

品茶之真味，  
悟生活之美

从零开始学

鉴茶·泡茶·赏茶

戴玄 / 编著

扫码即可欣赏  
茶文化及紫砂壶  
鉴赏视频

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳出版单位

# 从零开始学 鉴茶·泡茶·赏茶

戴玄 / 编著

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学鉴茶·泡茶·赏茶 / 戴玄编著. —北京: 中国纺织出版社,  
2018.7

ISBN 978-7-5180-4975-2

I. ①从… II. ①戴… III. ①茶文化-中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第093219号

---

责任编辑: 韩婧      责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼      邮政编码: 100124  
销售电话: 010-67004422      传真: 010-87155801  
[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博[http: //weibo.com/2119887771](http://weibo.com/2119887771)  
北京华联印刷有限公司印刷      各地新华书店经销  
2018年7月第1版第1次印刷  
开本: 710×1000    1/16    印张: 14  
字数: 142千字    定价: 49.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录



|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>穿越千年的茶香</b>         |    |
| <b>——轻松了解茶的发展史</b>     | 11 |
| <b>南方有嘉木，人在草木间</b>     | 12 |
| 探寻“茶”字的由来              | 13 |
| 常见的三种茶树类型              | 14 |
| 种植有道，茶树对水土有偏爱          | 17 |
| <b>采法各不同，采茶的古今对比</b>   | 18 |
| 唐人采茶已然很讲究              | 19 |
| 今人采茶分三品                | 20 |
| 现代机械采茶优劣势并存            | 23 |
| <b>茶为国饮，历史悠久</b>       | 24 |
| 自古国人爱品茶                | 24 |
| 国茶在世界各地的传播             | 26 |
| <b>茶来自山水之间，可浣身心</b>    | 28 |
| 集天地之气，茶能养生             | 28 |
| 安静独品，以茶为媒放飞身心          | 29 |
| 与友小聚，以茶为介真诚交流          | 30 |
| 禅茶一味，天人合一              | 31 |
| <b>认识国内四大茶区和三大著名茶乡</b> | 32 |
| 国内四大一级茶区               | 32 |
| 国内三大著名茶乡               | 34 |

