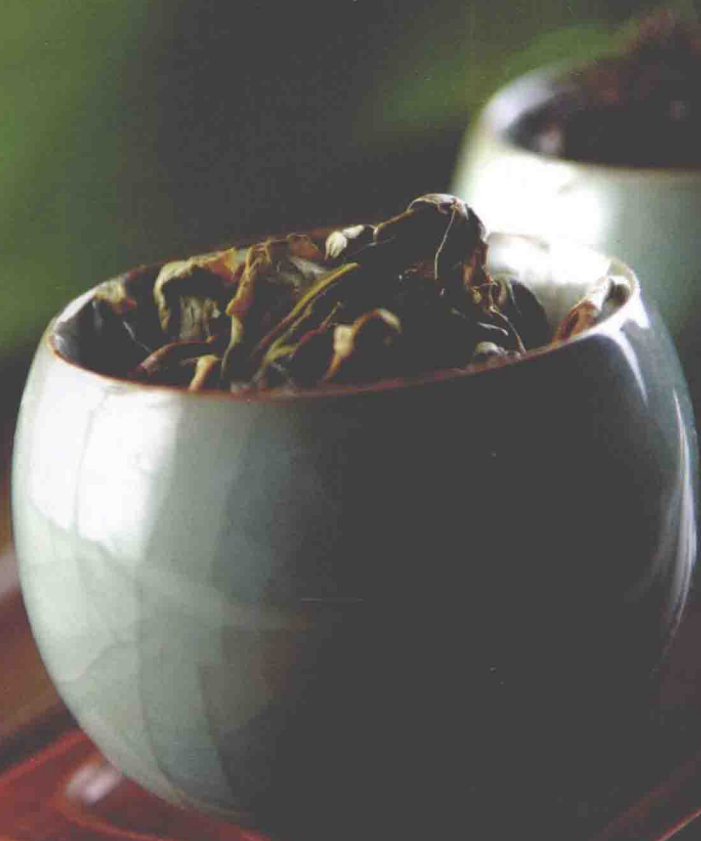


中国国家茶艺师 中国国家评茶技师 吴建丽 编著

图说 茶泡鉴 一本通

◆ 500幅图片精彩呈现 ◆ 7大茶类详解 ◆ 42种佳茗品鉴 ◆ 16种名茶冲泡技艺



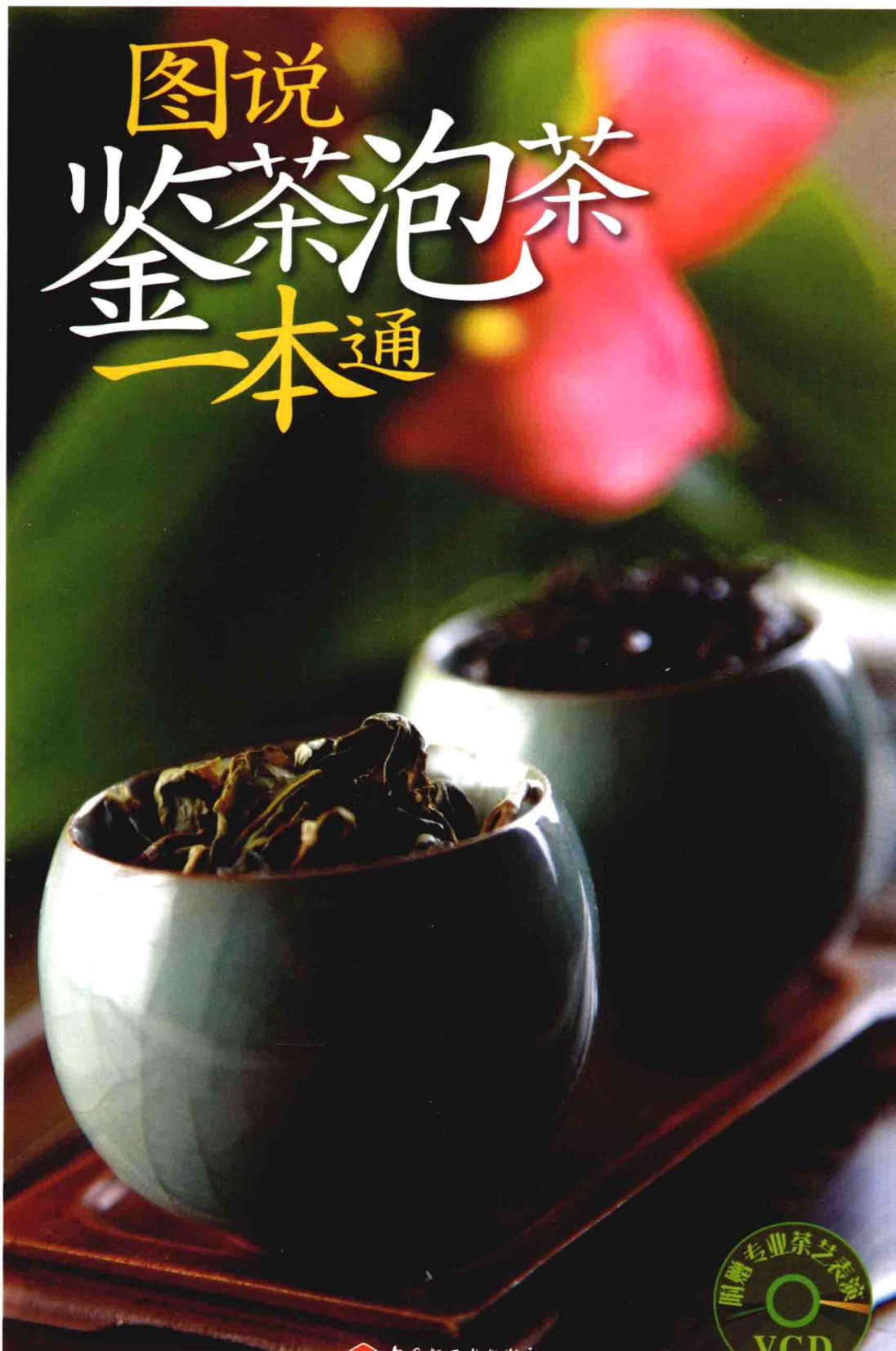
中国轻工业出版社



中国国家茶艺师 中国国家评茶技师 吴建丽 编著

图说 茶泡鉴 一本通

◆ 500 幅图片精彩呈现 ◆ 7 大茶类详解 ◆ 42 种佳茗品鉴 ◆ 16 种名茶冲泡技艺



中国轻工业出版社





茶


图说鉴茶泡茶一本通



图说 tea 茶
鉴茶泡茶
一本通

吴建丽 编著



 中国轻工业出版社





前言

一饮涤昏寐，情思爽然满天地；
再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；
三饮便得道，何须苦心破烦闷。

