

南投縣竹山鎮大鞍國小【茶道】課程教材

學泡茶品味人生

壹、茶道概論

貳、如何沖泡一壺好茶

參、品茗禮儀

肆、茶具的認識

伍、茶葉中保健成分及其功效簡表

陸、常飲茶，益身心

柒、泡茶應注意事項



壹、茶道概論

- 一、中國人好飲茶深受傳統文化的影響，而茶也以自然平實的風格，落實在我們的生活裡，三五好友談心話家常，此時沖泡一壺好茶，會使氣氛更加和諧愉快。
- 二、茶人人都會，但是要如何提升茶道品味，使我們真正享受到祥和、流暢、潔淨、優美的泡茶境界？如何將茶葉色、香、味的特性發揮的淋漓盡致？如何將品茗環境，成為一種生活的享受及藝術的最高境界？
首先，泡茶者須具備茶藝生活隻美的基本認識包括：
 - （一）流程之美：泡茶技巧、純熟度的發揮。
 - （二）儀態之美：講究的是韻律之美感呈現。
 - （三）精神之美：心靈享受、意境表達、品茗空間佈置。
 - （四）茶具之美：壺質選擇，杯子大小搭配。
 - （五）茶湯之美：量、時間、水溫控制得宜。
 - （六）水之美：山泉水、自來水、井水
- 三、你有心就可以擁有很多的泡茶技巧，而茶道是技巧與藝術相結的文化活動。
- 四、茶道之泡茶法，其每個步驟都有它的道理與風格，但是也並非所有動作均一成不變。只要動作流暢自然、合乎禮儀與潔淨，即能達到真善美的境界。

貳、如何沖泡一壺好茶

一、必須有方法，才能達到很高的境界。

二、方法包括：

1. 如何沖泡一壺茶：知茶、水溫、用量、時間。
2. 如何達到美觀的原則：潔身要求、動作秩序、儀態美感、品茗環境、茶具擺設。
3. 如何達到修身養性的體驗：順茶性、養靈源、滌積垢、還本來。

三、境界包括：

1. 茶湯滋味：甘、醇、香、滑
2. 美感的表現：流程之美，順暢性。
3. 修身養性：用心泡茶，用心品茗。

四、小壺功夫茶沖方法及流程：

1. 品茗環境設備：生花、書法、造景雅石佈置。
2. 茶具準備：茶具之搭配及依茶會之形式，選擇使用功能性、實用性能發揮茶葉特色者為佳。

茶具之配備： 五個杯子(飲口杯、聞香杯) 茶壺 茶荷 水
方(渣方) 茶盅(茶海) 茶則(匙、夾) 壺承(壺船) 茶倉
茶巾(二條{主}、{客}用) 燒水壺組(電爐) ⑪奉茶盤 ⑫渣
方盤 ⑬杯墊(茶托) ⑭蓋置 ⑮花器 ⑯潔方巾(大桌巾)

3、取茶：

取茶時，茶則不宜傷到茶葉或發出不雅之聲音，茶則入茶罐宜緩和運動，以避免聲響及破壞茶葉，依需求取適量之茶葉倒入茶荷內。

4、賞茶：

由主泡者先行說明茶葉種類及特性，並將茶葉沖泡理念、方法及置茶量告知茶友們，並依序將茶荷傳由茶友們觀賞茶乾外形及了解茶性。

5、溫壺：

溫壺之目的為再次清洗茶壺和除壺壁之寒氣，提升壺溫度，為溫潤泡做準備，使達到沖泡時需要的溫度，更利於茶葉之伸展。

6、溫茶盅(茶海)及溫杯：(聞香杯)

溫茶海及溫杯之目的為再次清潔及除寒氣，使茶湯的精華為之浮現，為泡茶時間的重要程序。(聞香杯轉杯投湯之原理在於使茶汁平均分佈於聞香杯杯面，也有使平均加溫以利聞香的效果，同時又可以藉動作傳達美感)。

7、置茶：

將茶壺荷之茶葉依設定之置茶量撥入茶壺內。

8、溫潤泡：

注入適當溫度的水，入壺後短時間內即倒出壺入的水，使茶葉吸收到熱度及溫度，使呈現含苞待放的姿態，有利助於沖泡第一道茶湯時香氣與滋味的發揮。

9、投湯：

投湯之方式有二種：第一種乃直接倒入茶海中，再分置入茶杯，此法除了使茶湯濃度平均外，並可使茶沫沉澱。第二種將茶湯平均倒入杯中(每杯約八分滿)，其優點是香氣不致散失太多，亦可依客人喜好之濃淡程度控制茶湯濃度。

