

## 茶

人人都会喝茶，但冲泡未必得法。茶叶种类繁多，水质也各有差异，冲泡技术不同，泡出的茶汤当然就会有不同的效果。

要想泡好茶，就必须根据实际需要了解各类茶叶、各种水质的特性。水之于茶，犹如水之于鱼一样，“鱼得水活跃，茶得水更有其香、有其色、有其味”。

茶人独重水，因为水是茶的载体，饮茶时愉悦快感的产生，无穷意念的回味，都要通过水来实现。水质欠佳，茶叶中的各种营养成分会受到污染，以致闻不到茶的清香，尝不到茶的甘醇，看不到茶的晶莹。

话说“茶为父，水为母”，因此，自古以来茶和水就有着紧密的联系。正因为如此，我们在举办寻找郑州健康水源活动的同时，即受到了“茶行业”的强烈关注。

下面，我们就将如何喝到好茶的知识介绍给大家。

## 茶道

教你如何泡好茶  
「茶」一下大学问  
「水」带「茶」

## 选茶篇

## 1. 茶的种类泡茶

首先得选茶和鉴茶，只有选对了茶叶，方能冲泡出好茶。茶的种类很多，可以根据采摘时间的先后分为春茶、夏茶、秋茶，也可以按种植的地理位置不同分为高山茶和平地茶，还可以根据茶色（加工方法不同）将茶分为绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶、黑茶六大类。

## 2. 茶叶优劣

## 如何识别茶叶的优劣？

一般来说，茶叶的好坏主要从色、香、味、形四方面鉴别。茶叶审评时一般可从茶叶的形状、色泽、香气、滋味、汤色等方面来鉴别。正常的茶叶应该具有该类茶正常的商品外形及固有的色、香、味，不得混有异种植物叶，不含非茶类物质，无异味、无异臭、无霉变。

要挑选好的茶叶，就要注意以下几点：绿茶颜色以翠绿者好，枯黄者次；红茶乌润者好，暗红者次；花茶纯绿无光者好，灰绿有光者次。

不论哪种茶，都不能有异味。绿茶清香者好，青涩者次；红茶香甜者好，酸馊者次。花茶，既有绿茶之清香，又有香花之芬芳为好。

## 泡茶篇

1. 泡茶用水首先要讲究泡茶用水。古人对泡茶用水的选择，一是甘而洁，二是活而鲜，三是贮水得法。现代科学技术的进步提出了科学的水质标准，卫生饮用水的水质标准规定了感官、化学、毒理学和细菌等四方面的内容。

## 2. 泡茶用量

二要注意泡茶用量。茶叶种类繁多，泡茶时茶叶用量各异，还要考虑泡茶用具大小和饮茶者的习惯。

冲泡一般红、绿茶，茶与水的比例大致掌握在1:50或1:60，即每杯放3克左右茶叶，加沸水150~200毫升。

如饮用普洱茶、乌龙茶，每杯放茶量5~10克；如用茶壶冲泡，则按茶壶容量大小适当掌握比例，投入量为茶壶容积的一半，或更多。

## 3. 泡茶水温

三要注意泡茶水温。泡茶水温的掌握因茶而定。

高级绿茶，特别是芽叶细嫩的名绿茶，一般用80℃左右的沸水冲泡。

冲泡各种花茶、红茶、中低档绿茶，则要用90℃~100℃的沸水冲泡；冲泡乌龙茶、普洱茶和沱茶，因每次用茶量较多而且茶叶粗老，必须用100℃的沸滚开水冲泡。

## 4. 冲泡时间

四是注意冲泡时间。冲泡茶叶的时间和次数相关。茶叶冲泡时间与茶叶种类、用茶量、水温和饮茶习惯都有关系。冲泡时间以茶汤浓度适合饮用者的口味为标准，一般讲，用茶量多，水温高。

## 品茶篇

## 1. 茶汤口感

茶叶冲后的口感是茶叶成分的综合反映。冲茶后，新茶清香扑鼻，经冲泡后芽叶舒展；而陈茶则香气低沉，芽叶萎缩。

新茶茶汤有强劲浓郁的口感，醇和，久久不散的鲜浓纯正香味；而陈茶茶汤饮后不仅没有清香醇和的感觉，甚至还有轻微的草味、苦涩味、酸味等异味。

需要注意的是，劣质茶叶的茶汤亮度差，色淡，略有浑浊；陈茶或霉变茶的茶汤无光泽，色暗淡，浑浊。香气淡薄，持续时间短，无新茶的新鲜气。

## 2. 品茶方法

茶叶经沸水冲泡后，大部分可溶性有效成分都进入茶汤，形成一定的滋味。滋味在茶汤温度降至50℃左右时为最好。

品尝时，口含少量茶汤，用舌头细细品味；从而辨别出滋味的浓淡、强弱以及鲜爽、醇厚或苦涩等。

另外，还可将少许干茶叶置于口中慢慢嚼，细品其滋味。

## 茶叶储存

茶叶若是准备贮存一段时间慢慢饮用的话，就要注意检查一下所买茶叶的含水量，含水量越低越好。

检查方法是用手指轻轻捏一捏，如果成粉末状，说明含水量较低，可以贮藏；如果不能成粉末状，则需要用文火焙干后，再进行贮藏。

茶叶保存可用保温瓶贮藏法：将茶叶放进保温瓶中，盖好盖，密封；

低温冷藏法：将茶叶装进铁罐、封口、用塑料袋套好，再封口后放进冰箱里；

干燥剂保管法：将干燥剂放在罐子盖上，用胶布封口。