

YOUYUECAISHUKU
优阅采书库

罗军◎编著

本书荣获2011南国书香节
“最受关注生活类图书”大奖
开卷年度茶类图书榜 亚军

获奖
升级版

图说中国茶典

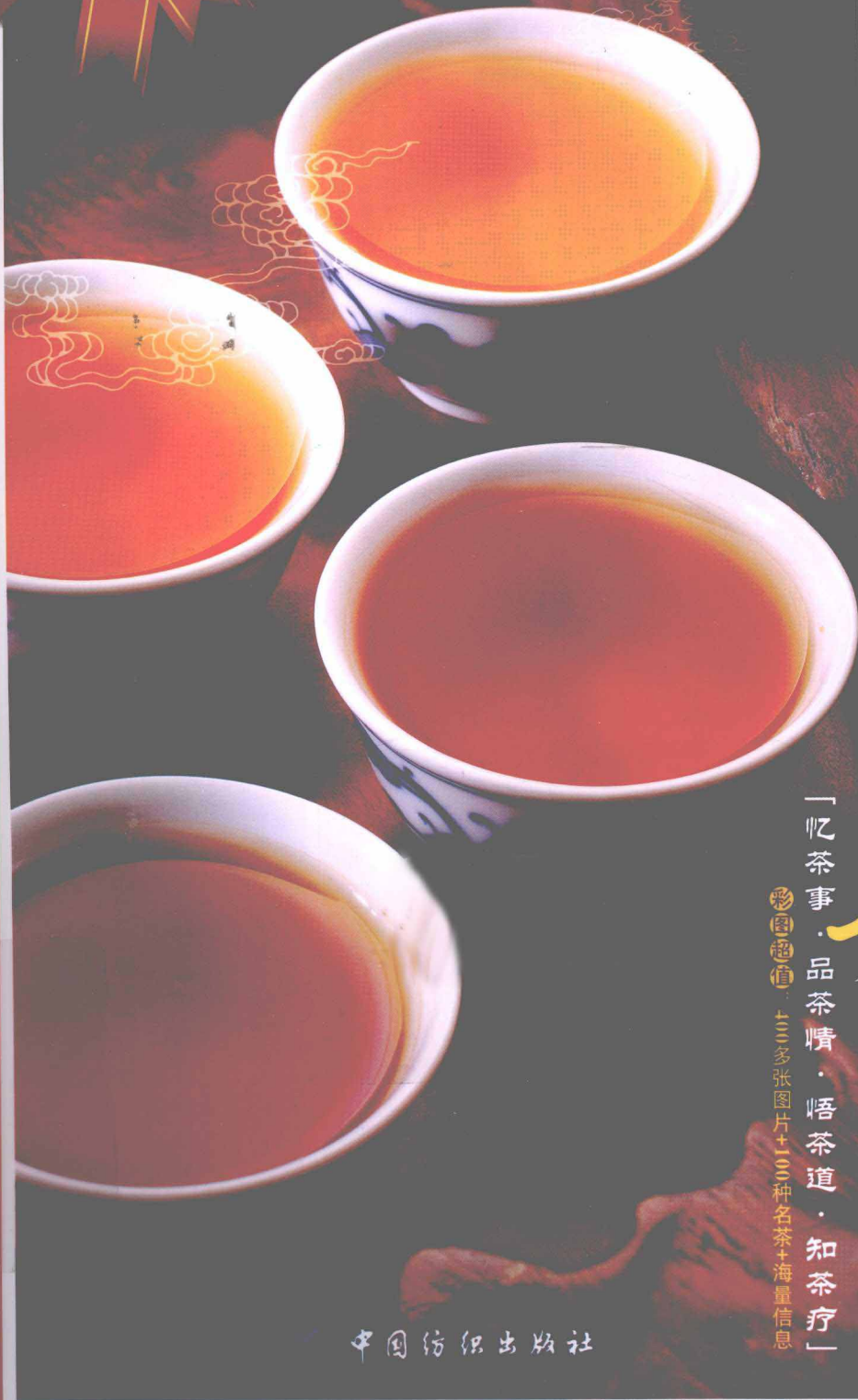
彩图超值

「忆茶事·品茶情·悟茶道·知茶疗」

彩图超值 · 100多张图片+100种名茶+海量信息

中国纺织出版社

(第2版)



图书在版编目(CIP)数据

图说中国茶典 / 罗军编著. — 2版.

