

识茶
泡茶
品茶

T E A

徐馨雅 | 主编

3

团结出版社

· 泡健康茶饮 品古茶文化 ·

识茶 泡茶 品茶

③

徐馨雅 主编

 团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

识茶 泡茶 品茶 / 徐馨雅主编. -- 北京: 团结出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5126-5195-1

I. ①识… II. ①徐… III. ①茶文化—中国 IV.
①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第118237号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (传真)

网 址: www.tjpress.com

E-mail: zb65244790@vip.163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 155mm × 220 mm 16开

印 张: 56 印张

字 数: 450千字

版 次: 2017年8月 第1版

印 次: 2017年8月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-5195-1

定 价: 298.00元(全4册)

(版权所属, 盗版必究)

目录

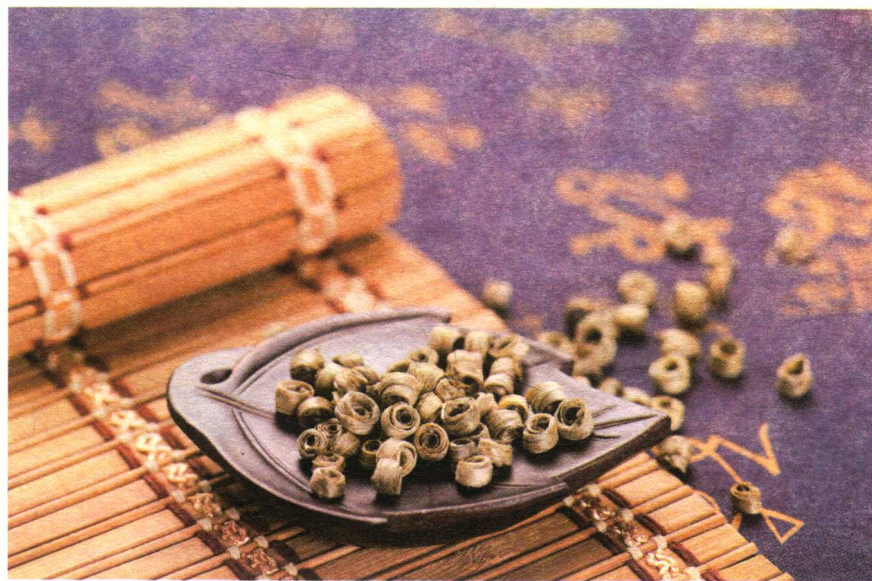
壹 初见芳茗露英华——识茶篇

第一章 茶之源	2
茶的渊源与盛行	2
穿越千年墨香的茶历史	5
饮茶方式的演变	10
茶字的演变和形成	12
茶的主要分布区域	15
茶的海外流传路径	18
现代人与茶的不解之缘	20
茶马古道	23
中国十大名茶	25
茶的雅号别称	32
中国的茶文化研究	35
茶美学的发展历程	38
第二章 茶之类	42
传统七大茶系分类法	42



按茶树品种分类	49
按产地取名分类	53
按采收季节分类	58
按茶叶的形态分类	61
按萎凋程度分	64
按发酵程度分类	66
按烘焙温度分类	69
按薰花种类分	72
按制造程序分	74
按制茶的原材料分	75
按茶的生长环境分类	77
茶叶的其他分类方法	79
第三章 茶之效	82
茶富含多种营养元素	82
茶具有抗衰老功效	84
科学饮茶改善记忆力	86
饮茶可强身健体	88
饮茶可消脂减肥	89
饮茶可防辐射	91
饮茶可提神解乏	93
饮茶可利尿通便	95
饮茶可保护牙齿	97

饮茶可消炎杀菌	99
饮茶可抑制心脑血管疾病	102
饮茶可美容护肤	104
饮茶可清心明目	107
饮茶可消渴解暑	108
饮茶可助戒烟	111
饮茶可暖胃护肝	112
饮茶可防癌抗癌	114
第四章 茶之存	117
贮茶的注意事项	117
茶叶罐贮存法	121



冰箱贮存法	124
暖水瓶贮存法	126
干燥剂贮存法	127
食品袋贮存法	129
其他贮藏茶叶的方法	130
不同类型茶叶的贮存方式	131
第五章 茶之俗	135
潮汕啲乌龙	135
北京大碗茶	138
羊城早市茶	140
成都盖碗茶	142
潮汕功夫茶	145
昆明九道茶	148
绍兴四时茶俗	150
吴屯“喝”茶	153
青海的熬茶	154
吴江三道茶	156
周庄阿婆茶	159
亚洲茶俗	161
非洲茶俗	164
大洋洲茶俗	167

欧洲茶俗	169
美洲茶俗	173

贰 省识茗心赏灵芽——鉴茶篇

第一章 红茶品鉴	178
-----------------------	------------

滇红茶	178
金骏眉	180
九曲红梅	182
祁门红茶	184
政和工夫	186

第二章 黄茶品鉴	188
-----------------------	------------

君山银针	188
蒙顶黄芽	190
霍山黄芽	192
广东大叶青	194

第三章 绿茶品鉴	197
-----------------------	------------

安吉白茶	197
碧螺春	199
黄山毛尖	201
六安瓜片	203
蒙顶甘露	205



西湖龙井	207
第四章 青茶品鉴	210
安溪铁观音	210
凤凰水仙	212
水金龟	214
武夷大红袍	216
高山乌龙	218
铁罗汉	220
第五章 白茶品鉴	223
白毫银针	223
白牡丹茶	225
寿眉	227
第六章 黑茶品鉴	229
安化黑茶	229
茯砖茶	231
宫廷普洱茶	233
生沱茶	235
熟沱茶	237
第七章 花茶品鉴	239
茉莉花茶	239
女儿环	241
黄山贡菊	243

