

壶里乾坤大 杯中日月长

从零开始学茶艺

中国国家茶艺师

吴建丽 主编
汉竹 编著

茶艺



又竹 健康爱家系列



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

汉竹·健康爱家系列

从零开始学

茶艺

吴建丽 主编
汉竹 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学茶艺 / 吴建丽主编; 汉竹编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.5
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-121-13035-9

I. ①从… II. ①吴… ②汉… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037243 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

责任编辑: 刘 舫

特约编辑: 陈 皓

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮箱: 100036

开 本: 889×1194 1/20

印张: 8

字数: 224 千字

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元 (含 DVD 光盘一张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换, 若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



时尚茶生活

1000多年前，茶使无数中国文人墨客走进超越物质文明的精神世界，留下无数意境深远的传世名句。现代生活中，茶又以其纯净自然、返璞归真的本性，成为现代时尚概念中，身心回归田园牧歌状态的代表。

生命有无数种解读，茶也是。所谓时尚，其实，不过是传统理念转换了一种表达方式。林语堂说的『只要有一只茶壶，中国人到哪儿都是快乐的』，到21世纪亦如是，茶依然阐述着生命自然显现的简单和自然，它永远最流行、最时尚，继而，生生不息。



茶





茶



茶





第一章：茶艺基本知识 / 11

茶艺四要 / 12

茶	13
绿茶	14
乌龙茶	30
红茶	42
白茶	50
黑茶	54
黄茶	58
花茶	63
“可以喝的古董”——普洱茶	66
水	70
古人选水	70
现代用水	71
火	72
烧水的艺术：三沸	72
水温的“老”与“嫩”	72
泡茶温度一点通	73

