

三步炼成

茶

茶艺师

郑春英
主编

茶艺
泡茶
评茶



一步知内涵，
二步泡好茶，
三步能评茶
有爱茶之心，
有学茶之技，
人人都可以炼成茶艺师



随书附赠

茶艺师茶艺
演示光盘

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三步炼成茶艺师: 茶艺 泡茶 评茶 / 郑春英主编
—北京: 中国纺织出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5064-9193-8

I. ①三… II. ①郑… III. ①茶—文化—基本知识
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第226434号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强
装帧设计: 水长流文化

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
北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年11月第1版第1次印刷
开本: 635×965 1/12 印张: 12
字数: 150千字 定价: 39.80元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



三步炼成

茶艺师

茶艺
泡茶
评茶



执行主编：田立平 杨谊兴
副主编：刘毅敏 廉爱花 张娜 程国平
编委：陈光旭 蔡培坤 周传忠 徐俊杰
吴德华 刘雄辉 邹祯明 周荣华
金娜 李靖 王曦 徐京红
梁海珠 王珊珊 乔思睿 徐进炎
原鑫美 张玲

序

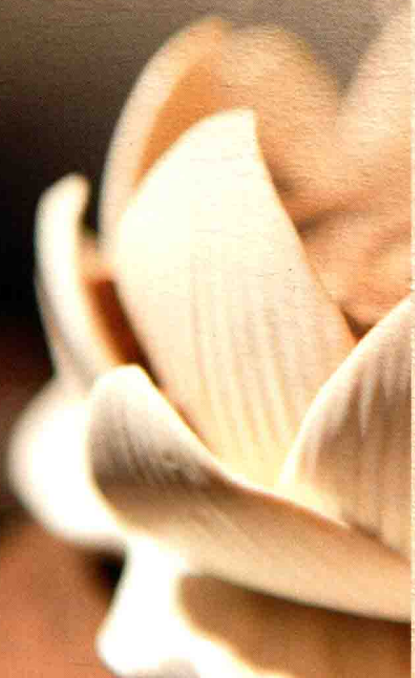
茶学 —— 练就评茶的茶艺师

古语“粗茶淡饭”是说生活俭朴，“茶饭无忧”表示小康，“三茶六饭”则表明生活富足。

从开门七件事“柴米油盐酱醋茶”到雅俗共赏“琴棋书画诗酒茶”，从传统婚礼的“三茶六礼”到现代茶艺“三段十八步”等，茶无不渗透于我们的生活。“君不可一日无茶”的尊贵，“从来佳茗似佳人”的判定，“寒夜客来茶当酒”的雅致，无不因“茶”而别具情趣，令人神思悠远、回味无穷。

中国人自古识茶爱茶，无论皇族贵胄、达官显贵，还是文人墨客、布衣僧人，都有着自己的茶乐茶趣、茶事茶经。各民族地区多姿多彩的风土人情中孕育了独具特色的茶品茶俗。在广袤的中国大地上形成了异彩纷呈、瑰丽奇特的茶文化奇葩。

随着茶叶贸易日益频繁与茶文化交流的日渐繁荣，滋生了世界不同风格的茶俗、茶饮。茶文化作为东方文化的代表文化之一，越来越受到世界不同



角落的众多年轻人的喜爱。人们利用网络、书刊等各种传播媒介了解和学习中华茶文化。

“物极必反”。正因为茶的历史悠久，内涵丰富，“茶文化热”却也催生了一种乱象，那就是“茶文化是个筐，什么都能往里装”，比如“BLACK TEA”英译词，颠倒红黑茶，一错就是上百年光景。还有“茶艺茶道”之辩、“功夫工夫”之论、“洗茶润茶”之争等各式茶文化标签内容，让茶艺爱好者们无所适从。

“格物致知”。我们尽力遵照科学要求，不把茶艺师与评茶师分割各成一脉，而是从现实需求复合型人才出发，以“三步炼成茶艺师”来诠释茶艺师的修炼功夫。结合茶艺要求的“学科”——识茶，与“术科”——泡茶，融合评茶要求的“学科”——品茶，与“术科”——鉴茶，初探门路茶艺也好，信手拈来泡茶也罢，抑或炉火纯青品鉴，既是炼知识、炼技艺，也是炼心性。

