

# 茶叶知识



## 实用图鉴

◎ 主 编：赵利民

光明日报出版社

# 茶经实用图鉴

CHA JING SHI YONG TU JIAN

赵利民 主编

(上卷)



光明日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

茶经实用图鉴 / 赵利民主编. -- 北京: 光明日报出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5112-9842-3

I. ①茶… II. ①赵… III. ①茶叶—文化—中国—图集 IV. TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第309432号

---

## 书名: 茶经实用图鉴(上下卷)

---

著 者: 赵利民

---

责任编辑: 靳鹤琼

策 划: 谢 宇

封面设计: 三石工作室

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 曹 净

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67021047(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [xywenhua@aliyun.com](mailto:xywenhua@aliyun.com)

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

---

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

装 订: 北京彩虹伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 710×1000mm 1/16

字 数: 420千字

印 张: 32

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9842-3

---

定 价: 360.00元(上下卷)

版权所有 翻印必究

# 编委会

主 编 赵利民

副主编 裴 华 刘亚飞 向 云

编 委 赵梅红 孙 玉 吴 晋 杨冬华 冷艳燕

吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐 伟

许仁倩 晏 丽 于承良 于亚南 张 娇

张 淼 郑立山 邹德剑 邹锦江 陈 宏

汪建林 刘鸿涛 卢立东 黄静华 刘超英

刘亚辉 袁 玫 张 军 董 萍 鞠玲霞

吕秀芳 叶 红 刘迎春 杨 涛 段洪刚

蒋思琪 刘瑞祥 李世杰 郑小玲 马 楠

美术设计 天宇工作室 (xywenhua@aliyun.com)

图文制作 李建军

法律顾问 北京中银律师事务所 李永兰律师



## Preface 前言

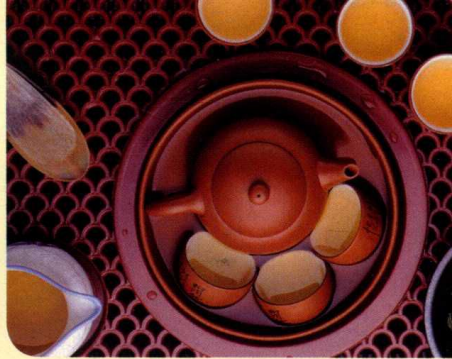
茶，源于中国，是东方文化中的重要组成部分之一。自发现至今，已有数千年的历史。在这期间，茶作为一种饮料，并成为举国之饮，早已为人们所熟知；作为一种延年益寿、防病治病的药物，也早已应用在医学临床实践。

茶可以作为饮料是中国人的一项重大发现。它的利用历史和药用植物一样久远。茶的开发和利用，经历了由食用到药用，再到饮用的几个不同阶段。东汉时期的《神农本草》中记有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶解之”的传说。在五千多年前，民间传说有位最早发明农业、医药，被后人称为“神农氏”的人，为了为民解除病痛，尝遍百草，企图寻找能治病的植物。有一次，他先后尝了72种毒草，毒气聚腹，五脏若焚，四肢麻木，便躺在一棵树下休息。忽然，一阵凉风吹过，掉下一片树叶落入口中，清香甜醇，他的精神为之一振，便将树上嫩枝叶采下再尝，咀嚼后，毒气顿时退去，全身舒适轻松。于是他认定此种树叶为治病良药，并称它为“茶”。从此，“茶”就在世间代代相传。据说“茶”由药用发展为药、饮并用，也是神农经过多次品饮，反复检查，才认定并传于后世。

茶香，宁静却可以致远，茶人、淡泊却可以明志。在时空转移的变换中，那散发着的和品饮着的是中国古老的文化。

现代社会生活节奏快，生活压力大，人们身心疲倦而无从释放，而古代文人雅士也有时代的困境和生活的压力，但他们却能从容淡泊，是如何做到的呢？其实放慢你的脚步，品一杯茶，就能品饮出高雅，感悟到生命的本质。

