

中国茶轻图典

《轻图典》编辑部 著

CHINESE TEA



嫩绿 叶底 嫩绿 茶汤

功效：降火、清热、利尿、抗菌、养颜。
茶色、形状：条索纤细，卷曲成螺，白毫密布，银绿隐翠。
茶味：鲜醇甘厚。
贮藏：干燥、密封、避光。本茶宜在10℃环境下冷藏。
最佳产地：江苏省苏州市吴中区太湖洞庭山。



口味：滋味鲜醇，香气浓郁高雅。

祁门工夫
Qimen Gongfu

鲜嫩馥郁全国多



茶湯紅艷明亮



红茶属全发酵茶。以“红”叶红汤著称。红茶色呈乌黑色。油润有光泽，滋味甜醇鲜爽。红茶性温，有极好的提神清热、利尿消炎、生津解渴、抗氧化、延缓衰老、养胃助消化、抗脂、降血脂的显著功效。

洞庭碧螺春
Dongting Biluochun



太平猴魁
Taiping Houkui Tea

口味：鲜美持久
有兰花的清香。



白雲隱伏。

茶香东坡肉
Chaxiang Dongporou



叶底嫩绿匀亮
茶汤清绿明净

安溪铁观音
Anxi Tieguanyin Tea

口味：醇厚甘鲜，馥郁持久，有三花的清香，且微微带有蜂蜜的味道。

最佳品茶时节：安溪铁观音最好的为春茶，秋茶次之，夏、暑茶品质较次。

茶色：形状：条索卷曲、壮实沉重。

功效：养阴、固齿、提神。



口味：鲜醇回甘，清香持久，浓而不涩。
茶色、形状：呈颗粒状、紧结圆润，绿润明亮。
功效：抗衰、降低胆固醇、防癌。
最佳产地：贵州省黔中茶区的阿哈湖畔。



绿宝石
Duyun Emerald Tea

 江西科学技术出版社

关于本书

中国是茶树的原产地，饮茶也是中国人的首创，许多的帝王将相、文人墨客都把饮茶看作是一种修身养性，甚至是高雅精神的寄托。时至今日，茶文化虽已成为中国人血液中的一部分，饮茶却仍是一门高深遥远的学问。

本书涵盖了中国茶的所有门类，六大茶类——绿茶、白茶、黄茶、青茶（乌龙茶）、红茶、黑茶等，并详细阐述了每种茶的产地信息、采摘标准、标准的冲泡方法、品饮宜忌及与之相关的茶点、茶膳、妙用保健等内容。每款茶汤都是经权威专家指导，按标准方式冲泡而成，且每款干茶形态、叶底风格不仅可以参照比较，还可供真伪辨别之用。此外，本书还特别添加了茶疗养生与茶点、茶膳两大特色内容：教你根据自身体质，对症饮茶，轻松告别身体亚健康；根据个人喜好，制作可口健康的绿色佳肴。

通俗易懂的文字，清新怡人的排版方式，加上本书1300余幅精美照片，让你轻松了解茶文化，时尚营养茶疗尽掌握。

特别鸣谢

茶具收藏家 向晓丽女士

紫砂收藏与研究专家 杨珺女士

国家茶艺师资格考试考评员 俞元宵女士

杭州茶叶研究院高级工程师 赵玉香女士



第1图典

优质生活 如此简单

Chinese Tea from Beginner to Expert

从入门到精通

中国茶轻图典

真正读懂泡茶、品茶、赏茶、茶养生、茶文化，健康茶点、茶膳在家轻松DIY

《轻图典》编辑部 著



 江西科学技术出版社



Acknowledgement

致谢

特别鸣谢

在编辑本书的过程中，我们得到了茶叶同道们的鼎力相助，由于他们无私地提供优质上乘的茶叶与精致典雅的茶具，及对本书的专业指导，使得本书的专业性及图片质感与品位得到整体提升。

感谢向晓丽女士，她多年来一直从事茶具的研究与收藏，目前已成为北京地区颇具规模的茶具收藏家，同时，她也是一位品茶高手。本书茶具展示部分图片，即为在向女士家拍摄的，对她的热心与专业，我们深表谢意。

感谢杨珺女士，她是紫砂与陶瓷的收藏与研究专家，本书茶具展示的大部分图片，即在杨女士的专业指导下进行拍摄的。

感谢赵玉香女士，她为中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院高级工程师，从事茶叶工作30余年，她指导了本书干茶选取及把关参考价格资讯等内容，让本书内容更为专业、权威；

