

中国茶叶博物馆馆长
中国国际茶文化研究会常务理事

王建荣 主编

茶 道

：从喝茶到懂茶

道有道理，茶有茶礼，从入门到精通，只要这一本！



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰文社
中国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 健康爱家系列

茶经

：从喝茶到懂茶

王建荣 主编



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

茶道：从喝茶到懂茶 / 王建荣主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.6
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-4284-7

I. ①茶… II. ①王… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054535 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

茶道：从喝茶到懂茶

主 编	王建荣
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	徐珊珊 杨璐箐
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	20
字 数	200 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4284-7
定 价	48.00 元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。



目录

壹

买茶前必知的概念

- 茶的命名方法有哪些? /26
- 市面上常见的七大茶类指什么? /27
- 我国十大名茶是哪些? /28
- 我国的四大茶区是哪里? /30
- 什么是乔木茶? /31
- 什么是灌木茶? /31
- 什么是古树茶? /31
- 什么是高山茶? /31
- 什么是平地茶? /31
- 什么是台地茶? /32
- 春茶、夏茶和秋茶指什么? /32
- 不同季节的茶叶有何不同? /32
- 什么是“三前摘翠”? /32
- “明前茶”“雨前茶”分别指什么? /32
- 有绿色食品标志的茶就是有机茶吗? /33
- “一芽几叶”指什么? /33

贰

专家买茶经

- 购买茶叶的第一标准是什么? /36
- 越贵的茶叶越好吗? /36
- 新茶一定比陈茶好吗? /36
- 如何鉴别新茶和陈茶? /37
- 春茶一定比秋茶、夏茶好吗? /37
- 如何鉴别春茶、夏茶和秋茶? /37
- 如何识别以次充好的茶叶? /38
- 如何识别着色茶? /38
- 一定要选择原产地的茶吗? /38
- 旅途中能买当地茶吗? /39
- 新手为什么不要到茶城买茶? /39
- 超市的茶能买吗? /39
- 为什么尽量在一家茶店买茶? /40
- 如何避开“三无”茶叶? /40
- 网上买茶可靠吗? /40
- 产茶区的茶是不是最宜买? /40
- 买茶需不需要买名牌茶? /41
- 买茶要注意哪些认证? /41

