

大茶系列

雅赏琴棋书画烟酒茶
庶饮柴米油盐酱醋茶
雅俗共赏，才是茶道的真谛



超长高清DVD

汇茶界专家 讲天下茶事
爱茶人不可不看

识茶·享茶·学经

跟着茶经

喝茶学



姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 高级茶道师
茶艺技师 资深茶道讲师



中国轻工业出版社

大茶系列

识茶·享茶·学经

跟着茶经

喝茶学



姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 高级茶道师
茶艺技师 资深茶道讲师

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着茶经学喝茶: 识茶·享茶·学经 / 姚松涛编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8512-8

I. ①跟… II. ①姚… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220851号

责任编辑: 王恒中 王晓晨

责任终审: 张乃东

责任监印: 马金路

美术编辑: 陈卓通

装帧设计: 程 程

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 15

字 数: 230千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8512-8 定价: 39.80元 (附光盘1张)

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111172S1X101ZBF

目录



第一章

读《茶经》 慢品茶中真味

《茶经》作者：“茶圣”陆羽的故事	12	君子以和为贵：《茶经》中的儒家思想与茶	16
❖ 学茶启蒙时期	12	❖ 茶人之最高道德——中庸之德	16
❖ 鉴泉品茶时期	12	❖ 茶文化中的“和”之美	16
❖ 各地考察和闭门写作时期	12	❖ “仁”——完美的人格思想	16
爱茶人不可不读的茶学专著：《茶经》	14	清真一味悟玄机：《茶经》中的佛家思想与茶禅	17
天人合一通万象：《茶经》中的道家理念与“茶心”	15	以茶会友通四海：茶文化的发展与传播	18
❖ 长生不老与茶文化	15	❖ 茶文化的发展	18
❖ 道教茶理——天人合一	15	❖ 茶文化的传播	19

第二章

溯源觅踪 饮茶话茶源：茶之源

《茶经》原文	22	❖ 地形	28
解茶字，寻茶源：茶的由来	26	❖ 气候	28
南方有嘉木：茶树的植物形态	27	七大茶系：茶叶的基本分类	29
❖ 茶树之根	27	❖ 绿茶	29
❖ 茶树之茎	27	❖ 红茶	30
❖ 茶树之芽	27	❖ 乌龙茶	31
❖ 茶树之叶	27	❖ 白茶	32
❖ 茶树之花	27	❖ 黄茶	33
❖ 茶树之果	27	❖ 黑茶	34
高山出好茶：茶树的种植条件	28	❖ 花茶	35
❖ 土壤	28	茶叶的其他分类法	36

第三章

巧匠妙具 精艺出佳茗：茶之具、茶之造

《茶经》原文	38	慧眼识真：现代茶叶品鉴法	49
《茶经》中的制茶工序	45	★ 茶叶外形的品鉴	49
制茶工艺的沿革与发展	46	★ 茶叶内质的品鉴	51
现代制茶工艺流程	47	茶人解茶：茶之选购	54
读《茶经》，看茶圣陆羽的鉴茗之法	48	★ 茶叶选购的依据	54
★ 观外形	48	★ 真茶与假茶的鉴别	54
★ 观色泽	48	茶人解茶：茶之保存	56

第四章

珠联璧合 名茶配美器：茶之器

《茶经》原文	58	★ 闻香杯	74
历代茶器的演变与发展	69	★ 水盂	74
绚丽多姿：不同材质的茶器	70	★ 盖碗	75
现代常用茶器大观	71	★ 茶盘	75
★ 随手泡	72	★ 过滤网和滤网架	76
★ 茶壶	72	★ 公道杯	76
★ 品茗杯	73	★ 茶叶罐	77
★ 赏茶荷	73	★ 杯托	77
		★ 茶道六用	78

第五章

泥炉炭烧 煮尽三江水：茶之煮

《茶经》原文	80	图解陆羽煎茶法	88
历代烹煮方式的演变	85	好水伴名茶，美上加美	90
★ 煮茶法：源于西汉，盛于初唐	85	★ 名茶应配名泉	90
★ 煎茶法：盛行于中晚唐	86	★ 江、河、湖水泡茶	90
★ 点茶法：流行于南宋	86	★ 井水烹茶有选择	91
★ 泡茶法：流传于世	87	★ 雨水、雪水和露水	91

