

RED TEA

■ 高野健次/著 詹龙骧/译

亲手泡杯好红茶

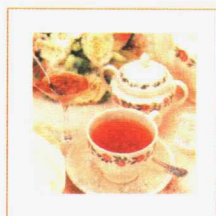


20余年红茶实务经验大公开
教您亲手泡出一杯香醇味美的好红茶
让您用感觉体会、享受红茶的无穷魅力

中国建材工业出版社

品味生活

亲手泡杯 好红茶



高野健次 / 著 詹龙骧 / 译

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP) 数据

亲手泡杯好红茶 / (日) 高野健次著; 詹龙骧译. —

北京: 中国建材工业出版社, 2005.3

(品味生活丛书)

ISBN 7-80159-839-3

I. 亲… II. ①高…②詹… III. 红茶—基本知识 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014063 号

亲手泡杯好红茶

(品味生活)

高野健次 著

詹龙骧 译

出版发行: **中国建材工业出版社**

地址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京世艺印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

字数: 150 千字

版次: 2005 年 3 月第 1 版

印次: 2005 年 3 月第 1 次

定价: 32.00 元

图字: 01-2005-1312 号

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 88386904

我由于酷爱红茶之道，于是在1974年开设了一家“TEA HOUSE TAKANO”。当时正逢第一次石油危机爆发，全球物价高涨，经济恐慌。而餐饮业也正值咖啡当道，“咖啡馆”如雨后春笋般林立而进入了全盛期。当初我的做法可以说正好是逆势而为。

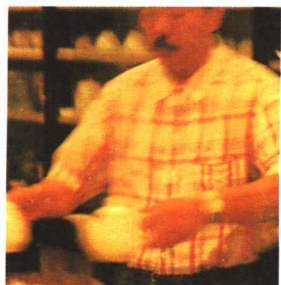
在此后的20多年里，我从每日冲泡上百杯红茶的实务经验当中，体会到了若干能令红茶香醇味美的诀窍，并本着“独乐乐，不如众乐乐”的想法，执笔为文，写成此书。

本书和同类书的最大相异之处在于，它既非出自知识的角度去理解红茶，也非教授读者有关红茶历史的教科书。这本书所谈的是在完完全全实际冲泡红茶的过程中，以自己的感觉和感性所心领神会到的有关红茶的方方面面。

只有知识是不足以泡出好红茶的。惟有通过持续不断地尝试，才有冲泡出好红茶的可能。所以，为了让这个过程浅显易懂，我在此将所用茶叶的种类及其用量、失败的原因和所需考虑的因素，都尽量用连续的图片说明，以方便读者品读，一目了然。

另一方面，每个人的口味或重或淡，多少都有不同，可以参考本书的相关资料，灵活运用。

最后，我想说的是，即使只有一个人（当然是愈好愈好），能经由本书而对红茶产生兴趣甚至着迷的话，那就是我最值得欣慰的了。



前言

高野健次



CONTENTS 目 录

引言	P8
----	----

PART 1 冲泡红茶的方法 P11

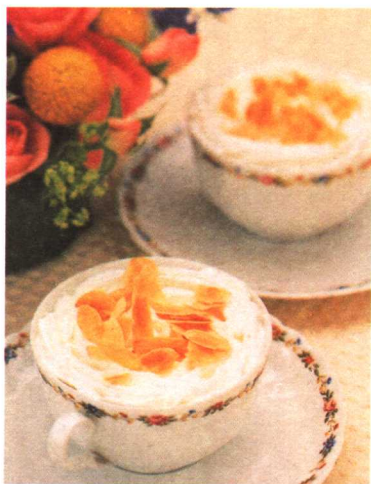
冲泡红茶 123	P12
品尝红茶的哲学	P16
四类茶冲泡诀窍	P18
试着冲泡冰红茶	P26

PART 2 各式调味红茶的做法 P33

精致的皇家奶茶(CHI)	P34
香甜的坚果奶茶	P36
甘美的肉桂茶(香料茶)	P38
迷人的热薄荷茶	P40
刺激的姜汁茶	P42
温柔的玫瑰红茶	P44
健康的椰糖茶	P46
难忘的亚麻奶茶	P48
痛快的气泡红茶	P50
充满想像的冰肉桂茶	P52
消暑的冰薄荷茶	P54
浪漫的冰柳橙红茶	P56
最受欢迎的冰柠檬红茶	P58
极品的红茶果冻	P60

