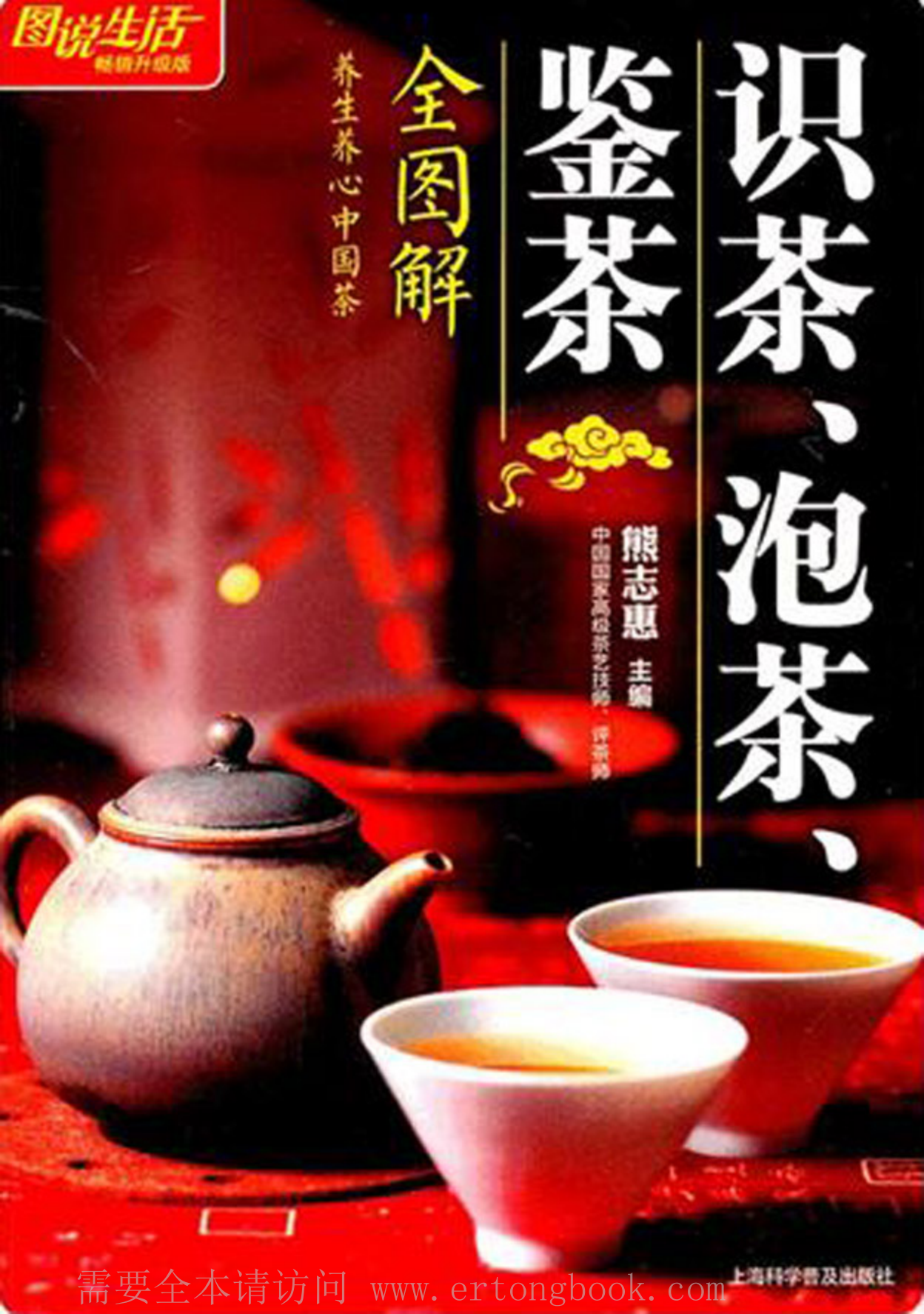
图说生活
畅销升级版

识茶、泡茶、鉴茶

全图解

养生养心中国茶

熊志惠 主编
中国国家高级茶艺技师、评茶师



上海科学普及出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图说生活
畅销升级版

养生养心中国茶

识茶、泡茶、鉴茶全图解

熊志惠 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

识茶、泡茶、鉴茶全图解／熊志惠主编.－上海：上海科学普及出版社，2011.5

（图说生活：畅销升级版）

ISBN 978－7－5427－4905－5

Ⅰ.①识… Ⅱ.①熊… Ⅲ.①茶－文化－中国－图解 Ⅳ.①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第056602号



