

家庭茶知识手册

余

悦

著

其先子。随汗的天所体随陆基是英功注来之遇土陆
功不所天即了等下经味茶羽点种。信有重地持之羽
也。也。所以选择产茶之地。水羽其半。然茶羽注器
永得身心健康

可以清心也

享受茶艺乐趣

产茶选评次各历。自运之水运的事茶的产所最
事全处害设定进水的对之根一的也款半注水茶以水

中国人口出版社

享受茶艺乐趣
◎ 永得身心健康

家庭茶知识手册

余

悦

著

可以清心也

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭茶知识手册/余悦著. —北京: 中国人口出版社,
2004.6

ISBN 7-80079-967-0

I. 家… II. 余… III. 茶—文化—基本知识
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031398 号

家庭茶知识手册

余悦 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市高岭印刷有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	11.625 彩插/4
字 数	200 千字
版 次	2004 年 6 月第 1 版
印 次	2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5 000 册
书 号	ISBN 7-80079-967-0/T·3
定 价	28.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

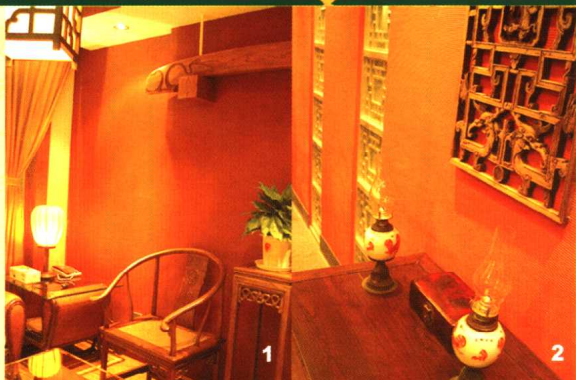
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



中国专业家庭艺术设计

古人说：“一啄一饮，莫非前定”。喜欢不喜欢喝茶，喜欢喝什么茶，这也是缘分。茶在百姓日常生活中是司空见惯之物，开门七件事“柴米油盐酱醋茶”，就有一个“茶”字。爱茶人将中国传统的茶文化与温馨家居完美的融合在一起。一杯清茗在手，悠然啜之，清心宁神，可达到一种仿佛得道的境界，益如人生如白驹过隙，而闲情逸致，实在是上天难得的恩赐。

- 1 客厅一角
- 2 中式玄关
- 3 客厅
- 4 卧室一隅
- 5 卫生间



茶者南方之嘉木也一尺二寸葉如
川有兩人合抱者伐而
如白蒿葉如白蒿葉
滋餅桐葉如白蒿葉
茶根如白蒿葉
木或草木并合竹松其
其各一曰茶二曰檟
楊執戰云蜀西南人謂茶曰檟
云早
石中
如種
者次
採掇
儉德之人若熱渴發悶腦疼目眩



绿茶冲泡步骤

- ① 备具
- ② 涤器
- ③ 置茶
- ④ 洗茶
- ⑤ 冲泡
- ⑥ 品饮





茶者南方之嘉木也一尺二尺迺至數尺
川有兩人合抱
如白薔薇實如
滋拼
茶根
木或草不
其各一曰茶
手
筒
楊執戰云蜀西南人謂茶曰茂郭引亮
云見
石中
如種
者六
採以



乌龙茶冲泡步骤

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

具器候用
孟臣淋霖
乌龙入宫
悬壶高冲
关公巡城
三龙护鼎
喜闻幽香
细品佳茗

表演者：高级茶艺师 邓婷

摄影：余悦 邹娟

川有
如白
遊耕
茶根
木或
雅其
楊執
云蜀
西南
人謂
茶曰
葉
石中
者生
操壞
者生
如種
瓜
者次
採掇
性凝
滯結
癰疾
茶
儉德
之人
若熱
渴飲
悶
臘
自
法
四



花茶冲泡步骤

- ① 备具
- ② 涤器
- ③ 置茶
- ④ 冲泡
- ⑤ 闻香
- ⑥ 品饮

前言

尽情享受家庭茶艺的乐趣

自唐宋以来，茶即为“开门七件事”之一，与老百姓的日常生活息息相关，“民不可一日无茶”是中国人生活的一个剪影。时至今日，不论大江南北，不限五湖四海，甚至是异国他乡，只要有中国人的地方，哪户家庭不是在演绎着“客来敬茶”的礼仪传统、享受着家庭茶饮的美妙滋味呢？

