

The Easy Illustrated Guide of Chinese Tea

进入茶世界 引领茶风尚 | 王佳丽 编著

图录大全

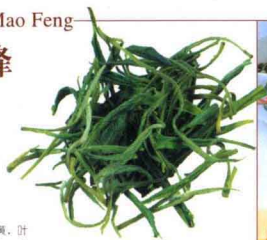
中国茶入门轻图典

鉴茶、泡茶、品茶，一书在手，茶香尽收
时尚营养茶疗全收录，茶入门知识一本通

Huang Shan Mao Feng

黄山毛峰

护齿、强心、
解痉、利尿



汤色
色泽清碧微黄，叶底黄绿有活力，滋味甘醇。

口味

清淡，可祛

肥腻。

性状

外形细嫩扁曲，状似

雀舌，绿中泛黄，银毫显露。



汤色
黄绿明亮。

提神益思、
清热静心、
防衰老

烘青绿茶 Hong Qing Lv Cha

性状

外形完整稍弯曲，银毫

显露，色泽墨绿。



Yong Chun Fo Shou 永春佛手

色泽橙黄清澈，香浓味甘。

口味

甘软爽口，营养丰富。



抗衰老、减肥、止泻

产于福建永春，又因其形似佛手而得名永春佛手。冲泡时，最能幽芳，冉冉飘送，就像手里握着几颗佛手。香樟等佳果所散发出来的幽幽茶香，沁人心脾。

Xi Hu Long Jing 西湖龙井

性状

扁平挺直，大小、

长短均匀。

抗菌、
防癌、
利尿、
减肥、
防癌

中国十大名茶之一，产于中国杭州西湖的龙井茶区而得名西湖龙井。



汤色

杏绿，清源明亮，

滋味清新醇。



Tai Ping Hou Kuei 太平猴魁

提神、
防辐射、
降压、
抗癌



性状

叶芽扁平挺直，自然

舒展，毫白如玉。

汤色

清绿透明，有兰香，

滋味醇。



竹叶青茶 Zhu Ye Qing Cha



生津止渴、化痰、
清热解毒

性状

叶底嫩匀，叶肉

较厚。

汤色

黄绿明亮，滋味醇

厚，香气浓郁。

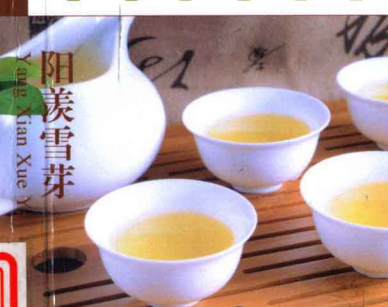
竹叶青茶产于四川峨眉山。其采摘精细，制作精湛。形状扁平直滑，窄窄显毫，形似竹叶，目前峨眉竹叶青茶已成为茶农的支柱品牌。

Yong Xi Huo Qing 涌溪火青

抑菌、强心、抑制动脉硬化



优质涌溪火青外形扁圆紧结，颗粒重实，冲泡时，冲泡后汤色杏黄明亮，香气浓郁持久，并有特殊清香。冲泡时，放凉干地无味的茶中，撒入少许干茶叶，煮后即可。



阳羡雪芽 Yang Xian Xue Ya

挑选要领：

有阳羡雪芽茶条紧结，圆直光滑，质量均匀，茶叶洁净，无条梗及茶类杂质；汤色：色泽绿润，茶芽翠绿色，汤润光亮，不带红梗、红叶。储藏于阴凉处，无保存，有条件可放入冰箱中，在10℃以下的环境下保存，品饮效果更佳。



二十克左右为宜

饮茶提示 Tips

一般饮茶习惯的成年人，日饮茶八克左右，分两三次冲泡较适宜；高温环境或接触有毒物质较多的人，日饮茶二十克左右为宜。



Jun Shan Yin Zhen 君山银针

护齿、

防癌、杀菌、消炎

口味

酥软可口，有清茶香。

性状

产于湖南岳阳洞庭湖中的君山，形似银针，故名君山银针。外形长短大小均一，芽身内呈金黄色，外有白毫显露。



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



The Easy Illustrated Guide of Chinese Tea

中国茶入门轻图典

 | 王佳丽 编著



 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

中国茶入门轻图典 / 王佳丽编著. ——武汉: 武汉出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5430-6596-3

I. ①中… II. ①王… III. ①茶-文化-中国-图解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第012662号

书 名 中国茶入门轻图典

编 著: 王佳丽

责任编辑: 杨 锋

特约策划: 李 丹

特约编辑: 康爱爽 马 莹

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13 字 数: 260千字

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有 • 翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



认识茶，了解茶，爱上茶

茶，作为开门七件事（柴米油盐酱醋茶）之一，被冠以“国饮”的美誉。随着人们对茶功效的不断探索，对茶疗养生的日渐崇尚，饮茶这一古老而时尚的话题，被越来越多的人追逐论道。

中国是茶的故乡，历史悠久，种类繁多。对于刚开始接触茶的人来说，面对琳琅满目、形态各异的茶叶，挑选时不免眼花缭乱，无所适从。为了让更多的人认识和了解中国茶，也为了弘扬中国茶文化，我们精心策划了这本书。

