

茶香飘万里

TEA CULTURE AND HEALTH PRESERVATION

茶缘与养生

汪金生 朱成全 主编



伴您快乐生活每一天

华南理工大学出版社

茶香飘万里

TEA CULTURE AND HEALTH PRESERVATION

茶缘与养生

汪金生 朱成全 主编



华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

茶缘与养生/汪金生, 朱成全主编. —广州: 华南理工大学出版社,
2009. 3 (2009. 5 重印)

ISBN 978 - 7 - 5623 - 2962 - 6

I. 茶… II. ①汪… ②朱… III. ①茶-文化 ②茶叶-食物养生-基
本知识 IV. TS971 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026681 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020 - 87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

http: //www. scutpress. com. cn

策划编辑: 罗月花

责任编辑: 黄冰莹 孟宪忠

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开本: 787 mm × 960 mm 1/16 印张: 9.75 字数: 158 千

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 5 月第 2 次印刷

印数: 2 001 ~ 3 500 册

定 价: 25.00 元

版权所有 盗版必究

主 编	汪金生	朱成全		
副主编	王 伟	文 雄	夏建华	
编 委	邹学军	张宏胜	韦林山	安立新
	戴京萍	杨少华	张海燕	沈丽霞
	仇建杰	周晓群	李 卉	钟敏琴

前 言

俗话说，开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。由此可见，茶是人们生活中不可缺少的必需品。而在古今文人雅士的眼里，茶已不仅仅是一种饮料，它还有深厚的文化底蕴。当茶文化发展到一定阶段后，人们对茶的认识又回到了其最初的原点，那就是茶的养生保健功能。由于人们工作压力的增加，过度疲劳令亚健康群体不断扩大，使人们逐渐认识到，与其等到得病吃药，不如在日常生活中，通过某种方式来增强人体体质，提高自身免疫力，这样茶叶的药用功效逐渐受到了人们的重视。

经过千百年来传承与发展，精细加工的茶和以茶为对象的出神入化的品饮活动，既能给人以物质上的享受，又能给人以精神上的愉悦，是二者的高度统一。所以，它是我国人民生活中一种颇具典型意义而又独具特色和魅力的生活艺术。

本书是介绍有关茶文化与饮茶知识的科普读物。内容从茶叶的历史渊源谈起，介绍了茶叶的营养成分、药效作用及饮用价值。此外，还介绍了各类名茶及国内外普遍流行的茶类，茶叶的品质鉴别、茶叶的保管储藏方法、科学饮茶的知识，以及许多有关茶的名人典故与民间习俗。

汪金生、朱成全对本书的内容安排、写作风格做了精心细致的工作，并负责编写了第一、第二章；其余各位副主编、编委负责编写第三至第六章。全书力求内容丰富，资料翔实，贯通古今，文理清晰，贴近实际，通俗易懂，实用指导性强，可供广大品茶人士与茶文化爱好者阅读参考。

作 者

2009年1月

一、茶文化	(1)
1. 茶悠久古老的历史	(1)
2. 茶的饮用趋于多彩	(2)
3. 品茶感悟人生	(10)
4. 挑选合适茶具	(11)
5. 好茶须配好水	(12)
6. 沏茶大有讲究	(14)
7. 营造品茶环境	(16)
8. 饮茶自有情趣	(18)
9. 茶马古道的积淀——云南茶文化	(20)
10. 茶文化与宗教的渊源关系	(22)
11. 世界各国的饮茶习俗	(28)
二、名人与茶	(31)
1. 鲁迅一生与茶	(31)
2. 孙中山以茶代酒	(33)
3. 梁实秋饮茶的秘传	(34)
4. 老舍与“茶馆”	(36)
5. 巴金与工夫茶	(38)
6. 品茶行家秦牧	(39)
7. 胡适与故乡茶	(41)
8. 周总理的龙井茶情	(43)
9. 赵朴初与丰子恺的一幅茶漫画的故事	(44)
三、茶的保健功能	(46)
1. 古代医学对茶的药理与功用的论述	(46)
2. 现代医学对茶药理和功用的认识	(47)
3. 茶疗保健养生	(49)
4. 茶有益健康的物质成分	(51)
5. 茶具有防病治病的保健功能	(52)

