

家庭茶艺

李洪 编著
王缉东 摄影

First step to the Chinese tea world

轻松泡茶 成高手

- 想不到的泡茶创意
- 做得到的细节品位
- 家居饮茶的细腻雅致
- 大自然中泡饮的特别茶趣
- 不做茶艺师 但要做泡茶高手



家庭茶艺

轻松泡茶

1st step to the Chinese tea world

成高

李洪 编著 王缉东 摄影



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松泡茶成高手 / 李洪编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2006.1
(家庭茶艺)

ISBN 7-5019-5185-3

I. 轻... II. 李... III. 茶—文化—图解 IV. TS971-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 138052 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅

责任终审: 劳国强 封面设计: 刘 悦 王珊珊

版式设计: 刘 悦 王珊珊 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 164 千字

书 号: ISBN 7-5019-5185-3/TS · 3006 定价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729

传 真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50682S5X101ZBW

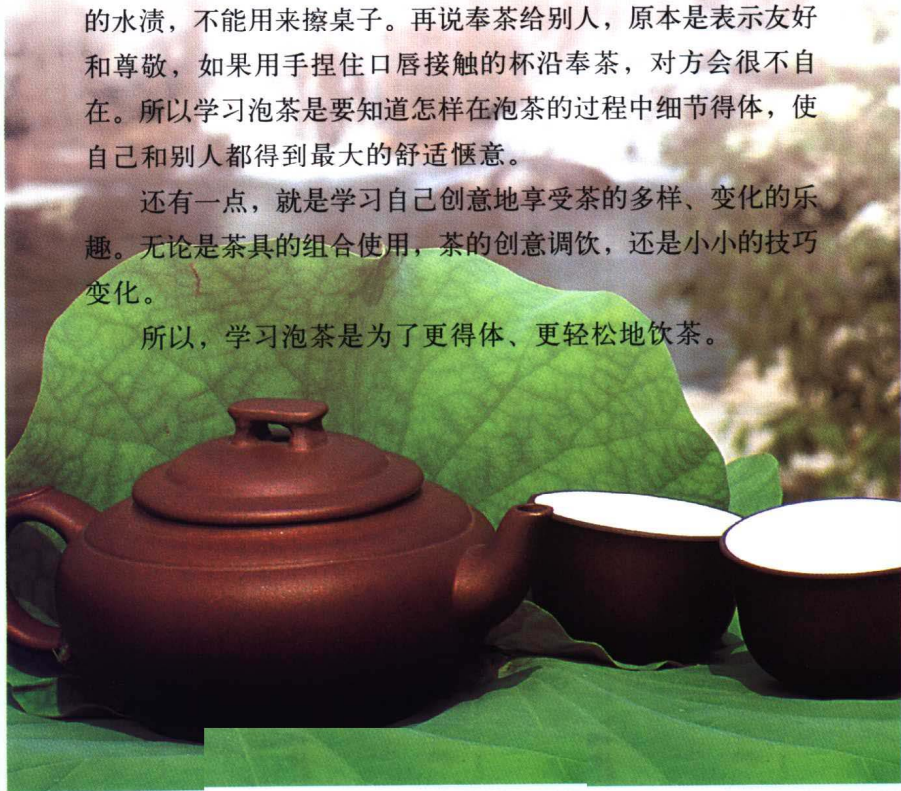
轻松泡茶

学习泡茶，不是为学得像茶艺馆的茶艺服务人员一样，每个动作有固定的轨迹和程序。喝茶的时间是最轻松最享受的时候，专注于刻意操作，忽略了轻松和享受，真是委屈了好茶好水好时光。

学习泡茶，是为了掌握基本的技术，了解茶性、水性和茶具特性，泡茶时最大限度地激发出茶的香味。另外，泡茶是一件斯文雅致的事情。人的整体素养体现在每个细节上，泡茶过程中更要举止得体。拿茶巾来说，茶巾只用于擦拭茶具上的水渍，不能用来擦桌子。再说奉茶给别人，原本是表示友好和尊敬，如果用手捏住口唇接触的杯沿奉茶，对方会很不自在。所以学习泡茶是要知道怎样在泡茶的过程中细节得体，使自己和别人都得到最大的舒适惬意。

