



气质美人来泡茶

美人如花，
气质如茶，
二者相依，
才能泡出那杯满分茶。

主
编
惜
眉



农村读物出版社

怡情茶生活

气质美人来泡茶

主编 惜眉



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质美人来泡茶 / 惜眉主编. —北京: 农村读物出版社, 2011.7

(怡情茶生活)

ISBN 978-7-5048-5490-2

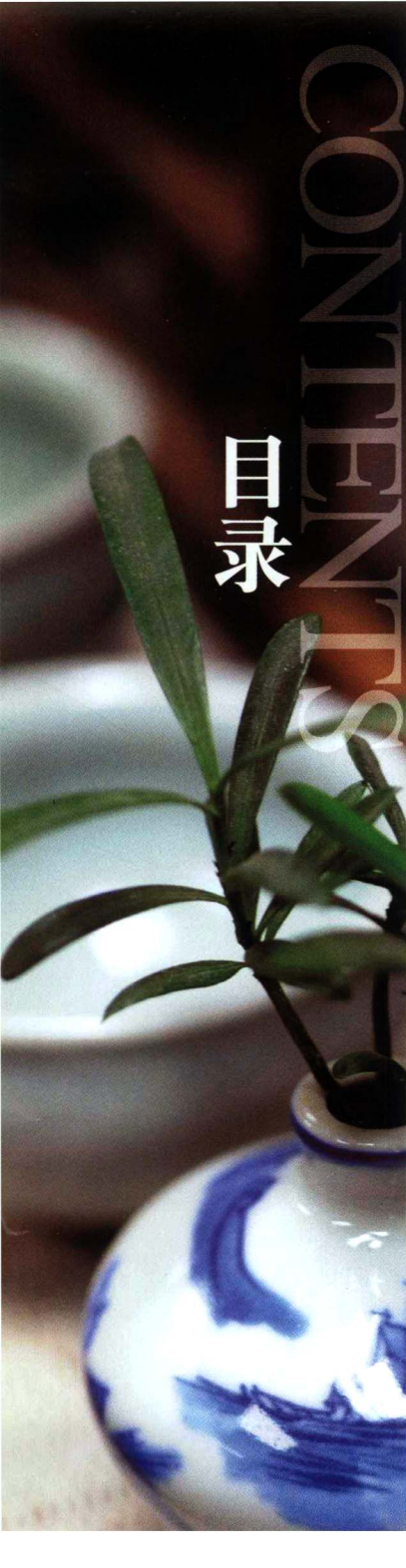
I. ①气… II. ①惜… III. ①茶叶—文化—中国 IV.

①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115708号

策划编辑	黄 曦
责任编辑	黄 曦
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2011年7月第1版 2011年7月北京第1次印刷
定 价	36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目录

一 气质如水，收放自如

选一种属于自己的好水，泡自己的那杯美人茶

1. 向古人那样择水煮茶 8
2. 名泉好茶配佳人 10
3. 美人茶的最佳温度 12
4. 赏那杯茶色水色 48

二 气质如器，尽在掌握

茶本无形，与美器相遇后才有了千娇百媚

1. 陶土茶具：宫廷贵妇的雍容气度 52
2. 瓷器茶具：品质美人的精致风范 57
3. 玻璃茶具：气质佳人的小姿风情 62

三 气质如兰，茶道怡情

茶之道，气韵悠长，怡心怡情

1. 在茶道中悠然修身 70
2. 在茶道中仪态万方 78
3. 茶道的表演之美 85

四 气质如饴，意趣盎然

茶香凝固，食之有甘味，观之有茶韵

1. 茶叶入饌，健康传承 88
 2. 形味两佳的精致茶点 89
- 羹冻类 89
- 抹茶奶冻 89

- 枸杞红茶膏 90
- 龙凤茶冻膏 91
- 茶末羊羹 92
- 茶香银耳羹 93
- 香茶莲子羹 94
- 甜橙红茶冻 95

烘烤类

- 抹茶甜糕 96
- 红茶饼干 96
- 法式茶烙饼 97
- 绿茶甜糕 97
- 干果煎饼 98

传统风味的家常茶点

- 红茶糖浆 100
- 糯米茶 101
- 香茶芝麻糖 102
- 碧螺腰果 103
- 红茶梨膏糖 104

清新雅致茶叶粥

- 甜茶粥 106
- 姜茶乌梅粥 107
- 使君子茶粥 108
- 茶叶素粥 109
- 姜茶粥 110
- 白萝卜茶叶粥 111
- 红玫瑰粥 112
- 龙井茶叶粥 113

