

# 轻轻松松试泡抹茶看看

抹茶的冲泡，只要稍加练习，就能泡好。

## 需要准备的物品



## 简单的冲泡方法

### ① 茶粉过筛

先用滤茶网筛过后，会更容易冲泡。  
也可将适量茶粉放入滤茶网，用茶杓或计量勺直接筛入抹茶碗里。



### ② 准备热水

若使用在一般商店中能买到的水，请选用硬度较低的软水。在日本贩售的一般天然水，大多为软水。自来水最好先通过净水器，如果没有，请取下煮沸器具的盖子，保持一定时间的沸滚状态，以减轻水中的消毒药水味道。  
无论使用什么水，都请一定先烧开。

### ③ 一碗抹茶的分量（请按个人喜好的浓度和温度进行调整）

茶粉量 ···· 茶杓 2 勺 / 茶匙近 1 勺（约 1.5 g） / 计量勺平匙 1 勺（约 1.5 g）

热水量 ···· 使用凉碗。约 70 ml。用计量杯也可以。

热水温度 ···· 冬季的话，将热水倒入凉碗 1 次。（75~85℃）  
夏季的话，将热水反复倒入凉碗反复 2 次。（70~80℃）



### ④ 冲泡方法

首先慢慢搅拌，让碗底的抹茶粉散开。  
接着将茶刷从碗底稍微上提，  
不是绕圈地搅动热水，而是前后用力摆动手腕。  
待出现泡沫后，将茶刷的前端提到泡沫表面，轻轻摆动，  
使泡沫变得更细腻。  
最后，轻轻提起茶刷，使泡沫在茶汤中央隆起。



清凉的抹茶也很可口。  
请用热水泡好稍微浓厚的抹茶，再放入冰块，轻轻搅拌即可。

抹茶也有不太起泡的泡法。