

好生活百事通系列

喝茶泡茶

茶·印象：茶史、茶人、茶道、茶情
茶·家族：四大茶区、七大茶类
茶·泡饮：真水佳器、泡制茶艺、茶中名品



一步入门

姚松涛 编著

茶如人生，值得玩味

在氤氲的古风中擦亮茶的印象
在浮动的魅香里邀约茶中佳人
诗情优雅的茶艺，不只是陶醉……

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝茶泡茶一步入门 / 姚松涛编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.11

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7738-3

I. ①喝… 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205172号

策划编辑: 李彦芳 责任编辑: 刘艳红 责任印制: 刘 强
美术编辑: 范智新 装帧设计: 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



瓦屋纸窗，清泉佳茗，素雅茶器，同二三人共饮，得半日之闲，可抵十年尘梦。

好生活百事通系列

喝茶泡茶功夫

茶·印象：茶史、茶人、茶道、茶情
茶·家族：四大茶区、七大茶类
茶·泡饮：美水佳器、诗情茶艺、茶中名品



一步入门

姚松涛 编著



中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

壹

茶

· 印象



古风氤氲，问千年茶事

● 千年茶史，一部春秋 12

远古：茶发乎神农 12

秦汉：茶业初长成 12

魏晋：茶风日渐浓 12

南北朝：茶者亦风雅 13

隋唐：盛世茶业兴 13

宋元：茶业重心移 13

明清：茶风传四海 13

现代：茶事再度兴 13

● 甘香未忘，茶人茶缘 14

陆羽——唐·茶圣 14

蔡襄——宋·茶学家 14

张岱——明清·茶道专家 15

吴觉农——现代·茶业泰斗 15

● 雅俗共赏，感悟茶道 16

中国茶道 16

韩国茶道 19

日本茶道.....	19
英国茶道.....	19
● 清茶浓情，茶中有礼	20
泡茶前，整理仪容最关键.....	20
泡茶时，肢体动作要规范.....	21
品茶时，举手投足都有礼.....	21
● 茗香百里，风俗各异	22
北京大碗茶.....	22
潮汕功夫茶.....	23
台湾泡沫茶.....	23
藏族酥油茶.....	24
蒙古族咸奶茶.....	24
回族罐罐茶.....	25
傣族、拉祜族竹筒香茶.....	25

土家族擂茶.....	25
● 异域茶情，别样风情	26
俄罗斯：围着茶炊在饮茶.....	26
美国：激情燃不尽的茶饮料.....	26
越南：视觉和味觉共享的玳玳花茶.....	26
新加坡：饮茶吃猪排的岛国风味.....	27
英国：维多利亚下午茶时代.....	27
印度：舔茶的独特风情.....	27
阿根廷：吸出来的马黛茶.....	28
北非：透心凉的薄荷茶.....	28
埃及：甜在心头的糖茶.....	28
泰国：非茶似茶的腌茶.....	28
普兰：其乐融融合碗茶.....	28
印尼：四季常在的冰茶.....	28

茶 · 家族 **风姿卓然，览茶类盛观**

● 四大茶区，醉人茶旅	30
江南茶区.....	30
华南茶区.....	32
西南茶区.....	34
江北茶区.....	36
● 七大茶族，异彩纷呈	38
绿茶.....	39
乌龙茶.....	40
红茶.....	41
黄茶.....	42
黑茶.....	43

白茶.....	44
花茶.....	45
● 品鉴茶叶，古今有别	46
茶圣陆羽的鉴茶之法.....	46
现代茶叶品鉴法.....	47
● 慧眼识茶，购买有方	50
新茶/陈茶.....	50
春茶/夏秋茶.....	51
高山茶/平地茶.....	51
窈花茶/拌花茶.....	51
真茶/假茶.....	51

● 妙贮春茶，留得真味	52
茶叶罐贮存法	52
冰箱贮存法	52
干燥剂贮存法	52
抽气充氮包装贮存法	52
暖水瓶贮存法	52

叁

茶

· 良伴

美水佳器，煮一壶茗香

● 佳茗佳器两相宜	54	● 各尽其能选茶器	70
选茶器，先分类	55	与时相宜	70
茶壶——茶器之王	56	与人相宜	70
茶杯——茶中知己	58	与地相宜	70
其他茶器	60	与茶相宜	70
茶器中的奇葩	65	● 一瓯美水煮香茗	71
● 细品茶香赏紫砂	66	鉴水	72
紫砂壶的三大优势	67	美水	73
选购紫砂壶的诀窍	68	试水	74
开壶和养壶方法	69	养水	74