茶点巧搭配 114

茶叶食用更有营养 114

茶叶的选购技巧 116

美人都爱造型花茶

- 出水芙蓉 118
- 花之恋 119
- 囡儿春 119
- 水中花 120
- 爱之心 120
- 茶花依恋 121

- 丹贵夫人 121
- 蝶恋花 122
- 百合仙子 122
- 放肆情人 123
- 红色恋人 123
- 花言花语 124
- 东方佳人 124
- 玫瑰仙子 125
- 拈花微笑 125

五

气质如色，怡情悦性

茶色茵茵，沐浴其中，如同被人宠爱

茶面膜、眼膜、发膜 128

- 普洱茶面膜 128
- 绿茶紧肤面膜 131
- 红茶眼膜 132
- 红茶嫩肤膜 135

• 红茶甘油脱敏发膜 136

• 花草茶珍珠粉面膜 139

• 绿茶顺柔去屑发膜 140

茶浴 141

• 绿茶肤泡浴 144

怡情茶生活

气质美人来泡茶

主编 惜眉



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质美人来泡茶 / 惜眉主编. —北京: 农村读物出版社, 2011.7

(怡情茶生活)

ISBN 978-7-5048-5490-2

I. ①气… II. ①惜… III. ①茶叶—文化—中国 IV.

①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115708号

策划编辑	黄 曦
责任编辑	黄 曦
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2011年7月第1版 2011年7月北京第1次印刷
定 价	36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言



美人与美女

有区别吗？在我看来，是有的。

美女，如今，已经变成了一个通用称呼。甭管高矮胖瘦，俊美或粗陋，只要是个女人，都有可能收获到这样的一个称呼。俗话说，物以稀为贵。当“美女”这个称呼已经臭大街的时候，还有谁以自己是“美女”为荣呢。

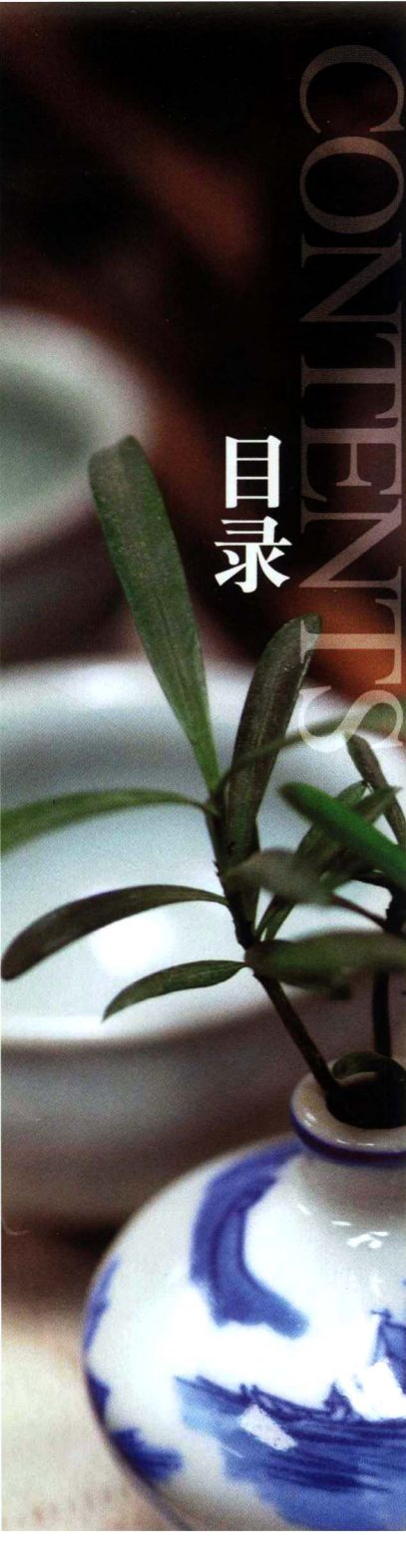
而“美人”就不一样了。这个称呼，在任何时候都是不会泛滥的。这个词儿透着那么多的古典味道。如唐诗宋词，永远婉约，永远精致。

