

“十一五”国家重点图书

共青团中央青农部 组编



饮茶 的学问

庞晓莉 司辉清 编著



农村读物出版社
中国农业出版社



新农村新青年文库

饮茶的学问

共青团中央青农部 组编

庞晓莉 司辉清 编著

农村读物出版社
中国农业出版社



图书在版编目(CIP)数据

饮茶的学问/共青团中央青农部组编; 庞晓莉, 司辉清编著. —北京: 农村读物出版社, 2007. 1

(新农村新青年文库)

ISBN 978-7-5048-5002-7

I. 饮... II. ①共...②庞...③司... III. 茶—文化—中国—问答 IV. TS971-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158651 号

责任编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社 中国农业出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	4.5
插 页	2
字 数	110 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	7.40 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

彩图1 野生大
茶树



彩图2 无公害
生态茶园



彩图3 鲜嫩的制茶原料



彩图4 手工精选茶叶



彩图5 红茶



彩图6 珠茶



彩图7 乌龙茶



彩图8 白茶



彩图9 花茶



彩图 10 砖茶



彩图 11 七子饼茶



彩图 12 龙井茶



彩图 13 碧螺春



彩图 14 工艺茶





彩图 15 构思巧妙，制作精良的各式茶具

《新农村新青年文库》编委会

主 任：

陶 宏 共青团中央青农部部长

刘增胜 中国农业出版社总编辑

副主任：

林 青 共青团中央青农部副部长

王立健 共青团中央青农部副部长

曹孟相 中国农业出版社副总编辑

成 员：

宁 澈 卫 洁 韩丽萍 蒋 华

刘冠宇 周承刚 张 豪

丛 书 前 言

党中央从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度，提出了建设社会主义新农村的重大战略举措，为我国新农村建设勾画了美好蓝图。伟大的时代成就非凡的事业，美好的前程激励不懈的追求。建设社会主义新农村，为广大农村青年发挥聪明才智、实现人生理想提供了广阔舞台和难得机遇。要在新的时代中建功立业，广大农村青年就必须着力提高文化科技素质，切实增长就业创业技能，积极培养市场经营能力，努力成为“有文化、懂技术、会经营”的新一代农村青年，这也是社会主义新农村建设和构建社会主义和谐社会的基础工程和重要任务。

竭诚服务青年是共青团一切工作的出发点和落脚点。努力服务广大农村青年实现增产增收、成长成才，关系当前，牵动长远。当前，共青团中央正全力实施“青春建功新农村行动”，重点推进服务农村青年转移就业创业、农村青年中心建设和乡村青年文化建设等工作，对引导农村青年积极服务社会主义新农村建设提出了具体

要求，推出了具体举措，取得了阶段性良好效果。为进一步满足广大农村青年日益增长的生产生活和学习成才的迫切需求，共青团中央青农部以“关注焦点、瞄准致富点、找准需求点、抓住热点、切入视点”为原则，编辑出版“十一五”国家重点图书——《新农村新青年文库》，包括和谐家园、发展生产、劳动力转移、科普宣传、文化教育、自主创业、小康生活、生态环保等八方面内容的100本书。冀此服务和帮助广大农村青年进一步丰富知识，开阔视野，增长才干，带头倡树文明健康积极向上的时代新风尚，踊跃投身社会主义新农村建设和社会主义和谐社会建设，为全面建设小康社会，为实现中华民族的伟大复兴，奉献青春、智慧和力量，努力谱写出新一代“我们村里的年轻人”的奋斗之歌。

目 录

丛书前言

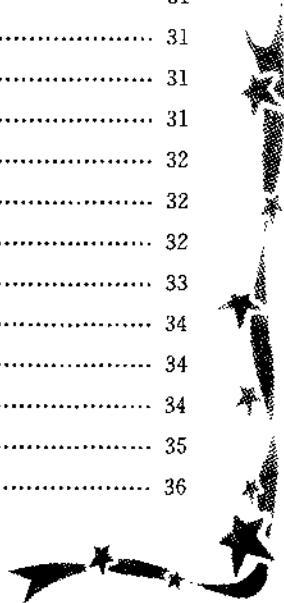
一、中国是茶的故乡	1
1. 为什么说中国是“茶的故乡”	1
2. 我国劳动人民是怎样发现和利用茶的	1
3. 什么是“孔明树”	2
4. 最早的“茶”字是什么样	2
5. “茶”字是怎么被最后确定下来的	2
6. 你是哪里人？你通常怎么称呼“茶”	3
7. 世界人民是怎么称呼“茶”的	3
8. 神农是何样的人	4
9. 茶为何物？起源于何时	4
10. 你是否见过野生大茶树	5
11. 是什么改变了人民喝生水的陋习	5
12. 欧美人是怎么看待中国茶的	5
13. 中国茶业，最初兴于何地	6
14. 巴蜀饮茶，始于何时	6
15. 为什么说“茶之为饮，发乎神农”是可信的	7
16. 在古代，茶只是上层人物的奢侈饮品	7
17. 我国最早的茶叶集散中心在何处	8
18. 我国现代茶区有多大	8
19. 我国的茶叶生产是怎样分区的	8
20. “四大茶区”范围是怎么划分的	9



