

# 好茶泡出好味道

老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧

尹智君◎主编



纵有香铭做伴，泡法决定成败；尹总亲授泡茶技巧，香茗才能觅知音。



吉林科学技术出版社




# 好茶泡出好味道

老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧

尹智君◎主编

纵有香铭做伴，泡法决定成败；尹总亲授泡茶技，香茗才能觅知音。



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

好茶泡出好味道:老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧/  
尹智君主编. — 长春:吉林科学技术出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5578-0222-6

I. ①好… II. ①尹… III. ①茶叶—文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007314号

## 好茶泡出好味道:老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧

Hao Cha Pao Chu Hao Weidao Laoshe Chaguan Zhangmenren Qin Shou Paocha Jiqiao

主 编 尹智君  
编 委 张海媛 范永坤 赵红瑾 孙灵超 张志军 曾剑如 陈 涤 李玉兰 刘力硕  
杨丽娜 杨志强 张 伟 黄 辉 黄建朝 黄艳素 贾守琳 李红梅 赵莉娟  
郝介甫 赵长发 毛燕飞 逄 莹 王永新 吴 强 韦杨丽 张 羿 姜 朋  
常丽娟 孟宪婷 寿 婕 祝 辉 王雪玲 张天佐

出 版 人 李 梁  
责任编辑 杨超然 解春谊  
封面设计 张海媛  
制 版 上品励合工作室  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 260千字  
印 张 8.5  
印 数 5000册  
版 次 2016年9月第1版  
印 次 2016年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5578-0222-6  
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



