

爱茶，就要懂茶

75种茶品

真假、优劣、价格
选水、冲泡、品饮
一应俱全

一本书读懂 中国茶

陈龙 | 主编

“茶书网”创始人
高级评茶员
高级茶艺师

The background of the entire cover is a high-resolution photograph of numerous dried, dark brown tea leaves. These leaves are scattered across the white background, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth and texture. The leaves appear to be of a traditional Chinese variety, possibly oolong or pu-erh, given their curled and twisted shapes.

一本书读懂 中国茶

陈龙 主编

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

一本书读懂中国茶 / 陈龙主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2017.8

ISBN 978-7-121-31366-0

I. ①一… II. ①陈… III. ①茶文化—中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第077643号

责任编辑：周 林

特约编辑：张燕杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：12.5 字数：304千字

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：49.90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，(010) 88258888。

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。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



上篇 从这里开始认识茶

寻茶 走进名茶乡，认识中国茶

- 茶源自何处 14
- 好茶生长的基础：土壤、气候、地形 15
- 说说中国的四大茶叶产区 16
- 细数那些名茶之乡 18
- 知晓茶树的形态与组成 24
- 茶树的组成 25
- 茶叶是怎样采摘的 26
- “一芽几叶”指的是什么 27

为什么喝茶 总有一条理由满足你

- 不可或缺的天然饮料 28
- 各类茶叶的主要保健功效 28
- 清除体内垃圾，减肥瘦身 29
- 美容养颜，保持年轻 30
- 预防便秘又抗癌 30
- 对抗电脑、手机辐射 31
- 清血管，降三高 31
- 提神醒脑，利尿解乏 32
- 以酒会友不如以茶会友 32
- 办公室的减压剂 33





茶中常识 让你迅速变身茶饮达人

■ 什么是明前茶和雨前茶	34
■ 新茶与陈茶的区别是什么	34
■ 新茶不一定比陈茶好	35
■ 如何鉴别香精茶与染色茶	35
■ 为什么说本地人最宜购买本地茶	35
■ 自来水怎么处理更适合泡茶	36
■ 可以用雨水和雪水泡茶吗	36
■ 茶叶用量多少合适	37
■ 水温对茶叶影响大吗	37
■ 冲泡时间	38
■ 一杯茶冲泡几次为宜	38
■ 什么是醒茶	39
■ 什么是温壶温杯	39
■ 什么是淋壶	39
■ 什么是凤凰三点头	39
■ 什么是高冲水	39
■ 什么是关公巡城	40
■ 什么是韩信点兵	40
■ 怎样使茶汤浓度一致	40
■ 什么是伸掌礼	41
■ 什么是屈指代跪	41
■ 保温杯可以泡茶吗	41
■ 春季适合喝什么茶	42
■ 夏季适合喝什么茶	42
■ 秋季适合喝什么茶	42
■ 冬季适合喝什么茶	42
■ 不同的茶选不同的人	43
■ 儿童可以喝茶吗	44

● 女性经期可以喝茶吗	44
● 孕妇能喝茶吗	44
● 酒后能饮茶吗	44
● 喝茶能减轻吸烟的危害吗	45
● 饭后可以立即饮茶吗	45
● 隔夜茶能喝吗	45
● 饮茶的温度能太高吗	45
● 能用茶水送服药物吗	45

茶的冲泡 简单还是烦琐都在你

● 行云流水紫砂壶冲泡	46
● 极富韵味的盖碗冲泡	48
● 尽显曼妙茶舞的玻璃杯冲泡	50
● 魅力独特的冷泡茶	51
● 简便的办公室飘逸杯冲泡	52
● 便于携带的拼配茶包	54
● 舒缓旅途疲惫的静心茶	56
● 别有滋味的调饮茶	58

