

健康美味系列
31

天天有好茶

黄美瑛 著

中国纺织出版社

热茶·冰茶·奶茶·花草茶·



图书在版编目(CIP)数据

天天有好茶/黄美瑛著. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3193-9/TS · 1899

I. 天… II. 黄… III. 茶谱—世界 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120572号

《茶香风情》黄美瑛著

本书中文简体版经台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6303

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

A close-up photograph of a white ceramic tea cup. A dark, crumpled tea leaf is perched on the rim of the cup. The background is softly blurred, showing another cup and a hint of a yellow object, possibly a lemon. The overall lighting is warm and natural.

健康美味系列31

天天有好茶

黄美瑛 著

 中国纺织出版社

目 录

Contents

4 一杯充满幸福滋味的茶

中国茶 Chinese Tea

6 中国茶图解

9 中国茶冲泡方法

日本茶 Japanese Tea

12 日本茶图解

14 日本茶冲泡方法

红茶 Black Tea

16 红茶图解

17 世界三大知名红茶

18 红茶用语

19 红茶的形状

20 红茶冲泡方法

花草茶 Herb Tea

23 花草茶图解

25 茶叶保存

26 茶叶的妙用与功效

热茶 Hot Tea

27 柠檬草香茶

28 伯爵橙香热茶

29 白葡萄香茶

30 莓香红茶

31 苹果红茶

32 俄罗斯红茶

33 柳橙红酒香茶

34 德国甘菊香茶/红酒茶

36 摩洛哥薄荷香茶

37 大吉岭玫瑰茶

38 锦上添花

39 日式抹茶慕斯

奶茶 Milk Tea

40 威士忌酒香茶

41 奶油香茶

42 棉花糖奶茶

43 杏仁豆风味奶茶

44 焦糖香奶茶

45 橘皮香奶茶

46 可可茶香奶茶

47 玛萨拉香奶茶

48 姜汁奶茶

冰茶 Iced Tea

- 49 哈密瓜冰镇红茶/红茶梅香冰茶
- 50 霜葡萄红茶
- 51 夏日柠檬茶
- 52 樱花香槟冰茶
- 53 绿色嘉年华
- 54 葡萄汁冰茶/葡萄柚香冰茶
- 56 冰淇淋漂浮冰茶
- 57 桂花香乌龙冰沙
- 58 伯爵奶茶奶昔
- 59 午后阳光凉茶
- 60 洋梨香酒冰茶/缤纷红茶鸡尾酒
- 62 乌龙茶杏桃香酒冰茶

63 白桃酒香茶

- 64 冰柠檬红葡萄鸡尾酒
- 65 姜汁汽水冰茶
- 66 乌龙香茶冰

保养茶 Health Tea

- 67 薄荷香酒茶/精神回复茶
- 68 润肺茶
- 69 健胃茶
- 70 美颜茶
- 71 早晨床茶
- 72 薰衣草葡萄柚香茶
- 73 百里香茉莉花茶
- 74 薰衣草酸奶冰茶

茶点心 Dessert

- 75 烟熏鸭胸佐红茶酱汁
- 76 鲜绿抹茶冻
- 77 经典伯爵茶冰淇淋
- 78 香茶饼干
- 79 红茶渍加州梅子
- 80 英式香茶司康
- 81 香烤苹果红茶酱汁

- 82 茶罐的故事

S34 01/10

Preface from the Chef

一杯充满幸福滋味的茶。

喝茶是从小家中的固定习惯。爷爷总有一壶好茶，小时候不懂茶，只喜欢蹲坐在他身旁，享受一天中最美好的时刻——喝茶吃点心，而他总是在夕阳的余晖中读书、喝茶。从此喝茶成了我享受幸福滋味的美好时间。