肆

茶

· 艺术

茶禅一味，赏诗情茶艺

● 初识茶艺	76	精彩茶艺语言	79
茶艺精神内涵	76	● 泡茶技艺诀窍	80
常用茶艺手法	77	泡茶“三要素”	80

依茶性泡茶.....	82
茶的一般泡法.....	83
泡茶的一般程序.....	84
茶 品茶艺术境界	86
品茶重在意境.....	86
品茶的步骤.....	86
品茶的要求.....	87
茶 饮茶“成规定制”	88
摆器示意.....	88
叩桌行礼.....	88
捂碗谢茶.....	88
端茶送客.....	89
浅茶满酒.....	89

茶 三大茶器茶艺赏析	90
玻璃杯茶艺赏析.....	90
盖碗茶艺赏析.....	94
紫砂茶艺赏析.....	98
茶 七大茶族泡饮技艺	102
泡饮绿茶技艺.....	102
泡饮白茶技艺.....	103
泡饮乌龙茶技艺.....	104
泡饮红茶技艺.....	106
泡饮黄茶技艺.....	108
泡饮黑茶技艺.....	110
泡饮花茶技艺.....	112



● 绿茶名品 114

西湖龙井.....	114
碧螺春.....	115
黄山毛峰.....	116
六安瓜片.....	117
庐山云雾.....	118
顾渚紫笋.....	119
舒城兰花.....	119
蒙顶甘露.....	120
浮瑶仙芝.....	121
千岛玉叶.....	121
信阳毛尖.....	122
采花毛尖.....	123
永川秀芽.....	123
太平猴魁.....	124
安吉白茶.....	125
南京雨花茶.....	126
日照雪青.....	127
安化松针.....	127
峨眉竹叶青.....	128
奉化曲毫.....	129
望海茶.....	129
休宁松萝.....	130
梅尖银毫.....	131
湄潭翠芽.....	131
都匀毛尖.....	132