还有一点，就是学习自己创意地享受茶的多样、变化的乐趣。无论是茶具的组合使用，茶的创意调饮，还是小小的技巧变化。

所以，学习泡茶是为了更得体、更轻松地饮茶。



轻松泡茶 成高手



Part1 高手的细节品位

- 12 高手泡茶看细节
- 28 高手泡茶三步曲
- 30 专栏一 认识茶类大家族

Part2 轻松泡茶

- 36 清清绿茶
- 38 上投法冲泡 碧螺春
- 41 中投法冲泡 西湖龙井
- 45 下投法冲泡 六安瓜片
- 48 专栏二 泡茶之水



- 52 浪漫红茶
- 54 清饮红茶 祁门工夫
- 58 调饮红茶之 奶茶
- 61 调饮红茶之 柠檬红茶
- 64 调饮红茶之 咖啡红茶

- 68 奇妙“冷后浑” 柠檬冰红茶
- 70 清凉冰爽 薄荷冰红茶
- 72 专栏三 茶之具
- 74 灵韵乌龙
- 76 音韵 铁观音
- 80 岩韵 大红袍
- 86 清韵 冻顶乌龙
- 92 专栏四 茶的回归——
大自然中的茶趣

- 96 魅力普洱
- 98 香气高深 普洱茶生茶
- 102 陈香醇厚 普洱茶熟茶
- 107 心情普洱 普洱生茶熟茶调饮
- 109 陈香四溢 煮饮普洱茶
- 112 温和调饮 普洱奶茶
- 114 专栏五 关于普洱茶

- 118 清雅黄茶
- 120 杯中起舞 君山银针
- 124 专栏六 茶叶进厨房
- 126 淡雅白茶
- 128 水中绽放 白牡丹
- 130 专栏七 给茶叶选个好“房子”

- 132 芬芳花茶
- 134 香飘天下 茉莉花茶
- 137 心情创意 造型花茶
- 140 专栏八 认识花草茶



Part3 饮茶溯源

- 146 隋唐以前的茶饮
- 148 隋唐时期茶饮
- 152 宋元时期茶饮
- 155 明清时期茶饮
- 158 现代茶饮
- 159 专栏九 茶叶在生活中的妙用

