

清心品淡茶漫话茶养生

中国茶

品鉴
购买
贮藏



舒缓疲惫，
润燥去烦，
怡情易性，
涤荡尘心



陈书谦 主编

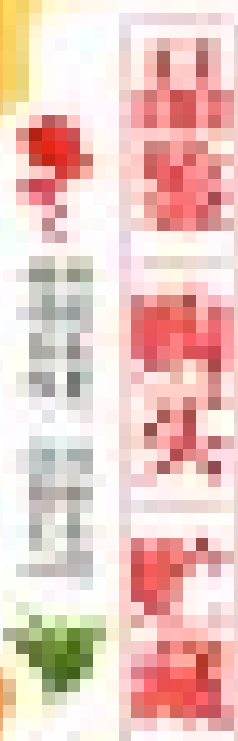
中国国际茶文化研究会常务理事
中国茶叶流通协会理事
吴觉农茶学思想研究会理事
雅安市茶业协会副会长

在茶香里滋养身心，在喧嚣中淡然自若

吉林科学技术出版社

中国茶业 中国茶业

中国茶



S2/1163



陈书谦 主编

中国国际茶文化研究会常务理事
中国茶叶流通协会理事
吴觉农茶学思想研究会理事
雅安市茶业协会副会长

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶品鉴·购买·贮藏/陈书谦主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5384-9649-9

I. ①中… II. ①陈… III. ①茶叶—基本知识—中国
IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192135号

中国茶品鉴 · 购买 · 贮藏

主 编 委 会	陈书谦	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 余	沛 梅	张金华	葛龙广	王 燕
	刘红霞	李明杰	霍春霞	艳婷婷	赵永利	余 树	李 迪	李 利	李 旭	张爱卿
	戴俊益	石玉林	樊淑民	高国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	王 娟
	常秋井	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	崔娟娟	季 华	吉新静	石艳婷	陈进周	陈进周
	徐开全	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	李 青
	李 丹	刘 毅	李 韩	李 高	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	李 章	李 章
	梁煊成	刘 春	韩建立	高 雪	高志红	张景玲	张俊生	张辉芳	王宪明	张 静
	侯建军	赵金萍	王 爽	袁 娜	张玉亮	程玲珍	段小宾	张 杨	徐永红	张 杨
	孙君剑	张王民	石 生	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红	徐永红	张进彬

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

统筹编辑 霍春霞

美术编辑 余 梅

封面设计 子鹏语衣

开 本 710mm×1000mm 1/16

字数 300千字

印 张 18

印 数 1-8000

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

团购热线 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

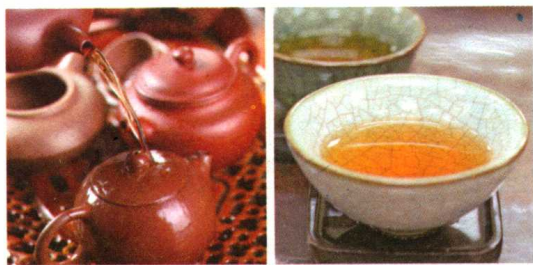
印刷 辽宁美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9649-9

定价 69.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



目录

CONTENTS



好山好水育名茶

- 12 武夷山上的武夷岩茶
- 14 走进赫赫有名的龙井村
- 15 安溪西坪镇——铁观音的发源地
- 16 福州——世界茉莉花茶发源地
- 17 云南三座古老的茶山
- 18 蒙顶山——最早人工种植茶叶的地方
- 19 齐头山上产最好的六安瓜片
- 20 “五云两潭一寨”的信阳毛尖
- 21 庐山上的云雾茶
- 22 独领风骚的安化黑茶
- 24 洞庭山上的碧螺春
- 25 黄山上的毛峰茶