器	74
古今茶具面面观	74
好茶爱紫砂	76
一壶一盏总相宜	77

冲泡：从初学到高手 / 78

基本姿势	78
主要手法	80
冲泡手法	82
飘逸杯泡茶法	83
盖碗泡茶法	84
玻璃杯泡茶法	86
紫砂壶泡茶法	88
高手泡茶的16个细节	90

茶史 中国历代重要茶事进程录	92
----------------------	----

第二章：四季乐饮茶 / 97

春季 花茶白茶竞芬芳 / 98

- 茉莉花茶 98
- 玫瑰花茶 100
- 白毫银针 101

夏季 绿茶消暑亦清心 / 104

- 西湖龙井 104
- 碧螺春 106
- 黄山毛峰 108

秋季 唇齿留恋乌龙香 / 110

- 铁观音 110
- 大红袍 112
- 凤凰单枞 116

冬季 浪漫红茶暖心扉 / 118

- 祁门红茶 118
- 红碎茶 120

辉煌四季 生熟普洱写传奇 122

第三章：生活在茶中 / 127

选茶与存茶 / 128

- 选茶 128
- 存茶 129

汉方茶疗 / 130

四季养生茶饮 / 134

- 春 134
- 夏 134
- 秋 135
- 冬 135

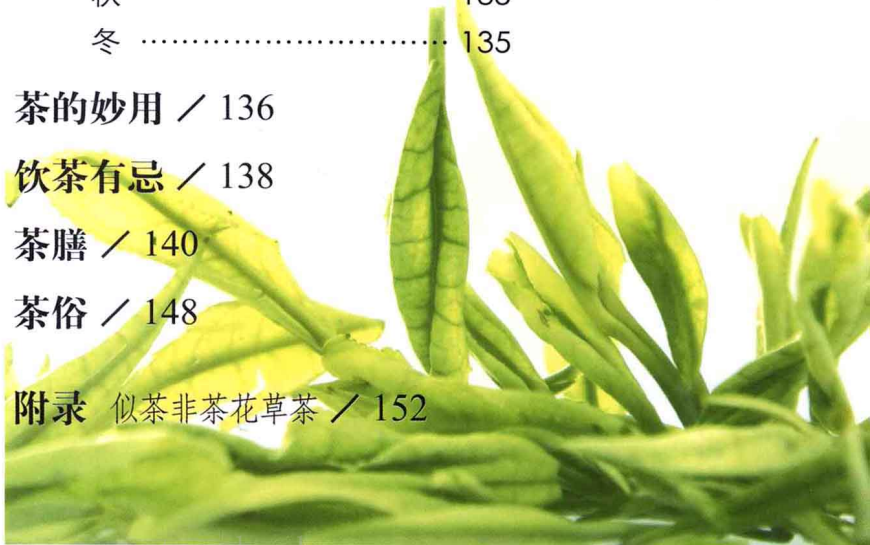
茶的妙用 / 136

饮茶有忌 / 138

茶膳 / 140

茶俗 / 148

附录 似茶非茶花草茶 / 152



第一章

茶艺基本知识

中国茶的艺术，萌芽于唐，发展于宋，改革于明，极盛于清，可谓有相当的历史渊源，自成一个系统。

中国茶艺实为一门饮茶艺术，是艺术性的饮茶，它包括选茶、备器、择水、取火、候汤、习茶的程式和技艺，其过程要求形式和精神的高度统一。



茶艺四要



以茶为友，是缘分、智慧和情调，同时，也是需要持之以恒才能熟能生巧的技艺。若想茶艺精湛，必须具备四要条件：精茶、真水、活火、妙器，四者缺一不可。

精 茶，是茶艺四要的重中之重，即根据茶的形、色、香、味，品评其优劣。“形”指茶叶外表形状，如长圆条形、卷曲圆条形等。“色”指干茶的色泽、汤色和叶底色泽。因制法不同，茶叶可做出红、绿等不同色泽，色度又分为翠绿色、棕红色等十几种，汤色也分为红色、黄色等数种。“香”指茶叶

经开水冲泡后散发出来的香气，也包括干茶的香气，香气类型可分为毫香型、嫩香型等数种。“味”则指茶叶冲泡后茶汤的滋味。

真 水，即好茶选好水。明人张源在《茶录》中说：“茶者，水之神；水者，茶之体。”这就讲透了茶与水的关系。茶是水之灵魂，无茶便无茶事；水是茶的载体，没水煮不成茶。

活 火，烹茶用火不易。陆羽在《茶经》中提出“茶有九难”，火为之四。后人则表示，火力包括急火（大火）、旺火、慢火（小火）等。

妙 器，即好茶配妙器。品茗专用茶具早创于唐代，由繁趋简、由粗趋精，历古朴、富丽、淡雅三个阶段，在明清趋于完善，尤以宜兴紫砂壶为最。古人云“茗注莫妙于砂，壶之精者又莫过于阳羨”，“壶必言宜兴陶，较茶必用宜壶也”。

茶艺四要对于新手茶人来说，有化简为繁之苦，但这却是解渴与品饮的本质区别——前者是满足生理需要，后者则是茶与生命的对话，如果错过，或者，就会错失许多难得的感受。



◎
绿茶



◎
红茶



◎
乌龙茶



◎
白茶



◎
黄茶



◎
黑茶

要想成为资深茶人，精茶是茶艺四要的开端，也最费神费心，需要全身心体味，可能时间会有些漫长，但坚持，往往是超越肇始。

相传神农尝百草发现茶树，也许传说多于考据。三国时魏人张揖《广雅》中的寥寥几行，是中国古代制茶饮茶的最早记载。唐代陆羽《茶经》问世，品茶理念随之诞生，茶，从此成为上至宫廷贵族，下至文人骚客极富情趣的艺术享受。

清代时几大茶类基本形成，但直至今日，茶品分类仍有相左观点。现代被大家比较认可的分类，是根

据加工方法分为六大茶类，即绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶和再加工茶。

绿茶是我国产量最多的茶叶，属不发酵茶，基本特征是叶绿汤清。

红茶属发酵茶，基本特征是叶红汤红，在国际市场上贸易量最大。

乌龙茶属部分发酵茶，也称青茶，外形色泽青褐，冲泡后叶片红绿相间，汤色黄红，有天然花香，滋味浓醇。

白茶属轻微发酵茶，外形芽毫完整，冲泡后汤色明亮，黄绿清澈，滋味清淡。

黄茶属于轻微发酵茶，最显著特点是黄叶黄汤，味甘鲜爽。

黑茶属后发酵茶，最显著特点为叶长宽大厚实、色泽油黑，冲泡后汤色橙黄，香味醇厚。

再加工茶是以绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶为原料经再加工而成。它包括花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶和药用保健茶等，具有不同的口味和功效。其中花茶生产历史悠久，产区分布也较广。