※ 自来水	91	※ 冲泡	100
※ 矿泉水和纯净水	91	※ 观茶	100
古今泡茶煮水之讲究	92	※ 分茶与敬茶	101
※ 活水还需活火煎	92	※ 品茶	101
※ 水器的选择	93	※ 续水	101
※ 水温的形象化比喻：老与嫩	94	斟茶的讲究：茶性俭，不宜广	102
※ 煮水产品选“二沸”	94	※ 茶最宜精行俭德之人	102
※ 根据茶叶来确定泡茶水温和时间	94	※ 茶性俭，不宜广	102
好茶需用妙器配	96	茶有所属——不同种类的茶怎么泡	104
※ 茶台与环境的妙配	96	※ 紫砂壶冲泡白琳工夫茶艺展示	104
※ 按泡茶习惯选配茶具	96	※ 盖碗冲泡西湖龙井茶艺展示	107
※ 茶具间的协调搭配	96	※ 玻璃杯冲泡太平猴魁茶艺展示	110
※ 茶具色泽的选配	97	茶艺展示中的手法详解	112
※ 茶具因人而异	97	※ 浸润茶	112
※ 新手如何选购茶具	97	※ 淋壶	112
泡茶宜掌握茶、水比例	99	※ 高冲水，低斟茶	112
现代泡茶的一般程序	100	※ 凤凰三点头	112
※ 清具	100	※ 韩信点兵	112
※ 投茶	100		

第六章

茶入杯中 品茗自有道：茶之饮

《茶经》原文	114	※ 苗族打油茶	119
现代茶之饮类型	117	※ 土家族的擂茶	120
※ 讲究清雅怡和的饮茶习俗	117	※ 回族的罐罐茶	120
※ 讲求多种享受的饮茶风俗	117	※ 傣族、拉祜族的竹筒香茶	120
※ 讲求兼有佐料的饮茶习俗	117	饮茶的最高境界——“品”	121
现代各地饮茶风俗	118	※ 品茶的环境	121
※ 北京的大碗茶	118	※ 品茶需好伴	121
※ 蒙古族的咸奶茶	118	※ 品茶的步骤	122
※ 藏族的酥油茶	118	※ 品茶的要求	123
※ 潮汕的功夫茶	118	品饮技艺展示	124
※ 维吾尔族的香茶	119	※ 乌龙茶的品饮	124

※ 红茶的品饮	125	※ 茶分三等	129
※ 花茶的品饮	125	万病之药：茶之功效	130
※ 高级细嫩绿茶的品饮	126	※ 古代饮茶养生法	130
※ 细嫩白茶与黄茶的品饮	126	※ 现代茶饮保健法	131
饮茶中的“约定俗成”	127	一年四季养生保健茶饮	133
※ 摆器示意	127	※ 春饮花茶	133
※ 叩桌行礼	127	※ 夏饮绿茶	134
※ 捂碗谢茶	127	※ 秋饮乌龙茶	135
※ 端茶送客	128	※ 冬饮红茶	136
※ 浅茶满酒	128		

※ 第七章 ※

香茗在手 忆古今茶事：茶之事

《茶经》原文	138	※ 以茶代酒	147
茶的古老传说	142	※ 贡茶得官	148
※ 神农尝百草	142	※ 李清照饮茶助学	148
※ 凤凰单丛的产地由来	142	※ 乾隆与十八棵御茶树	149
※ 普洱茶的传奇故事	142	※ 王安石鉴水	149
※ 御赐的红袍	143	现代茶人逸事	150
※ 宋帝以树叶解渴的故事	144	※ 毛泽东吃茶	150
※ “碧螺春（吓煞人香）”的传说	144	※ 周恩来“啜英咀华”	150
※ 冻顶乌龙的由来	145	※ 林语堂的“三泡”说	150
※ 观音托梦	145	※ 品茶行家秦牧	151
回眸历史觅幽幽茶香	146	※ 老舍先生与茶	151
※ 王濛与水厄	146	※ 当代茶圣吴觉农	152
※ 苏轼喻茶如佳人	146	※ 郭沫若咏茶	152
※ 妙玉敬茶	147	※ 冰心与茉莉花茶	152