PART 3 了解红茶的特征 P63

红茶园的明媚风光 采茶人的勤劳生活	P64
红茶的生长与制作过程 ——栽培篇	P68
红茶的生长与制作过程 ——制作篇	P70
混合调制出美味红茶	P72
世界主要红茶产地概述	P76
极品红茶在哪里?	P84
红茶术语	P90



PART 4 与红茶共度快乐时光 P95

难以忘怀的一杯红茶	P96
依场合不同选择红茶	P99
视身体状况选择红茶	P101
随季节改变选择好茶	P103
来个快乐的下午茶会	P105
适合搭配红茶的甜点	P109
适合下午茶的三明治	P115
适合搭配红茶的食物	P118

PART 5 红茶的品牌 P121

BROOKE BOND	P122
BROOKE BOND HOUSE	P123
FORTNUM & MASON	P124
GOLDEN TIME	P125
KOBE TEA	P126
LIPTON	P127
MUSICA TEA	P128
NITTO	P129
RIDGWAYS	P130
SUMATRA TEA	P131
TAKANO INDIA TEA CENTER	P132
TAKANO TEA	P133
TEEJ	P134
YOYOYA	P135





PART 6 精选茶器 P137

精选茶壶 P138

精选茶杯和茶盘 P140

精选茶具 P144

茶具附件 P146

附 录 P147

红茶答客问 红茶 Q & A P148

您不可不知的红茶用语 P153

名家专栏

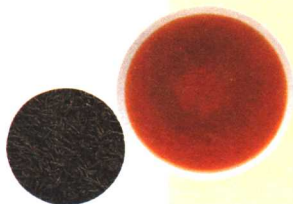
◆ 非常环保的印度 CHI P62

◆ 有机栽培的红茶真的比较好吗? P94

◆ 关于红茶的涩味和口感 P120

◆ 用红茶做茶泡饭好吗? P136

◆ 冲泡时茶叶的跳跃运动绝对必要吗? P152





引言



与茶叶的对话……

23 年来，每日不间断地与红茶朝夕相处，
使我深深地体会到：
不管你对红茶有多么了解，
你仍然无法泡出一壶好红茶来。
惟有不断地去尝试，
用感觉去理解，
才能真正踏入红茶的国度。

要自己动手去冲泡

冲泡美味红茶比你想像中的更容易

由于对红茶的喜爱，我在 23 年前就开了一家红茶专卖店。当时会将红茶当成日常饮料的人可以说是异常地稀少。

但时至今日，红茶已是一股风潮，它也早已进入一般人的日常生活当中了。

在这股红茶热的带动下，有些人屏气凝神闻“红茶的香味”，闲来无事就四处造访红茶园，并且装了满脑子的红茶经。这样的人在最近的四五年间突然增加了不少。

当然，怎么喝红茶，绝对是个人的自由。

但是学究式的喝法岂不是很无趣？其实，只有轻轻松松地享用红茶，才是喝红茶的最高境界。

况且，不论你有多渊博的红茶知识，遗憾的是，这对于能不能冲泡出一壶好红茶来说，没有丝毫帮助。

只有通过自己不断地尝试，才能发现合自己口味的茶叶；也才会知道自己的口味适合放多少分量的茶叶，进而冲泡出完全合乎己意的红茶来。

想要领略红茶的原色和原味，就要有极熟练且利落的动作

当冲泡红茶变成了习惯，麻烦程序将变得简单

喝罐装红茶和瓶装红茶是人们没有闲情逸致去自己动手泡壶茶时的权宜之计，但如果你想喝杯够水准的红茶，可千万别指望它们。

如果你真想领略红茶美妙的色香味的话，那还是请您老实地用茶叶和茶壶好地去冲泡它吧。

“日常生活这么忙，哪来的闲工夫泡茶？”对于原本抱着这种想法的人，只要能将冲泡红茶培养成一种习惯，那么，当它已经成为一种习惯后，就丝毫不会觉得麻烦了。

“要冲泡出一壶好茶，得先问过茶叶”

冲泡红茶其实相当简单。说穿了，不过是将茶叶放在壶里，然后注入热水便算完成。

23 年来最大的心得是：想要泡壶好红茶，就要“与茶叶对话”

