

鉴茶 泡茶 品茶

慢生活工坊

编

从入门到精通

停下来——
喝一杯茶，
喝出人生与幸福

鉴茶时，
科学的方法很重要
泡茶时，
冲泡的技巧必不可少
品茶时，
心境的修成自然得道



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

慢生活工坊

编

鉴茶 泡茶品茶 从入门到精通



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

鉴茶泡茶品茶从入门到精通 / 慢生活工坊编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5335-4762-2

I. ①鉴… II. ①慢… III. ①茶叶 - 文化 - 中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第072636号

书 名	鉴茶泡茶品茶从入门到精通
编 者	慢生活工坊
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	10
图 文	160码
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4762-2
定 价	38.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言

PREFACE

茶孕育于山水之间，得天地之精华，是最经典的饮品之一，自古就有“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，茶占有重要一席。茶于人而言不仅是物质的，还是精神的，“琴棋书画诗酒茶”，茶便寄情于人的精神享受中，为了发扬茶文化，我们细心地编写了这本书，让读者了解茶文化、学会泡好茶，能鉴别好茶、能品出好茶、更能泡出好茶，将茶叶物尽其用，避免暴殄天物，浪费好茶叶。

本书从鉴茶、泡茶、品茶三方面入手，首先是教会读者鉴茶，具体内容包括鉴茶专有名词的解释、六大茶类不同品种的品质鉴赏。其次教会读者如何泡茶，内容包括泡茶专有名词的解释、水的选择、茶具的选择、不同品种的具体冲泡步骤。最后是教会读者如何品茶，内容包括品茶专有名词的解释，泡茶环境的布置，不同品种茶叶的品赏。最后还增添了茶与生活的模块，内容包括饮茶宜忌、茶叶妙用等。

本书主要让茶叶爱好者特别是新手得到更合理、更系统的知识，从而能更加迅速地了解茶、懂茶、爱茶。

参加本书编写的包括：李倪、张爽、易娟、杨伟、李红、胡文涛、樊媛超、张严芳、檀辛琳、廖江衡、赵丹华、戴珍、范志芳、赵海玉、罗树梅、周梦颖、郑丽珍、陈炜、郑瑞然、刘琳琳、楚晶晶、惠文婧、赵道强、袁劲草、费晓蓉、钟叶青、周文卿等。

由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者朋友批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱 xzhd2008@sina.com 和我们联系。

慢生活工坊
2015年3月



目录

CONTENTS



【第一章】从零开始学鉴茶

探秘茶叶名词 2

绿茶品鉴 8

六安瓜片 9

黄山毛峰 10

洞庭碧螺春 11

西湖龙井 12

太平猴魁 13

安吉白茶 14

信阳毛尖 15

都匀毛尖 16

涌溪火青 17

婺源茗眉 18

南京雨花茶 19

汀溪兰香 20

金坛雀舌 21

三杯香 22

恩施玉露 23

安化松针 24

休宁松萝 25

敬亭绿雪 26

竹叶青 27

白茶品鉴 28

寿眉 29

白牡丹 30

白毫银针 31

黑茶品鉴 32

普洱茶 33

千两茶 34

六堡茶 35

茯砖茶 36

青砖茶 37

黑砖茶 38

米砖茶 39

天尖茶 40

金瓜贡茶 41

红茶品鉴 42

滇红 43

宜红 44

祁红 45

川红 46

白琳工夫 47

坦洋工夫 48

政和工夫 49

正山小种 50

金骏眉 51

C.T.C红碎茶 52

宁红工夫 53

湖红工夫 54

九曲红梅 55





黄茶品鉴

霍山黄芽

君山银针

北港毛尖

乌龙茶品鉴

铁观音

白鸡冠

大红袍

铁罗汉

武夷肉桂

冻顶乌龙

黄金桂

永春佛手

凤凰单枞

闽北水仙

本山茶

金萱乌龙

东方美人

毛蟹茶

花茶品鉴

茉莉龙珠

珠兰花茶

桂花乌龙

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

【第二章】专业泡茶轻松来

泡茶名词解释

80

选水

84

茶具

88

绿茶冲泡演示

90

玻璃杯冲泡安吉白茶

90

盖碗冲泡碧螺春

92

白茶冲泡演示

94

盖碗冲泡白牡丹

94

黑茶冲泡演示

96

紫砂茶具泡普洱散茶

96

金属茶具冲泡千两茶

98

瓷质茶具冲泡茯砖茶

100

居家泡黑茶

102

黄茶冲泡演示

104

玻璃杯冲泡君山银针

104

盖碗冲泡霍山黄芽

106

花茶冲泡演示

108

盖碗冲泡茉莉龙珠

108

青茶冲泡演示

110

紫砂茶具冲泡冻顶乌龙

110

盖碗冲泡铁观音

112

红茶冲泡演示

114

瓷质茶具冲泡正山小种

114

紫砂茶具冲泡滇红工夫

116

调饮红碎茶

118





【第三章】好茶要会品

品茶名词揭晓	120
环境布置	123
铺垫	123
挂画	125
插花	126
焚香	127
音乐	127
择具	128
根据不同的茶叶选择茶具	128
根据品茶场所不同选择茶具	131
品茶	132
赏其形	132
闻其香	132
观其色	133
品其味	134
评叶底	134

