

Tea Ceremony
in China

李浩
● 编著



人生品茗香，岁月悟茶道。

识名茶、学茶艺、行茶礼、通茶史、
解茶经、修茶道，一本通。

中国茶的种类、选配精致的茶具、
泡茶技艺、名茶茶艺、

承载六千年茶香的茶史……
一一精彩呈现。



图解 中国茶道全典

图解
中国茶
道
全典

轻松成为
识茶·泡茶·品茶·鉴茶
高手

From the author

高手

hand in knowing, making
and appreciating the

A close-up photograph of a traditional Chinese ceramic tea set. It features a cup and a matching saucer, both decorated with intricate floral and traditional patterns in green, red, and gold. The cup is filled with a light-colored, translucent tea. The background is dark and out of focus.

沈阳

『藥是中國製造技術，大發明之者，對人類醫藥專家之認識如是說。他的感想了，將藥而直接改變了人類文明進程的』
『美國科學家』
『大發明之者，對人類醫藥專家之認識如是說。他的感想了，將藥而直接改變了人類文明進程的』
『美國科學家』

图书在版编目 (CIP) 数据

图解中国茶道全典 / 李浩编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2011. 12

ISBN 978-7-5381-7061-0

I. ①图… II. ①李… III. ①茶 - 文化 - 中国 - 图解
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 139460 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mmX230mm

印 张: 12

字 数: 150 千字

出版时间: 2011 年 12 月 第 1 版

印刷时间: 2011 年 12 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7061-0

定 价: 39.90 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7061

版权所有 · 翻印必究



CONTENTS



第一章 初结茶缘，轻松了解中国茶文化

- 茶香飘逸六千年，中国茶风靡全世界 008
- 超过一千个品种的中国茶大家族 012
- 中国茶道受世人推崇的秘密 015
- 找到适合自己饮用的中国茶的秘诀 017

第二章 中国茶的种类

● 六大基本茶 026

■ 绿茶 026

- ◎ 西湖龙井 / 028 ◎ 碧螺春 / 028 ◎ 太平猴魁 / 028 ◎ 六安瓜片 / 028
- ◎ 黄山毛峰 / 029 ◎ 信阳毛尖 / 029 ◎ 安化松针 / 029 ◎ 黄山绿牡丹 / 029
- ◎ 雨花茶 / 030 ◎ 庐山云雾 / 030 ◎ 竹叶青茶 / 030 ◎ 高桥银峰 / 030
- ◎ 都匀毛尖 / 031 ◎ 安吉白茶 / 031 ◎ 贵州绿茶 / 031

■ 红茶 032

- ◎ 祁门工夫红茶 / 033 ◎ 正山小种 / 034 ◎ 云南滇红 / 034
- ◎ 红碎茶 / 034 ◎ 坦洋工夫 / 034

■ 白茶 035

- ◎ 白毫银针 / 037 ◎ 贡眉 / 037 ◎ 白牡丹 / 037

■ 青茶 038

- ◎ 安溪铁观音 / 039 ◎ 浓香铁观音 / 040 ◎ 清香铁观音 / 040
- ◎ 武夷岩茶 / 040 ◎ 大红袍 / 040 ◎ 铁罗汉 / 041 ◎ 冻顶乌龙茶 / 041
- ◎ 四季春高山茶（阿里山珠露） / 041 ◎ 东方美人 / 041 ◎ 文山包种 / 042
- ◎ 翠玉茶 / 042 ◎ 凤凰单枞 / 042 ◎ 老枞水仙 / 042 ◎ 武夷肉桂 / 043
- ◎ 白鸡冠 / 043 ◎ 梅占 / 043 ◎ 不知春 / 043 ◎ 半天腰 / 044
- ◎ 金钥匙 / 044 ◎ 毛蟹 / 044 ◎ 水金龟 / 044 ◎ 本山 / 044





