



王弘福 编著

# 中国茶

## 彩色全图鉴

精美图鉴 · 详尽解说  
识别、挑选、闻香、冲泡、品茗，从入门到精通  
八大茶类+挑选储藏+品饮赏鉴+生活妙用+茶点茶膳+花草茶方  
一杯好茶，是风土、历史、人文与技艺的交集与缩影，  
清香的茶叶，开创绵延千年的中华茶文化。  
品茶一杯，有长养气韵的从容，有朋友小坐的喜悦，  
有怡情养性的智慧……



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 中国茶<sup>🌿</sup>

## 彩色全图鉴

王弘福 编著



常州大学图书馆  
藏书章



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

## 内 容 提 要

中国是茶的故乡，历史悠久，种类繁多。本书涵盖了中国茶的所有门类。在结构上，将茶分为绿茶、红茶、黑茶、黄茶、白茶、乌龙茶、花茶、紧压茶、花草养生茶九类，其中花茶、紧压茶合为一章，即全书分八章。每章对茶的性状、功效、挑选储藏、制作工序、茶疗养生、妙用保健、茶点茶膳、鉴茶、泡茶、品茶等用文字辅以图解的方式作了介绍，让您更清晰地了解茶文化。本书是一部集知识性、科学性、实用性、趣味性于一体的茶百科全书，是茶入门者的首选教科书、茶爱好者的锦囊宝典，也是家庭泡茶不可或缺的典藏书。

### 图书在版编目(CIP)数据

中国茶彩色全图鉴 / 王弘福编著. — 北京 : 中国水利水电出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5170-6175-5

I. ①中… II. ①王… III. ①茶文化—中国—图集  
IV. ①TS971.21-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第326243号

策划编辑：杨庆川 责任编辑：张玉玲 加工编辑：孙丹 封面编辑：李佳

书 名	中国茶彩色全图鉴 ZHONGGOU CHA CAISE QUAN TUJIAN
作 者	王弘福 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 12.75印张 295千字
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	58.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换  
版权所有·侵权必究



### 认识茶，了解茶，爱上茶

茶，作为开门七件事（柴米油盐酱醋茶）之一，被冠以“国饮”的美誉。随着人们对茶功效的不断探索，对茶疗养生的日渐崇尚，饮茶这一古老而时尚的话题，被越来越多的人追逐论道。

中国是茶的故乡，历史悠久，种类繁多。对于刚开始接触茶的人来说，面对琳琅满目、形态各异的茶叶，挑选时不免眼花缭乱，无所适从。为了让更多的人认识和了解中国茶，也为了弘扬中国茶文化，我们精心策划了本书。

本书涵盖了中国茶的所有门类。在结构上，将茶分为绿茶、红茶、黑茶、黄茶、白茶、乌龙茶、花茶、紧压茶、花草养生茶九类，其中花茶、紧压茶合为一章，即全书分八章。每章对茶的性状、功效、挑选储藏、制作工序、茶疗养生、妙用保健、茶点茶膳、鉴茶、泡茶、品茶等用文字辅以图解的方式作了介绍，让您更清晰地了解茶文化。

绿茶是我国的主要茶类，如西湖龙井、洞庭碧螺春等，深受海内外人士喜爱。绿茶为不发酵茶，保留了鲜叶中较多的天然物质，富含茶多酚、维生素等，具有“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特性。研究表明，绿茶对防衰老、杀菌消炎等有特殊的保健功效。

红茶的鼻祖在中国，著名红茶有祁门红茶、正山小种等，外销多个国家和地区。红茶经发酵烘制而成，茶多酚含量较少，对胃刺激性小，具有“红汤、红叶和香甜味醇”的特性。红茶具有提神消疲、养胃护胃等功效，常饮加糖或牛奶的红茶





可以保护胃黏膜，从而有助于胃健康。

黑茶是我国特有的茶类，也是紧压茶的主要原料。主要有湖南黑茶、湖北黑茶、老青茶等。黑茶为后发酵茶，富含维生素、矿物质、蛋白质等多种营养成分，可以补充膳食营养、帮助消化，是西北居民的常饮茶，有“宁可三日无食，不可一日无茶”之说。

黄茶是我国的特产，源自炒青绿茶，名茶有君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。黄茶属沤茶，有“黄叶黄汤”的特质。黄茶在沤的过程中产生的消化酶有益于脾胃，对消化不良、食欲不振、肥胖等均有较好的辅助疗效。

白茶为福建特产，是我国茶类中的特殊珍品，有白毫银针、新工艺白茶、白牡丹等名茶。白茶属轻微发酵茶，成品茶多为芽头，满披白毫，如银似雪，具有防癌抗癌、防暑、解毒等保健功效。