茶艺师是如何泡好一壶茶的？评茶师是怎么评定茶优劣的？看似简单的茶艺、泡茶、评茶，实际上永无止境——“茶叶学到老，茶名记不了”。

不是什么人都可以评茶。它不仅是一种技艺，更是一种心态。茶人追寻的境界在乎用心体会，以情入茶；在乎净化心灵，美化人生；在乎善化社会，文化世界。

程国平

二〇一二年九月

茶学





前言

茶人—— 行百里者半九十

古训云：行百里者半九十。这句话告诉爱茶人，学茶艺、泡茶和评茶这些事情要想真正成功，仅有知茶、泡茶与品茶开端是不够的，得加上深层次的“识好”茶、“泡好”茶、“评好”茶的坚持到底精神。

生活的每一天从零开始，茶人思想的觉悟从茶艺开始。

学茶艺的目的在于提升一个人的生活品质。在提升生活品质之前，不可或缺的是过程与经验——从无到有，从开始到结束，从出发地到目的地，有过程才能产生结果。人生需要觉悟，茶艺可令人觉悟，有觉悟才有美好的人生，人生美好社会也会更美好。

优秀传统文化文化之核心——茶艺，是中国文化的敲门砖。茶艺是一种形式、一种载体，经由茶艺表演，可以让更多的中外茶人对茶文化有所了解、感兴趣，甚至深深地喜爱，进而感受中华文化的无穷魅力。

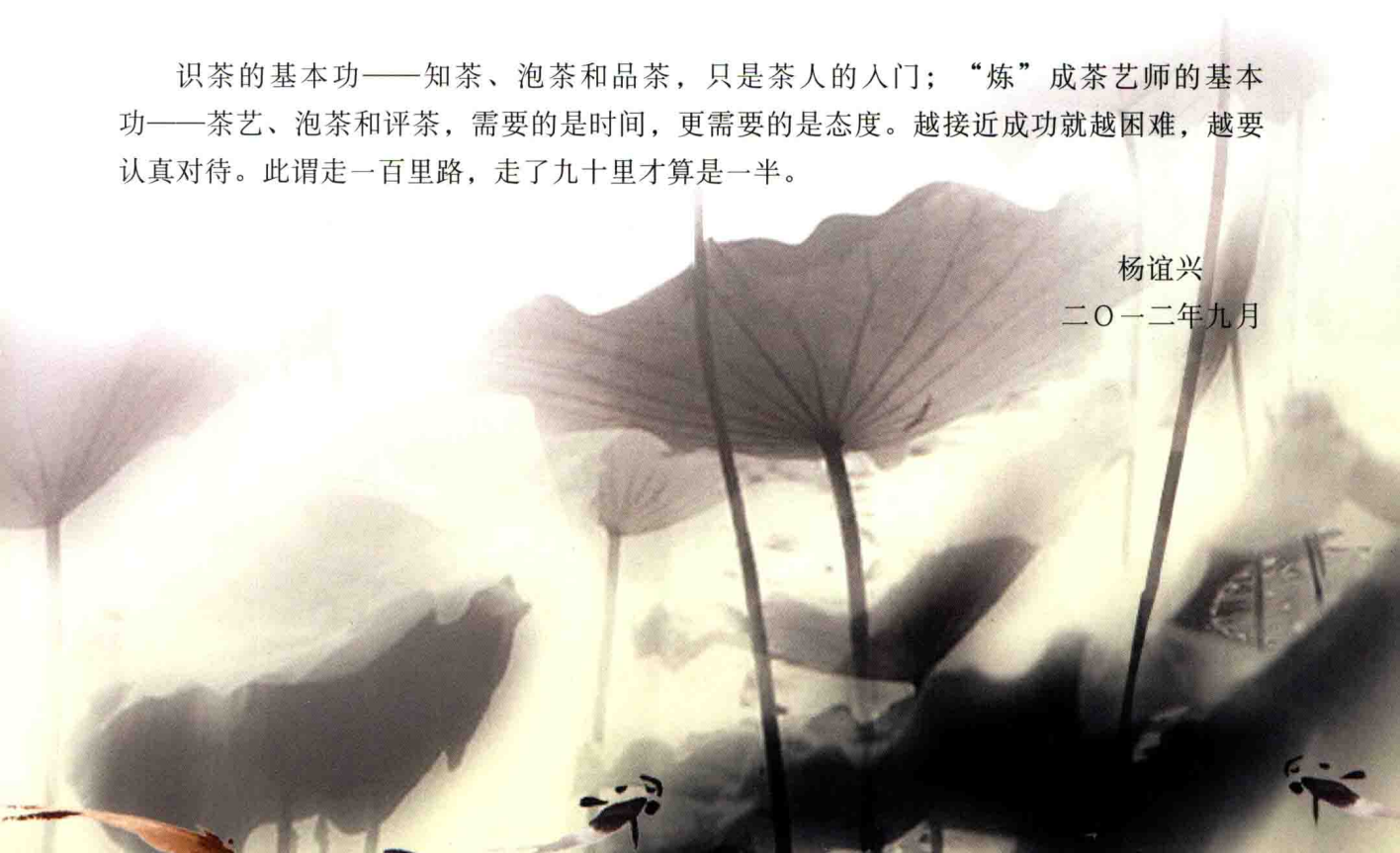
台湾中华茶文化学会创会理事长范增平先生曾评论说：茶艺表演不仅要重视泡茶者形体美丽与茶之高贵，更要重视冲泡的过程。

