



中国茶道

湖南农业大学 朱海燕

对道余做世外仙

文画道

朱海燕书

茶袖摆茶对玉道

尽态极妍宛若士

一醉幽香把茗行



茶之道

第5讲 茶道技术



5.1 绿茶的冲泡技术



5.2 红茶的冲泡技术



5.3 乌龙茶的冲泡技术



5.4 黑茶的烹饮技术



5.5 黄茶和白茶的冲泡技术



绿茶的冲泡技术



茶器选择

茶水比例

水温讲究

浸泡频次

投茶方式

绿茶是集欣赏价值与保健价值于一体的天然饮品。



冲泡技巧是体现绿茶价值的关键



1. 茶器选择



玻璃茶器

透明玻璃茶器便于充分欣赏细嫩名优绿茶茶芽的舒展、汤色和叶底。



瓷质茶器

瓷壶、瓷盖碗能较好体现绿茶香气与滋味，白瓷映衬利于观色赏叶。







2.茶水比例

泡水量 (ml)	50	100	150	200
水浸出物 (%)	27.6	30.6	32.5	34.1
水浸出物 (g)	0.8	0.89	0.94	0.99
茶汤滋味	极浓	太浓	正常	淡

(一芽一叶绿茶茶样3g, 80℃水温冲泡)

茶叶用量主要影响滋味的浓淡

泡水量 (ml)	50	100	150	200
水浸出物 (%)				
水浸出物 (g)				
茶汤滋味	极浓	太浓	正常	淡

(一芽一叶绿茶茶样3g, 80℃水温冲泡)

最适的茶水比成就最爽的口味, 1: 50为相对最宜。

根据口感喜好调整茶量



图片来源网站[http:// image. baidu. com](http://image.baidu.com)

单杯、壶泡
3克茶+150毫升水

分杯泡法
3克茶+90毫升水

绿茶的单杯泡 与分杯泡



单杯泡：一人一杯，简单方便，但无法充分感受绿茶的香，而且一杯茶，上层的味淡，下层的味浓，时间浸泡久了容易出苦涩味，而分杯法来冲泡绿茶，取得了独到的效果。



分杯泡：即是将茶泡好后，将茶汤先倾入公道杯，然后斟入品茗杯中细品。一般选用水晶或玻璃同心杯或盖碗来冲泡，优点是可根据客人的品饮喜好确定出汤的时间，不会让茶叶长时间浸泡在水中，出现苦涩味。能控制每一道茶汤的色、香、味。



3.水温讲究



细嫩芽叶如果用 100°C 直接冲泡容易“熟汤失味”，汤黄色暗，失去观赏性，而且破坏维生素C，降低营养；同时茶多酚很快浸出，茶汤产生苦涩味。从“保鲜”出发，应适当采用低温法来冲泡绿茶。

水温度对茶品质的影响

泡茶水温 (°C)	100	80	60
水浸出物 (%)	21.83	19.50	14.16
游离氨基酸 (%)	2.20	1.97	1.54
多酚类化合物 (%)	11.29	8.36	5.59
滋味	稍浓	正常	较淡

(一芽一叶高山绿茶3g, 泡茶水量150ml, 冲泡3min)

水温度对茶品质的影响

泡茶水温 (°C)	100	80	60
水浸出物 (%)			
游离氨基酸 (%)			
多酚类化合物 (%)			
滋味	稍浓	正常	较淡

(一芽一叶高山绿茶3g, 泡茶水量150ml, 冲泡3min)

水温高低与茶浸出物速度成正相关, 80°C左为相对最宜。



特别细嫩的
绿茶

75°C ~ 80°C



细嫩的绿茶

80°C ~ 85°C



大宗绿茶

90°C ~ 95°C



4.浸泡频次

频次决定茶汤色泽深浅与滋味浓淡

冲泡次数	氨基酸		儿茶素		咖啡碱	
	泡出量	相对(%)	含量	相对(%)	含量	相对(%)
头泡 (2min)	1.29	66.12	5.36	52.04	1.81	65.10
二泡 (2min)	0.50	25.50	3.04	29.52	0.80	28.71
三泡 (2min)	0.17	8.38	1.90	18.44	0.17	6.19
1-3泡合计	1.96	100	10.30	100	2.78	100

(一芽一叶绿茶3g, 80℃水温冲泡)



单杯泡法浸泡**2min**左右即可品饮。单杯冲泡绿茶一般**2-3**次，味道变淡时即可换茶。要注意的是，杯中还留有三分之一茶汤时要及时续水。



分杯泡法第一泡**30s**即可出汤，第二、三泡可适当延长。分杯泡法一般可以冲泡**3-4**次，即可换茶。



5.投茶方式

冲泡绿茶时，为了巧妙地降低水温，达到“保鲜”与“美感”呈现的目的，根据茶叶的造型，可以采用上、中、下三种不同的冲泡方式。



投茶方式影响绿茶形色之美

上投法：先注水后投茶。



中投法：水半投茶再注水。



下投法：投茶后注水。





下投法

作用：水对茶有力冲击，使水浸出率和速度加快。
效果：茶叶舒展较快，茶汁易浸出，茶香透发完全，芽叶飞舞，有欣赏美感。茶汤稍浊，滋味相对较浓。
适用：形状较为宽扁或条索松散的绿茶。



中投法

作用：可降水温，适当让茶预舒展。
效果：茶香散发，在较短时间内水浸出率较高。
一般适合下投法的茶，大多也适合中投法。



上投法

作用：有助水温降低，水不会冲击茶叶。
效果：可展示茶叶自由沉落过程中的舒展之美。
茶汤相对清亮，滋味相对清淡。
适用：条索紧结，重实，易下沉的细嫩绿茶，。

小结



绿茶的冲泡方法的选择，不但取决于茶叶原料的鲜嫩程度与造型，还与品饮者的喜好相关。“**看茶泡茶**”、“**应需泡茶**”才是最高境界，其中，所有的技术运用为的是尽量体现绿茶的“**鲜嫩**”，然而要达到这种境界，需要长期的实践与练习。



课后实践

运用所学技巧冲泡绿茶，体验动手的乐趣。

