瑞士卷	036
乌龙茶&紫薯饼干	038
陈皮乌龙茶&咸光饼	040
薄荷绿茶&抹茶红豆卷	042
百合绿茶&全麦薄饼	044
菊槐绿茶&指压小饼	046
柠檬蜂蜜绿茶&长崎蛋糕	048
绿茶薄荷奶茶&布朗尼	050
原味奶茶&抹茶司康	052
伯爵奶茶&芒果芝士夹心蛋糕	054
巧克力奶茶&黄豆粉饼干	056
珍珠净颜奶茶&达克瓦兹蛋糕	058
港式冻奶茶&葡式蛋挞	060
鸳鸯奶茶&水果蜜方	062
香醇玫瑰奶茶&抹茶蔓越莓饼干	064
红豆奶茶&咖啡慕斯	066
自制丝袜奶茶&红丝绒杯子蛋糕	068
鲜薄荷柠檬茶&黄桃派	070
玫瑰花茶&杏仁酥	072





迷迭香菊花茶&黄油杯子蛋糕	074
茉莉花茶&葱香三角饼干	076
蜂蜜柠檬菊花茶&蔓越莓吐司	078
茉莉花柠檬茶&抹茶红豆饼干	080
双花山楂茶&天然南瓜面包	082
玫瑰柴胡苹果茶&蒸小米发糕	084
翠衣香蕉茶&紫薯面包	086
水果茶&柠檬多拿滋	088

第3章

醇香咖啡，雕刻午后静谧时光

意式浓缩咖啡&甜蜜奶油杯子蛋糕	092
绿森林咖啡&舒芙蕾	094
摩卡咖啡&柠檬玛芬	096
黄油咖啡&抹茶瑞士卷	098
卡布奇诺&蔓越莓雪球饼干	100
跳舞的拿铁&美味甜甜圈	102
郁金香咖啡&焦糖布丁	104
焦糖玛奇朵&经典白吐司	106
越南咖啡&奥利奥可可曲奇	108
芬兰芝士咖啡&松饼	110
冰晶咖啡&抹茶芒果戚风卷	112
卡布奇诺冰咖啡&轻乳酪芝士蛋糕	114
雪顶咖啡&棋子豆	116





摩卡冰咖啡&千丝水果派	118
牛奶冰咖啡&流心菠萝吐司塔	120

第4章

果汁与糖水，我的甜蜜午茶日记

桃子苹果汁&蔓越莓芝士球	124
樱桃梨子汁&牛油果五香牛肉三明治	126
菠萝木瓜汁&糖粒面包	128
鲜橙葡萄柚多C汁&蓝莓派	130
西瓜紫甘蓝汁&南瓜派	132
西瓜草莓汁&蔓越莓坚果司康	134
橙汁冰饮&金枪鱼番茄开口三明治	136
牛奶木瓜甜汤&葡萄干奶酥	138
银耳苹果红糖水&莲蓉饼	140
牛奶杏仁露&菊花酥	142
川贝枇杷雪梨糖水&红豆饼	144
柠檬猕猴桃果饮&巧克力法式馅饼	146
草莓西红柿果饮&黄瓜三明治	148
苹果鲜橙果饮&彩蔬小餐包	150
菠萝苹果果饮&坚果巧克力戚风蛋糕	152
橙子芒果西瓜果饮&卡仕达酥挞	154
荔枝芒果汁&红茶奶酥	156
火龙果牛奶汁&鲜虾牛油果开口三明治&香草布丁	158





第1章



有一种优雅，叫作下午茶

英式下午茶犹如古老的传说，
从维多利亚时代一直到新纪元，
又从欧洲传遍世界。
它带来的不仅是精致和高雅，
也是一种生活态度。



午后，
把心交给优雅的下午茶时光吧！



下午茶， 源自维多利亚时代的优雅



茶，起源于中国，但下午茶的风情却源于英国，并引领英伦风尚。英国有句谚语：“当时钟敲响四下时，世上的一切瞬间为茶而停。”可见其对茶的重视。接下来就让我们一起探寻下午茶的“前世今生”，感受这份源自维多利亚时代的优雅吧！