诗僧皎然的这首诗作《饮茶歌诮崔石使君》，在爱茶人心中描绘出一片值得敬仰的天地。有人说，茶是一种神奇的饮品，简简单单，却将所有的芬芳无私地沁入你的心脾；细细啜饮，自己也在不知不觉中变得平易与亲和起来。

苦涩中透出一丝甘美，淡雅中透出一丝清新，茶之意境，与传统文化所阐述的“儒释道”内涵相通融，形成穿越时空的茶道构架。闻着茶的清香，听着悠扬的小曲，漫随云卷云舒，这一直是中国人所向往的生活。

我们饮茶虽达不到古人“肌骨清，通仙灵”的境地，但也确能在劳繁的工作之余祛除尘杂、放松身心。让你在劳碌的生活中多一分清醒与从容，也多一分悠然与超脱。每天的生活也正如同一杯茶，在平平淡淡的一杯茶水中，体会欢乐亲情与友谊，体会清香雅韵与苦寂。

然而，善泡者泡出来的茶，更具有清香的滋味，善饮者饮到的茶，更有一番细腻的别致。

《图说鉴茶泡茶一本通》就是这么一本教你认识各种茶、如何泡茶的图鉴。这本书制作精美，图文并茂，让你在闻着浓浓书香和淡淡茶香的同时，获得更多的茶文化知识，提升品鉴的境界。品茶之余更体味泡茶的乐趣，体味一份悠然自得与淡雅超脱，实为人生一大乐事。

