

一问一答，让你与茶结缘
一字一文，让你与茶道惺惺相惜

不可不知的茶道常识

慢生活工坊

编著

不可不知的茶道常识

慢生活工坊

编著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不可不知的茶道常识 / 慢生活工坊编著. —北京：电子工业出版社，2015.8
ISBN 978-7-121-26154-1

I. ①不… II. ①慢… III. ①茶—文化—中国—通俗读物 IV. ①TS971.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112177号

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京世汉凌云印刷有限公司

装 订：北京世汉凌云印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮 编：100036

开 本：720×1000 1/16

印 张：10 字 数：160千字

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Preface 前言

古籍中的记载，与现代人的日常饮茶方式相比，古人的茶道则包含了更复杂精致的饮茶系统，器皿、礼仪、心境更是另一种生活境界。那么，现代社会，茶之于我们，又是一种怎样的存在？是发于神农闻于鲁周公，兴于唐盛于宋这样看上去高深遥远的历史文化知识？还是办公室里，随意抓一把茶，泡起来替代白开水的饮料？我们也许没法像专家那样专注于研究茶文化，但身为中国人，关于茶，关于茶道，又有哪些不可不知的常识呢？

本书不仅详细介绍了茶的各大种类，包括烘焙过程、特色，以及冲泡各种茶叶适合的器具，更是通过茶的功效为大家贴心地整理出各种茶适合饮用的人群，从日常生活中提取常见的茶道常识，配以精美图片，从细节中告诉大家感兴趣的茶道知识。不枯燥、不烦琐，无论您是想学习功夫茶的泡茶技巧，还是想得知“孕妇是否能饮茶？”“隔夜茶是否有害健康？”这样关于茶的生活常识，您都可以在此书中找到答案。

本书的编写过程中，中国鹅桥国际茶城四清茶行王四清先生、安徽东吴茶业有限公司吴继云先生对本书提供了大量支持，在此深表感谢！

第一章 大观茶事

第一部分 “中国十大名茶”简介

第一部分 茶的分类

茶的发酵分类有哪些?

后发酵茶是什么意思?

六大茶类是如何划分的?

第二部分 常见茶识

“不苦不涩不为茶”的说法从何而来?

为什么说“酒靠勾兑,茶靠拼配”?

什么是有机茶,有哪些茶是有机茶?

为什么说“高山出好茶”?

高山茶和平地茶有什么区别?

市场上所说的“虫茶”是指什么茶?

我们所说的功夫茶是指什么?

第三部分 茶与健康

孕妇可以饮茶吗,能饮哪些茶?

隔夜茶能不能喝?

茶叶是否真能解酒?

用茶水漱口有科学道理吗?

心脏病、高血压患者如何饮茶?

茶喝多了,会醉吗?



第二章 就茶论茶

第一部分 绿茶

名优绿茶有哪些,它们有哪些特点?

绿茶是如何进行分类的?

干茶和茶汤均为绿色就是绿茶吗?

饮绿茶有什么好处?

喝绿茶可以防辐射吗?

安吉白茶是绿茶还是白茶?

绿茶适合什么时候饮用?

绿茶的储藏有什么禁忌?

第二部分 青茶

青茶都有哪些,它们有哪些特点?

青茶是怎么划分的?

什么是观音韵?

铁观音有哪些香型?

闽北乌龙、闽南乌龙有什么区别和特点?

第三部分 黑茶

常见黑茶品种有哪些,它们的特点有哪些?

普洱茶的紧压度对茶叶的滋味品质会有影响吗?

“生普”和“熟普”有什么区别?

普洱茶真的是年代越久品质越佳吗?

如何辨别普洱新茶和老茶?

饮黑茶有什么禁忌?

第四部分 黄茶

黄茶主要有哪些品种,它们有哪些特点?

什么是闷黄?

喝黄茶有什么好处?

黄茶什么季节饮用最佳?

第五部分 白茶

白茶有哪些品种,它们有哪些特点?

白茶和绿茶有什么区别?

白茶可以“冷泡”吗?

新白茶与老白茶有什么区别?