徜徉在时光里的醇香——下午茶

温暖的午后，还有什么能比约上三五好友一起畅享轻松的下午茶来得更惬意呢？当些许清甜在口中融化，茶的醇香弥漫在鼻端，恍惚间，仿若来到了18世纪古老的英国贵族庄园……



茶的起源

从茶叶的起源来讲，最早种植和利用茶的国家是中国，有文字记载的最早人工种植茶叶的地方就在中国的蒙顶山，这种古老的植物伴随着同样古老的中华民族走过了悠长的岁月。

中国人不仅最早种植茶叶，也最早学会喝茶、品茶。“茶之为饮，发乎神农氏”，中国的茶文化几乎与国家历史一样源远流长。翻开中华民族五千年文明史的书卷，几乎每一页都可以嗅到清幽的茶香，博大精深的茶文化无疑是中国传统文化的重要组成部分。

东方茶风靡英伦

早在隋唐时期，茶叶就开始向海外传播，随着茶马古道的开辟，中国的茶叶和茶文化经回纥及西域等地向西亚、北亚和阿拉伯等地输送，中途辗转西伯利亚，最终抵达俄国及欧洲各国。17世纪50年代后期，茶叶被传入英国。但在当时，英国人对茶的认知十分有限，仅仅认为它是一种神奇的、包治百病的药草。

1662年，茶在英国的命运发生了转变。英王查理



二世的新娘——葡萄牙公主凯瑟琳对于英国饮茶风尚的形成起了极大的引导作用。作为一个生长于贸易大国的公主，她对茶叶早就有所接触，也养成了饮茶的习惯。嫁到英国后，她开始用陪嫁的茶叶招待她的贵族朋友，茶作为饮品开始逐渐在上流社会流传开来，并被越来越多的贵族妇人们争相效仿。但是当时茶叶价格昂贵，是只有富贵阶层才能享用得起的“东方洋玩意儿”。



为了满足上流社会喝茶的时尚生活需求，英国的贸易公司进口的茶叶越来越多。随着茶叶大量地进入英国，其价格也逐渐下降。18世纪初，喝茶的习惯已在中产阶层中流行开来，而且还有着不断往下层蔓延的趋势。到18世纪末，饮茶已经在整个社会普及，成为了英国的一种社会风习。

“维多利亚下午茶”的由来



将单一的品茶发展成独特的下午茶，并逐步确立为一种既定习俗的文化方式的，正是痴迷于饮茶的英国人。

下午茶起源于19世纪40年代——文化艺术蓬勃发展的维多利亚女王时代，相传由英国贝德芙公爵夫人安娜玛丽亚开创。按照当时宫廷的风习，午餐时间要早得多，社交晚宴则要到晚上八点。在两餐间隔的漫长时间里，公爵夫人时常感觉到肚子饿，于是在下午四五点钟，就会命女仆备好一壶茶、几片烤面包和一些奶油、黄油送到她房间去，将这些茶点作为果腹之用，吃得甚是惬意。公爵夫人很享受用茶点的过程，后来在每天下午四点，便习惯邀请几位闺中密友，一同品啖茶饮和精致的三明治、小蛋糕，共享轻松惬意的午后时光。