— 北京:中国纺织出版社, 2012.1

(优阅彩书库)

ISBN 978-7-5064-8133-5

I. ①图… II. ①罗… 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254082号

策划编辑: 尚雅 张天佐 责任编辑: 张天佐
责任印制: 刘强 装帧设计: 车芹 刘金华
美术编辑: 吴慧英 潘光玲

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷 2012年1月第2版第6次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.75

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

YOUYUECAISHUKU
优悦采书库

罗军◎编著

本书荣获2011南国书香节

“最受关注生活类图书”大奖

开卷年度茶类图书榜 亚军

获奖
升级版

图说中国茶典

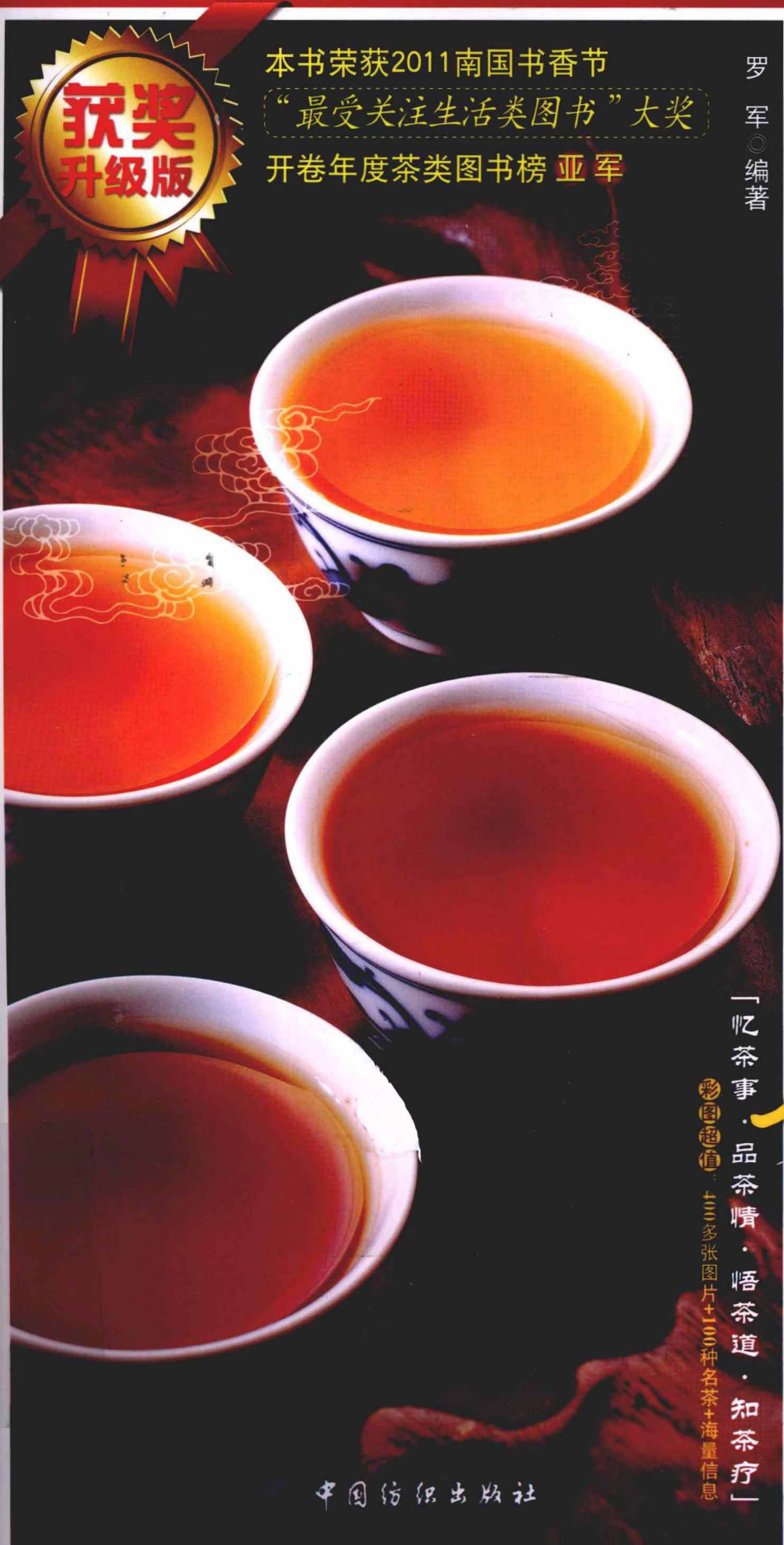
彩图超值

「忆茶事·品茶情·悟茶道·知茶疗」

彩图超值：100多张图片+100种名茶+海量信息

中国纺织出版社

(第2版)