第六部分 红茶

红茶是如何分类的?

中国著名的红茶有哪些，它们有什么特点？	68
世界四大红茶是哪些红茶？	70
红茶为什么在国外如此受欢迎？	71
饮红茶有哪些好处和禁忌？	71
哪些病症忌喝红茶？	73
为什么金骏眉比普通的红茶价格高？	73
什么是“祁门香”？	74
茶汤出现浑浊现象是说明茶变质了吗？	75

第七部分 花茶	76
窠制花茶有哪些，它们有哪些特点？	77
花茶有哪些功效和注意事项？	78

第三章 悠然茶器

第一部分 紫砂茶具	80
制作紫砂壶的泥料主要原料有哪些？	81
紫砂壶如何分类？	82
紫砂茶具具有什么特点？	83
紫砂壶在使用之前为什么要先开壶，如何开壶？	84
如何正确地养壶？	85
如何正确地挑选紫砂壶？	86
名家壶为什么价格偏高？	88

第二部分 瓷器茶具	89
瓷器茶具如何分类？	90
如何识别釉上彩和釉下彩，与健康有何关系？	92
如何辨别正宗景德镇瓷器茶具？	94
瓷器上的手绘和贴花有什么区别？	95
用瓷器茶具泡多种茶会不会串味？	96
瓷质茶具要如何挑选？	97

第三部分 其他茶具	98
金属茶具泡茶有什么优点？	99
挑选铁壶有哪些方法？	100
金属茶具在日常使用过程中如何保养？	101
用玻璃茶具泡茶有什么优点和缺点？	102

玻璃茶具要怎么选择？	103
竹木茶具泡茶会对茶叶品质造成影响吗？	104
竹木茶具要怎么挑选？如何加以保养？	105
办公室最好选用什么茶具？	106

第四章 水好茶成

第一部分 泡茶用水的选择	110
自来水怎么处理最适合泡茶？	110
何为老水？	111
有什么方法鉴别软硬水？	112

第二部分 不同的茶应该用不同温度的水	113
---------------------------	-----



第五章

不可不知的泡茶技巧

第一部分 投茶量	116
家中用茶壶泡茶，投茶量应依什么而定？	116
什么是标准投茶量？	117
投茶的标准动作是什么？	117
什么是“上投法”、“中投法”、“下投法”？	118
适合各种茶类的投茶方法是什么？	118
第二部分 冲泡时间	119
不同茶类在冲泡时间上有什么标准？	119
有哪些因素会影响茶叶冲泡时间？	120
两道茶之间要间隔多久？	120
浓淡对下一道茶有影响吗？	120
第三部分 各种茶类的冲泡次数	121
第四部分 盖碗泡茶技巧	122
持盖碗的方法有哪些？	122
温碗的方法有哪些？	122
单盖碗如何进行泡茶？	126
碗盅如何进行泡茶？	127
第五部分 玻璃杯泡茶技巧	129
玻璃杯适合泡什么茶？	129
如何温玻璃杯？	129
玻璃杯如何泡茶？	130
第六部分 冲斟技巧	131
茶艺中所说的“凤凰三点头”指的是什么？	131
“凤凰三点头”有哪些要领？	131
泡茶时如何让茶汤浓度均匀？	132
泡茶时影响茶汤浓度的因素有哪些？	132
泡茶时控制茶汤浓度的方法有哪些？	133
第七部分 茶巾的用法	134
茶巾在茶事活动中有什么作用？	134
如何叠茶巾？	134
如何使用茶巾？	135
第八部分 闻香杯的使用和选购	136
闻香杯是什么？	136
轮杯法是什么技巧？	136

如何使用闻香杯闻香？	138
闻香杯的选购技巧有哪些？	138
第九部分 品茶	139
闻香有几种形式？	139
为什么喝茶时要分三口饮？	141
一杯好茶要如何品？	142