※ 第八章 ※

青山厚载 育锦绣茶园：茶之出

《茶经》原文	154	※ 中国历代茶叶产区分布	157
中国历代茶叶产区分布及等级划分	157	※ 茶区的划分标准	158

茶区茶叶的等级划分	159	西南茶区内的名茶赏鉴	165
现代四大茶区示意图	160	滇红工夫	165
江南茶区	160	峨眉竹叶青	165
江北茶区	161	蒙顶甘露	165
西南茶区	161	永川秀芽	165
华南茶区	161	红碎茶	165
江南茶区内的名茶赏鉴	162	华南茶区内的名茶赏鉴	166
西湖龙井	162	毛蟹	166
太湖碧螺春	162	铁罗汉	166
黄山毛峰	162	黄金桂	166
安吉白茶	162	安溪铁观音	166
开化龙顶	162	白毫银针	166
休宁松萝	163	白鸡冠	167
南京雨花茶	163	白芽奇兰	167
霍山黄芽	163	白毫乌龙	167
祁门红茶	163	白牡丹	167
九曲红梅	163	正山小种	167
江北茶区内的名茶赏鉴	164	广西六堡茶	168
青岛崂山	164	武夷大红袍	168
六安瓜片	164	寿眉	168
日照雪青	164	凤凰单丛	168
采花毛尖	164	海红	168
信阳毛尖	164		

第九章

繁华落尽 返璞归真：茶之略、茶之图

《茶经》原文	170	办公室简易泡茶法	177
制茶工具的省略	173	煮茶器具省略规范	178
《茶经》的最终指示——分布写之，目击而存	174		
张挂座旁，时时参观	174		
《茶经》张挂的示范意义	174		
现代简易泡茶法	176		
袋茶的泡法	176		



……燃起泥炉，

在殷殷如血的枯炭火上，

听泉水被灼伤的呜咽。

又从蜡封的陶瓶中撮起一勺香片，

隐约取出一个偷偷存储的春天，

置入壶中，

看这些洁身自好的叶芽，

在沸水的滋润下渐次开放，

恍如青春再现而一夜舒展……





紅樹青山
日欲斜
長好春色

紅樹

大茶系列

识茶·享茶·学经

跟着茶经

喝茶学



姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 高级茶道师
茶艺技师 资深茶道讲师

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

初识姚松涛是在北大的一次茶事活动中，当时他就茶的相关问题做了专业性的解答，让我印象深刻。之后，我们又一起在“大唐春”会所里谈论紫砂壶，他拭壶不倦的情态，让我知晓了这个年轻茶人对茶的挚爱和对茶文化的深刻理解。这套书从茶史、茶事、茶文、茶区、茶类及茶疗几个方面向大家做了详尽的阐述，用心告诉大家什么是茶、什么是好茶以及怎样吃茶的道理。此书深入浅出，颇有新意，特此推荐。

北京大学文化研究与发展中心主任、教授
赵为民

“茶分六类，泥变五彩，采忙四季，碗中三才，品不二心，茶禅一味。”这是我六年前送给松涛的一首小作，当时他刚有了一个小茶馆，算是鼓励吧。认识松涛大概近十年，这些年来不断看到他的成长和成绩，我们这些熟识的朋友都很开心。常听松涛说：“茶虽然为国饮，但是现在茶的普及还不够。茶的宣传不少，但是正确引导不多。”我想这可能就是他出这套书的目的吧。松涛是一位茶文化的传播者，今天能藉由这套书使得更多的朋友正确地了解茶、认知茶，爱上茶，是他的责任，也是他的义务。

国家一级评茶师
国家一级茶艺技师
中国书画收藏家协会理事、副秘书长
戚学慧



作者 自序

从业十来年了，从销售、加工到行业培训，一路走来也经历了各种波折，然而我对于茶始终不离不弃。茶已然融入了我的生命，成了我生命的一部分。

茶是中国人的瑰宝，是中国人的精神饮品，千百年来融入中国人生活的点点滴滴中。然而对于刚刚接触茶的朋友来说，面对分门别类，形态各异的茶叶，难免会眼花缭乱，无从入手。那么，茶究竟是如何分类的，不同的茶应该怎样冲泡，如何喝茶才会百利自身，这本书，我想会给大家一个科学合理的归纳总结。