诚然，茶艺师表演茶艺重视茶品，讲究茶之条索、色香味俱佳之“形”，但更要重视形与艺结合，应该注重茶器、水、氛围以及动作等这一系列操作过程，评茶师才应该重视评比优劣与泡茶的最终结果。茶艺师要艺道兼备，形神兼备，要有才华，不断学习与茶文化相关领域的知识，让自己丰富充实起来。只有经过自身积累与经验沉淀，才能在茶艺表演或茶事活动中有不俗的表现，才能真正体现出茶艺的魅力。如果只是表面上模仿一招一式，是经不起时间考验和仔细推敲的。

识茶的基本功——知茶、泡茶和品茶，只是茶人的入门；“炼”成茶艺师的基本功——茶艺、泡茶和评茶，需要的是时间，更需要的是态度。越接近成功就越困难，越要认真对待。此谓走一百里路，走了九十里才算是一半。

杨谊兴

二〇一二年九月



Contents
目录



第一步 初探门路 —— 茶艺

☀️ 茶文化的核心是茶艺 11

☀️ 茶艺类型 11

☀️ 生活茶艺 12

因人而异喝好茶 12

乐饮四季之茶 14

☀️ 表演茶艺 16

图解绿茶 —— 六安瓜片 16

图解黄茶 —— 霍山黄芽 20

图解白茶 —— 白牡丹 24

图解乌龙茶 —— 蜜香铁观音 28

图解红茶 —— 正山小种 34

图解黑茶 —— 普洱茶 38

图解花茶 —— 茉莉碧潭飘雪 42

❁ 茶器选配 46

紫砂壶 47

铸铁壶 48

景德镇瓷器 49

青瓷茶具 49

官窑瓷 49

紫袍玉带石茶盘 50

易砚茶盘 51

歙砚茶盘 51

端砚茶盘 51

❁ 茶礼茶俗 52

各国茶礼 52

中国各民族饮茶习俗 54

世界部分国家饮茶习俗 56

❁ 茶是生活的禅 58

影视剧中的“茶角色” 58

“茶禅一味” 58

“吃茶去” 58

坐禅饮茶 59

禅礼茶事 59

饮茶开悟 59

❁ 相得益彰的茶艺美学 60

花道竹茗 60

挂画雅茗 61

焚香伴茗 62

乐符煮茗 63



第二步 🍵 信手拈来 —— 泡茶

🌸 泡茶要素 65

- 泡茶用水 65
- 冲泡次数 65
- 茶叶用量 66
- 泡茶水温 66
- 浸泡时间 67

🌸 泡茶三法 68

- 上投法 68
- 中投法 68
- 下投法 69

🌸 高手泡茶 70

- 茶艺师 70
- 泡茶师 70
- “工夫茶”与“功夫茶” 70

🌸 泡好茶必知的细节 72

🌸 茶事服务 76

- 茶艺师礼仪 76
- 三段餐茶 76
- 餐茶泡茶 78
- 餐茶服务 78
- 茶点选配 80

第三步 🍵 炉火纯青 —— 评茶

🌸 评鉴闻香 83

- 神秘的“三” 83
- 花茶审评 83
- 青茶审评 83

🌸 茶树品种 84

- 乔木型 84
- 半乔木型 85
- 灌木型 85





❁ 中国四大产茶区 86

江北茶区 86

西南茶区 86

江南茶区 87

华南茶区 87

❁ 产茶区主要名茶 88

❁ 茶叶分类 102

❁ 茶叶审评与检验 106

鉴茶因子 106

品评术语 107

主要名茶的审评 110

❁ 附录 128

茶席设计 128

