



WithEating 食帖

AFTERNOON TEA
vol. 19
¥52.00
林江主编

SPECIAL ISSUE
AFTERNOON TEA

*It's
Tea
Time!*

下午茶 时间到茶



食帖

WithEating



图书在版编目(CIP)数据

食帖. 下午茶时间到! / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5086-7738-5

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第133719号

食帖. 下午茶时间到!

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.5

插 页: 6

字 数: 206千字

版 次: 2017年9月第1版

印 次: 2017年9月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7738-5

定 价: 52.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

19 CONTENTS

—— 下午茶时间到！ *It's tea time!*

插页 完美下午茶冲泡指南

005..... 休息一下，来喝下午茶

007..... 那些和下午茶有关的日子

C1

下午茶文化

012..... 英式下午茶溯源

015..... 一场正式的下午茶中，我们在吃什么

024..... 焙茶香中，重新认识日式下午茶

034..... 吴依软语里的下午茶

036..... 三点三，融入港人日常的仪式感

052..... 平行世界里的下午茶

出版人 / Publisher :

苏静 Johnny Su

总编辑 / Chief Editor :

林江 Lin Jiang

内容监制 / Content Producer :

罗玄 Luo Xuan

艺术总监 / Art Director :

Muscle Duo

运营总监 / Operations Director :

杨慧 Yang Hui

出版总监 / Publication Director :

陈晗 Chen Han

编辑 / Editor :

罗玄 Luo Xuan

赵圣 Zhao Sheng

张婷婷 Zhang Tingting

肇天池 Zhao Tianchi

梁晓彤 Liang Xiaotong

原媛 Yuan Yuan

李天语 Li Tianyu

肖杨 Xiao Yang

特约撰稿人 / Special Editor :

李圣欢 Agnes_Huan

特约插画师 / Special Illustrator :

思文 Siwen

丁丁于 Dingding Yu

顾扬帆 Gu Yangfan

特约摄影师 / Photographer:

PYHOO

平面设计 / Graphic Design :

Muscle Duo

封面摄影 / Cover Photographer:

沈志辉 Shen Zhonghui

策划编辑 / Acquisitions Editor :

王菲菲 Wang Feifei

刘莲 Liu Lian

责任编辑 / Responsible Editor :

刘莲 Liu Lian

营销编辑 / PR Manager :