叁 绿茶的购买与冲泡

在茶叶刚上市的时候买最好吗? /41

买茶需要货比三家吗? /42

为什么不要过分迷信明前茶? /42

弄不准的茶叶如何鉴别? /42

什么是选茶“三要”? /43

都说买茶先要看,到底该看什么? /43

购买前一定要喝茶样吗? /43

怎样的茶汤是好茶汤? /44

闻香识茶有哪些方式? /44

如何判断茶叶是否干燥? /44

没有买茶经验的人如何简单选茶? /45

买茶的终极要求是什么? /45

鉴别好绿茶的三要素是什么? /48

在家冲泡绿茶适合用什么杯子? /48

冲泡绿茶适宜的水温是多少? /49

绿茶一般可以泡几次? /49

为什么普通绿茶更适合用小壶分杯冲泡? /49

绿茶的代表品种有哪些? /50

好绿茶产自哪里? /50

绿茶什么时候上市? /50

购买名牌绿茶时,为什么要认准产地? /50

绿茶是如何制作的? /51

晒青绿茶可以买吗? /51

“炒青看苗”和“烘青看毫”是什么意思? /51

西湖龙井的正宗产地在哪? /52

越嫩越好吗? /52

西湖龙井就是龙井吗? /53

有青草味的西湖龙井是假茶吗? /53

西湖龙井入水即香就好吗? /53

明前西湖龙井一定是最好的吗? /54



西湖龙井何时最宜购买? /54

西湖龙井冲泡时需要洗茶吗? /54

西湖龙井冲泡时宜选用什么投茶方式? /54

办公室饮水机里的水能泡西湖龙井吗? /55

西湖龙井冲泡多久出汤? /55

西湖龙井在家如何冲泡? /56

碧螺春的正宗产地在哪? /58

名称的来由是什么? /58

碧螺春什么时节采摘最好? /59

碧螺春的“一嫩三鲜”指什么? /59

洞庭碧螺春为什么会有果香味? /59

碧螺春机制和手工有什么区别? /60

洞庭碧螺春和云南碧螺春有什么区别? /60

碧螺春茶汤为什么会有点浑浊? /61

碧螺春第一泡水温高了怎么办? /61

碧螺春的白毫越多越好吗? /61

碧螺春在家如何冲泡? /62

黄山毛峰的正宗产地在哪? /64

黄山为何出好茶? /64

黄山毛峰何时上市? /65

怎么鉴别假冒的黄山毛峰? /65

特级黄山毛峰和其他毛峰有什么区别? /65

黄山毛峰在家如何冲泡? /66

六安瓜片的正宗产地在哪? /68

为什么叫“瓜片”? /68

叶上有霜的六安瓜片是好茶吗? /69

闻着有熟板栗味的六安瓜片才好? /69

为什么六安瓜片适合用白瓷盖碗冲泡? /69

六安瓜片是《红楼梦》中提到的六安茶吗? /69

六安瓜片在家如何冲泡? /70

太平猴魁的正宗产地在哪? /72

太平猴魁与普通尖茶有什么区别? /72

太平猴魁何时购买最适宜? /73

太平猴魁是训练猴子采摘的吗? /73

太平猴魁的“两刀一枪”指什么? /73

太平猴魁如何从冲泡辨好坏? /73

上品太平猴魁有“红丝线”? /73

太平猴魁在家如何冲泡? /74



信阳毛尖的正宗产地在哪? /76

信阳毛尖和毛尖是一回事吗? /76

怎么辨别信阳毛尖的新茶和陈茶? /77

芽叶发黑的信阳毛尖不好吗? /77

信阳毛尖的茶汤为什么类似绿豆汤? /77

信阳毛尖喝起来发涩是为什么? /77

信阳毛尖在家如何冲泡? /78

安吉白茶的正宗产地在哪? /80

采摘标准是什么? /80

安吉白茶为什么是绿茶而不是白茶? /81

安吉白茶茶叶为什么会变色? /81

安吉白茶冲泡后为什么有竹子的香气? /81

安吉白茶在家如何冲泡? /82

都匀毛尖的正宗产地在哪? /84

何时采摘上市的都匀毛尖最好? /85

都匀毛尖的“三绿三黄”指什么? /85

为什么都匀毛尖冲泡一次就没味道了? /85

径山茶的正宗产地在哪? /86

径山茶怎么冲泡才更香? /86

婺源茗眉的正宗产地在哪? /87

采摘标准是什么? /87

肆 白茶的购买与冲泡

白茶是指茶汤是白色的吗? /90

白茶只有中国有吗? /90

白茶是如何制成的? /90

白茶什么时候采摘? /90

白茶的陈茶真的比新茶好吗? /91

怎么鉴别白茶的陈茶和新茶? /91

白茶的代表品种有哪些? /91

