

一茗一茶香，一味一人生。泡一壶好茶，邀三五知己，享受慢乐「茶」生活！

从零开始

学泡茶



王广智 主编

吴觉农茶学思想研究会副会长
原中国农业博物馆研究所所长



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com



从零开始学泡茶

王广智 主编
吴觉农茶学思想研究会副会长
原中国农业博物馆研究所所长



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

这是一本真正面对大众的弘扬茶文化、普及茶知识的图文书，书中运用大量精美的图片和通俗易懂的文字，在教给您最实用的鉴茶、赏茶之术的同时，也对具体冲泡方法给予了切实的指导。希望这本书能成为您的饮茶向导，携您步入到氤氲的茶香世界中，尽享泡茶、饮茶的乐趣。

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学泡茶 / 王广智主编. —北京: 龙门书局, 2011.6

(雅致生活)

ISBN 978-7-5088-3180-0

I. ①从… II. ①王… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第118878号

责任编辑: 周 辉 张 婷

营销编辑: 牛丽荣

责任校对: 胡新芳

责任印制: 赵 博

龙门书局出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年9月第1版

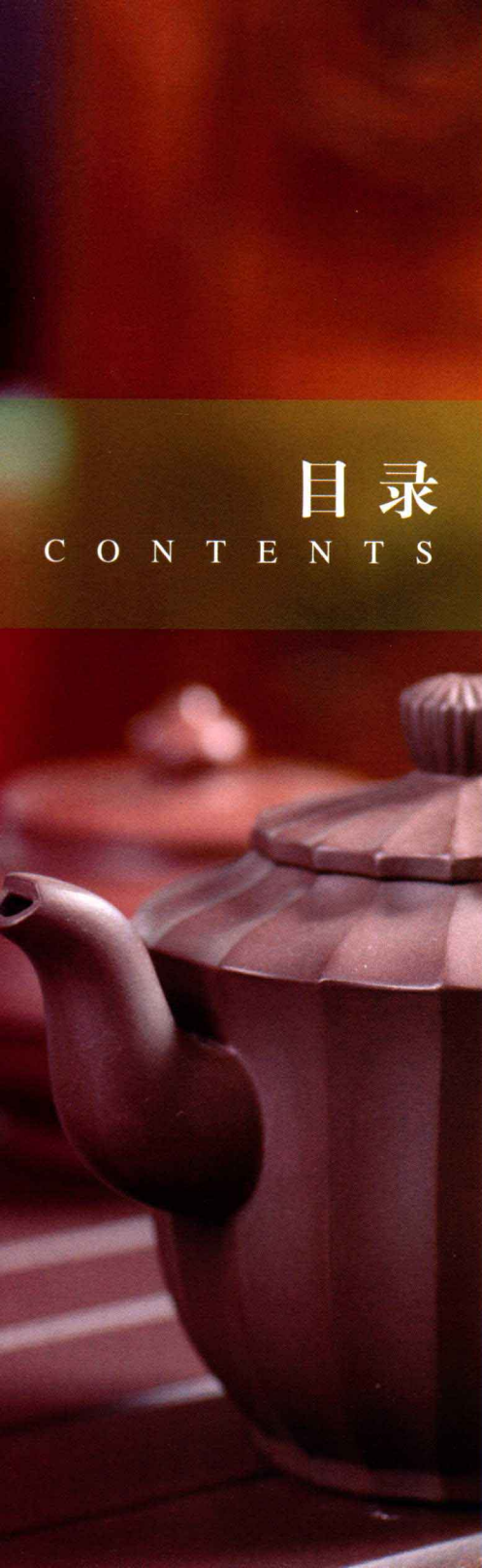
开本: 20 (889×1194)