但我就是借着这种持续而简单的作业，建立了“与茶叶的对话”。我个人绝对不会不先问问是哪一种茶叶，就一律吩咐“就这么做”！

毕竟，要冲泡出一壶好茶，得先问过茶叶。



本书的特色和使用方法

本书的前半部分主要介绍了红茶的基本冲泡步骤和一些调味茶的做法，中间配有大量的图片和辅助说明。其中还包括了针对不同口味的调味茶，指出若依照书中步骤操作的话，红茶的味道将会是如何。您可以以此为基础，根据自己的口味，去设计适合自己的做法来。

书的后半部分则是介绍关于市面上销售的红茶。另外还包括了茶壶和茶杯的选购诀窍。

请您费点心思了解本书的特色，以便充分灵活运用。

冲泡程序的 图示与说明

本书所列的茶叶用量和冲泡时间，都是以使用新鲜茶叶为基本前提。如果您喝起来觉得偏浓或偏淡的话，请随己意增减用量。

重点的冲泡程序皆有图示及说明。在做每个步骤之前，请先一一对照图示和说明。



C I N N A M O N T E A

甘美的肉桂茶（香料茶）

除了纯红茶和奶茶之外，红茶其实还是有很多变化的。

这当中比较简单而又有趣的，就属加料煮沸式的奶羹了。

我在此介绍的虽然是肉桂茶,不过,因为调味茶所能添加的香料并不只局限于肉桂,小豆蔻、丁香和豆蔻等香料在口味上和红茶都很相配,也许你也可以试着调制将多种香料组合在一起的混合式调味茶。

不论是哪种香料，其做法和肉桂茶都是一样的，所以，就让我们从最基本的调味茶开始吧！

POINT

用什么基时好呢

资料来源: 苏长根:《中国粮食安全的政策选择与计划经济》。

阔兰叶茅、雀兰茅、阿萨拉 CTC 茅等透骨草属的茅草都难以拿来做造纸茅，原因是由于它们的叶片细小，所以不一定普遍地成层。

肉桂油用藥一劑

同时还有球状和棒状两种。通常用棒状的较多,因为球状的蒸汽和液面比较近,所以容易蒸发而挥发。球状棒状适用于冰油体系。

准备 阅读并理解。

1. 将新鲜的水约 100ml
加入半瓶的(即酒精五成
满), 用大火煮沸。

2 煮成粉，不要太大，用筛网筛去 1/3 干熟的面粉加入面粉中。



3 调以葱
油在锅煮

4 将咸柠檬、加入大约4g(或2茶匙)的茶叶,再另加1/2升水,让茶叶和咸水充分浸泡。为了让茶叶的味道一致,请仔细观察茶汤。2~3分钟后,用茶筛将茶渣滤出。



5. 加入 100mg 的 4-ATP，
[ATP] = 0.1 μM



Check!

肉桂的味道太浓怎么办？

有可能是环境因素所致,也有可能是因经济因素而产生的现象。另一方面,处理拖欠工资问题的方式方法,对普通劳动者权益保护十分关键。

Figure 1.10: A plot of the function $f(x) = \sin(x)$ for $x \in [0, 2\pi]$. The function is periodic and oscillates between -1 and 1.

为什么我的标题有资料的痕迹

物料通于孔能流动之点完全溶解在溶剂里时，所以该点有溶剂时，则通型正常。完全不通时，

有关冲泡红茶的一些建议，请在正式冲泡之前阅读，它可以提醒您若干应注意的事项。

“完全照着书上指示去做，为什么还是失败了呢？”相信一定会有许多人会有这个疑问。

但是，真的失败了吗？另外，如果真的失败了，为什么会失败呢？……这个栏位已预先设计好了各种可能失败的原因，以及可能发生的疑问。读者可以一面啜饮自己冲泡的红茶，一面对照此栏位。