白芽茶、白叶茶分别指什么? /92

怎么鉴别优质白茶和劣质白茶? /92

怎样观色辨白茶? /92

白茶中有老梗的是好茶吗? /93

白茶的品质特点是什么? /93

白茶适合用什么茶具冲泡? /93

白茶一般用多高的水温冲泡? /93

白毫银针的正宗产地在哪? /94

白毫越多品质越好? /94

白毫银针的采摘有什么特别要求? /95

为什么说白毫银针是白茶中的珍品? /95

品质好的白毫银针茶汤是怎样的? /96

北路银针和南路银针有区别吗? /96

怎么鉴别白毫银针的新茶和陈茶? /96

陈年白毫银针适宜用什么茶具冲泡? /97

白毫银针冲泡后怎么喝起来没有什么味道? /97

白毫银针在家如何冲泡? /98

白牡丹的正宗产地在哪? /100

“一芽两叶”的白牡丹最好吗? /100

白牡丹是因为像牡丹花才叫白牡丹的吗? /101

为什么白牡丹的出汤时间有多种说法? /101

汤色泛红的白牡丹品质好吗? /101

贡眉的正宗产地在哪? /102

贡眉的采摘标准是什么? /103

品质好的贡眉冲泡以后是怎样的? /103

贡眉适合赠送给哪些人? /103

贡眉在家如何冲泡? /104

伍 黄茶的购买与冲泡

黄茶是如何变黄的? /108

黄茶的代表品种有哪些? /108

黄茶是怎么分类的? /108

“黄叶黄汤”一定是黄茶吗? /109

如何辨别优质黄茶与劣质黄茶? /109

冲泡水温多高适宜? /109

适合用什么茶具冲泡? /109

君山银针的正宗产地在哪? /110

什么时候买好? /110

君山银针和白毫银针有什么区别? /111

怎样让君山银针喝起来不苦涩? /111

君山银针冲泡时为什么会三起三落? /111

为什么冲泡君山银针时没有三起三落? /111

君山银针在家如何冲泡? /112

霍山黄芽的正宗产地在哪? /114

为什么如此出名? /114

如何辨别真假霍山黄芽? /115

冲泡霍山黄芽时应如何注水? /115

霍山黄芽一般冲泡几次? /115



陆 乌龙茶的购买与冲泡

- 为什么乌龙茶又称青茶? /118
- 乌龙茶的故乡是哪? /118
- 乌龙茶有哪些代表? /118
- 乌龙茶是如何分类的? /119
- 乌龙茶是如何制作的? /119
- 乌龙茶的特点是什么? /120
- 乌龙茶是不是茶梗越少越好? /120
- 乌龙茶的茶汤有很多种颜色吗? /120
- 冲泡乌龙茶需要润茶吗? /121
- 冲泡乌龙茶为什么要用 100℃ 的开水? /121
- 品饮乌龙茶的三忌是什么? /121
- 乌龙茶适合用什么茶具冲泡? /121
- 乌龙茶的福建泡法是什么? /122
- 乌龙茶的广东潮汕泡法是什么? /124
- 乌龙茶的台湾泡法是什么? /126
- 安溪铁观音**的正宗产地在哪? /128
- 为什么叫“铁观音”? /128
- 如何简单快速鉴别安溪铁观音的优劣? /129
- 初学者适合用什么茶具冲泡安溪铁观音? /129
- 为什么品饮安溪铁观音要选用香橼小杯? /129
- 安溪铁观音在家如何冲泡? /130
- 大红袍**的正宗产地在哪? /132
- 为什么叫“大红袍”? /132
- 大红袍最突出的品质是什么? /133
- 什么是岩茶的“岩韵”? /133
- 现在市场上的大红袍是真的吗? /133
- 大红袍在家如何冲泡? /134
- 冻顶乌龙**的正宗产地在哪? /136
- “冻顶”是什么意思? /136
- 冻顶乌龙的冬茶好吗? /137
- 冻顶乌龙如何制作? /137
- 冻顶乌龙属于包种茶吗? /137
- 冻顶乌龙在家如何冲泡? /138
- 文山包种**的正宗产地在哪? /142
- 包种茶的品质特点是什么? /142
- 武夷肉桂**的正宗产地在哪? /143
- 是因为有“肉桂”味道而得名的吗? /143
- 铁罗汉**的正宗产地在哪? /144
- 闽北水仙**的正宗产地在哪? /145
- 永春佛手**的正宗产地在哪? /146
- 因何而得名? /146
- 黄金桂**的正宗产地在哪? /147
- 凤凰单丛**的正宗产地在哪? /148
- 白毫乌龙**的正宗产地在哪? /149