●黄茶 045

◎霍山黄芽 / 047 ◎君山银针 / 047 ◎黄大茶 / 047

●黑茶 048

◎普洱茶 / 050 ◎六安茶 / 050 ◎湖北老青茶 / 050
◎湖南黑茶 / 051 ◎广西六堡茶 / 051 ◎四川边茶 / 051

●再加工茶类 052

●花茶 052

◎茉莉花茶 / 053 ◎龙珠花茶（茉莉龙珠） / 053

●紧压茶 054

◎沱茶 / 054 ◎砖茶 / 055 ◎饼茶 / 055 ◎千两茶 / 055
◎竹筒茶 / 056 ◎工艺花茶 / 056

●非茶之茶 057

◎青山绿水 / 057 ◎苦丁茶 / 057
◎菊花茶（胎菊） / 057 ◎玫瑰花茶 / 057

「茶·知识专栏」 058

茶史 / 058 茶树 / 061 茶叶 / 063

茶叶产区分布及特色 / 064

第三章 选配精致、有品位的茶具

●中国茶的器具 070

◎茶壶 / 071 ◎茶杯 / 072 ◎盖碗 / 073 ◎茶海 / 074
◎茶盘 / 074 ◎茶船 / 075 ◎茶池 / 075 ◎水孟 / 076
◎煮水器 / 076 ◎辅助茶具 / 077

●茶具的清洗与保养 080

「茶·知识专栏」 082

茶圣 / 082 《茶经》 / 084 茶诗 / 085





第四章 掌握专业的冲泡方法

- 茶叶的挑选和鉴别 090 ●选水——水为茶之母 095
●用紫砂茶壶冲泡乌龙茶 100 ●用盖碗冲泡花茶 102
●用瓷壶冲泡红茶 104
「茶·知识专栏」 107

茶礼 / 107 茶禅一味 / 111

第五章 名茶茶艺的示范

- 西湖龙井 118 ●洞庭碧螺春 122 ●安溪铁观音 126
●武夷岩茶 131 ●白毫银针 135
●祁门工夫红茶 138 ●苏州茉莉花茶 142
「茶·知识专栏」 146

茶道 / 146 茶在他国——跟随茶香去旅行 / 152

第六章 领略普洱茶的神奇魅力

- 什么是普洱茶 161
 - 普洱茶的等级 166
 - 冲泡前的准备 171
 - 用盖碗冲泡普洱茶 178
 - 用飘逸杯冲泡普洱茶 180
 - 普洱茶茶艺示范 183
 - 普洱茶的分类 163
 - 普洱茶的保健功效 167
 - 用紫砂壶冲泡普洱茶 176
- 「茶·知识专栏」 186

关于紫砂壶 / 186 关于盖碗 / 188





倡导茶为国饮

进入 21 世纪以来,一种全球范围的对茶的重新认识,带给中国茶全新的机遇。倡导茶为国饮,让茶在服务人类健康、弘扬民族文化、推进精神文明建设中发挥独特作用,也成为一个重要课题。

何为“国饮”?就是要通过推广,让饮茶不仅成为中国的一种民族习俗,而且在国际上也成为一种民族文化的象征符号。

为什么一个再普通不过的饮料,能提升到一种民族代表性的“国”字高度呢?“它山之石”可以作个旁证。茶和咖啡、可乐并称为“世界三大无酒精饮料”,可是,我们一提到咖啡,就会想到法国巴黎左岸浓厚的文化氛围,而可乐,更是美国文化最鲜明的标志。饮料的民族代表性是这样的鲜明,以至于能成为一种文化的象征物,而在全球人们的心池中“攻城掠地”。

近几年国花、国鸟评比的提议时有耳闻,前不久还有部门要评国石,但是国饮的评比,却未见发端。我想原因之一,可能就是茶作为中国的代表饮料,太理所当然了,以至于无须评比。如果从茶“发乎神农”算起,那五千多年来,茶已深深地融入到每一个中国人的生活。“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,你可能缺米少油,但你不可能没有茶。几千年的饮茶史,造就了茶为中国第一饮料的地位。

在 21 世纪,茶的价值又得到全新的发掘,“万药之本”随着科学发展得到不断印证。茶以其养身健体的功效,在世界饮料中独树一帜。不吸烟、少饮酒且多喝茶,成为全世界公认的一种长寿之道。对茶的开发,已超出饮食本身的范畴,而与现代医学、生物学更紧密地结合在一起,更重要的是,饮茶,在某种程度上代表着一种新世纪的健康生活主流方式。

