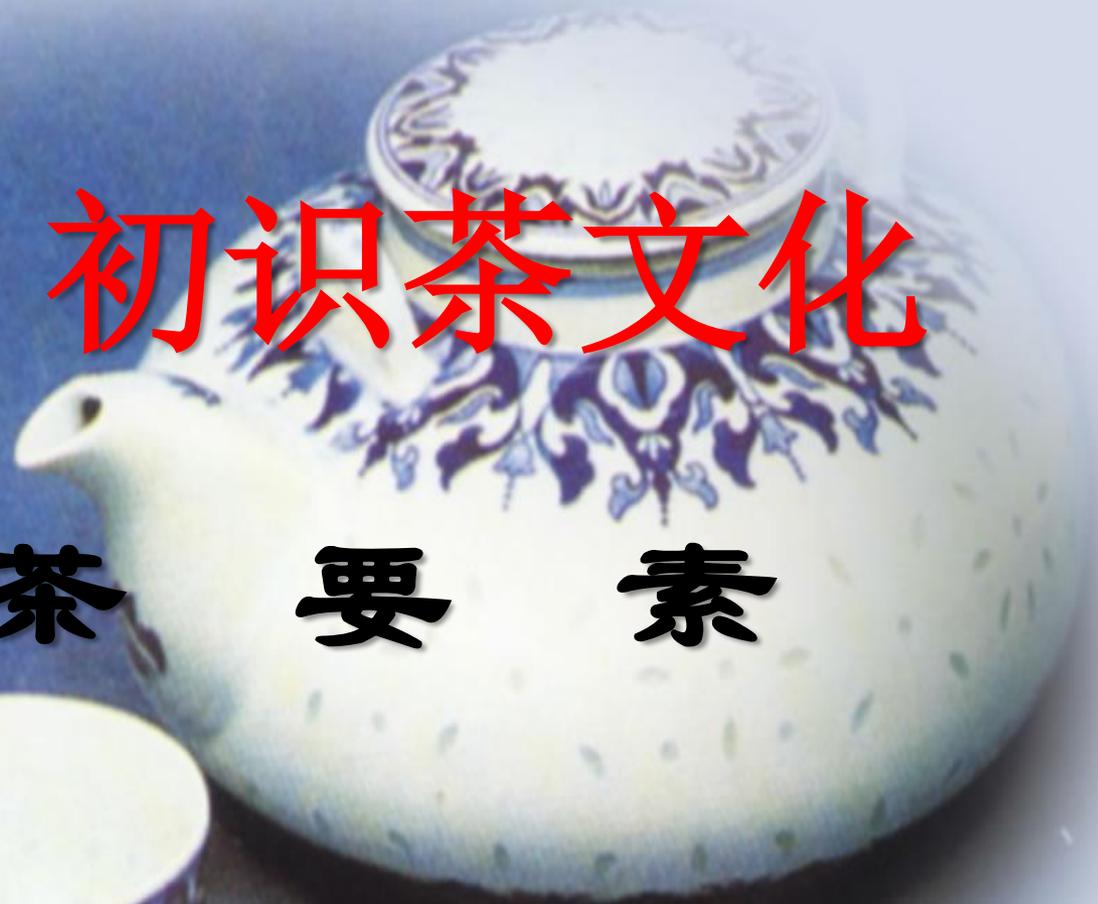


单元一 初识茶文化

泡茶要素



一、茶叶的用量

没有统一标准，根据：

茶叶种类

茶具大小

饮用习惯

红茶、绿茶与水的比例：

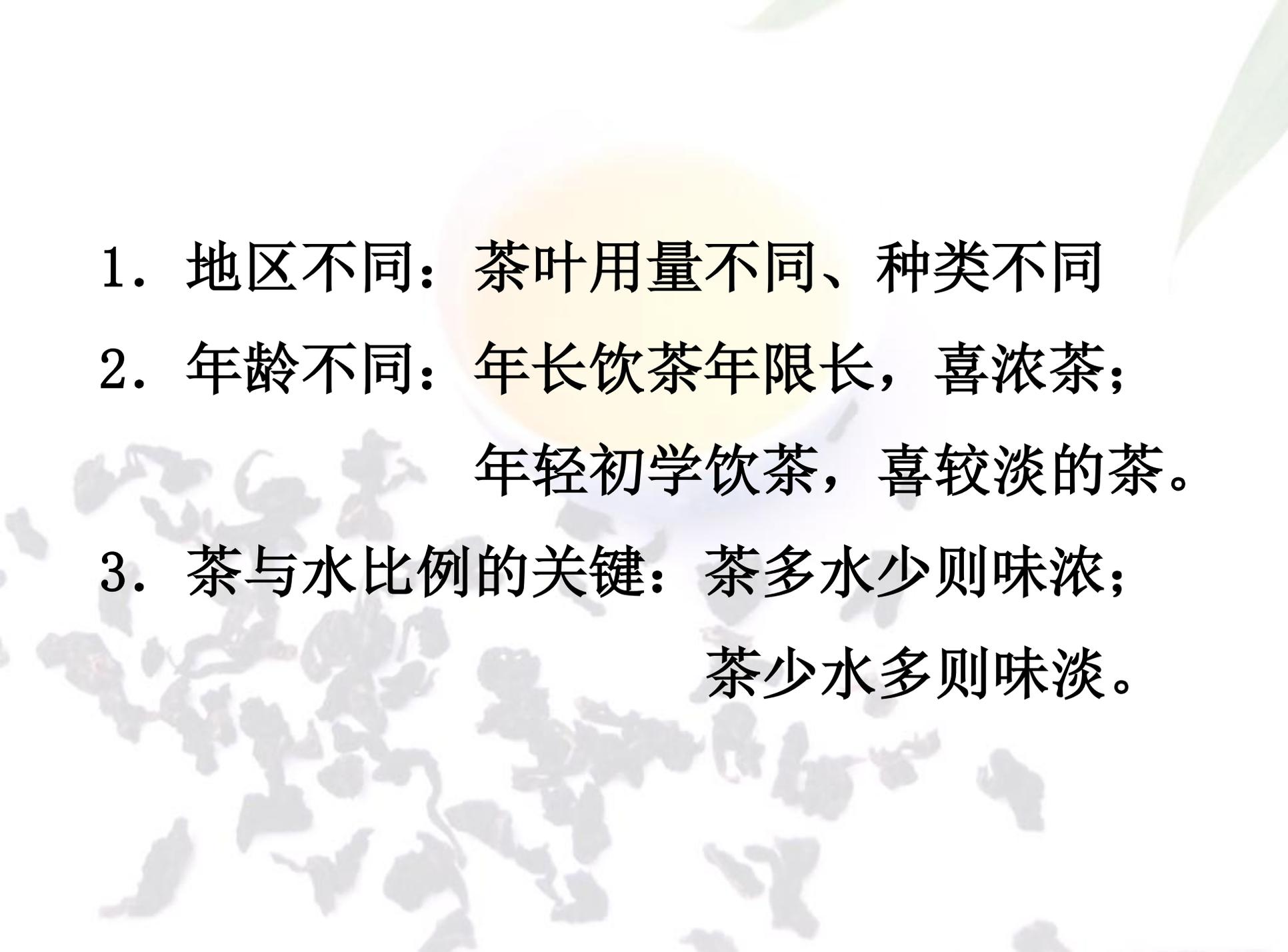
1 : 50—60 3克茶叶 150—200水

普洱茶与水的比例：

1 : 20 5—10克茶叶 150—200水

乌龙茶与水的比例：

茶壶的二分之一或三分之一

- 
1. 地区不同：茶叶用量不同、种类不同
 2. 年龄不同：年长饮茶年限长，喜浓茶；
年轻初学饮茶，喜较淡的茶。
 3. 茶与水比例的关键：茶多水少则味浓；
茶少水多则味淡。

二、泡茶的水温

注意事项：古人对水温很讲究，烧水要大火急沸，不要文火慢煮，以刚煮沸起泡为宜，用这样的水泡茶，茶汤香、味佳。

水老：沸腾过久，水中的二氧化碳挥发尽了，茶的鲜爽味便太逊色了。

水嫩：未沸滚的水，茶中的有效成分不易泡出，香、味低沉，茶浮水面。

1. 关于水的知识

泡茶用水有天泉（雨雪水）、地泉（普通泉水）之分，泉水为上，江水为中，井水为下。江、河、湖流动的水；井水：深层的地下井。凡是经过消毒、处理的自来水均可泡茶。水的pH值7微酸



2. 如何处理泡茶用水：

- 1) 煮沸法：氯气挥发，滚后不能立即泡。
- 2) 过滤法：用过滤器，滤渣使水变软。
- 3) 沉淀法：用缸沉淀。

3. 泡茶水温的掌握：

绿茶：不能用100度的沸水，一般用75—80度的水，茶越嫩越低，这样汤色明亮、嫩绿，滋味鲜爽，维生素不易破坏；高温茶汤易变黄，滋味较苦，破坏维生素。

花茶、红茶或中低档绿茶：用85—90度的水冲泡。

乌龙茶：用95度以上的水冲泡。