茶具提供:李洪 王缉东 李梅



图片创意执行:李梅

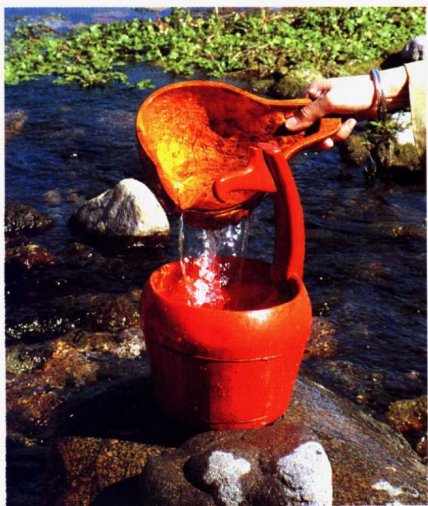


夕阳斜抹，芳草萋萋
泡一壶普洱，捧一杯花草
生活如此美好

草地上的茶趣

绿草茵茵，生机勃勃
落英缤纷，野花烂漫
随手摘一把野菊花
精心装点绿意盎然的茶桌





去野外喝茶并不像想象的那么麻烦
水好茶更香
还能拾回野趣的记忆

去野外喝茶

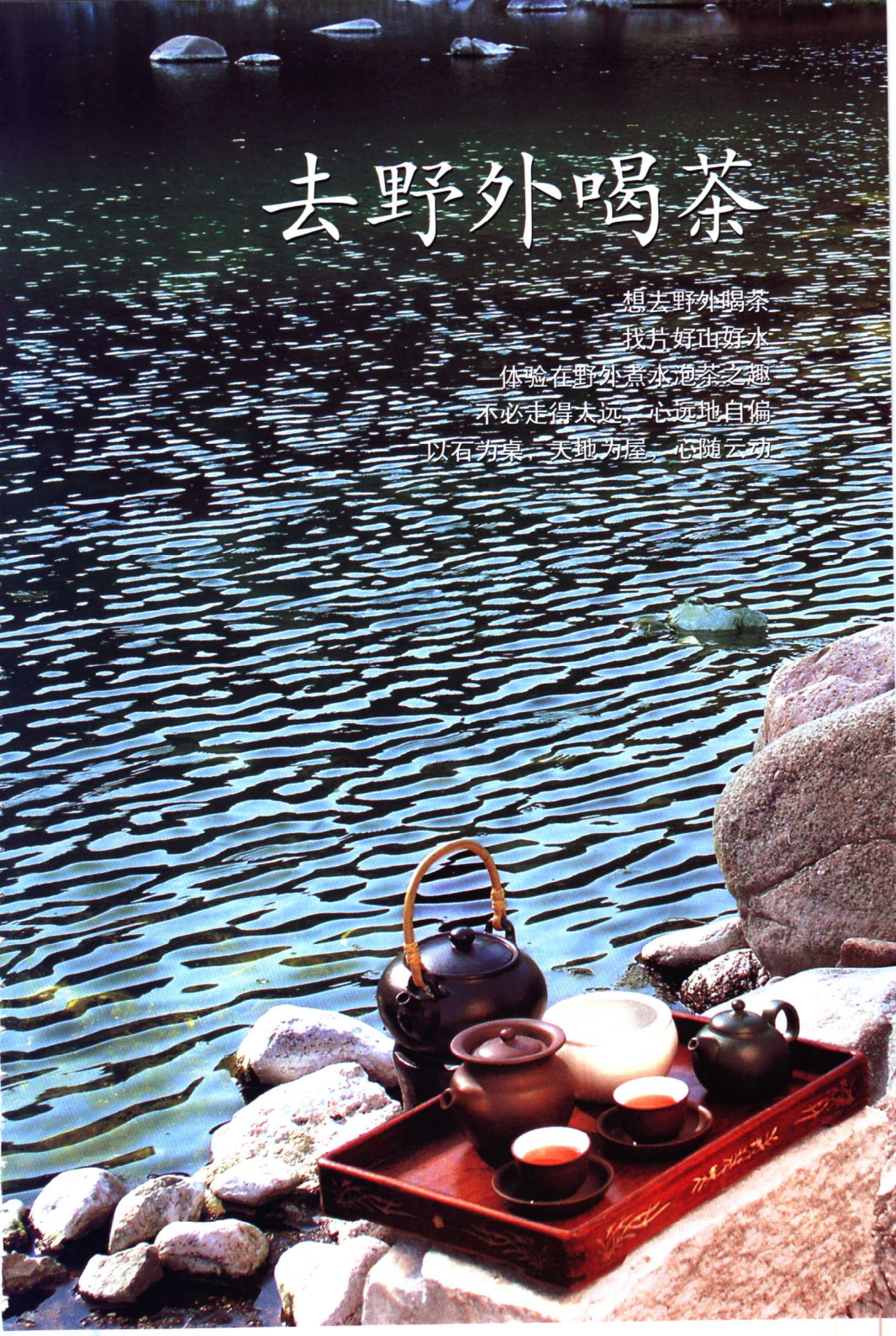
想去野外喝茶

找片好山好水

体验在野外煮水泡茶之趣

不必走得太远，心远地自偏

以石为桌，天地为屋，心随云动





Part 1

高手的细节品位

泡好一壶茶，享受一杯茶，这个过程由无数细节构成。细节的把握能保证泡出好茶，同时泡茶者的涵养、品位也通过这些细节让旁观者尽收眼底。





高手泡茶 看细节

茶文化专家寇丹先生说：茶艺是如何泡好一壶茶的技艺和如何享受一杯茶的艺术。

无论泡茶自饮还是客来敬茶，人生活中离不开茶。若只解决身体对水的需求，抓把茶叶放到杯中倒入开水就可以了。如果加入了精神享受的需求，泡茶就需要工夫——把茶泡得好喝的技艺，充裕的时间和放松的心情，选茶，择水，备器，冲泡，品饮，享受整个过程。

作为高手，首先要掌握必要的冲泡技巧，泡好一壶茶。

无论泡茶自饮还是和朋友共饮，虽然不必像茶馆中的茶艺师一样动作规范而程式化，但有些细节必须讲究，泡茶时对细节的把握能保证我们泡出一杯醇香的茶汤。而得体的举止则刻画出我们为人的品质与趣味。细节决定品位，泡茶饮茶本身就是一个提升自我、修养身心的过程。

准备的细节

体态

我们一般坐着泡茶，坐姿应端正，双腿自然并拢，与地面垂直或稍微向后收。若坐在沙发、软座或低矮座位上时，双腿自然合拢向左或向右倾斜。腰背要自然挺直，会显得人挺拔而有精神。

双手

泡茶通过手的动作完成。通常别人的目光会集中在泡茶人的双手上。泡茶人的心情、信心、教养等都可以从手的“表情”上折射出来。这就是为什么茶艺馆的茶艺服务人员大多有一双让人看上去很舒服，甚至很美的手。