谁才能担当得起美人这个名号呢。那是需要有相当的内涵的。这个内涵，通俗的说，就是气质。

气质的修炼并非一蹴而就，需要时间的沉淀，需要内心的自我审视。需要放慢生活的脚步静静思考。

而陪着你完成这种思考的雅伴，除了茶，世间还有什么更适合呢？一杯清茶，洗去我们所有的尘世烟火，阻挡我们所有的着急和心慌。不需要赶路，不需要计较，听从你的内心，和自己安静地对话。

透过缕缕茶香，茶与人，如诗如画。



目录

一 气质如水，收放自如

选一种属于自己的好水，泡自己的那杯美人茶

1. 向古人那样择水煮茶 8
2. 名泉好茶配佳人 10
3. 美人茶的最佳温度 12
4. 赏那杯茶色水色 48

二 气质如器，尽在掌握

茶本无形，与美器相遇后才有了千娇百媚

1. 陶土茶具：宫廷贵妇的雍容气度 52
2. 瓷器茶具：品质美人的精致风范 57
3. 玻璃茶具：气质佳人的小姿风情 62

三 气质如兰，茶道怡情

茶之道，气韵悠长，怡心怡情

1. 在茶道中悠然修身 70
2. 在茶道中仪态万方 78
3. 茶道的表演之美 85

四 气质如饴，意趣盎然

茶香凝固，食之有甘味，观之有茶韵

1. 茶叶入饌，健康传承 88
 2. 形味两佳的精致茶点 89
- 羹冻类 89
- 抹茶奶冻 89

- 枸杞红茶膏 90
- 龙凤茶冻膏 91
- 茶末羊羹 92
- 茶香银耳羹 93
- 香茶莲子羹 94
- 甜橙红茶冻 95

烘烤类

- 抹茶甜糕 96
- 红茶饼干 96
- 法式茶烙饼 97
- 绿茶甜糕 97
- 干果煎饼 98

传统风味的家常茶点

- 红茶糖浆 100
- 糯米茶 101
- 香茶芝麻糖 102
- 碧螺腰果 103
- 红茶梨膏糖 104

清新雅致茶叶粥

- 甜茶粥 106
- 姜茶乌梅粥 107
- 使君子茶粥 108
- 茶叶素粥 109
- 姜茶粥 110
- 白萝卜茶叶粥 111
- 红玫瑰粥 112
- 龙井茶叶粥 113

茶点巧搭配 114

茶叶食用更有营养 114

茶叶的选购技巧 116

美人都爱造型花茶

- 出水芙蓉 118
- 花之恋 119
- 国儿春 119
- 水中花 120
- 爱之心 120
- 茶花依恋 121

- 丹贵夫人 121
- 蝶恋花 122
- 百合仙子 122
- 放肆情人 123
- 红色恋人 123
- 花言花语 124
- 东方佳人 124
- 玫瑰仙子 125
- 拈花微笑 125