冲泡红茶的方法



冲泡红茶 123

想要享受香醇味美的红茶，水质所造成的差异、冲泡水量的掌握、茶叶的分量等等，都是事先就得斟酌的要点。

在正式冲泡之前，让我先介绍这些要点吧。

水——该用哪一种水呢？

红茶的香气和味道会因为水质的不同而有很大的差异。

要冲泡出一壶香气袭人的美味红茶，属软水性质的自来水可以说是再合适不过了。再讲究一点，如果能用净水器事先过滤的话，就会更为妥当。

何谓软水？

简而言之，如果水里面的钙或镁含量太高的话，那就算是“硬水”。反过来说，钙和镁含量较低的话，即是所谓的“软水”。这两种水当中，软水是比较适合用来冲泡红茶的。日本的自来水大都属于软水，对冲泡红茶来说，这是优点。

另外，有一种说法是，“要泡美味好喝的红茶，矿泉水是首选。”这种说法其实是错的。怎么说呢？因为市面上的矿泉水大部分都属硬水，拿硬水来泡红茶，除了茶色会比较黑之外，香气也会比较淡，同时口感也较涩，喝起来一点也不爽口。



要泡出一壶香醇味美的红茶，最重要的是一定要利用含新鲜空气的自来水。

为什么选用自来水？

这是因为从水龙头流出来的自来水面包含了可以将红茶的香气充分导引出来的新鲜空气。而隔夜的水、二度煮沸的水、保温瓶内的热水，全都不适合用来冲泡红茶。

用过滤水好吗？

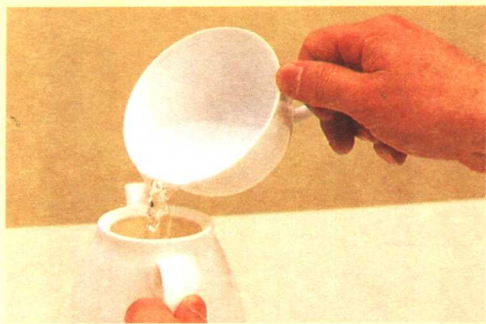
由水龙头流出的包含空气的自来水是最适合用来冲泡红茶的。但是，由于自来水都会带有氯气的难闻气味(尤其是经过大楼的贮水槽)，所以最好还是用滤水器将那些“坏分子”过滤掉。

用煮沸的水可以吗？

常听到人家说“泡红茶就得用完全煮沸的水”。事实上，根据我的经验，水完全煮沸的前一刻“水花将成圆形”时的热水最适合用来泡红茶。

如果用持续沸腾的热水来冲泡红茶的话，红茶的香气和味道都会消失，而且，完全煮沸的水还会造成舌头有刺痛的感觉。

水沸腾之后，让它再持续沸腾30秒左右，“水花将成圆形”时的热水是最适合不过了。



将茶杯的水倒入茶壶之前，请先记住它的“水位高度”。

冲泡红茶——要用多少水才恰当？

冲泡红茶一般都是用茶壶来冲泡，此时要放多少水进去才恰当，也是个问题。

泡红茶时，水量的控制直接关系到茶的浓淡，若控制不好，难免会扫人兴而乐趣减半。

其实水量和茶叶量的关系是密不可分的。一般而言，一人份的水量大约是2个茶杯的量。

为何要用2杯的水泡茶？

茶杯本身虽然有各种不同的设计和造型，但大致说来，容量一般都是200ml左右。

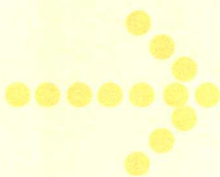
你可以预先将接近2个茶杯的水量，也就是360~380ml的水先倒入茶壶里，记住它到达茶壶的哪个部位，这样下次冲泡时就可以根据这个部位来酌情加水。