而“茶艺”，自茶圣陆羽首倡，经千载沧桑，到如今已是纷繁灿烂、美妙多姿。地域日益扩大，自中原而遍全国，自九州而遍东方，自亚洲而遍世界。内涵日渐扩大，茶道茶法、品茶说茶、冲茶泡茶纷至沓来。分类日趋细化，就意趣而言，有富贵茶艺、山林茶艺、书斋茶艺；就地域而言，有安溪茶艺、台湾茶艺、婺源茶艺；就民俗而言，有客家茶艺、白族茶艺、藏族茶艺，等等。

茶与中国人的生活联系如此紧密，茶艺又涵盖了诸多



方面，所以家庭茶艺在中国的出现也就是一件水到渠成、自然而然的事情。家庭茶艺不同于其他茶艺，它更注重生活化，自然、适意、“喝好一杯茶”是其最本质的要求。因而，相对于那些更注重表演性的茶艺来说，家庭茶艺恰恰是最契合茶之本性的。

你是一名士，于家中品茗，自可得出清雅之味；

你是一君子，于家中品茗，自可得出谦谦之味；

你是一商人，于家中品茗，自可得出富贵之味；

或者你和我一样，只是普普通通的一个中国人，那么，你于家中品茗，更能品出茶那自然之味。

目 录

第一章 家庭饮茶好处多	(1)
一、从抗击非典谈起	(3)
二、饮茶的功效	(8)
三、从药用到饮用	(27)
第二章 家庭茶艺的重心：喝好一杯茶	(39)
一、家庭不拒绝牛饮	(41)
二、科学饮茶好处多	(48)
三、让艺术品茗进入家庭	(68)
第三章 家庭茶艺的环境	(77)
一、从家居实际出发	(80)
二、在家里设茶室	(86)
三、享受大自然的乐趣	(97)



第四章 茶 品	(107)
一、什么是好茶叶	(109)
二、如何选择茶叶	(119)
三、选购茶叶的方法	(123)
第五章 茶 具	(141)
一、茶具的多种选择	(143)
二、选一把好壶	(159)
三、让茶具增值	(166)
第六章 选 水	(177)
一、古人的认识	(179)
二、古今选水不必同	(189)
三、家庭饮茶如何选水	(196)
第七章 冲泡技巧	(201)
一、泡茶水温	(203)
二、泡茶时间	(206)
三、冲泡动作	(239)
第八章 从一杯茶看世界	(263)
一、从身体健康到心理健康	(265)

- 二、饮出好心情..... (269)
- 三、茶与人生..... (273)

- 第九章 让茶艺走出小家..... (281)
- 一、让每个客人都享受茶艺..... (283)
- 二、茶与公益事业..... (295)
- 三、无我茶会..... (306)

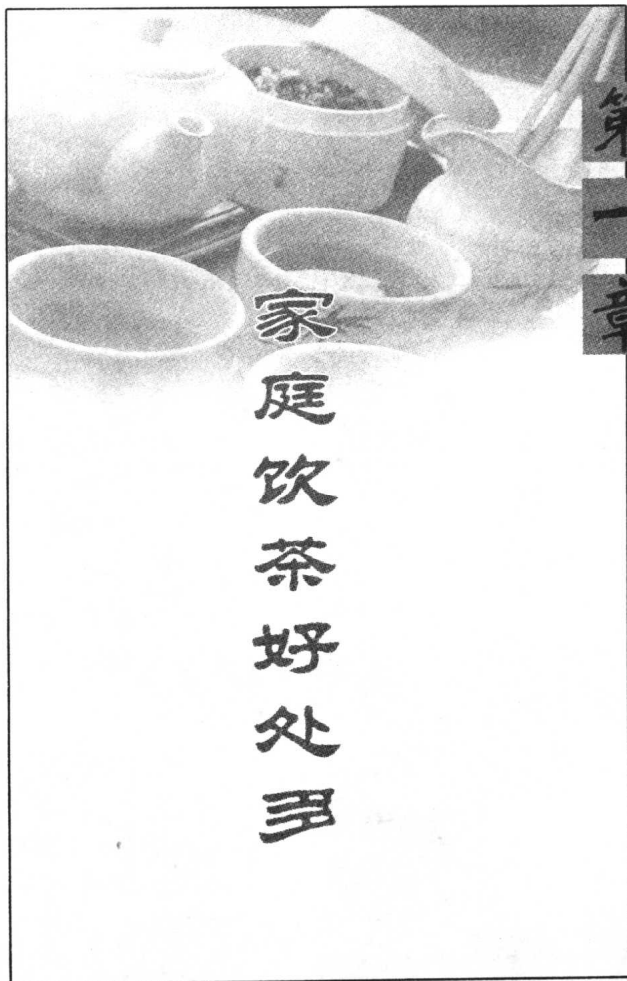
- 第十章 家庭茶艺不仅仅是茶..... (311)
- 一、茶的典故..... (313)
- 二、茶与诗词..... (329)
- 三、茶对联、茶谜语..... (348)