闻其香，领其韵

——茶文化入门

鉴茶：欲品好茶先选茶

了解茶叶的七大家族

适合新手的简易选茶法

辨识新茶与陈茶

泡茶：好茶、好水、好器相得益彰

古人择水重性灵，今人择水重健康

泡茶的水温有奥妙

古代茶具面面观

现代人常用的茶具材料

茶类不同，地域不同，茶具选择

也不同

好茶还需好器配——茶具入门

紫砂，茶具之王

赏茶：在茶香中身心俱养

享受茶艺带来的美

感受茶礼的仪式感

了解关于茶香、茶汤、叶底的术语

茶室，增强品茶的氛围

喝茶不必流于形式，因地制宜才能得

其真味

存茶，掌握正确的储存方法

七大茶类

37 ——超实用的鉴茶、泡茶经 99

38 绿茶：本色本味无雕饰 100

38 绿茶的养生功效及适应人群 100

40 绿茶的冲泡方法 101

43 常见绿茶鉴赏 103

44 红茶：醇厚隽永中国红 133

44 红茶的养生功效及适应人群 133

46 红茶的冲泡方法 134

48 常见红茶鉴赏 136

50 乌龙茶：绿叶红边，去火润燥 145

乌龙茶的养生功效及适应人群 145

57 乌龙茶的冲泡方法 146

59 常见乌龙茶鉴赏 148

76 黄茶：最是悦目又暖心 162

82 黄茶的养生功效及适应人群 162

83 黄茶的冲泡方法 163

88 常见黄茶鉴赏 165

89 白茶：身披银装，不食人间烟火 169

92 白茶的养生功效及适应人群 169

白茶的冲泡方法 170

94 常见白茶鉴赏 172

97 黑茶：厚重粗犷显质朴 176

黑茶的养生功效及适应人群 176

黑茶的冲泡方法 177

常见黑茶鉴赏 179

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 花茶：花增茶香，茶收花味   | 187 | 一学就会           |     |
| 花茶的养生功效及适应人群   | 187 | ——方便快捷的保健茶饮    | 211 |
| 花茶的冲泡方法        | 188 | 提神醒脑茶饮——茉莉香片茶  | 212 |
| 常见花茶鉴赏         | 190 | 舒缓压力茶饮——薰衣草茶   | 213 |
|                |     | 缓解咳嗽茶饮——芝麻杏仁红茶 | 214 |
|                |     | 开胃健脾茶饮——番茄绿茶   | 215 |
| 以茶疗身           |     | 减肚子茶饮——大黄绿茶    | 216 |
| ——用茶香养出健康身心    | 195 | 降血压茶饮——菊槐绿茶    | 217 |
| 顺应人群，喝茶也需细分    | 196 | 降血糖茶饮——瓜皮粗茶    | 218 |
| 年轻人喝茶以祛火为重     | 196 | 减肥茶饮——薏米绿茶     | 219 |
| 女性喝茶以养血清心为宜    | 197 | 改善贫血茶饮——桂圆红茶   | 220 |
| 电脑族喝茶以提神、防辐射为主 | 198 | 美容保湿茶饮——牛奶红茶   | 221 |
| 亚健康人群喝茶以对症为佳   | 199 | 润肺茶饮——雪梨乌龙茶    | 222 |
| 顺应四时，不同季节喝不同的茶 | 200 |                |     |
| 春季和暖，以花茶促升发    | 200 |                |     |
| 夏季酷热，以绿茶解暑气    | 201 |                |     |
| 秋季干燥，以乌龙茶滋润    | 202 |                |     |
| 冬季严寒，以红茶生温热    | 203 |                |     |
| 顺应地域，根据气候环境选茶  | 204 |                |     |
| 顺应体质：不同疾病患者的   |     |                |     |
| 选茶之道           | 205 |                |     |
| 糖尿病患者要选老茶      | 205 |                |     |
| 眼疾患者以茶明目       | 206 |                |     |
| 高血压患者用乌龙、普洱养身  | 207 |                |     |
| 抵抗力差的群体用绿茶防流感  | 208 |                |     |
| 科学喝茶讲究多        | 209 |                |     |







A close-up photograph of a white ceramic teapot pouring a stream of golden-brown tea into a white ceramic cup. The background is dark and out of focus, with a hint of a wooden surface on the right.

# 从零开始学 鉴茶·泡茶·赏茶

戴玄 / 编著

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

从零开始学鉴茶·泡茶·赏茶 / 戴玄编著. —北京：中国纺织出版社，  
2018.7

ISBN 978-7-5180-4975-2

I. ①从… II. ①戴… III. ①茶文化-中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第093219号

---

责任编辑：韩婧            责任印制：王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行  
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼    邮政编码：100124  
销售电话：010-67004422    传真：010-87155801  
[http: //www.c-textilep. com](http://www.c-textilep.com)  
E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博[http: //weibo. com/2119887771](http://weibo.com/2119887771)  
北京华联印刷有限公司印刷    各地新华书店经销  
2018年7月第1 版第1次印刷  
开本：710 × 1000    1/16    印张：14  
字数：142千字    定价：49.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

中国人的开门七件事里，少不了一个“茶”。

从古至今，

从王公貴族到販夫走卒，

从文人墨客到平民白丁，

好茶者无数。

茶已经成为中国的一个重要文化符号。

古人说，茶能清心神、涤欲念。

茶不仅是解渴的饮品，

还是怡情的妙物，怡养身心。

茶中含有多种有益健康的成分，

甚至可以預防多種疾病。

品鉴茶叶、啜饮茶汤、欣赏茶艺、了解茶俗……

浓浓的茶香能够给人带来心灵的宁静。

知己、懂茶，身心俱养，

契合现代人养生的至高法则。

时光流转，百转千回，全在静静一壶茶里。

茶有三道，始涩而回甘，亦是生活真味。





# 目录



|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>穿越千年的茶香</b>         |    |
| <b>——轻松了解茶的发展史</b>     | 11 |
| <b>南方有嘉木，人在草木间</b>     | 12 |
| 探寻“茶”字的由来              | 13 |
| 常见的三种茶树类型              | 14 |
| 种植有道，茶树对水土有偏爱          | 17 |
| <b>采法各不同，采茶的古今对比</b>   | 18 |
| 唐人采茶已然很讲究              | 19 |
| 今人采茶分三品                | 20 |
| 现代机械采茶优劣势并存            | 23 |
| <b>茶为国饮，历史悠久</b>       | 24 |
| 自古国人爱品茶                | 24 |
| 国茶在世界各地的传播             | 26 |
| <b>茶来自山水之间，可浣身心</b>    | 28 |
| 集天地之气，茶能养生             | 28 |
| 安静独品，以茶为媒放飞身心          | 29 |
| 与友小聚，以茶为介真诚交流          | 30 |
| 禅茶一味，天人合一              | 31 |
| <b>认识国内四大茶区和三大著名茶乡</b> | 32 |
| 国内四大一级茶区               | 32 |
| 国内三大著名茶乡               | 34 |

