

S H I C H A [图说中国茶文化] [雅贤楼茶文化] S H A N Y I N

第五版

识茶善饮

编著

—徐凤龙—张鹏燕—

情
结
茶
香
为
此
中



吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
Jilin Science and Technology Publishing House

识

茶

善

饮

SHI CHA SHAN YIN

图说中国茶文化之六徐凤龙 张鹏燕 编著 吉林科学技术出版社

第5版

图书在版编目 (C I P) 数据

识茶善饮 / 徐凤龙, 张鹏燕编著. —5版. —长春:
吉林科学技术出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5384-5893-0

I. ①识… II. ①徐…②张… III. ①茶叶—文化—
中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第085266号

图说中国茶文化之六

识茶善饮

编 著 徐凤龙 张鹏燕
出 版 人 张瑛琳
顾 问 弓 克
责任编辑 李 梁
摄 影 徐凤龙
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
字 数 150千字
印 张 17.25
印 数 21 000—26 000册
版 次 2009年1月第1版
印 次 2012年6月第5版第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635175
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5893-0
定 价 45.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185





羽 陸

作者简介

徐凤龙先生，1964年12月生，吉林榆树人。工商管理硕士研究生，国家茶艺师高级考评员，吉林省茶文化研究会会长，北京联合大学特约研究员。毕业于东北师范大学美术系，读书期间勤奋刻苦，长于国画，喜寄情山水。改革开放后，创办装饰公司，屡创佳绩。但徐先生时时不能忘怀自己的文化情结，于1999年创建了吉林省第一家以古典传统风格为主调的雅贤楼茶艺馆，兢兢业业，开始了对茶文化的深入探讨与研究。2003年5月徐先生与妻子张鹏燕共同编撰国家职业资格培训鉴定教材《茶艺师》，并以雅贤楼为基础，成立了吉林省雅贤楼茶艺师学校，为社会培养了大批专业茶艺师人才，同时徐先生还被长春市高等职业技术学院聘为客座教授。几年来夫妇二人醉心于茶文化的研究和传播，已陆续出版《茶艺师》、《在家冲泡工夫茶》、《饮茶事典》、《寻找紫砂之源》、《普洱溯源》、《识茶善饮》、《中国茶文化图说典藏全书》……并于2006年启用祖上老号“万和圣”并连建数家万和圣茶庄，2008年成立东北地区最大规模的“雅贤楼精品紫砂艺术馆”。为中国茶文化的发展作出了一定贡献！

2010年4月



雅賢茶藝館

情結東西南北中

茶

三友茶藝師學校

茶

茶

本通介水水大土

序 言

茶，发乎神农，闻于鲁周公，兴于唐而盛于宋，再由明代的演进迄今，历经数千年的历史。可以说，茶，是伴随着人类文明进程的脚步一路走来。茶，这种古老而文明的饮料，已经不是唐宋时达官显贵们身份的象征，如今已走进千家万户，成为我国人民日常最受欢迎的饮品。

然而，就是这种充满大自然芬芳的茶，国人虽日常多饮，但对其又认识几何？一般情况下，多数人也就是把茶叶投入杯中，浇一杯沸水，就算完成了泡茶的全过程，很多名贵的茶叶也就在这不知不觉中被浪费殆尽，实乃痛心。其实泡茶亦如待人，唯有以心待茶，茶才能给您美的享受；而只有得法，才能泡出茶之真香实味。

本书以实际实用为主，对于茶之历史、咏茶诗词、茶叶分类、宜茶选器、泡茶用水、科学饮茶、茶与健康、茶之艺道等方面做番条理，对中华茶文化的脉络尽可能阐述明白，以便让更多的朋友能够喜欢茶，饮用茶，这对于倡导茶为国饮的大政方针及建设和谐社会定会起到一定的推动作用。同时，本书还可作为国家职业资格茶艺师的辅助教材及各地茶艺馆建设的参考资料。

应广大读者朋友之需，我们在《饮茶事典》的基础上精心编撰了此册《识茶善饮》，希望本书能对您科学地识茶饮茶起到参考之用，并期得到各位同道批评指正。

本书在编撰的过程中参考了一些国内外有关茶文化的书籍资料，在此一并表示谢意！

徐凤龙





2004年5月15日，中共中央总书记，中华人民共和国主席，中央军委主席胡锦涛在吉林省雅贤楼茶艺师学校视察茶艺教学情况。

（左后3是本书作者雅贤楼主徐凤龙先生）



台禄林 摄

2007年2月4日，中共中央政治局常委、国务院总理温家宝观看吉林省雅贤楼茶艺师学校茶艺表演后与学生亲切交谈。



目 录

第一篇 茶之历史.....	15
第二篇 咏茶诗词.....	33
第三篇 茶叶分类	
茶叶分类.....	45
各种茶类的特征.....	49
解读茶名.....	52
掌握等级.....	54
绿茶.....	57
黄茶.....	146
黑茶.....	151
白茶.....	157
红茶.....	163
青茶.....	173
再加工茶.....	204
第四篇 宜茶选器	
茶具.....	212
壶艺与茶饮的意义.....	214
选用一把壶的要领.....	216
维护一把壶的要领.....	220
维护修养.....	220
宜兴壶的意义.....	226
第五篇 泡茶用水.....	229