识茶、泡茶、鉴茶全图解

熊志惠　主编

责任编辑：陈爱梅

统　　筹：徐丽萍　刘湘雯

出　　版：上海科学普及出版社

（上海市中山北路832号　200070）http://www.pspsh.com

制　　作：日知图书（www.rzbook.com）

印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

发　　行：上海科学普及出版社

开　　本：787×1092　1/16

印　　张：12

字　　数：220千字

标准书号：ISBN 978－7－5427－4905－5

版　　次：2011年5月第1版　2011年5月第1次印刷

定　　价：19.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



一茶、一书、一品

有一个很有趣的谜面：“生在山里，死在锅里，埋在罐里，活在杯里”，这谜底就是“茶”。茶为阴柔之活木，吸日月之精华，受山川之灵气，得水土之滋养，可谓“其性精清，其味淡洁，其用涤烦，其功致和。参百品而不混，越众饮而独高”。爱茶不问尊卑，喝茶不分贵贱，鉴茶不关学识。可谓品茶于口鼻，爱茶在心间。

爱茶人必备的入门指南

“入口柔，一线喉”，这种微妙的感觉只有品过才知道，也许你还是“一撮茶叶、一个大杯”，但只要你爱茶，通过这本书，走进茶的世界，新手、老手最终都会成为高手。



泡茶不失真味的技巧及分步图解

“茶未饮，人已醉”乃是泡茶的最高境界，然而要想达到这个境界也并非一招一式就能做到，这需要技艺，也需要用心，“功夫茶”考验的也正是功夫。本书详细图解泡茶的技巧和学问，带你一起体验茶的真味和乐趣。



百种名茶及茶具鉴赏

茶叶是一种生于青山、长于幽谷、结庐林间的“灵物”，品种不同，味道各异，当然冲泡的茶具也有所区别。品茶是一种心境，鉴茶是一门学问。学会鉴赏不为炫耀，只因喜欢、痴迷和沉醉。



泡一壶茶，壶里乾坤，杯中日月；呷一口茶，慢慢入喉，满口生津；赏百种茶，悠然自得，怡情悦志。饮茶是一种人生态度，泡茶是一种美妙生活！茶如人生，未饮人先醉；人生如茶，始闻意已通。愿爱茶者，细品百味茶，悠然享人生！