10、去渣：

用茶渣匙柔和的將茶渣確實清除，並依溫壺之程序將茶渣自茶壺內澈底清洗乾淨。

11、賞茶渣：

由茶渣沖泡後之伸展情形，依其生長、採摘之結構性完整與否來了解茶葉之特性及品質之清純度，賞茶渣之美常為愛茶者所喜愛。

12、茶具還原及歸位：

沖泡及賞茶之過程結束後，收回所有茶具、茶杯，經燙洗完畢，再將一切茶具恢復原狀。

參、品茗禮儀

泡茶是人與人之間良善而誠意的溝通，泡茶人有其動作規範，品茗人亦有必須講求的態度與禮貌，如此，才能展現茶道的美感與優雅意境。因此，品茗時應注意以下幾點原則：

- 一、不可一飲而盡：品茗與喝茶不同、品字由三個口組成，我們若把一杯茶分三口飲，第一口啜其香，第二口飲其甘，第三口感覺其醇及韻，然後再以空嚥二次方式體會，則完全能夠享受茶的真味，並增進對茶的認識。
- 二、主人佈茶時不必推杯或敲桌面示謝：以免發生意外，只需以表情示意即可。
- 三、持聞香杯或飲用時，均須以手護杯，不宜仰頸而飲，以維姿態優雅。
- 四、尊重主人，避免因口味之主觀而造成誤判：絕不可有嫌茶之語言或舉動。
- 五、主人投茶後，應待主人示意後才與其他客人同舉杯：以示對其他客人之禮貌，同時避免主人示意時杯中已空，造成賓主之間的尷尬。

肆、茶具的認識

茶具是泡茶之時所必須準備之器具，茶具之搭配可依個人之喜好、風格及環境條件來準備。若以純表演示範為主，可藉以不同泡茶表演方式搭配各式各樣之泡茶器具。

1. 茶壺：因茶葉之特性不同，所以可做不同之選擇。硬度高薄胎之壺，有利沖泡清香型之茶；而中焙火以上之茶可選用紫砂壺厚胎之類來沖泡較易表現出茶湯之甘醇濃香韻味。



2. 燒水壺：以金、銀、鐵、陶分類，金為上品，銀、鐵次之。金因成本貴、銀亦是，鐵較笨重又不實用，而陶製燒水壺保溫效果較佳，所以目前普遍選用實用性較高之陶製壺。



3. 茶盅：一般人亦稱之為茶海或公道杯。它的作用是為了中和茶湯，及沉澱茶渣質，使茶湯呈現出透明質感。



4. 蓋置：放壺蓋的托子。



5. 茶杯：分聞香杯極品茗杯兩種。聞香杯用來聞茶香，品茗杯用來飲茶湯，茶杯顏色以白色為主，大小端看個人喜好。



6. 杯托：單杯托用來品茗，雙杯托用來奉聞香杯品茗杯。	
7. 茶荷：用來取茶葉並控制茶之量，兼賞茶之用。	
8. 渣方：亦稱之水方，用來承接溫壺、溫杯、溫潤泡等不用之茶水。	
9. 潔方巾：布質，顏色的選擇要與周圍環境搭配，亦可依個人喜好選用之。	
10. 茶倉：放茶葉之小罐子，稱之為茶倉。	
11. 壺承：放置茶壺的小盤子，大小高低依茶壺而定，色澤造型以簡單素雅為要。	
12. 茶劍：置茶入壺時用來協助撥茶，泡茶完之後掏取壺內茶渣之器具。	
13. 茶則：茶葉置於茶倉之內時，亦可直接用茶則盛出茶葉倒入茶壺之內。	