# 目录

## contents



### 引子

#### 走进老舍茶馆，畅谈中国茶文化的华丽蜕变

茶馆前身，前门大栅栏老北京人歇脚唠嗑喝茶吃面的茶摊儿 /12

继承传统，京味十足的老舍茶馆一举成名 /14

品茗听戏，老舍茶馆成了展示民族文化艺术的璀璨舞台 /16

北京名片，传统文化代言人，老舍茶馆是联结国内外友谊的“桥梁” /18

茶馆现况，传承古国茶文化，弘扬民族艺术花 /19

### 第一章

#### 由煮至泡——与尹掌门一起翻阅千年古国的泡茶文化

纵观茶文化：茶为华夏举国之饮 /22

茶之史：绵延五千年文化的中国饮茶史 /22

茶之地：一览祖国大江南北的几个茶区 /24

茶之俗：茶文化多样性的形象体现 /25

茶之播：天下茶人为一家 /28

五千年的茶文明史从“煮茶药”开始 /30

“茶”为圣药，解神农之毒 /30

从“荼”至“茶”，茶称谓的演变 /31

隔空对话那些泡茶有道的茶人茶事 /32

禅门公案——吃茶去 /32

禅宗典故——茶满 /33

茶圣陆羽——细写《茶经》煮香茗 /34

亚圣卢仝——七碗茶歌荡气回肠 /35

元稹与七言茶诗 /36

赵佶：帝王之尊煮茶、品茶、论茶、斗茶 /37

妙玉敬茶 /38

王安石与苏东坡关于瞿塘峡水的故事 /39

## 第二章

### 泡好茶从选茶开始——尹掌门教您挑茶叶

#### 茶叶的分类 /42

茶叶的基本分类 /42

按发酵程度分类 /43

按采摘季节分类 /43

按烘焙温度分类 /43

其他分类法 /43

#### 绿茶 /44

绿茶的种类 /44

绿茶的制作工艺 /44

绿茶的鉴别 /45

绿茶的保存 /45

绿茶的冲泡技巧 /45

西湖龙井 /46

大佛龙井 /48

碧螺春 /50

信阳毛尖 /52

太平猴魁 /54

黄山毛峰 /56

绿宝石 /58

湄潭翠芽 /60

六安瓜片 /62

安吉白茶 /64

#### 红茶 /66

红茶的种类 /66

红茶的制作工艺 /66

红茶的鉴别 /67

红茶的保存 /67

红茶的冲泡技巧 /67

金骏眉 /68

川红 /70

老枞红茶 /72

滇红 /74

祁红 /76

宁红 /78

遵义红 /80

红宝石 /82

正山小种 /84

#### 青茶 /86

青茶的种类 /86

青茶的制作工艺 /86

青茶的鉴别 /87

青茶的保存 /87

青茶的冲泡技巧 /87

铁观音 /88

凤凰单丛 /90

冻顶乌龙 /92

大红袍 /94

肉桂 /96

水仙 /98

永春佛手 /100





### 黑茶和紧压茶：坚毅稳重的骆驼客 /102

黑茶的种类 /102

黑茶的制作工艺 /102

黑茶的鉴别 /103

黑茶的保存 /103

黑茶的冲泡技巧 /103

普洱茶（生） /104

普洱茶（熟） /106

六堡茶 /108

青砖 /110

茯砖 /112

### 白茶：玉润白毫静雅怡 /114

白茶的种类 /114

白茶的制作工艺 /114

白茶的鉴别 /115

白茶的保存 /115

白茶的冲泡技巧 /115

白牡丹 /116

白毫银针 /118

贡眉 /120

### 黄茶：娥皇女英展仙姿 /122

黄茶的种类 /122

黄茶的制作工艺 /122

黄茶的鉴别 /122

黄茶的保存 /123

黄茶的冲泡技巧 /123

霍山黄芽 /124

### 再加工茶 /126

再加工茶的种类 /126

花茶的制作工艺 /126

花茶的鉴别 /127

花茶的保存 /127

花茶的冲泡技巧 /127

茉莉花茶 /128

蓝莓果茶 /130

草莓果茶 /131

苦丁茶 /132

玫瑰花茶 /133

杭白菊 /134

黄山贡茶 /135

### 第三章

#### 器为茶之父——尹掌门亲授茶器选择妙法

茶灵会说话，

选择与你心、口、舌共鸣的茶具 /138

陶制茶器 /138

瓷质茶具 /138

玻璃茶具 /138

金属茶具 /139

器为茶之父，

看一看泡茶人的传统茶具雅单 /140

公道杯 /140

随手泡 /140

茶叶罐 /141

茶荷 /141

茶壶 /142

闻香杯 /142

过滤网和滤网架 /143

品茗杯 /143

茶盘 /144

茶巾 /145

茶孟 /145

盖碗 /146

杯垫 /146

茶道组合 /147

养壶笔 /147

茶宠 /148

普洱茶针 /148

紫砂壶是爱茶人的首选 /149

紫砂壶的独特魅力 /149

如何选购紫砂壶 /150

紫砂壶的使用和养护 /152



### 第四章

#### 水为茶之母——尹掌门教您活用手边的宜茶之水

古人观水：天然水是泡茶的最佳用水 /156

今人观水：“清、轻、甘、冽、活”为宜茶美水 /157

尹掌门观水：活用手边的宜茶之水 /159



## 第五章

### 尹掌门亲授泡茶绝技——随时随地享受品茗意境

品一种香茗，禅定一种意境 /162

品茗是一种意境 /162          品茗的好时机 /162

品茗的怡然心境 /164

平心 /164          清静 /164

风度 /164          心意 /164

放松 /165          乐观 /165

禅定 /165

办公室泡茶 /166

提神醒脑，简简单单一杯清茗 /166

OL的红茶，从此爱上下午茶 /168

家里泡茶 /170

乌龙茶（青茶）：会客之茶 /170

花草茶：美容养颜的天然圣品 /172

会议室泡茶 /174

茉莉花茶：呈现给贵客盖碗内的小宇宙 /174

携茶旅行 /176

美不过风花雪月，长不过白茶相伴 /176