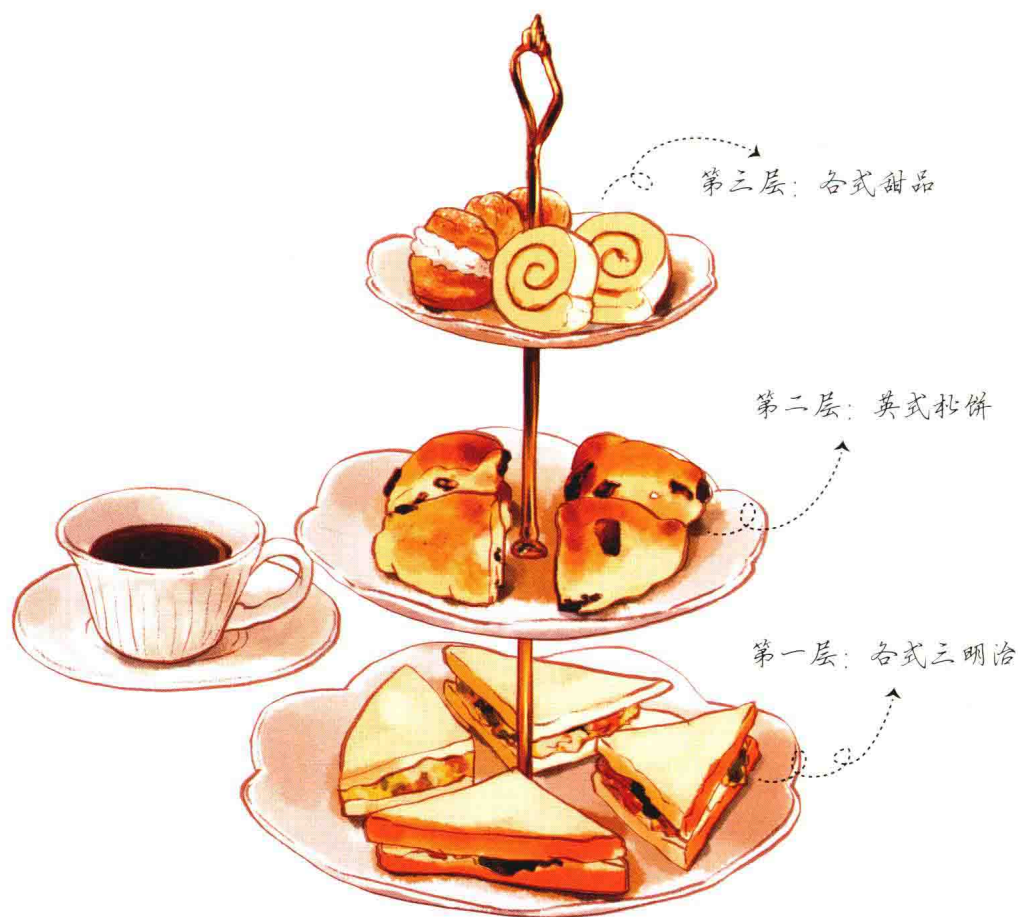
这种打发闲暇时光的方式受到了名媛仕女们的青睐，下午茶很快在社交圈内流传开来，成为一种风尚，随后逐渐普及到平民阶层。直到今天，这样的行为俨然形成了一种优雅自在的下午茶文化，成为了正统的“英式红茶文化”，即所谓的“维多利亚下午茶”。

正宗英式下午茶三部曲

虽然被称为“下午茶”，但下午茶并不只是喝茶。正统的英式下午茶由茶点、精致的茶器及品茶三部分组成。

享用茶点

正统的下午茶点心一般用三层点心架来装盛，点心架的上面通常做成弧形把手状，方便拎取，架子上放有三层点心盘。由下而上，第一层放三明治，第二层放传统的英式点心——英式松饼，第三层则放蛋糕及水果塔等甜品。现在为了适应不同地方客人的口味需求，也会安排特别的茶点，比如中国春卷和广式点心等。



品赏茶器

正统的英式下午茶在细节上是极为考究的，茶器作为下午茶的必备要素，其要求可以概括为四个字——上等精致。一套完备的英式下午茶，银质茶具与瓷器的组合搭配必不可少。陶瓷茶壶、杯具组、糖罐、奶盅瓶、七英寸个人点心盘、三层点心架点心盘、放茶渣的小碗，这些皆为白底描花的骨瓷。此外，茶壶加热器、滤茶器及放滤茶器的小碟子、茶匙、奶油刀、蛋糕叉以及三层点心架，这些器皿都必须是擦得锃亮的银器。

