

恋上园艺茶艺

115 种

茶叶图典

泡茶之道，熟知泡茶过程  
茶饮文化，享受品茶之趣

# 新手学 茶道与茶艺

Xinshou Xue Chadao Yu Chayi



泡茶有技法  
品茗有雅致

详细介绍了7大茶类的茶叶特点、  
功效、冲泡方法等，一目了然  
学习茶道，传承茶艺

茶道茗哥◎主编

新手学茶道与茶艺，感受茶叶的韵味

恋上园艺茶艺

# 新手学 茶道与茶艺

茶道茗哥◎主编



黑龙江科学技术出版社  
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

新手学茶道与茶艺 / 茶道茗哥主编. — 哈尔滨 :  
黑龙江科学技术出版社, 2018. 3  
(恋上园艺茶艺)  
ISBN 978-7-5388-9500-1

I. ①新… II. ①茶… III. ①茶道—基本知识—中国  
②茶艺—基本知识—中国 IV. ①TS971. 21

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014817号

## 新手学茶道与茶艺

XINSHOU XUE CHADAO YU CHAYI

---

主 编 茶道茗哥  
责任编辑 焦琰 张云艳  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 685 mm×920 mm 1/16  
印 张 13  
字 数 160千字  
版 次 2018年3月第1版  
印 次 2018年3月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-9500-1  
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 目录 CONTENTS



## 第一章 茶文化与茶道

- |                        |     |                        |     |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| <b>四大茶区</b> .....      | 002 | 维生素类物质                 | 008 |
| 华南茶区.....              | 002 | 氨基酸                    | 008 |
| 西南茶区.....              | 002 | 矿物质                    | 008 |
| 江南茶区.....              | 002 | <b>茶叶有哪些保健效果</b> ..... | 009 |
| 江北茶区.....              | 003 | 保护牙齿.....              | 009 |
| <b>七大茶类</b> .....      | 004 | 提神健脑.....              | 009 |
| 不发酵茶——绿茶.....          | 004 | 预防流感.....              | 009 |
| 全发酵茶——红茶.....          | 004 | 保护心脏.....              | 009 |
| 后发酵茶——黑茶.....          | 004 | 防治动脉粥样硬化.....          | 009 |
| 半发酵茶——乌龙茶.....         | 004 | <b>泡茶常用茶具介绍</b> .....  | 010 |
| 轻发酵茶——黄茶.....          | 005 | 茶盘.....                | 010 |
| 轻微发酵茶——白茶.....         | 005 | 茶则.....                | 010 |
| 再加工茶——花茶.....          | 005 | 茶匙.....                | 010 |
| <b>关于“茶”的知识</b> .....  | 006 | 茶荷.....                | 010 |
| “茶”音溯源.....            | 006 | 茶夹.....                | 010 |
| 关于“茶”的字形演变.....        | 006 | 杯托.....                | 011 |
| “茶”的雅号别称.....          | 007 | 品茗杯.....               | 011 |
| <b>茶叶有哪些营养成分</b> ..... | 008 | 水盅.....                | 011 |
| 生物碱.....               | 008 | 汤滤.....                | 011 |
| 酚类衍生物.....             | 008 | 茶壶.....                | 011 |
|                        |     | 茶巾.....                | 011 |



- 如何搭配茶具** ..... 012
- 据茶叶品种选配茶具 ..... 012
- 据饮茶场合选配茶具 ..... 012
- 如何选购和保养茶壶** ..... 013
- 茶壶的一般选购标准 ..... 013
- 茶壶的保养方法 ..... 015
- 如何选购茶叶** ..... 016
- 选购茶叶的一般标准 ..... 016
- 分清新茶与陈茶 ..... 017
- 鉴别春茶 ..... 017
- 鉴别夏茶 ..... 017
- 鉴别秋茶 ..... 018
- 鉴别高山茶与平地茶 ..... 018
- 鉴别真茶与假茶 ..... 018
- 如何保存茶叶** ..... 019
- 罐装储存 ..... 019
- 热水瓶储存 ..... 019
- 食品袋储存 ..... 019
- 木炭密封储存 ..... 019
- 如何选择泡茶用水** ..... 020
- 古代择水标准 ..... 020
- 古人论水 ..... 020
- 现代水质标准 ..... 021
- 现代硬水、软水之分 ..... 021
- 天然水 ..... 022
- 自来水 ..... 022
- 纯净水 ..... 023
- 活性水 ..... 023
- 净化水 ..... 023
- 矿泉水 ..... 023
- 泡茶要素和程序有哪些** ..... 024
- 泡茶四要素 ..... 024
- 一般的泡茶程序 ..... 025
- 家庭茶艺** ..... 026
- 家庭泡绿茶 ..... 026
- 家庭泡红茶 ..... 026
- 家庭泡乌龙茶 ..... 027
- 家庭泡黑茶 ..... 027
- 家庭泡黄茶 ..... 028
- 家庭泡白茶 ..... 028
- 家庭泡花茶 ..... 029
- 家庭泡袋装茶 ..... 029
- 品茶应注意什么** ..... 030
- 空腹时不宜喝茶 ..... 030
- 过烫的茶不宜喝 ..... 030
- 喝茶不宜过量 ..... 031
- 隔夜茶不能喝 ..... 031
- 新炒的茶不宜喝 ..... 031
- 女性在五个时期喝茶要谨慎 ..... 032