买茶存茶 巧选购，妥保存

● 茶叶选购常识	60
● 茶叶保存常识	70

茶具、茶水 让茶味、茶品更上层楼

● 茶盘	74
● 茶叶罐	75
● 茶道六用	76
● 茶壶	78
● 茶荷	79





❖ 水盂	79
❖ 品茗杯	80
❖ 闻香杯	81
❖ 公道杯	81
❖ 盖碗	82
❖ 茶巾	83
❖ 茶针	84
❖ 盖置	84
❖ 更上层楼的宜茶之水	85

茶礼茶俗 吃茶小事和人生修养

❖ 为客人泡茶的礼仪	86
❖ 为客人奉茶的礼仪	86
❖ 做客吃茶的礼仪	87
❖ 北京大碗茶	88
❖ 广州早茶	88
❖ 四川盖碗茶	89
❖ 蒙古族奶茶	89
❖ 藏族酥油茶	90
❖ 侗族打油茶	90
❖ 白族三道茶	90

茶人茶事 漫谈茶史增茶味

❖ “茶”字的由来	92
❖ 神农尝百草	92
❖ 茶圣陆羽及《茶经》	93
❖ 林语堂“三泡”说	94
❖ 禅门公案：吃茶去	94
❖ 甘露大师吴理真	94
❖ 宋徽宗与《大观茶论》	95
❖ 《七碗茶歌》与卢仝	95



下篇 品鉴中国名优茶

绿茶必知茶品

西湖龙井	西湖美，龙井茶更美	98
碧螺春	才子帝王使名扬	100
太平猴魁	茶中魁首猴采摘	102
黄山毛峰	云蒸霞蔚出珍品	104
信阳毛尖	淮南茶，信阳第一	106
都匀毛尖	三绿透三黄	108
顾渚紫笋	紫、笋皆为极品	109
六安瓜片	工艺最复杂的绿茶	110
蒙顶甘露	如甘泉美露	112
安吉白茶	名为白茶的独特绿茶	114
平水珠茶	宛如珍珠，色泽绿润	116
千岛玉叶	浙江名茶后起之秀	117
庐山云雾	鸟雀衔种，云雾浸染	118
峨眉竹叶青	形似嫩竹	120
恩施玉露	毫白如玉，格外显露	122

超值绿茶

南京雨花茶	新品名茶，三针之一	124
崂山绿茶	崂山道观养生珍品	125
遵义毛峰	小江南的新毛峰	126
老竹大方	竹叶铁色大方	127
狗牯脑	遂川三宝之一	128
敬亭绿雪	形似雀舌露白毫	129
惠明茶	四杯五杯茶韵犹存	130
金坛雀舌	清香、花香、甜香合一	131
天山绿茶	鲜明“三绿”特色	132
武阳春雨	泡时如雨丝垂落	133
黄山绿牡丹	形如牡丹	134
婺源茗眉	纤细如眉	135



红茶必知茶品

祁门红茶	红茶皇后，清誉高香	136
正山小种	世界上最古老的红茶	138
金骏眉	茶中珍品，顶级小种	140
银骏眉	茶中珍品	142
九曲红梅	名气稍逊西湖龙井	144
宁红工夫茶	茶盖中华，价甲天下	146
宜红工夫茶	湖北的主要茶种之一	148
政和工夫茶	隐约间有紫罗兰香气	149
信阳红	清新花果香扑满	150
竹海金茗	金毫满挂，乌润甘醇	151
遵义红	金毫显露，鲜爽浓郁	152
日照红梅茶	有独特腊梅香韵	153

超值红茶

川红工夫茶	最年轻的中国红茶	154
白琳工夫茶	闽红三大工夫红茶之一	155
贵妃红茶	浓、强、鲜、香	156
荔枝红茶	兼具荔枝的香和红茶的醇	157
日月潭红茶	媲美南亚高级红茶	158
蜜香红茶	极具天然的蜜香	159
滇红工夫茶	工夫红茶的后起之秀	160
英德红茶	鲜醇浓烈，浓厚甜醇	161

乌龙茶必知茶品

安溪铁观音	七泡有余香	162
黄金桂	有桂花奇香的“透天香”	164
武夷大红袍	武夷茶王，茶中状元	166
冻顶乌龙茶	最负盛名的台湾高山乌龙茶	168
武夷肉桂	奇香异质，乌龙茶奇葩	170
永春佛手	散发犹如佛手柑的奇香	171
武夷水仙	阵阵花香扑鼻来	172
东方美人茶	英国女王为其赐名	173