邹志惠

中国国家高级茶艺技师、评茶师

目录 Contents

识茶篇

寻茶问道**知茶情**

TEA 走进茶世界 / 8

01 **茶的起源** / 8
茶的由来 / 8
茶的称谓 / 11

02 **历代茶事** / 12
秦汉茶事 / 12
六朝茶事 / 13
唐朝茶事 / 15
宋朝茶事 / 16
明朝茶事 / 19
清朝茶事 / 20

03 **茶的传播** / 22
茶马古道 / 22
传入日本 / 24
传到欧洲 / 25
茶在英国 / 27
其他传播路线 / 28



04 **异域茶情** / 30
朝鲜和韩国茶礼 / 30
日本茶道 / 32
英式下午茶 / 34

TEA 了解茶的健康常识 / 36

01 **茶之效** / 36
茶的健康元素 / 36
茶的保健功效 / 39
喝茶养生之道 / 42

02 **认识茶的分类、制作与保存** / 44
茶的分类 / 44
茶叶的制作 / 47
茶叶的保存 / 49

泡茶篇

轻松泡茶**茶更香**

TEA 泡茶第一步选茶、备器、择水 / 54

01 **从选茶开始** / 54
茶叶的鉴赏 / 54
判断新茶与陈茶 / 57
分辨名茶的真伪 / 58

02 **好茶当需好器沏** / 60
茶器 / 60
茶具的种类 / 66

03 **水为茶之母** / 74
讲究的水 / 74
养水、烹水和试水 / 78

需要全本请访问 www.ertongbook.com

泡茶第二步
六大茶类以及花茶的冲泡之法 / 80

01 **中国茶冲泡的要素与工序** / 80
泡茶技巧之关键要素 / 80
沏出一壶好茶的工序 / 82

02 **绿茶的冲泡** / 84
茶中品质 / 84
绿茶冲泡之法 / 86

03 **黄茶的冲泡** / 88
茶中品质 / 88
黄茶冲泡之法 / 89

04 **白茶的冲泡** / 90
茶中品质 / 90
白茶冲泡之法 / 91

05 **乌龙茶的冲泡** / 92
茶中品质 / 92
乌龙茶冲泡之法 / 95

06 **红茶的冲泡** / 98
茶中品质 / 98
红茶冲泡之法 / 100

07 **黑茶的冲泡** / 102
茶中品质 / 102
黑茶冲泡之法 / 104

08 **花茶的冲泡** / 106
茶中品质 / 106
花茶冲泡之法 / 108

优雅品茗
善饮茶 / 110

01 **品茶之关键** / 110
品茶的基本要素 / 110
品茶的精神与艺术 / 112

02 **品佳茗之境** / 114
意境之美 / 114
六艺助兴 / 116

手把手
教你学中国茶艺 / 118

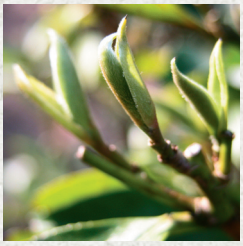
01 **表演茶艺的动作手法** / 118

02 **祁门功夫红茶茶艺** / 122

03 **武夷山功夫茶茶艺** / 127

04 **普洱茶茶艺** / 134

05 **龙井茶茶艺** / 138













鉴茶篇

品鉴中国各地名茶

TEA 江南名茶 / 144

01 江南茶区 / 144
02 西湖龙井 / 146
03 洞庭碧螺春 / 148
04 黄山毛峰 / 150
05 君山银针 / 152
06 祁门红茶 / 153

TEA 华南名茶 / 154

01 华南茶区 / 154
02 安溪铁观音 / 156
03 武夷岩茶 / 160
04 武夷大红袍 / 163
05 冻顶乌龙 / 164
06 白毫银针 / 165

TEA 西南名茶 / 166

01 西南茶区 / 166
02 滇红功夫茶 / 168
03 云南普洱茶 / 170

TEA 江北名茶 / 174

01 江北茶区 / 174
02 信阳毛尖 / 176
03 六安瓜片 / 178

附录 陆羽茶经精华解读

一之源 / 180
二之具 / 182
三之造 / 184
四之器 / 184
五之煮 / 186
六之饮 / 187
七之事 / 188
八之出 / 190
九之略 / 190
十之图 / 191


识茶篇
寻茶问道
知茶情



走进茶世界

01 茶的起源

TEA

中国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中华五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深的文化；茶文化是中国传统文化的重要组成部分，也是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

唐代陆羽的《茶经》不仅系统地总结了种茶、制茶和饮茶的经验，而且将儒、释、道三家思想与中国古典美学的精髓融入茶事中，把茶事活动升华为一种充满中华民族特色的高雅文化，即中国茶文化。



茶的由来

《美丽的传说》

陆羽在《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”传说中的炎帝神农氏是茶的发现者，同时他也是传说中的发现药草可以治疗疾病的人。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

神农氏为了辨别草木的药理作用，曾经亲口品尝百草。有一次他在野外考察休息时，用釜煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使釜里的水变成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点釜里的汤水，却惊奇地发现，这黄绿色的水味道清香，竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏发现这种植物具有解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的作用。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。古时的神农氏，传说长着一个玻璃一样透明的肚子，但凡吃进肚子里的食物他都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，所到之处，把肠胃擦洗得干干净净。于是他就把这种植物叫做“擦”，后来就慢慢演变成现在的“茶”。



最初的记载

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋代常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间约在公元前1066年前后，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史。现在所能够看到的文献资料里面，有着确切的茶的记载的，最早并且最可靠的应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（公元前59年），是茶学史上重要的文献。其中的“烹荼（编者注：“荼”是茶的早期称呼）尽具”、“武阳买荼”，说明“荼”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶层中流行。

文物的明证

中国拥有世界上最古老的与茶相关的古代文物，从另一个角度为中国是茶树起源地的观点提供了明证。近年来，在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物当属世界上最早的茶具。

这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。湖北省江陵的西汉古墓中还曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为人们用来储存茶叶的器具。在考古中还发现了陪葬清册中有“楀一笥”的文字，经查证“楀”即“槚”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。

《中国野生茶树的发现》

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；



⊙树龄近2700年的野生古茶树王

唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有“建茶皆乔木”；明代《大理府志》载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939～1940年，终于在中国贵州务川先后发现了十几株野生大茶树；1958年，在云南发现了高约10米，树龄已有800多年的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树。中国的大茶树如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

