

粉丝活动



抢“福利”



山东最实用的微信

## 猜鲁能中超比分赢福利活动又开始喽

世界杯结束，中超重燃战火，咱们的猜鲁能中超比赛赢福利的活动也重新开始了。鲁能20日要客场迎战恒大，通过逸周末微信(qiluyizhoumo)发送鲁能比赛的比分，猜中者除有机会获得由青岛津亮紫家具有限公司(淘宝店铺：津亮紫品牌沙发)提供的精美抱枕一个(价值60元)外，还有机会获得位于枣庄市山亭区的两大国家4A级景区天下第一崮——抱犊崮和华夏第一谷——熊耳山双龙大裂谷景区门票各一张，总价120元哦。

参加方法：开赛前48小时至开球前，发送所猜“比分(如鲁能1:1天津)+姓名+手机”到逸周末微信平台(每场比赛每个微信号限猜一次)。抱枕领取办法：凭逸周末回复的领奖私信，上午10点到下午4点，到(济南)泺源大街6号山东新闻大厦14F齐鲁晚报呼叫中心。(青岛)四方区万和居家具城津亮紫沙发专卖店领奖。领奖时效：每场比赛开赛起15日内。在领奖地点，球迷把领奖照片分享到微信朋友圈，还可以半价购买抱枕一个哦。景区门票可直接到景区凭逸周末回复的私信(有效期5个月)入景区游玩，每位中奖小伙伴可带4人同游并享受七折门票优惠。

另外，告诉亲们一个好消息，逸周末粉丝QQ群“逸家人”(群号384365359)开通啦，快加入吧。详见B03版

周末  
2014.7.18  
B01-B03

逸

# 酷暑品茗有讲究，你知道多少

夏季热辣辣，济南大火炉，就是海边，这时节，也变得有些闷热或燥热起来。何以解暑？有人喜欢光膀子、侃大山、喝啤酒，这是山东人豪爽的一面。咱山东人也应有儒雅一面，会客交友还是文一点。学学喝茶吧，这不仅对我们的身体更有益，而且能使我们在烦躁中清静下来。品茶也是在品人生，心平气和中方能解暑又解忧。

文/片 周青先

### ■品茶先从出糗开始

说起喝茶，资深人士可以跟你聊三天三夜，他们讲究到每喝一个品种的茶都有各自专用的茶壶，一个人收藏几十把壶是很平常的事。而一般人家就没那么讲究，喝着玩的多，随便尝尝的也不少。咱就从喝着玩开始聊，资深人士都去读《陆羽传》了，没空看这个文字。也难说，也有很多人就是喝着玩着，就成了资深人士了。

省内著名的民俗专家姜波先生就是一例。身为建筑大学艺术专业教师、民俗艺术痴迷者，他近几年迷上了台湾乌龙茶，办公室里摆着茶桌，有几把趁手的小壶，还有上千年历史的铁家伙被他改做茶具。据他介绍，喝茶起因是结识了几位爱茶的台湾学者，从中渐渐地体会到了茶的妙处和深邃，如今居然成了颇有些道行的茶客。来了好友，煮茶代替煮酒，谈古论今倒也惬意舒适。

说起喝茶，本人出糗无数。前些年到杭州拜访一位新闻界老前辈，获赠一罐上好的大佛龙井，那茶叶一根根都是芽尖，简直就是艺术品，可以用来炒鸡蛋直接吃，价格每斤达数千元。回到家宴客，本人仅存的一把大茶壶加开水冲，按老规矩整上几分钟倒出来，颜色黄褐，香味很淡，都快成了稀饭。后来数次泡都没喝出个正经味来，就全给了父亲，结果他也没喝出特别的妙处。估计离开虎跑泉的水，大佛龙井就完了。

还有一次，本人到济南茶叶市场拜访过几位资深茶人，他们在专用老树根制成的乌龙茶桌上，看似不经意地烧水泡乌龙茶，十几秒钟就从小茶壶里倒出茶汤来，离着一米多，那茶香气就直扑鼻腔，从来没闻过这么好的香味！赶紧讨了同种茶半斤，再去市场卖壶的那里搞了套小壶，回到家依样画葫芦，反复试，就是不出那个味道，邪了门了！如今那壶那茶已经在衣柜顶上呆了好几年，早已失宠。

不得不承认，在家里就一个人，用这个办法喝茶太费劲了。本人偶尔想起来喝茶了，还是直接大杯子泡，被茶人称为“驴饮”。就这样，时常一杯茶泡上，刚喝几口，被别的事一打扰就忘了，回