长大后，即使旅居国外，也总是对于各种不同的茶文化感到兴趣十足。

在印度路旁的茶摊喝一小杯便宜的香料奶茶，口感醇美，更令人安神；在中东国家，常设在转角边的茶室，飘来淡淡的宜人茶香与水烟的特殊香气，而在茶室里一定可以打听到，哪家茶沏得最好，哪里是当地人的美食天堂；在日本，坐在寺庙旁的红色阳伞下，喝一杯浓醇而颜色青翠的抹茶，一边欣赏四季所呈现的不同美景，幸福的感觉会冉冉升起，这就是我所追求的一杯茶。

依着不同的感觉，沏一杯让心情、身体都能放松的茶，不论三两好友一起喝茶还是独自一人品茶，柔软的香气、舒爽的滋味或浓醇的口感，都会渐渐的在口中化开，浸润整个人的心灵。以鲜美的茶汤颜色搭配茶具、摆饰、各色布类、甚至不同的气候景色，更能达到由视觉带来的愉悦感觉，身心同时可以得到舒缓。原来茶也是幸福的来源之一，有茶的生活真好。希望这本书能以多种冲泡选择带给您更多幸福。

黄美瑛

中国茶。

中国的云南和西藏以及缅甸的山区，传说是茶树的故乡。在中国4000多年的饮茶历史中，茶除了是人们日常生活的饮品，也一直带有长生不老药饮的神秘色彩。

中国茶不仅香气独特，种类繁多（达1000多种），而且每种茶都有其特别丰富的个性、气质与变化。

中国茶最让人印象鲜明的便是“乌龙茶”或“铁观音”，两者在中国茶的发酵度区分上都属于“青茶”；深受香港人欢迎的日常饮品“普洱茶”则属于“黑茶”；上海茶馆内常飘着淡淡绿豆仁清香的“龙井茶”属于“绿茶”。

茶叶以不同的发酵度，呈现不同的茶香与茶色，而所谓的发酵，是指摘取下来的茶叶中所含的酶与日光所发生的酸化反应，依发酵轻重大致区分为六种：绿、白、黄、青、红、黑茶。因品种不同，冲泡茶叶的分量、水温的控制、泡制方法都不同。所以，泡茶前要充分了解茶叶特性，以免错过品尝最美味茶汤的机会。

Chinese tea

中国茶图解。

凤凰单丛(青茶)

此茶的栽培有900多年的悠久历史，产于广东省潮州凤凰山。集山川灵气孕育而成的凤凰单丛茶，外形紧结匀嫩而条索壮直，油润有光泽，冲泡后香气持久，具袭人的天然花香，滋味鲜爽，汤色明亮鲜黄，叶底镶红边，并具有特殊的山韵，饮后回甘力强、耐冲泡，还具有隔夜不酸的特点。



大红袍(青茶)

大红袍现存母树有3株，产于福建省武夷山的高耸绝壁上，群山经年云雾弥漫，幽润清水长流，是适合茶树生长的地方。因山岩陡峭无人能攀，都是由训练过的猿猴代摘采茶叶，产量极少，被誉为“中国茶王”。大红袍是历代进贡茶品中的极品，据史料记载深得清乾隆皇帝的厚爱。早春的茶芽，从远处望去，树丛艳红艳丽，仿佛披挂着红色袍子，这就是大红袍茶名的由来。



西双版纳茶砖(黑茶)



西双版纳位于云南省，为云南大叶种的发源地，也是普洱茶的故乡。

在新鲜茶叶摘采并杀青后以揉捻、晒干的晒青茶为原料，经渥堆(经过泼水堆积发酵)的特殊加工制成，有分散装和紧压状两种。色泽褐红乌润，滋味醇厚回甘，并具有独特陈香，较适合熬煮饮用。西双版纳茶砖(普洱茶)具有降低血脂、抑菌、助消化、暖胃、生津止渴、醒酒等多种功效。

铁罗汉(青茶)