图说中国茶典

(第2版)



最专业的泡茶、鉴茶、品茶知识

- 茶叶的分类
- 茶叶的选购和保存
- 解密普洱茶
- 爱茶人的茶具雅单
- 宜茶之水
- 茶叶的不同鉴别方法
- 品茶要品“色、香、味、韵”
- 不可不知的茶中礼仪
-

名茶品鉴

- 名优绿茶品鉴：西湖龙井 / 碧螺春 / 黄山毛峰 / 信阳毛尖 / 开化龙顶……
- 名优红茶品鉴：正山小种 / 坦洋工夫 / 祁门红茶 / 政和工夫 / 九曲红梅……
- 名优乌龙茶品鉴：安溪铁观音 / 武夷大红袍 / 武夷肉桂 / 武夷水仙 / 高山乌龙……
- 名优花茶及花草茶品鉴：茉莉花茶 / 桂花茶 / 玫瑰花茶 / 黄山贡菊……

茶疗养生保健

- 茶、茶疗与健康
- 让您青春永驻的美容茶方
- 沏一杯属于自己的健康养生茶
- 献给所有朋友的四季茶饮
-

以及更多您想知道的

.....

上架建议 生活 / 饮食

ISBN 978-7-5064-8133-5



9 787506 481335 >

定价：39.80元

瑞雅书业
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

YOUYUECAISHUKU
优悦采书库

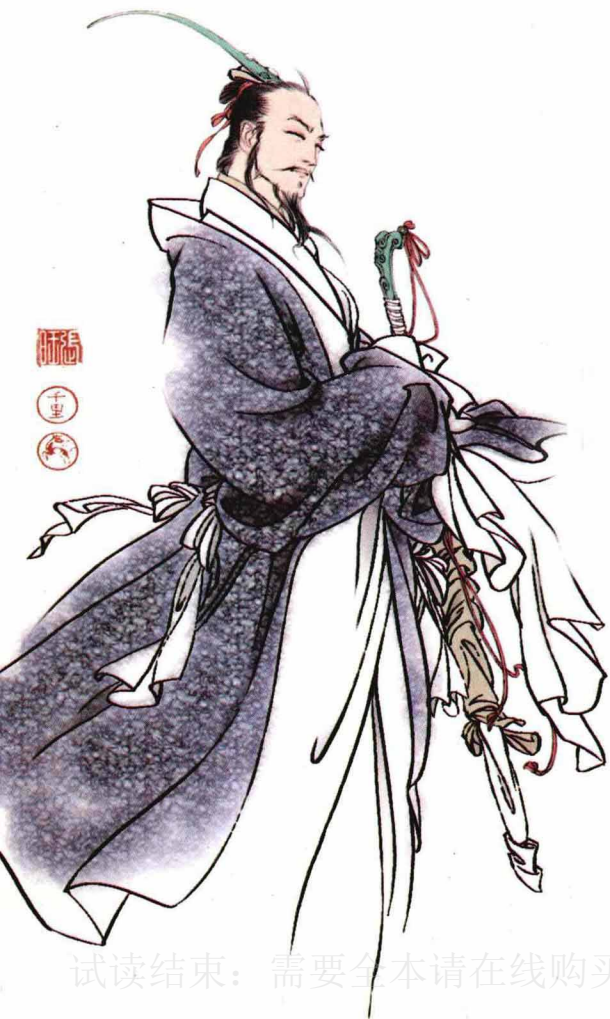
罗军 编著

Tu Shuo Zhong Guo Cha Dian

图说中国

茶典

(第2版)



中国纺织出版社

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

序言

遇见

与茶的情缘，也许就是一次特别的“遇见”，遇见一位特别会讲故事的茶人，遇见一款特别感动的好茶。从茶开始，有时就是一次启动你美丽心智的“遇见”。

——老罗新浪博客

每一次与朋友们一起喝茶，都甚畅快，大家已习惯由我来泡茶讲故事，也有许多朋友从此喜欢喝茶，喜欢听茶人茶事。

在当今世界四大饮料中，茶、酒、咖啡与可乐，分别有着不同的文化性格。我曾做过一个比喻，在世界国家公民中，有四位个性鲜明者。第一位特别霸权，他满世界到处插星条旗，实在插不进星条旗，就扔下一堆可乐瓶；第二位特别臭美，他满世界到处洒香水，实在洒不了香水，就摆上一只咖啡杯；第三位特别豪气，他满世界到处送石油，实在在别人不想揩油，就敬上一杯伏特加酒；第四位特别温和，他满世界到处读语录，实在送不出语录，就捧上一杯茶。

