

吃

大众饮食与健康

10



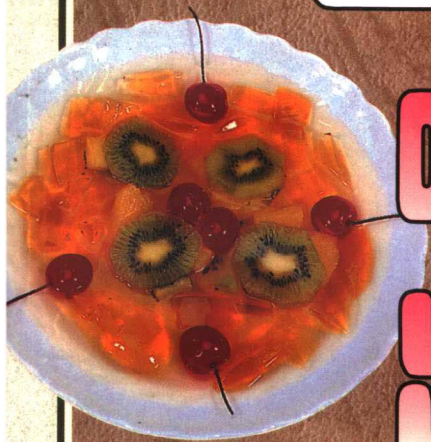
出健

康

吃 出 美

吃
茶
篇

辽宁科学技术出版社



大众饮食与健康

吃出健康吃出美

吃茶篇

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 吃茶篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2911-1

I. 吃… II. 台… III. 茶叶 - 加工 IV. TS 272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32871 号
(辽图 06 - 1998 - 208 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录



茶的选用	2
如何泡出好茶	5
各类茶冲泡法	8
传统式泡茶法	10
台湾潮州泡	15
吃茶食谱	25
香炸茄子 / 25 香片鲑鱼 / 26	
茶肉子椒 / 27 茶香四季豆 / 28	
文山蛤蚧汤 / 29 冻顶鲈鱼 / 30	
炸冻顶溪虾 / 30 红茶鸡片 / 31	
茶粥 / 32 栗子排骨汤 / 33	
茶香豆腐 / 34 观音鸡汤 / 35	
冻顶炒虾 / 36 红茶烧鸡 / 37	
铁观音炖鸡 / 38 茶叶饺子 / 39	
蛤蚧绿茶汤 / 40 茶叶猪脚 / 41	
茶香烘蛋 / 42 茶叶蛋 / 42	
龙井鸡丝 / 43 鱼跃龙门 / 44	
茶冻 / 45 水果茶冻 / 46	
茶的功用与用途	48
饮茶的注意事项	52
什么人不宜喝茶	54
名茶 10 选	56



茶的选用



喝茶益处多多，健康、止渴功效特佳

我们都知道喝茶的益处特别多，不但具有待客、洽商、健身、止渴之功效，也是心灵上的享受。茶叶的选择往往因时、因地而不同，如何选茶，可说是一门大学问。了解前述之各类茶种后，读者可就茶之性质与种类、香气及滋味，创出自我风格的“选茶观”。

笔者认为初学者不妨由茶行中选购少量之各种茶，先了解冲泡法，再品尝各茶之滋味，亲身体验，日后才能对茶有正确的选择。

一般年轻人较喜欢清香的半发酵茶，中、老年人大都喜欢中火或熟火茶。也有人因保健因素，选用陈年茶或岩茶、普洱茶等。工商企业家或欧美人士，常选用浓而刺激性强的红茶。若是纯为生活调剂，纾解身心，可选用绿茶或包种茶，品茗、闻香两相宜。贵客来访时，待之以茶，若能事先了解客人饮茶习性，适当选用更佳。一般可选用中上品的红茶及清茶类，甚至以各种多样化的“茶袋”待之，更适合忙碌的上



茶袋式红茶是上班族的最爱

班族。

选购茶叶的要领

购买茶叶时有五大注意事项:

1. 看外型

(1)新鲜、好的茶叶光艳带油，青蛙皮色泽为佳。

(2)依茶种之特性来衡量条索之形态是否良好。如“龙井”的剑片状、包种茶的条索紧结状、冻顶茶的半球状揉捻程度，铁观音的球状是否整齐完好，香片之条索或碎片情况等。

选茶必须遵守五大要领（东方美人）



(3)检视茶叶的干燥度，以手触摸或手摇带“沙沙声”表示干燥良好。若呈回软表示受潮，易变质，勿购买。

2. 闻茶香

各种茶的香气有其一定之特性，若鲜度够，则以清纯、浓郁为佳。清茶的花香、绿茶的菜香、铁观音的果香、红茶的麦芽糖香。若闻起来带火味，则表示质不佳。



香片的条索、碎片情形是选择重点

干燥程度是否适当也是选茶重点（白毫乌龙）





观茶汤赏叶底都是选茶必备要领

3. 观茶汤

各类茶所泡之茶汤以清澈不混浊，新鲜明亮者为佳，反之，暗淡、含杂质混浊者非上品。

4. 尝滋味

绿茶类尝之具活性带菜香，包种茶则圆滑甘润富活性，冻顶茶的滋味醇厚甘润，喉韵强，铁观音的果香醇厚浓郁，东方美人的蜜香飘逸带米香，均为台茶的主要特性。

5. 赏叶底

冲泡开来的茶叶，可观赏其老嫩度、萎凋及发酵是否良好、叶片之破损情况，借以了解制茶技术之优劣。又道行较深者，不难找到更多的答案。

● 要求当场冲泡品尝

购买茶叶时最好要求冲泡品尝。然而路边摊、市场及观光地区甚至于茶行所卖之茶叶，即使品尝后也常有受骗之感。比较常见的情形是，茶叶之品质差和茶价昂贵相差过于离谱，或是购买当时冲泡品味认可，回家时打开包装冲泡才发现不是那么一回事。所以，买茶最好选择信用可靠之厂家或熟识之茶行，或亲至观光茶园走一回。



选茶最好要求当场冲泡品尝之



如何泡出好茶



准备泡茶用具

要泡好茶，便需结合茶艺、茶道，也就是必须在茶的文化领域中下一番工夫才行。

首先针对各类茶的泡法与品味来探讨。所谓“工欲善其事，必先利其器”，因此必须先准备泡茶用具才能泡好茶。

1. 泡茶器

茶壶、茶船、茶盅、茶漏、茶盘、杯托、壶垫、茶巾、奉茶盘、茶荷、盖杯、品茶杯、闻香杯、扁匙、茶筷、掏具等。

2. 储水器

使用水瓢或水壶。

3. 计时器

泡茶时计时用。

4. 储茶器

不锈钢罐、马口铁罐、锡罐、瓷罐或陶罐。

最普遍的纸制品茶罐





闻香杯、茶杯与茶托

5. 煮水器

电茶壶、陶壶、玻璃壶等。

② 泡好茶三要素

泡好茶的三要素是：置茶量、水温与时间。

1. 置茶量

壶容水量的1/10即为置茶量。例如150 ml 壶之1/10为15g的置茶量，若冲泡包种茶或铁观音，得视其紧结度不同而调整之。

2. 水温

① 高温冲泡（以90~100℃）适于中发酵茶或外形紧结茶，如重火乌龙、冻顶茶、铁观音、普洱茶、水仙等。

② 中温冲泡（以80~90℃）适于轻发酵茶或外形较松及叶芽茶类。如清茶、红茶、香片、白毫乌龙等。

③ 低温冲泡（70℃左右）适于绿茶类的龙井、碧螺春及白茶类。

3. 时间

由于一般人对于第一泡（温润泡）有所争议，也就是第一泡是否该倒掉，乃自由心证。

第一泡约40秒，第二泡约50秒，第三泡约1分10秒，第四泡1分40秒，第五泡约2分20秒，时间渐渐拉长直至茶味变淡（以上冲泡时间仅供参考，得视个人味觉及习性而调整）。



再好的茶若冲泡方法不当依旧难下口



各类茶冲泡法



● 不发酵茶

绿茶。如龙井、碧螺春、眉茶、珠茶等。特性是叶新味鲜，含丰富维生素C。

● 冲泡法

- ①以低温冲泡约 70℃ 水温，若茶叶过于细碎，宜以 65℃ 冲泡。
- ②以小壶冲泡龙井，温壶后加入约 1/3 茶叶，第一泡时间约 1 分，第二泡 1 分 15 秒。
- ③以大壶或盖杯冲泡时，应以标准计量法为基准，即是以 3 克茶叶冲泡 150ml 的水容量，浸泡 5 分钟；大壶可依水容量之比例来增加置茶量。