第六章

选购与存储

第一部分 茶叶选购	144
如何辨别新茶和旧茶？	144
茶叶产品包装标志的原则和要求是什么？	145
每种茶类要如何选购？	146
价格高就代表茶叶品质佳吗？	148
第二部分 茶叶存储	149
影响茶叶品质的因素有哪些？	149
常用的茶叶储藏方法有哪些？	151
普洱老茶如何久藏？	152
家中茶叶受潮后如何处理？	153



第二章

大观茶事

- ◆ 『中国十大名茶』是指哪些茶？
- ◆ 茶的发酵分类有哪些？
- ◆ 后发酵茶是什么意思？
- ◆ 六大茶类是如何划分的？
- ◆ 『不苦不涩不为茶』的说法从何而来？
- ◆ 为什么说『酒靠勾兑，茶靠拼配』？
- ◆ 什么是有机茶？有哪些茶是有机茶？
- ◆ 为什么说『高山出好茶』？
- ◆ 市场上所说的『虫茶』是指什么茶？



第一部分

“中国十大名茶”简介



从识茶开始起步

1915 十大名茶

最早的中国十大名茶评选是在 1915 年的“巴拿马万国博览会”上，评选出了包括西湖龙井、碧螺春、信阳毛尖、六安瓜片、黄山毛峰、都匀毛尖、君山银针、祁门红茶、铁观音、武夷岩茶在内的十大名茶。这次博览会评选的十大名茶多以绿茶为主，黄茶、青茶、红茶仅有 4 种。

1999 十大名茶

1999 年在《解放日报》上刊登出来的中国十大名茶，包括江西的碧螺春、杭州西湖龙井、安徽毛峰、安徽瓜片、恩施玉露、福建铁观音、福建银针、福建云茶、云南普洱茶、江西云雾茶。

这十大名茶中加入了蒸青绿茶——恩施玉露，还有当时福建出名的云茶和银针，云南的普洱、江西的云雾、安徽的毛峰都出现在十大名茶当中。

2001 十大名茶

2001 年美联社和美国《纽约时报》同时公布了十大名茶，分别是西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、安徽瓜片、蒙顶甘露、庐山云雾、信阳毛尖、苏州茉莉花、都匀毛尖、安溪铁观音。

这十大名茶中加入了花茶——苏州茉莉花，同时加入新的绿茶——蒙顶甘露。





西湖龙井



碧螺春



六安瓜片



黄山毛峰



信阳毛尖



安溪铁观音

2002 十大名茶

2002 年《香港文汇报》公布了新的中国十大名茶，分别是西湖龙井、江苏碧螺春、安徽毛峰、安徽瓜片、福建银针、安徽祁门红茶、都匀毛尖、武夷岩茶、福建铁观音、信阳毛尖。

这十大名茶中基本品种不变，都是常见的名茶。

2014 十大名茶

2014 年全国评审比赛所推选出的十大名茶分别是西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾、六安瓜片、君山银针、信阳毛尖、武夷岩茶、安溪铁观音、祁门红茶。

这十大名茶以绿茶居多，黄茶只有君山银针，红茶只有祁门红，青茶有武夷岩茶和安溪铁观音，黑茶和白茶则未列举在十大名茶中。

小贴士

名茶特征

从前面分析中我们可以看出，人们对于名茶的定义尚不统一，但从人们对名茶的评选来看，名茶需要具备以下几个特点：茶具有独特的风格，表现在茶叶的色、香、味、形四个方面。比如西湖龙井就是以色绿、香郁、味甘、形美四个特点闻名于世的。