6. 茶疗的功效	(62)
7. 茶的药用方剂	(63)
8. 茶的美容秘方	(76)
9. 茶膳的制作方法	(79)
10. 茶叶的外用疗效	(85)
四、饮茶知识	(87)
1. 茶叶的分类	(87)
2. 加工茶的种类	(91)
3. 茶叶的制作过程	(92)
4. 茶的贮存和保鲜	(94)
5. 如何鉴别茶叶的优劣	(98)
6. 不同茶类的冲泡方法	(99)
7. 饮茶方法的演变	(102)
8. 你适合喝绿茶还是红茶、乌龙茶	(105)
9. 喝茶与禁忌	(106)
10. 儿童喝茶有讲究	(109)
11. 妇女“三期”喝茶的宜忌	(110)
12. 空腹喝茶可能会引起茶醉	(112)
13. 何时能用茶水服药	(112)
14. 吃人参不能喝茶	(114)
15. 与茶共泡合饮的保健品	(115)
16. 饮茶与性保健的关系	(116)
17. 茶与抗癌效果的关系	(117)
五、科学饮茶	(119)
1. 人每天喝茶应适宜	(119)
2. 因人制宜选择茶的品种	(120)
3. 霉变的茶不能饮用	(122)
4. 饮浓茶好还是淡茶好	(123)

5. 喝茶的误区	(124)
6. 绿茶的正确冲泡方式	(125)
7. 小心茶馆垃圾茶	(127)
8. 茶垢必须及时冲洗掉	(128)
9. 上班族适合喝的保健茶	(129)
10. 合理配茶有助健康	(130)
 六、饮茶出健康	 (132)
1. 减肥健美	(132)
2. 提神解闷	(133)
3. 防治辐射伤	(134)
4. 健脾助消化	(135)
5. 预防动脉硬化及心脏病	(136)
6. 抑菌解毒	(137)
7. 预防龋齿、牙周病、口臭	(138)
8. 疏肝明目	(139)
9. 儿茶素能预防癌症	(141)
10. 预防“脂肪肝”	(142)
11. 防治糖尿病	(144)
12. 开发智力、调节身心	(145)
13. 延缓衰老	(145)
 参考文献	 (147)

一、茶文化

1. 茶悠久古老的历史

中国是茶的故乡。经过漫长的历史跋涉，现在茶已经在全世界 50 多个国家扎下了根，茶叶已经成为风靡世界的三大无酒精饮料之一。

英国将茶称为“健康之液，灵魂之饮”；法国人视茶是“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”；在日本，茶被视为“万寿之药”，是“原子时代的饮料”。日本科学家富田勋倡导“全民饮茶运动”，这一倡议得到日本国民的普遍响应，目前茶已成为日本人最主要的饮料。韩国是种茶小国，却大力宣传喝茶的好处，不惜从国外进口茶叶，以提高国民身体素质，降低发病率。目前世界上有 160 多个国家有饮茶的习惯。被誉为“东方文明象征”的茶在世界各地发出绚丽的光彩。

在中国，如从神农时代开始算起，茶的发现和利用始于原始母系氏族社会，距今有五六千年的历史了。相传在公元前 2700 多年以前的神农时代，神农氏为了给人治病，经常到深山野岭去采集草药，他不仅要走很多路，而且还要对采集的草药亲口尝试，体会、鉴别草药的功能。有一天，神农氏在采药中尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌麻，头晕目眩，他赶紧找一棵大树背靠着坐下，闭目休息。这时，一阵风吹来，树上落下几片绿油油的带着清香的叶子，神农氏随后拣了两片放在嘴里咀嚼，没想到一股清香油然而生，顿时感觉舌底生津、精神振奋，刚才的不适一扫而空。他感到好奇怪，于是，再拾起几片叶子仔细观察，他发现这种树叶的叶形、叶脉、叶缘均与一般的树木不同。神农氏便采集了一些带回去细细研究。后来，就把它命名为“茶”。

自从人类发现茶叶有解毒作用，茶就受到了社会的重视，很快从野生茶树而发展到人工种植，茶树栽培面积的扩大，促进了茶的迅速传播。

我国饮茶的历史也是很古老的。饮茶起源于西南地区，在秦以前，主要是四川一带产茶和饮茶。明代顾炎武的《日知录》写道：“秦人取蜀，始知若饮事。”可见，饮茶风习是从四川传出来的。因为隔着千山万水，