闻其香，领其韵

——茶文化入门

鉴茶：欲品好茶先选茶

了解茶叶的七大家族

适合新手的简易选茶法

辨识新茶与陈茶

泡茶：好茶、好水、好器相得益彰

古人择水重性灵，今人择水重健康

泡茶的水温有奥妙

古代茶具面面观

现代人常用的茶具材料

茶类不同，地域不同，茶具选择

也不同

好茶还需好器配——茶具入门

紫砂，茶具之王

赏茶：在茶香中身心俱养

享受茶艺带来的美

感受茶礼的仪式感

了解关于茶香、茶汤、叶底的术语

茶室，增强品茶的氛围

喝茶不必流于形式，因地制宜才能得其真味

存茶，掌握正确的储存方法

七大茶类

——超实用的鉴茶、泡茶经 99

绿茶：本色本味无雕饰 100

绿茶的养生功效及适应人群 100

绿茶的冲泡方法 101

常见绿茶鉴赏 103

红茶：醇厚隽永中国红 133

红茶的养生功效及适应人群 133

红茶的冲泡方法 134

常见红茶鉴赏 136

乌龙茶：绿叶红边，去火润燥 145

乌龙茶的养生功效及适应人群 145

乌龙茶的冲泡方法 146

常见乌龙茶鉴赏 148

黄茶：最是悦目又暖心 162

黄茶的养生功效及适应人群 162

黄茶的冲泡方法 163

常见黄茶鉴赏 165

白茶：身披银装，不食人间烟火 169

白茶的养生功效及适应人群 169

白茶的冲泡方法 170

常见白茶鉴赏 172

黑茶：厚重粗犷显质朴 176

黑茶的养生功效及适应人群 176

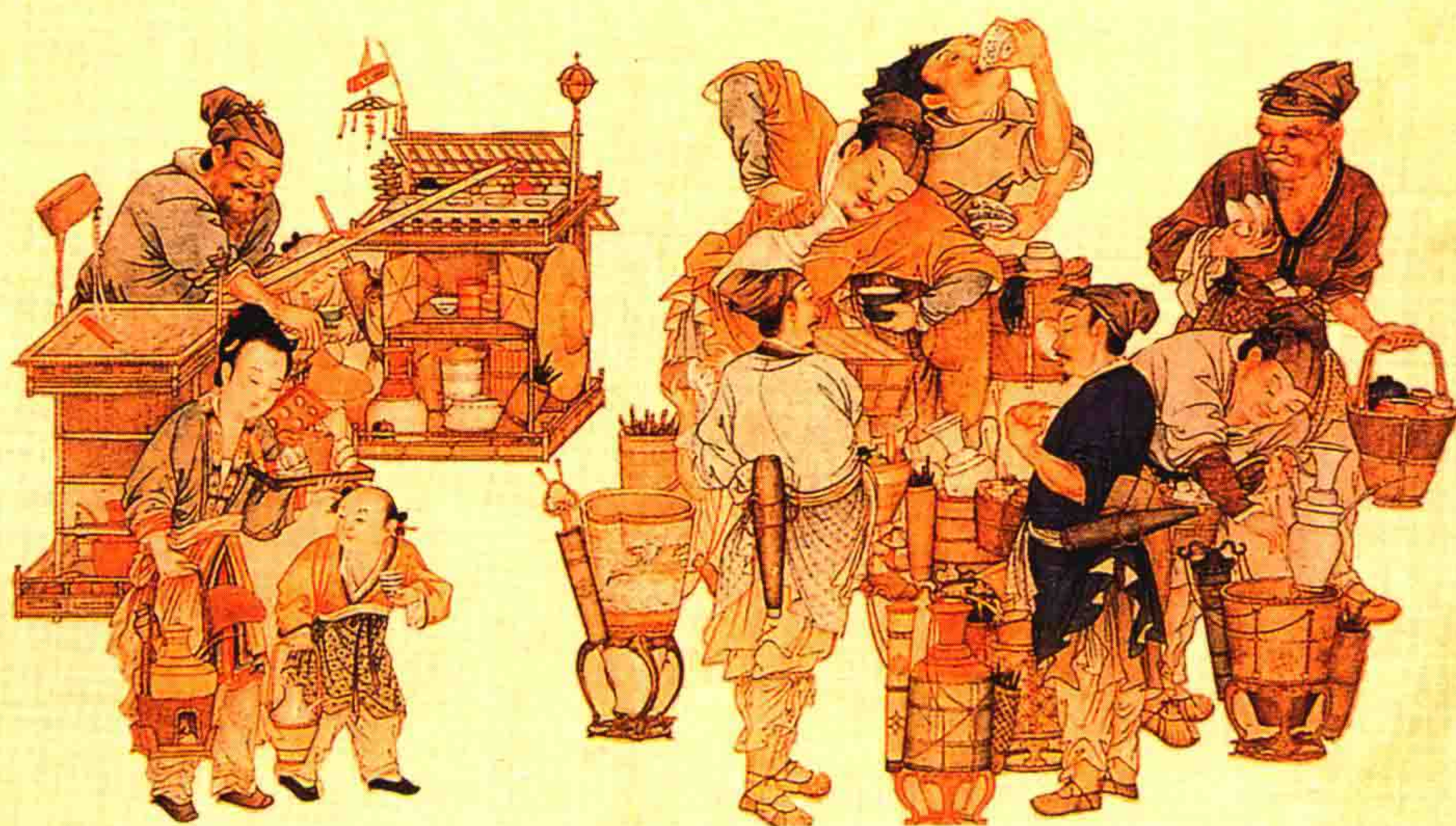
黑茶的冲泡方法 177

常见黑茶鉴赏 179

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 花茶：花增茶香，茶收花味          | 187 |
| 花茶的养生功效及适应人群          | 187 |
| 花茶的冲泡方法               | 188 |
| 常见花茶鉴赏                | 190 |
| <b>以茶疗身</b>           |     |
| <b>——用茶香养出健康身心</b>    | 195 |
| 顺应人群，喝茶也需细分           | 196 |
| 年轻人喝茶以祛火为重            | 196 |
| 女性喝茶以养血清心为宜           | 197 |