二、茶礼与茶俗	11
21. 饮茶的真趣何在	11
22. 茶可以生吃吗	11
23. 茶除了泡饮，是否还有其他饮法	12
24. 茶叶的用途只是饮用吗	12
25. 如何品味传统的饮茶文化	12
26. 怎样敬茶才礼貌	13
27. 以茶为礼，寓意何在	14
28. 我国各地是怎样以茶待客的	14
29. 如何因人而异泡茶	15
30. 什么叫“细茶粗吃，粗茶细吃”	15
31. 对短留客人如何泡茶	15
32. 怎样拼配才提高茶叶的身价	16
33. 如何做客饮茶	16
34. 南方人怎样吃早茶	16
35. 维吾尔族如何看待饮茶	17
36. 维吾尔族人喜欢喝什么茶	17
37. 北疆人怎样做奶茶	17
38. 北疆牧民怎样喝奶茶	18
39. 香茶是怎么做成的	18
40. 南疆老乡怎样喝香茶	19
41. 谁是消茶的冠军	19
42. 酥油茶是怎么打出来的	19
43. 做酥油茶的茶具有何讲究	20
44. 为什么藏族同胞最爱酥油茶	20
45. 喝酥油茶有哪些讲究	20
46. 藏族同胞是怎样看待饮茶的	21
47. 藏人饮酥油茶时，为何谈及文成公主	21
48. 蒙古族同胞是怎样煮咸奶茶的	21



49. 蒙古族同胞为什么十分看重煮茶技艺	22
50. 茶在蒙古族同胞心中的地位怎样	22
51. 傣族、拉祜族人喜饮什么茶	23
52. 怎样蒸制竹筒香茶	24
53. 傣族、拉祜族人怎样饮竹筒香茶	24
54. 什么叫盐巴茶? 什么叫“龙虎斗”	24
55. 盐巴茶是怎样制成的	25
56. 怎样饮盐巴茶	25
57. 怎样冲饮“龙虎斗”	26
58. 傈僳族人常饮什么茶	26
59. 布朗族人喜欢饮什么茶	27
60. 饮“三道茶”有什么讲究	27
61. 你知道“三道茶”的来历吗	28
62. 白族人也喝雷茶吗	29
63. 土家族人爱喝什么茶	30
64. 擂茶为何又叫“三生汤”	30
65. 如何调制擂茶	31
66. 喝擂茶有什么好处	31
67. 土家人怎么饮擂茶	31
68. 今人是如何调制擂茶的	31
69. 苗族和侗族喜欢喝什么茶	32
70. 苗族和侗族人怎么看饮油茶	32
71. 怎样“打”油茶	32
72. 怎样奉(油)茶	33
73. 为什么回族人喜欢喝罐罐茶	34
74. 煮罐罐茶用什么茶具最好	34
75. 怎样熬煮罐罐茶	34
76. 回族人怎样饮罐罐茶	35
三、饮茶与健康	36

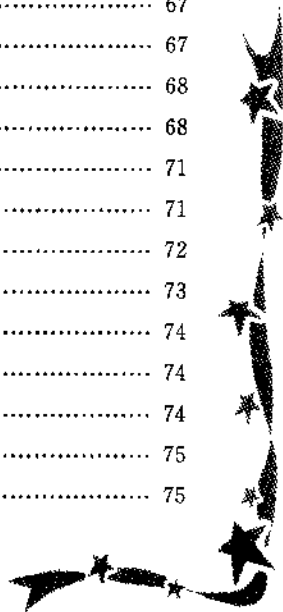




77. 为什么饮茶能清热解渴	36
78. 为什么说饮茶可以“明目”	36
79. 为什么饮茶能杀菌消炎	37
80. 为什么饮茶可以醒酒解毒	38
81. 茶叶能止血吗	39
82. 饮茶为什么能提神、和胃	40
83. 为什么说茶叶是除口臭的灵丹妙药	41
84. 饮茶为什么能治感冒	41
85. 为什么喝茶能助消化和防止衰老	41
86. 饮茶能预防癌症	43
87. 饮茶为什么能防治糖尿病	44
88. 为什么饮茶能降低血压和预防冠心病	45
89. 饮茶能防治支气管疾病吗	45
90. 为什么抽烟的人也爱喝茶	46
91. 为什么淡盐茶可降暑	46
92. 为什么人们在饭后喜欢饮浓茶	47
93. 哪些人不宜饮茶过多	47
94. 为什么不能用茶水服药	48
95. 为什么暴饮浓茶不好	49
96. 茶叶和茶籽有哪些独特的妙用	49
97. 喝隔夜茶可致癌吗	51
98. 茶多酚是怎样解除辐射对人体伤害的	52
四、茶的种类与茶的鉴别	53
99. 绿茶有哪些种类	53
100. 红茶有哪些种类	54
101. 什么是青茶	55
102. 什么是白茶	55
103. 黄茶是怎么制成的	56
104. 什么是黑茶	56