- 后 记..... (363)



第一章

家庭饮茶好处多



饮茶在中国已经有几千年的历史。流行了几千年的东西，必然有它存在的必要。饮茶，自被发现开始，逐渐为人们接受和喜爱，直至深入中国许多民族，进入千家万户，甚至远播海外，这其中饮茶的好处，是首屈一指的原因。

一、从抗击非典谈起

2003年初，突如其来的“非典”疫情气势汹汹地席卷了世界上许多国家和地区。“非典”冠状病毒是一种新型的变异病毒，它不能被我们的身体识别。在目前还未能确定“非典”来源，对“非典”也还没有有效的治疗药物和方法的情况下，增强人体自身免疫力就是最好的防治办



法——也就是“防胜于治”。

专家认为人们可以尽自己所能调动免疫系统，确保身体处于“非常健康”的状态。如果免疫系统强，就算被感染上病毒，也会将病毒的侵害降到最低限度。就此，专家推荐了一些在短时期内能够增强免疫功能的方法。在所推荐的六种快速增强免疫力的方法中，第一条是增加抗氧化剂的吸收。抗氧化剂是一种存在于食品中的能够增强免疫系统功能的化学物质。第二条就是每天喝绿茶，因为绿茶中含有大量抗氧化剂类黄酮和茶酸。

美国科学家在 2003 年出版的一期《美国科学院学报》上公布道：“茶叶中名为‘茶氨酸’的化学物质可以使人体抵御感染的能力增强五倍。”

美国哈佛大学医学院的杰克·布科夫斯基博士等科学家在实验中发现，从绿茶、乌龙茶等茶叶制品中提取的 L-茶氨酸，能非常有效地提高免疫细胞的工作能力。茶氨酸能在人体肝脏内分解为乙胺，而乙胺又能调动名为“ γ - δ T 形细胞”的人体血液免疫细胞做出抵御外界侵害的反应。布科夫斯基博士认为茶氨酸的进一步作用机理，是既而再由 T 形细胞促进“干扰素”的分泌，形成人体抵御感染的“化学防线”。

研究人员所做实验是，找到一些平常从不喝茶的人，

要求他们连续两周每天喝 0.6 升茶饮，然后将他们的免疫细胞与细菌混合，进行细胞对照实验，可以观察到喝茶后的免疫细胞对细菌的歼灭反应，未喝茶时人体的细胞则无此反应。由此，布科夫斯基博士表示，每天饮用 5 杯茶，能够极大地提高肌体的抗病能力。他说，虽然茶不是灵丹妙药，但喝茶有明显的好处，特别是对老年人。研究人员还做了另外一个与此相对比的实验，那就是用同样的方法，只不过这次是每人每天喝 0.6 升的咖啡，但无论喝与不喝，都看不到喝过后免疫细胞的歼灭反应。

让人欣慰的是美国西弗吉尼亚大学医学院专家已明确提出，常饮绿茶是有效预防“非典”的手段之一，因为绿茶中含有大量抗氧化剂类黄酮等成分。前面提过，抗氧化剂是一种能够很好地增强人体免疫功能的化学物质。

中国专家对茶的抑菌御毒作用的实验表明，茶汤达到了一定的浓度，对细菌的繁殖就有抑制作用，但不同的茶，抑菌的效果是不一样的。他们通过一组茶汤抑菌作用的实验，得出的结论是：

(1) 不发酵茶和发酵茶的茶汤都有抑菌的作用，但不发酵茶的抑菌作用明显强于发酵茶，也就是说，绿茶茶汤的抑菌作用强于红茶。

(2) 同一茶类，不同级别的茶叶茶汤的抑菌作用也有