柒 红茶的购买与冲泡

红茶为什么又称“black tea”? /152

红茶的主要产区在哪? /152

红茶是如何制作的? /152

我国红茶的代表品种有哪些? /153

红茶是怎样分类的? /153

鉴别红茶优劣的两个感官指标是什么? /153

好的小种红茶是什么样的? /153

究竟是“工夫”还是“功夫”? /153

怎么鉴别工夫红茶的优劣? /154

什么是红碎茶? /154

红茶茶汤是什么样的? /155

为什么红茶更适合清饮? /155

红茶一般怎么冲泡? /155

怎么调制牛奶红茶? /155

祁门红茶的正宗产地在哪? /156

主产地和次产地的祁门红茶有什么区别? /157

拿到祁门红茶的第一件事是什么? /157

怎么鉴别祁门红茶的真假? /157

祁门红茶的出汤时间是多久? /157

祁门红茶在家如何冲泡? /158

九曲红梅的正宗产地在哪? /160

政和工夫的正宗产地在哪? /161

坦洋工夫的正宗产地在哪? /162

明前坦洋工夫茶是什么样的? /162

正山小种的正宗产地在哪? /163

正山小种的茶叶中有梗叶的好吗? /163

C.T.C 红碎茶的正宗产地在哪? /164

红碎茶起源于哪里? /164

滇红工夫的正宗产地在哪? /165

滇红就是滇红工夫吗? /165



捌 黑茶的购买与冲泡

黑茶主要产自哪里? /168

黑茶有哪些代表品种? /168

黑茶是怎么制作的? /168

黑茶是怎样分类的? /168

黑茶的故乡是哪里? /169

黑茶的特点是什么? /169

黑茶适合用什么茶具冲泡? /169

六堡茶的正宗产地在哪? /170

怎样品质的好? /170

湖南黑茶的正宗产地在哪? /171

什么是千两茶? /171

玖 普洱茶的购买与冲泡

什么是普洱茶? /174

普洱茶地理标志产品保护范围是哪里? /174

普洱茶怎么分类? /174

如何分辨生普和熟普? /175

什么是干仓普洱茶? /175

什么是湿仓普洱茶? /175

什么是七子饼茶? /176

怎么鉴别普洱茶的优劣? /176

什么是历史上的普洱茶和现代普洱茶? /177

刚开始喝普洱茶,生茶好还是熟茶好? /177

如何审评普洱散茶? /178

如何审评普洱紧压茶? /179

普洱茶的一般泡饮方法是什么? /180

为什么要用滚烫的开水冲泡普洱茶? /181

为什么要用腹大的茶壶冲泡普洱茶? /181

冲泡普洱茶每泡的时间怎么把握? /181

普洱生茶在家如何冲泡? /182

普洱熟茶在家如何冲泡? /184

班章茶在家如何冲泡? /186

拾 花茶与非茶之茶的购买与冲泡

什么是花茶? /190

什么是非茶之茶? /190

我国花茶主要产自哪里? /191

花茶怎么分类? /191

怎么鉴别真假花茶? /191

怎么审评花茶? /192

珠兰花茶产于何地, 品质特点如何? /192

玫瑰花茶产于何地, 品质特点如何? /192

茉莉花茶一般怎么冲泡? /193

在家如何冲泡茉莉花茶? /194

拾壹 茶具选购与保养

什么是茶道六用? /198

如何选择和使用茶道六用? /199

常用的茶具有哪些? /200

茶具是如何分类的? /204

如何选择茶具色泽? /208

如何选择茶壶? /208

如何正确使用茶壶? /209

如何选择茶盘? /209

如何正确使用茶盘? /209

如何选择品茗杯? /210

如何正确使用品茗杯? /210

如何选择盖碗? /211

如何正确使用盖碗? /211

如何选择闻香杯? /211

如何正确使用闻香杯? /211

如何选择随手泡? /212

如何正确使用随手泡? /212

如何正确使用公道杯? /212