作为“茶之母国”,中国茶的进一步开发利用,不仅关乎千万茶农增收,也能带动国际经贸、旅游和相关文化产业发展。倡导茶为国饮,有助于茶经济的深化,推动古老茶产业更高、更强地持续振兴。

茶生长于山林沟壑之间,秉天地之灵气,承日月之精华,以一种自然物,从采集农业开始,与人类文明发展相伴,是天地人和的典型,具有深邃的哲学意蕴,与今天的生态哲学主张人与自然和谐相处、回归自然,不仅是契合,更是一脉相承。

在中国,倡导茶为国饮,还能带来一种清俭之风。如果让茶宴替代酒宴,让清茶一杯代替觥筹交错,让团坐交心的茶话,代替那些效果不佳的报告,那茶不仅能带来清廉节俭,还是政



府贴近民众、走亲民路线的一个好途径。清廉节俭世风的形成，对建设和谐社会，功莫大焉。

中国茶的神奇，还在于它凝聚了民族的文化精华。千百年来，无论是“山野村夫”，还是“文人骚客”，虽然他们各用不同的方式饮茶、感悟茶，但最后总是殊途同归，都有意无意地在茶的滋养下，浸淫出“和、敬、清、廉”的中华茶文化。因为有了中华文明这一内核，所以中国茶能超越雅俗、阶层、国界，能集“解渴、健身、怡情、社交、修政”于一体。茶的文化，不但传统，而且先进，倡导茶为国饮，是社会主义精神文明建设很好的助推器。

民族性与世界性往往是一枚硬币的两个面，越是民族的东西，越容易被世界接受。源于中国，兴于亚洲的茶，近几年在全世界的传播也愈演愈烈。茶在许多地方成了东方文明的一种象征。尤其是在纷繁复杂的 21 世纪，茶所代表的和平共处、崇尚自然，符合人类新的发展观，中国茶成了世界的“Tea”。在这种情形之下，茶作为国饮，也将是一种很好的东西方文化交流载体。

今天，我们再提茶为国饮，就是因为茶的内在价值吻合了 21 世纪人类发展的内在需求。如今的茶，代表着一种未来而不单是过去。而我们倡导茶为国饮，也不是为一种“文化遗产”贴上标签，而是要与倡导新生活、新价值观联系起来。要进一步加大宣传力度，真正把饮茶确立为一种全民的健康生活方式；要通过茶内在精神的发掘，利用茶德来弘扬民族文化；要提倡以茶为礼、以茶待客，促进东西方文化交流。要让茶的开发与新科技、新产业、新消费方式结合起来，树立品牌，不断创新，这样才能让茶在 21 世纪焕发出新的生命力。

当以茶会友、以茶清政、以茶修德成为国人自觉、普遍的习俗时，我们才算有了真正意义上的国饮。

中共浙江省省委原副书记
全国政协文史委员会副主任
中国国际茶文化研究会会长

刘枫



CONTENTS



第一章 初结茶缘，轻松了解中国茶文化

- 茶香飘逸六千年，中国茶风靡全世界 008
- 超过一千个品种的中国茶大家族 012
- 中国茶道受世人推崇的秘密 015
- 找到适合自己饮用的中国茶的秘诀 017

第二章 中国茶的种类

● 六大基本茶 026

■ 绿茶 026

- ◎ 西湖龙井 / 028 ◎ 碧螺春 / 028 ◎ 太平猴魁 / 028 ◎ 六安瓜片 / 028
- ◎ 黄山毛峰 / 029 ◎ 信阳毛尖 / 029 ◎ 安化松针 / 029 ◎ 黄山绿牡丹 / 029
- ◎ 雨花茶 / 030 ◎ 庐山云雾 / 030 ◎ 竹叶青茶 / 030 ◎ 高桥银峰 / 030
- ◎ 都匀毛尖 / 031 ◎ 安吉白茶 / 031 ◎ 贵州绿茶 / 031