银质茶具的地位自不必说，在欧洲的贵族家庭，家中通常会有传承了几代的银质茶具。茶具上带着家族的印记，显示了一个家族的气度与昔日岁月的痕迹。英式下午茶使用的瓷器源自英国的骨瓷。骨瓷的配方中含有动物骨粉，看上去晶莹透明、细腻柔和，呈现出与普通瓷器不一样的质感和亮度，浑身散发着优雅与贵气。



品茶

无论茶点多么美味丰富，茶器多么精美华丽，“茶”始终是下午茶的绝对主角，品茶是正统英式下午茶必不可少的环节。随着温烫的红茶从小茶壶里缓缓倒出，一股浓郁的茶香随之弥漫开来，端起散发着醇厚茶香的茶杯，小啜一口，红茶的芳香和味道就从鼻尖流转到了舌尖，下午茶的美妙在这一刻呼之欲出。

好的下午茶是不会选用茶包泡茶的，一般是用沸水直接冲泡散茶，再将茶叶用茶漏过滤掉，茶汤倒入杯中饮用。和喝中国茶不同的是，英国茶不会反复冲泡，只喝第一泡。

英国人在喝茶时还有很多种调配的方法，红茶加奶就是一种普遍的方式。现冲的红茶加上常温的牛奶调出暖暖的温度，品饮一口，许久之后还能在齿缝里回味淡淡的香甜。也可以根据个人喜好加上糖或柠檬片，但通常不会同时加牛奶和柠檬片。



优雅的茶，优雅地喝——饮茶礼仪

据说传统的英式下午茶，茶桌上会衬着白色蕾丝镂空桌布，外加一束鲜花，精致的三层点心架与银制茶壶，这些摆设都是英式下午茶不可缺少的一部分。茶会上，除了女士们要精心打扮之外，受邀的男士也要穿着黑色礼服，举止彬彬有礼，再搭配优美的背景音乐，那么传统的英式下午茶就能完美呈现了。因为这是仅次于晚宴和晚会的非正式社交场合，所以这些传统至今仍然受到重视。



标准的时间

正统英式下午茶的时间是在下午四点钟。

提前邀请

举办一场正式的下午茶会，主人通常提前一个月就开始准备，并提前向宾客寄出加盖了家族徽章的邀请函，客人则需要在收函后及时答复主人，给主人充分的时间准备。时至今日，虽然通信手段已十分发达，但邀请朋友前来一起喝下午茶仍会提前一周左右发出邀请，给朋友也给自己充分的准备时间。

讲究的穿着

在维多利亚时代，出席下午茶会，女士必穿缀了花边的蕾丝长裙，将腰束紧，头戴设计巧妙的礼帽；男士则身着燕尾服，头戴礼帽。

迎接仪式

在女士前来时，在座的绅士必须起身恭迎，来访女士说“谢谢”表示男士可以随意；女士则不必起身，点头示意即可，只有在所有人都尊敬的人士过来问候时，在座女士才需起身恭迎。

关于分量

英式下午茶的茶水和茶点总是要比参加人数多准备一人份的量。个人点心盘也应多准备几套，以应对客人更换的需要。



提前配好茶具

在客人到来之前，主人要将下午茶所需的杯具组、茶匙、过滤网、点心盘、茶点刀、糖罐、奶盅、保温开水壶、大托盘等都摆放好。茶杯的杯耳朝右，茶匙放在杯耳下方成45度角位置，凹面朝上，把手朝向身体。出于新鲜和保温的需要，在客人就座之后才将茶壶拿至桌上，比较讲究的还需要将茶杯预先“温杯”。

女主人亲自服务

英式下午茶一定要由女主人亲自主持和为宾客服务，不可由仆人代劳，以示对客人的尊重。男主人也应适时地协助女主人。

端杯手势

传统英式下午茶很讲究端杯的手势。女士翘起小手指端杯，认为从手臂到指头的线条非常优美。现在用拇指、食指和中指“捏住”茶杯手柄，小手指自然放下就可以；手指也可以伸进杯柄圈内。