感谢俞元宵女士，她为国家茶艺师资格考试考评员、国家高级评茶员，更是一位茶叶世家，她亲自示范了本书茶艺展示内容，动作准确优雅，气质如兰，为本书平添美丽。

此外，下列个人及机构均给本书大力支持，没有你们的帮助，我们不可能给读者以满意的作品。

中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院工程师 邹新武先生；

广州盈誉茶叶有限公司高级评茶师 桂埔芳女士；

江苏溧阳市茶果站高级工程师 刘新玲女士；

陕西省产品质量监督检验所高级评茶师 张建成先生；

湖北省茶叶总公司副总经理高级工程师 乐清典先生；

北京市西城区马连道茶缘茶城“翰云轩”茶庄总经理 林锡煌先生；

北京马连道茶叶总公司囡儿春茶叶店总经理 周凤玉女士；

北京市玄元茶悟茶文化体验馆；北京市观复博物馆商店；

一杯佳茗似好友，茶香淡雅情更浓！



Introduction

前言

轻松读懂茶文化

中国是茶树的原产地，饮茶也是中国人的首创。为了让更多的人了解和品鉴中国茶，也为了弘扬茶文化，我们精心编撰了这本书。本书涵盖了中国六大茶类——绿茶、白茶、黄茶、青茶（乌龙茶）、红茶、黑茶、工艺花茶，详细阐述每种茶的产地信息、采摘标准、标准的冲泡方法、品饮宜忌和与之相关的茶点、茶膳、妙用保健等内容。

绿茶是未经发酵制成的茶，因此又称不发酵茶，绿茶较多地保留了鲜叶的天然物质。绿茶性凉，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等具有特殊效果。

红茶是我国主要茶类之一，属于全发酵茶，以“红叶红汤”著称。红茶性温，有很好的利尿消炎、杀菌解毒、抗氧化、延缓衰老、养胃护胃、抗癌、舒张血管的功效。

白茶属于轻微发酵茶，在制作的过程中不炒不揉，直接烘干或晒干而成。白茶性寒，药效性能显著，有防癌、抗癌、防暑、解毒、治牙痛的功效。

黄茶是沤茶，为我国所特有的茶类，属于轻发酵茶。其最大的特点就是“黄汤黄叶”。黄茶性凉，可改善消化不良、食欲不振，另外也有很好的杀菌、消炎的功效。

青茶（乌龙茶）属于半发酵茶，既具有绿茶的清香，又有红茶的浓郁。其茶性温凉，有很好的消除疲劳、解热防暑、杀菌消炎、防癌、降血脂等保健功能。

黑茶属于后发酵茶，是我国特有的茶类。黑茶性温和，有减肥、益寿的功效。

花茶又名香片，主要是以绿茶、红茶或者乌龙茶作为茶坯、配以能够吐香的鲜花作为原料，采用窈制工艺制作而成的茶叶。花茶宜于清饮，以保持天然香味。

本书的一大亮点是，其中有1300多幅精美图片，在让读者了解基本茶知识的同时，更能轻易了解不同茶品的不同特点，本书不失为一本中国茶品盛宴。

中国茶文化博大精深，茶叶知识纷繁复杂，涉及面广，文字和图片难免存在不足之处，祈望广大读者谅解并指正！

编者谨识

2012年9月

Contents

目录

阅读导航	12
中国四大茶区区域分布图	14
中国六大茶类鉴赏	16
中国十大名茶鉴赏	17
常见病茶疗速查表	22



第一章 清新醇和：绿茶篇 / 24 - 99

专家教你泡绿茶	26
西湖龙井	28
扁形白茶	30
千岛玉叶	32
建德苞茶	34
径山茶	36
鸠坑毛尖	38
江山绿牡丹	40
顾渚紫笋	42
安吉白茶	44
余姚瀑布仙茗	46

羊岩勾青	48
临海蟠毫	50
惠明茶	52
仙都笋峰	54
松阳银猴	56
武阳春雨	58
泰顺三杯香	60
开化龙顶	62
南京雨花茶	64
洞庭碧螺春	66
泰顺云雾茶	68
阳羡雪芽	70
六安瓜片	72
太平猴魁	74
顶谷大方	76
休宁松萝	78
黄山毛峰	80
敬亭绿雪	82
金山时雨	84
白毛猴	86
乐昌白毛茶	88
都匀毛尖	90
绿宝石	92
湄潭翠芽	94
春江花月夜明前毛尖	96
信阳毛尖	98