2011年9月第1次印刷

印张: 7 字数: 180 000

定价: 39.80元 (配光盘)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



目录

CONTENTS

绪论

悠久的茶文化 / 6

- 中国是茶的故乡 / 6
- 神农遇茶 / 6
- 茶马古道情 / 7
- 客来敬茶是中国的传统 / 7

茶之趣事 / 8

- 以茶代酒的故事 / 8
 - 陆羽煎茶 / 8
 - 宋徽宗与《大观茶论》 / 9
- ### 茶的保健功效 / 10

第1章

晴窗细乳戏分茶 识茶鉴茶赏茶

赏茶之术 / 14

- 五品 / 14
- 三看 / 14
- 三闻 / 15
- 三品 / 15
- 三回味 / 15

茶的分类 / 16

绿茶 / 16

- 绿茶名品
 - 西湖龙井 / 18
 - 碧螺春 / 18
 - 六安瓜片 / 19
 - 信阳毛尖 / 19
 - 太平猴魁 / 20
 - 黄山毛峰 / 20
 - 金奖惠明 / 21
 - 安吉白茶 / 21

红茶 / 22

- 红茶名品
 - 祁门红茶 / 24
 - 正山小种 / 24
 - 滇红茶 / 25
 - 红碎茶 / 25

乌龙茶 / 26

- 乌龙茶名品
 - 安溪铁观音 / 28
 - 武夷大红袍 / 28
 - 冻顶乌龙 / 29
 - 凤凰单枞 / 29

黄茶 / 30

- 黄茶名品
 - 君山银针 / 32
 - 霍山黄芽 / 32
 - 广东大叶青 / 33
 - 蒙顶黄芽 / 33

白茶 / 34

- 白茶名品
 - 白毫银针 / 36
 - 白牡丹 / 36
 - 贡眉 / 37
 - 新工艺白茶 / 37

黑茶 / 38

• 黑茶名品

普洱生茶 / 40

普洱熟茶 / 40

茯砖茶 / 41

雅安藏茶 / 41

花茶 / 42

• 花茶名品

茉莉花茶 / 44

柚子花茶 / 44

花草茶 / 45

造型花茶 / 46

第2章

仁者乐山

智者乐水

宜茶美水的标准 / 50

寻泉评水 / 51

好水的种类 / 52

科学煮茗 / 54

第3章

壶中有乾坤

杯中有日月

入门必备茶具 / 58

茶叶罐 / 58

茶壶 / 59

随手泡 / 60

茶盘 / 60

品茗杯 / 61

盖碗 / 62

公道杯 / 63

过滤网和滤网架 / 64

茶巾 / 65

发烧友必备茶具 / 66

闻香杯 / 66

茶荷 / 67

盖置 / 67