■ 红茶 032

- ◎ 祁门工夫红茶 / 033 ◎ 正山小种 / 034 ◎ 云南滇红 / 034
- ◎ 红碎茶 / 034 ◎ 坦洋工夫 / 034

■ 白茶 035

- ◎ 白毫银针 / 037 ◎ 贡眉 / 037 ◎ 白牡丹 / 037

■ 青茶 038

- ◎ 安溪铁观音 / 039 ◎ 浓香铁观音 / 040 ◎ 清香铁观音 / 040
- ◎ 武夷岩茶 / 040 ◎ 大红袍 / 040 ◎ 铁罗汉 / 041 ◎ 冻顶乌龙茶 / 041
- ◎ 四季春高山茶（阿里山珠露） / 041 ◎ 东方美人 / 041 ◎ 文山包种 / 042
- ◎ 翠玉茶 / 042 ◎ 凤凰单枞 / 042 ◎ 老枞水仙 / 042 ◎ 武夷肉桂 / 043
- ◎ 白鸡冠 / 043 ◎ 梅占 / 043 ◎ 不知春 / 043 ◎ 半天腰 / 044
- ◎ 金钥匙 / 044 ◎ 毛蟹 / 044 ◎ 水金龟 / 044 ◎ 本山 / 044







第四章 掌握专业的冲泡方法

- 茶叶的挑选和鉴别 090
- 选水——水为茶之母 095
- 用紫砂茶壶冲泡乌龙茶 100
- 用盖碗冲泡花茶 102
- 用瓷壶冲泡红茶 104
- 「茶·知识专栏」 107

茶礼 / 107 茶禅一味 / 111

第五章 名茶茶艺的示范

- 西湖龙井 118
- 洞庭碧螺春 122
- 安溪铁观音 126
- 武夷岩茶 131
- 白毫银针 135
- 祁门工夫红茶 138
- 苏州茉莉花茶 142
- 「茶·知识专栏」 146

茶道 / 146 茶在他国——跟随茶香去旅行 / 152

第六章 领略普洱茶的神奇魅力

- 什么是普洱茶 161
- 普洱茶的分类 163
- 普洱茶的等级 166
- 普洱茶的保健功效 167
- 冲泡前的准备 171
- 用紫砂壶冲泡普洱茶 176
- 用盖碗冲泡普洱茶 178
- 用飘逸杯冲泡普洱茶 180
- 普洱茶茶艺示范 183
- 「茶·知识专栏」 186

关于紫砂壶 / 186 关于盖碗 / 188





承载了千年的茶香，
修身养性的健康圣品。



第一章

初结茶缘， 轻松了解中国茶文化

中国是茶的故乡，

也是当今世界第一产茶大国，

茶叶是国人数千年

乐而不疲的杯中之物，

被誉为「国饮」。

从神农尝百草到陆羽著

世界上第一部《茶经》至今，

茶香已飘逸了六千年。

当饮茶成为现代人的健康时尚、
养生之道时，

你准备好手捧一盏香茗了吗？

中国茶文化源远流长，博大精深，是中华文明的重要组成部分。

茶香飘逸六千年，中国茶风靡全世界



三才化育甘露美，一盏香茗奉知己。
杯里清香浮情趣，舌端甘苦暖人心。

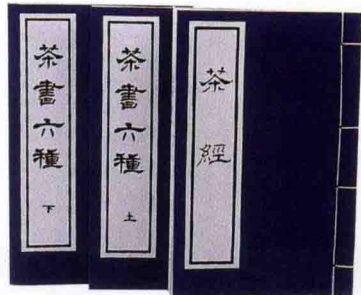


“茶是中国继造纸术、指南针、火药、活字印刷四大发明之后，对人类的第五个贡献。”英国科技史专家李约瑟如是说。他的评论也许是有些太过于感性了，将茶与直接改变了人类文明进程的四大发明相提并论。但是中国的茶、中国的茶文化，的确是为人类文明史添上了浓墨重彩的一笔。

中华民族是发现、栽培茶树，加工、利用茶叶最早的国家。中国神话中有“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒”，最后以茶解之的动人故事。据说“神农”就是远古三皇之一的炎帝，是传说中的农业神，他能让太阳焕发光芒而普照万物，让雨水普降而滋润大地，他教会了人们播种五谷、识别植物、发现草药。于是，中国这个浪漫的国度将这片为世界带来清香的叶子，交托给了中华文明的开山鼻祖之一——神农。

