

权威专家精心著述
学茶者入门必备

● 茶文化 + 茶品鉴 + 茶技艺
三步变身资深茶人

● 茶生活 + 茶养生
两招尽享茶保健功效

喝茶入门

轻图典

姚松涛 / 编著
国家一级评茶技师
高级茶道师



 中国纺织出版社

冯 / 编著

喝茶入门

轻图典



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝茶入门轻图典 / 姚松涛编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5064-9515-8

I. ①喝… II. ①姚… III. ①茶叶-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第308105号

策划编辑: 尚雅 樊雅莉 责任编辑: 马丽平 穆建萍
责任印制: 刘 强 装帧设计: 程 程 王 波
美术编辑: 李 澜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 12

字数: 210千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目

录



第一章

了解国饮——茶

茶叶的起源 / 12

茶树的起源 / 12

茶树原产地 / 12

“茶”字的演变 / 12

中国茶叶的加工发展史 / 13

茶树的形态特征 / 14

茶树的树型 / 14

茶树的根 / 15

茶树的茎 / 15

茶树的叶 / 15

茶树的芽 / 15

茶树的花 / 15

茶树的果 / 15

中国的四大茶区 / 16

西南茶区 / 16

华南茶区 / 17

江南茶区 / 18

江北茶区 / 19

茶叶中的化学成分大揭秘 / 20

中国茶叶的分类 / 21

中国十大名茶 / 22

喝茶贵在品鉴知名茶味

绿茶篇 / 24

绿茶的制作工序 / 24

绿茶的冲泡方法及茶具选配 / 24

品饮绿茶的方法 / 25

名优绿茶品鉴 / 26

● 西湖龙井 / 26

● 开化龙顶 / 28

● 径山茶 / 29

● 普陀佛茶 / 30

● 余姚瀑布仙茗 / 30

● 望海茶 / 31

● 奉化曲毫 / 31

● 顾渚紫笋 / 32

● 安吉白茶 / 33

● 千岛玉叶 / 34

● 雪水云绿 / 35

● 黄山毛峰 / 36

● 老竹大方 / 38

● 太平猴魁 / 39

● 六安瓜片 / 40

● 洞庭碧螺春 / 42

● 南京雨花茶 / 44

● 安化松针 / 45

● 紫阳毛尖 / 45

● 庐山云雾 / 46

● 狗牯脑茶 / 48

● 婺源绿茶 / 49



● 井冈翠绿 / 50

● 浮瑶仙芝 / 50

● 恩施玉露 / 51

● 英山云雾 / 52

● 采花毛尖 / 52

● 蒙顶甘露 / 53

● 竹叶青 / 54

● 永川秀芽 / 54

● 日照雪青 / 55

● 崂山绿茶 / 55

● 都匀毛尖 / 56

● 遵义毛峰 / 58

● 湄潭翠芽 / 59

● 凤冈锌硒茶 / 59

● 梅尖银毫 / 60

● 信阳毛尖 / 61

红茶篇 / 62

红茶的制作工序 / 62

红茶的冲泡方法及茶具选配 / 62

品饮红茶的方法 / 63

名优红茶品鉴 / 64

- 正山小种 / 64
- 祁门工夫 / 66
- 滇红工夫 / 67
- 金骏眉 / 68
- 海红工夫 / 70
- 湘红工夫 / 71
- 川红工夫 / 72
- 黔红工夫 / 72
- C.T.C红碎茶 / 73
- 荔枝红茶 / 73
- 坦洋工夫 / 74
- 政和工夫 / 75
- 白琳工夫 / 76
- 九曲红梅 / 77
- 宜红工夫 / 78
- 英德红茶 / 79
- 信阳红 / 79

乌龙茶篇 / 80

- 乌龙茶的制作工序 / 80
- 乌龙茶的冲泡方法及茶具选配 / 80
- 品饮乌龙茶的方法 / 81
- 名优乌龙茶品鉴 / 82
- 安溪铁观音 / 82
- 黄金桂 / 84
- 本山 / 85
- 毛蟹 / 85
- 永春佛手 / 86
- 平和白芽奇兰 / 87
- 武夷大红袍 / 88
- 武夷肉桂 / 90
- 武夷水仙 / 91