家庭茶室 131

茶艺馆的经营管理 134

❁ 跋 茶艺师是这样炼成的 142

第一步



初探门路

茶艺

中国茶源于神农氏，闻于鲁周公，萌芽于魏晋南北朝，兴于唐，盛于宋，普及于明清，复兴于当代。可以说，一部茶业的贸易发展史就是中国商业发展和对外贸易史。

中国茶文化的核心是茶艺。从世界第一本茶书——陆羽（字鸿渐）《茶经》问世以来，茶艺演绎出一门艺术，饮茶艺术；一门学科，茶文化化学；一种职业，茶艺师；一个系统，涵盖识茶、泡茶、评茶知识与实践的高度统一。



茶文化的核心是茶艺

“茶艺”名称的由来有一个发展过程，唐代茶人对中国茶艺作了初创和开端，“艺”与“茶”发生联姻；宋代茶人则进一步完备及系统地阐述，饮茶风气日盛，“艺”与烹茶、饮茶联系在一起；明代创制紫砂壶与普及清饮法，加之清代雍正时期乌龙茶的产生，催生了风格最独特、影响最大、世界流行最广的“功夫茶”。

由此，“功夫茶”似乎成了“茶艺”

的代名词。20世纪70年代，我国台湾地区使用“茶艺”一词后，全国各地广泛沿用，并赋予其新的内涵。

孔子曾说：“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。我们就从茶、器、水等着手，从“吃茶去”公案着眼，从“禅茶一味”茶道思索，从种植、精制、加工、营销等方面考量，对怎样“炼成”茶艺师的功夫、行为规范、道德志向及精神操守等探个究竟。

茶艺类型

根据不同的划分原则和标准，茶艺可以具体分为以下类型：

以**茶事功能**可分——生活茶艺、经营茶艺、表演茶艺。

以**茶叶种类**可分——绿茶茶艺、白茶茶艺、乌龙茶茶艺、红茶茶艺、黑茶茶艺等。

以**饮茶器具**来分有——陶瓷壶艺、盖碗杯茶艺和玻璃杯茶艺等。

以**冲泡方式**来分包括——烹茶法、点茶法、泡茶法、冷饮法等。

以**社会阶层**来分包括——宫廷茶艺、文士茶艺、宗教茶艺、民间茶艺。

以**饮茶人群**来分有——校园茶艺（如少儿茶艺）、家庭茶艺、餐饮茶艺等。

以**民族**来分有——汉族品饮茶法、少数民族茶艺。

以**民俗**来分有——客家擂茶、惠安女茶俗、新娘茶等。

以**地域**来分有——北京的盖碗茶、潮汕功夫茶、婺源文士茶、四川长嘴铜壶茶技等。

以**时期**来分是——古代茶艺、当代茶艺。

无论何种茶艺，都体现出中国茶艺的共性和个性的和谐统一。



生活茶艺

一酌一饮品佳茗，茶饮养身更养心。舒心喝茶是第一位的，存茶以备不时之需，置茶以图嗜好之选，日常生活中，我们需要喝茶情缘。

暂且放下茶道“四规七则”，搁置儒释道“和”之茶论，讲究“常回家看看”，提倡“爸爸回家吃晚饭”，回归“粗茶淡饭”的休闲生活。

因人而异喝好茶

男女有别，茶有不同

一般来说，男士适合喝绿茶、乌龙茶及普洱生茶，有利于清肠、排毒、通络、强身健体。而年轻的女孩也适合品饮绿茶，以防止辐射侵害，尤其电脑一族，喝绿茶增强免疫力功不可没，但体寒的女性不宜多饮。如今各式养颜、工艺花茶甚有女人缘。年纪稍大的女性可以喝红茶，以利活血、安宫、暖胃，不仅改善妇科疾病，还有助于延缓衰老。

