

中国国家茶艺师 中国国家评茶技师 吴建丽 编著

◆ 细谈茶之史 ◆ 详道茶百科 ◆ 把玩茶之器 ◆ 品鉴茶之水 ◆ 趣说茶之事 ◆ 漫话茶养生 ◆

图说 茶道茶艺 茶一本通



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说茶道茶艺一本通 / 汉竹 主编 ; 吴建丽 编著. —北京 : 中国轻工业出版社, 2012.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-8451-0

I. ①图… II. ①汉… ②吴… III. ①茶—文化—中国—图解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第191400号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑：龙志丹 张弘

责任终审：孟寿萱

版式设计：胡永强 张春艳

封面设计：胡永强

责任监印：马金路

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：北京画中画印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2012年1月第1版 第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：12

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5019-8451-0 定价：39.80元

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>

E-mail：club@chlip.com.cn

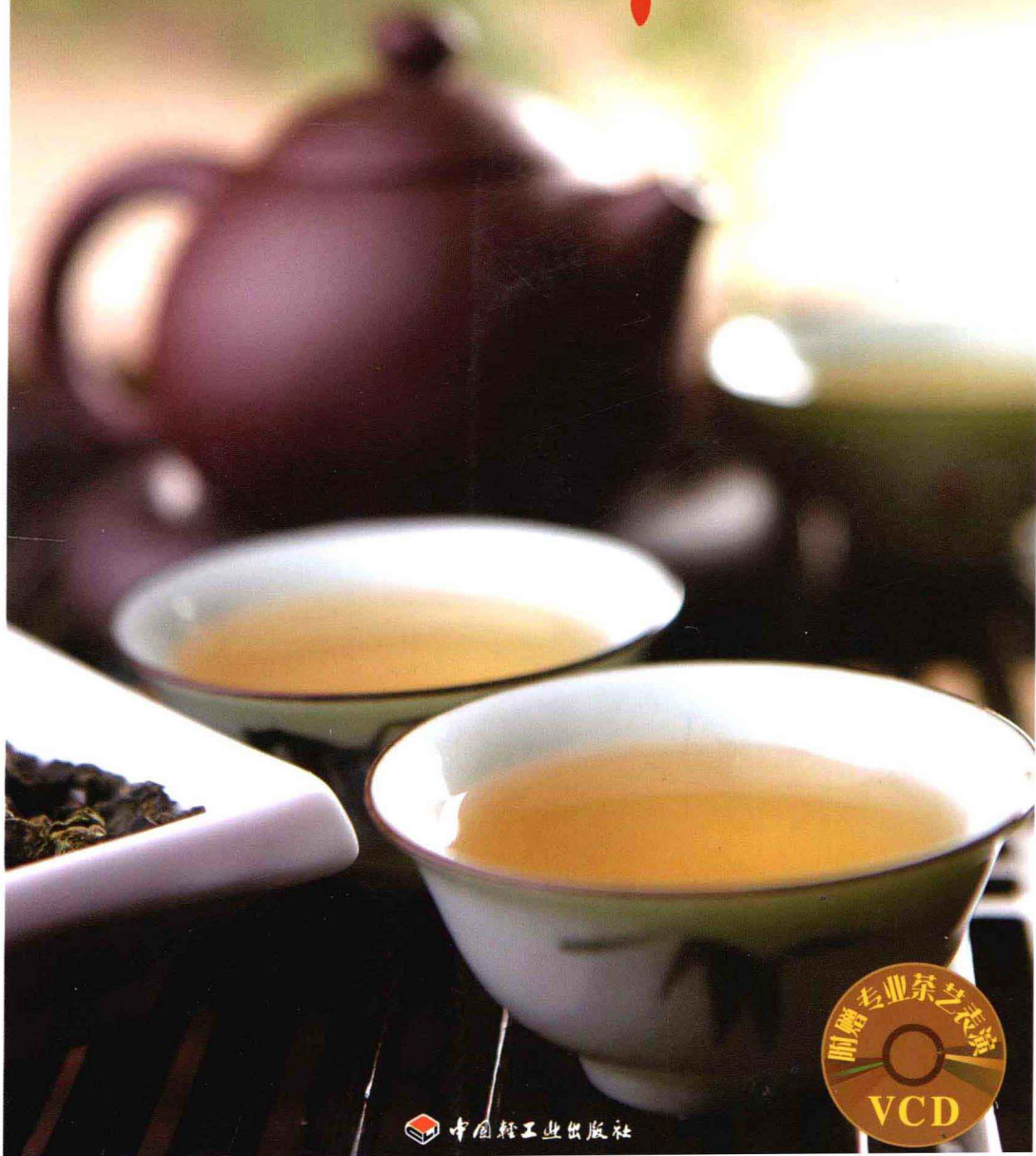
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110476S1X101ZBW