但是为什么要用接近2杯的水量呢？

实际上，当你将接近2个茶杯的水倒入茶壶中时，大约会有10%(40ml)的水会被茶叶吸收，剩下的水就差不多刚好够冲2杯160ml的茶。

以容量200ml的茶杯而言，倒入160ml的茶水之后，再加入适量的牛奶就刚刚好。

但是，之前明明说是一人份的，为何又做成2杯的分量呢？关于这个问题，我接下去会有说明。



茶——茶叶的分量该如何斟酌呢？

想要泡出好红茶，其实最难掌握的是茶叶的用量。一般而言，2杯的红茶需要大约5g的茶叶。

5g的茶叶则大约是2茶匙的分量，而如果是用红茶专用的计量茶匙的话，1茶匙就刚好是5g。

一杯红茶的茶叶相当于2.5g？

5g的茶叶是2杯的分量，所以，照此说来，一杯份的茶叶应该是2.5g。

但是，以使用茶壶的情况而言，2.5g还是太少了，无法充分发挥红茶香醇的原味。因此，要冲泡一壶红茶，还是得用到5g的茶叶才够味。

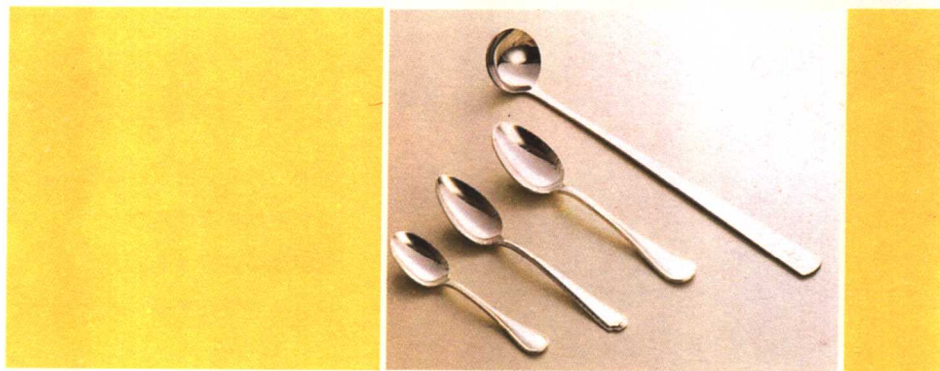
除了上述的原因之外，这样的做法也可以使您在品味红茶之际，还能享受续杯的乐趣。

什么样的茶匙才算是好茶匙？

5g的茶叶约是2茶匙的分量，但是，不同茶匙的容量差异也颇大。

因此，2茶匙也只是一个概括性的说法。而且，即便是相同的茶匙，把茶叶盛得少或盛得多些之间也会有2g的差别。

所以，请拿起你的茶匙练习如何舀起2.5g的茶叶吧。最好是挑一把固定的茶匙，记住2.5g的茶叶盛在茶匙中所呈现出来的形状，等



各种容量的茶匙（最右边的是红茶专用的计量茶匙）

你熟练之后，只要用眼睛一望便可确知了。

不过，话说回来，茶叶的分量并不是一成不变的，有时也得视茶叶的形状和特征(好坏)来增减分量。

很少喝红茶的人常常会觉得红茶的口感有些“涩涩的”，甚至有点“苦苦的”。此时，茶叶的量最好不要放得太多，等习惯了之后，再慢慢增加茶叶的分量，如此才能领略堪称红茶本色的“涩”与“香”。

茶叶该焖多久最好喝？

普通茶叶(如 BOP)放入壶中，注入沸水之后，起码得焖 3 分钟。

红茶的主要成分儿茶酸要溶于水中，除了温度要够之外，还需要一些时间。

切记：茶叶片较细小的需要焖 2 分钟，较大的叶片则要焖 4 分钟。



●●●● 品尝红茶的哲学

想要一尝红茶真正的味道与香气，
试试不加柠檬或香料。
如何使用茶壶冲泡它，
更是品尝好红茶最关键的部分。

红茶一定要加柠檬或牛奶吗？

一听到红茶，很多人都会直觉地联想起柠檬茶。

但是，如果想品尝红茶真正的味道与香气，添加柠檬绝对不是个好主意。

因为柠檬的酸味和香气会将红茶原本的味道和香气完全压下去。

所以，如想品尝红茶真正的色香味，最好还是喝纯红茶或者奶茶。

怎么喝茶决定你用什么茶叶

红茶当中有适合冲泡纯红茶的茶叶，有适合冲泡奶茶的茶叶，也有两种皆宜的通用型茶叶。

但，最要紧的是，务必根据你的喝法来选择茶叶。

若是喝纯红茶的话，就要百分之百红茶的本色与原味。

适合纯红茶喝法的茶叶和其他的茶叶比较起来，其分布的范围少得多，树种也比较娇弱，需要费心照顾。

但是，这种茶叶如果被茶道高手冲泡的话，它的香气与味道绝不是其他茶叶可比拟的。

奶茶用的茶叶口味较重，同时还有少许的涩感，但若是加上足够的牛奶之后，涩感会减淡而且口味也会变得丰富许多。

另外，冲泡奶茶时还可加入少许的砂糖来收味。