来再想喝时已经成了废凉茶。说起来新闻这个行业坐不住，说走就走，根本不适合耐心做茶学问。

但喝茶代替喝酒，确实是个好办法，本人也在慢慢改。一众好友原来都是酒场高手，如今很多人戒了烟酒改喝茶，受益颇多。渐渐上了年纪，就该开始养生了。

### ■四季不同，夏日宜绿茶

有一句茶界老话：春起花茶和单枞，夏爽绿茶加观音，金秋乌龙正当令，冬阳红茶与熟普。其道理在于：春季，人饮花茶，可以驱散一冬积存在人体内的寒邪，能促进人体阳气生发。夏季，以饮绿茶为宜。绿茶性味苦寒，可以清热、消暑、解毒。秋季，饮青茶为好。此茶不寒不热，能消除体内的余热，恢复津液。冬季，饮红茶最为理想。红茶味甘性温，含有丰富的蛋白质，能助消化，补身体，使人体强壮。

如今是盛夏，就多说说绿茶吧。夏日炎炎，骄阳似火，人们挥汗如雨，体力消耗大，精神不振奋。据一些茶经介绍，绿茶属未发酵茶，性寒，能去火，生津止渴。而且它营养成分较高，有降血脂、防血管硬化等药用价值。这话想想也有道理，碧绿的叶子采下来，就这么直接做出来，不发酵不久存，营养自然保存得好。据传，当初是神农氏发现茶叶这个物种，最初是用“察”字，有察身体各处毒素的意思，后来才改为“茶”。神农氏遍尝百草时随身带着茶叶，一旦遇到有毒的食物就用茶叶解毒，结果屡次救了他的命，也给人类发现了很多可以吃的水果蔬菜和粮食。最后遇到了剧毒的毒草，连茶叶也失效了，神农才归天，因此留下无数传说。那时候起以后很长一段，人类只有绿茶可以喝，估计连杀青、做型都不会吧，所以说绿茶是茶叶的鼻祖，没人敢有意见。

如果统计产量，绿茶估计是我国产量最高的茶种。本人这些年行走江湖，发现江南几乎每地都有自己拿手的绿茶，特别是山水秀美之地必有好茶，正

所谓“各村都有各村的高招”。这种茶冲泡后水色清冽，香气清幽，滋味鲜爽。绿茶中的珍品，有浙江杭州狮峰的龙井，汤色碧绿，清香宜人，被誉为“中国绿茶魁首”；江苏太湖碧螺春，茶色碧翠嫩绿，香气浓郁；安徽黄山毛峰，茶味清香。

### ■茶水茶水，水同样重要

资深茶人告诫，冲泡绿茶水极其重要。这个意思是除了水质要好，温度更是关键。古人不知道水是多少度，就总结出烧水到“鱼眼泡”，就是水开之前壶底刚开始鼓泡，估计就是八九十摄氏度。如今有温度计了，您还真愿意量啊，那就量吧。取90℃水，稍微凉一会儿，冲泡时水温度就降到了80℃左右。茶杯不必盖上杯盖，以免热闷影响茶汤的鲜爽度。记得本人曾经将大佛龙井煮成稀饭的经历吧？就是水温太高，闷的时间太长。

至于水质，济南人认可黑虎泉水，我没时间去打水，就用大桶矿泉水，来自章丘泉群几百米的地下，水质也不错。而自来水就免了，济南的自来水大多来自黄河，一股怪味，实在是瞎了那几百元上千元一斤的好茶叶。

上边说的茶经介绍的春夏秋冬适用茶种，我看有点机械，无需严格遵守。本人就见过有人一

年四季都喝绿茶，也有人数十年只喝乌龙，也没喝出啥毛病来。夏季人家非要是喝红茶或者乌龙，也没有啥大错吧。

目前济南人喝得最多的茶中，除了绿茶还有乌龙茶。乌龙茶一般人习惯浓饮。泡乌龙茶需100℃沸水，泡后片刻(据我观察高手泡茶第一泡就是几秒钟)将茶壶里的茶水倒入茶杯里，品时香气浓郁，齿颊留香。第二泡半分钟后倾倒出来，以后每道可稍微延长数十秒时间。如果水温不高，茶叶粗老或用茶量较少，冲泡时间可稍加延长，但是不能浸泡过久，要不然汤色变暗，香气散失，有闷味，而且部分有效成分被破坏，无用成分鞣酸等被大量浸出，会增加苦涩味或其他不良气味。若是泡的时间太短，茶叶香味则出不来。乌龙茶较耐泡，一般可泡饮五六次。

也有很多山东人喜欢喝花茶。茶这个东西在山东过去就是花茶的代名词，本人小时家家户户都是这个，伴随的是一把能装好几斤水的大茶壶，茶叶一斤几块钱到几十块钱。高档花茶最好用盖碗来泡，主要是为了留住茶香。泡花茶的水温可以比泡绿茶的水温稍高一点，大约是90℃至95℃就比较好。

(下转B02版)