【第四章】茶与生活

茶与健康	136
茶的功效	136
饮茶禁忌	141
茶与文化	142
名人茶事	142
趣味茶俗	145
茶的妙用与储存	152
茶之妙用	152
茶之储存	153





黄茶品鉴

霍山黄芽
君山银针
北港毛尖

56

57
58
59

乌龙茶品鉴

铁观音
白鸡冠
大红袍
铁罗汉
武夷肉桂
冻顶乌龙
黄金桂
永春佛手
凤凰单枞
闽北水仙
本山茶
金萱乌龙
东方美人
毛蟹茶

60

61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74

花茶品鉴

茉莉龙珠
珠兰花茶
桂花乌龙

75

76
77
78

【第二章】专业泡茶轻松来

泡茶名词解释

80

选水

84

茶具

88

绿茶冲泡演示

90

玻璃杯冲泡安吉白茶
盖碗冲泡碧螺春

90
92

白茶冲泡演示

94

盖碗冲泡白牡丹

94

黑茶冲泡演示

96

紫砂茶具泡普洱散茶
金属茶具冲泡千两茶
瓷质茶具冲泡茯砖茶
居家泡黑茶

96
98
100
102

黄茶冲泡演示

104

玻璃杯冲泡君山银针
盖碗冲泡霍山黄芽

104
106

花茶冲泡演示

108

盖碗冲泡茉莉龙珠

108

青茶冲泡演示

110

紫砂茶具冲泡冻顶乌龙
盖碗冲泡铁观音

110
112

红茶冲泡演示

114

瓷质茶具冲泡正山小种
紫砂茶具冲泡滇红工夫
调饮红碎茶

114
116
118





第一章

鉴茶泡茶品茶从入门到精通

从零开始学鉴茶



探秘茶叶名词



茶毫



“发酵”的红茶



凤凰单枞



大红袍



汀溪兰香春茶



铁观音夏茶



午子仙毫秋茶



铁观音冬茶

什么是茶毫？

茶毫，也叫茶毛，是茶叶芽尖上面细小的绒毛。

什么是发酵？

发酵是形成红茶品质特质的关键过程，与现在所说的发酵茶、不发酵茶不同，红茶的发酵指的是过程而不是一道工序，从制红茶揉捻开始至结束，发酵程度也达到了。

什么是单枞？

指的是从凤凰水仙群体品种中选择出来的优良单株茶树，用其制成的茶叶香气、滋味独特。

什么是名枞？

指的是具有特点的茶树，这种茶树数量不多，且名贵，目前市场上所说的武夷四大名枞是指大红袍、铁罗汉、水金龟、白鸡冠，其香高持久、滋味醇厚。

什么是春茶？

一般指由越冬后茶树第一次萌发的芽叶采制而成的茶叶称为春茶。绿茶多为春茶，因为绿茶以新为贵。

什么是夏茶？

一般在6月初至7月上旬采摘制成的茶，称为夏茶。夏茶品质较差，其内含物质如氨基酸、维生素的含量较春茶少，花青素和咖啡因含量多，所以夏茶滋味较为苦涩。

什么是秋茶？

一般指在7月中旬以后至冬季来临之前采摘制成的茶为秋茶，秋茶汤色、滋味介于春茶和夏茶之间，香气较高，但营养价值低于春茶。

什么是冬茶？

冬茶一般有两种，一种是秋芽冬采，一种是冬芽冬采。冬季一般茶农会让茶树调养生息，不给予采摘，所以冬茶量少而精贵。

什么是金圈？

是指茶汤沿杯壁或碗壁形成的金黄光亮的一圈，它是茶叶中茶黄素和茶红素共同作用的结果。

茶汤的颜色可以反映出茶叶的质量，对于红碎茶尤其如此。优质红碎茶茶汤要求红艳明亮，而如果出现“金圈”，则更是一流的红碎茶，其滋味必然浓强鲜爽。



宁红工夫茶汤中的“金圈”