32 饮茶风尚的传播

- 32 中国范围内的传播
- 33 世界范围内的传播

34 茶风雅事

- 34 茶圣陆羽的传奇人生
- 36 茶仙卢仝的《七碗茶歌》
- 37 苏轼喻茶如佳人
- 37 林语堂的“三泡”说

38 茶人书画，茶墨俱香

44 茶在中国的历史沿革

- 44 茶叶种类的沿革：从绿茶发展到六大基本茶系
- 46 制作方式的沿革：从蒸青到炒青
- 47 茶叶形态的沿革：从紧压茶到散茶

* 第一章



探寻茶的足迹 认识中国茶

28 茶成一饮的渊源

- 28 神农氏尝百草遇茶
- 30 “茶”字的由来和历史演变
- 31 茶之故乡——中国
- 31 茶源自何处
- 31 客来敬茶是中国的传统



48 饮用方式的沿革：从咀嚼到煮饮再到冲饮

50 我国当今茶叶产区分布

50 西南茶区

51 江南茶区

52 华南茶区

53 江北茶区

54 茶树的生长与采摘

54 茶树的形态

55 茶树的组成

56 茶树的种植条件

57 采茶时机——天时

专题 神秘的茶马古道

58 茶马古道的由来

58 茶马古道的起点

59 茶马古道的三条主干线

60 马帮首领——马锅头

61 明末清初“走夷方”

61 活着的马帮

* 第二章

慧眼轻松养 选购优质茶

64 简易挑选茶叶的六个方面

65 购买茶叶也分季节

66 如何识别真茶与假茶

66 选茶四要：看、闻、摸、尝

68 品质好的花茶干花少

69 小心鉴别“香精茶”和“染色茶”

70 选购有机茶叶有诀窍

70 何谓有机茶

70 “有机”是如何认证的

71 如何鉴别有机茶

72 购买茶时注意看包装

72 “QS”标志

73 “绿色食品”标志

73 地理标志保护产品标志

73 “防伪标签”

74 选茶也要因地制宜

74 一定要选择原产地的茶

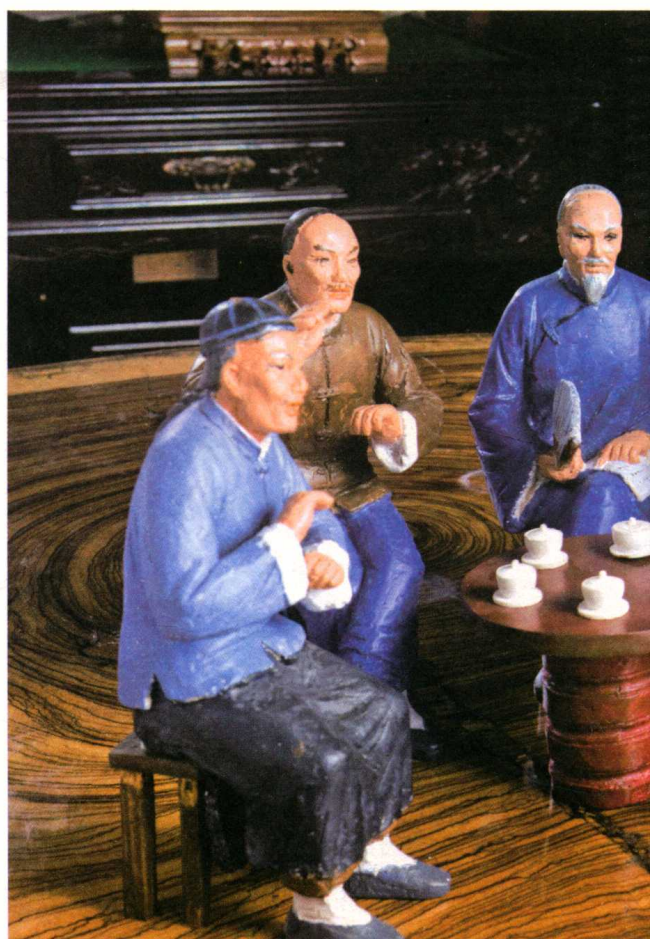


- 75 本地人最宜购买本地茶
- 75 卖茶地点很重要
- 76 尽量不在旅途中买茶
- 76 少买挑担茶
- 77 选购茶叶须“货比五家”
- 78 看品牌，选择老字号茶店
- 78 吴裕泰茶庄
- 78 张一元茶庄
- 79 选择适合自己的茶
- 79 要适合自己的体质
- 79 要适合自己的口感
- 80 不要过于注重级别，要看品质
- 81 不过分追求新茶
- 81 不要过分迷信明前茶

* 第三章

存放有讲究 收藏成古董

- 84 影响茶叶变质的环境因素
- 85 保存茶叶的注意事项
- 86 茶叶的一般保存方法
- 86 茶叶罐装贮存法
- 86 食品袋贮存法
- 86 暖水瓶贮存法
- 87 冰箱贮存法
- 87 干燥剂贮存法
- 88 各种茶叶的保存方法
- 89 新茶和现炒茶不要立即饮用
- 90 陈年黑茶的收藏价值
- 90 黑茶为何以陈为贵