中国国家茶艺师 中国国家评茶技师 吴建丽 编著

◆ 细谈茶之史 ◆ 详道茶百科 ◆ 把玩茶之器 ◆ 品鉴茶之水 ◆ 趣说茶之事 ◆ 漫话茶养生

图说 茶道茶艺 一本通



中国轻工业出版社

汉竹·健康爱家系列



图说 茶道茶艺 一本通



汉竹 主编
吴建丽 编著

 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com





前言

人生如茶。茶以独特的方式，隐喻和展示着我们的人生，带给我们无穷的回味和无尽的遐想。

听茶，听茶的传说，神秘而渊远，听的是茶的文化。

看茶，看茶艺，看茶具朴素中的惊艳，看杯中的茶舞，看的是茶的淡泊宁静。

喝茶，以茶交友，以茶待客，以茶来消渴解乏，让人愉悦超脱而又能清醒透彻。

品茶，用茶来怡情养性。品茶时，整个人似为万物所养，悟出的是人生的大智慧。茶是人们心灵修炼的门径。“唯从无底之心，方知茶之深意。”

一杯茶香入口，感悟着生命里的另一种颜色和滋味。人生的旅程里有多少初尝的苦涩，就有多少随之而来久存的香甜。

杯水如名淡，兴雅自然浓。浓浓淡淡的茶常让人向往老守竹篱茅舍，袖手坐澜浮泛，任岁月湮逝，向往三山五岳散淡人物，三杯两盏香茗。

茶道云：无味之味，乃至味也，人生之最高境界大抵如此。

翻开这本书，让我们一起走进茶的世界，认识茶，体会泡茶的乐趣，感受品茶时的那份忘我。让我们跟随这灵秀的茶，在茶叶的纹理与淡香中，与自然相拥，与天地相融，回归纯净与安然。一茶在手，心远地自偏。



第一章：茶史	13	第二章：识茶	33
本源	14	认识一叶茶	34
神农遇茶	14	采茶	34
中国是茶的故乡	15	茶叶品质	36
茶树的起源	16	鲜叶规格	36
从“荼”到“茶”	17	茶的命名	37
茶的适生条件	19	茶的分类	38
发展	20	茶叶产区	39
两汉：有文字可据的信史时代	20	茶区的划分	39
三国两晋：茶文化的形成阶段	21	西南茶区	40
南北朝：茶成为寻常饮食之一	22	华南茶区	40
唐朝：茶的“黄金时代”	23	江南茶区	41
茶兴于唐而盛于宋	24	江北茶区	41
制茶工艺革新多在明清	25	基本茶类	42
现代茶文化的发展	26	绿茶：历史悠久	42
传播	27	红茶：风靡世界	42
中国茶与日本“茶道”	27	乌龙茶：天赐其福	42
陆路传播	28	黑茶：内敛沉稳	43
海路传播	28	黄茶：色橙味浓	43
千年茶马古道	30	白茶：银装素裹	43

茶叶制作 44

绿茶的制作 44

红茶的制作 44

乌龙茶的制作 44

黑茶的制作 45

黄茶的制作 45

白茶的制作 45

第三章：鉴茶 47

中国十大名茶 48

西湖龙井 48

碧螺春 49

信阳毛尖 50

君山银针 51

黄山毛峰 52

武夷岩茶 53

安溪铁观音 54

庐山云雾 55

祁门红茶 56

六安瓜片 57

安徽 58

太平猴魁 58

老竹大方 59

浙江 60

径山茶 60

顾渚紫笋 60

江西 61

婺源茗眉 61

贵州 62

都匀毛尖 62

江苏 63

天目湖白茶 63

湖南 64

安化松针 64

茯茶(湖南黑茶) 64

四川 65

蒙顶甘露 65

云南 66

普洱茶 66

滇红功夫 67

福建 68

白毫银针 68

武夷大红袍 69

广东 70

凤凰水仙 70

凤凰单枞 71

其他 72

冻顶乌龙 72

六堡茶 73

茶有千味，适口者珍 74

第四章：择茶77

选购技巧 78

外形.....	78
滋味.....	78
汤色.....	78
叶底.....	78

优劣鉴别 79

真茶与假茶.....	79
新茶与陈茶.....	79
春茶与秋茶.....	79

茶叶鉴赏标准一览表 80

普洱茶选购技巧 82

看包装.....	82
看外观.....	82
优质普洱“四字真诀”.....	82

茶叶贮存 83

隔绝空气.....	83
干燥.....	83
低温.....	83
避光.....	83
防异味.....	83

第五章：选器85

好器泡好茶 86

溢香.....	86
衬色.....	86
形美.....	86
用精品茶器泡好茶.....	87

茶具演变 88

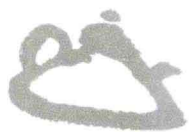
唐前茶具.....	88
唐代茶具.....	88
宋代茶具.....	88
元代茶具.....	88
明代茶具.....	88
清代茶具.....	89
现代茶具.....	89