狗牯脑茶.....	133
-----------	-----

开化龙顶.....	134
-----------	-----

崂山绿茶.....	135
-----------	-----

普陀佛茶.....	136
-----------	-----

井冈翠绿.....	137
-----------	-----

● 乌龙茶名品 138

安溪铁观音.....	138
------------	-----

武夷大红袍.....	139
------------	-----

冻顶乌龙.....	140
-----------	-----

黄金桂.....	141
----------	-----

凤凰单丛.....	142
-----------	-----

武夷水仙.....	143
-----------	-----

高山乌龙.....	143
-----------	-----

武夷肉桂.....	144
-----------	-----

凤凰水仙.....	145
-----------	-----

水金龟.....	145
----------	-----

永春佛手.....	146
-----------	-----

铁罗汉.....	147
----------	-----

白芽奇兰.....	147
-----------	-----

白毫乌龙.....	148
-----------	-----

毛蟹.....	149
---------	-----

白鸡冠.....	149
----------	-----

● 红茶名品 150

祁门红茶.....	150
-----------	-----

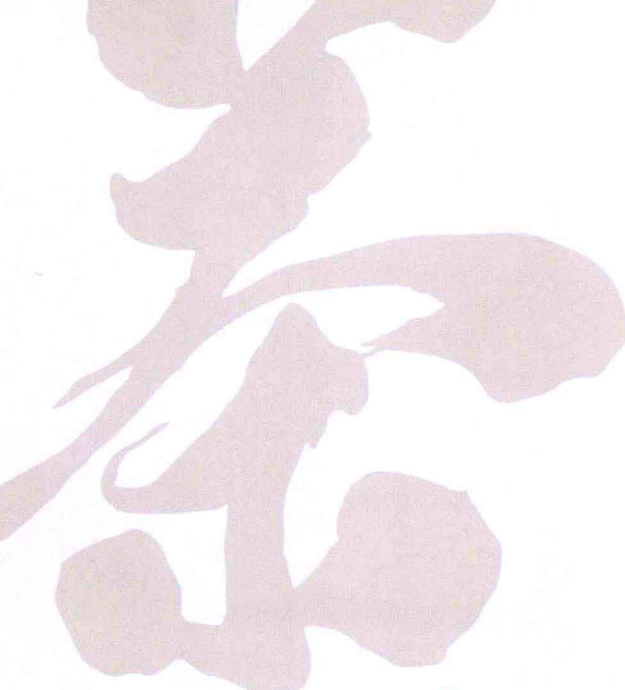
正山小种.....	151
-----------	-----

滇红工夫.....	152
-----------	-----



川红工夫.....	153
黔红工夫.....	154
宁红工夫.....	154
政和工夫.....	155
宜红工夫.....	156
白琳工夫.....	156
金骏眉.....	157
海红工夫.....	158
湘红工夫.....	158
坦洋工夫.....	159
C.T.C红碎茶.....	160
九曲红梅.....	160
米砖茶.....	161
信阳红.....	161
黄茶名品	162
君山银针.....	162
霍山黄芽.....	163
蒙顶黄芽.....	164
温州黄汤.....	164

黑茶名品	165
六堡茶.....	165
湖南天尖.....	166
花砖茶.....	166
湖南茯砖.....	167
湖南黑砖.....	167
湖南千两茶.....	168
青砖茶.....	168
熟砖茶.....	169
生砖茶.....	169
生普洱沱茶.....	170
熟普洱沱茶.....	170
七子饼生茶.....	171
七子饼熟茶.....	171
白茶名品	172
白毫银针.....	172
白牡丹.....	173
寿眉.....	174



福鼎白茶.....	174
老白茶.....	175
新白茶.....	175
花茶名品	176
茉莉花茶.....	176
玫瑰花茶.....	177
黄山贡菊.....	178
桂花茶.....	179
珠兰花茶.....	179
杭白菊茶.....	179
金银花茶.....	180

陆 **茶** · 效用 涤瑕荡秽，学健康喝茶

喝茶喝健康	182	强身益寿茶.....	198
今：茶叶保健功效.....	182	四季养生茶.....	199
古：茶中“二十四效”	184	健脾利肠茶.....	201
四季茶饮.....	185	强健心脏茶.....	202
依体质喝茶.....	186	清肝降压茶.....	203
不适合喝茶的人.....	187	养肾固精茶.....	204
找到适合每个人喝的茶.....	188	止咳清肺茶.....	205
按时饮茶，健康生活.....	190	清脂减肥茶.....	206
不宜饮用的茶.....	191	固齿健齿茶.....	206
改变不良饮茶观念和习惯.....	192	抗辐射茶膳.....	207
经典茶疗方	194	解烟酒毒茶.....	207
美容养颜茶.....	194	附录1：国内外获奖茶品名录	208
调和体质茶.....	196	附录2：茶叶成分分析表	209

壹

茶·印象

「古风氤氲，问千年茶事」

沏一壶清茗，倚栏独啜，
看落叶飘零，听雨敲窗棂，
在氤氲茶雾里，
品清清浅浅的茶香，
忆浓浓淡淡的往事……

千年茶史，一部春秋

❁ 远古：茶发乎神农

《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，传说也是发现茶的伯乐。相传，神农在野外尝百草的时候会架起铁锅，把生水煮熟了再喝。一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，一股沁人心脾的清香将他“唤醒”。神农听到铁锅发出“滴滴嗒嗒”的声音，顿觉喉咙干渴，便艰难地起身舀水喝。这时，他竟发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，那沁人心脾的清香就是从锅里飘来的。口渴难耐，神农就用碗舀了点汤水喝。这汤水清香略带苦涩，咽下去后似乎比开水更解渴。更为神奇的是，几个小时后，神农身上的剧毒居然解了！神农非常开心，采摘了很多绿色的叶子回去，并为之取名“茶”，作为部落的解毒“圣药”。从此之后，茶开始在人类社会正式登场，人们开始从野生的茶树上采下嫩枝，先是生嚼嫩叶，随后将嫩叶加水煎煮成汤汁饮用。

❁ 秦汉：茶业初长成

巴蜀是我国茶叶文化最初兴起的地方，位于中国西南地区。明末清初的学者顾炎武曾在《日知录》中写道，“自秦人取蜀后，始知有茗饮之事。”也就是说，秦统一巴蜀之后，中国的饮茶习俗才出现。另外，茶的名称有多种，但是大多数都来自于巴蜀地区的方言，唐玄宗时期，“茶”才被正式定名。