李晓彤 Li Xiaotong

C2

一起来做下午茶

058..... 百搭下午茶点，迷你三明治做法集

068..... 冷热下午茶点，会搭配才最独到

082..... 下午茶新方式，把食物装进罐子里

090..... 茶包知多少

094..... 微醺的下午酒

098..... 下午茶轻型鸡尾酒制作指南

102..... 好吃不胖又易做，才是打开下午茶的正确方式

C3

下午茶是一种生活方式

108..... 下午茶，一场流光溢彩的盛宴

117..... 忘记烦恼，吃下午茶就够了

125..... 木器中沾染着自然和生活的气息

129..... 器物是时间停住的样子

132..... 寻找英国最棒的下午茶

136..... 我们要让年轻人也爱上饮茶

147..... 如何在家举办一场下午茶聚会？

153..... 办公室下午茶，少不了的加分小贴士

156..... 全球 100 家下午茶店铺推荐

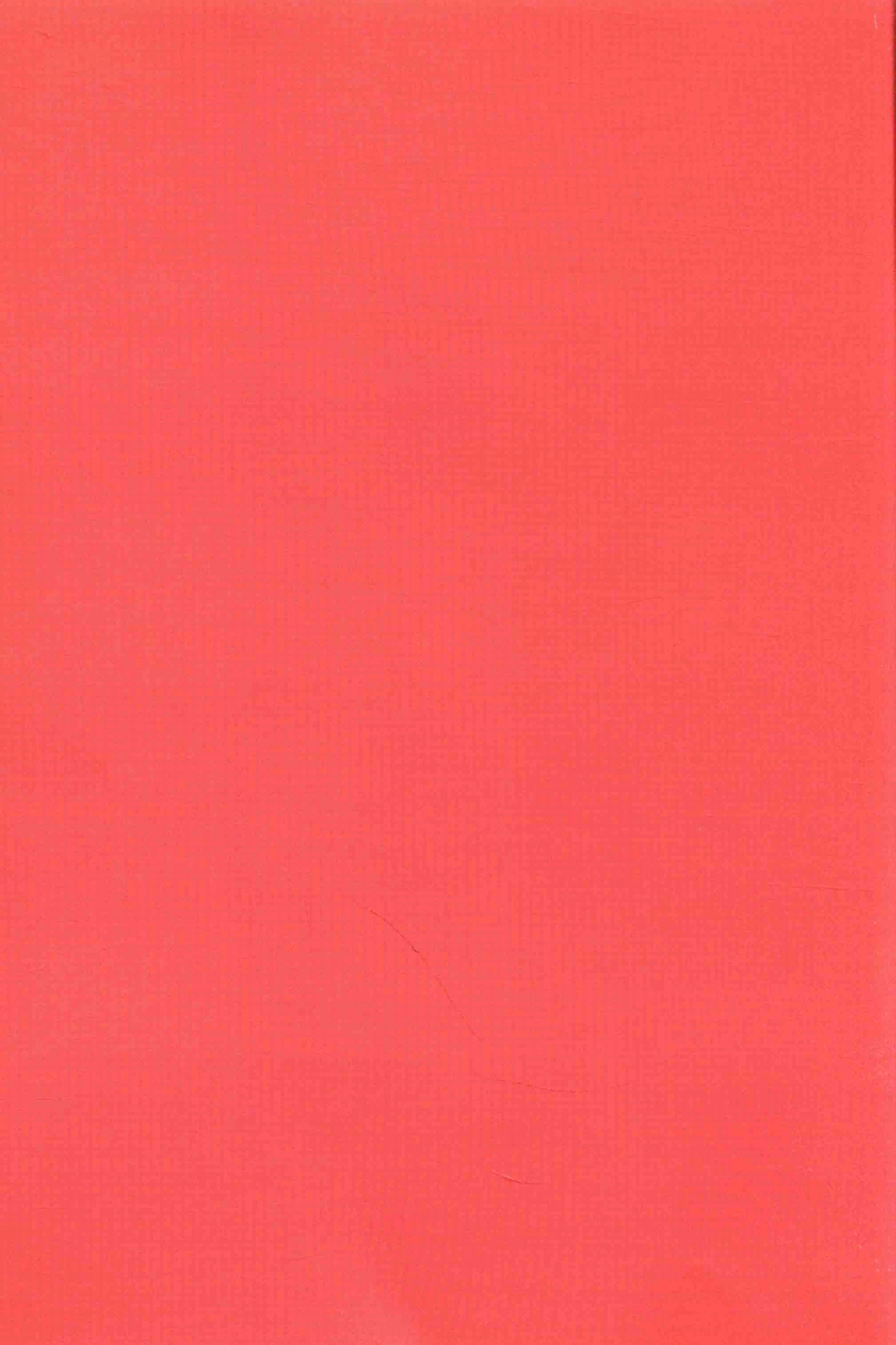
160..... 化完妆吃一点儿盐

162..... 抹茶红豆蒸包

食帖

WithEating





19 CONTENTS

—— 下午茶时间到！ *It's tea time!*

插页 完美下午茶冲泡指南

- 005..... 休息一下，来喝下午茶
007..... 那些和下午茶有关的日子

C1

下午茶文化

- 012..... 英式下午茶溯源
015..... 一场正式的下午茶中，我们在吃什么
024..... 焙茶香中，重新认识日式下午茶
034..... 吴侬软语里的下午茶
036..... 三点三，融入港人日常的仪式感
052..... 平行世界里的下午茶

C2

一起来做下午茶

- 058..... 百搭下午茶点，迷你三明治做法集
068..... 冷热下午茶点，会搭配才最独到
082..... 下午茶新方式，把食物装进罐子里
090..... 茶包知多少
094..... 微醺的下午茶
098..... 下午茶轻型鸡尾酒制作指南
102..... 好吃不胖又易做，才是打开下午茶的正确方式

C3

下午茶是一种生活方式

- 108..... 下午茶，一场流光溢彩的盛宴
117..... 忘记烦恼，吃下午茶就够了
125..... 木器中沾染着自然和生活的气息
129..... 器物是时间停住的样子
132..... 寻找英国最棒的下午茶
136..... 我们要让年轻人也爱上饮茶
147..... 如何在家举办一场下午茶聚会？
153..... 办公室下午茶，少不了的加分小贴士
156..... 全球 100 家下午茶店铺推荐
160..... 化完妆吃一点儿盐
162..... 抹茶红豆蒸包