超值乌龙茶

阿里山乌龙茶	有“岩骨花香”	174
凤凰单丛	单株采收，单株制作	175
水金龟	内敛的梅花品质	176
白芽奇兰	有奇特的兰花香味	177

黑茶必知茶品

安化千两茶	有千年历史的“世界茶王”	178
广西六堡茶	特殊的槟榔香味	180
黑砖茶	色泽黑润，块状如砖	182
老班章	有王者风范	183
湖北老青茶	口感细腻而厚重	184
老茶头	一团一团的茶疙瘩	185
普洱生茶	不经人工发酵光渥堆	186
普洱熟茶	瘦身功效更明显	187
普洱沱茶	又称“谷茶”，茶形似碗	188
雅安藏茶	褐叶红汤，陈醇回甘	189

超值黑茶

七子饼茶	多子多福的礼节茶	190
漓江乳雪	结合两大黑茶创新而成	191

黄茶必知茶品

蒙顶黄芽	蜀土称茶圣，蒙山味独珍	192
君山银针	极具美感的“琼浆玉液”	194
霍山黄芽	又名“抱儿钟秀”	196

白茶必知茶品

白毫银针	茶中“美女”	198
白牡丹	绿叶夹银白毫心，形似花朵	200

快速查找：超实用的茶品小知识

西湖龙井巧识真假	99	九曲红梅优劣辨识	145
碧螺春的采制	101	宁红工夫茶如何储存	147
太平猴魁的独特特征	103	信阳红的特点	150
分辨特级黄山毛峰	105	红茶的发酵	151
信阳毛尖的“三绿三鲜”	107	白琳工夫茶的功效	155
六安瓜片有“齐山云雾瓜片”之称	111	蜜香红茶的特性	159
好的蒙顶甘露是什么样子的	113	安溪铁观音巧识真假	163
安吉白片与安吉白茶有什么区别	115	黄金桂巧识真假	165
安吉白茶是在白化期采摘的	115	武夷大红袍巧识真假	167
选购千岛玉叶要注意什么	117	普通冻顶乌龙茶与优质冻顶乌龙茶的区别	169
庐山云雾茶属于高山好茶	119	乌龙茶的功效	172
竹叶青鲜叶的采摘	121	东方美人的发酵度	173
恩施玉露的采摘	123	什么是岩茶、洲茶、半岩茶	176
遵义毛峰茶的制作工艺“三保一高”	126	安化千两茶品饮须知	179
老竹大方的采摘特点	127	广西六堡茶真假辨识	181
惠明茶，南水泉	130	黑砖茶的制作	182
金坛雀舌每天适合喝多少	131	普洱茶的等级	186
天山绿茶的品种繁多	132	生普洱与熟普洱的区别	187
什么是有机茶	133	七子饼茶如何存放	190
黄山绿牡丹的采摘标准	134	漓江乳雪的创始人	191
婺源茗眉的制作工艺	135	蒙顶黄芽选购要点	193
祁门红茶辨识真假	137	君山银针三起三落的景观	195
正山小种真假辨识	139	霍山黄芽如何储存	197
金骏眉真假辨识	141	白毫银针采用最原始的加工方法	198
银骏眉的保存方法	143	白牡丹制作工艺要求“三白”	200
金骏眉和银骏眉的区别	143		

The background of the entire cover is composed of numerous dark, crumpled tea leaves, likely oolong or pu-erh, scattered across a white field. Some leaves are in sharp focus, while others are blurred, creating a sense of depth and texture.