- 水金龟 / 92
- 白鸡冠 / 93
- 凤凰单丛 / 94
- 凤凰水仙 / 96
- 冻顶乌龙 / 96
- 东方美人 / 97
- 台湾高山茶 / 97

黑茶及紧压茶篇 / 98

- 黑茶及紧压茶的制作工序 / 98
- 黑茶及紧压茶的冲泡方法及茶具选配 / 98
- 品饮黑茶及紧压茶的方法 / 99
- 名优黑茶及紧压茶品鉴 / 100
- 广西六堡茶 / 100
- 天尖茶 / 102
- 普洱散茶 / 102
- 七子饼茶 / 103
- 下关生沱茶 / 104
- 熟普洱沱茶 / 105
- 普洱茶砖 / 106
- 安化黑砖 / 107

- 湖南茯砖 / 108
- 湖南千两茶 / 109
- 康砖茶 / 110
- 青砖茶 / 111
- 米砖茶 / 112
- 漳平水仙 / 113

白茶篇 / 114

- 白茶的制作工序 / 114
- 白茶的冲泡方法及茶具选配 / 114
- 品饮白茶的方法 / 115
- 名优白茶品鉴 / 116
- 白毫银针 / 116
- 贡眉 / 118
- 白牡丹 / 119

黄茶篇 / 120

- 黄茶的制作工序 / 120
- 黄茶的冲泡方法及茶具选配 / 120
- 品饮黄茶的方法 / 121
- 名优黄茶品鉴 / 122
- 霍山黄芽 / 122
- 君山银针 / 124
- 蒙顶黄芽 / 125
- 霍山黄大茶 / 125