出版人 / Publisher :

苏静 Johnny Su

总编辑 / Chief Editor :

林江 Lin Jiang

内容监制 / Content Producer :

罗玄 Luo Xuan

艺术总监 / Art Director :

Muscle Duo

运营总监 / Operations Director :

杨慧 Yang Hui

出版总监 / Publication Director :

陈晗 Chen Han

编辑 / Editor :

罗玄 Luo Xuan

赵圣 Zhao Sheng

张婷婷 Zhang Tingting

肇天池 Zhao Tianchi

梁晓彤 Liang Xiaotong

原媛 Yuan Yuan

李天语 Li Tianyu

肖杨 Xiao Yang

特约撰稿人 / Special Editor :

李圣欢 Agnes_Huan

特约插画师 / Special Illustrator :

思文 Siwen

丁丁于 Dingding Yu

顾扬帆 Gu Yangfan

特约摄影师 / Photographer:

PYHOO

平面设计 / Graphic Design :

Muscle Duo

封面摄影 / Cover Photographer:

沈忠辉 Shen Zhonghui

策划编辑 / Acquisitions Editor :

王菲菲 Wang Feifei

刘莲 Liu Lian

责任编辑 / Responsible Editor :

刘莲 Liu Lian

营销编辑 / PR Manager :

李晓彤 Li Xiaotong

图书在版编目(CIP)数据

食帖. 下午茶时间到! / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5086-7738-5

I. ① 食… II. ① 林… III. ① 饮食—文化—世界
IV. ① TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第133719号

食帖. 下午茶时间到!

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.5

插 页: 6

字 数: 206千字

版 次: 2017年9月第1版

印 次: 2017年9月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7738-5

定 价: 52.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

Let's Take an Afternoon Tea Break

休息一下，来喝下午茶

罗玄 | text

说起下午茶，我们脑海中最先浮现的，是始于英国的传统下午茶。英式红茶搭配三层托盘点心，传家的骨瓷茶具下铺着熨烫整洁的餐巾，衣香鬓影间传递着浅笑低语，时空仿佛瞬间穿越到《唐顿庄园》。

下午茶曾经是英国上流社会午后消遣的标配，毕竟从价格高昂的茶叶到充裕的下午时光，都不是当时普通人能够负担得起的。下午茶的花样名目繁多，礼节也十分讲究。三层点心从哪一层开始吃？喝茶时究竟先加奶还是先倒茶？吃司康是先涂奶油还是先涂果酱？英式传统下午茶的这些细节，每个英国人都拥有着自己的标准答案。认真起来，争论的激烈程度不亚于我国的甜咸豆腐脑及西红柿炒蛋是否放糖之争。歌中唱道：“But there isn't any roar when the clock strikes four, everything stops for tea.”（下午四点，喧嚣停止，先享茶歇。）并不是没有道理。

如今，下午茶已在世界各地落地生根，从食物到礼仪再到享用的时间，都已经不再拘泥于传统，衍生出千差万别的标准。简单来说，一份饮品搭配一份轻食，在午餐和晚餐之间放空自己，安心享用，即是下午茶。从品类繁多的茶饮到咖啡、果汁、鸡尾酒，从简单经典的司康、果酱到富有地域文化特色的和果子、菠萝油，下午茶在世界各地与当地饮食文化碰撞交流，衍生出了多种多样的变化。在一轮又一轮的演变淘汰与一波又一波的新潮流

中，不变的唯有人们享受下午茶时的悠闲心境。

在忙碌的日常生活中，能偷得浮生半日闲，总是难得的。下午茶即是将这份难得的悠闲变得富有仪式感的一种方式。无论是工作日还是休息日，从琐事中抽身，为自己划出一片方圆天地，或一人独享，或邀上好友小聚，坐下来享用下午茶，既是一种全身心的休憩，也是一次为自己的精神和身体同时补充能量的机会。

全员加班一星期，今天终于搞定了那个大项目！从资料堆积如山的办公桌前抽身，调一壶酸甜可口的清爽果饮，取出私藏的小碟，在茶水间切开一块楼下甜品店的招牌蛋糕，叫来同事一同分享。在下一波工作到来之前，为自己加油鼓劲，在短暂的休息中等待下一次发力。

