

泡茶禮儀 僅供參考

奉好一杯茶，對一個泡茶高手來說，既要做到沖泡動作精確到位，又要行為舉止大方自然，優雅美觀，做到神形合一的技熟藝美。因此一位專業的奉茶者必須謹記以下幾點：

1.對奉茶者來說，藝美主要從人的氣質、風姿和禮儀中體現出來。通過努力，不斷加強自我修養，即使容貌平平，飲茶者也可以從他/她的言談舉止、衣著打扮中發現自然純樸之美和極富個性的魅力，從而使飲茶添加情趣，並逐漸進入飲茶的最佳境界。相反，倘若舉止輕浮，打扮妖艷，言行粗魯，反而會使人生厭，降低飲茶欲。

2.氣質對奉茶者來說是非常重要的。較高的文化修養，得體的行為，以及對茶文化知識的瞭解和泡茶技能的掌握，做到神、情、技合一，自然會給飲茶者以舒心之感。大體來說，奉茶者若是女性，則以恬靜素裝，整潔大方為上，切忌濃妝艷抹，舉止失常；如果是一位男士，則以儀表整潔，言行端正為好，切記言談粗魯，動作魯莽。

總之，只有奉茶者以他的行為展示出自內心世界的美，才能使飲茶者獲得品茗的最高境界。

泡茶步驟

綠茶

- 1.置茶量每人份約 2 公克對 150cc 的水量。
- 2.沖泡水溫以 70~80℃ 為宜。
- 3.靜置時間約二~四分鐘可沖二~三次。

文山包種茶

- 1.置茶量約壺的 $\frac{1}{2} \sim \frac{2}{3}$
- 2.沸水以（80~90℃）95 度 c 沖泡。
- 3.靜置時間，第一、二泡約 30~40 秒，第三泡起每泡累加 10~20 秒。

烏龍茶

1.置茶量約壺的 $\frac{1}{3}\sim\frac{1}{4}$ 。

2.沸水以 100°C 沖泡。

3.靜置時間，第一、二泡約 30 秒，第三泡起每泡累加 20 秒。

附註：普洱茶可比照焙火熟茶泡之。普洱湯色雖比烏龍茶濃但香與味則稍較淡薄些。

鐵觀音茶

1.置茶量約壺的 $\frac{1}{3}\sim\frac{1}{4}$ 。

2.沸水以 100 度 c 沖泡。

3.靜置時間，第一、二泡約 40 秒，第三泡起每泡累加 20 秒。

凍頂烏龍及松柏長青茶、明德茶

1.凍頂茶置茶量約 $\frac{1}{3}\sim\frac{1}{4}$ ，松柏長青茶約 $\frac{3}{4}$ 。

2.凍頂茶與松柏長青茶皆以 90°C 沖泡。

3.凍頂茶靜置時間與松柏長青茶皆約 40 秒以後每泡累加 20 秒。

附註：明德茶的泡法可比擬松柏長青茶。

泡茶方式

冷泡茶法

一般人在傳統的思維中，總是認為茶葉必須要使用熱開水沖泡，而且才能沖泡出茶的香、濃、甘、醇；但是如此一來，茶葉中含有的 一些成分，在熱開水沖泡後，會流失或轉換成其他成分，與所需求 之營養成分會有所不同。

拜食品科技進步所賜，在科學家的精心研究下，得知茶葉中部僅含有芬芳味，還有許多營養成分，這些成分對人體的健康十分有助益；茶葉中所含的雜鏈多糖類、維生素 C、維生素 E、…等成分，因高溫沖泡的方式，會使這些有營養的成