本书介绍了茶的起源和历史，阐述了绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑



茶、花茶七类茶的特点及冲泡技巧，描述了我国各地名茶的生长环境、发展历史及特点，漫谈了茶具的起源、发展、保养以及各种材质茶具的鉴赏。还有精彩绝伦的茶艺表演，带你走进茶艺的精彩世界。对于茶叶的选购和贮藏、茶与健康、茶与文学艺术等也做了简单介绍。

人们爱茶，不仅仅是因为茶能解渴，更因为喝茶是一种享受。一个人休闲在家，泡一杯茶，读书看报，感觉神清气爽，气定神闲；与亲人一起促膝品茗，谈笑风生，其乐融融；坐在茶楼，和好友共饮一壶好茶，谈天说地，道古论今，惬意无比。

这些年来，饮茶更成为一种时尚，都市里的茶肆林立，被视为中产阶级的“小资”们交往的主要场所。在饮茶之余常常谈到有关茶的话题，如有关茶的传说、茶的来历、饮茶养生等等。

每个人都有自己喜欢喝的茶，对于爱茶人来说，识茶、鉴茶、泡茶、品茶是喝茶时不可或缺的乐趣。希望此书能和你一起走进茶的清香世界，尽享茶给你带来的乐趣。

本书语言通俗，图片清晰，集趣味性、知识性、文化性于一体。饱览此书，犹如畅游浩瀚的中华茶文化长河，不亦乐乎！

本书在编辑过程中得到了很多人的关心和指导，在此表示诚挚的感谢。由于编者的水平有限，编写时间比较匆忙，如有不足或错漏之处，敬请谅解。

编者

## 第一篇

# 茶的起源与发展/1

## 第一章 茶的起源与发展/2

- 一、茶的起源/2
- 二、茶的发展/11

## 第二章 中国茶文化概览/15

- 一、中国茶文化的萌芽/15
- 二、历代茶文化中的饮茶法/16
- 三、中国茶文化的内核/20
- 四、中国茶文化的播散/24
- 五、中国茶文化的民族凝聚力/29
- 六、中国历代茶文化与“茶政”/30
- 七、茶文化与养生保健/31
- 八、茶类与名茶/34
- 九、茶文化与茶具/34
- 十、茶文化与地名、出版、农药、洗涤/35
- 十一、茶文化与日本茶道/36
- 十二、茶叶/37

## 第二篇

# 中国茶文化的传播/39

## 第一章 中国茶叶对外传播路径/40

- 一、对外传播综述/40
- 二、“丝绸之路”与茶叶传播/41
- 三、“茶马古道”与茶叶传播/43
- 四、茶叶之路与茶叶传播/44
- 五、海上茶路与茶叶传播/48

## 第二章 茶文化走向世界/49

- 一、中国茶早期外传与调饮文化及乳饮文化体系/49

# 目录

Contents



- 二、中国茶向日本、朝鲜的传播/52
- 三、传入南亚诸国/54
- 四、亚洲茶文化圈的形成及其重大意义/56
- 五、日本茶道的形成与演变 /57
- 六、中国茶文化与日本茶道对比/62
- 七、朝鲜茶礼与中国儒家思想/66
- 八、英法诸国饮茶习俗/68
- 九、前苏联各民族饮茶习俗/70
- 十、美洲、非洲国家饮茶习俗/71