光阴荏苒，当地中海沿岸，希腊各城邦为了夺取海权而发动特洛伊战争的时候，古老的东方，黄河沿岸已是一望无际的农田；当爱琴海的海风中飘荡着旷古美人海伦的哀叹和特洛伊将士惨烈的呼号，行吟诗人在希腊城邦间传唱英雄的事迹的时候，黄河岸边的田埂房舍间却传唱着“八月断壶，九月叔苴，采茶薪樗，食我农夫”。中国茶业，从最初兴于巴蜀，已经向东部和南部逐次传播开来，以致遍及全国。

公元7世纪——如黄金般辉煌灿烂的岁月，一个强大的王朝——唐朝诞生了。在长安这座当时世界上最大的城市里，茶坊和茶肆遍布每条街道，茶香在盛世的空气里弥漫。茶这片神奇的叶子在地球上最繁华的国家调制着最奇妙的饮料！被中国人誉为“茶圣”的陆羽，为世界留下了一部《茶经》。从这天起，茶，将不仅仅是一种饮品，它，注定会升华为一种修为，凝聚成一种文化。





盛世的气象，如煮沸的茶水渐渐凉了。分裂、战乱和对峙开始笼罩这片土地。但茶马古道渐渐延伸，茶马互市渐渐兴盛。漫长的七百多年间，大量的茶叶和茶具输向中亚、印度、阿位伯……通过印度，通过非洲（特别是肯尼亚），丝绸之路上的骆驼和海洋上的点点帆影，将茶叶带到了西方。

有趣的是，西方人初次接触茶，竟然也有些许神农尝百草的冒险精神。据说当这种来自东方的神奇叶子刚刚传到欧洲时，谁也不敢率先品尝。于是，在瑞典的街头，古斯塔夫三世的传令官向臣民发出诏示——谁敢试一试试这神奇的“绿色树叶”，将可以得到莫大的赏赐。诏令的结果是一个死囚愿意以每天喝 5 杯茶的代价来赎买他即将落地的人头！后来，这些神奇的叶子赐予了这个勇敢的人 87 岁的高寿！于是，满载茶叶的大船开进了鹿特丹和伦敦的港口，欧洲古老的铺石路上飘逸的茶香越来越浓……

1750年，西方有了第一部“茶经”。这是由英国人托马斯·肯特撰写的，开始谈到了种茶、采茶、制茶、泡茶的一整套有关茶的学问。而且据说在此之前，英国还举办了第一次茶叶大展览，是由一位名叫托马斯·加雅的咖啡店店主在他的咖啡店举行的，并且获得了很大





成功。茶香诱人，英国的饮茶者日众。据统计，目前英国每年都有 1.35 亿吨水用于泡茶，全国每年要饮 19.6 亿杯茶。在世界各地，茶几乎变成了与面包和大米一样重要的物质。“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”——这大概是东西方人都会认同的了。

一片神奇的叶子，漂洋过海，数千年的岁月轮回中，它已经繁衍成一个巨大的家族。无论它的形和色衍生出了多少种类，但是它们有一个共同的族名——茶！无论它们在世界的哪一个角落，它们都拥有一个同样的发音——茶！

进入 20 世纪 90 年代以来，被称为“新时代饮料”的茶饮料以年增长 17% 的速度风靡世界。在可口可乐和百事可乐的故乡美国，茶饮料已达到仅次于可乐的地位。在日本和中国台湾省，茶饮料的销量已经超过碳酸饮料。

目前，五大洲有五十多个国家种茶，有一百二十个国家从中国进口茶叶，全世界六十多亿人口中大多数人喜欢饮茶。茶，作为世界三大健康饮品之一，足迹遍布了整个世界。饮茶，作为人类回归自然的一种需求，更成为了世界性的风尚。茶文化，因为不同地区、国家、民族的不同价值观念和文化取向而焕发出了更为迷人的魅力！

现代人的生活压力普遍增大，心理情绪经常处于压抑状态，受到各种辐射、污染的伤害也更加常见，身