品尝糕点

如果是三层的点心架，则由下往上依次品尝，由咸到甜。先品尝带咸味的三明治，再啜饮几口红茶；接下来是涂抹上果酱或奶油的英式松饼，让些许甜味在口腔中散发；最后品尝浓郁厚实的蛋糕与水果塔。如果没有点心架，茶点的品尝则由淡而重，由咸至甜。

品茶的方法

通常由女主人亲自为客人泡第一壶茶，之后可将茶壶摆在桌子中央，让客人自行取用。而客人则应先品尝一口主人冲泡的红茶滋味后，再依自己的喜好加糖或牛奶。

茶具欣赏

仔细欣赏主人的品味与用心也是很重要的礼仪之一，无论多么漂亮的茶具，千万记得不可以翻到背面看其品牌，这是非常没有礼貌的。

愉快交谈

要使茶会气氛热络，“愉快交谈”非常重要。一开始可先谈些与现场红茶或茶点有关的话题，这样无论彼此是否熟识，都可以自然地开始交流，接下来再慢慢展开别的谈话内容。

暂离座位

如需要在下午茶期间短暂离座，需拿起一组茶具，右手举杯喝茶，左手端着茶托，在此期间，如果需要糕点，可将糕点置于茶托周边。

茶日常， 我和下午茶有个约会



随着下午茶的普及，现代下午茶生活远离了英式下午茶的繁琐，变得简约又不失优雅。在轻松欢乐的氛围下，无论是咖啡、玫瑰花茶，还是经典的红茶，都能够在口中碰撞出美妙的旋律。



品茶

品茶的学问

要品评一杯茶的好坏，需观其形、闻其香、赏其舞、品其味。所谓观其形，观的是茶叶的干湿，茶叶入水后是否完整，叶面是否伸展等；闻其香，闻的是干茶叶的香气、冲泡时的香气、入口后的香气；赏其舞，赏的是沏茶整个过程中一气呵成的动作、茶器的把玩；品其味，品的是茶汤入口后的味道。下面介绍具体品其味的方法。

Step1: 轻啜一口茶，约5毫升。



Step2: 将茶汤含在口中一会儿，让茶汤通过整个口腔。



Step3: 用舌头循环打转，并漱一漱，使茶汤和口腔中的空气混合，也让茶汤充分与舌头味蕾接触，并扩散到整个口腔。



Step4: 由鼻腔呼气，并经喉部慢慢咽下茶汤。



茶品介绍

吃下午茶已经变成世界各地的习惯，每个国家对于下午茶都有着不同的习俗和文化，对于茶品的选择也越来越多，早已从单一的红茶发展为包括红茶、奶茶、绿茶、乌龙茶、花茶、咖啡、果汁等多元并存的茶饮了。

红茶

全发酵的红茶，除了身段价格更为平易近人外，气质也是比较内敛含蓄的。那茶的芳香，似乎是在一种扎实沉香的质地里，徐徐缓缓地一层层悠然散发，仿佛多了几分日常生活的踏实安然感觉，可以时时刻刻品味享受。



绿茶

绿茶原本清淡，品质好的绿茶，三道清水流过，杯里的茶水已是“六宫粉黛无颜色”，只留下碧绿的叶片，犹如池底青草，若无其事地在水中悠然荡漾。大多数人偏爱绿茶，就是喜欢它淡淡的味道，以及永远沁人心香的特质。

乌龙茶

乌龙茶是半发酵茶，其品质介于绿茶和红茶之间，既有红茶的浓鲜味，又有绿茶的清芬香，并有“绿叶红镶边”的美誉。在悠闲的下午来杯乌龙茶，搭配些许茶点，齿颊留香，回味无穷。



花茶

美味与颜值并存的花茶，很受现代都市女性的喜欢。品种多样的各式花茶，就算你的闺蜜很挑剔，也照样能把她轻松拿下。不过，不少花茶具有药理性，并不适合所有人饮用，所以建议大家在饮用前先了解清楚，自己无法把握的可以咨询医师。