



轻松学茶艺  
在家泡好茶

中关村学院 主编

# 轻松 学泡茶



化学工业出版社

# 轻松学泡茶

中关村学院 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目(CIP)数据

轻松学泡茶 / 中关村学院主编. — 北京 :  
化学工业出版社, 2015.2  
ISBN 978-7-122-22693-8

I. ①轻… II. ①中… III. ①茶叶—文化—中国  
IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第002234号

责任编辑: 温建斌  
责任校对: 陈 静

装帧设计: 后声 HOPESOUND  
Punkotzygu@163.com · 王国鹏

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)  
印 装: 北京盛通印刷股份有限公司  
889mm×1194mm 1/20 印张 8 字数 128千字 2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

## 前言

中国有句俗语：早起开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。可见，茶是人们日常生活中不可缺少的一部分。茶，更是国饮。北方人钟情花茶，江浙沪人至爱绿茶，闽粤台人陶醉乌龙茶。茶品千种，又各有千秋。花茶之芳香、绿茶之清香、乌龙之幽香、红茶之醇厚、白茶之清锐、普洱之甘滑……品茗其中的独特韵味，这本身就是一种享受。

尤其是当我们习惯了都市生活的繁忙与喧嚣，习惯了速溶咖啡带来的便捷与清醒时，变一下口味，沏一杯清茶，看厚润的叶片在滚热的水中翻腾、舒展、回旋，齿颊留香的同时，感觉身心也被净化，滤去的是浮躁，沉淀的是深思，人也会随之变得淡定自然。





或许，此时你还会发现，原来茶不  
仅是为了解一时之渴、除一时之乏，  
还可以健体、养颜、养性，甚至还  
可以为久病缠身的身体打开一扇健  
康之门。其实，这也正是为什么如  
今越来越多的热爱健康、青睐『食』  
尚的现代人推崇饮茶的原因所在。

不过，品饮一事，除了以茶为本，  
更要辅之以道。从备器、择水到冲泡、  
品饮、收具，哪一个环节都不能马虎，  
只有做足这些功课，方可真正领略  
到那沁人心脾的芬芳。而在读茶悟  
茶的过程中，人生的底蕴也会愈发  
厚实、愈发有意味。愿天下所有爱  
茶者，细品百味茶，悠然享人生。



# 壹

一杯好茶，  
相逢何必曾相识

泡茶第一步

## 选茶



### 茶之源

|            |     |
|------------|-----|
| 茶之渊源 ..... | 002 |
| 茶之演变 ..... | 004 |
| 茶之习俗 ..... | 006 |

### 茶之类

|                |     |
|----------------|-----|
| 传统六大茶系 .....   | 008 |
| 以茶树品种分 .....   | 008 |
| 以茶叶形状分 .....   | 009 |
| 以烘焙温度分 .....   | 010 |
| 以发酵程度分 .....   | 010 |
| 以萎凋程度分 .....   | 011 |
| 以新茶与陈茶分 .....  | 012 |
| 以茶叶采收季节分 ..... | 012 |

### 茶之存

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 不发酵茶（绿茶、白茶、黄茶）的储存法 ..... | 014 |
| 全发酵茶（红茶、黑茶）的储存法 .....    | 015 |
| 半发酵茶（乌龙茶）的储存法 .....      | 016 |
| 再加工茶的储存法 .....           | 016 |

### 清心绿茶

|            |     |
|------------|-----|
| 西湖龙井 ..... | 018 |
| 碧螺春 .....  | 019 |
| 信阳毛尖 ..... | 020 |
| 黄山毛峰 ..... | 021 |
| 庐山云雾 ..... | 022 |
| 六安瓜片 ..... | 023 |
| 太平猴魁 ..... | 024 |
| 蒙顶甘露 ..... | 025 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 婺源茗眉····· | 026 |
| 安吉白茶····· | 027 |
| 竹叶青·····  | 028 |

|            |     |
|------------|-----|
| 大吉岭红茶····· | 040 |
| 阿萨姆红茶····· | 041 |

### 温婉红茶

|                |     |
|----------------|-----|
| 祁门红茶·····      | 030 |
| 正山小种·····      | 031 |
| C.T.C 红碎茶····· | 032 |
| 滇红工夫·····      | 033 |
| 宜兴红茶·····      | 034 |
| 政和工夫·····      | 035 |
| 坦洋工夫·····      | 036 |
| 白琳工夫·····      | 037 |
| 九曲红梅·····      | 038 |
| 英德红茶·····      | 039 |

### 留香乌龙

|            |     |
|------------|-----|
| 安溪铁观音····· | 043 |
| 武夷大红袍····· | 044 |
| 冻顶乌龙·····  | 045 |
| 武夷肉桂·····  | 046 |
| 武夷水仙·····  | 047 |
| 凤凰单枞·····  | 048 |
| 漳平水仙·····  | 049 |
| 黄金桂·····   | 050 |
| 文山包种·····  | 051 |
| 白毫乌龙·····  | 052 |