本书涵盖了中国茶的所有门类。在结构上，将茶分为绿茶、红茶、黑茶、黄茶、白茶、乌龙茶、花茶、紧压茶、花草养生茶九类，其中花茶、紧压茶合为一章，即全书分八章。每章对茶的性状、功效、挑选储藏、制作工序、茶疗养生、妙用保健、茶点茶膳、鉴茶、泡茶、品茶等用文字辅以图解的方式做了介绍，让您更清晰的了解茶及与茶有关的文化。

绿茶是我国的主要茶类，西湖龙井、洞庭碧螺春等，深受海内外人士喜爱。绿茶为不发酵茶，保留了鲜叶中较多的天然物质，富含茶多酚、维生素等，具有“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特性。研究表明，绿茶对防衰老、杀菌消炎等有特殊的保健功效。

红茶的鼻祖在中国，著名红茶有祁门红茶、正山小种等，外销多个国家和地区。红茶经发酵烘制而成，茶多酚含量较少，对胃刺激性小，具有“红汤、红叶和香甜味醇”的特性。红茶具有提神消疲、养胃护胃等功效，常饮加糖或牛奶的红茶可以保护胃黏膜，从而有助于胃健康。

黑茶是我国特有的茶类，也是紧压茶的主要原料。主要有湖南黑茶、湖北黑茶、老青茶等。黑茶为后发酵茶，富含维生素、矿物质、蛋白质等多种营养成分，可以补充膳食营养、帮助消化，是西北居民的常饮茶，有“宁可三日无食，不可一日无茶”之说。



黄茶是我国的特产，源自炒青绿茶，名茶有君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。黄茶属沤茶，有“黄叶黄汤”的特质。黄茶在沤的过程中，产生的消化酶有益于脾胃，对消化不良、食欲不振、肥胖等均有较好的辅助疗效。

白茶为福建特产，是我国茶类中的特殊珍品，有白毫银针、新工艺白茶、白牡丹等名茶。白茶属轻微发酵茶，成品茶多为芽头，满披白毫，如银似雪，具有防癌抗癌、防暑、解毒等保健功效。

乌龙茶起源于福建，有武夷岩茶、台湾乌龙茶等名贵茶。乌龙茶属半发酵茶，综合了绿茶和红茶的制法，有“绿叶红镶边”的特性。乌龙茶能够分解脂肪，具有美颜、瘦身的良好功效，在日本有“美容茶”的美誉。

花茶是使茶叶吸附鲜花的香气而制成的，拥有特殊的茶香兼花香，深受女性喜爱。医学证明，常饮花茶有助于祛斑、排毒养颜等，所以花茶成为爱美女性的茶饮“宠儿”。

紧压茶是以黑毛茶、老青茶等为原料加工制成的砖形或其他形状的茶叶。其防潮性好，便于运输和储藏，适合减肥者饮用，在少数民族地区饮用较多。

花草养生茶是用玫瑰花等原生态植物合理搭配而成，具有排毒养颜、安神助眠等功效。营养学家认为，常坐办公室的白领女性，喝花草茶可以美容养颜、调整神经等。

总之，本书既侧重于内容的基础性、实用性、科学性、权威性，同时又贴心关注读者的需求性。在此基础上，全面阐述茶知识及茶文化，不失为一本茶之盛宴。

本书的四大特性：

1. 囊括了中国六大茶类及其主要所属茶，种类齐全，品种丰富，内容详尽。
2. 搜集了营养学家及医学研究推荐的近百种茶叶的相关养生茶疗方、健康茶膳等，内容详尽，图解清晰，可操作性强，让您一学就会，速查速用。
3. 在结构及版式设计上，严谨而不失时尚，独特的分步图解设计风格，让读者轻松阅读，品味茶韵，收获健康。
4. 精选了百余张精美茶图，与文字知识相得益彰，增强了本书的趣味性、可读性、新颖性、精美性。

《中国茶入门轻图典》是一部集知识性、科学性、实用性、趣味性于一体的茶百科全书，是茶入门者的首选教科书，茶爱好者的锦囊宝典，也是家庭泡茶不可或缺的典藏书。真诚希望本书成为您识茶、鉴茶、品茶、论茶的良师益友，为您的优质生活增添智慧与品位。



目录 Contents



前言 / 1
阅读导航 / 8
四大茶区区域分布 / 10
中国六大茶类赏鉴 / 12
中国十大名茶赏鉴 / 13
茶疗偏方速查一览 / 18



第一章 绿茶 / 20-91

蒸青绿茶	22
炒青绿茶	24
烘青绿茶	26
晒青绿茶	28
洞庭碧螺春	30
西湖龙井	32
黄山毛峰	34
南京雨花茶	36
阳羡雪芽	38
竹叶青茶	40
六安瓜片	42
太平猴魁	44
休宁松萝	46