《中国是茶树的原产地》

当然，发现野生茶树的地方，不一定就是茶树的原产地。中国是茶树的原产地的结论，是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，在当今世界已再无争议。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有六七千万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶树有100多种茶的传播是以中国四川、云南为中心，





向南推移，朝乔木化、大叶种发展；向北推移，朝灌木化、小叶种发展。

茶的称谓

《茶名探源》

在古代汉语中，用来表示茶的文字有很多个。陆羽在《茶经·一之源》中说：“其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰槚，三曰荈，四曰茗，五曰荼。”

但“茶”才是正名，“茶”字在中唐之前一般都写作“荼”。“荼”是一个多义字，其中有一项是表示茶叶。“茶”字是由“荼”字直接演变而来的，在汉代的印章中，有的“荼”字已被减去一笔，成为“茶”字了。一直到了陆羽著《茶经》之后，“茶”的字形才进一步得到确立，一直沿用至今。

在古代史料中，有关茶的名称很多，在陆羽的《茶经·七之事》里面，收辑了大量唐朝以前的关于茶的记录。虽然其中称谓不一样，但都是指“茶”。荼、苦荼、荼茗、荼荈共32则，约占总茶事的70%。槚、荍都是偶见，茗、荈比荼少见。其实茗是荼芽，荈是荼老叶，因此荼、茗、荈其实是一种叫法。从以上看来，“荼”是中唐以前对茶的最主要称谓，其他的都是别称了。

《茶的读音》

广东是中国重要的港口，从古代起，茶叶便从广东出口。广东话中把“茶”读做“tay”，因此，茶经广东传至中东，再由中东传播至东欧国家，这一传播线路上的很多国家都把中国茶叫做“cha”。英国、荷兰从福建的福州、厦门进行茶叶贸易，将茶传至西欧各国，“茶”就被读做带有福建方言口音的“tai”。当茶叶出口从内陆港口汉口开始，俄罗斯人将茶读做“chai”，是从“茶叶”的发音转化而成的。

02 历代茶事

TEA

茶

茶树的起源至今已有六七千万年历史了，茶被人类发现和利用，约有四五千年的历史。最初人们将茶树叶放在水中煮，饮茶汤作药用，食嫩叶作为蔬菜，随着时间的推移，茶慢慢普及成为一种饮品。

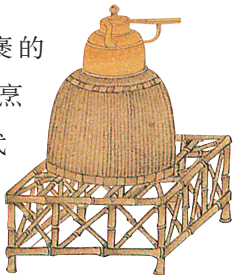
在中国，茶文化的发展历程大体经过了“发乎于神农，闻于鲁周公，兴于唐而盛于宋”的过程。茶文化经历了秦汉时期的启蒙、魏晋南北朝的萌芽、唐代的确立、宋代的兴盛和明清的普及等各个阶段。

茶文化的发展历程不仅仅是一种饮食文化的形成过程，同时也折射出中华民族上下五千年积淀下来的精神特质与文化内涵。

秦汉茶事

《巴蜀茶风》

巴蜀自古被人们称为孕育中国茶业与茶文化的摇篮，古代的巴蜀国也可以说是中国最早的产茶地区。明代杨慎的《郡国外夷考》中记载：“《汉志》葭萌，蜀郡名，萌音芒。《方言》，蜀人谓茶曰葭萌，盖以茶氏郡也……”表明很早之前蜀人已用“茶”来为当地的部落和地域命名了。同时也反映出巴蜀地区在战国之前已经形成了具有一定规模的茶区。明末学者顾炎武在他的《日知录》中说：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。” 也反映了茶饮是秦国统一巴蜀之后开始传播开来的。



西汉时，王褒的《僮约》中已有“烹荼尽具”以及“武阳买荼”的记载，可见在当时的巴蜀地区，饮茶已经很广泛，茶叶甚至成为一种商品。三国时期魏国《广雅》一书记载：“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之……”反映出巴蜀地区独有的制茶方式和饮茶方法。

《茶区扩大》

两汉茶文化的发展，首先表现在茶区的扩大上。马王堆出土文物表明，汉朝时期长江中游的荆楚之地已经出现了茶和饮茶习俗。资料显示，荆楚茶业曾一度发展到今广东、湖南和江西接壤的茶陵。据





