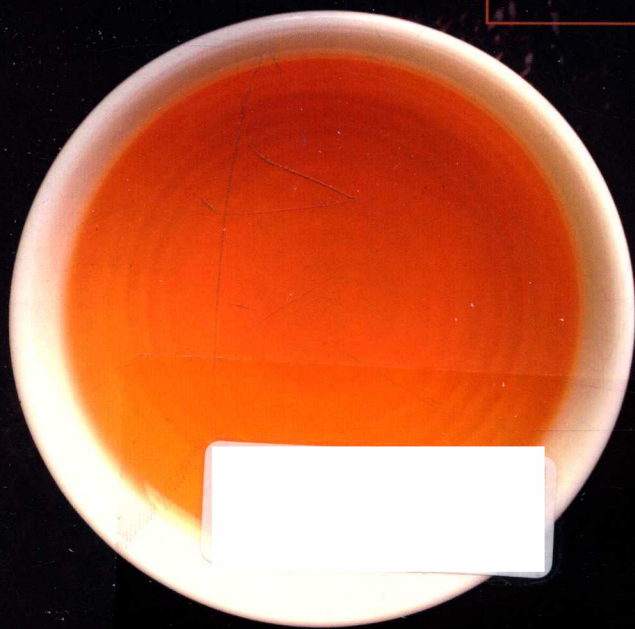


识茶
泡茶
品茶

T E A



徐馨雅 | 主编

1

团结出版社

· 泡健康茶饮 品古茶文化 ·

识茶 泡茶 品茶

①

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

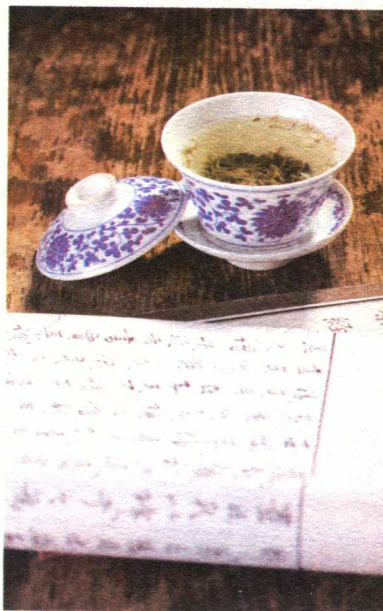
定 价: 298.00元(全4册)

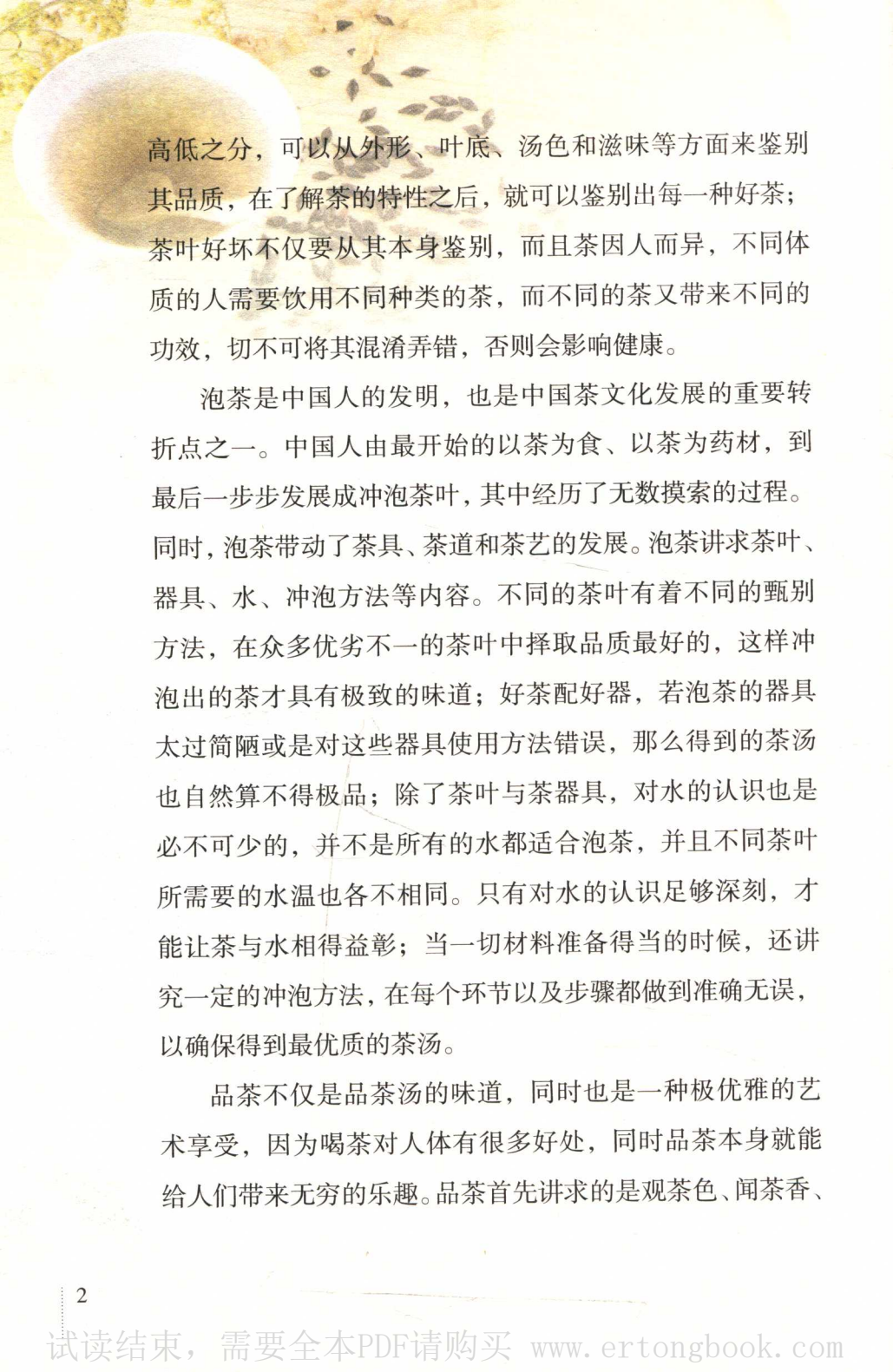
(版权所属, 盗版必究)