## 浓醇黑茶

|            |     |
|------------|-----|
| 普洱生饼茶····· | 055 |
| 普洱熟饼茶····· | 056 |
| 宫廷普洱茶····· | 057 |
| 普洱老帕卡····· | 058 |
| 六堡茶·····   | 059 |
| 茯茶·····    | 060 |
| 安化黑茶·····  | 061 |

## 冰清白茶

|           |     |
|-----------|-----|
| 白毫银针····· | 063 |
| 白牡丹·····  | 064 |
| 贡眉·····   | 065 |

## 金光黄茶

|           |     |
|-----------|-----|
| 霍山黄芽····· | 067 |
| 蒙顶黄芽····· | 068 |
| 君山银针····· | 069 |

## 再加工茶

|           |     |
|-----------|-----|
| 茉莉花茶····· | 071 |
| 菊花茶·····  | 072 |
| 玫瑰花茶····· | 073 |
| 康乃馨茶····· | 074 |
| 薰衣草茶····· | 075 |





貳

一杯好茶，  
一壶一盏总相宜



泡茶第二步

备器 择水

器为茶之父

|              |     |
|--------------|-----|
| 茶盘·····      | 078 |
| 茶叶罐·····     | 079 |
| 茶壶·····      | 080 |
| 盖碗·····      | 081 |
| 品茗杯·····     | 082 |
| 公道杯·····     | 083 |
| 过滤网和滤网架····· | 084 |
| 随手泡·····     | 085 |
| 茶巾·····      | 085 |
| 闻香杯·····     | 086 |
| 杯垫·····      | 087 |
| 养壶笔·····     | 087 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 赏茶荷·····  | 088 |
| 水盂·····   | 089 |
| 普洱茶针····· | 089 |
| 壶承·····   | 090 |
| 盖置·····   | 090 |
| 茶道六用····· | 091 |
| 茶玩·····   | 092 |

水为  
茶之母

|              |     |
|--------------|-----|
| 宜茶之水·····    | 093 |
| 科学煮水茶更香····· | 094 |
| 水温的讲究·····   | 095 |





一杯好茶，  
轻松泡茶茶更香



泡茶第三步

冲泡

泡茶法  
盖碗

|             |     |
|-------------|-----|
| 冲泡西湖龙井····· | 099 |
| 冲泡铁观音·····  | 102 |
| 冲泡白毫银针····· | 105 |

泡茶法  
白瓷壶

|             |     |
|-------------|-----|
| 冲泡祁门红茶····· | 126 |
|-------------|-----|

泡茶法  
玻璃杯

|             |     |
|-------------|-----|
| 冲泡碧螺春·····  | 108 |
| 冲泡霍山黄芽····· | 110 |
| 冲泡君山银针····· | 112 |

泡茶法  
玻璃壶

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 冲泡 C.T.C 红碎茶····· | 130 |
|-------------------|-----|

泡茶法  
紫砂壶

|              |     |
|--------------|-----|
| 冲泡大红袍·····   | 115 |
| 冲泡冻顶乌龙·····  | 119 |
| 冲泡普洱生饼茶····· | 122 |





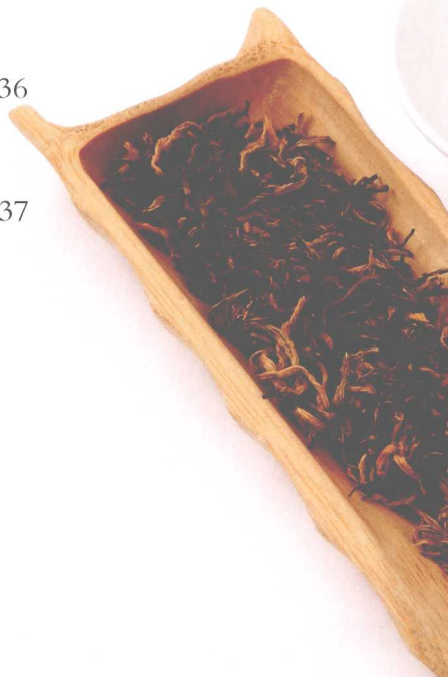
# 肆

一杯好茶，  
茶香袅袅韵味长

泡茶第四步

品饮 收具

|               |       |     |
|---------------|-------|-----|
| 品茗是一种意境       | ..... | 134 |
| 品茶要品“色、香、味、韵” | ..... | 135 |
| 奉茶礼仪          | ..... | 136 |
| 泡茶后收具         | ..... | 137 |



# 伍

一杯好茶，  
回归自然健康身

以茶养生益处多 ..... 140

认清体质喝好茶 ..... 143

健康喝茶有禁忌 ..... 144

应季喝茶最养人 ..... 145





一杯好茶，  
相逢何必曾相识



泡茶第一步

选茶

# 茶之源

“茶”字的起源，最早见于我国的《神农本草》，这也是世界上最古老的一部药物书。关于“茶”的这段历史，到底藏着哪些故事？到底有何奇妙之处？现在，就让我们翻开那些厚重的茶史，揭开“茶”的神秘面纱。