这一周过得似乎格外漫长，会议一个连着一个。报告、总结、发言、做幻灯片，每个人脸上都挂着一副严肃的表情，像要变成一群木头人。趁着工作间隙的一个短暂茶歇，在天台阳光正好的角落，啃一颗脆甜的苹果，配一杯清咖啡，享受只属于自己的片刻放松和宁静。

久违的周末，找出橱柜深处的烘焙工具，烤出了一个自己都惊讶不已的完美蛋糕。一边感叹自己手艺没有退步，一边发朋友圈招呼朋友午后来家中小聚。谁爱搭配奶油，谁更喜欢果酱，都备好只待友人自己选择。再调几款简单的鸡尾酒，在幸福的微醺中交换

最近的八卦和新鲜事，将还没来得及整理的房间和空空荡荡的冰箱先抛到脑后。

在异国他乡的小镇背包旅行，走出自己的单日步数巅峰。在简单的午餐与丰盛的晚餐之间，选一家最合眼缘的小餐厅歇脚。与邻桌语言不通却热心的居民交谈，一饮一食都是没有尝过的味道，简单却足以消除一天的疲劳。自制茶点有自制的乐趣，外出探店有探店的“醍醐味”。连一杯一碟一方餐巾，都可能因为参与了这个小小的仪式，而从此在你心目中有了不一样的地位。你可以不了解茶叶，也可以不会烘焙，就算不爱吃甜食，也不妨碍下午茶成为你生活中的一小部分。

如果你从未尝试过下午茶，不妨从今天起，将它作为给自己预留的一份犒赏，列入你的待办事项。它就像是“望梅止渴”的梅林，不同之处在于，它的真实性就掌握在你自己手中。“只要做完这件事，我就要休息一下，喝杯下午茶”念出这句魔咒，为自己加油打气。从今天起，休息一下，来喝下午茶吧。

谷本干人

LUCY ALTER DESIGN 董事兼创意总监。设计了以手冲咖啡为原型的日本茶冲泡器 Green Dripper，开创了自己的日本茶品牌 Green Brewing 和 品牌旗舰店“东京茶寮”。

今村明优美

日本茶师，就职于樱井焙茶研究所。

下午茶俱乐部 (The Afternoon Tea Club)

在大学结识的 Caroline (卡洛琳) 与 Laura (劳拉) 于 2012 年建立的博客，记录她们品尝过的下午茶以及与他们最爱的茶和蛋糕有关的内容。她们的理想是寻找英国最棒的下午茶。

埃里克·兰拉德 (Eric Lanlard)

法国烘焙师，著有《埃里克·兰拉德的下午茶》。曾师从法国著名厨师卢克斯。

中岛裕基

日本木器职人，cogu 小具工作室主理人。

沈忠辉

下午茶爱好者，年轻的平面设计师，和两只米克斯猫一起在台北生活。

张春

目前的职业是著名冰激凌师和“犀牛故事”App (应用程序) 主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

野孩子

毕业于高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

陈椿荣

新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，美食摄影师，食物造型师，咖啡师。

弥张

古典音乐专业出身的味觉记录者。

Those days about afternoon tea 那些和下午茶有关的日子

张婷婷 | interview&text

子了——独立影像工作者。

TreeSea——“如森”主理人，一个像白羊座的双鱼座，喜爱料理烘焙和分享四季日。

Yomikawei——旅行家、花艺师、自由撰稿人。长居英国伦敦，不定期游走全世界。

左佳霓——生活家、企业孵化器合伙人，致力于创造出更有趣的生活方式和未来。

孔亮——《时尚先生》生活方式副总监。

钱校长——HeyJuice、WoodySalad、嚶豆、“味从山海”等美食相关品牌的创始人，创业灵感来自对小日子的入微观察。以简单但准确的定位，赋予看似简单的事物与众不同的视角。