普洱茶、各种沱茶：必须用100度的沸水冲泡。

小结：

水温与茶叶中有效成分在水中的溶解度呈正比。水温越高，溶解度越大，茶汤越浓；反之越低，溶解度越小，茶汤越淡。



三、冲泡时间和次数

1、时间与茶叶种类、泡茶水温、用茶数量和饮茶习惯有关。

绿茶红茶按公式：3克茶 150毫升水 浸泡5分钟

乌龙茶：多用小紫砂壶，茶量多。

第一次：一分钟倒出 第二次：一分15秒

第三次：一分40秒 第四次：二分25秒

增加冲泡时间，前后茶汤浓度相同。

水温（高低） 茶叶（用量） 影响冲泡时间（长短）

小结：水温高，用茶多，冲泡时间宜短；

水温低，用茶少，冲泡时间宜短。

2. 据测定：

第一次泡时，可容性物质浸出50%—60%。

第二次泡时，可容性物质浸出30%。

第三次泡时，可容性物质浸出10%。

第四次泡时，所剩无几。

3. 以绿茶为例：

一次冲泡后有效成分浸出率

氨基酸：易溶于水，浸出率达80%

咖啡碱：浸出率达70%

茶多酚：约为45%

可溶性糖：浸出率少于40%

4. 红茶加工过程揉捻充分，碎红茶颗粒少，细胞破碎率高，一次冲泡浸出率高。

标准 适合饮用者的喜好

泡茶用水的选择

- 关于泉水，古人有天泉、地泉之说。天泉是指雨水和雪水；地泉是指山水、江水、井水。
- 茶学专家不仅重视泉水，也对江水、井水、山水十分注重。
- 在选择泡茶用水时，还必须了解水的硬度和茶汤品质的关系。



- 自来水，一般都是经过人工净化、消毒处理过的江河水湖水。凡达到我国卫生部制定的饮用水卫生标准的自来水，都适于泡茶。但有时自来水中用过量氯化物消毒，气味很重，用它泡茶，严重影响品质。为了消除氯气，可将自来水贮存在缸中，静置一昼夜，待氯气自然遗失，再用来煮沸泡茶，效果大不一样。所以，经过处理后的自来水也是比较理想的泡茶用水。