什么是脱档？

是指茶叶拼配不当，形状粗细不整齐，上、下段茶多，而中段茶少，三段茶比例不当。



脱档

什么是青气？

指茶叶香气中带有鲜叶的青草气味。

什么是花杂？

指的是干茶叶色和形状不一致、杂乱，该术语也适合审评叶底。

什么是高火？

是指茶叶在干燥过程中，由于温度高、干燥时间长所产生的一种火香。

什么是渥堆？

渥堆是黑茶制作过程中独有的一道工序，是指将初制的毛茶通过人工的方法加速陈化的一种过程。一般方法为在毛茶堆中洒水，待茶叶转化一定程度后再摊开晾干。渥堆是形成黑茶色、香、味品质的关键工序。



渥堆

什么是焖黄？

焖黄是黄茶制作过程中特有的一道工序，是指将杀青或揉捻或初烘后的茶叶趁热堆积，使茶叶在湿热作用下逐渐黄变的过程，根据黄茶茶类的不同，进行焖黄的先后也不同。



焖黄

什么是粗气？

是指茶叶的香气低沉，有老茶的粗糙气。

什么是老火？

是指茶叶在高火的基础上略带轻微的焦茶气。

什么是萎凋？

萎凋是白茶、乌龙茶、红茶制茶的第一道工序，是指在一定的温度和湿度条件下，将鲜叶均匀摊放，使茶叶内所含物质发生适度的改变。其中属白茶的萎凋程度最重，红茶次之，乌龙茶最轻。



萎凋



毫浑

什么是毫浑？

通常我们说茶汤以清澈透明为优质，而浑浊则表示质量不佳，但也有例外的情况。很多名优茶的毫毛极多，冲泡之后，白毫落入茶汤中，使得茶汤看上去略显浑浊，这种“毫浑”并不是由于茶叶品质不好造成的。

什么是冷后浑？

指的是茶汤冷却后出现浅褐色或橙色乳状的浑浊现象，为优质红茶的象征之一。

“冷后浑”现象是茶多酚及其氧化产物与咖啡因共同作用的产物。



冷后浑



揉捻

什么是揉捻？

揉捻指的是茶叶的初步做形，除白茶和部分的绿、黄茶不需要揉捻外，一般茶在制作的过程中都会有揉捻工序，揉捻即用揉与捻的方法将茶叶缩小卷曲成形，俗称为条茶，每种茶的揉捻都会有所不同。

什么是做青？

做青是制作乌龙茶特有的工序之一，做青的方法因地制宜，各不相同。主要由摇青和晾青两过程组成。

什么是破口？

茶叶在精制时，茶条两端的断口显露，粗糙而不光滑。



摇青机



破口



杀青过程

什么是杀青？

杀青制茶过程中的一道工序，指的是破坏鲜叶的组织，通过高温使鲜叶中的内含物质发生转化，破坏鲜叶中酶的活性，是形成绿茶、黄茶、黑茶等茶类色、香、味品质的重要工序。



绿叶红镶边

什么是绿叶红镶边？

绿叶红镶边指的是传统铁观音，在过去铁观音多半由人工制作而成，其摇青中，炒青温度适中，形成叶底为绿色，叶缘呈红色的品质特质。



都匀毛尖叶底

什么是叶底？

叶底是茶叶审评中一种常用的术语，即在茶叶审评时，干茶用沸水冲泡之后所展开的叶片称为叶底，叶底根据茶叶品种的不同而不同。

绿茶品鉴



六安瓜片

名茶等级：★★★★★

冲泡难度：★★

发酵类型：不发酵

功效：防辐射、抗菌

最佳品饮时节：谷雨后

产地：安徽省六安

制作工艺：杀青、毛火、小火、老火

参考价格：2014年一级六安瓜片批发价200~300元/500克，市场价600~800元/500克



▲六安瓜片干茶



▲六安瓜片茶汤



▲六安瓜片叶底

茶叶简介 六安瓜片是中国历史名茶，唐朝时称之为“庐州六安茶”，明朝开始称作“六安瓜片”，清朝期间是朝廷贡茶。2010年，六安瓜片走进上海世博会，成为中国世博会十大名茶之一。

外形 形似瓜子、自然平展，叶缘微卷、色泽深绿，匀整不含芽尖、茶梗。

叶底 黄绿匀亮。

茶汤 汤色碧绿清澈，香气高长，滋味鲜醇回甘。

小贴士

六安瓜片的制作工艺在绿茶里具有其独特之处，首先鲜叶必须要等谷雨过后，新梢已形成“开面”才进行采摘，且采摘单片叶不带芽和茎。其次是其烘焙分三次完成，火温从高到低，毛火、小火、老火，最后的老火又称拉老火，在我国茶叶烘焙技术中别具一格。