乌龙茶起源于福建，有武夷岩茶、台湾乌龙茶等名贵茶。乌龙茶属半发酵茶，综合了绿茶和红茶的制法，有“绿叶红镶边”的特性。乌龙茶能够分解脂肪，具有美颜、瘦身的良好功效，在日本有“美容茶”的美誉。

花茶是使茶叶吸附鲜花的香气而制成的，拥有特殊的茶香兼花香，深受女性喜爱。医学证明，常饮花茶有助于祛斑、排毒养颜等，所以花茶成为爱美女性的茶饮“宠儿”。

紧压茶是以黑毛茶、老青茶等为原料加工制成的砖形或其他形状的茶叶。其防



潮性好，便于运输和储藏，适合减肥者饮用，在少数民族地区饮用较多。

花草养生茶是用玫瑰花等原生态植物合理搭配而成，具有排毒养颜、安神助眠等功效。营养学家认为，常坐办公室的白领女性，喝花草茶可以美容养颜、调整神经等。

总之，本书既侧重于内容的基础性、实用性、科学性、权威性，同时又贴心关注读者的需求性。在此基础上，全面阐述茶知识及茶文化，不失为了一本茶之盛宴。

本书的四大特点：

1. 囊括了中国六大茶类及其主要所属茶，种类齐全，品种丰富，内容详尽。
2. 搜集了营养学家及医学研究推荐的近百种茶叶的相关养生茶疗方、健康茶膳等，内容详尽，图解清晰，可操作性强，让您一学就会，速查速用。
3. 在结构及版式设计上，严谨而不失时尚，独特的分步图解设计风格，让读者轻松阅读，品味茶韵，收获健康。
4. 精选了百余张精美茶图，与文字知识相得益彰，增强了本书的趣味性、可读性、新颖性、精美性。

本书是一部集知识性、科学性、实用性、趣味性于一体的茶百科全书，是茶入门者的首选教科书、茶爱好者的锦囊宝典，也是家庭泡茶不可或缺的典藏书。真诚希望本书成为您识茶、鉴茶、品茶、论茶的良师益友，为您的优质生活增添智慧与品位。



## 目录

前言



## 第一章 茶的基础知识

四大茶区区域分布 .....	2
中国六大茶类赏鉴 .....	4
中国十大名茶赏鉴 .....	5
现代制茶工艺 .....	10
茶具 .....	12
冲泡品饮 .....	14
四季茶方 .....	18
健康健身茶 .....	22
美味茶膳 .....	24



## 第二章 绿茶

蒸青绿茶 .....	28
炒青绿茶 .....	30
烘青绿茶 .....	32
晒青绿茶 .....	34
洞庭碧螺春 .....	36
西湖龙井 .....	38
黄山毛峰 .....	40
南京雨花茶 .....	42
阳羨雪芽 .....	44

竹叶青茶 .....	46
六安瓜片 .....	48
太平猴魁 .....	50
休宁松萝 .....	52
信阳毛尖 .....	54
华顶云雾 .....	56
西山茶 .....	58
顾渚紫笋 .....	60
金山翠芽 .....	62
安化松针 .....	64
桂林毛尖 .....	66
顶谷大方 .....	68
安吉白片 .....	70
双井绿茶 .....	72
普陀佛茶 .....	74
雁荡毛峰 .....	76
庐山云雾 .....	78
涌溪火青 .....	80
舒城兰花 .....	82
敬亭绿雪 .....	84
九华毛峰 .....	86
石亭绿茶 .....	88
遵义毛峰 .....	90





紫阳毛尖 .....	92
开化龙顶 .....	94

### 第三章 红茶

祁门红茶 .....	98
正山小种 .....	100
滇红 .....	102
九曲红梅 .....	104
川红 .....	106
宁红 .....	108
红碎茶 .....	110
宜红 .....	112

### 第四章 黑茶

普洱散茶 .....	116
湖南黑茶 .....	118
六堡茶 .....	120
湖北黑茶 .....	122
老青茶 .....	124
四川边茶 .....	126

### 第五章 黄茶

君山银针 .....	130
霍山黄芽 .....	132
蒙顶黄芽 .....	134
霍山黄大茶 .....	136

### 第六章 白茶

白毫银针 .....	140
白牡丹 .....	142
贡眉 .....	144
新工艺白茶 .....	146

### 第七章 乌龙茶

安溪铁观音 .....	150
黄金桂 .....	152
武夷大红袍 .....	154
铁罗汉 .....	156
白鸡冠 .....	157
水金龟 .....	158





武夷肉桂 .....	159
闽北水仙 .....	160
冻顶乌龙 .....	161
永春佛手 .....	162
毛蟹茶 .....	163
凤凰单枞 .....	164
石古坪乌龙茶 .....	165
饶平色种 .....	166
文山包种 .....	167
木栅栏铁观音 .....	168
金萱茶 .....	169