- 90 哪些黑茶增值空间大
- 91 如何鉴别湖南安化黑茶的年代
- 93 如何鉴别雅安藏茶的品质
- 94 可以喝的古董——普洱茶
- 94 明确目的
- 95 鉴别年代
- 96 选择茶品
- 96 做好归档
- 97 说不清的年限茶
- 98 乌龙茶的收藏
- 98 闽粤钟爱铁观音



* 第四章

泡出一杯好茶 享受健康生活

- 98 具有收藏价值的高级乌龙茶——银乌龙
- 99 来自台湾的两款顶级乌龙茶
- 100 不是所有的茶都越陈越好
- 101 **红茶的收藏**
- 102 **奇货可居的老白茶**
- 102 老白茶为何价值不菲
- 102 老白茶等级越高价值越高
- 103 疯狂背后的理性选择
- 103 白茶可边喝边收藏

- 106 茶是现代人的“福茶”
- 107 各类茶叶的主要保健功效
- 108 饮茶的最佳时间
- 108 一天之茶
- 108 四季之茶
- 110 **饮茶的禁忌**
- 110 日常饮茶的注意事项
- 111 特殊人群饮茶的注意事项
- 111 女性不宜饮茶的特殊时期
- 112 **泡茶要选用适宜的水**
- 112 古人的泡茶用水
- 113 乾隆皇帝“荷露煮茗”
- 113 妙玉雪水煎茶
- 114 现代人的泡茶用水
- 116 **科学煮茶水**
- 116 泡茶对水温的要求
- 116 煮水“三沸”
- 117 **历代茶具变迁**
- 117 唐代茶具
- 117 宋代茶具
- 117 明清茶具
- 118 **茶具的风情**
- 118 陶质茶具
- 118 瓷质茶具
- 119 金属茶具
- 120 竹木茶具
- 121 玻璃茶具

- 121 因茶而异选茶具
- 121 因地制宜选茶具
- 122 发烧友必备的茶具清单
- 122 茶道六用
- 123 茶盘
- 123 茶叶罐
- 123 随手泡
- 124 盖碗
- 124 公道杯
- 124 品茗杯
- 124 闻香杯
- 125 过滤网和滤网架
- 125 盖置
- 125 茶荷
- 125 茶巾
- 125 养壶笔
- 126 茶宠
- 126 水盂
- 126 杯垫
- 126 普洱茶针
- 127 嗜茶者的紫砂情结
- 127 陶中奇葩紫砂壶
- 128 如何选购紫砂壶
- 129 如何使用和保养紫砂壶
- 130 泡茶有道
- 130 泡茶的注意事项
- 131 泡茶的基本程序
- 132 不同器皿的泡茶法
- 132 紫砂茶壶泡法
- 134 盖碗泡法
- 136 玻璃杯泡法
- 137 飘逸杯泡法
- 138 不同场合的泡茶法
- 138 居家轻松泡茶
- 140 办公室简单易行泡茶
- 141 旅行泡茶
- 142 好茶还需美味搭
- 143 下午茶里的佐茶小点





品茗茶香味 鉴赏中国茶

146 用心品味茶的真滋味

146 壶里乾坤还须“品”

152 从“品”到“悟”的三重超脱境界

153 品茶的终极追求——天时、地利、人和

154 鉴赏茶需要掌握的方法

154 专业品鉴法：鉴茶八因子

160 干看外形、湿看内质审评法

161 大众品鉴法：一观二闻三品

162 摸茶叶的干燥程度，鉴别品质优劣

163 辨别细毫法，一眼认出是“名茶”