壶承 / 68

杯垫 / 68

水盂 / 69

养壶笔 / 69

茶用六道 / 70

普洱茶针 / 71

茶宠 / 71

【专题】壶中翘楚 宜兴紫砂壶

堪称“世间茶具之首” / 74

紫砂壶逸事 / 75

紫砂壶贵在养 / 76

紫砂壶的选购 / 78

茶具的选购 / 80

第4章

野泉烟火白云间

唯爱烹茶

必知的礼仪 / 84

泡茶的方法讲究 / 86

轻轻松松来泡茶 / 88

绿茶的冲泡 / 88

冲泡西湖龙井 / 89

冲泡碧螺春 / 91

冲泡太平猴魁 / 93

居家简易泡绿茶 / 95

红茶的冲泡 / 96

冲泡祁门红茶 / 97

居家简易调饮红茶 / 99

乌龙茶的冲泡 / 101

冲泡安溪铁观音 / 102

冲泡武夷大红袍 / 105

冲泡冻顶乌龙 / 108

黄茶的冲泡 / 111

冲泡君山银针 / 112

第5章

柴米油盐酱醋茶

无茶不生活

茶的妙用 / 132

健康茶食 / 133

药膳茶 / 134

白茶的冲泡 / 113

冲泡白毫银针 / 114

居家简易泡白茶 / 116

黑茶的冲泡 / 117

冲泡普洱生茶 / 118

冲泡普洱熟茶 / 120

居家简易泡黑茶 / 122

花茶的冲泡 / 123

冲泡茉莉花茶 / 124

冲泡造型花茶 / 125

一天乐饮 / 126

茶点佐茶

茶更香 / 127

饮茶禁忌 / 128



从零开始学泡茶

王广智 主编
吴觉农茶学思想研究会副会长
原中国农业博物馆研究所所长



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com



前

言

茶 是一种最经典的植物，生于名山秀水间，得天地之精华，自五千年前与神农相遇，便与中国人结缘。

于是，“开门七件事：柴米油盐酱醋茶”，茶占有一席之地，成为人们日常生活不可或缺的调味品，中国也自古形成了“客来敬茶”的优良传统。

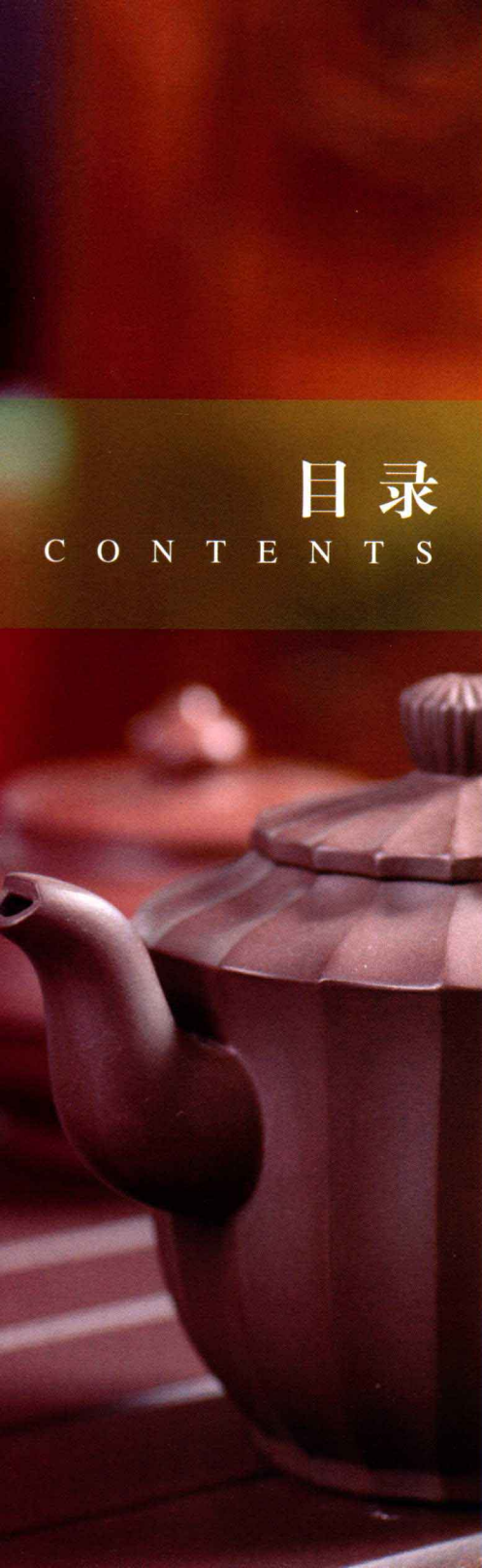
中国茶的神奇，在于它不仅是物质的，也是精神的。在“琴棋书画诗酒茶”中，它不仅是一种文化符号，也是一种涤荡心灵、修身养性的良剂，儒家以之养廉，道家以之求静，佛家以之助禅。

近代，随着科学的发展和长期的研究实践，茶的养生功效被越来越多地发掘和证实：明目固齿、提神醒脑、杀菌解毒、消脂减肥、美容养颜、防治心脑血管疾病等。孙中山先生曾赞誉“茶是最合卫生最优美之人类饮料”，并提倡“茶为国饮”。