平时是否喜欢喝下午茶？



子了

我喜欢喝下午茶，不过平常不是每天都有时间，所以还没有变成一种习惯。



TreeSea

喜欢，朋友来家里做客就会准备下午茶，自己一人时会比较少。



Yomikawei

非常喜欢，下午茶在我的日常生活和一日三餐一样重要。即使没有时间坐下来一本正经地喝茶聊天，我也会在下午时分准备一些小点心犒劳自己。



左佳霓

如果下午茶意味着可以在下午工作间隙有一个小憩时间，那我非常愿意喝一杯。不仅是茶，下午酒更好，香槟更佳，配上芝士蛋糕或者奶油草莓蛋糕。下午茶就像一次小出轨，更诱人刺激些。



孔亮

我没有喝下午茶的习惯，偶尔为之。



钱校长

我喜欢喝下午茶，平时也有喝下午茶的习惯。

谈谈你对下午茶的理解。



子了

我的理解是，下午三四点是一天中人比较慵懒的时刻，阳光温和且没有正午时候强烈，世界是一片平和的，

而我也在度过大半天后，有了一丝倦意。这种时候就让自己放松下来，一个人的下午茶就发发呆、看看书，有三两好友就一起聊聊生活中的闲杂事，分享自己遇见的人和心情，是一段放松、享受自在的安稳时光。



TreeSea

在大家都很放松的状态下聚在一起喝茶、聊天以及分享。



Yomikawei

我认为下午茶既是文化的传承，也是一种优雅的生活方式，但更多的是一份闲情雅致。它存在于高级酒店的三层瓷盘和精致茶具中，也可能只是一杯袋泡茶配上超市里买来的廉价饼干。下午茶不一定需要多么华丽的形式，它不过是某个午后短暂却又幸福的休憩。



左佳霓

中国人特别喜欢在吃饭的时候社交，有时候吃饭显得太隆重，对初次相识的人来说，下午茶就是个不错的选择。时间既可以控制在1小时之内，也可以长达一个下午；内容可以是一杯美式咖啡，也可以是一个标准的三层式下午茶套餐。但传统的英式下午茶因为过于隆重，似乎并不受年轻人青睐。对大部分人来说，下午茶就是一杯咖啡。



孔亮

下午茶现在变为一种休闲放松的形式，朋友聚会、客户拜访都会约下午茶。尤其在朋友圈里，大家都会晒下午茶照片。



钱校长

下午茶是以饮品和美食作为媒介，沟通情感，消磨时光。

偏爱什么风格的下午茶？



子了

享受悠闲轻松的时光时，我偏爱简单自然的状态，一两份爽口的糕点搭配舒服的茶或饮品，没有特别的研究，自然开心就好。



TreeSea

相比之下，我更爱日式下午茶，简简单单的就很好吃。有时我会选择烤一些无负担、低糖朴素的甜点，配上茶或手冲咖啡。



Yomikawei

因为身在伦敦，平时大多数时候都吃的是传统英式下午茶。我个人其实更喜欢日式和果子的那份诗意。“落雁”“朝露”“锦玉羹”……光是名字就已足够风雅，再搭配上略带苦涩却清香四溢的抹茶，苦甜交汇，馥郁袭人。

有时候我心血来潮会在家里烘焙一些简单的糕点作为下午茶，草莓奶油瑞士卷、柠檬挞或者抹茶千层蛋糕都算是我比较拿手的。叫上三两个好友，沏上一壶乌龙，就可以一整个下午都相谈甚欢。



左佳霓

什么样的下午茶都是好的，只要能从忙碌的工作中抽离出来那么一点儿时间。在这个前提下，下午茶的内容其实并不重要。当然，生活也需要仪式感，有时候，去酒店享受一个正式的下午茶套餐也是必需的仪式。

如果自己准备下午茶的话，那一定是一瓶香槟和一束鲜花，生活的仪式是为了庆祝生活的美好，时时刻刻都可以有。下午茶不仅是餐桌上的那些食物，穿什么、在哪里、和谁、用什么装饰……再挑剔下去，就要说到享用下午茶的地点，以及是否有戴着白手套的侍者为你倒茶或倒酒。