史料记载，西汉时期，饮茶活动在巴蜀一带开始盛行。相传，汉宣帝时期的谏议大夫王褒专门买了一个家奴负责“烹茶尽具”、“武阳买茶”。可见，西汉时期四川一带已经开始饮茶，并出现了茶叶交易市场。甚至还有文献记载，当时的成都已经是初具规模的茶叶集散中心，茶业开始长成，并对外传播开来。

❁ 魏晋：茶风日渐浓

历史在发展，巴蜀饮茶之风也顺着长江开始传播。魏晋时期，制茶工艺有了极大的发展，饮茶风尚也在王公贵族、



文人墨客之间颇为流行，民间也逐渐有了饮茶习俗的踪影。两晋时期，文人饮茶的风俗更是盛行，出现了“做席竟下饮”的风俗，这一风俗也在民间传播开来。

南北朝：茶者亦风雅

南北朝时期，士大夫们为了逃避现实，整日作诗品茶，使茶叶消费激增，茶成为普遍饮品；这一时期，文人雅士偏好赞赏茶，产生了不少有关茶的名篇佳作，茶也从此步入了文化领域，中国茶文化开始慢慢“酝酿”。

隋唐：盛世茶业兴

茶文化在隋唐时期已经开始兴盛。自唐代中期起，饮茶在长江流域及其以南地区广泛流行，并向边疆少数民族地区延伸，茶叶生产地在扩大，茶叶品种在增加，茶叶生产和销售在成长，茶文化已经初具规模，并成为独立的文化形态。由于唐代的茶叶已经远销我国西北少数民族地区，故茶马交易也开始出现，并逐渐发展。唐代中期，茶叶的生产和交易已经波及全国，成为全国性的经济活动。由于茶税税源增长势头旺盛，于是唐代朝廷开始启征茶税。

宋元：茶业重心移

到了宋代，茶业重心开始南移，建茶崛起。建茶是指广义的武夷茶区，即今闽南、岭南一带。此时茶类也发生了变化，开始出现末茶、散茶和窰制花茶，但数量上仍以饼茶、团茶居多。值得一提的是，公元1107年，宋徽宗赵佶撰写《大观茶论》，是中国历史上第一位以帝王之名论述茶学、倡导茶文化的皇帝。元代，茶叶生产进一步发展，佐茶技术得以提高，制茶工艺变得精细，一些珍品名茶出现。

明清：茶风传四海

茶叶采制逐渐由饼茶转为以散茶为主，制茶工艺大部分改为炒青，并开始注意成茶的外形，多把成茶揉搓成条索状，极大地推动了茶叶的生产与加工。明朝还设立了茶马司来管理茶马交易，同时强化茶税及茶政，使茶叶交易得到严密监管。到了清朝时，茶已是人们日常生活中不可或缺的饮品。这时的茶叶种类开始多样化，除了绿茶外，白茶、黄茶、乌龙茶、黑茶、红茶、花茶等相继出现，饮茶方式也由煎煮逐渐变为泡饮。

现代：茶事再度兴

新中国成立后，我国茶叶产量迅猛增长，茶业发展稳中有长，为茶文化发展奠定了雄厚的经济基础，如杭州“茶人之家”的建立等，茶文化不仅在全国范围内传播，而且还遍布世界各国。在大街小巷，茶馆、茶楼、茶室与日俱增，各种文化节日往往都少不了茶的主题和协助。现如今，茶已经成为我国经济贸易发展的重要组成部分，茶业在五湖四海中已经牢牢地站稳了脚跟。

甘香未忘，茶人茶缘

陆羽——唐·茶圣

陆羽一生爱茶，精于茶道，以世界最早的茶著作《茶经》闻名遐迩。陆羽是个孤儿，其貌不扬，还有些口吃。唐开元23年（公元735年），陆羽被竟陵城龙盖寺住持智积禅师在西湖边上拾得收养，故而得以在寺庙中学文识字、念经诵佛，还学会了煮茶等事务。12岁那年，陆羽竟独自逃离了龙盖寺，当了伶人，凭其“作诙谐数千言”得到竟陵城太守李齐物的赏识，并被推荐到火门山（今天门市佛子山）邹夫子处学习。在学习之余，陆羽常去采摘野生茶，为邹夫子煮茶，一边学习儒学，一边继续学习煮茶和茶艺。随着年龄的增长，青年时期的陆羽已经知道了自己的内心既不在佛，也不在儒，而在于茶，于是决心写一部茶专著。

