

編者的話

宋代文人吳自牧在《夢梁錄·養鋪》提到：「蓋人家每日不可闕者，柴米油鹽醬醋茶。」當中的茶蘊含着博大精深的文化。本期學報將帶領同學走進中國的飲食世界，認識上至達官貴人，下至平民百姓都喜歡的茶文化！

出版團隊

編輯：葉玉玲主任、康百瑞老師、吳凱旋老師、鍾英慧老師
顧問：李淑賢校長、劉麗清副校長、陳玉瑟主任
排版及設計：陳凱悅教學助理

飲茶與中國人

中國是茶的故鄉，是世界上最早發現茶和利用茶的國家，發於神農氏，聞於魯周公，興於唐朝，盛於宋代，普及於明清之時。

漢代

漢代開始出現茶葉的簡單加工，新鮮茶葉用木棒搗成餅狀茶團，再曬乾或烘乾以便存放。



唐代

唐朝把茶葉加工成茶餅，能便於稱重及運輸，極大的延長了保存時間，不易受潮發霉。



宋代

宋代的茶品越趨豐富，飲茶形式也日益考究，重視茶葉本身的色香味，同時烹飲的手續也大為簡化。



明代

明代時，餅茶、團茶較少見，較多以喝散茶為主，烹茶方法亦由過去煎茶為主逐步發展為沖泡為主，流行至今。



清代

清代時，茶客自備茶葉，提鳥籠，到茶館入座買水，還能點茶點和聽相聲、評書，是現代茶樓的雛形。



現代

現代，茶類飲品眾多，不止六大茶類的清茶，還有像果茶、奶茶等加工茶也深受人們喜愛。



資料來源：維基百科·中國茶文化

中國十大名茶

茶葉歷史悠久，各種各樣的茶類品種，萬紫千紅，競相爭豔。考考你，你知道中國十大名茶嗎？

這可難不倒我！我還知道它們的產地和特色呢！

六安瓜片

產地：安徽省六安市大別山
外形：單片不帶梗芽，色澤寶綠
香氣：霧氣蒸騰，清香四溢
滋味：鮮醇回甘



祁門紅茶

產地：安徽省祁門縣
外形：條索秀長，色澤烏潤
香氣：清香持久，有甜花香
滋味：滋味醇厚，回味留韻



黃山毛峰

產地：安徽省黃山徽州
外形：形似雀舌，綠中泛黃
香氣：清香高長
滋味：鮮濃醇厚，回味甘甜



君山銀針

產地：湖南省岳陽市洞庭湖君山
外形：芽頭茁壯，形似細針，色澤金黃
香氣：清純
滋味：甜爽



信陽毛尖

產地：河南省信陽市
外形：細直，色澤翠綠
香氣：鮮濃持久，有熟板栗香
滋味：鮮濃，回甘生津



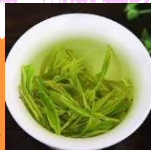
洞庭碧螺春

產地：江蘇省蘇州市
外形：條索纖細勻整，捲曲如螺
香氣：清香淡雅
滋味：濃郁甘醇、鮮爽生津



廬山雲霧

產地：江西省廬山
外形：芽壯葉肥，條索秀麗
香氣：味爽而持久
滋味：鮮爽甘醇



西湖龍井

產地：浙江省杭州市西湖
外形：扁平挺直，形如碗釘
香氣：香馥如蘭，清香持久
滋味：清淡無澀，回味留韻



武夷岩茶

產地：福建省武夷山市
外形：條索肥壯，帶扭曲條形
香氣：濃郁花香
滋味：甘馨可口



安溪鐵觀音

產地：福建省安溪縣
外形：條索緊結捲曲，色澤砂綠
香氣：馥郁持久，有花香
滋味：甘鮮，入口回甘帶蜜味



遊戲區

掃描二維碼，學習更多茶類知識。



資料來源：《茶道：從喝茶到懂茶》

識茶道・禮待客



中國人以茶待客，在客人來時奉上一杯芳香的茶，是中國人待客之道，以示對客人的尊重。同學們，你們知道一杯好茶該如何泡嗎？跟着以下的步驟，學泡一壺好茶吧！

