

浪姐3泡茶片段

最近很火的一部综艺，水果台的相信大家应该没有看过也应该有听过吧？

在最新一期的节目里，毛俊杰在泡茶的时候，把第一杯水倒掉了，惊呆了在一旁来自韩国的郑秀妍，她非常不理解地问“为什么倒掉了？”

一旁的阿雅听到了赶紧解释说：“这叫洗茶”

郑秀妍还是很懵：“为什么？”

阿雅说：“这第一杯茶是要倒掉的”

郑秀妍喝茶

毛俊杰也紧接着解释说：“也就是，洗一下”

阿雅也接着说：“就是洗洗杯子，洗洗茶。”

看过浪姐3的人应该都知道卡皇郑秀妍是来自韩国的，可能对我们中国的泡茶方式不懂，也不太了解，不过从这几十秒的视频还是可以看得出毛俊杰的泡茶手法还是很娴熟的哦。

阿Sa、郑秀妍对饮

今天刚好借这个话题给大家科普一下六大茶类的第一泡需不需要洗！

“洗茶”一说，出现得很早。

明代，《茶说》便指出：“凡烹茶，先以热汤洗，去尘垢冷气，烹之则美。”

洗茶顾名思义，说的是冲泡之前，将茶叶用水清洗。一般用沸水快冲茶叶，浸泡一会，再将茶水倒掉，这便是最常见的“洗茶”方式。

品饮白茶第一泡不倒

如此简单的步骤，在许多茶友眼中却仿佛一次“全方位清洁”，在他们眼中，洗过这一道水的茶叶，便是纯白无垢，再没有脏污的担忧。

探究洗茶之前，得先探讨——茶叶究竟脏不脏？

看茶叶品质！品质优秀的白茶，是基本没有沾染杂质的机会的。

白茶

白茶

一般来说，很多茶种类都需要进行洗茶，许多人都拥有洗茶的习惯。无论是老茶友还是新手茶友，都会进行洗茶。很多人认为喝茶必须洗茶，因为茶叶在加工及包装过程中灰尘多，并不是非常干净的。

也有大部分茶友喝茶的第一泡是不倒的，就比如我自己也是一样，我喝白茶我从来不洗，其实洗不洗还是依据大家各自喜好还有新老白茶决定的哦！

白茶牡丹王

白茶从品种上来说分为白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉等。一般来说，白毫银针和白牡丹茶叶嫩度比较高，不需要洗茶。而对于紧压白茶、粗枝大叶的寿眉以及存放多年的老白茶来说，洗茶是必不可少的一步。

白茶茶汤

注释：荒野白茶不可以洗！

绿茶

绿茶不需要洗茶，绿茶属于不发酵茶，且采用鲜嫩芽叶制作而成，不耐冲泡亦不耐高温，而洗茶会降低茶叶的冲泡次数，使得后续茶汤滋味淡薄，其次绿茶的第一泡可析出物质为50%左右，洗

茶则会导致茶叶营养物质流失，因此绿茶不需要洗茶。

绿茶茶汤

红茶

红茶不建议洗茶，多数情况下，“洗茶”的主要目的是浸润茶叶，帮助茶叶的舒展和茶汁的浸出，使饮用者很快感觉到茶叶香味。但是红茶本身的浸出速度已经很快了，因此不建议洗茶哦。

红茶茶汤

红茶的制作工艺有揉捻这一步，揉捻时红茶的汁液会被揉出附着在干茶的表面，这些茶汁富含红茶的营养，都溶解在第一道茶汤里了，如果把红茶的第一道茶水倒掉，就等于把红茶最营养的一道茶倒掉了。而且红茶并不会太浓，第一道红茶的味道是很不错的。

青茶（乌龙茶）

乌龙茶需要洗茶，乌龙茶属于半发酵茶，经过炭火烘焙之后，茶内物质较为稳定，洗茶可以重新焕发茶内活性，通过与空气和水温的接触，茶内的物质得以更好的发挥，从而使得茶汤更加饱满，香气更加馥郁，但洗茶时间不宜过长，以免导致营养成分流失。

乌龙茶茶汤

黄茶

冲泡时还是根据原料的嫩度决定是否洗茶，黄芽茶和黄小茶嫩度高，冲泡时不要洗茶。黄大茶嫩度较低，冲泡时用80度水冲洗3—5s出汤倒掉，第二道茶用85度水闷泡5s后出汤便可饮用。黄茶从原料上区分有黄芽茶、黄小茶和黄大茶之分。

黄芽茶主要有君山银针，蒙顶黄芽、霍山黄芽等。经过测量，茶叶如果不合格，本身的粉尘测量物，沸水只能洗去百分之十左右，剩下的大部分脏污，都会留在茶叶内部。

黄茶茶汤

黑茶

黑茶的原料也是分等级的，有一到四级。黑茶在制作过程中难免会有些残留的杂质和农药，所以喝黑茶时是很有必要进行洗茶的。因此，黑茶第一泡最好别喝。

黑茶洗茶有两大作用，一是洗出尘埃、倒掉可溶于水的氟、农药残留等，这些物质绝大部分溶于热水，可使茶汤品饮更加安全放心；二是浸润茶体、有醒茶和激发香气的作用。浸润会使茶汁浸出更加顺畅，高温也可促使老茶快速氧化，香气物质得以迅速激发。

黑茶茶汤

结论：洗茶（“润茶”、“醒茶”）既要看茶类品性，也要看个人习惯哦！

品茗时刻，静享生活。

我是金莲爱说茶，专注福鼎白茶

，传播茶文化。原创不易，如果写的对您有帮助请点赞+关注哦，我们明天见！