分部分破壞，要保留這些成分，必須使用低溫沖泡，方能完整保有這些成分。

沖泡方法：30℃以下的無菌開水（或市售合乎GMP國家衛生標準的礦泉水），每600cc使用茶葉9公克。（一台兩約可泡四瓶，可依個人喜好增減放入茶葉。）

沖泡時間：約2小時候即可飲用。

保存方式：若存放在5℃的冰箱中，保存期限為三天；置於室溫中，需在四小時內喝完，以免變質。（如要長時間外出，請冷凍後再攜出。）

使用茶葉：使用冷泡法泡茶，並不是所有的茶葉都可採用，必須使用新鮮、輕度發酵的茶葉，最佳使用的茶葉依序如下：

- 1.原香包種茶。
- 2.龍芽綠茶。
- 3.半球形茶。
- 4.東方美人茶（白毫烏龍茶）。
- 5.包種花茶。
- 6.焙火包種茶。

大壺泡茶法

容器：3～15公升容量的壺為方便。

茶量：與水量比為1：100為宜。

水溫：第一沖以沸水拉抬茶葉溫度迅速倒掉，再充滿水量。

浸泡時間：約五分鐘就可飲用。

優點：經濟實惠又便利。

蓋杯泡茶法

容器：約140cc容量的蓋杯為方便。

茶量：10～12公克為宜。

水溫：第一沖以沸水拉抬茶葉溫度迅速倒掉，再充滿水量。

第二沖～第四沖以85±5℃的溫度為佳。

浸泡時間：約20秒～45秒，依各人喜好茶水濃度而定。。

優點：出水速度快、有蓋與杯間的隙縫不會過悶，使茶葉能夠伸展，香氣完整散發。

缺點：蓋杯溫度過高，入門者比較不容易操作。

飄逸杯泡茶法

容器：飄逸杯。

茶量：泡茶用內容器的一半為宜。

水溫：第一沖以沸水拉抬茶葉溫度迅速按鈕流掉，順手將外面盛茶水用的茶盅洗滌一下，再充滿水量。

第二沖～第四沖以 $85\pm 5^{\circ}\text{C}$ 的溫度為佳。

浸泡時間：約 20 秒～45 秒，依各人喜好茶水濃度而定。。

優點：

- 1.增加眼睛觀賞茶葉伸展的舞姿。
- 2.可以精確掌控水流，不讓茶葉過度浸泡在沒有倒出來的水中，影響茶葉質變。
- 3.最方便的泡茶用具。

缺點：

- 1.感覺不像在泡茶。
- 2.無法展現茶藝美姿。

功夫泡茶法

「功夫茶」乃是這種泡法，需要講究純熟的泡茶功夫，才能泡出色、香、味俱全的茶。

首先是：

- 1.賞茶：由主人介紹將要泡的茶葉，表達誠意。
- 2.溫壺：目的是清潔茶具，並藉熱度表現茶香的特性。
- 3.置茶：
 - a.條形茶（坪林包種茶）大約放入壺的 $1/2$ 至 $2/3$ 茶量。
 - b.半球形茶大約放入壺的 $1/3$ 茶量。
 - c.球形茶大約放入壺的 $1/4$ 至 $1/3$ 茶量。
 - d.後發酵茶（普洱茶、陳年茶）大約放入壺的 $1/3$ 至 $1/2$ 茶量。
- 4.溫潤泡：可使茶葉雜味清除，更可使茶葉吸收溫熱幫助茶葉舒展。
- 5.沖泡：水的溫度決定泡茶成功與否，大概分為全發酵茶用攝氏 100°C 度、半發酵茶（如白毫烏龍茶）用攝氏 90°C 度至 100°C 度、輕發酵（如坪林包種茶、高山烏龍茶…）用 80°C ～ 90°C 、不發酵茶（綠茶如龍井、碧羅春…）用攝氏 70°C 度至 80°C 度
- 6.沖壺：目的在使茶壺內外溫度交融。
- 7.計時：一般功夫泡茶法泡輕發酵茶時，它的浸泡時間輕火焙製的生茶是 15 至 30 秒、中火焙製的熟茶是 10 至 30 秒、重火焙製的老茶是 5 至 20 秒。
- 8.倒茶：倒入茶海再分裝於聞香杯。

9.奉茶：一杯倒入八分滿的聞香杯，再配一個空杯，以客人的長幼、輩份大小，分送客前。

泡茶技巧

「泡茶」、「飲茶」自唐以來就被文人雅士視為一種專門的技藝與學問，所謂茶道或茶藝遂因此而生。但畢竟茶已深入我們的生活，希望喝茶能生活化，普遍化。以簡易的方法推廣「家家泡茶，人人飲茶」。其實不論工作、閒暇、好友相聚、獨坐靜思，能不拘形勢的飲用一壺好茶，就是人生一大享受。以下先分三方面簡述泡茶的基本方法，再分別茶種詳述其泡法的差異。