幽幽茗香，憩然而坐，优雅的生活也不过如此罢！



目录

茶艺四要	12
茶.....	13
水.....	14
火.....	16
器.....	17

茶史: 中国历代重要茶事进程录	18
------------------------	-----------



第一部分 鉴茶泡茶一学就会 23

绿茶 24

初识绿茶	24
西湖龙井	26
碧螺春	32
黄山毛峰	36
都匀毛尖	40
六安瓜片	41
太平猴魁	42
信阳毛尖	43
婺源茗眉	44
径山茶	45
安吉白茶	46
老竹大方	47

黑茶 48

初识黑茶	48
普洱生饼茶	50
普洱熟饼茶	56
煮饮老帕卡	64
六堡茶	67
湖南黑茶	68

青茶 69

初识青茶	69
安溪铁观音	71
大红袍	76
冻顶乌龙	82
铁罗汉	86
武夷肉桂	87
闽北水仙	88
永春佛手	89
黄金桂	90
凤凰单枞	91
白毫乌龙	92
文山包种	93

红茶 94

初识红茶	94
祁门红茶	96
CTC 红碎茶	101
正山小种	105
滇红功夫	106
政和功夫	107
坦洋功夫	108
九曲红梅	109

黄茶 110

初识黄茶	110
君山银针	112
霍山黄芽	116
蒙顶黄芽	121

白茶 122

初识白茶	122
白毫银针	124
白牡丹	128
贡眉	129

花茶 130

初识花茶	130
茉莉花茶	132
菊花普洱茶	136
玫瑰花茶	140
造型花茶	141

茶有干味, 适口者珍 146

第二部分 茶具与使用 149

好器泡好茶 150

溢香.....	150
衬色.....	150
形美.....	150
用精美茶器泡好茶.....	151

入门必备茶具 152

茶盘.....	152
茶壶.....	153
盖碗.....	154
随手泡.....	155
品茗杯.....	156
公道杯.....	158
过滤网.....	159
滤网架.....	159
茶巾.....	160
茶刀.....	160

高手必备茶具 161

闻香杯.....	161
茶道六用.....	162
茶叶罐.....	164
盖置.....	165
杯垫.....	165
茶荷.....	166
壶承.....	166
废水桶.....	167
水盂.....	167

家庭常用泡茶用具 168

小资情调茶配件 169

茶玩.....	169
紫砂壶.....	170
时尚飘逸杯.....	171
旅行茶具.....	171

壶里乾坤，杯中日月 172



第三部分 茶养我生 175

茶中的营养成分 176

蛋白质	176
维生素	176
茶多酚	176
生物碱	177
矿物质元素	177
糖类	177
芳香物质	177

日常养生茶饮 178

益胃健脾茶	178
补血养血茶	178
舒缓安神茶	179
解乏健体茶	179
补肾壮阳茶	179
消暑止渴茶	179
防辐射茶	179

养颜塑身茶饮 180

美白养颜茶	180
抗皱无痕茶	180
祛斑除痘茶	180

对症茶疗 181

消化系统疾病	181
呼吸系统疾病	182
心脑血管疾病	182
妇产科疾病	183
慢性病	183

附录 184

茶的妙用 184

天下茶俗 186

常用评茶用语 188

茶艺四要



以茶为友，是缘分、智慧和情调，同时，也是需要持之以恒才能熟能生巧的技艺。若想茶艺精湛，必须具备四要条件：精茶、真水、活火、妙器，四者缺一不可。

精茶，是茶艺四要的重中之重，即根据茶的形、色、香、味，品评其优劣。“形”指茶叶外表形状，如长圆条形、卷曲圆条形等。“色”指干茶的色泽、汤色和叶底色泽。因制法不同，茶叶可做出红、绿等不同色泽、色度又分为翠绿色、棕红色等十几种，汤色也分为红色、黄色等数种。“香”指茶叶经开水冲泡后散发出来的香气，也包括干茶的香气，香气类型可分为毫香型、嫩香型等数种。“味”则指茶叶冲泡后茶汤的滋味。

真水，即好茶选好水。明人张源在《茶录》中说：“茶者，水之神；水者，茶之体。”这就讲透了茶与水的关系。茶是水之灵魂，无茶便无茶事；水是茶的载体，没水煮不成茶。

活火，烹茶用火不易。陆羽在《茶经》中提出“茶有九难”，火为之四。后人则表示，火力包括急火、旺火、慢火（小火）等。

妙器，即好茶配妙器。品茗专用茶具早创于唐代，由繁趋简、由粗趋精，历古朴、富丽、淡雅三个阶段，在明清趋于完善，尤以宜兴紫砂壶为最。古人云“茗注莫妙于砂，壶之精者又莫过于阳羨”，“壶必言宜兴陶，较茶必用宜壶也”。