五

气质如色，怡情悦性

茶色茵茵，沐浴其中，如同被人宠爱

茶面膜、眼膜、发膜 128

- 普洱茶面膜 128
- 绿茶紧肤面膜 131
- 红茶眼膜 132
- 红茶嫩肤膜 135

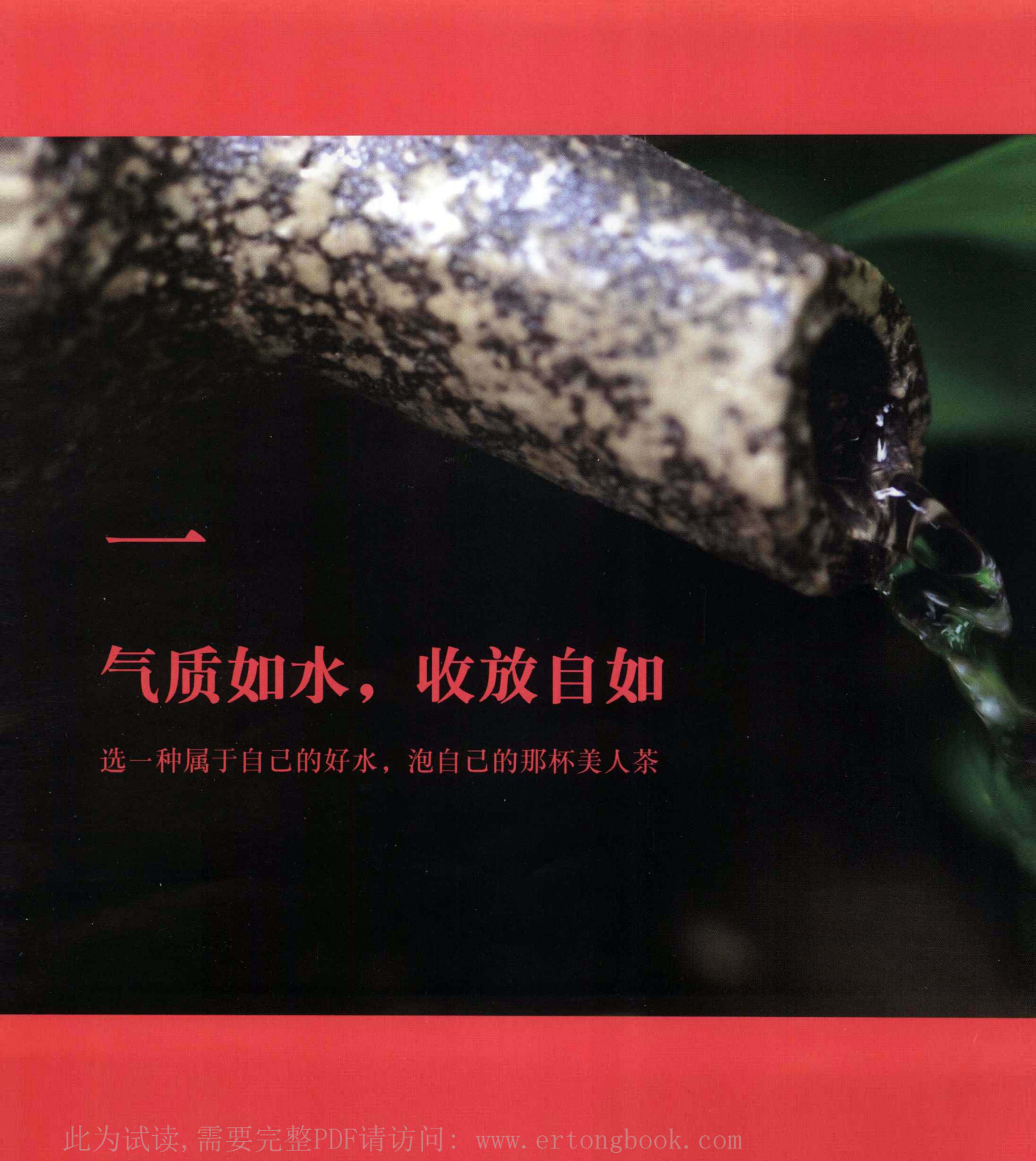
• 红茶甘油脱敏发膜 136

• 花草茶珍珠粉面膜 139

• 绿茶顺柔去屑发膜 140

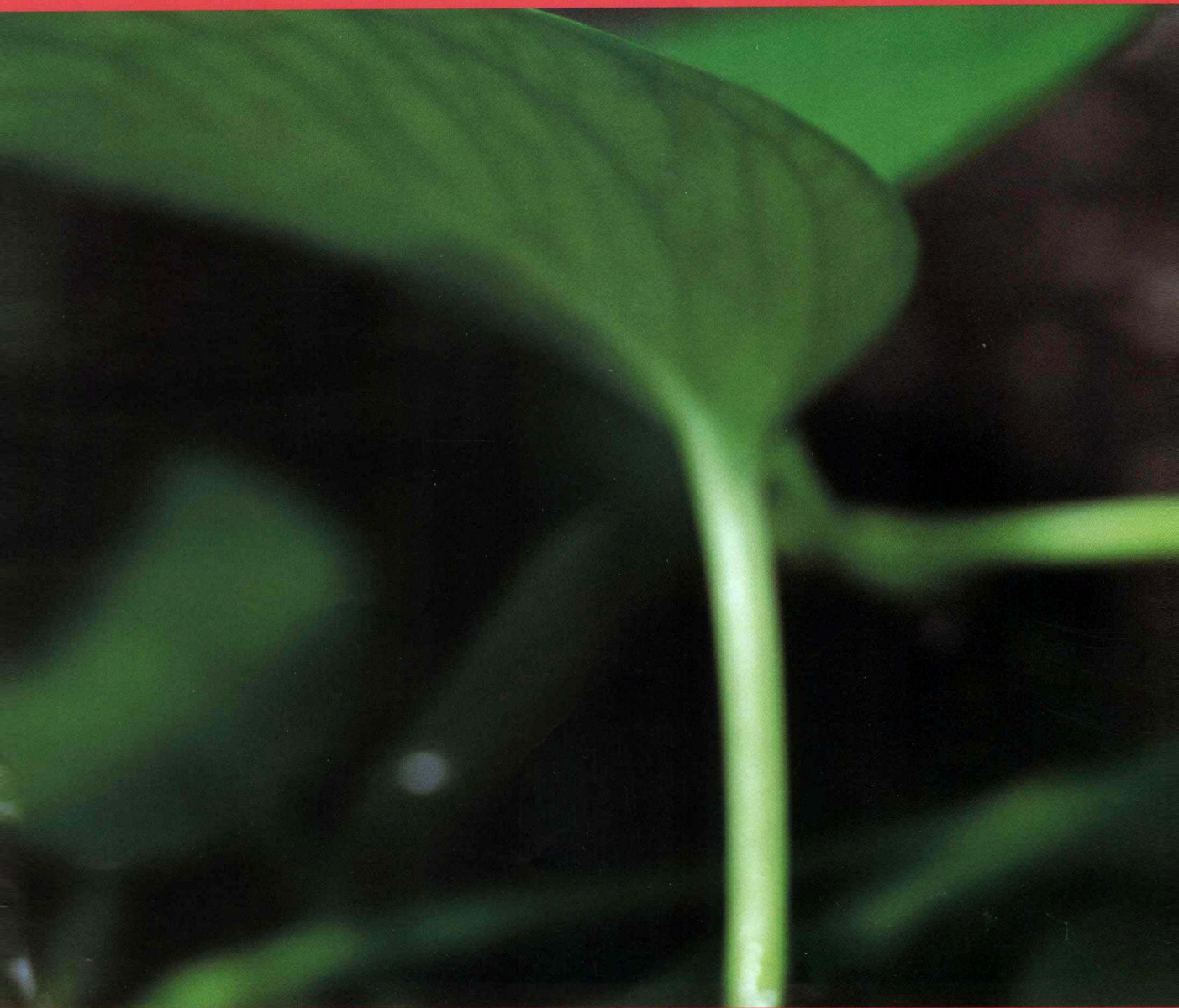
茶浴 141

• 绿茶肤泡浴 144



气质如水，收放自如

选一种属于自己的好水，泡自己的那杯美人茶



1

向古人那样择水煮茶

不知道是时代的进步还是退步，到了21世纪，人们对于水的需求越来越统一：不是纯净水就是桶装水。水的个性被模糊了，经过一层层的过滤，似乎都统一到了一个面孔。这样的水，总觉得太潦草。没有了特色，泡出的茶又怎会有百转千回的好味道呢？

还是回忆下古时候吧。那时，泡茶是件多么隆重的事。择水泡茶，怀着虔诚，怀着期待，为那一杯茶寻觅着灵魂的“伴侣”。

在这里，不能不提到陆羽《茶经》，他把水分成了上中下三等。“其水，用山水上，江水中，井水下。”