福建著名的武夷山区有超过1000种茶树，自生根植长于隙地间，两旁为高耸的岩峦，因此统称“岩茶”。铁罗汉成名于宋代，迄今已近千年，是四大名丛(大红袍、白鸡冠、水金龟)之一，也为武夷山历史最为久远的名丛。冲泡时以高温冲泡愈能使茶香明显，茶汤色浅薄金黄，通鼻甘甜的烘焙香气渐渐由口中化开，其甘鲜香气柔软包裹舌尖，是后韵十足的茶叶。



东方美人(青茶)

此茶是产于台湾省的白毫乌龙，因茶叶展现出红、白、褐、绿、黄等五彩斑斓的颜色，故又称五色茶。梅雨季中，“小绿叶蝉”喜爱蛀食新芽，所分泌的物质会使茶芽卷曲而使其停止生长。其发酵度高，香气似红茶味，滋味圆润，含丰富果实香气，如蜂蜜般香甜为一大特色。

安溪铁观音(青茶)

此茶产于福建省安溪县尧阳村，当地独特的红土才能栽种出特优品质的铁观音。铁观音制作过程复杂，茶叶呈紧结条索状，色泽黑润沙绿。优质铁观音在制作过程中，咖啡碱会随水分蒸发凝结出一层白霜。茶汤含天然的兰花香，滋味醇厚甘鲜，香气高雅清新，水色清澈金黄，叶底肥厚软亮，常以特殊的“铁音韵”而和其他乌龙茶有所区别。





龙井茶(绿茶)

龙井茶产于浙江省杭州西湖周边，由于日夜温差极大，非常适合茶树生长。摘采下来的茶叶多用大锅煎炒方式进行杀青（阻止茶叶继续发酵），因此龙井茶香气优雅深长，茶汤滋味少青涩，一般以带有绿豆香气、叶型呈扁平状为特征。清明开采的“明前龙井”为有名的春茶。



绿牡丹(花茶)

绿牡丹是产于安徽省的绿茶，它是将祁门茶种的嫩叶芽茶一个个细心交织捆绑，再以茉莉花薰香而成，含有青嫩的绿茶香，茶汤滋味较龙井浓香醇厚。冲泡时1颗约5克的茶球建议用茶碗盖杯或透明茶壶冲泡，注入开水冲泡后，茶叶有如开出一朵美丽牡丹，是视觉上的一大惊喜。



滇红(红茶)

滇红是产于云南省云县的功夫红茶，茶树生长于1000米以上的高原地区，茶区山峦起伏，适合茶树生长。滇红茶型呈条索状，色泽乌黑，茶汤香郁，味浓高昂，带花香。

中国茶冲泡方法。



茶的冲泡方法依茶类不同，茶叶耐泡程度也有所不同。非常细嫩的高级茶种，通常冲泡三四次后，茶汤香气与味道马上减少许多，并不属耐泡茶。一般茶叶切得越细碎，香气释放程度越快；而外型完整的茶叶，茶汤香气的释放速度较慢。只有了解茶叶的基本知识，并运用适当的冲泡方法，才能充分发挥茶叶的色、香、味特性，品尝出不同茶种的独特风韵。

盖碗冲泡

示范 / 绿茶

一般在冲泡绿茶时，叶片比较容易漂浮在水面，建议用盖碗或小玻璃杯冲泡。

冲泡法

可先将茶叶2~3茶匙，放入已温热过的杯碗之中，茶香会缓和地释放，待香气飘起，冲入1/4的水量(水温为75~80℃)，轻轻地摇晃杯碗，待30秒使茶叶湿润，发出香气，再注入3/4水量，茶碗中的茶叶会在水中上下沉浮，此时可欣赏茶叶在水中舞动的姿态，在此过程中香气渐渐散发，约2分钟便能享用。



Chinese Tea



小壶冲泡

示范 / 青茶

半发酵的青茶各有独特风味，大家耳熟能详的就是乌龙茶，特色为茶汤润喉，爽滑醇厚，回味甘甜。冲泡时建议使用紫砂壶、小瓷壶或盖碗冲泡。

冲泡法

茶叶量约为茶壶的1/3满，加入温热过的茶壶之中，以100℃热水画圆似的将热水注入，加盖冲泡约1分钟，冲泡时间可依冲泡次数逐次增加，每泡的茶气与滋味都不尽相同，值得细细品尝。