164 乔木茶、灌木茶、古树茶

165 辨别新茶与陈茶

166 春茶、夏茶与秋茶的鉴别

167 高山茶与平地茶的鉴别

168 明前茶、雨前茶的鉴别

170 窖花茶和拌花茶的鉴别

171 茶的种类

171 不发酵茶

171 部分发酵茶

171 全发酵茶

172 绿茶 色绿形秀透清香

172 绿茶概述

173 绿茶的种类

174 绿茶的制作工艺

176 绿茶的冲泡

178 洞庭碧螺春

180 西湖龙井

182 黄山毛峰

184 蒙顶甘露

186 太平猴魁

188 六安瓜片

190 庐山云雾

192 信阳毛尖

194 竹叶青

196 红茶 红亮醇和味浓鲜

196 红茶概述

196 红茶的种类

197 红茶的制作工艺

198 红茶的冲泡

200 祁门红茶

202 正山小种

204 金骏眉

206 滇红工夫

208 宁红工夫





210 政和工夫

212 坦洋工夫

214 川红工夫

216 九曲红梅

218 **黑茶 独具陈香显名贵**

218 黑茶概述

218 黑茶的种类

219 黑茶的制作工艺

220 黑茶的冲泡

222 普洱散茶

224 普洱生茶

226 普洱熟茶

228 沱茶

230 安化干两茶

232 雅安藏茶

234 湖北老青茶

236 广西六堡茶

238 **乌龙茶 绿叶红边齿留香**

238 乌龙茶概述

238 乌龙茶的种类

239 乌龙茶的制作工艺

240 乌龙茶的冲泡

242 安溪铁观音

244 武夷大红袍

246 武夷肉桂

248 冻顶乌龙

250 闽北水仙

252 凤凰单丛

254 永春佛手



256 黄茶 淡雅鲜醇偶天成

256 黄茶概述

256 黄茶的种类

257 黄茶的制作工艺

258 黄茶的冲泡

260 君山银针

262 蒙顶黄芽

264 霍山黄芽

266 白茶 清清白白鲜爽甘

266 白茶概述

267 白茶的种类

267 白茶的制作工艺

268 白茶的冲泡

270 白毫银针

272 白牡丹

274 贡眉

276 花茶 满溢花香窖中来

276 花茶概述

277 花茶的种类

277 花茶的制作工艺

278 花茶的冲泡

专题 似茶非茶、似花非花的花草茶

280 常见花草茶

专题 美丽的造型花茶

282 常见造型花茶欣赏

284 茉莉花茶

286 柚子花茶

TS2/1163



陈书谦 主编

中国国际茶文化研究会常务理事

中国茶叶流通协会理事

吴觉农茶学思想研究会理事

雅安市茶业协会副会长



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶品鉴·购买·贮藏/陈书谦主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5384-9649-9

I. ①中… II. ①陈… III. ①茶叶—基本知识—中国
IV. ①TS272. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192135号

中国茶品鉴·购买·贮藏

主 编 陈书谦

编 委 会	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广	王 燕
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿
	常秋井	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟
	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	李 丹	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静
	张 莉	赵金萍	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力
	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红	张进彬

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

统筹编辑 霍春霞

美术编辑 余 梅

封面设计 子鹏语衣

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 18

印 数 1-8000

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

团购热线 0431-85635186

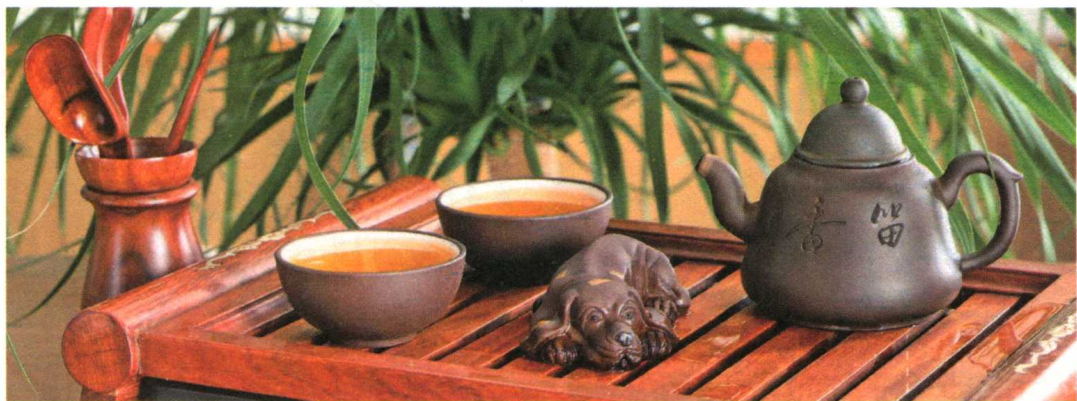
网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9649-9