孔亮

我选择英式下午茶，感觉更有仪式感。



钱校长

朋友私人邀约的那种，点心和茶饮都是朋友精心准备；环境也要足够私密，我们的聊天也不会影响他人。我自己不会动手做下午茶，身边高手如云，就不献丑了。

是什么原因令你没有将下午茶作为一种生活习惯？



孔亮

不太习惯花费过长时间，另外下午茶提供的点心都不合我胃口，所以一直兴趣寥寥。

分享一次你印象最深刻的下午茶。



子了

有一次在朋友家，一共5个人，朋友泡的白茶，有些小糕点和水果，阳光很好的下午，像一个分享会，分享了很多心情、想法和理解，直到天都黑了，大家还意犹未尽。之所以记忆犹新，也许是因为和朋友们分享快乐就会更快乐，分享想法就会更有想法，分享问题突然就觉得也没什么问题了，是一种朋友们在一起分享、分担的力量吧。



TreeSea

春天的时候，和朋友们在小院里边晒太阳边喝下午茶，跟朋友学习如何泡玉露，配上季节限定的樱饼。



Yomikawei

我印象中最深刻的一次下午茶是在伦敦 Sanderson 酒店，为了庆祝英国作家刘易斯·卡罗尔的文学童话《爱丽丝梦游仙境》问世 150 周年而设计的“帽子先生”主题下午茶。它在传统下午茶的基础上，根据故事情节增加了许多创意和巧思。童话书里的毛毛虫化作沾满糖粉的橘子软糖，扑克士兵变身为巧克力夹心饼干，让爱丽丝缩小的神奇药水也成了餐桌上的“Drink Me”芒果奶油冻，桌上放置的音乐盒被改装成了方糖盒，一打开就会有悠扬的音乐和旋转的小人偶。这样一场带动多方面感官体验的下午茶，让我再一次重温了那本童年读物。

下午茶在你的生活中是一种怎样的存在？



子了

算是一种温馨的感觉吧，是一天中比较轻松的时刻，随心意吃点儿东西，晒晒太阳，惬意享受。



TreeSea

下午茶是美好轻松、能治愈心灵的存在。



Yomikawei

如影随形。既是日常，也可以算是一种娱乐方式。平时有空的时候经常会和好友出门聊天喝茶，吃一场正式的下午茶。自己一个人时也喜欢去咖啡店买块蛋糕，喝杯咖啡或者打包去公园吃。这些都是让人心生愉悦的事情。



左佳霓

无处不在，一粒海盐焦糖碧根果巧克力、一杯 Krug 或一杯白 Rooibos 茶都可以是下午茶；一碗橙皮红豆细沙、一块红枣蛋糕或一杯抹茶也可以是一种选择。这些都是我们能从工作中抽离片刻找个甜蜜的借口。



钱校长

对我而言，下午茶具有一种社交属性。我会一个人吃饭、一个人看电影、一个人旅行，但绝不会一个人用下午茶。下午茶的关键在于“分享”，分享美食，分享你想说的话。



左佳霓

在威尼斯附近的一座小山山顶，坐落着意大利时尚企业家 Renzo Rosso 的私人别墅。从山顶望下去，脚下城市的繁荣依稀可见，但周遭是极尽安静。屋前有一张可以容纳约 20 人的长桌，可以坐下一大家子人，这是典型的意大利风格。我们在那里从午餐一直吃到下午茶再到晚餐，换了各种酒，这也是典型的意大利风格。下午茶从英国流行到全世界各地，衍生出各种可能性，重要的不是吃什么，而是在哪里、和谁一起。



孔亮

记得有次结束了一段繁重的工作，约几个朋友聚起来。倒不是说下午茶的茶点有多美味，印象深刻的是伴随着轻松的音乐与朋友的闲聊互动，这真的让我很放松，释放了压力，一直紧绷的神经也舒缓了下来。这是一次难得的下午茶经历。