## 第八章 花茶、紧压茶

茉莉花茶 .....	172
桂花茶 .....	173
玉兰花茶 .....	174
金银花茶 .....	175
珠兰花茶 .....	176
玫瑰花茶 .....	177
普洱方茶 .....	178
米砖茶 .....	179

普洱沱茶 .....	180
方包茶 .....	181
黑砖茶 .....	182
花砖茶 .....	183



## 第九章 花草养生茶

柴胡丹参消脂茶 .....	186
枸杞红枣丽颜茶 .....	186
花生衣红枣补血茶 .....	187
洛神花玉肤茶 .....	187
去黑眼圈美目茶 .....	188
普洱山楂纤体茶 .....	188
柠檬清香美白茶 .....	189
参须黄芪抗斑茶 .....	189
咖啡乌龙瘦脸茶 .....	190
黑芝麻乌发茶 .....	190
双花祛痘茶 .....	191
丹参泽泻瘦腰茶 .....	191
苍术厚朴和胃茶 .....	192
益母草亮发茶 .....	192
山楂迷迭香茶 .....	193
绿豆清毒茶 .....	193



## 第一章 茶的基础知识

绿茶，又称不发酵茶。采摘茶树新叶，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺制作而成。茶汤保留了鲜茶叶的绿色，有“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点。绿茶种植遍布我国四大茶区，有西湖龙井、洞庭碧螺春、六安瓜片等名贵品种。随着茶疗养生的日渐盛行，绿茶的保健功效得到了淋漓尽致的展现，常饮绿茶不仅可以防癌、降血脂、防电脑辐射，还可以减轻尼古丁对吸烟者的伤害。本章清晰详尽地介绍了35种绿茶，配以精美图片，茶香茶效尽在其中。



