

对于每泡茶的口感，一直流传着这样的说法：一道水，二道茶，三道四道是精华，五道六道也不差，七道有余香，八道有余味，九道十道仍回味。这种说法准确吗？六大茶类分别第几泡茶汤才是精华呢？

01

绿茶

好的绿茶都比较细嫩，适合现泡现饮，温度过高或浸泡时间过长，其中的茶多酚等营养物质将遭到破坏，芳香也会消失。所以，绿茶的冲泡水温以80°C-85°C为宜。

一般来说，早期等级较高的嫩芽为原料制成的绿茶，精华在第一泡和第二泡；如果是等级较低的粗老绿茶，可以冲泡4~5泡，精华在第二泡和第三泡。再往后冲泡，滋味香气都会变淡。

02

红茶

红茶属于全发酵茶。不论是小种红茶还是工夫红茶，在制茶过程中都要经过揉捻、烘干等工序，经过这些工序制作的红茶，需要将沸

水放置至90°C左右冲泡，才能更好地激发茶香和茶味。

红茶拥有丰富而馥郁的茶香，如桂圆香、花香、松烟香、蜜薯香等。头泡红茶往往无法将红茶激活到最好的状态，经过头泡唤醒后的二、三泡可以视为最珍贵的精华

。

03

乌龙茶（青茶）

乌龙茶是半发酵茶。由于不同的茶树品种、生长环境、加工工艺和发酵程度等差异，而拥有了不同

的茶叶形态。主要有条索型、颗

粒型和紧压型，如武夷岩茶呈现条索型，铁观音

一般是颗粒型，而紧压型的乌龙茶唯有一个品种，那就是漳平水仙。

以铁观音为例，铁观音有“七泡有余香”的美誉，但是通常经过三泡之后茶叶才可以展开，香气才会弥散开来。到第四泡时，才会散发出真正的高香，所以精华应该是在4泡左右。

04

白茶

白茶只经过微发酵，所以被称为最接近茶叶本味的茶。由于制作的原料等级不同，冲泡白茶的水温要求也不一样。如白毫银针适合用80°C-85°C的热水冲泡，白牡丹则适合用85°C-90°C的热水，寿眉和贡眉应选择95°C-100°C热水冲泡。

好的白茶和普洱茶一样，具有越陈越香、越存越有价值的特点。特别是老白茶，沉淀时间长，需要多泡几次才能完全将它的内含物质刺激苏醒。冲泡白茶，最好用白瓷盖碗、沸水。第一泡先醒茶，使茶叶都舒展开，到了第三、四泡的时候，茶叶不断吸水，物质尽数析出，这个时候的茶香和茶味最自然，可称之为精华。白茶一般可冲泡7-8泡，或者泡后再煮，能让茶叶充分释放内质，更加的香浓醇和。

05

黄茶

黄茶属于轻发酵茶。黄茶的产量在六大茶类中一直不高，知名的有君山银针、霍山黄汤、蒙顶黄芽、温州黄汤等。黄茶一般具有细嫩、新鲜、匀齐、纯净等特点。宜以90°C水冲泡，泡30秒至一分钟，饮用后留三分之一水量在杯中。黄茶往往在第二、三泡口感最佳，冲泡次数不宜过多，5-6泡为宜。

06

黑茶 (普洱茶)

作为后发酵茶，黑茶的保存期非常长，在储存中可以随着时间的推移进行自然的陈化，在一定时

间内，还有越陈越香的特点

。为了便于保存，黑茶多以紧压茶

形式封存，泡茶时，需先撬开紧实的茶

砖或茶饼

，再以100°C沸水醒茶，头一道或二道茶不喝，到第三/四泡的时候，茶叶就已经舒展开，茶汤的香醇就显现出来了。

其中的普洱茶是唯一一种分生茶和熟茶

的茶，再加上普洱茶一山一味的特点，决定了普洱茶的丰富多样性，不同区域的茶

耐泡度不一样，压制的松紧程度不同、冲泡手法不同都会影响冲泡次数，所以不能

一概而论，因茶而异。黑茶当属六大茶类中耐泡度最高的茶，3、4泡到7、8泡都是

茶叶内涵物质最丰富的阶段，口感也最为醇厚，往后泡的茶汤则越来越轻柔甜润。

具体的冲泡过程中，我们要因茶因人因事而异，人与茶的对话就是要沟通、交友，对要泡的茶品熟知了和善待它了，便能让你感受到美妙，以情相交、必会精彩纷呈！

— 近期热点 —

·2022年葳盛新品

领衔·革登森林茶

?关于我们?

昆明市官渡区关上宝海路163号/109号葳盛茶业

《爱随茶香》栏目 | 云南葳盛文化传播有限公司

合作媒体

Cooperative media

葳盛茶业

享健康普洱，关注葳盛茶业。昆明葳盛茶业有限责任公司以“和静德怡真”的茶道精神，“茶人书壶馆”的物质文化为载体，集茶文化传播、茶品牌开发运营、茶文化交流培训于一体，荣膺“中国普洱茶民族文化特色品牌”、“云南省著名商标”称号。

滇艺文化传媒中华艺术家杂志社云南分社，艺术宣传策划，组织艺术展览展示。

滇茶馆

“滇茶馆”自2020年开始，致力于在全省范围内推广宣传茶馆行业“三大标准”，推动云南省茶馆标准化服务、规范化管理、特色化经营，引领云南茶馆行业走进“星”时代，同时宣传报道茶行业盛会、一手咨询等。