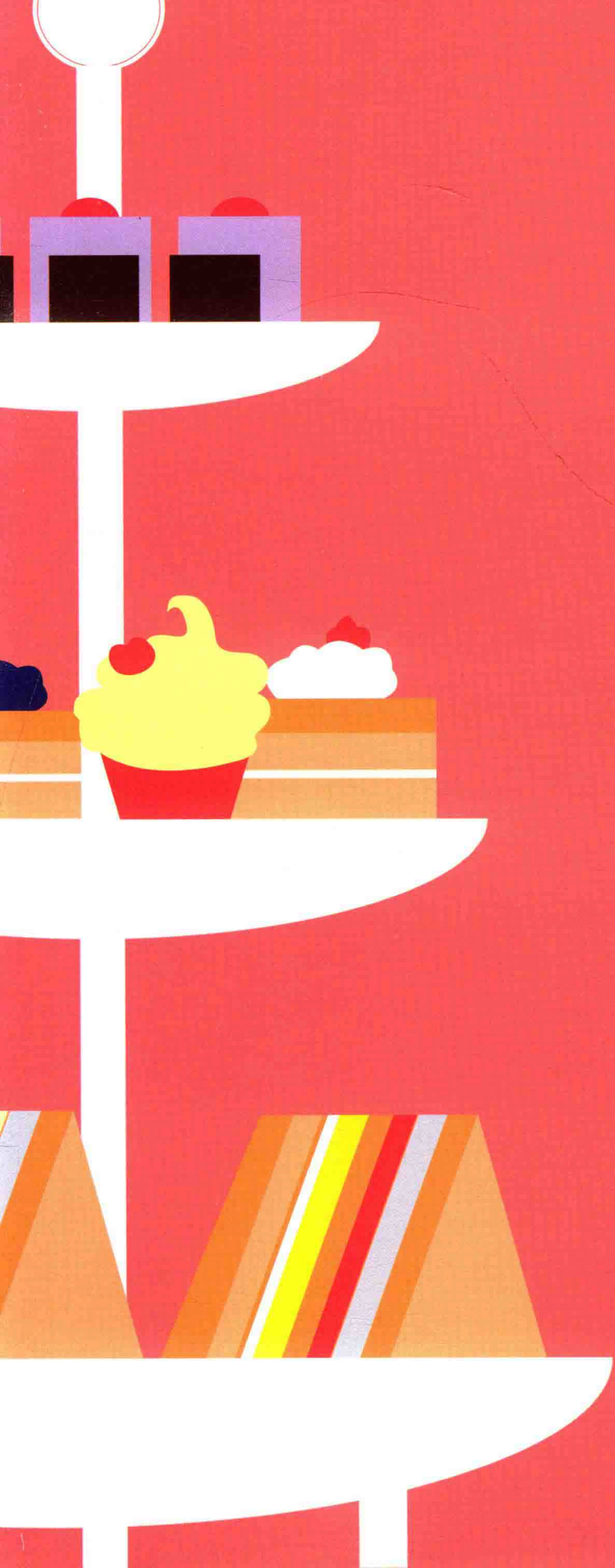


钱校长

前不久，与 3 位蓝带学校毕业的甜品达人一起准备下午茶，规则是每人做两款甜品或者茶饮。她们都按要求带了自制的食物，我带了一瓶香槟和一瓶白葡充数。

Chapter 1

下午茶文化





茶师将柑橘醋倒入玉露茶叶中进行调味 photo. 樱井焙茶研究所



浸泡后的手揉茶叶，可撒盐花品尝 photo. 樱井焙茶研究所

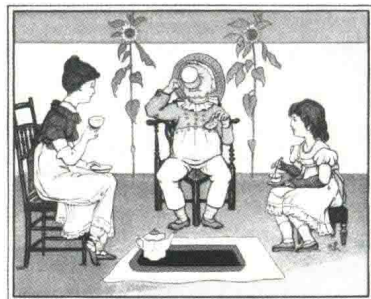
Classic Britain Afternoon Tea 英式下午茶溯源

赵圣 | text
Wiki commons | photo



荷兰茶叶品牌的宣传海报

下午茶的传统，起源于19世纪的英国，相传由贝德福德公爵夫人于1840年所创。这位维多利亚女王的好友，常在午餐与晚餐的间隙感到饥饿，便令仆人备好茶点，拿到闺房中享用。随后，她开始尝试在夏季时，邀请好友来到自己的庄园参加聚会，这一夏日活动，也被公爵夫人保留下来，带回了伦敦。



儿童下午茶场景，索尔贝和埃默森绘于1880年

通过请柬被公爵夫人邀请来的好朋友们，对这种“拿着茶杯在田野散步”的新式社交活动十分着迷，这种做法逐渐受到尊重，并开始转移到客厅。其他贵妇纷纷效仿这种聚会形式，尔后逐渐演变成今日的下午茶。

传统的下午茶点，常被放置在三层的银制托盘架上。一套英式下午茶，必须具有四个组成部分：茶、三明治、司康与甜点。托盘架底层通常放置手指大小的咸味三明治，主要有黄瓜、芝士、三文鱼等经典口味。

