



茶道趣谈



凡人茶道

喝出健康

茶道是好东西,按照茶道的要求来饮茶,对我们的身心健康绝对是好处多多的。但是我们老百姓平时并没有多少可能按照茶道规则来饮茶。我们平时饮茶时需要注意以下这几个方面,列举如下,试作为我们的“凡人茶道”。

水与茶的比例。直接的反应就是茶的浓淡。浓淡要合适才好,使我们能够品赏到茶的色和香,同时,适当地浓淡对于茶叶中的物质的浸出是有影响的,这不但影响到茶水的色、香,也影响到茶水对人体的影响作用。浓淡可以科学计测,但是平时没人去理会这一指标的,还是要靠自己把握,一般是宜淡不宜浓。大致上说,一般红绿茶,茶与水的重量比为1:80。常用的白瓷

杯,每杯可放茶叶3克;一般玻璃杯,每杯可投两克。

泡茶的水温。对不同的茶要求用不同的水温,应视不同类茶的级别而定。但是我们经常不注意这一点,总喜欢用很烫的水来冲泡。一般说来,红茶、绿茶、乌龙茶用沸水冲泡还是较好的,可以使茶叶中的有效成分迅速地浸出。某些嫩度很高的绿茶,如龙井茶,应用80℃~85℃的开水冲泡,使茶水绿翠明亮,香气纯正、滋味甘醇。

浸泡的时间长短。一般也就是3分钟到10分钟。泡久了不但茶的口味不好了,据说还容易就茶中对人体不利的物质泡出来。水温高、茶叶嫩、茶量多,则冲泡时间可

短些;反之,时间应长些。一般冲泡后加盖3分钟,茶中含物浸出率可达80%,香气发挥正常,此时饮茶最好。

冲泡次数。一般3次到4次就好了。有一句不太雅的俗话说:“头道水,二道茶,三道四道赶快爬。”意思是说头道冲泡出来的茶水不好,第二道正好,喝到三道、四道水就可以了,该走了。有人笑曰:中国人讲中庸,连喝茶亦然,所以喜欢中间的第二道。饮茶时,一般杯中茶水剩1/3时,就应该冲入开水,这样能维持茶水的适当浓度。

注意饮茶的适时、适量及一些“小茶道”。诸如隔夜茶不要饮、不要用茶服药、不要空腹饮茶、睡前不宜饮茶、新茶不宜饮得太急等。
(据中国茶具网)

茶俗大观



中国各民族的茶习俗之

佤族的烧茶和擂茶



居住在云南省沧源、西盟、澜沧的佤族,饮用的是独具一格的烧茶,烧茶佤族语“枉腊”,是一种与烤茶相似,而又独具一格的饮茶方法。首先用壶将泉水煮沸,另用一块薄铁板上茶叶放在火塘上烧烤,致茶色焦黄闻到茶香味后,将茶倒入开水壶内煮。这种茶水苦中有甜,焦中有香,正是东汉华佗《食论》中写的苦茶久食益思意的感觉。这种饮茶方法流传已久,现在佤族中仍保留这种饮茶习惯。擂茶也是佤族的一种古老的饮茶方法。唐樊绰《蛮书》说“茶出银生城界诸山,散收无采造法,蒙舍蛮以椒姜桂和烹而饮之。”南宋李石《续博物志》卷七也说:“茶出银生城,即南诏所设‘开南银生节度’区域,在今景东、景谷以南之地,产茶的银生城界诸山,采无时,杂椒盐烹而饮之。”这些记载实际上就是佤族饮用的擂茶。
(新浪)

世界各国的饮茶习俗之

俄罗斯人喜甜茶



俄罗斯人喜欢喝红茶,对我国的茉莉花茶也十分感兴趣。他们将红茶称做黑茶,因为他们喝茶是越酊越好,而红茶浓酊,近似黑色,故称黑茶。从饮茶的味道看,俄罗斯人更喜欢喝甜茶,喝红茶时习惯于加糖、柠檬片,有时也加牛奶;因而,在俄罗斯的茶文化中糖和茶密不可分。

从饮茶的具体方式看,俄罗斯人喝甜茶有三种方式:一是把糖放入茶水里,用勺搅拌后喝;二是将糖咬下一小块含在嘴里喝茶;三是看糖喝茶,既不把糖搁到茶水里,也不含在嘴里,而是看着或想着糖喝茶,第一种方式最为普遍,第二种方式多为老年人和农民接受,第三种方式其实常常是在没有糖的情形下,喝茶人意念当中想着糖,一边品着茶,结果是似乎也品出了茶里的甜味,很有些“望梅止渴”的感觉。
(百度)

茶具鉴赏



观其色
闻其香
品其味

鉴别新茶“三法”

一是观其色。绿茶色泽青翠碧绿,汤色黄绿明亮;红茶色泽乌润,汤色红橙透亮,是新茶的标志。茶在贮藏过程中,构成茶叶色泽的一些物质,会在光、气、热的作用下,发生缓慢分解或氧化,如绿茶中的叶绿素分解、氧化,会使绿茶色泽变得枯灰无光,而茶褐素的增加,则会使绿茶汤色变得黄褐不清,失去了原有的新鲜色泽;红茶贮存时间长,茶叶中的茶多酚产生氧化缩合,会使色泽变得灰暗,而茶褐素的增多,也会使汤色变得混浊不清,同样会失去新红茶的鲜活感。

二是闻其香。科学分析表明,构成茶叶香气的成分有300多种,主要是醇类、酯类、醛类等特质。它们在茶叶贮藏过程中,既能不断挥发,又会缓慢氧化。因此,随着时间的延长,茶叶的香气就会由浓变淡,香型就会由新茶时的清香馥郁而变得沉闷混浊。

三是品其味。因为在贮藏过程中,茶中的酚类化合物、氨基酸、维生素等构成滋味的特质,有的分解挥发,有的缩合成不溶于水的物质,从而使可溶于茶汤中的有效滋味物质减少。因此,不管何种茶类,大凡新茶的滋味都醇厚鲜爽,而陈茶却显得淡而不爽。
(据中国茶网)

陶土茶具



陶土茶具是指宜兴制作的紫砂茶具。用紫砂茶具泡茶,既不夺茶真香,又无熟汤气,能较长时间保持茶叶的色、香、味。
(百度)