茶缘与养生

“蜀道”险阻，种茶、饮茶局限于四川一带。直到秦统一了中国，促进了四川和其他地区的经济交流，种茶、饮茶才由四川逐渐向外传播，先流传至长江流域。5世纪，北方饮茶相效成风；六七世纪传播到西北。随着饮茶习惯的广为传播，茶叶消费量迅速增加，从此，茶叶成为我国各族人民普遍喜爱的一种饮料。

2. 茶的饮用趋于多彩

中国是人类最早发现、栽培、生产和饮用茶叶的国家，饮茶历史已经有数千年了。最初人们采集野茶叶煮沸饮用，逐渐发展为采叶晒干，制成茶末。唐代时，又用蒸、拍、捣、焙技术生产蒸青饼茶，全国兴起饮茶之风。宋代时，炒青法制茶问世，龙井茶开始出现。明代时，出现了大量论述茶叶的著作。清代时，茶的品种增多，并开始大规模外销，乌龙茶、红茶等成为名茶。这一时期，中国红茶受到欧洲各国人士的欢迎。那时茶叶经漫长的海路运输到欧洲时绿茶已发酵成红黑色的茶叶了，本以为发酵后茶叶就变质不能喝了，可精明的商人很快发现这种发酵的茶叶冲泡后不仅色泽诱人，而且还有着一股绿茶所不可能有的果香，于是就起了个“红茶”的名字，欧洲人叫“black tea”。而聪明的国人也开始研制品质更高的发酵茶或半发酵茶，于是就有了我们引以自豪的祁红、滇红、乌龙茶等名茶。

平时讲的红茶、绿茶是按照一种商业习惯划分的。茶叶一般先分为两大类，基本茶类和再加工茶类。基本茶类又可分为绿茶、红茶、青茶（也叫乌龙茶）、白茶（如福建福鼎的白毫银针）、黄茶（如君山银针、蒙顶黄芽）、黑茶（如普洱茶）；再加工茶则分为花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、保健茶。而通常所说的明前茶、雨前茶则是按季节划分的，属于春茶两个阶段的茶叶，用每年清明、谷雨前采摘的嫩芽幼叶制成，为一年产出的茶叶中最名贵的。还有一种分类，是按发酵程度，分为全发酵茶、半发酵茶和不发酵茶三类。

我国产茶历史悠久，茶类齐全，花色品种之多称得上丰富多彩，品质各具特色。从历史贡茶发展至今，全国21个产茶省、市、自治区生产的茶叶，花色品类达千种以上。品名繁多的名优茶，观其外型千姿百态，看

其汤色五颜六色，尝其香味浓强鲜醇，风味各异。下面是我国主要产茶省（区）名优茶的简介。

（1）江苏名优茶

江苏产茶历史悠久，唐代就有阳羡紫笋、润州茶、洞庭山茶、蜀冈茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 30 多种，有绿茶、红茶、花茶等多种茶类。

江苏名优茶有：

绿茶有洞庭碧螺春、南京雨花茶、茅山青峰、阳羡雪芽、无锡毫茶、金山翠芽、金坛雀舌、荆溪云片、南山寿眉、前峰雪莲、茅山长青、银芽茶、扬州绿杨春、水西翠柏、太湖翠竹、二泉银毫等。

花茶有苏州茉莉花茶。

红茶有宜兴红茶。

（2）浙江名优茶

浙江产茶历史悠久，唐代就有顾渚紫笋、径山茶、鸠坑茶、婺州方茶、举岩茶、东白茶、剡溪茶、灵隐茶、天目茶、明州茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 70 多种，有绿茶、红茶、黄茶、花茶、白茶等多种茶类。

浙江名优茶有：

绿茶有炒青眉茶、珠茶、龙井茶、顾渚紫笋、金奖惠明茶、浦江春毫、银猴茶、天目青顶、雁荡毛峰、东白春芽、开化龙顶、径山茶、江山绿牡丹、金钗茶、鸠坑毛尖、莫干剑芽、天尊贡芽、华顶云雾、普陀佛茶、双龙银针、建德苞茶、谷雨春、婺州举岩。

红茶有越红、九曲红梅。

黄茶有平阳黄汤。

（3）安徽名优茶

安徽产茶历史悠久，唐代就有寿州黄芽、六安茶、小岷春、天柱茶、庐州茶、雅山茶、九华山茶、新安含膏、歙州方茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 100 多种，有绿茶、红茶、黄茶、花茶等多种茶类。