## 四大茶区区域分布

### 六安瓜片



**气候：**北亚热带和暖温带季风气候。

**土壤：**黄棕壤和棕壤。

**无霜期：**200~250天。

**茶种类：**绿茶、黄茶。

**年平均气温：**13℃~16℃。

**年平均降水量：**700~1000mm。

### 信阳毛尖



**气候：**热带季风气候。

**土壤：**滇中北多为赤红壤、山地红壤和棕壤；  
川、黔及藏东南为黄壤。

**无霜期：**220~340天。

**茶种类：**绿茶、黑茶、花茶。

**年平均气温：**四川盆地17℃，云贵高原14℃~15℃，  
西藏察隅11.6℃。

**年平均降水量：**1000mm以上。

### 普洱散茶



### 滇红



## 西湖龙井



**气候：**亚热带、南亚热带季风气候。

**土壤：**基本为红壤，少部分为黄壤。

**无霜期：**230~280天。

**茶种类：**绿茶、红茶、白茶、黑茶、乌龙茶、花茶六大茶类都有。

**年平均气温：**15℃~18℃。

**年平均降水量：**1100~1600mm。

## 洞庭碧螺春



**气候：**热带、南亚热带季风气候。

**土壤：**大部分为赤红壤，少部分为黄壤。

**无霜期：**300~365天。

**茶种类：**红茶、乌龙茶、黄茶、黑茶。

**年平均气温：**18℃~24℃。

**年平均降水量：**1200~2000mm。

## 铁观音



## 六堡茶





## 绿茶



**基状** 颜色是翠绿色，泡出来的茶汤呈绿黄色，因此称为“绿茶”。

**茶性** 绿茶性较寒凉；富含叶绿素、维生素C等；咖啡碱、茶碱含量较多，容易刺激神经。

**功效** 有助于防龋齿、降血脂、抗菌、抗衰老等。

## 红茶



**基状** 颜色是深红色，泡出来的茶汤呈朱红色，因此称为“红茶”。

**茶性** 红茶性温；富含胡萝卜素、维生素A等；咖啡碱、茶碱含量较少，刺激神经效能较低。

**功效** 有助于利尿、消炎杀菌、温胃祛寒、消食开胃等。

## 白茶



**基状** 颜色是白色，泡出来的茶汤呈象牙色，因此称为“白茶”。

**茶性** 白茶性寒凉；富含维生素A原、二氢杨梅素等；饮白茶一般每人每天不多于5克，饮多可能引起“茶醉”。

**功效** 有助于抗辐射、防癌抗癌、解毒、治牙痛等。

## 黑茶



**基状** 颜色是黑色或黑褐色，泡出来的茶汤呈暗褐或红黄稍褐，因此称为“黑茶”。

**茶性** 黑茶性温和；富含维生素和矿物质等；咖啡碱含量适中，能提高胃液分泌量，从而增进食欲，助消化。

**功效** 有助于抑脂消脂、消炎、抗辐射、防癌抗癌等。

## 黄茶



**基状** 颜色是浅黄或黄褐，泡出来的茶汤呈橘黄色，因此称为“黄茶”。

**茶性** 黄茶性凉；富含维生素、茶多酚、可溶糖等；茶多酚、可溶糖等对防治食道癌有明显的功效。

**功效** 有助于防癌抗癌、杀菌、消炎等。

## 乌龙茶



**基状** 颜色是深绿色或青褐色，泡出来的茶汤呈蜜绿色或蜜黄色，因此又称为“青茶”。

**茶性** 乌龙茶性温凉；富含叶绿素、维生素C等；茶碱、咖啡因含量少，以乌龙茶入菜应用较广。

**功效** 有助于减肥、抗肿瘤、预防老化等。

## 西湖龙井

「绿茶皇后」

West Lake Longjing

江南茶区

**干茶性状：**外形扁平光滑，苗锋尖削，芽长于叶，色泽嫩绿，体表无茸毛。



**主产区：**中国浙江

**分类：**绿茶

**口味：**鲜爽甘醇。

**功效：**抗菌、利尿、减肥、防癌。

保持干燥、密封、避免阳光直射、杜绝挤压是储藏西湖龙井的最基本要求。

**储藏：**

**汤色：**嫩绿（黄）明亮。

**性状：**叶底芽叶匀整，嫩绿明亮。



## 洞庭碧螺春

「茶中仙子」

Dongting Biluochun

江南茶区

**干茶性状：**条索纤细，卷曲呈螺状，满披茸毛，色泽碧绿。



**主产区：**中国江苏

**分类：**绿茶

**口味：**清香鲜爽，回味甘厚。

**功效：**清热降火、抗菌消炎、瘦身养颜。

**储藏：**保持干燥、密封，宜在10℃以下的环境冷藏。

**汤色：**碧绿清澈。

**性状：**叶底嫩绿、柔匀。



Data

# 黄山毛峰

「茶中精品」

Ma Yu Shan Huangshan Peak

江南茶区

**干茶性状：**外形细嫩扁曲，多毫有峰，色泽油润光滑。



**主产区：**中国安徽

**汤色：**清澈明亮。



**性状：**叶底嫩黄肥壮，匀亮成朵。



**分类：**绿茶

**口味：**鲜浓醇厚，回味甘甜。

**功效：**护齿、强心解痉、利尿。

**储藏：**保持干燥、密封、避光、低温储藏。

Data

# 庐山云雾

「茶中上品」

**干茶性状：**外形条索粗壮，饱满秀丽；茶芽隐露，青翠多毫。



**主产区：**中国江西

**汤色：**清澈明亮。



**性状：**叶嫩匀整。



**分类：**绿茶

**口味：**香高持久，醇厚味甘。

**功效：**怡神解泻、助消化、杀菌解毒、防止肠胃感染、增加抗坏血病等功能。

**储藏：**保持干燥、密封、避光、低温储藏。

Data

江南茶区

# 君山银针

「黄茶之冠」

Junshan Silver Needle Tea

江南茶区

干茶性状：茁壮坚实，白毫显露。



主产区：中国湖南

汤色：橙黄明净。



性状：叶底嫩黄，匀亮。



分类：黄茶

口味：甘醇，香气高爽。

功效：防癌、杀菌、消炎。

储藏：保持干燥、密封、避光、低温。

Data



# 六安瓜片

「神茶」

干茶性状：外形平展，茶芽肥壮，叶缘微翘，色泽翠绿。



主产区：中国安徽

汤色：清澈明亮。



性状：叶底嫩绿、明亮、柔匀。



分类：绿茶

口味：鲜醇，回味甘美。

功效：抗癌、抑菌、通便。

储藏：保持干燥、密封、低温。

Luanan Guapian

江南茶区

Data





# 信阳毛尖

「绿茶之王」

Xinyang Maojian Tea

江北茶区

**干茶性状：**细秀匀直，白毫明显。



**主产区：**中国河南

**分类：**绿茶

**口味：**鲜爽醇香、回甘。

**功效：**抗菌消炎、止血、止痛、去腻消食。

**储藏：**保持干燥、密封、低温。

**汤色：**嫩绿鲜亮。



**性状：**叶底嫩绿明亮，细嫩匀齐。



Data



# 武夷岩茶

「茶之状元」

Wuyi Rock Tea

华东南茶区

Data



**干茶性状：**外形条索紧结，色泽绿褐鲜润，叶片红绿相间或镶有红边。



**主产区：**中国福建

**分类：**乌龙茶

**口味：**味道纯细甘鲜。

**功效：**护胃、养目、减肥。

保持干燥、密封、避

**储藏：**光、低温冷藏，杜绝外力挤压。

**汤色：**橙黄明亮。



**性状：**叶底软亮，叶缘朱红，叶心淡绿带黄。