定 价 69.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD



茶，是中华民族的举国之饮，发于神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛于宋朝，一直保持着与中国人的缘分。“书画琴棋诗酒花，当年件件不离它。而今七事都更变，柴米油盐酱醋茶。”茶本应与“书画琴棋诗酒花”位居同列，属于高雅的生活方式，而今却走下神坛，和柴米油盐放在一起，成为寻常百姓家中的常备之物。

“茶”字拆开就是“人在草木间”。上有草，下有木，人在草木间，得以吸收天地之精华。无论在繁忙的办公室，还是独自宅在家里，即便窗外满眼是冷冰冰的水泥建筑，立交桥上喧嚣的车水马龙，只要手执一盏茶，人就仿佛一下子走进远古山林，感受到清风徐徐吹来，涤荡尘心。有茶的日子便是绝美的时光。

夜幕低垂、夜静无声之时，泡一杯清茶，躺在沙发上，嗅余香袅袅，任凭茶香拥抱夜的沉寂。一品香茗，温润了呼吸，舒缓了疲惫，振奋了精神，惬意了时光，缱绻了情丝，涤荡了灵魂，任凭思绪神游。

茶一定要喝昂贵的吗？《菜根谭》说“茶不求精而壶亦不燥”，喝茶不求非得是昂贵的名茶，只要壶里一直不断茶水即可。弹奏一支曲子，不一定要完美无缺，毕竟不可能人人都可成为技艺非凡的乐工，只求自适，不求悦人。

每个人都可成为一杯耐人品味的茶。只要泡的人开心，喝的人欣喜，便是完美的相融，仿佛心与心之间的涟漪碰撞，不管初心为何，终是每个人都浸出了自己的味道。



目录

CONTENTS



好山好水育名茶

- 12 武夷山上的武夷岩茶
- 14 走进赫赫有名的龙井村
- 15 安溪西坪镇——铁观音的发源地
- 16 福州——世界茉莉花茶发源地
- 17 云南三座古老的茶山
- 18 蒙顶山——最早人工种植茶叶的地方
- 19 齐头山上产最好的六安瓜片
- 20 “五云两潭一寨”的信阳毛尖
- 21 庐山上的云雾茶
- 22 独领风骚的安化黑茶
- 24 洞庭山上的碧螺春
- 25 黄山上的毛峰茶

32 饮茶风尚的传播

- 32 中国范围内的传播
- 33 世界范围内的传播

34 茶风雅事

- 34 茶圣陆羽的传奇人生
- 36 茶仙卢仝的《七碗茶歌》
- 37 苏轼喻茶如佳人
- 37 林语堂的“三泡”说

38 茶人书画，茶墨俱香

44 茶在中国的历史沿革

- 44 茶叶种类的沿革：从绿茶发展到六大基本茶系
- 46 制作方式的沿革：从蒸青到炒青
- 47 茶叶形态的沿革：从紧压茶到散茶

* 第一章



探寻茶的足迹 认识中国茶

28 茶成一饮的渊源

- 28 神农氏尝百草遇茶
- 30 “茶”字的由来和历史演变
- 31 茶之故乡——中国
- 31 茶源自何处
- 31 客来敬茶是中国的传统



48 饮用方式的沿革：从咀嚼到煮饮再到冲饮

50 我国当今茶叶产区分布

50 西南茶区

51 江南茶区

52 华南茶区

53 江北茶区

54 茶树的生长与采摘

54 茶树的形态

55 茶树的组成

56 茶树的种植条件

57 采茶时机——天时

专题 神秘的茶马古道

58 茶马古道的由来

58 茶马古道的起点

59 茶马古道的三条主干线

60 马帮首领——马锅头

61 明末清初“走夷方”

61 活着的马帮

* 第二章

慧眼轻松养 选购优质茶

64 简易挑选茶叶的六个方面

65 购买茶叶也分季节

66 如何识别真茶与假茶

66 选茶四要：看、闻、摸、尝

68 品质好的花茶干花少

69 小心鉴别“香精茶”和“染色茶”

70 选购有机茶叶有诀窍

70 何谓有机茶

70 “有机”是如何认证的

71 如何鉴别有机茶

72 购买茶时注意看包装

72 “QS”标志

73 “绿色食品”标志

73 地理标志保护产品标志

73 “防伪标签”

74 选茶也要因地制宜

74 一定要选择原产地的茶