在泡茶的间隙，双手活动停止时，双手可交叉放在腿间，或轻轻搭在茶巾上，过于放松的双肩、双手或过多的手部动作都会显得不雅。

服饰

服饰以舒适方便为主。不要过于职业化或过于休闲。如果穿连衣裙或长外套，坐下前双肘稍向上抬一下，并收好裙角或衣服下摆，防止在泡茶中衣服牵拉影响胳膊的动作。



↑ 双手轻轻搭在茶巾上。



↑ 双手交叉放在腿间。

禁忌提示

- ◆ 不要跷二郎腿或向前伸腿，以免碰到别人的腿，有失礼貌。
- ◆ 落座时不要坐满椅子和靠在椅背上，应该坐在椅子边向里 $1/2 \sim 2/3$ 之间的位置。
- ◆ 泡茶时手上和腕部不宜佩戴太多散碎的饰品。
- ◆ 指甲修整、洗刷干净，泡茶前要洗手。忌用有香味的护手霜、香水等化妆品。

环境

凡喜欢喝茶的人大都有一个整洁舒适，适宜饮茶的环境。陈设是中式风格还是西式风格并不重要，喝茶的人最需要的是一种心情和氛围。

音乐

有人喜欢泡茶时有音乐相伴，古筝、古琴、笛子、提琴、钢琴等乐器演奏的较轻松舒缓的音乐都适合饮茶时听。轻轻的音乐声有助于愉悦身心、放松情绪、烘托气氛。音乐有还是没有，用什么音乐都比较随意，可根据泡茶和喝茶人的习惯而定。



★泡茶小贴士★

屈指代跪

奉茶者给受茶者奉茶或斟茶时，受茶者右手食指和中指并拢微曲，轻轻叩击茶桌两下，以示谢意。这是茶桌上特有的礼仪。这个礼仪的由来有几种说法，大概是说清朝乾隆皇帝下江南时，一次皇帝微服出行，装扮成仆人。他走到路边茶馆喝茶，店

主不认识皇帝，当他是仆人，就把茶壶递给他，让他给穿着像主人的太监倒茶，乾隆皇帝斟茶，太监自然非常惶恐，又不能马上下跪谢恩暴露皇帝身份，情急之下将右手的食指与中指并拢。弯曲指关节，在桌上做跪拜状轻轻叩击。后来慢慢地，这一谢茶礼就在民间流传开来。现在无论是晚辈对长辈，还是下级对上级，就是平辈之间接受奉茶时，都会双指并拢轻叩桌面以示谢意。或不必弯曲，用指尖轻轻叩击桌面两下，显得亲近而谦恭有礼。

冲泡过程中的细节

茶具的准备与摆放

冲泡不同的茶之前，要准备与之相配合的茶具。茶具的摆放要符合方便操作的需要，冲泡过程中双手要配合使用，器具用完后放回原来位置，茶具摆放可根据泡茶者的喜好和方便。如随手泡可放在右手边，也可放在左手边。但是靠近左边的物品用左手取，靠近右边的物品用右手取，取物后交到使用这件器物的手上。另外取放物品时要绕物取物，避免交叉取物。



↑ 用盖碗冲泡铁观音备具。



↑ 用紫砂壶冲泡大红袍备具。



↑ 用小瓷杯冲泡白牡丹备具。



↑ 用盖碗冲泡龙井备具。

禁忌提示



✗ 忌讳交叉取物，不能从茶具上方用右手取左边的物品。



✗ 忌讳越物取物，不能越过品茗杯等茶具取茶叶罐等物。



✓ 应以左手取左边的物品交到右手使用。用毕交回左手放回。



✓ 手臂应绕过品茗杯等茶具取茶叶罐等物。

茶叶的取放

泡茶时所用的茶叶应根据需要量取用，取完茶叶封好茶叶罐放回原处（如绿茶取完后应及时放回冰箱），剩余在茶荷中的茶叶不要再放回茶叶罐中。因为茶叶长时间在空气中放置会吸湿，氧化变质。放回罐中会影响茶叶品质。

取干茶



↑ 用茶匙将外形松散的茶叶拨入茶荷。



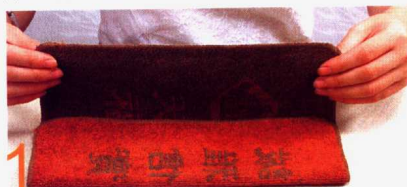
↑ 用茶匙盛取外形紧结不易碎的茶叶。

茶巾

茶巾是整个泡茶过程中不可缺少的用具，作用是擦拭茶具外面或底部的茶渍和水渍，茶巾要选择吸水性强的毛巾。

茶巾的折叠

第一种方法



↑ 首先将茶巾分三等份，向内折两次。



↑ 再将折好的长条形茶巾分三等份。



↑ 向内对折两次，整理平整。



↑ 有缝隙的一面朝向冲泡者放置。