中国茶文化
茶艺入门

在弘扬茶文化、普及茶知识的今天，越来越多的人想了解茶、认识茶、学泡茶，我们这本书便在这样的诉求下应运而生了。这是一本真正面对大众的图文书，书中运用大量精美的图片和通俗易懂的文字，在教给您最实用的鉴茶、赏茶之术的同时，也对具体的冲泡方法给予了切实的指导。希望这本书能成为您的饮茶向导，携您步入氤氲的茶香世界中，尽享泡茶、饮茶的乐趣。



目录

CONTENTS

绪论

悠久的茶文化 / 6

- 中国是茶的故乡 / 6
- 神农遇茶 / 6
- 茶马古道情 / 7
- 客来敬茶是中国的传统 / 7

茶之趣事 / 8

- 以茶代酒的故事 / 8
- 陆羽煎茶 / 8
- 宋徽宗与《大观茶论》 / 9

茶的保健功效 / 10

第1章

晴窗细乳戏分茶 识茶鉴茶赏茶

赏茶之术 / 14

- 五品 / 14
- 三看 / 14
- 三闻 / 15
- 三品 / 15
- 三回味 / 15

茶的分类 / 16

绿茶 / 16

- 绿茶名品
 - 西湖龙井 / 18
 - 碧螺春 / 18
 - 六安瓜片 / 19
 - 信阳毛尖 / 19
 - 太平猴魁 / 20
 - 黄山毛峰 / 20
 - 金奖惠明 / 21
 - 安吉白茶 / 21