安徽名优茶有：

茶缘与养生

绿茶有屯绿、黄山毛峰、休宁松萝、顶谷大方、紫霞贡茶、太平猴魁、敬亭绿雪、瑞草魁、黄花云尖、涌溪火青、桐城小花、舒城兰花、六安瓜片、齐山名片、菊花茶、天柱剑毫、白霜雾毫、天山真香、西涧春雪、白云春毫、岳西翠兰等。

红茶有祁门红茶。

黄茶有霍山黄芽。

(4) 福建名优茶

福建产茶历史悠久，唐代就有腊面茶、建州研膏茶、方山露芽、柏岩茶、小江园、唐茶、福州正黄茶等生产，宋代建州（现建瓯县）是贡茶的主产地，出产龙团凤饼等 40 多种北苑贡茶，武夷山的武夷茶也很著名。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 60 余种。有乌龙茶、红茶、花茶、绿茶和白茶等多种茶类。

福建名优茶有：

乌龙茶有安溪铁观音、武夷岩茶、大红袍、闽北水仙、黄金桂、永春佛手、八仙茶、八角亭龙须茶、白芽奇兰、漳平水仙饼茶。

红茶有正山小种、白琳工夫、坦洋工夫、政和工夫。

花茶有福州茉莉花茶。

绿茶有天山绿茶、七境堂绿茶、石亭绿、顶峰毫、雪山毛尖、福云曲毫、大仙峰毫茶、福宁元宵绿。

白茶有白毫银针、白毛猴、白牡丹、贡眉等。

(5) 广东名优茶

广东产茶历史悠久，唐代就有罗浮茶、岭南茶、韶州生黄茶、西乡研膏茶、西樵茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 40 多种。有乌龙茶、红茶、绿茶、白茶、黄茶、黑茶、花茶、保健茶等多种茶类。

广东名优茶有：

乌龙茶有凤凰单枞、岭头单枞、凤凰、水仙、石古坪乌龙、饶平色种、大叶奇兰等。

红茶有英德红茶、金毫茶、荔枝红茶。

绿茶有古劳茶、乐昌白毛茶、广北银尖、仁化银毫茶。

花茶有玫瑰红茶、广州茉莉花茶、菊花普洱茶。

保健茶有品常春健体乌龙茶。

(6) 广西名优茶

广西产茶历史悠久，唐代就有吕仙茶、象州茶、容州竹茶等生产。至今全区传统名茶和新创名优茶已达 30 多种。有红茶、绿茶、黑茶、花茶等多种茶类。

广西名优茶有：

红茶有广西红碎茶。

绿茶有桂平西山茶、凌云白毛茶、覃塘毛尖、漓江银针、白牛茶、龙脊茶、桂林毛尖、屯巴茶、南山白毛茶、龙山绿茶等。

黑茶有苍梧六堡茶。

花茶有横县茉莉花茶、桂花茶。

(7) 贵州名优茶

贵州产茶历史悠久，唐代就有夷州茶、费州茶、思州茶、播州生黄茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 20 多种。有绿茶、红茶、花茶等多种茶类。

贵州名优绿茶有都云毛尖、遵义毛峰、羊艾毛峰、湄江翠片、梵净翠峰、贵定云雾、黔江银钩、梵净雪峰、龙泉剑茗、东坡毛尖、古钱茶、松桃翠芽、团龙贡茶、银球茶、贵定雪芽、银芽茶、云雾翠绿、山京翠芽等。

(8) 河南名优茶

河南产茶历史悠久，唐代就有光山茶、义阳茶，宋代已有信阳茶、浅山薄侧茶、东首茶生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 20 多种，主要是绿茶。

河南名优茶有信阳毛尖、太白银毫、仰天雪绿、金刚碧绿、香山翠峰、仙洞云雾、灵山剑峰、杏山竹叶青、震雷剑毫、龙眼玉叶、赛山毛峰、粉壁剑毫、赛山玉莲、雷沼喷云、白云毛峰等。

(9) 海南名优茶

海南产茶历史悠久，明代就有琼山芽茶和叶茶生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 10 多种。有红茶、绿茶等多种茶类。

海南名优茶有：

茶缘与养生

红茶有海南红碎茶、CTC 红碎茶。

绿茶有白沙绿茶、五指山仙毫、金鼎龙井、龙岭奇兰、春兰、海南大白毫、龙岭毛尖、白马岭茶等。

(10) 湖北名优茶

湖北产茶历史悠久，唐代就有蕲门团黄、黄冈茶、鄂州团黄、施州方茶、归州白茶、碧涧茶、明月茶、楠木茶、仙人掌茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 70 多种。有红茶、绿茶、黄茶、黑茶、花茶等多种茶类。