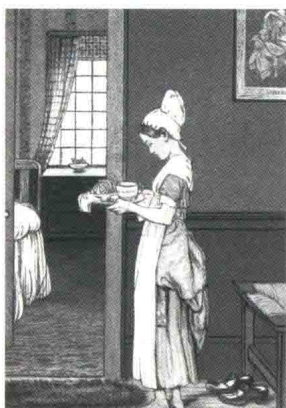


《茶会》，路易斯·C·莫勒绘于1905年

托盘架中层一般放置司康，它在英式下午茶中的地位举足轻重，品评机构常依据餐厅出品的司康是否完美，来判断其是否能入围“年度最佳下午茶”的榜单。搭配司康一同食用的，是英国德文郡出品的一款浓稠型奶油——Clotted Cream（凝结奶油）。这种奶油甜腻适中，奶味浓郁，搭配刚出炉的司康堪称完美。此外，覆盆子和草莓口味的果酱也是司康必不可少的调味品。



《下午茶》，威廉·亨利·玛格特森绘



正在准备下午茶的妇人，索尔贝和埃默森绘于 1880 年

托盘架最上层放置的通常是蛋糕、慕斯、水果塔等法式甜品，这是酒店或餐厅可以尽情发挥创意的地方。品尝时一般按照由下至上的顺序，感受口味上从咸到甜的过渡。下午茶饮用的茶叶，主要是英伦早餐茶（English Breakfast）和伯爵红茶（Earl Grey）两个品种。

下午茶的整套用具十分繁复，主要包括茶壶、茶杯、糖罐、奶盅、大小点心盘、喝茶使用的小勺、茶叶过滤器、奶油刀、蛋糕叉、三层点心架等。为了更便捷地享用下午茶，如今这些用具已经进行了一些删减。

下午茶源于上流社会，因此产生了大量的礼仪规范。如饮茶时，餐巾应放于腿上，若中途离席，则需要将其放在座椅上；过滤茶叶的茶具，先放在茶杯上，倒入茶水后，再放入牛奶和糖。

饮茶时应该用茶勺搅拌吗？

搅拌时，茶勺应前后移动搅拌，而不是直接转圈，搅拌后茶勺也不能留在杯子中，应取出放在杯垫上。品尝时，应用左手托住杯垫，右手举起茶杯，双手一同协作。

茶杯怎样拿才算优雅？

首先，不可将手指穿过杯把并勾住，而是用大拇指、食指和中指轻轻捏住杯把，之后微微抬起小拇指保持平衡，但注意不要翘成兰花指。

司康应该用刀切吗？

刚出炉的司康质地松软，直接用刀切会使其散开。正确的吃法是直接用手掰成两半，然后用小勺依次抹上厚奶油和果酱后食用。

别再把下午茶叫 high tea 了

关于下午茶的名字，除了 afternoon tea 之外还流传着许多叫法。high tea 和 low tea 有什么区别？cream tea 和 royal tea 分别吃些什么？要想真正了解下午茶，你需要将以下这 7 种茶时间（tea time）区分清楚。

1. afternoon tea（下午茶）

下午的一餐，传统时间是下午 4 点左右，食物包括迷你三明治、司康、凝脂奶油、果酱、2~3 种甜点和茶。

2. high tea（高茶）

在傍晚前吃的一餐，食物包括烹饪的菜肴和面包，而不仅仅局限于茶和甜点。源自工业革命时期的工人为了省下下午茶的钱，将晚餐与下午茶合二为一。因为当时工人习惯坐在高椅子和高桌子上吃茶，所以取名为“high tea”。

3. low tea（低茶）

在上流社会中，因客人坐在低矮舒适的沙发上，使用精致的矮茶几享用下午茶而被称为“low tea”。

4. cream tea（奶油茶）

简易版下午茶，包括司康、凝脂奶油和果酱，以及一壶英式茶。

5. elevenses（午前茶）

午前茶的时间通常是上午 11 点左右，餐食是一杯茶或咖啡，搭配蛋糕或饼干。

6. royal tea（皇家茶）

社交类的茶会，开始时会上香槟酒，结束的时候可能会喝雪利酒。

7. celebration tea（庆祝茶）

下午茶的一种类型，会吃用于庆祝的蛋糕。