中国茶入门轻图录
Zhong guo cha ru men qing tu lu





信阳毛尖	48
华顶云雾	50
西山茶	52
顾渚紫笋	54
金山翠芽	56
安化松针	58
桂林毛尖	60
顶谷大方	62
安吉白片	64
双井绿茶	66
普陀佛茶	68
雁荡毛峰	70
庐山云雾	72
涌溪火青	74
舒城兰花	76
敬亭绿雪	78
九华毛峰	80
石亭绿茶	82
遵义毛峰	84
紫阳毛尖	86
开化龙顶	88
特别推荐——现代制茶工序	90



第二章 红茶 / 92-111

祁门红茶	94
正山小种	96
滇红	98
九曲红梅	100
川红	102
宁红	104
红碎茶	106
宜红	108
特别推荐——茶具	110



第三章 黑茶 / 112-127

普洱散茶	114
湖南黑茶	116
六堡茶	118
湖北黑茶	120
老青茶	122
四川边茶	124





Contents

特别推荐——茶的冲泡与品饮（一） 126



第四章 黄茶 / 128-139

君山银针	130
霍山黄芽	132
蒙顶黄芽	134
霍山黄大茶	136
特别推荐——茶的冲泡与品饮（二）	138



第五章 白茶 / 140-151

白毫银针	142
------------	-----



白牡丹	144
贡眉	146
新工艺白茶	148
特别推荐——春夏养生茶方	150



第六章 乌龙茶 / 152-175

安溪铁观音	154
黄金桂	156
武夷大红袍	158
铁罗汉	160
白鸡冠	161
水金龟	162
武夷肉桂	163
闽北水仙	164
冻顶乌龙	165
永春佛手	166
毛蟹茶	167
凤凰单枞	168
石古坪乌龙茶	169
饶平色种	170





Contents

文山包种	171
木栅栏铁观音	172
金萱茶	173
特别推荐——秋冬养生茶方	174



第七章 花茶、紧压茶 / 176-191

茉莉花茶	178
桂花茶	179
玉兰花茶	180
金银花茶	181
珠兰花茶	182
玫瑰花茶	183
普洱方茶	184
米砖茶	185
普洱沱茶	186
方包茶	187
黑砖茶	188
花砖茶	189
特别推荐——喝茶有讲究·对症喝茶	190





第八章 花草养生茶 / 192-203

柴胡丹参消脂茶	194
枸杞红枣丽颜茶	194
花生衣红枣补血茶	195
洛神花玉肤茶	195
去黑眼圈美目茶	196
普洱山楂纤体茶	196
柠檬清香美白茶	197
参须黄芪抗斑茶	197
咖啡乌龙小脸茶	198
黑芝麻乌发茶	198
双花祛痘茶	199
丹参泽泻瘦腰茶	199
苍术厚朴和胃茶	200
益母草亮发茶	200
山楂迷迭香茶	201
绿豆清毒茶	201
特别推荐——美味集中营·茶膳	202





目录 Contents



前言 / 1
阅读导航 / 8
四大茶区区域分布 / 10
中国六大茶类赏鉴 / 12
中国十大名茶赏鉴 / 13
茶疗偏方速查一览 / 18



第一章 绿茶 / 20-91

蒸青绿茶	22
炒青绿茶	24
烘青绿茶	26
晒青绿茶	28
洞庭碧螺春	30
西湖龙井	32
黄山毛峰	34
南京雨花茶	36
阳羡雪芽	38
竹叶青茶	40
六安瓜片	42
太平猴魁	44
休宁松萝	46

中国茶入门轻图录
Zhong guo cha ru men qing tu lu





信阳毛尖	48
华顶云雾	50
西山茶	52
顾渚紫笋	54
金山翠芽	56
安化松针	58
桂林毛尖	60
顶谷大方	62
安吉白片	64
双井绿茶	66
普陀佛茶	68
雁荡毛峰	70
庐山云雾	72
涌溪火青	74
舒城兰花	76
敬亭绿雪	78
九华毛峰	80
石亭绿茶	82
遵义毛峰	84
紫阳毛尖	86
开化龙顶	88
特别推荐——现代制茶工序	90



第二章 红茶 / 92-111

祁门红茶	94
正山小种	96
滇红	98
九曲红梅	100
川红	102
宁红	104
红碎茶	106
宜红	108
特别推荐——茶具	110



第三章 黑茶 / 112-127

普洱散茶	114
湖南黑茶	116
六堡茶	118
湖北黑茶	120
老青茶	122
四川边茶	124





Contents

特别推荐——茶的冲泡与品饮（一） 126



第四章 黄茶 / 128-139

君山银针	130
霍山黄芽	132
蒙顶黄芽	134
霍山黄大茶	136
特别推荐——茶的冲泡与品饮（二）	138



第五章 白茶 / 140-151

白毫银针	142
------------	-----



白牡丹	144
贡眉	146
新工艺白茶	148
特别推荐——春夏养生茶方	150



第六章 乌龙茶 / 152-175

安溪铁观音	154
黄金桂	156
武夷大红袍	158
铁罗汉	160
白鸡冠	161
水金龟	162
武夷肉桂	163
闽北水仙	164
冻顶乌龙	165
永春佛手	166
毛蟹茶	167
凤凰单枞	168
石古坪乌龙茶	169
饶平色种	170