花茶篇 / 126

花茶的制作工序 / 126

花茶的冲泡方法及茶具选配 / 126

品饮花茶的方法 / 127

名优花茶品鉴 / 128

● 玫瑰花茶 / 128

● 福州茉莉花茶 / 130

● 碧潭飘雪 / 131

● 杭白菊 / 132

● 黄山贡菊 / 133

● 金银花茶 / 133

● 歙县珠兰花茶 / 134

● 白兰花茶 / 134

第三章

轻松学泡茶技艺

泡茶前的礼仪 / 136

泡茶前，梳拢头发 / 136

泡茶前，洗净双手 / 136

泡茶前，化妆穿衣要得体 / 136

泡茶前，恭敬行茶礼 / 136

从入门到专业的泡茶细节 / 137

泡茶时，肢体动作要规范 / 137

端茶不可随意 / 137

注意奉茶的先后顺序 / 137

敬茶的细节要到位 / 137

斟茶时不可过满 / 137

茶具的选购与使用 / 138

茶盘 / 138

茶叶罐 / 138

茶壶 / 139

随手泡 / 139

公道杯 / 140

品茗杯 / 140

茶荷 / 141

闻香杯 / 141

杯托 / 142

盖碗 / 142

水盂 / 143

过滤网和滤网架 / 143

茶道六用 / 144

泡茶的常用技艺 / 145

洗茶 / 145

醒茶 / 145





温壶温杯 / 145

淋壶 / 145

运茶遥香 / 145

凤凰三点头 / 145

高冲水，低斟茶 / 146

关公巡城 / 1463

韩信点兵 / 146

茶艺表演 / 147

第四章

茶养生及宜忌知多少

一片小茶叶里的大功效 / 152

茶多酚——杀菌解毒，抗癌抗衰 / 152

咖啡碱——提神益思，强心利尿 / 152

茶氨酸——增强记忆，放松减压 / 152

茶多糖——降血糖，强免疫 / 152

维生素C——防维生素C缺乏症 / 153

茶黄素——保护心血管 / 154

茶皂素——降低胆固醇 / 154

氟化物——固齿防龋 / 154

芳香物质——镇静安眠，抗菌除臭 / 154

健康人茶身心的灵叶 / 155

“茶寿”与“米寿”之说 / 155

六大茶类的茶性及适用人群 / 156

茶养身更养心 / 157

自制药茶一点即通 / 158

药茶的分类 / 158

药茶材料的选择 / 158

药茶的制法 / 159

药茶的服法 / 159

不宜饮茶的人 / 160

高热者 / 160

泌尿结石患者 / 160

肝、肾病患者 / 160

不宜饮用的8种茶 / 161

浓茶 / 161

烫茶 / 161

隔夜茶 / 161

头遍茶 / 161

串味茶 / 161

焦微茶 / 161

冷茶 / 161

久泡茶 / 161

9类特殊人群如何饮茶 / 162

“四期”女性 / 162

糖尿病患者 / 162

儿童 / 162

减肥人士 / 162

神经衰弱者 / 162

心脏病、高血压病患者 / 163

胃病患者 / 163

长期服药者 / 163

经常接触射线者 / 163

走出饮茶十二大误区 / 164

茶垢不清 / 164

越贵的茶越好 / 164

茶喝得越多越好 / 164

新炒制的茶叶马上喝 / 164

一个大茶杯、一把茶叶泡一天 / 164

用保温杯喝茶 / 165

空腹喝茶 / 165

浓茶解酒 / 166

在饭前饭后饮茶 / 166

嚼茶叶根 / 166

喝茶会造成贫血 / 166

喝茶会干扰睡眠 / 166

第五章

停下来，享受茶生活

一日饮茶，你喝对了吗 / 168

早晨 / 168

上午 / 168

午后 / 168

晚上 / 168

一年四季该喝什么茶 / 169

春 / 169

夏 / 170

秋 / 171

冬 / 172

下厨房——享受茶叶大餐 / 174

龙井虾仁 / 174

茶叶蛋 / 174

清蒸茶鲫鱼 / 174

红茶烧肉 / 174

绿茶西红柿汤 / 174



茉莉花茶鱿鱼卷 / 175

普洱茶汤圆 / 175

铁观音炖鸡 / 175

茶香排骨 / 175

你的生活可以更美好 / 176

茶水洗脸抗皱纹 / 176

茶叶美目眼睛亮 / 176

茶叶乌眉浓密黑 / 176

茶水漱口牙齿好 / 176

茶水泡脚除臭气 / 177

自制茶枕睡得香 / 177

● 附录一 茶叶的选购 / 178

正确选购新茶，辨认陈茶 / 178

正确选购春茶，辨认夏秋茶 / 178

通过“一看一品”辨别茶叶优劣 / 178

购买时要注意看包装 / 178

● 附录二 茶叶的贮藏 / 179

茶叶罐贮藏法 / 179

食品袋贮藏法 / 179

热水瓶贮藏法 / 179

干燥剂贮藏法 / 179

● 附录三 紫砂壶的选购

与保养 / 180

宜兴紫砂壶的优点 / 180

宜兴紫砂壶的选购 / 180

宜兴紫砂壶的保养 / 181

● 附录四 《茶经》原文 / 182

一之源 / 182

二之具 / 183

三之造 / 184

四之器 / 185

五之煮 / 188

六之饮 / 189

七之事（节选） / 190

八之出 / 191

九之略 / 192

十之图 / 192

摄影：CHIQUE·王

黄咏军

模特演出：王 云 桑慧敏

插图绘制：老 八

图片支持：

『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

北京全景视觉网络科技有限公司

图文编创：戴俊益

图文统筹：南 宁

第一章

了解国饮——茶



我是地道中国人，咖啡、可可、啤酒，
皆非所喜，而独喜茶。

有一杯好茶，我便能万物静观皆自得。

——当代·老舍《多鼠斋杂谈》





茶叶的起源



茶树的起源

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，这个古代的传说在中国流传很广。按此推论，茶的发现和利用始于原始氏族社会晚期，迄今已有5000多年的历史了。