⊙（右）韩敏《茶缘》
⊙（左）徐乐乐《品茗图》

《汉书·地理志》记载，西汉时已有的“荼陵”即今日的湖南省茶陵县。从明朝嘉庆年间的《茶陵州志》可以考证，茶陵境内的茶山，就是湖南省与江西省交界处的“景阳山”，那里“茶水源出此”，且“林谷间多生产荼茗，故名”。

《煮茶法》

所谓煮茶法，是指茶放在水中烹煮而饮。唐代以前没有制茶法，从魏晋南北朝一直到初唐，人们主要是将茶树的叶子采摘下来直接煮成羹汤来饮用，饮茶就像今天喝蔬菜汤，吴人称此为“茗粥”。

唐代中后期饮茶以陆羽式煎茶为主，但煮茶的习惯并没有完全摒弃，特别是在少数民族地区较为流行。晚唐樊绰的《蛮书》记载：“茶出银生城界诸山，散收，无采早法。蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”这表明唐代煮茶，往往加入盐、姜等各种作料。

到了宋朝时期，北方少数民族地区在茶中放入盐、干酪和姜等一起煮，南方地区也偶有煮茶的习俗。

明清至今，煮茶法一直主要是在少数民族中使用。

六朝茶事

《重心东移》

三国两晋时期，长江中下游地区因为便利的地理条件和较高的经济文化水平，茶业和茶文化也得到较大发展，该地区在中国茶文化传播中的地位，逐渐明显且重要起来，呈现出取代巴蜀之势。此外，由于六朝基本上都是定都建康（今南京市），中国茶业的重心也逐渐由西向东移，从而使江东的茶文化和饮茶习俗有了较快发展。

同一时期中国东南方的植茶，也逐渐由浙西扩展到现在的温州、宁波沿海一带。南北朝时期的《桐君录》记载，“西阳、武昌、晋陵皆出好茗”。晋陵即今江苏省常州

的古名，表明东晋末期以及南朝时，长江下游一带种植的茶叶也著名起来。

国内的传播

秦汉的统一打破了巴蜀地区的封闭，使茶叶和饮茶得以在之后的六朝时期向北、向东传播开来。到了魏晋南北朝时期，茶叶的种植和生产已经遍及四川、湖南、湖北、浙江、江苏、安徽、河南等省。

中国的第一大河——长江及其众多的支流如同一张辐射网，为茶叶的传播提供了便利的自然条件。有文字记载，三国吴赤乌元年（238年），道士葛玄“植茶之圃已上华顶”，“华顶”即浙江天台山，可见饮茶之风已到江淮流域。



汉王亦曾在江苏宜兴的茗岭招收学童，专门教习种茶的技术。而长江流经湖北武汉，其支流进入陕西，茶也可能顺着这条支流传入陕西一带的北方地区。

从药用到饮用

秦汉时期，茶并非普通百姓的日常饮品，而是更多地以其药用效果出现在人们的生活中。据史料记载，到了三国时期，茶开始在王室贵族等上层社会流行。两晋和南北朝时期，茶作为药用还是饮用，因南北地域和习俗的不同，而经历了一段具有南北差异的过渡期。

由于茶叶原产自云南、四川等地，南方饮茶习俗较北方成熟略早。南下的中原贵族逐渐适应了南方的饮茶文化，喜欢上了饮茶。而东晋南渡之初，北伐志士刘琨在信中写道：“前得安州干姜一斤，桂一斤，黄芩一斤，皆所须也。吾体中溃闷，常仰真茶，汝可置之。”可见，北方士族还将茶视为药。

茶文化的萌芽

至魏晋时期，饮茶的方式逐渐进入烹煮的阶段，对烹煮的方法技巧也开始讲究起来。饮茶的形态除了在种类上呈现多样化的特点之外，还开始具有一定的仪式、礼数和规矩，人们日益自发自觉地遵守和规范起来。

在这一时期，茶也开始成为文人雅士吟咏、赞颂和抒情达意的对

象。杜毓的《赋》、左思的《娇女诗》等从各个方面对种茶、煮茶、饮茶等茶事进行了描述。此外，茶作为一种健康的饮品，其清香雅致的特质被赋予高雅淳朴的精神力量，与儒、释、道和神、鬼、怪等联系起来，开始进入宗教领域。