湖北名优茶有：

红茶有宜红工夫。

绿茶有仙人掌茶、恩施玉露、车云山毛尖、峡州碧峰、邓村云雾、江夏碧舫、松滋碧涧、神农奇峰、株山银峰、西厢碧玉簪。

黄茶有远安鹿苑。

紧压茶有青砖茶、米砖茶等。

(11) 湖南名优茶

湖南产茶历史悠久，唐代就有碣滩茶、麓山茶、渠江薄片、衡山团饼、岳阳含膏、岳州黄翎毛等生产。至今全省传统名茶和创新名优茶已达 60 多种。有绿茶、红茶、黑茶、黄茶、花茶等多种茶类。

湖南名优茶有：

绿茶有碣滩茶、古丈毛尖、江华毛尖、五盖山米茶、高桥银峰、安化松针、洞庭春芽、石门牛抵茶、桃江竹叶、东湖银毫、狮口银芽。

黄茶有沩山毛尖、君山银针、北港毛尖。

黑茶有黑砖茶、茯砖茶、花砖茶等。

(12) 江西名优茶

江西产茶历史悠久，唐代就有吉州茶、庐山茶、鄱阳浮梁茶、界桥茶、西山鹤岭茶、西山白露茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 50 多种，有红茶、绿茶、乌龙茶等多种茶类。

江西名优茶有：

红茶有宁红工夫。

绿茶有庐山云雾、狗牯脑、婺绿、婺源茗眉、上饶白眉、梁渡银针、

麻姑茶、双井绿、灵岩剑峰、文公银毫、万龙松针、秀谷毛尖、井冈翠绿、泉港龙爪、瑞州黄檗茶、婺源墨菊、天工茶、罗峰茶、靖安翡翠、小布岩茶、前岭银毫、大鄣山云雾茶等。

保健茶有宁红减肥茶等。

(13) 四川名优茶

四川产茶历史悠久，唐代就有蒙顶茶、鹰嘴芽白茶、赵坡茶、纳溪梅岭茶、昌明兽目、神泉小团、彭州石花、峨眉白芽茶、青城山茶、名山茶、思安茶、蝉翼、片甲、雀舌等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 50 多种，有绿茶、红茶、黑茶、花茶等多种茶类。

四川名优茶有：

绿茶有蒙顶石花、峨眉毛峰、竹叶青、青城雪芽、文君绿茶、龙湖翠、凤羽茶、松茗茶、岚翠御茗、邛山雨露、仙峰秀芽、九顶翠芽、沫若香茗、匡山翠绿等。

黄茶有蒙顶黄芽。

花茶有龙都香茗、成都茉莉花茶。

紧压茶有康砖等。

(14) 重庆名优茶

重庆出产茶叶历史悠久，唐代已有真香茶、都濡高枝、茶岭茶、多陵茶、白马茶、宾化茶、三般茶、龙珠茶、水南茶、狼獾山茶等生产。至 20 世纪 90 年代全市传统名茶和新创名优茶达 10 多种，有红茶、绿茶、花茶等多种茶类。

重庆名优茶有巴山银芽、缙云毛峰、永川秀芽、渝州春螺、重庆沱茶、新胜红碎茶等。

(15) 云南名优茶

云南产茶历史悠久，唐代就有普洱茶生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 20 多种，有红茶、绿茶、黑茶、紧压茶等多种茶类。

云南名优茶有：

红茶有滇红工夫、勐海红碎茶、凤庆红碎茶。

绿茶有南糯白毫、苍山雪绿、宜良宝洪茶、云海白毫、景谷大白茶、峨山银毫、勐海佛香茶、龙山云毫等。

茶缘与养生

黑茶有普洱茶。

紧压茶有云南沱茶、七子饼茶、竹筒香茶、普洱方茶、圆茶、紧茶等。

(16) 山东名优茶

山东产茶历史虽不长，但清代也已有莱阳茶、云芝茶生产。20 世纪七八十年代以来，名优茶开发较快，至今全省名优茶已达 10 多种，主要是绿茶。

山东名优茶有碧芽、日照雪青、卧龙剑、海青毛峰、浮来青、莲山翠芽、玉山春芽、松针、雪芽、碧绿、雪毫、凤眉等。

(17) 陕西名优茶

陕西产茶历史悠久，唐代就有金州芽茶、梁州茶，宋代已有紫阳茶、西乡团茶、城固团茶等生产。至今全省传统名茶和新创名优茶已达 20 多种，主要是绿茶。

陕西名优茶有紫阳毛尖、紫阳翠峰、秦巴雾毫、安康银峰、巴山芙蓉、八仙云雾、城固银毫、定军茗眉、汉水银梭、金牛早、商南泉茗、午子仙毫、西乡翠芽、宁强雀舌、瀛湖仙茗、秦绿、陕青等。