第六篇 科学饮茶

泡茶基本知识	239
茶叶的鉴别	256
茶叶的保藏	267

第七篇 茶与健康

如何一年四季科学选茶	272
饮茶能保健保青春	273
饮茶能减肥促代谢	274
饮茶能防癌和抑制艾滋病	276
饮茶能延年益寿	278
饮茶能延缓衰老养生气	280
饮茶能健美防病	281
饮劣茶不如喝开水	284
饮茶应有禁忌	285
茶可防病亦可致病	287
饮茶有益，但非万能	288
什么人不宜饮茶	289
饮茶三大忌	291
饭后忌饮浓茶	292
饮什么茶对人体健康更有利	294
每天喝多少茶为宜	296
茶多酚的作用	297
喝热茶能解暑	299
茶对糖尿病患者有益	301
饮茶须防咖啡因	302

第八篇 茶之艺道

台湾冻顶乌龙茶茶艺	306
-----------------	-----

闽式乌龙茶茶艺	316
龙井茶茶艺	326
碧螺春茶茶艺	332
茉莉花茶茶艺	338
普洱茶茶艺	344
红茶茶艺	349
各种常见成茶的示范泡法	354
领袖关怀雅贤楼	366
领导关心雅贤楼	367
雅贤楼茶产业链	369
雅贤楼茶艺馆总号	371
雅贤楼茶艺馆——东北亚分号	374
雅贤楼志	376
雅贤楼茶文化	377
吉林省茶文化研究会	379
雅贤楼茶艺师学校	380
雅贤楼茶艺表演队	383
万和圣茶庄的由来	385
万和圣茶庄分号	386
雅贤楼精品紫砂艺术馆	388
首届(中国·吉林)当代紫砂名师名壶邀请展	390
第二届(中国·吉林)当代紫砂名师名壶邀请展	396
第三届(中国·吉林)当代紫砂名师名壶邀请展	400
首届(中国·东北)紫砂群英会	402
雅贤楼与澜沧古茶	404
雅贤楼的第一	406
雅贤楼出版的茶文化书籍	407



名茶拼音索引

A	阿里山金萱茶·····	202
	安吉白茶·····	77
	安吉白片·····	78
	安溪铁观音·····	175
B	白毫乌龙·····	201
	白毫银针·····	158
	白鸡冠·····	185
	白牡丹·····	161
	白银猴茶·····	90
	本山乌龙·····	178
	碧口龙井·····	144
C	采花毛尖·····	113
	翠玉乌龙·····	200
D	大佛龙井·····	79
	大红袍·····	182
	大叶奇兰·····	192
	邓村云雾·····	115
	滇红·····	166
	顶谷大方·····	96
	东至云尖·····	106
	冻顶乌龙·····	195
	洞庭碧螺春·····	58
	洞庭春芽·····	111
	都匀毛尖·····	128



E	峨眉竹叶青·····	119
	恩施玉露·····	114
F	梵净翠峰·····	129
	凤凰单枞·····	188
	凤凰水仙·····	190
	凤阳春·····	88
	浮来青·····	139
G	高桥银峰·····	112
	高山金萱茶·····	199
	贡眉·····	162
	狗牯脑茶·····	107
	顾渚紫笋茶·····	75
	广东乌龙茶·····	187
	贵州银芽·····	130
H	桂平西山茶·····	124
	海南红碎茶·····	170
	汉水银梭·····	143
	虎字号龙井·····	71
	花草茶·····	209
	黄金桂·····	179
	黄山绿牡丹·····	99
	黄山毛峰·····	93
	惠明茶·····	82
	霍山黄芽·····	150
J	江山绿牡丹·····	74
	金山云雾·····	118
	金坛雀舌·····	64



	井冈银针·····	110
	径山茶·····	80
	敬亭绿雪·····	104
	九曲红梅·····	167
	菊普茶·····	156
	君山银针·····	147
K	开化龙顶·····	92
	苦丁茶·····	210
L	崂山茗茶·····	137
	乐昌白毛茶·····	123
	荔枝红茶·····	207
	临海蟠毫·····	91
	凌云白毫·····	125
	岭头单枞·····	189
	六安瓜片·····	98
	龙井茶·····	67
	龙泉剑茗·····	131
	龙字号龙井·····	70
	庐山云雾·····	108
M	毛蟹乌龙·····	180
	蒙顶甘露·····	120
	蒙顶黄芽·····	149
	闽北乌龙·····	181
	闽南乌龙·····	174
	茉莉花茶·····	205
	木栅铁观音·····	203