水：以清新含礦物質少的軟水為佳。講究的可取潔淨泉水或蒸餾水，自來水應避免水中消毒藥水的味道，可前日放出過濾存放，隔日用以泡茶。

茶具：綠茶、青茶（包種茶、…未再一次烘焙的茶）以瓷製品或玻璃製品為佳。熟茶、黑茶類以陶製品為宜。用前必洗淨，避免異味；茶葉放入前先以滾水燙過，可收保溫兼加速茶味浸出的效果。

用茶量：依不同茶種各人喜好而增減，茶量與浸泡時間成反比，世界評茶公認用量為三公克茶葉，沖入 150CC 沸水，泡後五分鐘飲用。

茶葉種類

世界茶葉多根據中國茶的分類，依據製程中發酵程度輕重分以下三類：

不發酵茶

所有綠茶類屬之；有：龍井、碧螺春、珍眉、珠茶、煎茶、瓜片……等

全發酵茶

所有紅茶類屬之

半發酵茶

發酵程度界於百分之十五到百分之七十五不等可再細分清香烏龍茶，在臺灣以文山包種茶、凍頂烏龍茶為代表。

奇種烏龍茶

前述文山包種茶與凍頂烏龍茶再加以長時間的焙火，「去其青澀、取其甘甜」，為精製茶中極品。有記名茶的炭焙奇種烏龍茶屬之濃味烏龍茶：即俗稱槪風茶、白

毫烏龍、東方美人、 香檳烏龍茶。

鐵觀音

以臺灣的木柵鐵觀音與福建安溪鐵觀音為代表

花茶

有茉莉花茶、珠蘭花

茶葉與保健

茶葉中含有保健成分與生理功效：

成 份

乾物中含量

參 考 保 健 作 用

維生素 C

150-250mg%

促進膠原的形成，構成細胞間質的成分。維持細胞排列的緊密性。維持體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。促進鐵的吸收。

維生素 E

25-70mg%

減少細胞膜上多元不飽和脂肪酸的氧化。維持細胞膜的完整性。具有抗氧化作用。維持皮膚及血球細胞的健康。

胡蘿蔔素

13-29mg%

維生素 A 的前驅物，可轉變為維生素 A

皂素

約 **0.1%**

促進新陳代謝、維持皮膚健康。

雜鏈多醣類

約 **0.6%**

幫助維持血液的正常濃度。

兒茶葉素類

及氧化縮合物

10-25%

調節生理機能、促進新陳代謝。

黃銅醇類

0.6-0.7%

抗氧化、調整體質、健康維持、口氣芬芳。

咖啡因

2-4%

精神旺盛、小便順暢、維持正常代謝

中樞神經興奮

錳

400-2000PPM

酵素的輔因數、具有抗氧化作用。

氟

90-350PPM

維持牙齒健康

鋅

30-75PPM

為胰島素及多種酵素的成分。參與核酸及蛋白質合成。參與能量代謝。

硒

1.0-1.8PPM

維持心臟肌肉正常收縮及神經感應性、抗氧化。

茶的英文法『tea』是源自於台語相通的閩南語，以拉丁文寫法轉譯英語而走音。二十世紀前，茶是風靡歐陸的綠金，為權貴所擁有，茶葉有豐富的維他命 C 等主要成分，使無力長期遠航的歐陸國家，得以增加能量，建立全球艦隊及多國貿易體系：如英國的東印度公司，將茶與鴉片作為主要營業項目，而改寫中國歷史。

茶在近代被推崇的公用是『抗氧化』--即是防老化的能力，在醫學報導中常見，

坪林壽星也相印證。可預知的未來，茶將在生化科技中扮演重要的一環。

茶、樹蘭花茶、桂花茶…….等

本站文章部分收集來源網路、作者及網友推薦、收集、整理而來，僅供學習和研究使用。如有侵犯您的版權，請及時聯繫我們，我們將在最短的時間內給予更正。