(18) 台湾特色茶

台湾产茶技艺由福建传入，清代就有水沙连茶、港口茶、罗佛山茶、冻顶茶、木栅铁观音等生产。至今台湾传统的特色茶已达 30 多种，有乌龙茶、红茶、绿茶、花茶等多种茶类，但主要是乌龙茶。

台湾特色茶有：

乌龙茶有文山包种茶、冻顶乌龙茶、木栅铁观音、松柏长青茶、竹山乌龙茶、竹山金萱、阿里山乌龙茶、港口茶、明德茶、白毫乌龙等。

红茶有日月红茶、鹤冈红茶。

绿茶有海山龙井茶。

花茶有台湾香片。

俗话说：“香茶喝到老，茶名记不了。”我国茶叶品种繁多，据不完全统计，有 500 余种。以上是几个典型，但总的来说，红、绿等茶的选择，应注重“新、干、匀、香、净”五个字。所谓“新”是避免使用“香沉味晦”的陈茶。茶叶的新、陈有多种说法，一般把当季甚至当年采

制的茶叶称为新茶，而前一年或更久以前采制的茶叶称为陈茶。“饮茶要新”是我国民众总结出来的宝贵经验，因为新茶香气清鲜，维生素 C 含量较高，多酚类物质较少被氧化，汤明叶亮，给人以新鲜感。对于名茶和高档茶尤其如此。新的绿茶呈嫩绿或翠绿色，有光泽；而陈茶则灰黄，色泽暗晦。新的红茶色泽油润或乌润，陈红茶色泽灰褐。“干”指茶叶含水量低（ $\leq 6\%$ ）。若是保持干燥，把茶叶放在食指和拇指之间能捏成粉末。“干”是茶叶保鲜的重要条件，若茶叶含水量高，首先是茶叶品质化学成分，如茶多酚、维生素 C、叶绿素等易被破坏，产生陈色、陈气和陈味；其次是容易受微生物污染和作用而形成“霉气”。“匀”指茶叶的粗细和色泽均匀一致。这是衡量茶叶采摘和加工优劣的重要参考依据，合理的采摘，芽叶较完整，干茶叶的单片和老片少，规格一致；良好的加工，色泽均匀，无焦斑，片末碎茶少。“香”指香气高而纯正。抓一把茶叶先哈一口热气，再置鼻端嗅干香，闻到板栗香、奶油香或锅炒香者，则为好绿茶；优质红茶，尤其是工夫红茶，则呈甜香或焦糖香。茶香纯正与否，有无烟、焦、霉、酸、馊等异味，也可以从干香中鉴别出来。“净”，是指净度好，茶叶中不掺杂异物。这里所指的异物包括两类：一类是茶树本身的夹杂物，如梗、籽、朴、片、毛衣等；另一类是非茶夹杂物，如草叶、树叶、沙泥、竹丝、竹片、棕毛等。这些夹杂物直接影响到茶叶的品质和卫生。给宾客敬茶时，茶叶中有夹杂物会大扫茶兴。花茶则以透出浓、鲜、清、纯的花香者为上品。因此，只要取一把花茶放在手中，送至鼻端嗅一下，具有浓郁纯正花香，茶叶中略有花瓣者，为正宗窈花茶；如果只有茶味，无花香，而茶中夹杂的花干数量又多者，多半是用花干掺入茶中形成的拌花茶，属假冒花茶。选择茶叶时，还应根据茶叶花色品种的品质特征而定，有些花色品种经合理的短时存放，甚至久存后，品质更佳。例如西湖龙井茶、旗枪和莫干黄芽等，采制完毕后，放入生石灰缸中密封存放1~2个月，色泽更为美观，香气更加清香纯正。云南普洱茶、广西六堡茶、湖南黑茶和湖北伏砖茶，经合理存放后，会产生受茶人欢迎的新香型。隔年的闽北武夷岩茶，反而香气馥郁，滋味醇厚。