我们都猜得出，第一位是美国，第二位是法国，第三位是俄罗斯，第四位是中国。可乐、咖啡、酒和茶分别可以标示他们的文化身份。可乐与茶是现代与传统之别，咖啡与茶是西方与东方之别，酒与茶是感性与理性之别。饮料既是表征国家的性格，也是表征文化的标签。在人类历史上，可乐演绎了一百年，咖啡演绎了几百年，酒和茶演绎了几千年。

茶是由中国人最早发现并使用和推广的，陆羽在公元758年成就了伟大的《茶经》，自此中国茶开始从药用功能向文化功能的转化和演绎，在人类茶艺历史上也先后诞生了煎茶艺、点茶艺和泡茶艺。明朝朱元璋废团茶而兴散茶后，泡茶艺得到了丰富和发展，并由此逐步完成了绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶和黑茶六大基本茶类和花茶及再加工茶的形成。目前我们可以统计到的，在中国至少有2000多种有名有姓的茶叶品种。



我常常庆幸自己生长在中国，不仅因为这里有灿烂的中华饮食文化，也有令人骄傲的五千年茶叶文明史，更伟大的是这种文明已传播到世界各地，与各国文明有机地融合，平凡地滋润着全人类的身心。

有人问：中国茶什么最吸引我？我的回答一定是多样性。中国茶的多样性既表现在茶叶资源的多样性方面，也表现在茶文化的多样性方面。中国茶的多样性是中国茶文明的最大特征和最丰盛遗产，也是中国茶走向现代化的最大挑战。在当下“立顿”成为中国茶界学习和竞仿的标杆时，我更庆幸中国没有诞生“立顿”，没有发明一个足以抹杀中国茶多样性的商业机器。

茶的好玩之处在于几乎所有人都可以成为新鲜的外行，这就是中国茶的多样性可以带给我们的无限乐趣，也是我们享受古老文明的平等福利。我们生活在网络化的今天，我们希望拥有更多的美丽，品茶就是一种直接感受美丽的过程。我们生活在现代化的城市，我们希望拥有更多的自然，品茶更是一种间接欣赏自然的行为。