据东晋常璩《华阳国志·巴志》记载，在周武王时期，中国已经栽培了茶树。足见，茶树栽培至今已有3000多年。

5000多年前发现和利用茶，3000多年前开始栽培茶树，然而，茶树的起源还要早得多。据植物学家们研究，茶树起源距今已有6000~7000万年了。



茶树原产地

中国古今很多地方发现的野生大茶树及大量的历史资料，可以证明中国是世界茶叶的祖国。早在20世纪20年代，吴觉农在《茶树原产地考》一文中就论证了中国是茶树原产地。近几十年来，中国的茶学工作者对茶树原产地作了更加深入地分析与论证，进一步证明了中国的西南地区是茶树的原产地，而云南、贵州和四川则是原产地的中心。



“茶”字的演变

在古代史料中，茶的名称有很多。中国现存最早的史书《尚书》将茶称之为“𣎵”（chà）；西汉司马相如的《凡将篇》则将茶称之为“𣎵（chuǎn）𣎵”；西汉末年，在扬雄的《方言》中，称茶为“𣎵”（shè）；在我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中，称茶为“茶（tú）草”或“选”；在最早的一部解释词义的专著《尔雅》中，将茶称之为“𣎵”（jiǎ），即“苦茶”的意思；东汉许慎在《说文解字》中，称茶为“茶”。唐代陆羽在《茶经》中，也提到“其名，一曰茶，二曰𣎵，三曰𣎵，四曰茗，五曰𣎵”。

总之，从先秦开始到中唐以前，茶字的形、音、义尚未定型，其中用得最多、最普遍的是茶。

陆羽在写《茶经》时（公元758年左右），将“茶”字减少一划，统一改写为“茶”。唐代中期（约公元8世纪）以后，茶字的形、音、义也就固定下来了。

尤为值得一提的是，自中唐以来，茶是普遍的称呼，较文雅点的才称其为“茗”，但在《新修本草》、《本草纲目》等本草文献，以及诗词、书画中，却多以茗为正名。由此可见，茗为茶的主要异名，常被文人墨客所引用。

● 中国茶叶的加工发展史

第一阶段

从鲜叶晒干到加工成饼茶、团茶

在神农时代，古人开始咀嚼鲜叶，后又用鲜叶煮做羹饮，用以解百草之毒和饮食。如《晋书》中记载：“吴人采茶煮之，曰茗粥。”到了春秋时期，人们就把鲜叶晒干后像中药一样储藏、利用。到了三国时期，人们开始将茶叶制成茶饼，饮用时碾碎煮饮，这就是制茶的开始。后来饼茶发展成团茶，使茶叶从解毒、食用发展成为饮料。

第二阶段

从蒸青到炒青

1. 蒸青散茶。大约在唐代末年，人们创制了蒸青散茶。这种蒸青散茶蒸后直接烘干，使茶的香味和内含成分完整地保存了下来。

2. 炒青散茶。到了宋代，人们在蒸青的基础上创制了炒青散茶，以后饼茶、团茶被逐渐淘汰，形成了今天的炒青绿茶。

第三阶段

从茶条到碎茶、速溶茶

我国于20世纪60年代开始生产红碎茶，这是我国茶叶加工的一次重大变革，把原出于中国的、统治全球的条茶变革成了碎茶。20世纪70年代后速溶茶加工制作技术发展更快，从单一的红茶速溶茶发展到绿茶速溶茶、乌龙茶速溶茶等。目前，我国生产的速溶茶主要有红茶、绿茶、乌龙茶、花茶等。根据产品的速溶度可分为热溶型和冷溶型。

第四阶段

变茶为“水”，进入现代饮料家族

新兴的食品企业、饮料企业，开始涉足于茶水饮料的研究与开发生产。可以预计，在今后的几年内，茶水饮料市场将会出现一个迅速发展时期，古老的茶叶将因此而得到新生。



茶树的形态特征



茶树的学名为 *Camellia sinensis* (L.) O.Kuntze, 是一种多年生木本常绿植物。*Camellia* 是拉丁文“山茶属”的意思, *sinensis* 是拉丁文“中国”的意思。茶树在植物分类学上属被子植物门, 双子叶植物纲, 山茶目, 山茶科, 山茶属。