掃描二維碼

觀看沏茶過程→



資料來源：茶 Dea

行茶十式（沏茶步驟）

1 行禮

茶師入座，行十五度示禮。向茶客傳遞一份恭敬。



2 準茶

將備在茶葉罐裏的茶旋轉傾倒於茶荷上。



3 溫器

主泡器內外熱徹底，以便乾茶發香。



4 聞香

先投茶、搖香，繼而聞香及傳嗅。搖香三次喚醒乾茶，切忌對茶呼氣。

5 溫杯

熱品茗杯，從外及裏，以環抱的手禮表達歡迎恭敬之意思。



6 潤茶

注水及出湯的速度相對要快，潤茶的水棄於水盂中。

7 泡茶

沖泡不同茶葉時的注水手法各有不同。



8 分茶

公杯底不朝向客人，均分茶湯，謙恭平等。



9 請茶

茶師雙手與肩同寬，微微向外傾斜十五度，表示禮敬。



10 品茗

茶客左手執杯，右手托杯，分三口輕啜慢飲。第一口試味，第二口品，第三口回味。

學茶禮・品自華



中國是文明古國，禮儀之邦，很重禮節。凡來了客人，沏茶、敬茶的禮儀是必不可少的。現在我們來看看茶道禮儀吧！

資料來源：湖南衛視《中華文明之美》

鳳凰三點頭

將茶壺高舉沖茶時起落三次，寓意三鞠躬，是對客人表示敬意，同時也表達對茶的敬意。

奉茶禮

奉茶時，除了要雙手奉茶以表敬意外，還守着「先尊老後卑幼」及「先客後主」的斟茶順序，體現了中國重視倫理綱常。

叩茶禮

叩茶禮由叩頭禮演變而來，茶客腕握空拳，叩指關節，或將手指彎曲，指頭輕叩桌面三下，以示謝忱或尊重。

酒滿敬人 茶滿欺人

「七茶八酒」斟茶時只斟七分即可，一方面暗喻了「七分茶三分情」之意，另一方面客人在拿茶杯時也不容易燙到手。

端茶送客

「端茶送客」，其實就是主人「下逐客令」了，暗示客人該走了。客人知趣的話，就會自己主動離開，從而避免了雙方的尷尬，讓雙方非常有體面地結束會面。



習茶俗・傳承文化

中國人以茶會友，客來敬茶，相當重視以和為貴的精神，體驗在各種禮儀和習俗中，現在來看看茶文化吧！



圖書推介

《茶道：從喝茶到懂茶》圖文並茂地介紹茶葉的六大分類，並教導我們如何專業地品茶、泡茶和使用茶具，歡迎同學到圖書館借閱。



茶聯

茶聯是以茶為題的對聯，常掛在茶館的門庭。「趣言能適意，茶品可清心」，回文則是「心清可品茶，意適能言趣」，盡道飲茶的精粹，為茶聯中的佼佼者。同學可掃描二維碼，認識更多的茶聯。



茶祭

「以茶祭天」始於南齊世祖武皇帝遺詔：「我靈座上慎勿以牲為祭，但設餅果、茶飲、乾飯、酒脯而已。」開後世帝王以茶祭天、祭神、祭山的先河。此後，各種民間祭祀也常用茶為祭品。



圍爐煮茶

最近掀起的國風新潮——「圍爐煮茶」是古人在冬日的休閒活動，三五知己圍着溫暖的爐火，煮一壺清茶閒聊。同學可掃描二維碼，觀看《圍爐煮茶》影片。歡迎同學在空氣流通的環境中，與親友享受慢生活！



喝茶小知識

古人認為茶是延壽的妙方，神農百草中記載「茶味苦，飲之使人益思、少卧、輕身、明目」，現代人則認為喝茶去油解膩，還有抗氧化的功效，因此中國人愛喝茶。不過，你了解喝茶的好處和壞處嗎？掃描二維碼，認識更多相關知識吧！



投稿

同學們，你想和大家分享你最喜歡的茶或飲茶生活嗎？試進入以下的二維碼，在 PADLET 上貼上圖片，然後用約二十字介紹一下吧！