## 第二章 中国十大名茶

- |       |     |      |     |
|-------|-----|------|-----|
| 西湖龙井  | 034 | 黄山毛峰 | 054 |
| 洞庭碧螺春 | 038 | 庐山云雾 | 058 |
| 祁门红茶  | 042 | 武夷岩茶 | 062 |
| 安溪铁观音 | 046 | 君山银针 | 066 |
| 六安瓜片  | 050 | 信阳毛尖 | 070 |

## 第三章 绿茶

- |        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 绿茶的分类  | 076 | 金山翠芽  | 090 |
| 绿茶的冲泡  | 076 | 茅山长青  | 091 |
| 绿茶的贮藏  | 077 | 宝华玉笋  | 092 |
| 大佛龙井   | 078 | 太平猴魁  | 093 |
| 松阳银猴   | 079 | 黄山银毫  | 094 |
| 千岛玉叶   | 080 | 天柱剑毫  | 095 |
| 普陀佛茶   | 081 | 顶谷大方  | 096 |
| 泰顺云雾茶  | 082 | 休宁松萝  | 097 |
| 开化龙顶   | 083 | 婺源茗眉  | 098 |
| 江山绿牡丹  | 084 | 安化松针  | 099 |
| 花果山云雾茶 | 085 | 南岳云雾茶 | 100 |
| 南京雨花茶  | 086 | 桂林毛尖  | 101 |
| 金坛雀舌   | 087 | 天山绿茶  | 102 |
| 太湖翠竹   | 088 | 西乡炒青  | 103 |
| 无锡毫茶   | 089 | 紫阳毛尖  | 104 |

崂山绿茶·····	105	峨眉山峨眉蕊·····	109
日照绿茶·····	106	云南玉针·····	110
竹叶青·····	107	都匀毛尖·····	111
峨眉毛峰·····	108	遵义毛峰·····	112

## 第四章 红茶

红茶的分类·····	114	宁红工夫·····	122
红茶的冲泡·····	114	宜红工夫·····	123
红茶的贮藏·····	115	海红工夫·····	124
九曲红梅·····	116	政和工夫·····	125
金骏眉·····	117	川红工夫·····	126
正山小种·····	118	信阳红茶·····	127
越红工夫·····	119	峨眉山红茶·····	128
苏红工夫·····	120	黔红工夫·····	129
宜兴红茶·····	121	滇红工夫·····	130

## 第五章 黄茶

黄茶的分类·····	132
黄茶的冲泡·····	132
黄茶的贮藏·····	133
莫干黄芽·····	134
霍山黄芽·····	135
蒙顶黄芽·····	136
北港毛尖·····	137
沱山毛尖·····	138



## 第六章 白茶

白茶的分类 .....	140	白毫银针 .....	143
白茶的冲泡 .....	140	贡眉 .....	144
白茶的贮藏 .....	141	月光白 .....	145
白牡丹 .....	142	福鼎白茶 .....	146

## 第七章 黑茶

黑茶的分类 .....	148	茯砖茶 .....	153
黑茶的冲泡 .....	148	湖南千两茶 .....	154
黑茶的贮藏 .....	149	黑砖茶 .....	155
普洱散茶 .....	150	花砖茶 .....	156
宫廷普洱 .....	151	青砖茶 .....	157
橘普茶 .....	152	布朗生茶 .....	158

## 第八章 乌龙茶

乌龙茶的分类 .....	160	漳平水仙 .....	168
乌龙茶的冲泡 .....	160	老枞水仙 .....	169
乌龙茶的贮藏 .....	161	永春佛手 .....	170
凤凰水仙 .....	162	黄金桂 .....	171
冻顶乌龙茶 .....	163	本山茶 .....	172
梨山乌龙 .....	164		
台湾大禹岭茶 .....	165		
金萱乌龙 .....	166		
凤凰单丛 .....	167		