茶具分类 90

青瓷茶具.....	90
白瓷茶具.....	90
彩瓷茶具.....	90
搪瓷茶具.....	91
竹木茶具.....	91
金属茶具.....	91
陶器茶具.....	91
漆器茶具.....	91
玻璃茶具.....	91
紫砂茶具.....	91

著名茶具产地 92

越窑.....	92
邢窑.....	92
钧窑.....	92
定窑.....	92
南宋官窑.....	92
汝窑.....	93



茶具介绍 94

茶壶.....	95
茶盘.....	95
品茗杯.....	95
盖碗.....	95
随手泡.....	96
公道杯.....	96
过滤网.....	96
过滤架.....	96
茶道六用.....	97
闻香杯.....	98
茶巾.....	98
壶承.....	98
盖置.....	98
杯垫.....	99
茶荷.....	99
茶刀.....	99

名器鉴赏 100

大彬壶.....	100
扁觶壶.....	100
石瓢壶.....	100
曼生壶.....	100
束柴三友壶.....	100

茶具选购与保养 102

紫砂壶.....	102
陶瓷茶具.....	104
玻璃茶具.....	105

壶里乾坤，杯中日月 106

好水标准 110

清.....	110
活.....	110
甘.....	110
轻.....	110
冽.....	110

宜茶之水 112

山泉水.....	112
江河湖水.....	112
井水.....	112
雪水和雨水.....	113
自来水.....	113
矿泉水.....	113
纯净水.....	113

名泉寻源 114

北京玉泉山玉泉.....	114
趵突泉.....	114

美泉难求 115

历代品定的好泉.....	115
--------------	-----

茶水交融 116

活水仍须活火煮.....	116
识辨水温.....	116
水温对茶的影响.....	116
根据茶叶来定泡茶水温和冲泡时间.....	117

茶法演变 120

烹茶法.....	120
点茶法.....	121
泡茶法.....	121

泡茶技巧 122

泡茶的水温 122
 茶叶的用量 122
 冲泡时间和次数 122
 注水方式 122

茶艺仪程 123

备茶 123
 置茶 123
 润茶 123
 奉茶 123
 品茶 123
 续水 123
 收具 123

茶艺分类 124

壶泡茶艺 124
 盖碗茶艺 126
 玻璃杯泡茶艺 128
 功夫茶艺 130
 飘逸杯泡茶艺 132
 冷水泡茶 134

名茶冲泡 136

西湖龙井 136
 碧螺春 138
 黄山毛峰 140
 普洱茶 142
 铁观音 144
 大红袍 146
 祁门红茶 148
 君山银针 150
 白毫银针 152
 茉莉花茶 154

品茶美学 158

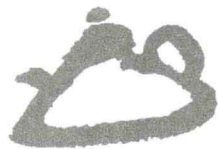
五品 158
 三看 158
 三闻 158
 品茶韵 159
 三回味 159