第二部分

茶的分



将茶叶划分为几类

茶

茶的发酵分类有哪些？

按照茶的发酵程度来划分茶叶的类别，是国际上比较通用的分类方法。按此方法可将茶叶划分为不发酵茶、半发酵茶、全发酵茶、后发酵茶。

绿茶	 不发酵
黄茶	 轻发酵
白茶	 轻发酵
青茶	 半发酵  重发酵
红茶	 全发酵
黑茶	 后发酵

小贴士

茶叶分类

茶叶种类有很多划分方法，根据不同的分类方式，可以得到不同的茶叶组合，那么让我们开始了解茶的分类，慢慢走近茶。

不发酵茶

所有的绿茶都属于不发酵茶，如西湖龙井、碧螺春、珠茶、眉茶、鉴茶等。

半发酵茶

半发酵又称部分发酵茶，如白茶、黄茶和部分青茶等都属于半发酵茶。

后发酵茶

后发酵茶指的是黑茶，如普洱，在前加工中属于不发酵茶，后期渥堆时发酵。

重发酵茶

重发酵茶主要是乌龙茶，如东方美人、铁罗汉、水仙等乌龙茶。

全发酵茶

全发酵茶指的是红茶类，所有的红茶都是全发酵茶，如滇红、祁红等。

后发酵茶是什么意思？

黑茶均属于后发酵茶。黑茶在制作的过程中要经过杀青、揉捻、渥堆、干燥等程序。

黑茶在渥堆的过程中即完成发酵过程，渥堆是形成黑茶色、香、味品质的关键步骤，即将初揉好的茶坯堆在适宜的环境中，再加盖湿布、蓑衣等物品，以保持温度和湿度。

之所以叫后发酵，是因为将已经制好的茶坯再渥堆，以加速茶叶的后熟。这种人工的后发酵工艺，是人们在长期的实践中得出的宝贵经验。

过去云南茶区交通闭塞，生产的茶叶运销全靠人背马驮，从茶区运销到东南亚及香港等地，一般都要费时一年半载，茶叶在这长途跋涉过程中，慢慢发生着反应。到饮用时，茶叶已经有一种独特的陈香，这种陈香深受茶人的喜爱。人们还发现这种茶的良好保健作用并没有因长途跋涉而消失，反而强化了。所以这种发酵方式一直保留下来。

小贴士

后发酵与全发酵的区别

发酵有两种不同的方式：一种是“外来微生物发酵”；一种是“内源性酶促发酵”。后发酵属于第一种，全发酵属于后一种。



六大茶类是如何划分的？

六大茶类是根据其加工工艺的不同而划分出来的，具体可分为：红茶、绿茶、青茶、黑茶、黄茶、白茶这六大类。

红茶

中国红茶品种多样，产地广阔。由于其独特的工艺形成了红汤、红叶、香味甜纯的品质特征。

红茶是中国生产和出口的主要茶类之一，以香高、色艳、味浓而驰名中外。全国红茶产量占茶叶总产量的 1/4，出口量约占全国茶叶总出口量的 60%。红茶不仅风味独特，还有助消化、清热解毒等功效。



红茶



绿茶



青茶

绿茶

绿茶是世界上最早加工的茶类，其历史很悠久。绿茶也是中国产量最多的一类茶叶，每年出口数万吨。

绿茶是指采取茶树鲜叶，未经发酵，经杀青、揉捻、干燥的工艺流程而制成。其成品干茶冲泡后的茶汤较多地保留了鲜茶叶的绿色主调。常饮绿茶能防癌和降血脂，防电脑辐射。吸烟者可减轻尼古丁伤害。

青茶

青茶主要生产于福建、广东和台湾三省，而福建又有闽南和闽北之分，每个地方都有其独特的品质特色。

青茶又称乌龙茶，是六大茶类之一，也是中国的特产，其独特的采制标准和加工工艺造就了其独特的品质特征。近年来，在西方和日本掀起了一股“乌龙热”，青茶的产量也随之上升，以满足国内外的需求。

黑茶

黑茶茶区广阔，主要产地有云南省、广西省、湖南省、湖北省、四川省等。

黑茶是六大茶类之一，也是我国特有的一大茶类。它有着悠久的历史，产区广阔，销售量大，品种花色也很多。此外，黑茶是中国西北广大地区，藏族、蒙族、维吾尔族等民族日常生活中必不可少的饮品。



黑茶

黄茶

黄茶之所以称之为黄茶，一是因为在制作过程中有一道闷黄的工序，二是因为其黄汤黄叶的品质特征。同时具备以上两点，才可以算作黄茶。而有些劣质绿茶由于制作不当也呈现黄汤黄叶，不能将其当成黄茶。