品茶，既是一种健康的生活方式，也是一种智慧的生活态度。

从茶开始，启动你美丽心智的遇见。

罗军

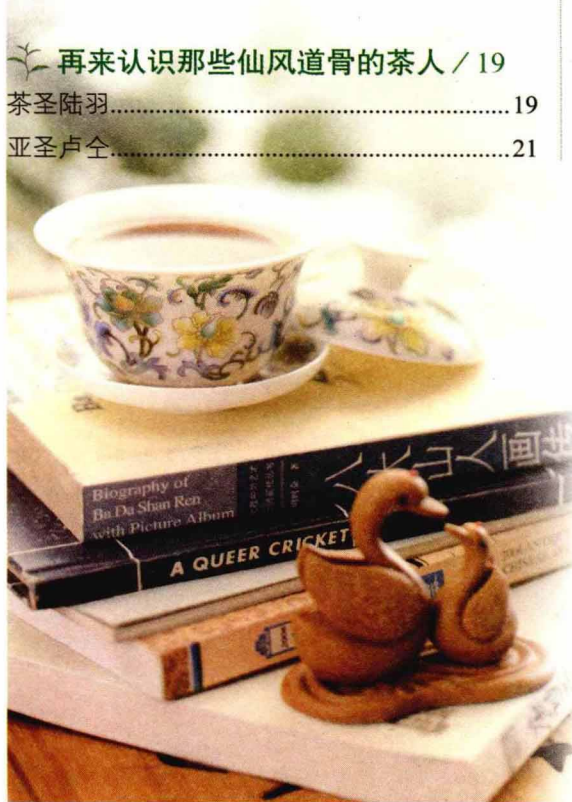
2010年岁末于上海



✦ 序言 4

第一章 学茶先学茶文化

✦ 先来听听那些风雅流芳的茶故事 / 14	元稹与七言茶诗..... 22
茶之为饮，发乎神农氏..... 14	白居易与茶..... 23
禅门公案：吃茶去..... 15	赵佶与《大观茶论》..... 23
妙玉敬茶..... 15	王安石喜茶擅鉴水..... 24
以茶代酒..... 16	苏轼喻茶如佳人..... 25
乾隆和十八棵御树..... 17	
茶中之趣：斗茶..... 18	
✦ 再来认识那些仙风道骨的茶人 / 19	✦ 穿越千年墨香的中国茶史 / 26
茶圣陆羽..... 19	饮茶小史..... 26
亚圣卢仝..... 21	泡茶方法的演变..... 28
	✦ 让茶文化闻名四海的茶商 / 29
	神秘的茶马古道..... 29
	海上茶叶行天下..... 32
	✦ 去看看祖国大江南北的几大茶区 / 34
	中国的四大茶区..... 34
	按省分布的中国茶区..... 34
	✦ 清心悠然悟茶道 / 36
	何为茶道..... 36
	世界茶道行天下..... 36
	学习茶道不可不知的茶书典籍——《茶经》..38
	✦ 中国的茶德和茶俗 / 40
	茶德..... 40
	茶俗..... 41



第二章 最专业、最实用的泡茶·鉴茶·品茶知识

茶知识篇

“南方有嘉木”——先来认识茶树 / 46

茶树的形态..... 46

茶树的种植条件..... 47

再来欣赏茶叶 / 48

了解精工细作的制茶过程 / 49

采茶..... 49

高档铁观音的制茶过程..... 52

茶叶的分类 / 54

茶叶的基本分类..... 54

按茶树分类..... 55

按烘焙温度分类..... 55

按发酵程度分类..... 55

按茶叶形态分类..... 56

按采收季节分类..... 56

其他分类方法..... 56

茶叶的选购和保存 / 57

茶叶的选购..... 57

茶叶的保存..... 58



特别专题

解密普洱茶 / 60

普洱茶的历史渊源..... 60

普洱茶的分类..... 60

普洱茶的选购..... 61

普洱茶的贮存..... 63

普洱茶的营养价值..... 63

泡茶篇

茶具大观 / 64

陶制茶具..... 64

瓷制茶具..... 64

玻璃茶具..... 64

金属茶具..... 64

天然植物茶具..... 64

爱茶人的茶具雅单 / 65

随手泡..... 65

赏茶荷..... 65

茶壶..... 66

闻香杯..... 67

品茗杯..... 67

茶叶罐..... 67

盖碗..... 68

茶盘..... 68

过滤网和滤网架..... 69

公道杯..... 69

水盂.....	70
养壶笔.....	70
茶巾.....	70
茶道组合.....	71
杯垫.....	72
普洱茶针.....	72
茶宠.....	73



爱茶人的紫砂情节 / 74

壶为茶之父.....	74
紫砂壶是爱茶人士的首选.....	74
如何选购紫砂壶.....	75
如何使用和保养紫砂壶.....	76

宜茶之水 / 78

古人观水.....	78
今人观水.....	78

泡茶有道 / 79

不可不知的泡茶常识.....	79
泡茶的一般方法.....	80

优雅典致、赏心悦目的泡茶演示 / 82

玻璃杯泡饮法.....	82
瓷壶泡饮法.....	84
紫砂壶泡饮法.....	86
盖碗泡饮法.....	88

鉴茶篇

外形鉴评 / 90

形状.....	90
色泽.....	91
整碎.....	91

净度.....	91
---------	----

内质鉴评 / 92

观汤色.....	92
嗅香气.....	92
品滋味.....	93
评叶底.....	93

茶叶的不同鉴别方法 / 94

真茶与假茶的鉴别.....	94
新茶与陈茶的鉴别.....	94
次品茶与劣变茶的鉴别.....	96
春茶、夏茶与秋茶的鉴别.....	96

品茶篇

品茗是一种意境 / 98

品茗的好时机 / 99

品茶需清净.....	99
品茶要禅定.....	99
品茶需好伴.....	99

品茶要品“色、香、味、韵” / 100

色.....	100
香.....	100
味.....	100
韵.....	100



不可不知的茶中礼仪 / 101

泡茶中的礼仪.....	101
奉茶中的礼仪.....	101
品茶中的礼仪.....	103

第三章 名茶品鉴

🌿 绿茶 / 106

绿茶的种类.....	106
绿茶的鉴别.....	106
绿茶的加工工艺.....	107
绿茶的贮藏.....	107
绿茶的冲泡方法.....	107
名优绿茶品鉴.....	108
西湖龙井.....	108
碧螺春.....	110
黄山毛峰.....	112
信阳毛尖.....	114
开化龙顶.....	116
六安瓜片.....	118
太平猴魁.....	120
雪水云绿.....	122
安吉白茶.....	124
径山茶.....	126
都匀毛尖.....	128
南京雨花茶.....	130
莲心绿茶.....	131
婺源绿茶.....	132
蒙顶甘露.....	133
狗牯脑茶.....	134
庐山云雾茶.....	136
老竹大方.....	137
恩施玉露.....	138
顾渚紫笋.....	139
千岛玉叶.....	140
遵义毛峰.....	141
千岛银针.....	142
休宁松萝.....	143