红茶 / 22

- 红茶名品
 - 祁门红茶 / 24
 - 正山小种 / 24
 - 滇红茶 / 25
 - 红碎茶 / 25

乌龙茶 / 26

- 乌龙茶名品
 - 安溪铁观音 / 28
 - 武夷大红袍 / 28
 - 冻顶乌龙 / 29
 - 凤凰单枞 / 29

黄茶 / 30

- 黄茶名品
 - 君山银针 / 32
 - 霍山黄芽 / 32
 - 广东大叶青 / 33
 - 蒙顶黄芽 / 33

白茶 / 34

- 白茶名品
 - 白毫银针 / 36
 - 白牡丹 / 36
 - 贡眉 / 37
 - 新工艺白茶 / 37

黑茶 / 38

• 黑茶名品

普洱生茶 / 40

普洱熟茶 / 40

茯砖茶 / 41

雅安藏茶 / 41

花茶 / 42

• 花茶名品

茉莉花茶 / 44

柚子花茶 / 44

花草茶 / 45

造型花茶 / 46

第2章

仁者乐山

智者乐水

宜茶美水的标准 / 50

寻泉评水 / 51

好水的种类 / 52

科学煮茗 / 54

第3章

壶中有乾坤

杯中有日月

入门必备茶具 / 58

茶叶罐 / 58

茶壶 / 59

随手泡 / 60

茶盘 / 60

品茗杯 / 61

盖碗 / 62

公道杯 / 63

过滤网和滤网架 / 64

茶巾 / 65

发烧友必备茶具 / 66

闻香杯 / 66

茶荷 / 67

盖置 / 67

壶承 / 68

杯垫 / 68

水盂 / 69

养壶笔 / 69

茶用六道 / 70

普洱茶针 / 71

茶宠 / 71

(专题) 壶中翘楚 宜兴紫砂壶

堪称“世间茶具之首” / 74

紫砂壶逸事 / 75

紫砂壶贵在养 / 76

紫砂壶的选购 / 78

茶具的选购 / 80

第4章

野泉烟火白云间

唯爱烹茶

必知的礼仪 / 84

泡茶的方法讲究 / 86

轻轻松松来泡茶 / 88

绿茶的冲泡 / 88

冲泡西湖龙井 / 89

冲泡碧螺春 / 91

冲泡太平猴魁 / 93

居家简易泡绿茶 / 95

红茶的冲泡 / 96

冲泡祁门红茶 / 97

居家简易调饮红茶 / 99

乌龙茶的冲泡 / 101

冲泡安溪铁观音 / 102

冲泡武夷大红袍 / 105

冲泡冻顶乌龙 / 108

黄茶的冲泡 / 111

冲泡君山银针 / 112

第5章

柴米油盐酱醋茶

无茶不生活

茶的妙用 / 132

健康茶食 / 133

药膳茶 / 134

白茶的冲泡 / 113

冲泡白毫银针 / 114

居家简易泡白茶 / 116

黑茶的冲泡 / 117

冲泡普洱生茶 / 118

冲泡普洱熟茶 / 120

居家简易泡黑茶 / 122

花茶的冲泡 / 123

冲泡茉莉花茶 / 124

冲泡造型花茶 / 125

一天乐饮 / 126

茶点佐茶

茶更香 / 127

饮茶禁忌 / 128



绪

论

悠久的茶文化

中国是茶的故乡

中国是最早种植茶、制作茶和利用茶的国家。唐代的茶圣陆羽在《茶经》中有“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”的记载。意思是说，茶的发现与利用始于神农氏，到了鲁周公时正式闻名于世。

神农遇茶

我国第一部药物学专著《神农本草》中也记载了茶的起源：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶（即茶）而解之。”

远古时代，自然条件十分恶劣，人类以采摘野果、捕食野兽为生，误食毒果而生病死亡的情况时有发生。据传说，部落首领神农有个像水晶一样透明的肚子，能够清楚地看到食物在胃肠里的情况，他为解除人们的痛苦，决定把所有的植物都品尝一遍。

有一次，他在品尝的时候中了毒，口干舌麻、全身乏力，便来到山脚下架起铁锅烧开水喝。可是水还没开，他就昏过去了。

不知过了多久，神农在一种淡雅的清香中慢慢醒来。他听到水沸的声音，艰难地挺起身，正准备舀水喝，却发现锅里的水已经变成了黄绿色，上面飘着几片绿叶，那沁人的馨香就是从锅里飘来的。

神农舀起汤水喝下去，虽然味道有些苦涩，但顿觉舌根生津，神清气爽，他连喝了几碗，几个小时后，身上的剧毒竟然解了。

神农四处寻找，发现叶片是从头上方的一棵植物上飘落下来的，于是采摘了很多绿叶带回去。通过多次煎服，神农发现汤汁有生津、解渴、利尿等很多功效。因为神农第一次品尝茶汤时，看到汁液在肚内到处流动，好像在“查来查去”，把肠胃洗得十分干净，于是将其命名为“茶”。

由此，茶正式登上了人类社会的舞台。

茶马古道情

在中国大西南的崇山峻岭间，蜿蜒着一条由人和骡马踩踏而成的古道，千百年来，成群结队的马帮从这里走过，将茶叶销往各兄弟民族，留下了缕缕茶香。这就是神秘的茶马古道。

“茶马古道”起源于唐宋时期的“茶马互市”。“茶马互市”是当时汉族和藏族等少数民族间以茶易马或以马换茶的贸易往来。藏区和川、滇边地气候寒冷，海拔很高，那里的人们主要以奶、肉为食，需要茶解油腻、分解脂肪，可是那里却不产茶。汉族地区茶的产量很高，但由于民间役使和军队征战的需要，对马匹的需求源源不断。于是，汉藏之间开展了茶、马互换的交易，并且逐渐形成了一条贸易之路，这就是“茶马古道”。

茶马古道是一个庞大的交通网络，主要的线路有两条，一条是从云南的思茅、普洱等地出发，向北经大理、丽江、中甸、德钦到西藏的邦达、昌都、洛隆、林芝、拉萨，再经由江孜、亚东分别到缅甸、尼泊尔、印度；另一条是从四川的雅安出发，向西经泸定、康定、巴塘、昌都到拉萨，再到尼泊尔、印度。它们的起点都是盛产茶叶的地方，主线的沿途还会延伸出无数支线，像一张巨大的网把滇藏川大三角区域紧密地连接在一起。

