

Teazoe - 正宗中国茶与茶文化 / Authentic Chinese Tea & Culture /
Thé Chinois Authentique & Culture

普洱茶冲泡指南 / Pu Erh Brewing Guide / Guide d'Infusion du
Pu Erh

传统与现代冲泡方法 / Traditional & Modern Methods / Méthodes Traditionnelles &
Modernes

简介

普洱茶是一种“活茶”，随着每一次冲泡而演变。通过正确的温度、茶叶比例和冲泡方式，您将解锁其丰富的土壤气息、复杂的层次感 and 持久的甜味余韵，讲述云南古茶树的故事。

快速冲泡参考

功夫法

茶叶：5-7g 熟/生普洱

水温：95-100° C 沸水

器具：100ml 盖碗或紫砂壶

时间：15s → 20s → 25s → 30s...

西式冲泡

茶叶：3-5g 普洱

水温：95-100° C

器具：300ml 茶壶

时间：2-4 分钟，1-2 次冲泡

爷爷杯泡法

茶叶：2-3g 普洱

水温：95-100° C

器具：大杯 (300ml+)

时间：连续冲泡，随饮随加

冲泡参数

水温

95 - 100° C (沸水能释放普洱茶的复杂化合物)

新生普如果太苦可使用稍凉水
水温 (90-95° C)

茶水比例

- 功夫法：5 - 7g / 100ml
- 西式：3 - 4g / 200ml
- 爷爷杯：2 - 3g / 300ml

冲泡时间

- 洗茶：5-10 秒
- 第一泡：15 - 20 秒
- 第二泡：20 - 25 秒
- 第三泡+：每次增加5-10秒
- 多次冲泡：8 - 15+ 次

冲泡步骤

1 准备茶叶

对于紧压茶：使用茶针轻轻分离5-7克茶叶，尽量保持叶片完整。

2 温杯与洗茶

用热水温热茶具，加入茶叶，快速洗茶（5-10秒）后倒出。

3 第一泡（15-20秒）

倒入95-100° C水，计时15-20秒，完全倒入公道杯。

4 第二泡（20-25秒）

注意叶片展开，风味复杂度增加。

5 渐进式冲泡

每次后续冲泡增加5-10秒，高品质普洱可达8-15+次冲泡。

6 最后冲泡

当风味减弱时，每次冲泡增加到1-2分钟。

品鉴笔记

早期冲泡（1-3）

新生普：明亮，花香，活泼

老生普：顺滑，蜜甜

熟普：土壤气息，木质，顺滑

中期冲泡（4-8）

高峰复杂性，更饱满的酒体，甜味发展

后期冲泡（9+）

土壤气息转为甜味，持久回甘，茶气体验

推荐茶具

盖碗

中性器具，完美评估普洱茶特性

紫砂壶

通过养壶增强熟普风味

公道杯

确保冲泡强度一致

闻香杯

欣赏复杂香气层次

Introduction

Pu Erh is a "living tea" that evolves with each infusion. With the right temperature, leaf ratio, and brewing style, you'll unlock its earthy richness, complex layers, and lingering sweet aftertaste that tells the story of Yunnan's ancient tea trees.

Quick Brewing Reference

Gongfu Method

Tea: 5-7g Ripe/Raw Pu Erh

Water: 95-100° C boiling

Vessel: 100ml gaiwan or Yixing pot

Time: 15s → 20s → 25s → 30s...

Western Style

Tea: 3-5g Pu Erh

Water: 95-100° C

Vessel: 300ml teapot

Time: 2-4 minutes, 1-2 infusions

Grandpa Style

Tea: 2-3g Pu Erh

Water: 95-100° C

Vessel: Large cup (300ml+)

Time: Continuous, add water as you drink

Brewing Parameters

Water Temperature

95 - 100° C (Boiling water unlocks complex compounds)

Young raw Pu Erh can use slightly cooler water (90-95° C) if too bitter

Tea-to-Water Ratio

- Gongfu: 5 - 7g / 100ml
- Western: 3 - 4g / 200ml
- Grandpa: 2 - 3g / 300ml

Steeping Time

- Rinse: 5-10 seconds
- 1st infusion: 15 - 20 seconds
- 2nd infusion: 20 - 25 seconds
- 3rd+ infusions: +5-10 seconds each
- Multiple infusions: 8 - 15+ possible

Brewing Steps

1 Prepare Tea

For compressed tea: Use a tea pick to gently separate 5-7g of leaves, keeping them intact.