梅尖银毫.....	144
绿扬春.....	145
天山绿茶.....	145
绿牡丹.....	146
竹叶青.....	146
舒城兰花.....	147
安化松针.....	147
紫阳毛尖.....	148
瀑布仙茗.....	148
金山翠芽.....	149
太湖翠竹.....	149
金坛雀舌.....	150
阳羡雪芽.....	150
上饶白眉.....	151
赛山玉莲.....	151
凌云白毫.....	152
涌溪火青.....	152
天目青顶.....	153
松阳银猴.....	153
桂林毛尖.....	154
敬亭绿雪.....	154
仙人掌茶.....	155
望海茶.....	155

🌿 红茶 / 156

红茶的种类.....	156
红茶的鉴别.....	156
红茶的加工工艺.....	157
红茶的贮藏.....	157
红茶的冲泡方法.....	157
名优红茶品鉴.....	158

正山小种.....	158
坦洋工夫.....	160
祁门红茶.....	162
政和工夫.....	164
九曲红梅.....	165
金骏眉.....	166
银骏眉.....	167
滇红.....	168
宜红.....	169
宁红.....	170
英红.....	171
碎2号.....	172
川红.....	173
荔枝红.....	174
信阳红.....	175

🌿 乌龙茶 / 176

乌龙茶的种类.....	176
乌龙茶的鉴别.....	176
乌龙茶的加工工艺.....	176
乌龙茶的贮藏.....	177
乌龙茶的冲泡方法.....	177
名优乌龙茶品鉴.....	178
安溪铁观音.....	178
武夷大红袍.....	180
武夷肉桂.....	182
武夷水仙.....	184
高山乌龙.....	185
凤凰水仙.....	186
冻顶乌龙.....	188
阿里山乌龙.....	190

永春佛手	191
黄金桂	192
水金龟	193
白鸡冠	194
铁罗汉	195
东方美人	196
白芽奇兰	197
凤凰单枞	198

白茶 / 200

白茶的种类	200
白茶的鉴别	200
白茶的加工工艺	200
白茶的贮藏	201
白茶的冲泡方法	201
名优白茶品鉴	202
白毫银针	202
贡眉	204
白牡丹	205

黄茶 / 206

黄茶的种类	206
黄茶的鉴别	206

黄茶的加工工艺	206
黄茶的贮藏	207
黄茶的冲泡方法	207
名优黄茶品鉴	208
霍山黄芽	208
君山银针	210
蒙顶黄芽	210
北港毛尖	211
广东大叶青	211

黑茶及紧压茶 / 212

黑茶的种类	212
黑茶及紧压茶的鉴别	212
黑茶及紧压茶的加工工艺	213
黑茶及紧压茶的贮藏	213
黑茶及紧压茶的冲泡方法	213
名优黑茶及紧压茶品鉴	214
宫廷普洱茶	214
广西六堡茶	216
安化黑茶	218
生沱茶	220
熟沱茶	221
生砖茶	222

熟砖茶	223
七子饼生茶	224
七子饼熟茶	225

花茶 / 226

“花茶”的种类	226
窈制花茶的鉴别	226
窈制花茶的加工工艺	227
花茶的贮藏	227
花茶及花草茶的冲泡方法	227
名优花茶及花草茶品鉴	228
茉莉花茶	228
玫瑰花茶	230
苦丁茶	232
黄山贡菊	234
杭白菊	236
桂花茶	238
茉莉花花茶	239