105. 什么是花茶	57
106. 什么是紧压茶? 其种类主要有哪些	58
107. 什么是萃取茶	59
108. 什么是果味茶	59
109. 保健茶主要有哪些种类	59
110. 什么是茶饮料	60
111. 什么是名茶	60
112. 什么是无公害茶	60
113. 什么是绿色食品茶	61
114. 老百姓如何识别绿色食品茶	62
115. 什么是有机茶	63
116. 消费者如何识别有机茶	64
117. 什么是低残留茶	64
118. 什么是假茶	64
119. 怎样鉴别真茶与假茶	65
120. 什么是真花茶	66
121. 什么是新茶? 什么是陈茶	67
122. 新茶好还是陈茶好	67
123. 如何鉴别新茶与陈茶	68
124. 春茶、夏茶和秋茶有什么不同	68
125. 什么是拌花茶	71
126. 如何判断花茶是否正宗	71
127. 高山茶和平地茶有什么区别	72
128. 怎样选购绿茶	73
五、茶园生态与茶叶品质	74
129. 什么叫茶园生态	74
130. 茶叶品质的含义是什么	74
131. 构成茶叶品质的因子有哪些	75
132. 茶园生态与茶叶品质有什么关系	75





133. 为什么光的成分及比例不同, 茶叶品质风格各异	76
134. 光照强度是怎样影响茶叶品质的	76
135. 为什么光照时间长短也影响茶叶品质	77
136. 气温与茶叶品质有什么关系	77
137. 地温是怎样影响茶叶品质的	78
138. 风调雨顺的年景茶叶品质就好吗	78
139. 为什么空气湿度略高, 茶叶品质才好	78
140. 为什么说土壤质不同, 茶叶品质各异	79
141. 为什么说地形条件与茶叶品质也有关系	79
142. 为什么说高山云雾出好茶	80
143. 怎样评定茶叶品质的优次	80
144. 为什么不同的茶叶, 其汤色不同	80
145. 茶叶香气是怎样形成的	81
146. 构成茶叶滋味的物质主要有哪些	82
147. 不同形状的茶叶其内质有差异吗	82
148. 茶树品种与茶叶品质有关吗	83
149. 良好的栽培管理措施也能提高茶叶品质吗	83
150. 为什么品质好的茶叶要求采制技术更精细	84
151. 如何通过炒制提高绿茶品质	84
六、茶具的选择与鉴赏	86
152. 为什么说茶具鉴赏和选择是一门高深的学问	86
153. 我国茶具是怎样发展起来的	86
154. 茶具的产生最早始于什么时代	87
155. 什么是“烹茶四宝”	87
156. 瓷器茶具泡茶有什么好处	88
157. 各类质地的茶具泡茶有何区别	88
158. 茶具的容量为什么宜小不宜大	89
159. 古老的茶具主要有哪些种类	89
160. 老百姓如何选择适合自己的茶具	90



161. 什么是白瓷	90
162. 如何鉴赏紫砂茶具	91
163. 什么是孟臣壶? 什么是若琛杯	91
164. 你见过最大的古茶壶吗	92
165. 什么是龚春壶	92
166. 你有没有注意到茶壶盖上的妙文	93
167. 怎样选购紫砂壶	93
七、茶的冲泡	95
168. 什么水沏茶最好	95
169. 为什么泉水冲泡茶叶品质好	96
170. 用井水泡茶有什么缺点	96
171. 饮用水的卫生标准包含哪些指标	96
172. 你知道我国著名的“五大名泉”吗	97
173. 溪水、江水与河水能泡茶吗	98
174. 为什么不能用滚开的开水泡茶	99
175. 如何根据不同的茶类掌握泡茶的水温	99
176. 为什么泡茶时水不宜边开边泡	100
177. 什么茶具泡茶最好	101
178. 不同器具泡茶有什么区别	101
179. 日常生活中用什么茶具好	101
180. 怎样才能泡好茶	102
181. 为什么说优质的茶汤是精心调制出来的	103
182. 泡茶时为什么必须掌握好茶水比例	103
183. 什么是泡茶技术的“三要素”	104
184. 泡茶时, 每次取多少茶叶才合适	104
185. 茶叶的冲泡程序是什么	105
186. 什么是“久泡法”、“简泡法”和“烹煮法”	106
187. 最佳的冲泡时间和次数是多少	106
188. 水温、用茶量不同, 茶叶冲泡时间也不同	107