黄茶



白茶

白茶是我国六大茶类之一。其制作方法独特，不炒不揉，成品茶满披白毫，呈白色，第一泡茶汤清淡如水，因此称之为白茶。白茶中较为有名的品种有福建北部和宁波的白毫银针，以及白牡丹等。

再加工茶

再加工茶是指以绿茶、红茶、青茶、白茶、黄茶和黑茶的毛茶或精茶为原料，进行再加工而成的产品。这类产品的外形或内质与原产品有着较大的区别。再加工茶主要有花茶、紧压茶、袋泡茶、速溶茶和茶饮料等。



白茶

小贴士

中国茶

茶是我国的传统饮品，饮茶也是我国的传统文化。按照加工工艺的不同分为六大茶类，即绿茶、红茶、青茶、黄茶、白茶和黑茶。各类茶有各自的特色，每一种都有其出色的品质特征。除了六大茶类，还有在各类茶叶基础上进行再加工的再加工茶。



第三分

常见茶识



生活中常见茶识



“不苦不涩不为茶”的说法从何而来？

茶的苦涩是由茶叶的内含物质决定的。其苦涩感来源于茶叶中的苦味物质，主要有生物碱（主要是咖啡碱、可可碱和茶叶碱）、茶多酚（主要是儿茶素（70%~80%））等，在高温水浸泡时，这些物质就会溶解出来。茶汤的苦味和涩味常常是相伴而生的，其在茶汤的滋味结构中占有主导地位。

鲜叶中的苦涩程度比较

据研究表明，一棵茶树中，苦味物质在嫩叶中的含量要比老叶中的含量高得多，尤其是芽下面的第一、第二片叶中的茶多酚、生物碱含量最高，第三、第四片叶中含量逐渐降低。所以用一芽一叶制成的茶要比一芽三四叶制成的茶要苦涩得多。

茶类中的苦涩程度比较

绿茶的制作没有发酵过程，所以茶多酚、生物碱等在绿茶中的含量要比其他茶类多。随着茶类发酵程度的上升，茶叶中苦涩物质变少，滋味也更甘醇。

知识链接

我们感受到的茶叶味道并不是单单由其内含物质决定的。还与冲泡过程中所用水温、冲泡手法等相关。如绿茶，虽然含有较高的苦涩物质，但可以用较低的温水、较短的冲泡时间来避免茶中苦涩物质的浸出，这样一杯清香四溢、清甜甘醇的茶还是能让我们的味蕾得到满足的。



绿茶冲泡时间久就会变得苦涩，茶汤颜色变得较为浑浊

为什么说“酒靠勾兑，茶靠拼配”？

有的茶叶包装中标识着这茶是“拼配”茶，那是不是说这种茶是由各种不同种类茶叶混合而成的次品茶呢？其实不是的，茶叶拼配是茶叶制作的后期工序，是正常的过程，并不是以次充好、鱼目混珠的手法。

茶叶拼配的意义

茶叶在粗加工后，分出各种大小、长短、粗细、轻重不同的茶，每一种的性质都不同，只有通过茶叶拼配，才能发挥茶叶的最高价值。如在汤色上，有些茶明亮，有些茶深暗，拼配后能使茶汤颜色适中；在滋味方面，有些茶淡薄，有些茶浓涩，拼配后就变得醇厚。像这样的拼配是关乎茶叶品质的，是很有必要的。

为了保证茶叶品质质量，合理地利用各等级、各批次、各地区的茶叶拼配，达到品质的相互调和，保证成品合乎质量。全年出产的茶叶外形内质基本一致，取长补短，相互调剂，以避免茶叶产品品质忽高忽低的非正常情况出现。

地区性拼配方法

地区性拼配是指将不同地区产的茶叶人为地拼配在一起，这种情况一般发生在大型的茶厂中。如在杭州的一个茶厂，集合杭绿、烘青等一起加工，能调和各个地区茶叶的优点，发挥最大的经济价值。



知识链接

茶叶拼配是一个技术性强，又细致复杂的工作。为了达到一个好的茶叶品质，需要工作人员具有过硬的经验，而是还会利用数据测验茶叶品质，不断、反复地试拼才能拼出好茶。



拼配茶