### 第三篇

## 茶艺欣赏/73

### 第一章 茶艺六要素/74

- 一、仪表美/74
- 二、风度美/75
- 三、语言美/77
- 四、心灵美/79

### 第二章 茶之美/82

- 一、茶的名之美/82
- 二、茶的外形美/82
- 四、茶的香之美/84
- 五、茶的味之美/85

### 第三章 水之美/87

- 一、水之美的标准/87
- 二、水的分类/90
- 三、水之美的鉴赏/91

### 第四章 器之美/96

- 一、茶具的形之美/96
- 二、茶具的组合美/99

### 第五章 境之美/101

- 一、环境美/101
- 二、艺境美/103
- 三、人境美/103



四、心境美/104

## 第六章 艺之美/106

一、程序编排的内涵美/106

二、茶艺表演的动作美和神韵美/107

## 第七章 茶艺中的品茶艺术/109

一、品饮要义/109

二、各类茶的品饮/117

## 第八章 茶艺人员的礼仪要求/119

一、仪容仪态/119

二、服务姿态/120

三、言谈得体/122

## 第九章 各类茶茶艺鉴赏/123

一、祁门工夫红茶茶艺/123

二、台式乌龙茶茶艺/124

三、绿茶茶艺/125

四、禅茶茶艺/130

## 第十章 中国茶艺百科鉴赏/136

一、唐以前饮茶法/136

二、唐代人饮茶法/137

三、宋代饮茶法/138

四、宋代斗茶法/139

五、明代朱权饮茶法/140

六、钱椿年的“煎茶四要”/141

七、明人许次纾《茶疏》中提到茶/142

八、泡好茶的诀窍/144

九、合理安排饮茶/147

十、泡茶时的配料/147

十一、客来敬茶/148

十二、龙井茶的冲泡/148

十三、绿茶的冲泡技巧/150

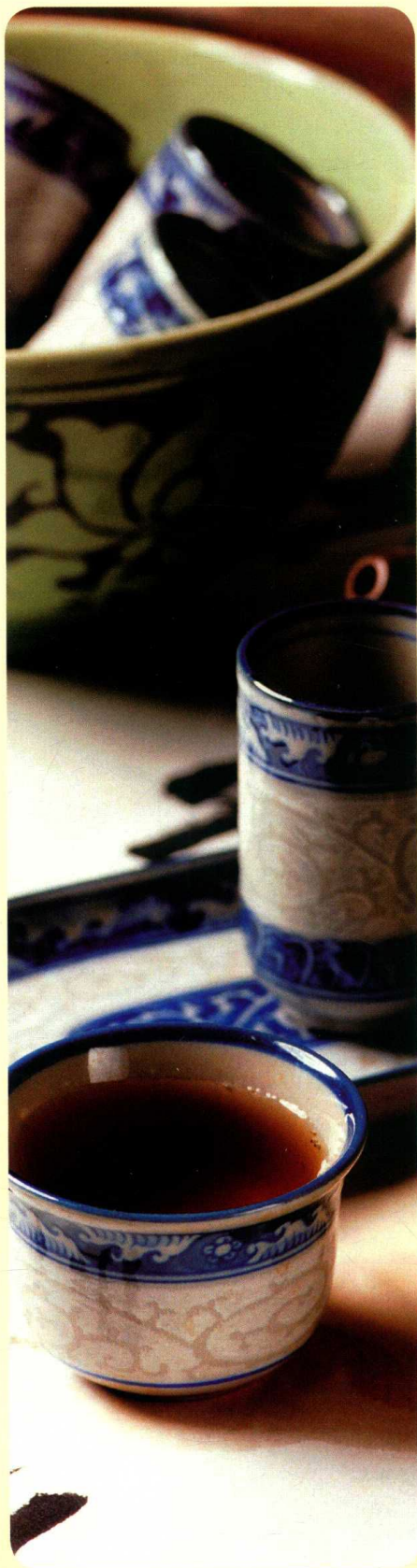
十四、乌龙茶的冲泡技巧/151

十五、红茶的冲泡技巧/153

十六、普洱茶的冲泡技巧/154

十七、白茶的冲泡技巧/154





- 十八、黄茶的冲泡技巧/155
- 十九、花茶的冲泡技巧/155
- 二十、红茶的饮用方法/156
- 二十一、砖茶的饮法/157
- 二十二、煨茶/157
- 二十三、云南腌茶/157
- 二十五、一杯茶冲泡几次为宜/158
- 二十六、四季喝茶巧安排/159
- 二十七、茶与水的关系/159
- 二十八、陆羽品评天下水/159
- 二十九、乾隆品评天下水/160
- 三十、古人选水的诀窍/160
- 三十一、宜茶水品的种类/162