第四章 茶疗养生保健

茶、茶疗与健康 / 242

茶叶是最健康的天然饮料	242
茶叶的主要成分及保健功效	243
饮茶对人体健康的益处	244

茶有所属，选择专属你的那款茶

让您青春永驻的美容茶方 / 250

瘦身美体茶	250
美容养颜茶	254

明目亮睛茶.....259

沏一杯属于自己的健康养生茶 / 261

银发族的长寿茶.....261

孕妈妈的安胎茶.....262

老师的护嗓茶.....263

学生的健脑茶.....263

小朋友的健康茶饮.....264

男人的保健茶.....265

呵护特殊时期的她.....266

告别神经衰弱.....267

献给所有朋友的四季茶饮 / 268

春季强身防病茶.....268

夏饮绿茶解酷暑.....271

秋季饮茶能防秋老虎.....274

冬季饮用红茶身体暖.....276

疾病辅疗，茶饮也在行 / 278

感冒.....278

咳嗽.....279

咽炎.....280

慢性支气管炎.....280

哮喘.....280

高血压.....281

冠心病.....281

高血脂.....282

贫血.....282

失眠.....283

健忘.....283

牙龈出血.....284

盗汗.....284

偏头痛.....284

便秘.....285

腹泻.....285

食欲不振.....286

呕吐.....286

消化不良.....286

口臭.....287

口腔溃疡.....287

牙痛.....288

月经不调和痛经.....288

更年期综合征.....288

附录

附录1：名优绿茶品质特征与品评要素评分表.....289

附录2：普通绿茶品质特征与品评要素评分表.....290

附录3：乌龙茶品质特征与品评要素评分表.....291

附录4：工夫红茶品质特征与品评要素评分表.....292

附录5：红碎茶品质特征与品评要素评分表.....293

附录6：黑茶(散茶)品质特征与品评要素评分表.....294

附录7：紧压茶品质特征与品评要素评分表.....295

附录8：白茶品质特征与品评要素评分表.....296

附录9：黄茶品质特征与品评要素评分表.....297

附录10：花茶品质特征与品评要素评分表.....298

附录11：袋泡茶品质特征与品评要素评分表.....299



茶。

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将玉碎后岂堪夸。

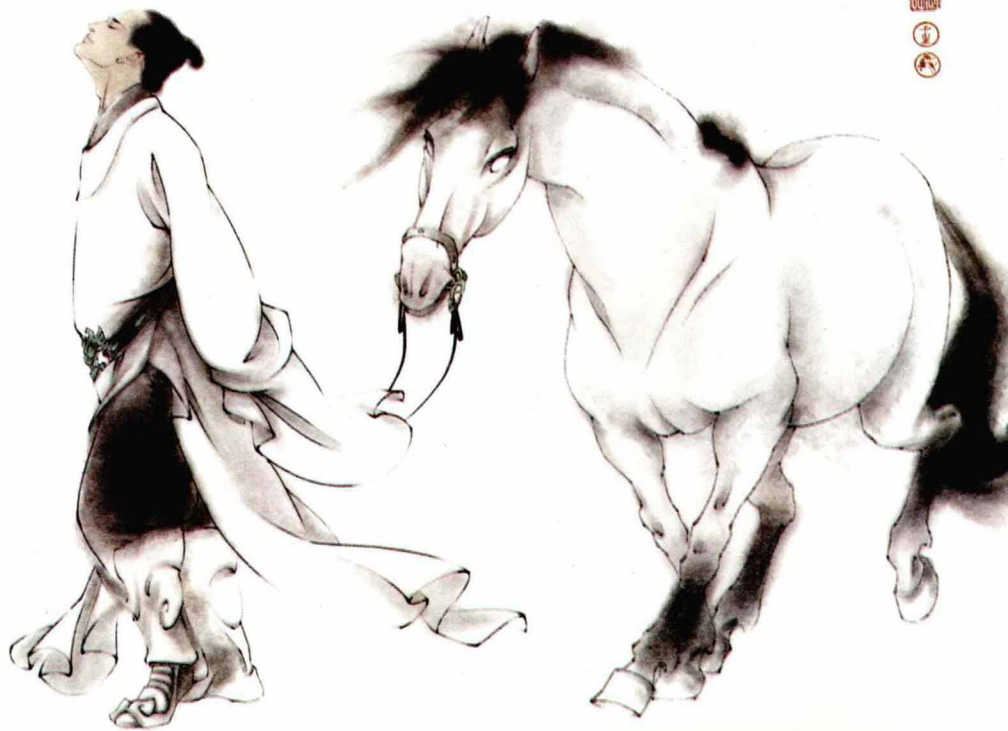
——唐·元稹·《一字至七字诗·茶》





学茶先学茶文化

第一章



先来听听那些风雅流芳的茶故事

茶之为饮，发乎神农氏

《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，中华民族的祖先之一，茶树的最早发现者。

相传在远古时代，自然条件特别恶劣，人类以采摘野果、捕食野兽为生，一不小心，就会因为误食有毒的果实而生病甚至死亡。当时爱民如子的首领神农非常痛心，就决定品尝百草，以身试毒。