因此，茶马古道不仅在各族人民之间的经济文化交流方面发挥了巨大的作用，也是人类勇气的象征。

客来敬茶是中国的传统

俗话说：“开门七件事：柴米油盐酱醋茶。”茶自被大众熟知开始就已成为人们生活的必需品，客来敬茶、以茶待客、以茶会友的习俗也逐渐形成，并一直延续下来。

如今的茶艺馆，为以茶会友创造了良好的氛围，朋友见面与聚会，一杯清茶堪比千言万语。如果是在工作单位或家中接待客人，洁净而富于艺术性的茶具、淡雅的茶香以及整洁舒适的环境，都能使客人精神舒畅。

“十里不同风，百里不同俗”，历史延续至今，中国各民族饮茶习俗不同，但客来敬茶、以茶待客的精神是一致的。比如驰名中外的白族三道茶，就是云南白族招待贵宾的一种饮茶方式，当地人称它为“绍道兆”。其独特的“头苦、二甜、三回味”的茶道，早在明代时就已成了白家待客交友的一种礼仪。此外，藏族的酥油茶、蒙古族的咸奶茶等，不仅是当地人们的日常饮品，也是款待客人的最高方式。

这些内容丰富、各呈风采的饮茶风俗是中国历史的产物，与此同时，中国的茶通过海、陆的丝绸之路，僧侣、学者的往来等方式远传到各国，又生发出日本茶道、英国下午茶等文化。

以茶代酒的故事

晋朝陈寿的《三国志》中记载了这样一个故事：吴王孙皓每次大宴群臣，座上客至少得饮酒七升。有位叫韦曜的大臣十分博学多才，深得孙皓的赏识，可是不胜酒力，酒量不过两升。孙皓担心他出洋相，就暗中赐给他茶来代替酒。

“以茶代酒”，说明在三国时期茶就已成为一种饮品，这个典故直到今天仍被人们广为应用，并称得上是一件大方之举、文雅之事。

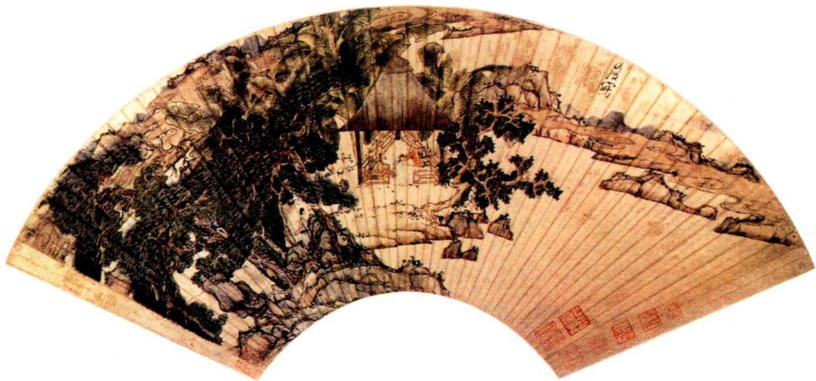
陆羽煎茶

相传唐代有位积公和尚，不仅善于品茶，还能说出所饮为何茶、所用为何水。代宗皇帝也是个爱好品饮之人，听说了积公和尚后就将其召来，赐予他一碗上等好茶，请他品尝。

积公接过茶只轻轻吸了一口就放下，没喝第二口。皇上疑惑不解，问他原因，积公手摸长须笑着说：“我饮惯了弟子陆羽煎的茶，再饮别人煎的茶，简直平淡无味。”皇帝听完忙问陆羽

现在何处，积公说：“陆羽四处寻访天下名茶美泉，贫僧也不知他身在何处。”

于是，皇帝忙命人四处寻找，几天后，终于在浙江省吴兴苕溪的杼山上找到了陆羽。陆羽到达后，皇帝命他煎茶献师，他便取出清明前采制的好茶，用泉水烹煎，献给皇上。皇帝接过茶碗，刚掀开碗盖，一阵清香就迎面扑来，再看茶汤，淡绿澄清，入口更是香醇甘甜，忙让陆羽再煎一碗，由宫女端给正在御书房的积公和尚。积公将茶一饮



