



幸福抹茶運動部落格



千里悍馬幸福抹茶館



茶道抹茶沖泡法

1. 舀出 **1.5 公克** 左右的抹茶 (約 1 小茶匙), 經過茶篩進入碗內 (一般中型湯碗即可)。
2. 加入約 **70cc**、溫度 **75 度** 左右的熱水到碗中 (溫度控制法: 開水倒入涼碗一次, 夏季可下降 7 度, 冬季可下降 10 度左右)。
3. 以茶筴略貼於碗底, 利用手腕輕快地做大幅度前後刷茶的動作, 最後在茶湯中畫一大圓後由碗中央輕輕提起茶筴。

* 如圖 4 整碗充滿泡沫且茶湯底部沒有抹茶結塊就算成功, 請愉快的享受幸福抹茶吧!

* 因個人喜好不同, 不必過度遷就上述數字, 請抱著實驗的精神找出自己最喜歡的口味!

快速抹茶沖泡法

1. 將 1.5 公克的抹茶舀入任何可密封的隨手杯或舊飲料瓶 (符合茶道中見立使的精神)。
2. 加入 70cc、溫度 75 度的熱水到瓶中。
3. 將瓶蓋蓋緊, **輕搖** 一下子後, **開瓶蓋讓蒸氣散出 (重要! 以免蒸氣力過大衝出瓶蓋!)**。
4. 再蓋緊瓶蓋, 用力搖勻後即可享用。

冰鎮抹茶 (夏天的好享受)

方法 1. 按前述任一方式, 將抹茶沖泡均勻後, 再加(冰)水到總共 150-225cc, 冰涼後飲用。

方法 2. 直接用快速沖泡法, 以冷水甚或冰水沖泡, 比例為**每 1 公克抹茶加水 100-150cc** (對, 可比茶道泡法薄)。但冷水沖泡更須用力搖勻, 也建議先置放 15 分鐘以上使抹茶香味溶出。

千里悍馬 03-520 0060, service@xproda.com.tw

Line: [@kqt2182w](https://www.line.me/tw/@kqt2182w), www.xproda.com.tw