2 Warm & Rinse

Warm your teaware, add leaves, rinse 5-10s, then discard water.

3 First Infusion (15-20s)

95-100° C water, 15 - 20s, pour fully into fairness cup.

4 Second Infusion (20-25s)

Leaves open, complexity increases.

5 Progressive Steeping

+5-10s each steep, high-quality can last 8-15 infusions.

6 Final Infusions

Increase to 1-2 min per steep when flavor fades.

Tasting Notes

Early Infusions (1-3)

Raw: Bright, floral, brisk

Aged Raw: Smooth, honeyed

Ripe: Earthy, woody, mellow

Middle Infusions (4-8)

Peak complexity, balanced, fuller body

Later Infusions (9+)

Earthy → sweet, lingering hui gan, cha qi sensation

Recommended Teaware

Gaiwan

Neutral vessel, shows tea's true character

Yixing Pot

Seasons with use, enhances ripe Pu Erh

Fairness Cup

Ensures consistent infusion strength

Aroma Cups

For appreciating fragrance layers

Introduction

Le Pu Erh est un "thé vivant" qui évolue avec chaque infusion. Avec la bonne température, le ratio de feuilles et le style d'infusion, vous déverrouillerez sa richesse terreuse, ses couches complexes et son arrière-goût sucré persistant qui raconte l'histoire des anciens théiers du Yunnan.

Référence Rapide d'Infusion

Méthode Gongfu

Thé: 5-7g Pu Erh mûr/cru

Eau: 95-100° C bouillante

Récipient: Gaiwan 100ml ou pot Yixing

Temps: 15s → 20s → 25s → 30s...

Style Occidental

Thé: 3-5g Pu Erh

Eau: 95-100° C

Récipient: Théière 300ml

Temps: 2-4 minutes, 1-2 infusions

Style Grand-père

Thé: 2-3g Pu Erh

Eau: 95-100° C

Récipient: Grande tasse (300ml+)

Temps: Continu, ajouter de l'eau en buvant

Paramètres d'Infusion

Température de l'Eau

95 - 100° C (L'eau bouillante libère les composés complexes)

Le jeune Pu Erh cru peut utiliser une eau légèrement plus fraîche (90-95° C) si trop amer

Ratio Thé/Eau

- Gongfu: 5 - 7g / 100ml
- Occidental: 3 - 4g / 200ml
- Grand-père: 2 - 3g / 300ml

Temps d'Infusion

- Rinçage: 5-10 secondes
- 1ère infusion: 15-20 secondes
- 2ème infusion: 20-25 secondes
- 3ème+ infusions: +5-10 secondes chacune
- Multiples infusions: 8-15+ possibles

Étapes d'Infusion

1 Préparer le Thé

Pour le thé compressé : Utilisez un pic à thé pour séparer délicatement 5-7g de feuilles, en les gardant intactes.

2 Réchauffer & Rincer

Réchauffez votre vaisselle à thé, ajoutez les feuilles, rincez 5-10s, puis jetez l'eau.

3 Première Infusion (15-20s)

Eau à 95-100° C, 15 - 20s, versez complètement dans la tasse de justice.

4 Deuxième Infusion (20-25s)

Les feuilles s'ouvrent, la complexité augmente.

5 Infusions Progressives

+5-10s chaque infusion, haute qualité peut durer 8-15 infusions.

6 Dernières Infusions

Augmentez à 1-2 min par infusion quand la saveur s'estompe.

Notes de Dégustation

Infusions Précoces (1-3)

Cru: Clair, floral, vif

Cru vieilli: Doux, mielleux

Mûr: Terreux, boisé, doux

Infusions Intermédiaires (4-8)

Complexité maximale,
équilibré, corps plus plein

Infusions Tardives (9+)

Terreux → sucré, hui gan
persistant, sensation de cha
qi

Vaisselle à Thé Recommandée

Gaiwan

Récipient neutre,
montre le vrai
caractère du thé

Pot Yixing

Se bonifie avec
l'usage, améliore le
Pu Erh mûr

Tasse de Justice

Assure une force
d'infusion constante

Tasses à Arôme

Pour apprécier les
couches de fragrance