## 第九章 花茶

- |       |     |      |     |
|-------|-----|------|-----|
| 花茶的分类 | 174 | 红巧梅茶 | 187 |
| 花茶的冲泡 | 174 | 洛神花  | 188 |
| 花茶的贮藏 | 175 | 玉衣金莲 | 189 |
| 菊花茶   | 176 | 万紫千红 | 190 |
| 茉莉花茶  | 177 | 丹桂飘香 | 191 |
| 茉莉红茶  | 178 | 双龙戏珠 | 192 |
| 玫瑰花茶  | 179 | 秋水伊人 | 193 |
| 玉兰花茶  | 180 | 出水芙蓉 | 194 |
| 玳玳花茶  | 181 | 七星伴月 | 195 |
| 桂花茶   | 182 | 金龙吐珠 | 196 |
| 月季花   | 183 | 锦上添花 | 197 |
| 珠兰花茶  | 184 | 金盏银坛 | 198 |
| 玉蝴蝶   | 185 | 仙桃献瑞 | 199 |
| 金银花茶  | 186 | 茉莉仙女 | 200 |



# 第一章 茶文化与茶道

茶在中国，素有“国饮”之称，足以见其文化足迹，且非一朝一夕而成。闲暇之时，手执一杯香茗，看轻烟缭绕，闻悠悠茶香，细细品读源远流长的中国茶文化。





## 四大茶区

中国茶区根据生态环境、茶树品种、茶类结构分为四大茶区，即华南茶区、西南茶区、江南茶区、江北茶区。

### ● 华南茶区

华南茶区包括福建东南部、台湾、广东中南部、广西南部、云南南部及海南。华南茶区茶树品种主要为大叶类品种，小乔木型和灌木型中小叶类品种亦有分布，生产茶类品种有乌龙茶、工夫红茶、红碎茶、绿茶、花茶等。

华南茶区气温为四大茶区最高，年均气温在 20℃ 以上，一月份平均气温多高于 10℃，不低于 10℃ 积温在 6500℃ 以上，无霜期 300 天以上，年极端最低气温不低于 -3℃。

华南茶区雨水充沛，年降水量为 1200—2000 毫米，其中夏季占



50% 以上，冬季降雨较少。茶区的土壤以砖红壤为主，部分地区也有红壤和黄壤分布，土层深厚，有机质含量丰富。

### ● 西南茶区

西南茶区包括云南中北部、广西北部、贵州、四川、重庆及西藏东南部。西南茶区茶树品种丰富，乔木型大叶类和小乔木型、灌木型中小叶类品种都有，生产茶类品种有工夫红茶、红碎茶、绿茶、黑茶、花茶等，是中国发展大叶种红碎茶的主要基地之一。

西南茶区地形复杂，气候变化较大，平均气温在 15.5℃ 以上，最低气温一般在 -3℃ 左右，个别地区可达 -8℃。不低于 10℃ 积温在 4000—5800℃，无霜期为 200—340 天。

西南茶区雨水充沛，年降水量为 1000—1200 毫米，但降雨主要集中在夏季，冬、春季雨量偏少，如云南等地常有春旱现象。西南茶区的土壤类型多，主要有红壤、黄红壤、褐红壤、黄壤、红棕壤等，有机质含量较其他茶区高，有利于茶树生长。

### ● 江南茶区

江南茶区包括湖南、江西、浙江、



湖北南部、安徽南部、江苏南部。江南茶区茶树品种以灌木型为主，小乔木型也有一定的分布，生产茶类有绿茶、乌龙茶、白茶、黑茶、花茶等。

江南茶区地势低缓，年均气温在 $15.5^{\circ}\text{C}$ 以上，极端最低气温多年平均值不低于 $-8^{\circ}\text{C}$ ，但个别地区冬季最低气温可降到 $-10^{\circ}\text{C}$ 以下，茶树易受冻害。不低于 $10^{\circ}\text{C}$ 积温为4800—6000 $^{\circ}\text{C}$ ，无霜期230—280天。夏季最高气温可达 $40^{\circ}\text{C}$ 以上，茶树易被灼伤。

江南茶区雨水充足，年均降雨量1400—1600毫米，有的地区年降雨量可高达2000毫米以上，以春、夏季为多。茶区的土壤以红壤、黄壤为主，部分地区有黄褐土、紫色土、山地棕壤和冲积土，有机质含量较高。