一本书读懂 中国茶

陈龙 主编

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

一本书读懂中国茶 / 陈龙主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2017.8

ISBN 978-7-121-31366-0

I. ①一… II. ①陈… III. ①茶文化—中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 077643 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 张燕杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 12.5 字数: 304 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 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, (010) 88258888。

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。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

前言

咖啡、饮料、奶茶……任何一种饮品都无法取代茶的地位，从古至今，饮茶风尚一直都在传承着，从未间断。

中国是名副其实的茶的故乡，茶从这里起源，走向世界。绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶，在中国的四大茶叶产区，人们孜孜不倦地将茶之事业发扬光大。

中国茶文化博大精深，而这浩瀚的茶文化殿堂，吸引了一批又一批的爱好者，本书从茶的历史、种植采摘环境、茶的冲泡技巧等讲起，列举了知名茶品，详细介绍了茶品特点，以便更好认知。

不管是新手，还是资深茶友，都能找到自己的所求所好。针对每一种茶品，有真实的图片拍摄，分别有干茶、茶汤、叶底的展示。参考价格、正宗产地，让您在选购的时候能够正确判断。

爱茶就要懂茶，本书可以让您读懂茶文化，了解中国茶。





上篇 从这里开始认识茶

寻茶 走进名茶乡，认识中国茶

- 茶源自何处 14
- 好茶生长的基础：土壤、气候、地形 15
- 说说中国的四大茶叶产区 16
- 细数那些名茶之乡 18
- 知晓茶树的形态与组成 24
- 茶树的组成 25
- 茶叶是怎样采摘的 26
- “一芽几叶”指的是什么 27

为什么喝茶 总有一条理由满足你

- 不可或缺的天然饮料 28
- 各类茶叶的主要保健功效 28
- 清除体内垃圾，减肥瘦身 29
- 美容养颜，保持年轻 30
- 预防便秘又抗癌 30
- 对抗电脑、手机辐射 31
- 清血管，降三高 31
- 提神醒脑，利尿解乏 32
- 以酒会友不如以茶会友 32
- 办公室的减压剂 33





茶中常识 让你迅速变身茶饮达人

- 什么是明前茶和雨前茶 34
- 新茶与陈茶的区别是什么 34
- 新茶不一定比陈茶好 35
- 如何鉴别香精茶与染色茶 35
- 为什么说本地人最宜购买本地茶 35
- 自来水怎么处理更适合泡茶 36
- 可以用雨水和雪水泡茶吗 36
- 茶叶用量多少合适 37
- 水温对茶叶影响大吗 37
- 冲泡时间 38
- 一杯茶冲泡几次为宜 38
- 什么是醒茶 39
- 什么是温壶温杯 39
- 什么是淋壶 39
- 什么是凤凰三点头 39
- 什么是高冲水 39
- 什么是关公巡城 40
- 什么是韩信点兵 40
- 怎样使茶汤浓度一致 40
- 什么是伸掌礼 41
- 什么是屈指代跪 41
- 保温杯可以泡茶吗 41
- 春季适合喝什么茶 42
- 夏季适合喝什么茶 42
- 秋季适合喝什么茶 42
- 冬季适合喝什么茶 42
- 不同的茶选不同的人 43
- 儿童可以喝茶吗 44

● 女性经期可以喝茶吗	44
● 孕妇能喝茶吗	44
● 酒后能饮茶吗	44
● 喝茶能减轻吸烟的危害吗	45
● 饭后可以立即饮茶吗	45
● 隔夜茶能喝吗	45
● 饮茶的温度能太高吗	45
● 能用茶水送服药物吗	45

茶的冲泡 简单还是烦琐都在你

● 行云流水紫砂壶冲泡	46
● 极富韵味的盖碗冲泡	48
● 尽显曼妙茶舞的玻璃杯冲泡	50
● 魅力独特的冷泡茶	51
● 简便的办公室飘逸杯冲泡	52
● 便于携带的拼配茶包	54
● 舒缓旅途疲惫的静心茶	56
● 别有滋味的调饮茶	58

买茶存茶 巧选购，妥保存

● 茶叶选购常识	60
● 茶叶保存常识	70

茶具、茶水 让茶味、茶品更上层楼

● 茶盘	74
● 茶叶罐	75
● 茶道六用	76
● 茶壶	78
● 茶荷	79