品茗地点 160

家庭茶室 160
 茶艺馆欣赏 160
 办公室喝茶 161
 寄情山水间 161

茶礼 162

容貌与姿态 162
 坐姿与跪姿 162
 站姿与行姿 162
 鞠躬礼 163
 伸掌礼与寓意礼 163



第九章：茶情 165

艺术与茶 160

茶诗	166
茶歌	166
茶画	166
茶戏	167
茶与书法	167

历代茶书 168

《茶经》	168
《大观茶论》	169
《品茶要录》	169
《茶疏》	169

儒释道与茶 170

中庸仁礼——茶道与儒家	170
禅茶一味——茶道与佛教	171
天人合一——茶道与道教	171

各地茶俗 172

藏族的酥油茶	172
蒙古族的咸奶茶	172

古代文化雅趣——斗茶 .. 173

如人饮茶，甘苦自知 174

第十章：茶养生 177

茶的疗效 178

消脂减肥	178
抑制心血管疾病	178
延缓衰老	178
护发明目	178
防癌抗癌	178
防辐射	179

灭菌消炎	179
利尿通便	179
防治龋齿	179
醒脑提神	179

茶叶中的营养成分 180

维生素	180
蛋白质	180
茶多酚	180
生物碱	181
矿物质	181
糖类	181
芳香物质	181

日常养生茶饮 182

益胃健脾茶/补血养血茶	182
舒缓安神茶/解乏健体茶	182
补肾壮阳茶/消暑止渴茶	183
防辐射茶	183

养颜塑身茶饮 184

美白养颜茶	184
抗皱无痕茶	184
祛斑除痘茶	184
健康瘦身茶	184

对症茶疗 185

消化系统疾病	185
呼吸系统疾病	187
心脑血管疾病	187
妇产科疾病	187
慢性病	187

美味茶食 188

绿茶莲子羹	189
茶香花生米	189





图说茶道茶艺一本通

第一章：茶史

忙里偷闲，且喝一杯茶去！我们中国人的寻常生活，是在“一茶一饭”中悠然度过的。每当泡上一壶茶，时光便在刹那间消失，仿佛在那升起的茶雾中神交古人，又照见来者。想要了解茶，了解茶的文化，我们就要翻开这幽香的茶史，探寻茶的本源、发展和传播，感受那绵延无尽的中华文化。

本源

茶树是一种多年生的常绿木本植物，如陆羽《茶经》所说：“茶者，南方之嘉木也”，早先是生长在中国南方的一种树种。一种普普通通的植物，竟然能变身为美味的饮品，传承千年，茶香播散到世界各地，并形成独特的茶文化……这茶，究竟是从何而来的？

夫札全生飢寒脫苦
藥石權輿農商宗祖

神農



神农氏遍尝百草，写成《神农本草经》，被后世尊为“农业之神”。

神农遇茶

陆羽《茶经》中有言：“茶之为饮，发乎神农氏。”

相传神农为了天下众生遍尝百草，其中固然有一些可口的蔬果，有可充饥解饿的粮食，但也有很多有毒的植物。神农在尝百草时中毒，昏倒在一棵大树下。树枝上的露珠正好滴在神农的嘴里，使他慢慢苏醒过来。他好奇地将这树叶放在嘴里

咀嚼，结果完全恢复了健康。后来，神农把这棵小树移植到人类的聚居地，这棵树，就是一棵茶树。

茶的饮用与医药功能，在神农氏亲口咀嚼的尝试中为人们所发现。这种生吃新鲜茶树芽叶的习俗，在现今云南的布朗族、佤族、德昂族等少数民族还保留着。

从神农尝百草发现茶到现在，已有数千年的光阴，茶也作为一种大众健康饮品，走进了亿万百姓家。目前，除中国外，全世界还有许多国家的人民都喜欢饮茶。茶，已不仅仅作为一种日常生活不可或缺的物品，更作为一种生活文化，从遥远的神话传说走进了现代生活。



中国是茶的故乡

中国是茶的故乡，也是东方茶道的发源地。茶，作为人类既古老而又时尚的传奇饮品，从茶马古道出发，走向世界的每一个角落。

【中国是茶树的原产地】

茶树的起源问题，历来争论较多，早在 20 世纪 20 年代，吴觉农^①撰写的《茶树原产地考》，对茶树起源于中国做了论证，即中国是茶树的原产地。半个多世纪后，吴觉农于 1978 年在昆明又发表了《中国西南地区是世界茶树的原产地》一文。并确认中国西南地区，包括云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。

【中国野生大茶树的记载】

目前，中国有 10 个省区 198 处发现了野生大茶树，仅在云南省内，树干直径在一米以上的就有十多株，其中一株已有 2700 年的树龄（在千家寨）。自古以来，我国已发现的野生大茶树，时间之早，树体之大，数量之多，分布之广，形状之异，堪称世界之最。

早在公元前 200 年左右，《尔雅》中就提到有野生大茶树。

唐代陆羽《茶经》中记载“茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺；其巴山峡州，有两人合抱者，伐而掇之”。

三国《吴普本草》引《桐君录》，有“南方有瓜芦木（大茶树）亦似茗，至苦涩，取为后茶饮，亦可通夜不眠”之说。

宋代沈括的《梦溪笔谈》称：“建茶皆乔木”。

明代云南《大理府志》载：“点苍山（下关），产茶树高一丈”。

《广西通志》载：“白毛茶，……树之大者高二丈，小者七八尺。嫩叶如银针，老叶尖长，如龙眼树叶而薄，背有白色茸毛，故名，概属野生。”

临沧凤庆大茶树，约有 800 年树龄，树围 1.59 米，被认为是世界上最粗的茶树。

注①：吴觉农，我国现代茶业的奠基人。著作甚丰，所著《茶经述评》是当今研究陆羽《茶经》最权威的著作，被誉为当代“茶圣”。