## ☉ 江北茶区

江北茶区包括甘肃南部、陕西南部、河南南部、山东东南部、湖北北部、安徽北部、江苏北部。江北茶区茶树品种主要是抗寒性较强的灌木型中小叶种，生产茶类主要为绿茶。

江北茶区大多数地区的年平均气温在 $15.5^{\circ}\text{C}$ 以上，不低于 $10^{\circ}\text{C}$ 积温为4500—5200 $^{\circ}\text{C}$ ，极端最低温为 $-10^{\circ}\text{C}$ ，个别年份极端最低气温可降到 $-20^{\circ}\text{C}$ ，造成茶树严重冻害，无霜期200—250天。

江北茶区年降水量较少，在1000毫米以下，且分布不均，其中春、夏季降雨量约占一半。茶区的土壤以黄棕壤为主，也有黄褐土和山地棕壤，pH值偏高，质地黏重，常出现黏盘层，肥力较低。



## 七大茶类

### ❶ 不发酵茶——绿茶

绿茶，又称不发酵茶，是以适宜茶树的新梢为原料，经过杀青、揉捻、干燥等传统



工艺制成的茶叶。由于干茶的色泽和冲泡后的茶汤、叶底均以绿色为主调，因此称为绿茶。

中国绿茶中，名品最多，如西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖等。

### ❷ 全发酵茶——红茶

红茶在绿茶的基础上经过发酵而成，即以适宜的茶树新芽为原料，



经过杀青、揉捻、发酵、干燥等工艺制作而成。制成的红茶其鲜叶中的茶多酚减少 90% 以上，新生出茶黄素、茶红素以及香气物质等成分。因其干茶的色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶。

### ❸ 后发酵茶——黑茶

作为一种利用菌发酵方式制成的茶叶，黑茶属后发酵茶，基本工艺是杀



青、揉捻、渥堆和干燥四道工序。按照产区的不同和工艺上的差别，黑茶可分为湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶和滇桂黑茶。

### ❹ 半发酵茶——乌龙茶

乌龙茶，又名青茶，属半发酵茶类，基本工艺过程是晒青、晾青、



摇青、杀青、揉捻、干燥，以其创始人苏龙（绰号乌龙）而得名。乌龙茶结合了绿茶和红茶的制法，其品质特点是既具有绿茶的清香和花香，又具有红茶醇厚的滋味。

## ④ 轻发酵茶——黄茶

人们在炒青绿茶的过程中发现，由于杀青、揉捻后干燥不足或不及时，叶色会发生变黄的现象，黄茶的制法也就由此而来。



黄茶属于发酵茶类，其杀青、揉捻、干燥等工序，与绿茶制法相似，关键差别就在于闷黄的工序。大致做法是，将杀青和揉捻后的茶叶用纸包好，或堆积后以湿布盖之，促使茶叶在水热作用下进行非酶性的自动氧化，形成黄色。

## ④ 轻微发酵茶——白茶

白茶属于轻微发酵茶，是我国茶类中的特殊珍品，因其成品茶多为芽头、满披白毫、如银似雪而得名。白茶为福建的特产，主要产区在福鼎、政和、松溪、建阳等地。基本工艺是萎凋、烘焙（或阴干）、拣剔、复火等工序。白茶的制法既不破坏酶的活性，又不促进氧化作用，因此具有外形芽毫完整、满身披毫、毫香清鲜、汤色黄绿清澈、滋味清淡回甘的品质特点。



## ④ 再加工茶——花茶

花茶，又称熏花茶、香花茶、香片，是中国特有的香型茶。花茶始于南宋，已有千余年的历史，最早出现在福州。它是利用茶叶善于吸收异味的特点，将有香味的鲜花和新茶一起闷，待茶将香味吸收后再把干花筛除，花茶乃成。



# 关于“茶”的知识

## ③ “茶”音溯源

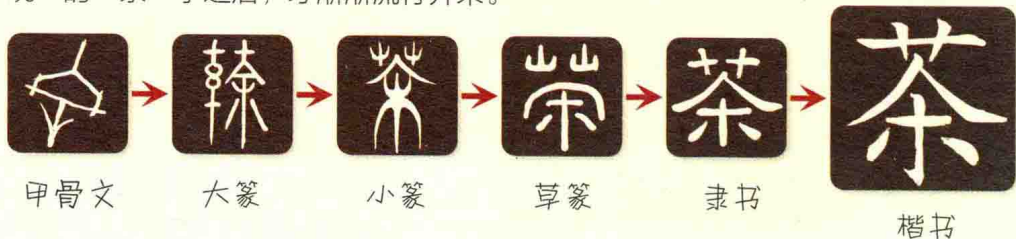
大体而言，在唐代之前人们大多把茶称为“荼”，其间也用其他字形，直到中唐以后，“茶”字才成为官方的统一称谓。