女士饮茶讲究轻柔静美，左手端托提盖碗于胸前，右手缓缓揭盖闻香，随后观赏汤色，右手用盖轻轻拨去茶末细品香茗；男士饮茶讲究气度豪放，潇洒自如，右手揭盖闻香，观赏汤色，用盖拨去茶末，提杯品茶。



特殊人群，特别对茶

肥胖者急需减肥、消除脂肪，故乌龙茶是首选。半发酵茶叶有促进消化和降解脂肪的功效。近年有研究称黑茶含有普诺尔成分，有利于抑制腹部脂肪堆积，抑制肥胖。看个人兴趣，可以一试。

科研工作者倘若常接触X射线的，体内白细胞数量可能会减少，还会影响免疫力，因而需常饮绿茶，有资料表明白茶也有裨益。

糖尿病朝年轻化趋势发展，彻底根治还难以解决。而茶叶中的茶多糖（即一种酸性糖蛋白）对患者有极大的好处。只是这种成分在冷开水中浸泡比在热开水中浸泡更不容易受到损害。研究表明，较为粗老的绿茶和白茶、黑茶中的茶多糖含量较多，更适宜患者饮用。

科学品饮，健康生活

一天之计在于晨，早起一杯红茶，提神暖胃清神气；上午一杯绿茶，解乏脱困促工作；饭后一杯香乌龙，健齿除垢益消化；晚间一壶茉莉花茶，静气舒心清烦躁，把花香、茶香带入梦乡。

也许是受父母喝茶习惯影响，或者是紧张工作关系使然，有不少人的饮茶观念与习惯并不完全正确。比如，乌龙茶不温润泡；壶内剩余茶不扔；茶垢不洗；一杯茶浸泡一天；空腹喝茶；饭后马上喝茶；咀嚼茶叶根等等。有些人可能知道了一些茶文化知识，但混淆不清概念，比如，以为喝茶就会造成贫血，喝茶干扰睡眠，浓茶解酒，产生以偏概全的不良观念。



乐饮四季之茶

一季三个月，六个节气；一年四季，二十四个节气。这是依循大自然变化而制订出万物生长的时间表。

我国四季分明，春温、夏热、秋凉、冬寒是大部分地区表现出来的气候特征。根据中医理论，人需按时饮茶，饮茶需因时择茶。因时，也就是要按四季来选茶品。季节不同，身体各项机能也会随之变化，茶品对人所发挥的作用也有所差别。常言道：春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶（乌龙茶），冬饮红茶。

春茶

每年的2月4日至5月5日是春季。春季是产茶的主要季节。5月底以前采制的为春茶。

美丽的春天，从花茶开始。中医认为，“春天宜养阳气”，花茶性温，品饮花茶可以散发冬季隐藏于身体内的寒气，促进阳气生发。选取的茶品有芬芳四溢、健脾安神的茉莉花茶，养肝明目的菊花茶，清热解毒的金银花茶等。

可如今现实生活中，人们往往以新鲜上市的明前绿茶开始了。除了时尚因素，市场销售因素也造成这一现象。

夏茶

每年的5月6日至8月7日是夏季。6月初至7月上旬采制的为夏茶。

由于夏季温度高，雨水丰富，一般来说这个时候的茶叶品质较差。主要有乌龙茶、绿茶。

炎炎夏日，空气焦灼，一杯清香绿茶不仅生津解渴、清热解暑，还以防癌、抗辐射、防晒而居功至伟。

秋茶

每年的8月8日至11月7日是秋季。7月中旬至10月上旬采制的为秋茶。

历春夏，迎寒冬，半发酵的乌龙茶极为合拍。乌龙茶性温，既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶的醇厚，不寒不热。在天气由热转寒，草木逐渐凋零，人易生乏困之际，选取乌龙茶有生津润喉、润肤益肺的作用。

冬茶

每年的11月8日至翌年的2月3日是冬季。10月中旬至来年1月采制的为冬茶。

由于冬季较为寒冷，茶叶生产缓慢，而且为了不影响来年春茶的采摘，一般来



说冬茶都不采制，一般主要有冬片、台湾乌龙。

养生之道，贵乎御寒保暖。冬季品饮甘温之红茶，更具有抗氧化、降血脂、抑制动脉硬化等功效。红茶还可加糖、加奶调饮，有消炎、保护胃黏膜、治疗溃疡的作用。需要提醒的是，凉的红茶会影响暖胃效果，放置时间长也会损耗营养成分。