茶树的树型

茶树的树型有乔木、小乔木和灌木之分。乔木型茶树树势高大, 有明显的主干, 一般树高达3~5米以上, 云南等地原始森林中生长的野生大茶树可高达10米以上, 每当采茶季节, 茶农往往要用梯子或爬到树上采茶; 小乔木型茶树在福建、广东及云南西双版纳一带栽培较多, 有较明显的主干, 离地20~30厘米处分枝; 灌木型茶树树冠较矮小、叶片较小, 树高1.5~3米, 无明显主干, 栽培最多。

◇ 云南省普洱市镇沅县栽培型古茶树, 属高大乔木树型。



摘后，用来加工茶叶。茶叶按照标准采



茶树的根

茶树的根由主根、侧根、细根、根毛组成。主根可垂直深入土层2~3米，但一般栽培的灌木型茶树根系入土只有1米左右。主根和一、二级侧根，起固定茶树、疏导养分、贮藏养分等作用。

茶树的茎

茎是联系茶树根与叶、花、果，输送水、无机盐和有机养分的轴状结构。在茎上，叶着生的部位称节，两节间的部分称节间，节间长度，因品种、树龄、栽培管理的不同有很大差别。

茶树的叶

茶树的叶片由芽发育而成，是茶树重要的营养器官。叶片进行光合作用，提供给茶树生长发育所需要的有机物质和能量。茶树叶片是单叶互生，边缘有锯齿（一般为12~32对），末端有短柄，面上有网状脉（主脉明显，并向两侧发出5~15对侧脉）。叶片形状以椭圆形和卵圆形最为常见。叶尖形状有圆尖、钝尖、渐尖、急尖（锐尖）四种，叶尖形状为茶树分类的依据之一。

茶树的芽

茶树的芽是枝、叶、花的原生体。位于枝条顶端的称顶芽，位于枝条叶腋间的称腋芽。顶芽和腋芽生长而成的新梢，是用来加工茶的原料。还有生长在茶树树干基部的不定芽，又称潜伏芽，一般处于休眠状态。一旦地上部被砍去，或老枝灰枯，潜伏芽就能萌发生长成新枝，以延续生命周期。

茶树新梢具有轮性生长的特点，即第一次生长（春梢）：3月下旬~5月上旬；第二次生长（夏梢）：6月上旬~7月上旬；第三次生长（秋梢）：7月中旬~10月上旬。

茶树的花

茶树大多在10~11月开花。茶树的花为两性花，微有芳香，常为白色，少数呈淡黄或粉红色。

茶树的果

茶树的果为蒴果，一般为三室，也有一、二室的，少有四、五室。每室1~5粒种子，茶树种子成熟后，果皮裂开，种子脱落。茶籽含有丰富的脂肪，可以榨油。

中国的四大茶区

西南茶区



西南茶区的区域范围包括米仑山及大巴山以南、红水河、南盘江、盈江以北、神农架、巫山、方斗山、武陵山以西、大渡河以东；省市范围包括四川、重庆、贵州、云南中北部及西藏东南部。

西南茶区是我国最古老的茶区。其地形复杂，地势较高，大部分茶区分布在海拔 500 米以上的高原，属于高原茶区，少部分茶区分布在盆地。整个茶区土壤类型较多，在云南中北部多为赤红壤、山地红壤和棕壤，重庆、四川、贵州及西藏东南部则以黄壤为主。西南茶区各地气候变化大，年降水量较为丰富，雾日多，对茶树的生长十分有利。

西南茶区的茶树品种资源十分丰富，乔木型大叶种和小乔木型、灌木型中小叶品种全都有，如南江大叶茶、崇庆枇杷茶、早白尖5号、十里香等。