写作前，为搜集第一手资料，他远游巴山峡川，采茶品水。逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水，目不暇接，锦囊满获。他游历了宏伟壮丽的长江三峡，辗转大巴山，一口气踏访了彭州、绵州、蜀州、邛州、雅州等八州。唐上元初年（公元760年），陆羽游览了湘、皖、苏、浙等数十州郡后，于次年到达盛产名茶的湖州，在风景秀丽的苕溪结庐隐居，潜心研究茶事，闭门著述《茶经》。经过4年的努力，陆羽终于写出了我国第一部茶学专著，也是中国第一部茶文化专著《茶经》的初稿，时年28岁。公元763年，持续8年的安史之乱终于平定，陆羽又对《茶经》做了一次修订。同时，他还与高僧名士密切交往，

共研茶道，并继续游历名山大川探泉问茶，在唐德宗建中元年（公元780年）定稿，才被出版成书。

唐代饮茶之风的盛行，陆羽是最有力的推动者，并一直惠及后代，故被后世誉为“茶仙”，尊称为“茶圣”，记为“茶神”。

茶闻逸事

唐代其他著名茶人名录

卢仝：诗人，爱茶成癖，一首《茶歌》传唱千载不衰。

皎然：诗僧，善烹茶，所作茶诗被广为传诵。

白居易：诗人，酷爱茶叶，饮茶时对茶叶、水、茶具的选配和火候定汤十分讲究。

蔡襄——宋·茶学家

宋代“书法四大家”——苏、黄、米、蔡之一的蔡襄，集学者、书法家、爱茶人、制茶工程师以及茶监造官等诸



宋代书法家蔡襄也是一位茶学家，一生爱茶，如痴如醉。

多身份为一身，被称之为茶学家绝对当之无愧。

蔡襄任职于福建时就十分关注茶业，曾著有《茶录》一书，对茶的色香味及点茶等诸多方面均有详细的说明，对福建茶业的发展起到了至关重要的作用。当时被朝廷奉为珍品的“龙凤团茶”就出于蔡襄之手，在茶叶采造上可谓一大创举。不仅如此，蔡襄对茶的鉴别还很有一套，比如，他对建安名茶石岩白的准确鉴别至今仍被茶界传为佳话。蔡襄一生爱茶，真可谓如痴如醉。他终日茶不离手，挥毫作书之时必有茶为伴，就算年老病痛缠身也不能戒茶，甚至记忆力减退都不能使他忘记茶，印证了“衰病万缘皆绝虑，甘香一事未忘情”这一说法。

茶 闻 逸 事

宋代其他著名茶人名录

苏轼：文学家，品茶、烹茶、种茶均在行，一直认为茶可助诗性，又可战胜困倦，且视茶如佳人，对茶艺颇有贡献。

张岱——明清·茶道专家

张岱，明末清初散文家、史学家，出身官宦之家，对茶很有研究，其中对品茶鉴水尤为精湛，并将家乡的茶叶改制成有名的“兰雪茶”，且的“日铸雪芽”还被列为贡品，有“江南第一”的称号。而绍兴名泉——禊泉，本已经淹没而不为人知，却又被张岱发现，并挖

掘出来。在张岱的文集中，对茶事、茶理、茶人的记载也有不少，他还特别喜欢以茶会友，对玩赏茶具更是一绝。据记载，其弟得一古老瓷壶，他竟把玩一年，还作一壶铭，不愧为茶道专家。

茶 闻 逸 事

清代其他著名茶人名录

李渔：戏曲家、小说家，善于将茶事融入戏曲和小说中。

郑板桥：书画家、文学家，其诸多茶联、茶事记载均广为流传，许多茶馆都藏有不少郑板桥的楹联匾额。

吴觉农——现代·茶业泰斗

吴觉农，著名农学家、农业经济学家、茶叶专家，被誉为现代“茶业泰斗”。吴觉农在大学期间就对茶叶产生了极大的兴趣，之后留学日本专门研究茶叶，回国后应上海商品检验局之邀筹办茶叶出口检验，并开展了茶叶改良运动，为发展我国茶叶事业做出了巨大贡献。吴觉农还开办了我国第一个高等院校的茶叶专业科系和我国第一个茶叶研究所，且还翻译和编著了很多有关茶的书籍，是现代茶业事业复兴和发展的奠基人。



吴觉农：真正将茶作为事业推进的「茶业泰斗」。