第二章 金镶玉美：黄茶篇 / 100 - 111

专家教你泡黄茶 102

莫干黄芽 104

君山银针 106

霍山黄芽 108

霍山黄大茶 110



第三章 醇厚隽永：红茶篇 / 112 - 139

专家教你泡红茶 114

祁门工夫 116

金骏眉 118

正山小种 120

台湾日月潭红茶 122

蜜香红茶 124

政和工夫 126

白琳工夫 128

宜红工夫 130

宁红工夫 132

川红工夫	134
滇红工夫	136
九曲红梅	138
湖红工夫	139



第四章 浓郁悠长：青茶篇 / 140 - 167

专家教你泡青茶（乌龙茶）	142
安溪铁观音	144
武夷大红袍	146
白鸡冠	148
铁罗汉	150
黄金桂	152
本山茶	154
武夷肉桂	155
不知春	156
凤凰单丛（黄枝香）	157
永春佛手	158
闽北水仙	159
老丛水仙	160
金萱乌龙	161
冻顶乌龙茶	162
台湾大禹岭茶	163
梨山乌龙	164

阿里山乌龙	165
木栅铁观音	166
东方美人	167



第五章 绿装素裹：白茶篇 / 168 - 179

专家教你泡白茶	170
新工艺白茶	172
白毫银针	174
白牡丹	176
贡眉	178



第六章 悠悠古韵：黑茶篇 / 180 - 205

专家教你泡黑茶	182
湖南千两茶	184
茯砖茶	186
米砖茶	188
青砖茶	190
金尖茶	192

金瓜贡茶	194
天尖茶	196
十两茶	197
康砖茶	198
云南七子饼（中茶铁饼）	199
凤凰普洱沱茶	200
普洱茶砖	201
勐海沱茶	202
老班章古树茶	203
邦盆古树茶	204
紫大益7542	205



第七章 巧夺天工：花茶篇 / 206 - 224

专家教你学品茶	208
茉莉花茶	210
玉兰花茶	212
金银花茶	214
珠兰花茶	216
桂花茶	217
玫瑰花茶	218

附录 中国茶叶基本茶类	219
-------------------	-----

茶汤

茶叶全部按照书中建议使用的泡茶器具、水温、时间冲泡后，再进行茶汤图实拍，方便读者对比实际冲泡时方法是否正确。

名称

每款茶的名称，方便查找、检索及购买。

干茶

茶叶的正品成茶图，购买时重点对比干茶的形状、色泽、整碎、净度来判断茶叶的质量。

叶底

干茶按标准方法冲泡后的展开叶片，通过对比观察其嫩度、匀度、色泽等可以判断茶叶质量及冲泡方法是否得当。

最佳产地

每款茶最佳品质区域位置，方便进行区域对比和实地检验。

江南茶区

华南茶区

江北茶区

西南茶区

Green Tea 034

建德苞茶

Jiande Bud Tea

品鉴指数 ★★★★★

口味
醇厚微香，有回甘。

最佳品茶时节
清明节前后。

贮藏时间
密封，干藏，低温冷藏。可贮藏10个月左右。

茶色、形状
芽叶成朵，形似兰花，嫩绿显毫。

功效、宜忌
降脂护肝，解腻，一般人群都可饮用，特殊禁忌者除外。

参考价格
建德苞茶瓶装2011年明前特级观价约为85~290元/50g左右，2012年明前特级礼盒装450~600元/100g左右。

主产区
Producing Areas
杭州市
浙江省

最佳产地
浙江省杭州市建德市。

挑选购买及储藏
建德苞茶外形紧绿完整，短而壮实，内质香气清高，叶底绿中显黄。茶汤清透明亮，以外形独特、品质优异、香气清幽而著称。好的建德苞茶从外形上看，如同含苞待放的兰花，芽叶成朵，短而壮实，披有一层细细的茸毛。储藏时不可挤压，需密封，干藏，低温冷藏。

制茶工序
Tea Making Process
采摘时间一般在清明和谷雨之间。苞茶分为两种，顶苞和次苞。顶苞的采摘标准为一芽一叶初展，体现其形状含苞待放之特色；次苞的采摘标准为一芽二叶。建德苞茶的制作工艺别具一格，分为杀青、揉捻、整形、提香5道工序。提香时，锅温加至80℃，茶叶整体受热后，提升锅温至110℃闻之有浓厚茶香味即可出锅。