如何正确使用水壶? /212

如何正确使用茶荷? /213

如何正确使用茶刀? /213

如何正确使用茶巾? /213

如何选择茶叶罐? /214

如何正确使用茶叶罐? /214

什么是废水桶? /214

如何正确使用废水桶? /215

什么是飘逸杯? /215

什么是茶玩? /215

什么是旅行茶具? /216

什么是选壶的三平法? /216

如何选购紫砂壶? /217

如何使用新买的紫砂壶? /217

紫砂茶壶如何保养? /218

为什么宜兴紫砂茶具好? /219

为什么紫砂茶壶盛茶不易馊? /219

喝不同的茶需要选不同的茶杯吗? /219

拾贰 寻好水

什么样的水适合泡茶? /222

山泉水适合泡茶吗? /222

可以用自来水泡茶吗? /223

矿泉水适合泡茶吗? /223

纯净水适合泡茶吗? /223

可以用井水泡茶吗? /224

江、河、湖水可以泡茶吗? /224

现在还能像古人一样收集雨水、雪水泡茶吗? /225

我国有哪些适合泡茶的名泉? /225

拾叁 泡茶与茶艺

一杯茶冲泡几次为宜? /228

泡茶的水温有什么要求? /228

泡茶时茶与水的比例一般是多少? /229

可以用冷水泡茶吗? /229

冷藏过的茶叶如何泡? /229

为什么不能用保温杯泡茶? /230

所有茶叶都需要温润泡吗? /230

为什么用山泉水泡茶最好? /230

冲泡时, 如何让袋装茶的棉线不掉进杯子里? /230

用玻璃杯泡茶时烫手怎么办? /231

奉茶时需要注意什么? /231

茶叶苦涩味重是水温惹的祸? /231

闻香一定要用闻香杯吗? /231

如何将闻香杯里的茶汤倒入品茗杯? /232

“凤凰三点头”有何寓意? /232

什么是“关公巡城”和“韩信点兵”? /232

为什么有的地方紧压茶常用烹煮法? /233

茶艺表演时,女性可以化妆吗? /233

泡茶时的坐姿应该是什么样的? /233

泡茶时的跪姿应该是什么样的? /233

泡茶时的站姿应该是什么样的? /234

泡茶时的行姿应该是什么样的? /234

什么是屈指代跪? /234

什么是茶艺表演时的寓意礼? /235

茶艺表演时的“伸掌礼”是何时使用的? /235

客来敬茶要注意什么? /235

拾肆 储茶

茶叶为什么会变质? /238

茶叶贮存最忌讳什么? /238

新买的茶叶怎么储存? /238

在家如何储存茶叶? /239

茶叶较多时如何储存? /239

贮藏茶叶时可以用硅胶吗? /240

什么是瓦坛贮藏法? /240

热水瓶怎么贮藏茶叶? /240

什么是抽氧充氮法? /241

玻璃瓶适合贮藏茶叶吗? /241



什么是铁听贮藏法? /241

什么是塑料袋贮藏法? /242

茶叶可以放在冰箱贮藏吗? /242

花茶的贮存有什么特别要求? /242

普洱茶的贮存有什么特别要求? /243

受潮后的茶叶怎么处理? /243

拾伍 茶史

茶的原产地在哪? /246

为什么说我国西南地区是茶树的原产地? /246

我国古代“茶”字是如何演变的? /246

我国茶叶最早的文字记载是什么? /247

我国哪些地方发现有野生的古茶树? /247

人工栽培茶树是从什么时候开始的? /247

茶圣陆羽是谁? /248

陆羽《茶经》的主要内容是什么? /248

陆羽《茶经》的历史意义是什么? /249

我国茶种是怎么从原产地流向周边地区的? /249

茶是如何传入西藏的? /249

我国茶叶是怎样通过海路传播到其他国家的? /250

我国茶叶是怎样通过陆路传播到其他国家的? /251

我国茶种是什么时候传入印度的? /251

我国茶种是什么时候传入朝鲜的? /252