从茶文化发展史的整体来看，虽然这一时期的中国茶文化还仅仅处于发展的萌芽阶段，茶风还没有普及到普通百姓中间，人们饮茶更多地关注于茶的物质属性和药性，而不是其文化功能，但是仍为后代茶文化的发展和完善奠定了一定的基础。

唐朝茶事

《比屋之饮》

“比屋之饮”说的是唐朝时期饮茶已经十分普遍，特别是在唐都长安几乎走进家家户户。唐朝时期的经济发展日趋繁盛，文化昌明，社会处处生机勃勃，充满活力，这些有利条件为包括茶业在内的各行各业的发展提供了动力。茶圣陆羽就是生于这样一个繁荣的朝代，正如《茶经》中所说的“滂时浸俗，盛于国朝，两都并荆俞间，以为比屋之饮”。

特别是唐朝中期以后，饮茶之风已经开始从皇宫、贵族、文人雅士阶层逐渐普及到社会中下阶层，特别是得到了普通百姓的欢迎。唐代开元年间（713～741），社会上茶道兴盛，饮茶之风大兴，有“穷日竟夜”、“遂成风俗”且“流于塞外”等记载。史料记载，文成公主入藏时（641）就曾把茶叶及茶籽随身带入吐蕃，饮茶使得以肉食为主的藏民获益良多。很快，饮茶习俗在西藏地区逐渐形成，发展到今日“宁可三日无粮，不可一日无茶”的程度。

《煎茶法》

煎茶法主要是指陆羽在其所著的《茶经》中所记载的一种饮茶方法。煎茶法通常用饼茶，主要程序有备茶、备水、生火煮水、调盐、投茶、瀹华、分茶、饮茶、洁器等9个步骤。煎茶法一出现就受到士大夫、文人雅士和品茗爱好者的喜爱，特别是到了唐朝中后期，逐渐成熟并且流行起来。

由于茶圣陆羽是煎茶法的创始人，因此煎饮法又被称为“陆氏煎茶法”。煎茶之道可以说是中国茶道的雏形，兴盛于唐朝、五代和两宋，历时约500年。

《茶禅一味》

有句俗话说“吃茶是和尚家风”，僧侣与品茶之风有着极其密切的关系。茶道从一开始萌芽，就与佛教有着千丝万缕的联系，旧时有“自古名寺出名茶”之说，也有说法称茶由野生茶树到人工培植也是始于僧人。

佛教的禅宗认为，参禅时需要有一颗平常心，无妄无欲。茶性平和，香气淡雅含蓄，细品慢啜，回味持久，让人内心宁静，归于平和，这些特性与参禅悟道所秉持的心态有异曲同工之妙。正如同古人讲“禅让僧人有一颗平常心，而茶给茶人以一颗平常心”。日常生活中最平凡不过的“茶”，与佛教中最重要的精神“悟”结合起来，作为禅宗的“悟道”方式，升华出“茶禅一味”至高无上的境界。

佛中有茶，茶中有佛，佛离不了茶，茶因佛而兴，唐代高僧从谂禅师，嗜茶成癖，并留下“吃茶去”的茶文化典故，成为禅林法语。

宋朝茶事

《遍布街巷》

经历了唐朝茶业与茶文化启蒙发展阶段，宋朝成为历史上茶饮活动最活跃的时期，除了有内容丰富、技艺高超的“斗茶”、“分茶”等外，民间的饮茶方式更是丰富多彩。

民间饮茶最为典型的是在南宋时期的都城临安(今浙江杭州)。当时繁华的临安城，茶肆经营昼夜不绝，无论烈日当头还是隆冬腊月，时时有人来提壶买茶。茶肆里面张挂着名人书画，装饰古朴，四季有鲜花装点，前来饮茶的人们络绎不绝，往来如织。

临安的茶肆通常分成很多种，以适应不同层次的消费者。有一些茶肆，多是士大夫等人与朋友相聚的场所，人们在此不但品茗倾谈，甚至开展体育活动，如蹴球茶坊等。茶楼、茶馆的主要顾客多为文雅和有学识之人，他们在此把玩乐器，学习弹奏，当时人们把这种茶肆称为“挂牌儿”。还有一些茶馆并非以茶为营生，只是挂名而已，人们在此进行买卖交易，谈事论情，饮酒甚至赌博，成为娱乐场所。

《制茶法》

从朝廷到民间，宋代对茶的品质要求都更为讲究。宋朝历任皇帝几乎皆嗜饮茶，特别是宋徽宗赵

需要全本请访问 www.ertongbook.com