前言

从神农尝百草起，茶历经了无数个朝代，也见证了历代的荣辱兴衰，因而具有悠远深邃的底蕴和内涵。茶不仅是人们用来解渴的饮品，同时还包含了中国人细腻含蓄的思维与情感，因此茶在人们的生活中是不可或缺的。于是，研究茶，学会识茶、泡茶、品茶，感悟茶艺和茶道的魅力，成了爱茶之人的享受。

一般说来，对茶的研究包含三方面内容，即识茶、泡茶、品茶。识茶的主要目的在于看清楚茶，包括其源流、种类、功效、保存方法以及世界不同地域的茶俗。对茶种类的了解十分重要，我国有着上千种茶叶类型，如红茶、黄茶、绿茶、青茶、白茶、黑茶和花茶，其中又包含西湖龙井、洞庭碧螺春、信阳毛尖、君山银针、祁门红茶、安溪铁观音、武夷岩茶等，每种都有其独特的品质与特点，只有了解这些，接下来才能更好地冲泡及品饮；每种茶还有好坏





高低之分，可以从外形、叶底、汤色和滋味等方面来鉴别其品质，在了解茶的特性之后，就可以鉴别出每一种好茶；茶叶好坏不仅要从其本身鉴别，而且茶因人而异，不同体质的人需要饮用不同种类的茶，而不同的茶又带来不同的功效，切不可将其混淆弄错，否则会影响健康。

泡茶是中国人的发明，也是中国茶文化发展的重要转折点之一。中国人由最开始的以茶为食、以茶为药材，到最后一步步发展成冲泡茶叶，其中经历了无数摸索的过程。同时，泡茶带动了茶具、茶道和茶艺的发展。泡茶讲求茶叶、器具、水、冲泡方法等内容。不同的茶叶有着不同的甄别方法，在众多优劣不一的茶叶中择取品质最好的，这样冲泡出的茶才具有极致的味道；好茶配好器，若泡茶的器具太过简陋或是对这些器具使用方法错误，那么得到的茶汤也自然算不得极品；除了茶叶与茶器具，对水的认识也是必不可少的，并不是所有的水都适合泡茶，并且不同茶叶所需要的水温也各不相同。只有对水的认识足够深刻，才能让茶与水相得益彰；当一切材料准备得当的时候，还讲究一定的冲泡方法，在每个环节以及步骤都做到准确无误，以确保得到最优质的茶汤。

品茶不仅是品茶汤的味道，同时也是一种极优雅的艺术享受，因为喝茶对人体有很多好处，同时品茶本身就能给人们带来无穷的乐趣。品茶首先讲求的是观茶色、闻茶香、

品茶味、悟茶韵。这四个方面都是针对茶叶茶汤本身而言，也是品茶的基础；其次，品茶的环境也是不可忽视的。自古以来的名人雅士都追求静谧的品茗环境，从而达到最佳的饮茶效果；另外，品茶还重视心境的要求，它需要人们平心、清净、禅定，在茶香袅袅中，在唇齿回甘中，人们一定会获得从未有过的精神享受。

通过这三方面的研究，就可以对茶的品性有更深层次的了解与掌握。本书是一本为想学茶或正在学茶的爱茶人士提供的入门图书，也是一本集识茶、鉴茶、泡茶、品茶、茶道与茶艺于一体的精品茶书。书中分为“初见芳茗露英华——识茶篇”“省识茗心赏灵芽——鉴茶篇”“悬壶高冲清香起——泡茶篇”“一瓯甘饮愜余暇——品茶篇”“从来佳茗似佳人——茶道与茶艺篇”和“君不可一日无茶——茶生活篇”六部分，将与茶相关的细节一一展现在众人面前，就像是带大家走进了一个有关茶的清净世界，不仅如此，书中还介绍了诸多防病祛病、强身健体的茶疗方，为大家的健康生活增添一道靓丽的茶韵风景。全书图文并茂，可以让您在边品读文



字的同时，也欣赏到精美的图片，既能感受到茶的无穷魅力，同时又获得精神的愉悦与满足，从而找到清净平和的心境。

希望本书能让不了解茶的朋友开始认识茶、了解茶，更希望广大茶友因茶结缘，使茶文化发扬光大。



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
潮汕啜乌龙	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

叁 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

肆 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