茶艺四要对于新手茶人来说，有化简为繁之苦，但这却是解渴与品饮的本质区别——前者是满足生理需要，后者则是茶与生命的对话，如果错过，或者，就会错失许多难得的感受。



◎
绿茶



◎
红茶



◎
青茶



◎
白茶



◎
黄茶



◎
黑茶

要想成为资深茶人，精茶是茶艺四要的开端，也最费神费心，需要全身心体味，可能时间会有些漫长，但坚持，终会登临妙境。

相传神农尝百草发现茶树，也许传说多于考据。三国时魏人张揖《广雅》中的寥寥几行，是中国古代制茶饮茶的最早记载。唐代陆羽《茶经》问世，品茶理念随之诞生。茶，从此成为上至宫廷贵族，下至文人骚客极富情趣的艺术享受。

清代时几大茶类基本形成，但直至今日，茶品分类仍有相左观点。现代被大家比较认可的分类，是根据加工方法分为六大茶类，即绿茶、红茶、青茶、白茶、黄茶和黑茶。

绿茶是我国产量最多的茶叶，属不发酵茶，基本特征是叶绿汤清。

红茶属发酵茶，基本特征是叶红汤红，在国际市场上贸易量最大。

青茶属部分发酵茶，也称乌龙茶，外形色泽青褐，冲泡后叶片红绿相间，汤色黄红，有天然花香，滋味浓醇。

白茶属轻微发酵茶，外形芽毫完整，冲泡后汤色明亮，黄绿清澈，滋味清淡。

黄茶属于轻微发酵茶，最显著特点是黄叶黄汤，味甘鲜爽。

黑茶属后发酵茶，最显著特点为叶长宽大厚实、色泽油黑，冲泡后汤色橙黄，香味醇厚。

除了以上六大茶类外，还有一类再加工茶。

再加工茶是以绿茶、红茶、青茶、白茶、黄茶、黑茶为原料经再加工而成。它包括花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶和药用保健茶等，具有不同的口味和功效。其中花茶生产历史悠久，产区分布也较广。



古人选水

茶人独重水，因为水是茶的载体，品茶时悠远的回味，必须要通过水来实现。如果水质欠佳，茶人便闻不到茶的清香，又尝不到茶的甘醇，也赏玩不到茶汤的美好色泽。

择水先择源，水有泉水、溪水、江水等，但要符合“源、活、甘、清、轻”五个标准的水才算得上是好水。出自何处称源；有源头而常流动的水谓活；水略有甘味叫甘；水质洁净透澈名清；分量轻即轻。

精茗蕴香，
借水而发，
无水不可论茶也。
——明 许次纾



源——泉

泉水是上至皇帝，下至文人骚客的首选，堪称古人选水的上上品。陆羽在《茶经》中指出：“其水，用山水上，江水中，井水下”。山水即泉水。泉水碧波清澈，水质清冷香冽，经过砂石过滤后清澄如玉，使茶的色、香、味可以得到最大的发挥。乾隆皇帝游历名山大川之后，便按水的比重定京西玉泉为“天下第一泉”。

活

有源头而常流动的水谓活，便是当今流行的原产地概念。宋唐庚曾言“水不问江井，要之贵活……千里致水……就令失真、已非活水”。当地所产的茶，自然用当地的水来烹最佳。

南宋胡仔《苕溪渔隐丛话》则说：“茶非活水，则不能发其鲜馥”，明代顾元庆《茶谱》有云：“山水乳泉漫流者为上”，这些都说明试茶水品，以“活”为贵。

甘、清、轻

水略有甘味叫甘。明罗廩主张：“梅雨如膏，万物赖以滋养，其味独甘，梅后便不堪饮”。田艺蘅则说：“味美者曰甘泉，气氛者曰香泉”。强调的宜茶水品在于甘，只有甘才能够出味。