玻璃杯冲泡

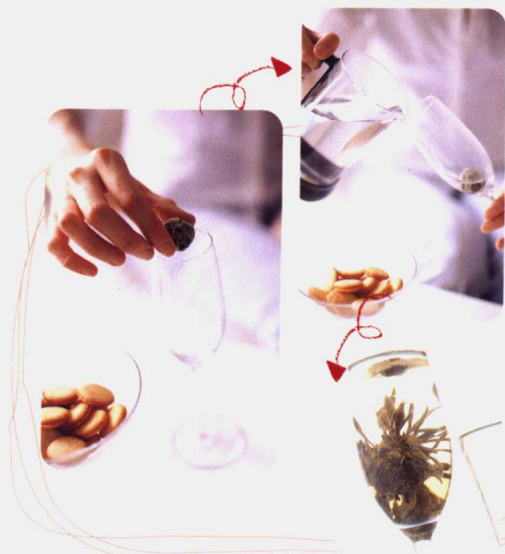
示范 / 束型花茶



捆扎成型的束型花茶，一朵重量就有3~5克，因此泡茶时的水温可以略高一些。由于茶叶展开后，会成为如牡丹或菊花型的华丽姿态，建议使用耐热透明玻璃壶或香槟杯，以便观赏水中花开的浪漫情趣。

冲泡法

先将热水注入香槟杯中使其温热，倒掉温杯用的水后投入花茶一颗，香气会随着杯缘飘散出来，再冲入95~100℃的热水，注意水需由杯边注入，不要直接冲注茶叶。静置2~3分钟使茶叶充分伸展后即可品饮。



日本茶。

9世纪时，茶树由日本遣唐使从中国引入日本栽培，成为深受日本人喜爱的日常饮品，经过不断发展，形成了日本独特的茶文化。

日本茶以绿茶和抹茶为主，直到1910年左右，日本开始大规模推广红茶，使红茶开始在日本流行开来。

日本茶多为不发酵茶，在冲泡时，茶汤会依水温及冲泡时间不同而散发出不同气质。一般低水温、长时间冲泡，容易释放出茶叶中的茶胺酸，使茶汤甘甜，柔滑顺口。而高水温、短时间冲泡，所释放出的单宁和咖啡因会使茶汤苦涩却后劲甘爽。若以咖啡因多寡来比较，高品质绿茶，如玉露、上等煎茶等咖啡因含量较高，烘焙较久的玄米茶则咖啡因含量少，较不伤胃。

Japanese tea

日本茶图解。



玄米茶

玄米茶是以番茶为茶底，加入用糯米加工而成的玄米一同烘焙而成的茶叶。独特的米香能沉淀疲倦的心情，建议用沸腾的热水冲泡，茶汤香气十足。咖啡因含量较一般绿茶少，即使在夜寝之前也可饮用。



抹茶

抹茶是将蒸汽加热过后的茶叶不经揉捻，直接烘干，仔细去除茶叶的茶梗及茶叶脉，再以石臼研磨成粉状的茶叶粉末，是日本茶中惟一可茶汤与茶叶一同饮用的茶品。抹茶主要使用于日本茶道，以细竹特制而成的茶器——茶筌打至发泡饮用。



釜炒玉绿茶

现今惟有日本九州地区仍沿用此种方式制茶。摘采下来的茶叶不经蒸热，而采用中国茶的炒青方式以釜炒制而成。茶汤少了日本绿茶的甘甜，更增添了奇特的香韵。

煎茶



煎茶是日本人常饮用的茶品。通常将嫩叶下的第四或第五叶片与茶梗共同摘取，经由蒸热、揉捻及干燥后，再挑取出茶梗或过大的叶片，让茶叶大小均匀，过大的茶叶和茶梗另行加工成番茶(茶汤的甘甜滋味较少而多香气)，这样煎茶才能呈现出上等极品般的高雅香气及甘甜。煎茶一般可分成上等煎茶与深煎煎茶两种。