了解茶文化史，认知各种茶叶，泡一壶好茶，品鉴茶的等级，感悟茶的唯美，这是一个渐进的过程。我们从茶外表的认知到品饮的鉴别，从色香味形的欣赏到对于茶文化内在神韵的感悟。在融入茶道的过程中慢慢感悟这个清新的茶世界，人生如此，何其快哉！



——姚松涛

国家一级评茶技师

全国1+N职业培训茶课程发展中心茶道讲师

中国书画收藏家协会理事

中外茗庄茶友会副会长

本书作者



目录



第一章

读《茶经》 慢品茶中真味

《茶经》作者：“茶圣”陆羽的故事	12	君子以和为贵：《茶经》中的儒家思想与茶	16
❖ 学茶启蒙时期	12	❖ 茶人之最高道德——中庸之德	16
❖ 鉴泉品茶时期	12	❖ 茶文化中的“和”之美	16
❖ 各地考察和闭门写作时期	12	❖ “仁”——完美的人格思想	16
爱茶人不可不读的茶学专著：《茶经》	14	清真一味悟玄机：《茶经》中的佛家思想与茶禅	17
天人合一通万象：《茶经》中的道家理念与“茶心”	15	以茶会友通四海：茶文化的发展与传播	18
❖ 长生不老与茶文化	15	❖ 茶文化的发展	18
❖ 道教茶理——天人合一	15	❖ 茶文化的传播	19

第二章

溯源觅踪 饮茶话茶源：茶之源

《茶经》原文	22	❖ 地形	28
解茶字，寻茶源：茶的由来	26	❖ 气候	28
南方有嘉木：茶树的植物形态	27	七大茶系：茶叶的基本分类	29
❖ 茶树之根	27	❖ 绿茶	29
❖ 茶树之茎	27	❖ 红茶	30
❖ 茶树之芽	27	❖ 乌龙茶	31
❖ 茶树之叶	27	❖ 白茶	32
❖ 茶树之花	27	❖ 黄茶	33
❖ 茶树之果	27	❖ 黑茶	34
高山出好茶：茶树的种植条件	28	❖ 花茶	35
❖ 土壤	28	茶叶的其他分类法	36

第三章

巧匠妙具 精艺出佳茗：茶之具、茶之造

《茶经》原文	38	慧眼识真：现代茶叶品鉴法	49
《茶经》中的制茶工序	45	★ 茶叶外形的品鉴	49
制茶工艺的沿革与发展	46	★ 茶叶内质的品鉴	51
现代制茶工艺流程	47	茶人解茶：茶之选购	54
读《茶经》，看茶圣陆羽的鉴茗之法	48	★ 茶叶选购的依据	54
★ 观外形	48	★ 真茶与假茶的鉴别	54
★ 观色泽	48	茶人解茶：茶之保存	56

第四章

珠联璧合 名茶配美器：茶之器

《茶经》原文	58	★ 闻香杯	74
历代茶器的演变与发展	69	★ 水盂	74
绚丽多姿：不同材质的茶器	70	★ 盖碗	75
现代常用茶器大观	71	★ 茶盘	75
★ 随手泡	72	★ 过滤网和滤网架	76
★ 茶壶	72	★ 公道杯	76
★ 品茗杯	73	★ 茶叶罐	77
★ 赏茶荷	73	★ 杯托	77
		★ 茶道六用	78

第五章

泥炉炭烧 煮尽三江水：茶之煮

《茶经》原文	80	图解陆羽煎茶法	88
历代烹煮方式的演变	85	好水伴名茶，美上加美	90
★ 煮茶法：源于西汉，盛于初唐	85	★ 名茶应配名泉	90
★ 煎茶法：盛行于中晚唐	86	★ 江、河、湖水泡茶	90
★ 点茶法：流行于南宋	86	★ 井水烹茶有选择	91
★ 泡茶法：流传于世	87	★ 雨水、雪水和露水	91