神农尝百草，一日遇剧毒，得茶（即茶）而解。

神农是远古时代最具智慧的首领，他从来不喝生水，即使在野外尝百草阶段，神农也会架起锅，把生水煮熟了再喝。一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，神农在一阵沁人心脾的清香中苏醒，听到“嗒嗒嗒”水沸腾的声音，知道锅里的水已经烧开了，就艰难地挺起上身用碗舀水准备喝，却发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，更神奇的是，一股沁人心脾的清香从锅里飘来。

神农用碗舀了点汤水送入口中后，但觉这汤水清香中略带苦涩，咽下去后，似乎比开水更解渴，就又喝了几碗。几个小时后，神农身上的毒居然解了！他非常开心，想不到这次因祸得福，得到了解毒的仙药。仙药是什么呢？带着疑问神农开始细心查找，很快发现锅的正上方有一颗似树非树的植物，而锅内的叶子就是从这颗树上飘落下来的。神农采摘了很多叶子，回到部落后，再次取其嫩叶熬煎试服，发现这些汤汁不仅有生津解渴、利尿解毒的作用，而且还能提神醒脑、消除疲劳，神农非常高兴，就将它取名为“荼”，即开百花的植物，作为部落的“圣药”。唐朝年间，饮茶之风大盛，人们对茶的认识也显著提高，认识到茶是木本植物，就把“禾”改为“木”，从此“荼”字去掉一划而变成“茶”。

由此可见，五千年前，茶最初是以“药”的身份出场的。

禅门公案：吃茶去

一千多年前，有两位从远方来的和尚慕名来到赵州的观音寺，向从谏禅师请教禅学。从谏禅师问第一个和尚：“你以前来过这里吗？”和尚答曰：“未曾。”从谏禅师说：“吃茶去！”然后，从谏禅师又问第二个和尚：“你以前来过这里吗？”第二个和尚答曰：“来过。”从谏禅师说：“吃茶去！”这时，旁边的院主不解了，问从谏禅师：“为什么来过和没来过的，禅师都让他们‘吃茶去’呢？”从谏禅师说：“吃茶去！”

这就是茶文化中最经典的禅门公案“吃茶去”。赵州就是赵县，位于河北省石家庄市。对于“吃茶去”这三个字，古今茶人历来是见仁见智的。正所谓“禅茶一味”，生活中有茶，茶中有禅，禅中有茶，故禅的智慧便隐于茶中，隐于我们的生活之中。

妙玉敬茶

“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮牛饮驴了。”大凡读过《红楼梦》的人，大都会记得那位嗜茶如命、孤寂清高的女子——妙玉的这句名言。喜欢妙玉的人，说她是“不食人间烟火”的仙子，茶道的造诣登峰造极；不喜欢妙玉的人，说她是故作清高，懂茶技但不懂茶道。这两个极端的说法都源自她在《红楼梦》中的“敬茶”事宜。

刘姥姥进大观园的那一回，贾母带着众人到栊翠庵喝茶，这时，妙玉出场了。但见妙玉捧了一个海棠花式雕漆填金云龙献寿的小茶

盘，里面放了一个成窑五彩小盖钟，亲自向贾母敬茶。贾母说：“我不喝六安茶。”妙玉笑答：“知道，这是老君眉。”当贾母问起沏茶之水时，妙玉答是“旧年蠲的雨水。”惹得贾母“龙心大悦”。贾母喝了半盅后，随手让刘姥姥也尝尝，因此便有了妙玉那句“将那成窑的茶杯别收了，搁在外头去罢。”她是嫌刘姥姥脏，不要那个名贵茶杯了。

本是方外之人，却对贾母的饮茶习惯明察秋毫，还对人地位的尊卑有这么大的偏见，难怪有些人讲妙玉是做作、假清高。但有些人却独爱妙玉骨子里的这种傲气，尤其是她后来请宝钗和黛玉喝体己茶时，用的是“分瓜瓜包罩”和“点犀斋”的茶具，喝的是“藏五年之久的梅花上的雪水。”被后世很多雅士骚客津津乐道。可见，妙玉从心底是看不起贾母的，认为只有才情学识如宝黛者方配喝她的珍藏好茶。

雨水、雪水、朝露水，在古代都被称为“天泉”，尤其是雪水，更为古人所推崇。所谓采明前茶，煮梅上雪，品茶听韵，不单是妙玉们的闲情，也不独文人墨客的专利，现代很多风雅的茶人更是讲究好茶、好水、好器，对他们来讲，品的不仅是茶，还是一种超然的心境。



茶人品茗，不仅要选好茶、好水、好器，还讲究一种品茗的心境。