● 半发酵茶

清茶、乌龙茶类。如包种茶、冻顶茶、铁观音、水仙、武夷、高山茶等。

● 冲泡法

①置茶。衡量茶叶之紧结度，以小壶冲泡时，“直条包种”可置满壶内再下压或将茶叶置于白纸中，捏碎再放入小壶内约 8 分满，冲泡时花香味、清香味及香醇较强。

②冻顶茶、铁观音等“半球状”的茶叶，置茶时可视小壶内之容量，以目测一半为基准线之下方，置茶约 1/3 量。

③半发酵茶冲泡水温宜用 80~90℃ 之间，于温壶后再将茶置于壶内，第一泡约需时 40 秒左右，第二泡以后，依次类推，延长 10~15 秒，可多次冲泡。

● 全发酵茶

红茶类。

由于冲泡时依个人喜好，较为多样化，通常加入少许柠檬汁、糖、蜜、奶精等，滋味可口香醇。

以盖杯或瓷杯冲泡时，采用标准



重火茶茶叶用量不宜太多



包种茶茶叶紧结度较松



铁观音茶浸泡时间不可过长

计量法，即3克的茶叶，冲泡150ml之水，约5分钟，冲泡水温宜用80~90℃。热饮或可加冰块及调味料，用量可依个人口味斟酌。

“工夫泡”大都使用高温冲泡，以清茶类或重火乌龙最为适当。然随着发酵度及焙火度之不同，若使用高温冲泡各种茶，需凭个人识茶及体验，以下仅提供高温冲泡法以供参考。

包种茶

先以手捏碎，再置于壶内约8分满，当水开时关火冲第一泡约20秒，第二泡约25~30秒，第三泡约40秒，至第三泡后，开水再加温，冲泡时间酌量加长。

冻顶茶

由于呈较为紧结的半球状，茶叶置于壶内约40%，可目测壶内基准线（即1/2以下），水开即关火约95℃，于温润泡后开始冲泡，第一泡约20秒，若仍觉味淡不足，可于第二泡修正，视个人口味延长秒数，约为30秒，于第三泡后再开火加温。可依次冲泡数十



想泡出好茶实际经验最重要

泡而滋味仍然强劲，又可品出清新鲜活，芳香而味醇之冻顶茶。

于高温冲泡时，开水请以围绕法注入小壶内，应注意勿使茶叶浸泡过久，因为定点注入壶内，茶叶上层过熟则带涩，浸泡过久则带苦味。

铁观音

茶叶呈球状，紧结饱满，茶叶入壶约30%，高温冲泡。于温润泡后，第一泡约15秒，并停止约2~3秒，才将壶盖盖上（以使焙火及菁味释出）；第二泡、第三泡视个人口味延长冲泡时间，于第二泡以后才开始降温冲泡（必要时打开壶盖降温），可减少苦涩味。

陈年手茶及重火乌龙

高温冲泡时可参考铁观音之泡法，加以活用。

● 注意

- ① 因自来水中含“氟”，开水煮开后即关火，避免一直沸腾，让“氟”流失过多，则醇味爽口层次降低。
- ② 品茗时舌尖麻沙，表示开水温度过高。



传统式泡茶法



传统式泡茶必备用具



闻香瓷杯

传统式泡茶法是近十年来，一下子风行全省的泡茶法。此方法又称为“工夫泡法”或“宜兴式泡茶法”，而民间俗称“老人泡法”。

传统式泡茶法说麻烦是麻烦，说简单是简单，虽然泡法大略相同，但因个人讲求程度不同，因此才有繁简之分。而台湾饮茶风气之所以能如此兴盛，品茶、赏壶能由生活中逐渐迈入艺术殿堂，全托“传统式泡茶法”之赐。“传统式泡茶法”的泡法如下：