## 第四篇

# 名茶鉴赏

### 第一章 河南名茶/166

- 一、大别山：信阳毛尖/166

### 第二章 湖北名茶/167

- 一、宜昌：宜昌红茶、峡州碧峰、邓村绿茶/167
- 二、隆中：隆中茶/168
- 三、恩施：恩施玉露/168

### 第三章 湖南名茶/170

- 一、安化：安化松针/170



- 二、长沙：岳麓毛尖、高桥银峰/170
- 三、张家界：碣滩茶/172
- 四、沅陵：官庄毛尖/173
- 五、衡山：南岳云雾茶/174
- 六、湘潭：韶峰茶/174
- 七、洞庭湖：君山银针/175

#### 第四章 广东名茶/176

- 一、潮州：凤凰水仙/176

#### 第五章 广西名茶/177

- 一、桂平：西山茶/177
- 二、桂林：桂林毛尖/178
- 三、昭平：象棋云雾/179

#### 第六章 江苏名茶/180

- 一、苏州东山：碧螺春/180
- 二、南京：雨花茶/181
- 三、无锡：无锡毫茶/182
- 四、金坛：雀舌茶/183
- 五、连云港：花果山云雾茶/183
- 六、宜兴：阳羡紫笋/184

#### 第七章 浙江名茶/186

- 一、杭州：西湖龙井/186
- 二、湖州：顾渚紫笋/188
- 三、天目山：天目青顶/189
- 四、安吉：安吉白片/190
- 五、千岛湖：鸠坑毛尖、兰溪毛峰、千岛玉叶、清溪玉芽/191
- 六、建德：建德苞茶/193
- 七、江山：江山绿牡丹/194
- 八、开化：开化龙顶/195
- 九、金华：婺州举岩、双龙银针/196
- 十、仙居：仙居碧绿/197
- 十一、天台山：华顶云雾/197
- 十二、雁荡山：雁荡毛峰/198
- 十三、绍兴：珠茶、日铸雪芽/199