而今，山水难得，江水已经少有清浊，井水也难逃被污染的结果。好水难寻！即使如此，我们还是可用一些标准去评定我们能找到的水，这些标准，古今适用。

一、水清

这点很好理解，清，就是对洁净的要求，没有异物，没有异味，无色透明。

二、水活

南宋《茗溪渔隐丛话》中说：“茶非活水，则不能发其鲜馥。”流水不腐，从科学道理上来说，流动的水，不会存在腐烂的物质而影响茶味。

三、水轻

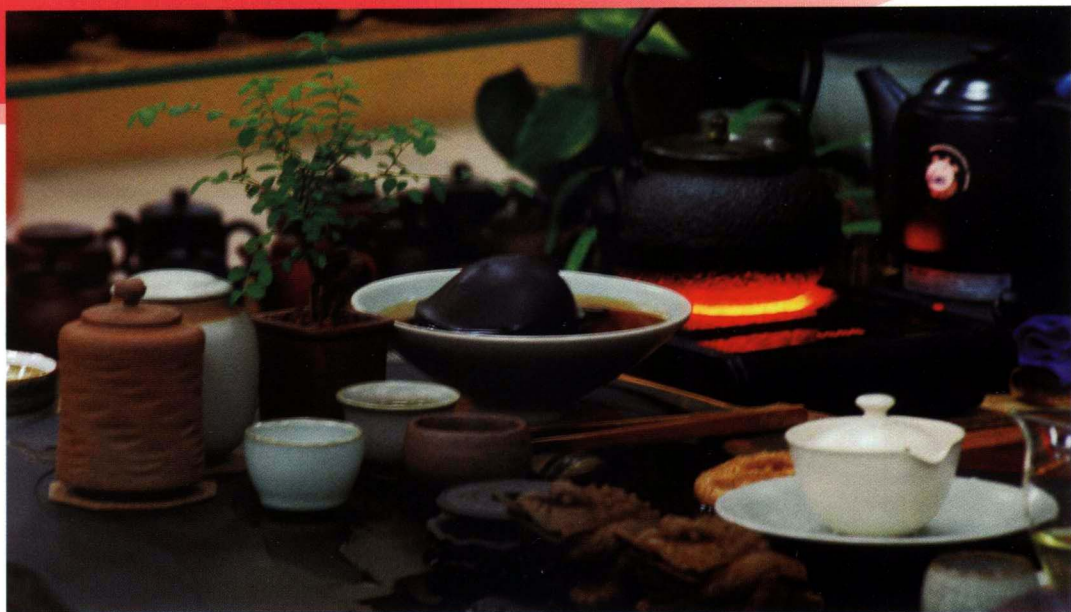
这标准，其实和现代的水质标准不谋而合。轻的水，就是软水，而重的水，就是硬水，含钙质太多，容易使茶中出现苦涩的滋味。且颜色也不好看。

四、水甘

某品牌的矿泉水有过这样的广告语：某某山泉，有点甜。甘甜，口感就好，山泉甘甜，也说明水质良好，适合饮用。

五、水冽

冽，和水温有关。一般来说，冷而寒的水，很适合煮茶，因为在温度的逐渐累加中，茶味能得到最大的体现。古人喜欢用冰雪煮茶，但对于现代人来说，这



条已经不适用，因为环境污染，这种天水早就沾染上了人类文明的痕迹，变得五味杂陈了。

上面说的虽然是水的标准，总觉得大自然，很多东西都是相互关联的。以上的标准，其实用在人身上，何尝不是贴切的呢。

气质如兰的美人，当有一颗明净的心，有灵性，有活力，心地善良而甜美，不过度热情不轻佻。

真是好水如美人呀。喝着这样的好水泡出来的好茶，心也该是宁静而平和的。

2

名泉好茶配佳人

从古到今，颇有一些好水是经过文人雅士验证过、欣赏过的。它们踏过历史的尘埃，存留于今，让我们有幸品尝其中的清雅和甘冽。

西山玉泉池：位置在北京海淀区的西山东麓、颐和园的西侧。这个自金代开始，元、明、清各代都作为北京水运和民用水的名泉水质清澈，晶莹如玉，因此得名玉泉。

五大连池矿泉：位于黑龙江省五大连池火山群。泉水富含矿物质。其中，南泉和北泉为饮泉。

晋祠泉：位于山西太原南晋祠大殿之右。泉上有亭。泉水清澈晶莹，适合煎茶，口感清纯。

白乳泉：位于安徽怀远县城东南郊荆山北麓。泉水特点是白浓似乳，甘美可口，富含矿物质，张力大，漫出杯口一粒米高也不会溢出。

玉液泉：位于四川峨眉山大峨寺神水阁前，源于石壁之中，清洁异常，被誉为玉露琼浆。以此冲泡峨眉茶，茗香可口。

龙井泉：位于杭州市西湖西面风篁岭上。用龙井泉水冲泡龙井茶，有豆花的香气，味道甘美。

五台山泉：位于山西五台山。由于五台山冬季积雪，山泉冻合，到冰雪融化时，泉水晶莹甘甜，适合煮茶。

虎跑泉：位于杭州西湖西南隅虎跑寺内。泉水特点是泉水清冽，晶莹透彻滋味甘醇，煎茶最适宜。



3

美人茶的最佳温度

区别对待不同茶类

不同的水温泡不同的茶，就像气质，无法说哪一种就是好的。表现得最得体的，一定是被所有人欣赏的气质。

泡茶就是这样一个过程，最适合你的，就是最好的。学会拿捏水温，就是学会控制状态，达到最得体的水准。

轻熟女 100℃茶，超越自我的自信气质

红茶

红茶茶性温和，色艳味醇。无论色还是味，都很适合注重气质的成熟女性冲泡品饮。冲泡时，首先洁净茶具，然后置茶，接着用100℃沸水，提壶，用回转法冲泡茶叶至湿润，使之吸水膨胀，半分钟后，用“凤凰三点头”法继续加水至七分杯满。红茶的著名品种有滇红、宜红、正山小种等。