| 电脑族喝茶以提神、防辐射为主        | 198 |
| 亚健康人群喝茶以对症为佳          | 199 |
| <b>顺应四时，不同季节喝不同的茶</b> | 200 |
| 春季和暖，以花茶促升发           | 200 |
| 夏季酷热，以绿茶解暑气           | 201 |
| 秋季干燥，以乌龙茶滋润           | 202 |
| 冬季严寒，以红茶生温热           | 203 |
| <b>顺应地域，根据气候环境选茶</b>  | 204 |
| <b>顺应体质：不同疾病患者的</b>   |     |
| <b>选茶之道</b>           | 205 |
| 糖尿病患者要选老茶             | 205 |
| 眼疾患者以茶明目              | 206 |
| 高血压患者用乌龙、普洱养身         | 207 |
| 抵抗力差的群体用绿茶防流感         | 208 |
| <b>科学喝茶讲究多</b>        | 209 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>一学就会</b>        |     |
| <b>——方便快捷的保健茶饮</b> | 211 |
| 提神醒脑茶饮——茉莉香片茶      | 212 |
| 舒缓压力茶饮——薰衣草茶       | 213 |
| 缓解咳嗽茶饮——芝麻杏仁红茶     | 214 |
| 开胃健脾茶饮——番茄绿茶       | 215 |
| 减肚子茶饮——大黄绿茶        | 216 |
| 降血压茶饮——菊槐绿茶        | 217 |
| 降血糖茶饮——瓜皮粗茶        | 218 |
| 减肥茶饮——薏米绿茶         | 219 |
| 改善贫血茶饮——桂圆红茶       | 220 |
| 美容保湿茶饮——牛奶红茶       | 221 |
| 润肺茶饮——雪梨乌龙茶        | 222 |





# 穿越千年的茶香—— 轻松了解茶的发展史



悠悠数千年的中华文明，孕育了无数文化艺术珍宝，而茶文化在其中尤其耀眼。从神话传说便开始有关于茶的内容，到西汉时史料出现对茶的记载，再到唐代陆羽写《茶经》，更是首创了中国茶道精神。一片小小的茶叶，跨越千年，从远古神话到寻常百姓家，熏陶着国人的身心。