我国茶种是什么时候传入印度尼西亚的? /252

我国茶叶是什么时候输往荷兰的? /252

我国茶种是什么时候传入俄罗斯的? /253

我国茶叶是什么时候传入英国的? /253

我国茶叶是什么时候传入葡萄牙的? /253

我国茶种是什么时候传入斯里兰卡的? /253

我国和美国的茶叶贸易是什么时候开始的? /254

我国什么时候开始加工绿茶的? /254

我国什么时候开始加工红茶的? /254

我国什么时候开始加工乌龙茶的? /255

我国什么时候开始加工白茶的? /255

我国什么时候开始加工黄茶的? /256

我国什么时候开始加工黑茶的? /256

我国什么时候开始加工紧压茶的? /256

我国什么时候开始加工花茶的? /256

茶马古道究竟指什么? /257

为什么丝绸之路有时也被称为“丝茶之路”? /257

拾陆 茶人、茶事、茶俗

神农氏是怎么发现茶的? /260

我国的第一部茶学专著是什么? /260

哪本茶书是皇帝所写的? /261

为什么诸葛亮被称为“茶祖”? /261

唐代刘贞亮所说的“茶之十德”是指什么? /262

慈禧太后喜欢喝花茶? /262

吴觉农为何有“当代茶圣”之誉? /263

孙中山先生对饮茶是如何评价的? /263

毛泽东为什么有饮茶吃茶渣的习惯? /264

周恩来为什么钟情于龙井茶? /264

什么是渐儿茶? /265

什么是三生茶? /265

奶茶是谁首创的? /265

什么是龙虎斗茶? /266

什么是咸茶? /266

什么是七家茶? /266

什么是奶子茶? /267

什么是三道茶? /267

什么是盐巴茶? /268

什么是桂圆盖碗茶? /268

什么是罐罐茶? /269

什么是擂茶? /269

什么是贡茶? /270

什么是煨茶? /271

什么是吃讲茶? /271

什么是元宝茶? /272

什么是内销茶? /272

什么是边销茶? /272



什么是茶寿? /272

蒙顶茶为什么被称为“仙茶”? /273

什么是茶令? /273

什么是斗茶? /274

“以茶代酒”源于何时? /274

什么是茶宴? /274

什么是“径山茶宴”? /275

为什么宋代时斗茶要用黑釉盏? /275

工夫茶是哪里的饮茶习俗? /276

袋泡茶是怎么兴起的? /276

茶话会的起源是什么? /276

什么是无我茶会? /277

什么是施茶会? /277

“坐、请坐、请上坐;茶、敬茶、敬香茶”的
趣联出自何人之手? /278

“君不可一日无茶”是谁说的? /278

为什么古代的结婚聘礼中必须有茶叶? /279

为什么汉族人爱清饮? /279

我国饮茶习俗与道教有什么联系? /280

我国近代茶学教育是从什么时候开始的? /280

我国大学最早什么时候开设茶叶系的? /280

中国茶礼涉及哪些方面? /281

著名茶学家庄晚芳先生倡导的“中国茶德”
包含哪些内容? /281

我国台湾茶艺指什么? /282

韩国茶礼的起源及内涵是什么? /282

日本茶道的起源是什么? /283

四川人如何饮盖碗茶? /284

广东人是怎么喝早茶的? /284

云南人如何泡九道茶? /285

布朗族人是怎么喝青竹茶的? /286

傣族人是怎么喝竹筒香茶的? /286

维吾尔族人爱喝哪种茶? /287

藏族人如何烹煮酥油茶? /288

蒙古族人如何饮茶? /288

印度人是怎么饮茶的? /288

澳大利亚人是怎么饮茶的? /289

法国人的饮茶习惯是什么? /289

阿根廷人的饮茶习惯是什么样的? /289

阿拉伯人的饮茶习惯是什么样的? /290

埃及人的饮茶习惯是什么样的? /290

马来西亚的拉茶是什么? /291

土耳其人的饮茶习惯是什么样的? /291