※ 自来水	91	※ 冲泡	100
※ 矿泉水和纯净水	91	※ 观茶	100
古今泡茶煮水之讲究	92	※ 分茶与敬茶	101
※ 活水还需活火煎	92	※ 品茶	101
※ 水器的选择	93	※ 续水	101
※ 水温的形象化比喻：老与嫩	94	斟茶的讲究：茶性俭，不宜广	102
※ 煮水产品选“二沸”	94	※ 茶最宜精行俭德之人	102
※ 根据茶叶来确定泡茶水温和时间	94	※ 茶性俭，不宜广	102
好茶需用妙器配	96	茶有所属——不同种类的茶怎么泡	104
※ 茶台与环境的妙配	96	※ 紫砂壶冲泡白琳工夫茶艺展示	104
※ 按泡茶习惯选配茶具	96	※ 盖碗冲泡西湖龙井茶艺展示	107
※ 茶具间的协调搭配	96	※ 玻璃杯冲泡太平猴魁茶艺展示	110
※ 茶具色泽的选配	97	茶艺展示中的手法详解	112
※ 茶具因人而异	97	※ 浸润茶	112
※ 新手如何选购茶具	97	※ 淋壶	112
泡茶宜掌握茶、水比例	99	※ 高冲水，低斟茶	112
现代泡茶的一般程序	100	※ 凤凰三点头	112
※ 清具	100	※ 韩信点兵	112
※ 投茶	100		

第六章

茶入杯中 品茗自有道：茶之饮

《茶经》原文	114	※ 苗族打油茶	119
现代茶之饮类型	117	※ 土家族的擂茶	120
※ 讲究清雅怡和的饮茶习俗	117	※ 回族的罐罐茶	120
※ 讲求多种享受的饮茶风俗	117	※ 傣族、拉祜族的竹筒香茶	120
※ 讲求兼有佐料的饮茶习俗	117	饮茶的最高境界——“品”	121
现代各地饮茶风俗	118	※ 品茶的环境	121
※ 北京的大碗茶	118	※ 品茶需好伴	121
※ 蒙古族的咸奶茶	118	※ 品茶的步骤	122
※ 藏族的酥油茶	118	※ 品茶的要求	123
※ 潮汕的功夫茶	118	品饮技艺展示	124
※ 维吾尔族的香茶	119	※ 乌龙茶的品饮	124

※ 红茶的品饮	125	※ 茶分三等	129
※ 花茶的品饮	125	万病之药：茶之功效	130
※ 高级细嫩绿茶的品饮	126	※ 古代饮茶养生法	130
※ 细嫩白茶与黄茶的品饮	126	※ 现代茶饮保健法	131
饮茶中的“约定俗成”	127	一年四季养生保健茶饮	133
※ 摆器示意	127	※ 春饮花茶	133
※ 叩桌行礼	127	※ 夏饮绿茶	134
※ 捂碗谢茶	127	※ 秋饮乌龙茶	135
※ 端茶送客	128	※ 冬饮红茶	136
※ 浅茶满酒	128		

※ 第七章 ※

香茗在手 忆古今茶事：茶之事

《茶经》原文	138	※ 以茶代酒	147
茶的古老传说	142	※ 贡茶得官	148
※ 神农尝百草	142	※ 李清照饮茶助学	148
※ 凤凰单丛的产地由来	142	※ 乾隆与十八棵御茶树	149
※ 普洱茶的传奇故事	142	※ 王安石鉴水	149
※ 御赐的红袍	143	现代茶人逸事	150
※ 宋帝以树叶解渴的故事	144	※ 毛泽东吃茶	150
※ “碧螺春（吓煞人香）”的传说	144	※ 周恩来“啜英咀华”	150
※ 冻顶乌龙的由来	145	※ 林语堂的“三泡”说	150
※ 观音托梦	145	※ 品茶行家秦牧	151
回眸历史觅幽幽茶香	146	※ 老舍先生与茶	151
※ 王濛与水厄	146	※ 当代茶圣吴觉农	152
※ 苏轼喻茶如佳人	146	※ 郭沫若咏茶	152
※ 妙玉敬茶	147	※ 冰心与茉莉花茶	152

※ 第八章 ※

青山厚载 育锦绣茶园：茶之出

《茶经》原文	154	※ 中国历代茶叶产区分布	157
中国历代茶叶产区分布及等级划分	157	※ 茶区的划分标准	158