14. 茶巾：擦拭壺底或杯底之水



15. 酒精爐：用以保存水溫度之作用



伍、茶葉中保健成分及其功效簡表

成 分	含量（乾物中）	生 理 作 用
兒茶素類及其氧化縮合物	10 ~ 25 %	抗氧化、抗突然變異、防癌、降低膽固醇、降低血液中低密度脂蛋白、抑制血壓上昇、抑制血糖上昇、抑制血小板凝集、抗菌、抗食物過敏、腸內微生物相改善、消臭。
黃酮醇類	0.6 ~ 0.7 %	微血管抵抗性增加、抗氧化，降血壓、消臭。
咖啡因	2 ~ 4 %	中樞神經興奮、提神、強心、利尿、抗喘息、代謝亢進。
雜鏈多醣類	約 0.6 %	抑制血糖上昇（抗糖尿）
維生素 C	150~250mg/%	抗壞血病、抗氧化、防癌。
維生素 E	25 ~ 70mg/%	抗氧化、防癌、抗不妊
胡蘿蔔素	13 ~ 29mg/%	抗氧化、防癌、免疫力增強。
皂 素	約 0.1%	（防癌、抗炎症）
氟	90~350ppm	預防蛀牙。
鋅	30~75ppm	防止味覺異常、防止皮膚炎、防止免疫力低下。
硒	1.0~1.8ppm	抗氧化、防癌、防止心肌障害
錳	400~2000ppm	抗氧化、酵素的輔因子、增強免疫力

（以上資料摘自台灣省茶葉改良場）

陸、常飲茶，益身心

唐代茶藝祖師陸羽曾說：『茶是智慧，靈感的泉源』，陸羽所著『茶經』一

書是中國最早最完整之茶書。神農氏嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之，由

此可知我國是最早發現及利用茶的民族。

阮逸明博士曾說：茶有二個含意，其一為：人在草、木之間，這表示飲茶之心情，就好比人處在草木自然界之中，心曠神怡，輕風拂去愁慮，鳥鳴蟲聲，花草芬芳，怡然自得，心情自然愉快。其二為：二十加八十八，活到一百零八，表示飲茶有益身體健康，這是我們祖先在造『茶』這個字的時候，就隱藏了茶有益身心的含意。

飲茶的功效有下列八項：

- （1）提神醒腦，消除疲勞，增強耐力。
- （2）利尿。
- （3）降低血液中膽固醇，低密度脂蛋白。
- （4）預防蛀牙。
- （5）強化微血管。
- （6）抗菌作用。
- （7）抗細胞突變作用，防癌作用。

(8) 減緩衰老作用。

柒、泡茶應注意事項

一、茶具準備：杯子、茶壺、茶荷、水方、茶盅（茶海）、茶則、渣方盤、杯墊、蓋置、花器、潔方巾（大桌布）。

二、擺設茶具：泡茶之前我們先擺好茶具各種配備，茶具的選擇可依我們個人的喜好也好可以搭配格人的風格。

三、溫壺、溫杯：溫壺、溫杯等於清洗茶具，另依方面如果這種茶葉較適合高溫沖泡，可以先溫壺，以提高茶壺溫度也較易表現此茶葉之特色。

四、賞茶：欣賞茶葉外觀形狀，也可以聞其茶香，另外主泡者也可能趁機了解這泡茶，將如何去泡好這壺茶，又將怎樣才能把這泡茶無論在茶湯水色或者是口感各方面表現的更完美。

五、置茶：置茶可依茶類人不同及個人喜好來放置他的茶量多少。以我們凍頂烏龍茶來說，可選擇茶壺的 1/3 的量最恰當。

六、潤泡：我們茶農在製造茶的過程當中除了講求衛生之外，無論炒菁、烘乾皆在高溫之下進行，絕對可以讓我們的茶友安心飲用，其實我們的第一泡茶是最有營養成分存在，所以倒掉可惜。至於要不要溫潤泡，可視個人飲茶的習慣，不過在寒冷的冬天，溫潤茶有個作用，就是泡茶之前的暖身運動。

七、第一道茶：一般第一泡茶以四十秒為主，不過也要醫治茶量來決定你茶湯出來的時間長短。然後分五杯，三杯請茶侶奉給來賓共品茗，餘留的二杯，一杯給茶侶，一杯主泡者，二人共同喝完這一泡茶後，才能續沖第二道茶湯。

八、第二道茶：第二道我們沖泡時間大約為四十五秒，因為第一道茶杯已奉送出，所以倒在茶盅（茶海），請茶侶奉茶，此時主泡者須同時將酒精燈熄滅。等茶侶歸位後將茶盅交還主泡者，主泡者再請茶侶一起品茗。各位貴賓在家泡茶，可多沖二至三道茶。

九、去渣：品茗之後主泡者將壺內之茶渣掏出，此時茶侶亦去進行收杯之動作，回來坐下後，主泡者可把茶渣與茶侶共同欣賞，賞茶渣除了可聞餘香外，也可藉此觀察此泡茶的製作過程，比如茶菁的發酵程度，炒菁的火候是否適中，揉捻過程有無缺失，此皆能在此時觀察。賞完茶渣後，進行洗壺之動作，把所有茶具歸還原位，整個泡茶流程在此結束。