



上图：庞颖在讲茶。
摄影 / 张坚军

茶和茶点的搭配，也是很重要的。”随后，她拿出几块茶馆里自制的红豆奶油蛋糕，佐食之余，的确倍感茶汤的香甜。

“茶喝多了以后，会低血糖，就会醉茶。”每逢讲解醉茶，庞颖总要把多年好友的糗事拿出来晒晒，“因为喝了不合适的茶，我一个朋友不仅体验到了濒死的感觉，还损失了80万元。醉茶令人头晕难受，

他当时不知缘由，就先跟妻子交待了自己的私房钱，随后想起来可能是因为喝茶导致的低血糖，吃了点东西后人恢复了，但积攒的80万元私房钱就这样被发现了。”令人莞尔。

庞颖的茶馆里不仅有茶，也有味道正宗的农家菜，“烧肉的笋干是黄山背回来的，酸菜鱼的酸菜是厨师自己泡的，龙井鸡汤里没有味精不放添加剂。”在庞颖的介绍下，

记者毫无疑问地吃撑了。

“喝茶要用身体喝，不要用胃喝，喝到你的四肢百骸里，你的茶就喝对了。”灵隐深处的一间茶室里，温暖的灯光照着我们，庞颖拿出珍藏的老茶为酒足饭饱的我们消食。“老茶泡得饱满醇厚有张力，喝了整个人冒汗，将绿茶细腻的咖啡因少量沁出，便是最好的利尿剂，还促进了肠蠕动，大小便就通畅了，这些都是促进代谢的好方法。”

喝茶之余聊起如今街边林立的奶茶店，庞颖认为这些是茶产品中的快消产品，“我国的游牧民族也喝奶茶，但他们的奶和茶都纯粹，加上运动量大，消耗得掉，但现在流行的奶茶就不同了，添加剂多，年轻人运动得也少，它们能解决一些问题，但长期喝这么高热量的饮料给身体的负担是很重的”。

中国茶叶学会学术交流部主任、茶叶感官与检验专业委员会副主任兼秘书长刘栩则认为，满街的奶茶店至少为年轻人喝茶提供了一个导向和宣传，也解决了一些低端茶叶的销路。“奶茶亲民、便利，但随着年轻人慢慢成长，他们最终会爱上纯茶的滋味，这几乎是必然的。”

要注意注水时水柱沿着盖碗边缘流入，循环顺时针画圈。

05. 分茶

茶出汤于公道杯，一是为了在茶汤浓度均匀一致，二是表示在茶面前一切平等。茶一般不给客人倒满，“茶斟七分满，留下三分是真情”。