茶性综述

简要介绍茶的口味、最佳品饮时节、功效宜忌和参考价格等，让读者迅速了解每一款茶的不同特点。



快速掌握书中图文的阅读方法，提高阅读效率与阅读愉悦度。

品饮鉴赏

以冲泡次序来介绍每款茶的冲泡方法及洗茶禁忌，以让读者正确泡茶，获得该茶应有的茶香。

⑤ 茶疗养生

Health Care

健脾抗敏茶

原料：乌梅、陈皮、茯苓、山楂各10g，甘草、建德苞茶各3g。

制法：将所有材料处理干净后放入锅中煮开后，换用小火煮10-15分钟。

功效：清热解暑，调理脾胃。

⑥ 妙用保健

Magical Effect

明目降脂：建德苞茶内含多种化合物，能减少脂肪堆积，经常饮用有减肥、护肝、明目之效。

预防坏血病：建德苞茶中儿茶素对引起人体疾病的部分细菌有抑制效果，可有效预防坏血病，且能祛痰化淤。

增加耐久力：建德苞茶饮用后，可兴奋中枢神经系统，帮助人们振奋精神，增进思维，消除疲劳，增强人的耐久力，并可改善记忆力。

⑦ 茶点茶膳

Refreshments & Dishes

皮蛋绿茶粥

材料：皮蛋2个、粳米150g、贡菊、建德苞茶各5g、火腿、精盐各少许。

制作：1. 将贡菊和建德苞茶分别用沸水冲泡3-5分钟，取汁待用。

2. 粳米洗净后，加入贡菊汁、茶汁和切好的火腿、皮蛋，小火熬粥，最后加少许精盐调味即可。

口味：茶香浓郁，味道鲜美。



⑤ 品饮鉴赏

Tasting Procedure

备具

1 玻璃杯或盖碗一个，建德苞茶3g左右。

温杯、投茶

2 将水倒入玻璃茶杯中进行温杯，弃水不用。将茶叶投入玻璃茶杯中。

冲泡

3 在杯中冲入85℃左右的水至七分满即可。

赏茶

4 冲泡后，该茶芽尖向上，沉浮在茶汤中，十分好看，如绿草起舞一般。

出汤

5 1分钟后即可用泡茶的玻璃杯直接饮用。

品茶

6 入口后，唇齿留香，滋味醇厚且有回甘。

⊗ 洗茶宜忌

考虑到部分建德苞茶在种植期间会使用农药，因此建议在冲泡品饮前洗茶。

Tips 品饮注意事项

冲泡建德苞茶时，应用85℃左右开水冲泡，冲泡时芽尖向上，沉浮在茶汤中，十分好看，香气清高，嫩香持久。茶汤清澈明亮，叶底嫩匀成朵。

Chapter 1

清新醇和
绿茶篇

中国茶轻图典
035

茶疗养生

教读者搭配、制作每款茶的不同茶饮，健康饮茶。

妙用保健

介绍每款茶的不同功效，进一步获得不同茶品的不同功效。

茶点茶膳

详细介绍不同茶品对应的茶点、茶膳，教读者正确制作美味茶点，吃出健康好身体。

品饮注意

特别提示读者在饮茶时的注意事项，喝出健康好滋味。

中国四大茶区区域分布图



Tips

气候：北亚热带和暖温带季风气候。

土壤：黄棕壤和棕壤。

无霜期：200~250 天。

茶种类：绿茶、黄茶、花茶。

年平均气温：13~16℃。

年平均降水量：700~1000mm。

盛产名茶

六安瓜片



信阳毛尖



江北茶区

西南茶区

盛产名茶

金瓜贡茶



茯砖茶



Tips

气候：热带季风气候。

土壤：川、黔及藏东南为黄壤，滇中北多为赤红壤、山地红壤和棕壤。

无霜期：220~340 天。

茶种类：绿茶、黑茶、花茶。

年平均气温：四川盆地 17℃，云贵高原 14~15℃。

年平均降水量：1000mm 左右。

盛产名茶

西湖龙井



洞庭碧螺春



江南茶区

气候：亚热带、南亚热带季风气候。

土壤：大部分为红壤，少部分为黄壤。

无霜期：230~280天。

茶种类：绿茶、白茶、红茶、黑茶、黄茶、
乌龙茶等六大茶类都有。

年平均气温：15~18℃。

年平均降水量：1100~1600mm。

盛产名茶

武夷大红袍



冻顶乌龙茶



华南茶区

气候：热带、南亚热带季风气候。

土壤：基本为赤红壤，少部分为黄壤。

无霜期：300~365天。

茶种类：红茶、黄茶、乌龙茶、黑茶等。

年平均气温：18~24℃。

年平均降水量：1200~2000mm。