最早的时候，人们用“荼”字作为茶的称谓。但是，“荼”字有多种含义，易发生误解；而且，“荼”是形声字，“艹”字头说明它是草本植物，不合茶是木本植物的身份。《尔雅》一书中，开始尝试着借用“槩”字来代表茶树，但“槩”的原义是指楸、梓之类树木，用来指茶树也会引起误解。所以，在“槩(jiǎ)，苦茶”的基础上，又造出一个“搽”字，读“chá”的音，用来代替原先的“槩”“荼”。到了陈隋之际，出现了“茶”字，改变了原来的字形和读音，多在民间流行使用。直到唐代陆羽《茶经》之后，“茶”字才逐渐流传开来，运用于正式场合。

茶传到国外后，世界各国最初对茶的称呼都是从中国对外贸易所在地广东、福建一些地区的“茶”的方言音译而来的。因茶叶输出地区发音有区别，各国的茶字读音也随之不同，大致可分为依北方音“cha”和厦门音“te”两大系统。例如，土耳其 cay/chay、印度 chai、英国 tea、美国 tea、法国 the、意大利 te。

## ④ 关于“茶”的字形演变

在中国古代，表示茶的字有多个，“其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰槩，三曰设，四曰茗，五曰蔎。”由于茶是木本植物，在《尔雅·释木》之中，为其正名“槩，即茶”。后来，《魏王花木志》中说：“茶，叶似梔子，可煮为饮。其老叶谓之蔎，嫩叶谓之茗。”直到唐代陆羽第一次在《茶经》中使用统一的“茶”字之后，才渐渐流行开来。





## “茶”的雅号别称

在唐代以前，“茶”字还没有出现。《诗经》中有“荼”字，《尔雅》称茶为“槩”，《方言》称“葭”（shè），《晏子春秋》称“茗”，《凡将篇》称“菴（chuǎn）”，《尚书·顾命篇》称“诧”。

另外，古时的茶是一物多名，在陆羽的《茶经》问世之前，茶还有一些雅号别称，如水厄、酪奴、不夜侯、清友、玉川子、涤烦子等。后来，随着各种名茶的出现，往往以名茶的名字来代称“茶”字，如“龙井”“乌龙”“大红袍”“雨前”等。

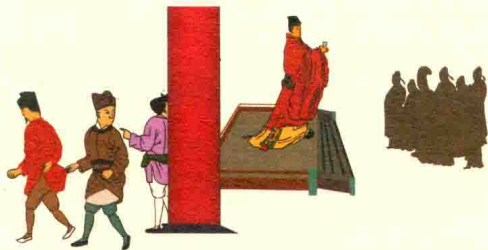


### 图说茶事

shuǐ è

#### 水厄

晋代司徒长史王蒙嗜茶，常请客人陪饮。士大夫将拜访王蒙戏称“水厄”，而“厄”有灾难之意。



bù yè hóu

#### 不夜侯

不夜侯，源于晋代张华的《博物志》。因茶有提神醒目之功，故而称其为“侯”。



qīng yǒu

#### 清友

清友源自宋代苏易简的《文房四谱》。因苏易简把茶当成清雅质朴的好友，故称“清友”。



## 茶叶有哪些营养成分

### ● 生物碱

生物碱主要有咖啡因、茶碱和可可碱三种。其中，咖啡因含量较高，是一种中枢神经兴奋剂，可以提神，且在人体正常饮用剂量下，不会有致病、致癌和突变的危险。

### ● 酚类衍生物

酚类衍生物为可溶性化合物，它主要由儿茶素类化合物、黄酮类化合物、花青素和酚酸组成，其中又以儿茶素类化合物含量最高。它的功效很多，如防止血管硬化、动脉粥样硬化以及降血脂、消炎抑菌、防辐射、抗癌、抗突变等。

### ● 维生素类物质

茶叶的维生素C含量很高，能增强抵抗力，促进伤口愈合，防治维生素C缺乏症；维生素E可以阻止人体脂质的过氧化，具有抗衰老功效；维生素K可以促进肝脏合成凝血素。要想从茶中摄取足够的维生素，其实相当简单，只要每天饮用5杯茶就可以了。

### ● 氨基酸

其中以茶氨酸的含量最高。氨基酸是人体必需的营养成分，如谷氨酸能降低血氨、治疗肝昏迷，蛋氨酸能调节脂肪代谢等。

### ● 矿物质

茶叶中含有多种矿物质，且多数对人体健康有益。其中，微量元素氟的含量极高，可有效预防蛀牙。