玉露

只摘取新芽嫩叶的玉露茶，摘采前需以竹席覆盖茶树，遮挡阳光直射叶片(2~3个星期)，制约阳光和叶片之间的光合作用，使嫩叶中能使



茶汤苦甜的茶胺酸保存下来。玉露茶是制作方法繁复、多靠技术与劳力制成的高等级茶叶。茶汤鲜浓翠绿，并具有独特的浓郁香气。

深煎煎茶

深煎煎茶生长在较平坦的高地上，叶片厚实，制作过程中的蒸热程序要比上等煎茶多出2~3倍。茶汤香气幽远，香味浓郁圆润，由于叶片较脆弱，在短时间可以冲泡出颜色鲜艳翠绿的茶汤。相对于其他绿茶苦涩味较少，深受年轻人欢迎。



Japanese tea

日本茶冲泡方法。

绿茶 标准的泡法：(世界绿茶协会提供)

玉露	10克	60毫升	50℃水温	2.5分钟
煎茶	6克	170毫升	70℃水温	2分钟
玄米茶	15克	150毫升	100℃水温	1分钟

玉露。

1. 茶杯中注入热水(约80毫升)使其升温。茶叶5克倒入温热过的茶壶之中。

2. 茶杯中的热水降温至约60℃，倒入茶壶中盖上盖子。

3. 闷香1~2分钟，拿起茶壶，将茶壶轻轻画圆，使其充分均匀地释放茶香。

4. 将茶汤注入茶杯，尽量将茶壶中的茶汤倒尽，因为最后一滴茶汤是被浓缩后最美味的一滴，而且也为了不使水分残留在茶叶之中，使得茶叶中的甘甜被融去而影响第二杯的美味。第二泡时间可以拉长一些，水温也可加高。



抹茶。

1. 抹茶粉2茶匙(约2克)过筛到已经温热过的茶碗中。

2. 将降温至80℃的热水1杯(约100毫升)静静地注入茶碗之中。

3. 使用茶筴(日本茶道用来打制茶叶，使其发泡的竹制器具)像画英文字母“m”一般在杯中均匀地搅打至发泡。

4. 茶碗中的茶汤表面出现泡沫时，将茶筴停在杯碗中央，并且慢慢收起。



煎茶。

日本茶依泡制方法，茶汤将展现出不同的香气与香味。可依照自己喜好的口味调整。

以90℃较高温的热水短时间冲泡，尽量不

摇晃茶壶，并以表面光滑的瓷茶壶冲泡，可冲泡出香气较高昂及尖锐的茶汤；以降温至70~80℃的热水长时间冲泡(闷1分钟)，在冲泡时稍微画圆似的摇晃茶壶，并使用陶制茶壶，茶叶中的甘甜成分会渐渐释放，茶汤滋味圆润柔软。



红 茶。

早在英国之前，荷兰及葡萄牙已经开始从中国进口茶叶。17世纪上半叶，英国自荷兰引进茶叶，当时仍以绿茶为首。至18世纪，咖啡厅在伦敦盛行，喝茶被上流社会视为一种社交活动，直到工业革命之后，茶才广传于一般平民生活中。

因需求量的大幅增加，英国不再光是依赖从中国进口，进而开始在其殖民地（印度、斯里兰卡）种植茶叶，并将中国茶种、茶苗移植到高山栽种，大吉岭茶便成功地栽植留传下来。英国人还将在印度阿萨姆发现的野生茶树移植到斯里兰卡，规划大规模的茶园栽植，而成功转型为今日企业化的栽培。

红茶的种类甚多，茶汤的香味、香气与茶色会因出产地、茶园、采摘时间而有所不同，因此只有了解红茶的种类与特征，寻找出自己喜爱的茶，学习正确的泡茶知识，才能冲泡出色香味俱全的茶。

Black tea