## 茶之渊源

常言道：早起开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。茶作为世界上许多人不可缺少的物品，不仅满足人们的生活需要，也带给人们更高的精神享受。赏茶、泡茶、品茶之余，又有多少人了解它的渊源呢？



佳茗的由来。陆羽《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”相传公元前 2737 年的一天，民间一位叫神农的人，在一棵野茶树下架锅烧水，稍事休憩。这时，一阵凉风吹来，几片翠绿的野茶树叶随风飘落在即将烧开的水中。没一会儿工夫，锅水就变得微黄，神农看了觉得非常奇怪，当即喝了几口，其甜醇清香的感觉让他惊讶不已，顿时觉得神清气爽、精力充沛。自此以后，茶便被世人所发现。

神农尝百草。民间还有另一个甚为流传的故事。话说神农有个透明的水晶肚，可以把吃下去的食物看得一清二楚，这样根据食物在肚中的变化判定哪些食物能吃，哪些不能吃。一天，神农吃了一种开白花的树叶，吃后不仅有种苦尽甜来的感觉，而且肚里的有毒食物也被这种汁液给清除掉了，整个人就像是上下“查”了一遍，于是称这种树木为“茶”。从此以后，每当神农尝草寻药中毒时，便嚼一下随身携带的茶树叶，果然毒害被解除了。神农就把这种茶树叶介绍给更多的人，越来越多的人从瘟疫灾害中被解救出来。

上面这些历史记述，也许就是我们祖先最早吃茶的开始，于是，唐代茶圣陆羽在其《茶经》中才会谈到“茶之为饮，发乎神农氏”，由此可见，茶作为饮料始于神农氏。





## 茶之演变

从茶叶的发现、利用发展到现如今种类丰富的茶类，经历了两三千年的历史演变，这一演变过程大体涉及以下几个方面。

佳茗最初为药引。在茶文化界广为流传着这样一句话：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶以解之。”由此可见，茶最早出现在世人面前就在于其解毒排毒的功效。古人正是发现并认同了茶的这一功效，从神农时代到春秋之前，一直把茶叶当作药物或是药引。一旦身边有人患病就效仿神农氏，从野生茶树上砍下枝条、采下新鲜芽叶，放入水中熬煮，再让患者饮其汁液，或是配合其他药物以祛病养身。虽说这种做法获取的茶汁略显苦涩，但其解毒消炎的功效是不可忽视的。

品茗文化中的茶食。在现代茶学界，茶食就是指用茶掺食加工而成的食品。品茗搭配茶食既满足了口腹之欲、增添了茶文化的精彩，又为饮茶平添了几分情趣，更扩大了茶文化的范畴。然而，茶做食物并非近现代才发明的新创意。早在汉代之前，人们就开始以茶当菜，或是煮作羹饮，这就是最初的“茶食”，只不过对食物的解毒作用是此时用茶的主要目的。随着茶叶的普遍饮用，到了唐



宋时期，皇宫、寺院及文人雅士间开始盛行茶宴。可以说，那时的茶宴就是有钱人或是有权人的享受。后来，由于各种原因，茶宴逐渐消失，茶食则传入民间。在北京、上海、南京、广州、成都等地的茶馆里，茶食不但品种丰富而精美，而且各地皆有自己的特色。

饼茶与串茶的出现。随着饮茶风尚的日渐传播，运输和储存茶叶成为一个急需解决的问题。为了解决这一问题，人们首先想出了把茶叶加工成饼。唐代茶圣陆羽《茶经·三之造》中介绍，此制作方法一般都经过“采之、蒸之、捣之、拍之、焙之、穿之、封之”共七道工序。到了唐、宋两代，中国饼茶生产进入鼎盛时代。事实也证明，经过这种方法制得

的饼茶大大改善了茶汤中的青草气和苦涩味。饼茶饮用时，要先敲碎，再碾细、过筛，最好用沸水冲泡盏中的茶末，当然也少不了一套专用工具。唐代人还习惯把一个个茶饼用黑茶叶包裹住，并在中间打一个洞，再用绳子穿成串，故称“串茶”。

茶膏的由来。茶膏的出现与唐代做饼制茶工艺有直接关联。陆羽在《茶经》中对饼茶制茶工艺提到“蒸、捣、拍”三个工序，在各种作用下，会出现膏化现象。陆羽认为，好茶一定是外形“含膏者皱”，这里的“皱”就是指含膏的表现，即外形褶皱、茶汁流失少、茶味浓。到了宋代，制茶者对茶叶的膏化现象比较重视，认为茶叶中出现的“膏”是茶中珍品。并采取特殊工艺成功地将茶膏从茶叶中分离，