

冬日健康喝啥呦? 来杯香茗暖暖身



茶艺表演开始了,姑娘们一招一式宛如茶中仙子



茶有茶道 器亦有道 享受一个人的慢生活

“轻涛松下烹溪月,含露梅边煮岭云。”我们在古人的茶里见到了烟霞,烹雪声里聆听到涛声。

如果说茶有茶性,茶在不同的泡茶人手中可以呈现不同的口感的话,那茶器同样拥有生命,融入文化与艺术情感的茶器,更以温暖和质朴触动了我们内心最柔软的地方。

自己泡茶可用备、洗、取、沏、端、饮、斟、清八个字来概括。具体为:

备:是泡茶的第一道工序,包括对茶叶、开水、茶具和品茶环境四方面的准备工作。



洗(温):指对茶具的洗涤、热烫过程,主要起到消毒和温杯的作用。



取(选):按品种、嗜好和饮茶习俗,备齐多种茶叶品种,随意选用。

沏(泡):沏茶时手动动作要轻柔持重,倒开水时要将茶壶上下拉三次,高冲低调,即“凤凰三点头”。目的是为了茶在杯中能均匀地吸水,有处于茶叶在杯中显色、透香和吐味。此时还要仔细辨别沏茶的水声,仔细观察茶叶从浮到沉的形态变化。



端(敬):端茶时,切忌用手抓提杯边缘或握住杯身,正确做法是恭恭敬敬地用左手托住杯底,最好下垫托盘,右手拇指、食指和中指扶住杯身。



品:端起茶后不能举杯一饮而尽,吃口要小,可从杯口吸吮一小口,茶水通过舌头,扩展到舌苔,直接刺激味蕾,此时可以微微、细细、啜啜品之。

斟(加):斟茶时,不要等到喝到快露杯底再加,而要勤斟少加。我国有“浅茶满酒”的习惯,一般以杯容量的三分之二茶液为宜。

清:清洗茶具,收藏起来以备下次之用。

自己亲自上阵泡上一杯显得落落大方,也能感受到难得的悠然。通过茶颜、观色、闻香、尝味,从中获得美感舒畅,身心愉悦,岂不美哉!

如今,三五朋友小聚,已不再单单去饭店吃个肚儿圆,或去KTV吼个天昏地暗了,选择到茶馆去的人越来越多。

茶馆大都环境优雅,进去的人自然也显得精神,三三两两地落了座,接过茶单,单上种类繁多,绿茶、红茶、白茶、黑茶等等不一而足,一时让人眼花缭乱,竟不知点哪一款好了。大家有钱了,对生活的要求也高,健康问题也更加注意,在吃什么喝什么上也越来越讲究。什么季节喝什么茶,什么人喝什么茶,这茶啊,又讲究个冲泡方法。嘿嘿,简单的事情复杂了起来,那就到茶馆去好了,这些人替你操心。

“先生,给您推荐一款黑茶,适合您的体质,价格还实惠。”“黑茶我知道,我喝了几个月,喝起来口感好,血糖还降低了……”“喝黑茶可比喝酒便宜多了,当然,更主要的是咱喝了健康……”“过去为了时尚喝茶,现在喝茶是为了健康,没有健康就谈不上时尚……”

听听这几位的对话,是不是觉得新鲜啊?这些以前天天赶场子的人,放下了酒杯,端起茶杯。这年月什么最重要?健康啊!

12月7日,市内一家茶艺馆的黑茶品鉴会,吸引了众多茶友参加,他们观茶艺、品香茗,相互交流对茶的认识和体会。茶室内,古琴悠扬,声声回荡,气氛温馨怡人,寒冬似乎也刻意绕开了这里。

是啊,中国茶文化源远流长,制茶工艺更是不胜枚举,绿茶、红茶、白茶、黑茶、乌龙茶、黄茶,总有一款是适合你的。寒冬季节喝上一壶热气腾腾的黑茶,喝得你后背冒汗,手脚温湿,是最惬意不过的事了。研究表明,黑茶中茯砖茶里的金花菌冠突散囊菌因其独特的生成原理,具有较强的降脂降压、调节糖类代谢等保健功效,还有“黄金铂金不如黑金”之说,这话说的真不真,可要你亲自上一回方得杯中真滋味了。

茯砖茶以安化优质黑毛茶为原料,采用传承了500多年的茯砖茶发花工艺制作,单单制作工艺就已被列入非物质文化遗产。黑茶中的金花是在安化特定的环境下,通过“发花”长成的独特自然益生菌体,干嗅有黄花清香,显微镜下观之美丽又神奇。入口后,香气清幽细长,滋味浓醇爽口,唇舌留香,让人难忘。

一位没有接触过黑茶的朋友恍然说,过去喝茶认为价格贵的是好茶,现在才知道好茶竟也有经济实惠款。

看茶艺表演,听古琴声声,在高雅清新的气氛中,分享喝茶心得,收获健康人生,这才是人们追求的新时尚。

(记者 孙慧英 文/图)



古琴声声来助兴



好茶要配好器,冲泡也是有讲究的



黑茶入口后,香气清幽细长,滋味浓醇爽口,唇舌留香,让人难忘