绿茶

采取枝头雀第舌，
带露和烟捣碎，
炼作紫金堆。
碾破香无限，
飞起绿尘埃。

——宋 白玉蟾

绿茶：历史悠久

绿茶是中国六大茶类之一，也是中国茶中最雅俗共赏、最态度平和的茶品。雅的如西湖龙井、黄山毛峰，俗的如路边小店几元一袋的各地品牌茶包，都可以使我们在纷繁世界中，享受或浓或淡的绿色给予的幸福与宁静，日复一日，年复一年，一代又一代。

绿茶是不发酵茶，是以茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等工艺制成的茶类。因其干茶色泽和冲泡后的茶汤叶底以绿色为主调，故称绿茶。绿茶最显著的品质特征为清汤绿叶，茶汤色泽碧绿中带青，散发出淡雅的新鲜茶叶的香气，具有天然、甘滑、鲜活的滋味。

绿茶是中国产量最大的茶类，浙江、安徽、江西三省内生生不息、翠绿成荫的茶树，赋予了全世界绿茶最强劲的生命力。同时，绿茶也是生产花茶最主要的原料之一。西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、庐山云雾、信阳毛尖、六安瓜片、蒙顶甘露等，都属于绿茶类。在版本众多的“中国十大名茶”中，绿茶比例占40%左右。

品茶

绿茶滋味厚重，汤色碧绿，细细品味，香气清香高长，很适合中国人的口味。绿茶中茶多酚含量较高，是六大茶类中性味最凉的，也就当之无愧地成为御夏良品。越嫩的绿茶，茶多酚含量越高，味虽越苦涩，却也越宜于消暑降温。在烈日炎炎之际，一杯绿茶便是一方心灵的绿洲，望着窗外婆娑的绿叶，无论多少暑气，都会随风而去。

心情郁闷时最好选择绿茶，消化不良时可以选择乌龙茶，茉莉花茶则是让口气清新的好帮手。

功效

绿茶具有提神益思、生津止渴、除烟醒酒、灭菌消炎、健齿明目、清热解毒，去腻消食等多种功效。绿茶中的芳香族化合物还能溶解脂肪，防止脂肪积滞体内；咖啡因还能促进胃液分泌，有助消化与消脂，论道清心品味之外，它还是不可多得的健康瘦身美容佳品。但女性经期应慎饮绿茶，因为绿茶中较多的鞣酸成分，会与食物中的铁分子结合，形成大量沉淀物，妨碍肠道黏膜对铁分子的吸收，易造成缺铁性贫血。越浓的绿茶，对铁吸收的阻碍作用就越大，还是慎饮为妙。

识茶

绿茶种类繁多，质量相差悬殊，价格相差百倍，因此辨伪法则至关重要。

新鲜绿茶

外观色泽鲜绿、有光泽，闻有浓味茶香；泡出的茶汤色泽碧绿，有清香、兰花香、熟板栗香味等，滋味甘醇爽口，叶底鲜绿明亮。

陈旧绿茶

外观色黄暗晦、无光泽，香气低沉，如对茶叶轻吹热气，湿润的地方叶色黄且干涩；泡出的茶汤色泽深黄，味虽醇厚但不爽口，叶底陈黄且欠明亮。





绿茶的制作

绿茶的基本制作流程分杀青、揉捻、干燥三个步骤。

杀青是绿茶制作的第一道工序，对绿茶品质起着决定性作用。高温不但破坏了鲜叶中酶的特性，制止多酚类物质氧化，防止叶子红变，还蒸发叶内的部分水分，使叶子变软，为揉捻造形创造条件。随着水分的蒸发，鲜叶中具有青草气的低沸点芳香物质挥发消失，茶叶的香气才能积蓄得恰到好处。

揉捻有冷揉与热揉之分，作用是为绿茶塑造外形。利用外力作用，使叶片揉破变轻，卷转成条，体积缩小，不但便于冲泡，更可以充分

展现茶的滋味和浓度之美。

干燥的目的是蒸发水分和整理外形，让茶的香气进一步挥发出来。干燥方法有烘干、炒干和晒干三种形式，也从此衍生出炒青绿茶、烘青绿茶、晒青绿茶和蒸青绿茶四类。

绿茶属于不发酵茶，是历史上最早的茶类。其品种多，香浓味长，汤清叶绿，品质优良，具有较高的艺术欣赏价值，这与其制作工艺有着紧密的联系。