《烹茶图》陈洪绶（明）

图中的三角形亭中有两人对坐煮茶论道，小亭依山傍水，有一种回归自然的恬静。

陆羽 (733~804年)，字鸿渐。一生嗜茶，精于茶道，其所著《茶经》是中国乃至世界现存最早、最完整的一部专著，对中国茶业和世界茶业发展作出了卓越贡献，世人尊奉他为“茶仙”“茶圣”。

而尽，放下茶碗就急匆匆地走出来，大声喊道：“渐儿（陆羽的字）在哪儿？”皇帝大吃一惊：“积公怎么知道陆羽来了？”积公说：“这茶只有渐儿才能煎得出来！”

代宗对陆羽的煎茶之技十分器重，想留他在宫中培养茶师。但陆羽不羨荣华富贵，不久就回去专心撰写《茶经》了。

宋徽宗与《大观茶论》

宋代极重茶道，饮茶之风盛行，并深入社会的各个阶层。皇帝常以茶赐臣以表嘉奖，甚至赠给外国使节以示友好。民间的茶文化也是生机盎然，乔迁之喜，邻里要“献茶”，有客来

要敬茶，订婚时要“下茶”，结婚时要“定茶”，同房时要“合茶”。茶香弥漫在社会生活的每一个角落。

北宋皇帝宋徽宗赵佶，在正治上昏庸无能，却对书画有精湛的研究，并以撰写《茶论》和精通茶事而闻名后世。他于北宋大观年间写成的《茶论》一书，被后人称为《大观茶论》。书中记述了北宋时期茶叶的产区、茶叶采摘的季节、茶叶的制作以及茶叶品质的鉴定等，还对当时的斗茶艺术做了详细

的描述，极具价值。

宋徽宗的《大观茶论》中有很多极有见地的说法，比如“茶之为物，擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀，祛襟涤滞，致清导和，则非庸人孺子可得而知矣。”意思是：茶发挥瓯闽的秀气，饱含山川的灵禀，除体内滞留之物，能够使人清醒调和，凡夫俗子是无法了解的。

宋徽宗甚至也在论茶的同时体悟治国之道，可遗憾的是，他实施不力，终因“靖康之耻”而断送江山，贻笑后世。

宋徽宗的《大观茶论》中有很多精辟的见解和深刻的论述，为后人了解宋代茶文化提供了宝贵的材料。



茶的保健功效

来客饮杯茶，增强情谊。

疲劳饮杯茶，舒筋解乏。

繁忙饮杯茶，益思去燥。

口干饮杯茶，润喉解渴。

烦闷饮杯茶，静心凝神。

滞食饮杯茶，消食去腻。



唐

代刘贞亮曾提出“茶十德”，曰：“以茶尝滋味，以茶养身体，以茶驱腥气，以茶防病气，以茶养生气，以茶散闷气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶可雅心，以茶可行道。”

《茶经》第一篇中也提到过茶的功效：“若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”战国时期的《神农本草》中曾记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

茶在中国被誉为“国饮”。茶叶含有蛋白质、脂肪、维生素，以及茶多酚、咖啡因、脂多糖等多种具有药理作用的成分。有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等多种药理作用，对于辐射病、心脑血管病、癌症等多种病症，也有一定的防治作用。

茶的16种功效

- | | |
|----|----|
| 1 | 清热 |
| 2 | 解毒 |
| 3 | 消暑 |
| 4 | 生津 |
| 5 | 少睡 |
| 6 | 明目 |
| 7 | 安神 |
| 8 | 祛痰 |
| 9 | 下气 |
| 10 | 治痢 |
| 11 | 通便 |
| 12 | 减肥 |
| 13 | 醒酒 |
| 14 | 坚齿 |
| 15 | 祛风 |
| 16 | 防癌 |