备妥所需茶具

传统式泡茶方法的特色，在于茶具单纯，泡法自由，可任由个人发挥，不太苛求一定形式及用具。

泡茶之前，首先应备妥所需茶具。泡此种茶所需茶具水壶、茶盘、茶船、茶盅（茶海）、茶壶、茶杯、闻香杯、茶巾、茶匙、茶荷等，这些用具都应事先洗涤干净。

温壶

茶叶的色香味必须借由热水的高温将之表现出来，为达此目的，通常在泡茶前，必须先用沸水烫过所要使用的茶壶，这个步骤便是所谓的“温壶”（也有人称为烫壶）。

一般而言，温壶有两个目的，其一是洗涤茶具。茶壶每泡过一次茶后，总会或多或少残留下该茶的味道，为避免再次泡茶时产生杂味，故事先用沸

水烫一烫，一来可去除异味，同时可清洁茶具。

温壶的另一个目的正是前面所说的，茶叶的色、香味是借由热水的高温表现出来，事先温壶，更能将茶叶的本质完完全全发挥出来。

取茶叶

正如前面所谈，茶叶种类繁多，加上每个人的嗜好不同，有人喜欢喝乌龙茶，有人偏爱铁观音，也有人对文山包种茶情有衷表。因此，冲泡前先征求喝茶者的意见，选择大家所共同爱好的茶叶，放在茶盘或茶荷里，让大家先评赏一番，然后倒入温烫过的茶壶里。

不过，单从茶叶外观，有时很难断定该茶好坏。喝茶经验老道者，从茶叶的形状、生熟程度，大概就可评断出该茶是好了还是坏了。

放入茶叶

选定茶叶后，便将茶叶放入茶壶，这个步骤称为“置茶”。茶叶因种类不同、焙火程度（生熟）不一样，加上个人口味互异（有人爱喝浓些，有人偏爱淡些），因此，所放入的茶叶量的多寡，没有一定的标准可循。

每一种茶叶都各具特性，塞得太多茶叶无法伸展开来，使得茶香散发不出来；放得太少又怕茶汤太淡，力道不足。不过，根据习惯，一般人的适量程度，大约是茶壶容量的 $1/3 \sim 3/4$ 左右为宜。以茶叶焙火程度的不同，茶叶放入量大概如下：

① 熟茶

即重火茶，焙火程度重，放入茶量



生茶、熟茶的置茶量、浸泡时间都不同



大约是 $1/3 \sim 1/2$ 左右。

② 半生熟茶

即中火茶。放入茶壶中的量约为 $1/2 \sim 2/3$ 左右。

③ 生茶

即轻火茶。一般用量较多，放入茶壶中的量约为 $2/3 \sim 3/4$ 左右。

当然，这只是概略的标准量，即一般所谓的平均量。而实际泡茶时，则可依据个人的喜好，加减茶叶量。

● 冲水

茶叶放入茶壶后，接着将烧开的水倒入壶中，直到全部泡沫溢出壶口为止（亦有人用壶盖将泡沫括除），随后（立刻）将茶汤倒入茶海或茶杯中，此步骤也称为温润泡。

温润泡的茶汤通常不喝。这个步骤的主要作用，在于去除茶叶内可能夹带的杂质、灰尘与残留农药，其次是借热水先将蜷缩的茶叶泡开，以便第一泡开始后，茶叶能充分释出其茶香、颜色跟味道。另外，也有去除茶叶可能因收藏不良而出现的杂味，以及刚制造完成时可能留存的臭青味的作用。

总之，在泡茶的过程中，冲水（温润泡）这个步骤是绝对不可少的。

● 冲泡

茶叶经过冲水后，茶香与茶味均已呼之欲出，接着以“适当温度”的开水冲入壶内。然后盖上壶盖。这个步骤叫做冲泡，从这一泡（第一泡）开始的茶汤才可以喝。

前面所称的“适当温度”，究竟是多少度？这需要根据茶叶的性质而定，例如上好的茶应以100℃的沸水冲泡，如此才能将茶叶真正风味展露出来；至于品质差的茶叶，则应以较低温的开水冲泡，温度太高，反而会将苦涩的茶质冲出来，叫人难以入口。

其次，茶叶种类不同，冲泡温度亦相异。一般而言，绿茶类的适当冲泡温度为70~75℃；清茶类（文山包种、冻顶乌龙）大约为85~90℃；属于熟茶的铁观音、武夷茶等，则为90~95℃为宜。



冲泡重火茶（熟茶类）的水温，一般要比其他茶类为高。

● 淋浇茶壶

也称为冲壶。是指冲泡后盖上壶盖，然后用热水由壶盖上方往下淋浇的动作。

冲壶有几个目的，首先是借冲壶使壶盖的热度跟壶身相若，以促使壶内的茶汤上下交融。其次则可借茶船中的温水保持茶壶温度与壶内水温相当。过去，常有人利用茶船内的温水洗涤茶杯。由于此一方法不符合卫生要求，故目前已鲜少有人如此做。