杭白菊	245
玫瑰花茶	247
千日红	249



悬壶高冲清香起——泡茶篇

第一章 甄选茶叶	252
好茶的五要素	252
新茶和陈茶的甄别	256
春茶、夏茶和秋茶的甄别	259
绿茶的甄别	262
红茶的甄别	265
黄茶的甄别	267
黑茶的甄别	269
白茶的甄别	272
青茶的甄别	274
花茶的甄别	277
第二章 好器沏好茶	280
入门必备的茶具	280
如何选购茶具	284
茶具的分区使用	287
精致茶具添茶趣	293



不同产地的瓷质茶具	298
茶具的清洗	301
茶具的保养	304
第三章 水如茶之母	306
好水的标准	306
宜茶之水	309
名泉寻源	314
中国五大名泉	315
利用感官判断水质的方法	319
改善水质的方法	320
如何煮水	322
水温讲究	325
判断水温的方法	326
影响水温的因素	329
水含氧量与泡茶的关系	332
水温对茶汤品质的影响	333
第四章 茶的一般冲泡流程	336
初识最佳出茶点	336
投茶与洗茶	338
第一次冲泡	341
第二次冲泡	343
第三次冲泡	345

茶的冲泡次数	347
生活中的泡茶过程	348
待客中的泡茶过程	354
办公室中的泡茶过程	357
商家销售泡茶过程	360
旅行中的泡茶过程	363
第五章 泡出茶的特色	368
绿茶的冲泡方法	368
红茶的冲泡方法	373
青茶的冲泡方法	379
黄茶的冲泡方法	381
白茶的冲泡方法	384
黑茶的冲泡方法	387
花茶的冲泡方法	389
第六章 不同茶具冲泡方法	392
玻璃杯泡法	392
紫砂壶泡法	398
盖碗泡茶法	402
飘逸杯泡法	410
小壶茶泡法	415
玻璃壶泡法	420
瓷壶泡法	424



陶壶泡法	427
杯子与茶汤间的关系	430
冲泡器质地与茶汤的关系	432

一瓯甘饮惬余暇——品茶篇

第一章 品茶的四要素	436
观茶色	436
闻茶香	441
品茶味	443
悟茶韵	446
第二章 宜茶之境：雅室品茗	450
源远流长的历代茶馆	450
精彩纷呈的当代茶馆	454
温馨舒悦的家庭茶室	458
清新幽静的山水之间	461
茶室的类型与风格	463
第三章 品茶的精神与艺术	467
茶之十德	467
只斟茶七分满	470
六艺助兴	472
茶与修养	477

吃茶、喝茶、饮茶与品茶	479
品茶如品人	482
人生如茶，茶如人生	484
茶中的大雅——茶与《红楼梦》	486
茶中的大俗——茶与《金瓶梅》	489
第四章 品茶是一种心境	492
品茶需要平心	492
品茶需要清静	494
品茶需要禅定	496
品茶需要风度	499
品茶需要心意	500
品茶需要放松	502
品茶需要乐观的心态	505

伍 从来佳茗似佳人——茶道与茶艺篇

第一章 修身养心论茶道	508
何谓茶道	508
茶道的核心灵魂	511
茶道修习的法则	513
茶道中的身心享受	515
茶道的终极追求	517

中国的茶道流派	519
中国茶道的三种表现形式	523
日本茶道	526
韩国茶道	529
俄罗斯茶道	532
英式茶道	534
茶道的自然美	537
茶道与茶艺的关系	539
第二章 伴茗之魂赏茶艺	542
什么是茶艺	542
传统茶艺和家庭茶艺	545
工艺茶茶艺表演	548
乌龙茶茶艺表演	552
绿茶茶艺表演	565
花茶茶艺表演	570
祁门红茶茶艺表演	574
禅茶茶艺表演	578
盖碗茶茶艺表演	584
第三章 不可不知的茶礼仪	590
泡茶的礼仪	590
奉茶的礼仪	596
品茶中的礼仪	600

倒茶的礼仪	602
习茶的基本礼仪	604
提壶、握杯与翻杯手法	610
温具手法	616
常见的 4 种冲泡手法	621
喝茶做客的礼仪	628
第四章 丰富多彩的茶文化	633
茶与名人	633
有关茶的著作	637
茶诗	641
茶画	646
茶联	650
茶与歌舞	654
茶与婚礼	658
茶与祭祀	663
茶与谚语	666
茶与棋	670
茶和道家	672
茶和儒家	676
茶和旅游	679

陆 君不可一日无茶——茶生活篇

第一章 幸福每一天的保健养生茶	684
每日 4 款幸福养生茶饮	684
立春来杯养肝护肝茶饮	687
雨水要喝缓解春困的茶饮	688
惊蛰一杯防肌肤干燥的茶饮	690
春分喝温补阳气茶饮	691
清明喝调节血压茶饮	693
谷雨喝调理肠胃茶饮	695
立夏喝滋养阴液茶饮	696
小满喝清利湿热茶饮	698
芒种喝清热降火茶饮	699
夏至喝退热降火茶饮	700
小暑喝裨益消化茶饮	702
大暑喝预防中暑茶饮	703
立秋喝养胃润肺茶饮	704
处暑喝清热安神茶饮	705
白露喝滋阴益气茶饮	707
秋分喝调养脾胃茶饮	708
寒露喝强身健体茶饮	709
霜降喝滋润肺润肺茶饮	711