水质洁净透澈名清。宋代“斗茶”，强调茶汤以白取胜，便是注重山泉之清者。

轻，即分量轻，是指硬度低的水口感强，颇有些现代科学理念。

现代用水

为茶找最合适的水,今天亦同样适用。对于茶来说,永远是当地的水配当地的茶最为适宜,然却变数众多:污染的环境、如织的游人使许多名水失去了曾经的韵致,更非随处可得。江河水、雨雪水更是无人敢于问津。不过,我们还有……



自来水泡茶,会加重茶汤颜色,使茶汤口感苦涩。



纯净水不含杂质,泡出的茶香气高远,鲜爽甘醇。



冰川水或优良产地的矿泉水可激发茶味的发挥。

自来水

自来水是城市居民使用最为方便的水源,但因在水管中滞留较久,含有用来消毒的氯气和较多的铁质。如果水中铁离子含量超过1/10000,茶汤便呈褐色,甚至喝起来有苦涩味。所以用自来水沏茶,最好用无污染的容器,先储存一天,待氯气散发后再煮沸冲泡茶叶,或者采用净水器将水净化,方可品茶之真味。

纯净水

纯净水经过多层过滤和超滤、反渗透技术,可以将一般的饮用水变成不含有任何杂质的纯净水,并使水的酸碱度达到中性。用纯净水泡茶净度好、透明度高,冲泡出的茶汤晶莹透澈,而且香气滋味纯正,无异杂味,鲜醇爽口。

矿泉水

矿泉水口感很好,但不一定都适合用来泡茶。因为矿物质的口感虽然会给人大自然的感觉,但若含矿物质过多,就会影响茶味的发挥,所以不适合冲泡茶叶。但一些含矿物质相对丰富、呈弱碱性的冰川水或优良产地的矿泉水却可以带出茶叶中不容易表达的部分,激发出鲜美的茶味,因此购买时,一定要精挑细选。



活水还须活火烹，
自临钓石取深清。
大瓢贮月归春瓮，
小杓分江入夜瓶。

——宋 苏轼

烧水的艺术：三沸

饮茶说烧水，对初学者似乎有些距离，但对资深茶人来说，却是必不可少的门道——毕竟，对饮茶的负责程度有多高，能把茶品到每个细节，才叫资深。

田艺蘅在《煮泉小品》中提到：“有水有茶，不可以无火。非地火也，失所宜也。”

宋代以前，茶的主要品种是团茶和饼茶，因此古人对泡茶水温十分讲究，有三沸之说。一沸如蟹眼鱼目，由壶中窜起，有滴滴微响；二沸是缘边如泉涌，且气泡连珠而出；三沸是水在壶中腾波鼓浪。水过三沸，则认为汤已过老，不能使用。所以古人特别强调泡茶烧水要大火急沸，不要文火慢煮，以水二沸泡茶最宜，水过三沸则老矣。

这种说法到现代仍不过时。有经验的茶人都知道，用腾波鼓浪的沸水，即过熟的沸水泡茶，由于其二氧化碳已经挥发殆尽，会使茶汤鲜爽味大为逊色。反之，如果用未沸之水泡茶，由于水温过低，茶叶中的许多品质成分难以浸泡出来，从而使得茶汤滋味淡薄，香气低下；还会使茶叶浮于汤面，影响品饮。

水温的“老”与“嫩”

明代以后，由于散茶日益普遍，用沸水冲泡茶叶的方法普及，诸如对沸水的老与嫩，燃料的活与朽，火候的急与缓，有了更高的要求。

明代张源对如何烧好泡茶用水更有精辟之见，他在总结前人泡茶用水的基础上，在《茶录》中提出了三大辨和十五小辨作为掌握烧水程度的识别方法，并以此防止烧水出现老与嫩。“汤有三大辨、十五小辨。一曰形辨，二曰声辨，三曰气辨，形为内辨，声为外辨，气为捷辨。如虾眼、蟹眼、鱼眼、连珠皆为萌汤，直至涌沸如腾波鼓浪，水气全消，方是纯熟。如气浮一缕、二缕、三缕、四缕、缕乱不分，氤氲乱绕，皆为萌汤。至气直冲贯，方是纯熟。”

而现代科学则证明：烧水时间过长，或经多次回烧的开水，由于水蒸气大量蒸发，剩水中含有较多的盐类及其他物质，特别是亚硝酸盐含量相对增加，以致茶汤苦涩味加重，汤色变得灰暗。所以称“水老不可食”很有来头。