● 计算时间

冲泡过后，茶叶需浸泡一段时间，才可将茶的色、香、味等充分浸出来。到底该浸泡多少时间，则因茶叶的发酵程度、焙火程度及个人的嗜好而有多或少的差异。另外，不同种类的

茶，浸泡时间也不一样。至于究竟该浸泡多久，才能泡出最香醇可口的茶汤，恐怕需要一段经验的累积才行。

一般而言，生茶的浸泡时间较长，熟茶的浸泡时间较短。生茶第一泡通常浸泡一分半钟到三分钟左右，熟茶只要数秒钟到十几秒即可，半生熟茶则为一分钟到二分钟左右。

● 温洗茶杯

冲泡第一泡，尚未倒出茶汤（第一泡）前的浸泡期间，若能用热水烫一烫茶杯，一来当作清洗杯子，二来可保持茶杯温度，在茶汤倒入杯中后，更能洋溢出香醇的茶味。

依过去的泡茶习惯，总是将茶杯侧放在茶船（茶池）里，转两圈烫热后取出备用。然而，从卫生观点而言，此种温杯方法不太合乎卫生，现代年轻一辈已渐渐不用，而改采茶船外温杯的方式。

所谓茶船外温杯，是指将茶杯并排在茶盘上，将热水依序倒入茶杯里，

温几秒钟后再倒掉。温洗茶杯之水，可直接使用水壶的热水，亦可利用倒入茶海中的温润泡茶汤温洗。

● 干壶

温洗过茶杯后，浸泡时间也差不多了。提起茶船里的茶壶，沿着茶船边缘绕行一圈，然后将茶壶底部在茶巾上沾一下，将茶壶底下的水滴擦干。

将茶壶沿着茶船边缘绕一圈的目的，主要在于去除壶底的沾水，一方面可避免沾水滴到桌面，二方面可避免因沾水过多易弄湿茶巾，造成需经常更换茶巾的麻烦。

这种沿着茶船边缘绕行的动作，俗称“运壶”，是古代民间泡茶艺术里的一种传统动作。

● 倒茶

茶泡好后便须倒出饮用。正统的方式是先将茶汤倒入茶海内，然后再由茶海分倒入饮用茶杯里。另外也有人直接将茶汤倒入茶杯。



将茶汤先倒入茶海，可使茶汤的浓淡均匀，同时还可将茶渣留置在茶海内。倒起茶来也比较简洁方便。

若直接由茶壶将茶汤倒入茶杯中，一来因为茶壶内的茶汤，上下浓淡不一，倒入杯里时，需事先将茶杯紧凑排妥，茶壶则由上方往下倒，边倒边前后移动，直到每个杯子都倒满为止。如果一个杯子倒满再换一个杯子的话，则所倒出来的茶汤颜色与浓度，每个杯子都会或多或少不一样。

自从泡茶风气盛行之后，国人泡茶的方式愈来愈讲究。近些年来，一些喝茶老手，更钻研出另一套品茶方式。亦即将茶汤倒入茶海里后，接着倒入所谓的“闻香杯”，饮用者再将闻香杯中的茶汤倒入杯中。

🍃 品茶（喝茶）

品茶的确是件舒适的生活享受，“茶香扑鼻，闻之神怡；茶味甘润，饮之让人回味无穷”。懂得享受喝茶的人，一定是边闻边喝，不会像喝啤酒般，一口就咕噜进肚里。

使用闻香杯品茶时，是将闻香杯中的茶汤倒入杯内，然后用左手拿起闻香杯，送至鼻前闻一闻剩余茶香，右手端起茶杯，浅啜一口，含在口中一会儿，以充分品尝茶味。

🍃 去除茶渣、洗茶壶

喝完茶客人离去后，应立即做清理工作。清理工作的第一个步骤是清除茶渣，茶渣清除干净后放回茶船内，用水壶中的热水冲洗茶壶内部与茶杯，倒掉脏水，将茶壶与杯子整齐摆放到洗净的茶盘（拿到流理台清洗）上，让其自然阴干。