十四、普陀山：普陀销茶/201

十五、泰顺：香菇寮白毫/201

十六、温州：乌牛早茶/202

十七、景宁：惠明茶/203

## 第八章 福建名茶/204

一、安溪：铁观音、黄旦/204

二、武夷山：大红袍/205

三、天山：天山绿茶/207

## 第九章 江西名茶/208

一、婺源：婺源茗眉/208

二、抚州：云林茶、通天岩茶/208

三、上饶：上饶白眉/209

四、庐山：庐山云雾/210

五、修水：双井绿、宁红工夫茶/211

六、井冈山：井冈翠绿/212

## 第十章 安徽名茶/214

一、黄山：黄山毛峰/214

二、太平湖：太平猴魁/215

三、九华山：九华毛峰/217

四、祁门：祁门红茶/218

五、歙县：顶谷大方、绿牡丹/219

六、泾县：涌溪火青/221

七、天柱山：天柱剑毫/221

八、舒城：舒城兰花、岳西翠兰/222

十、六安：六安瓜片/224

十一、休宁：松萝茶/226

## 第十一章 云南名茶/227

一、西双版纳：普洱茶/227

二、勐海：云海白毫、南糯白毫、滇红工夫茶/227

三、化佛山：化佛茶/229

四、大理：苍山雪绿/229

## 第十二章 贵州名茶/230

一、都匀：都匀毛尖/230

二、遵义：遵义毛峰/231

三、湄江：湄江翠片/231

四、贵定：贵定云雾/232

### 第十三章 四川名茶/233

一、峨眉山：竹叶青、峨蕊/233

二、雅安：峨眉毛峰/235

三、蒙山：蒙顶甘露/235

四、青城山：青城雪芽/236

五、邛崃：文君嫩绿/237

### 第十四章 台湾名茶/239

一、南投：冻顶乌龙/239

## 第五篇

# 中国茶道大观/241

## 第一章 义理与核心/242

一、中国茶道的“七义一心”/242

二、“七义”总述/242

三、“一心”论/252

## 第二章 茶道即人道/254

一、生命之美的延伸/254

二、茶道即人道/254

三、“天人合一”/255

四、中国茶道的人道思想精髓/258

五、中国茶道的修养方法/259

六、中国茶道的养生思想/260

七、中国茶道的人际关系内涵/262

八、中国茶道：建构世界未来文化之超前意识天使/263





## 第六篇

# 茶叶的选购和贮藏技巧/265

## 第一章 茶叶的选购/266

- 一、六大茶类的特点/266
- 二、再加工茶特点/269
- 三、好茶的标准/269
- 四、如何选择茶叶/271
- 五、选购茶叶的方法/273
- 六、识别真正的名茶/276
- 七、茶叶品质的识别/277

## 第二章 茶的贮存和保鲜/289

- 一、茶叶在存放中变质的原因/289
- 二、影响茶叶品质的环境条件/290
- 三、茶叶包装材料的选用/292
- 四、茶叶的贮存/293

## 第七篇

# 茶叶的冲泡技艺/297

## 第一章 茶叶冲泡所需器具/298

- 一、器具种类/298
- 二、茶具的组合、清洁及保养/300
- 三、选好茶壶的要领/303
- 四、紫砂壶的鉴赏/304

## 第二章 茶叶的冲泡/307

- 一、泡茶要素/307
- 二、泡茶用水的选择/311
- 三、泡茶的一般程序/316
- 四、各类茶叶的冲泡技巧/317

## 第八篇

# 茶具鉴赏/325

### 第一章 茶具概述/326

- 一、中国茶具/326
- 二、茶具的起源/333
- 三、专用茶具的确立/336

### 第二章 历代茶具鉴赏/339

- 一、唐代茶具/339
- 二、两宋茶具/351
- 三、元代茶具/358
- 四、明代茶具/360
- 五、清代茶具/365

### 第三章 古代名窑茶具/368

- 一、古代茶具瓷为首/368
- 二、长沙窑茶具鉴赏/374
- 三、越窑茶具鉴赏/374
- 四、两宋官窑茶具鉴赏/375
- 五、建窑茶具鉴赏/376
- 六、德清窑茶具鉴赏/377
- 七、钧窑茶具鉴赏/377
- 八、定窑茶具鉴赏/378
- 九、汝窑茶具鉴赏/379
- 十、耀州窑茶具鉴赏/380
- 十一、哥窑茶具鉴赏/381
- 十二、德化窑茶具鉴赏/382
- 十三、邢窑茶具鉴赏/382
- 十四、龙泉窑茶具鉴赏/383
- 十五、吉州窑茶具鉴赏/384
- 十六、湘阴窑茶具鉴赏/385
- 十七、景德镇窑茶具鉴赏/386
- 十八、宜兴窑茶具鉴赏/386

### 第四章 茶具的功能分类/388

- 一、主茶具/388





二、辅助用具/391

三、备水器具/394

四、备茶器具 /395

五、盛运器具/395

六、泡茶席 /396

七、茶室用具 /396

## 第五章 茶具的材质分类鉴赏/397

一、金属茶具/397

二、瓷器茶具/398

三、紫砂茶具/407

四、琉璃茶具/411

五、搪瓷茶具/411

六、竹木茶具/412

七、漆器茶具/412

八、木鱼石茶具/413

## 第六章 茶具的保养/414

一、紫砂茶具的保养/414

二、红木茶具的保养/415

三、木鱼石茶具的保养/416

## 第七章 紫砂壶鉴赏/417

一、紫砂概述/417

二、紫砂壶的起源/421

三、紫砂壶的发展/427

四、紫砂壶的鉴赏与购买/441

## 第九篇

# 茶与健康/465

## 第一章 饮茶与健康/466

一、茶的功能性成分/466

二、茶的主要保健功效/470

三、科学饮茶/474

## 第二章 家庭食疗补益药茶/478





# 第一篇 茶的起源与发展