## 第六章

### 茶是最健康的天然饮料——茶疗养生的健康茶生活

茶是最健康的天然饮料 /180

茶叶的主要成分和保健功效 /180

茶叶对人体健康的益处 /181

茶有所属，你选对了吗？ /183

献给所有朋友的四季茶饮 /186



没有茶香的春天只有80分 /186

找个茶空间安顿夏天 /187

秋风送茶香，缕缕落为诗 /188

红泥小火炉，把世界泡进暖暖的冬茶之中 /189

## 第七章

### 茶席——融茶礼、茶道、茶艺为一体的华夏独有的文化符号

茶德 /192

茶礼 /193

泡茶中的礼仪 /193

奉茶中的礼仪 /194

品茶中的礼仪 /194

茶席 /196

茶席设计的基本构成因素：陋室也享茶 /196

古代煎茶之道的传统茶席 /197

现代茶人的标准茶席设计 /198

## 附录

### 容易混淆的茶知识，你知道吗？

铁观音不是绿茶，大红袍不是红茶，它们同属乌龙茶 /199

普洱茶属于什么茶系 /199

black tea 不是黑茶，是红茶 /199

春茶就要趁鲜喝 /199

花茶不是花草茶，花茶并非花越多越好 /200

安吉白茶不是白茶，是绿茶 /200

君山银针不是白茶，是黄茶 /201

真茶和假茶的鉴别 /201

次品茶与劣变茶的鉴别 /202

新茶与陈茶的鉴别 /202




# 好茶泡出好味道

老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧

尹智君◎主编

纵有香铭做伴，泡法决定成败；尹总亲授泡茶技，香茗才能觅知音。



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

好茶泡出好味道:老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧/  
尹智君主编. — 长春:吉林科学技术出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5578-0222-6

I. ①好… II. ①尹… III. ①茶叶-文化-中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007314号

# 好茶泡出好味道:老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧

Hao Cha Pao Chu Hao Weidao Laoshe Chaguan Zhangmenren Qin Shou Paocha Jiqiao

主 编 尹智君  
编 委 张海媛 范永坤 赵红瑾 孙灵超 张志军 曾剑如 陈 涤 李玉兰 刘力硕  
杨丽娜 杨志强 张 伟 黄 辉 黄建朝 黄艳素 贾守琳 李红梅 赵莉娟  
郝介甫 赵长发 毛燕飞 逄 莹 王永新 吴 强 韦杨丽 张 羿 姜 朋  
常丽娟 孟宪婷 寿 婕 祝 辉 王雪玲 张天佐

出 版 人 李 梁  
责任编辑 杨超然 解春谊  
封面设计 张海媛  
制 版 上品励合工作室  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 260千字  
印 张 8.5  
印 数 5000册  
版 次 2016年9月第1版  
印 次 2016年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5578-0222-6  
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85659498



## 自序

君来缘定茶相伴，一盏香茗品人生

北京，隆冬，窗外北风呼啸，老舍茶馆四合茶院内暖意融融，抿一口香茶，手捧着两本书，让我的思绪回到了往昔……

儿时的记忆中，喝茶是喝奶奶泡的茶。每天清晨睡眠朦胧中，我都看见奶奶收拾完屋子刷好茶杯、整理好蜂窝煤炉子后便拿起搪瓷缸子，放上一把碎的茉莉花茶，用铁壶里的开水高冲搪瓷缸子中的茶叶。茶冲好是不着急喝的，而是靠在炉台上闷着，过上很长时间才端起来享用。那时的我并不知道喝茶的目的，只知道渴了就喝茶水。每次在胡同里跟小朋友们玩累了跑回家，我便端起奶奶的搪瓷缸子咕嘟咕嘟一饮而尽，那叫一个解渴、一个舒服。我永远都忘不了那种温暖的感觉，只有回家，才有这样的享受。

再知道茶，是到上小学的时候，父亲为了帮助没有工作的年轻人，辞掉办事处的工作，1979年在前门大街上带领知青自谋出路白手起家卖起了二分钱一碗的大碗茶。那时觉得这是一件傻事，但也知道了茶是可以用来挣钱的。后来公司有了资金，父亲带着大家又开办了传播京味儿文化的老舍茶馆。

也许是冥冥之中自有天意，1993年学酒店管理专业的我来到老舍茶馆，跟在父亲身边学习茶馆的经营管理。2003年父亲去世后，我被员工一致推选为大碗茶公司和老舍茶馆的掌门人。有责任在身，喝起茶来就不是那样轻松了，但喝茶的意义也因此变得不同了。老舍茶馆不仅每天有南来北往的客人，光是接待元首级的国宾就有160多位。每个人到茶馆都要喝上一杯茶，这时候茶既是解渴之物，又是精神和文化的享受，更是联结友谊的桥梁和纽带。

一晃20多年过去了，如今茶于我，是一门艺术、一种文化，更是一腔情怀和一份使命。希望更多的人能够通过认识茶、了解茶，进而爱上茶这一健康饮品，并把中国博大精深的茶文化发扬光大。也希望通过习茶这种形式，让人们回归内心宁静、提升内在修为，让中式慢生活成为都市人生活的一部分，让茶成为心灵的加油站。

老舍茶馆董事长

尹智君

“一盏香茗觅知音”，我与尹智君女士便是如此。

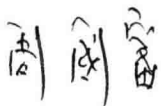
当今，“煮（泡）茶论英雄”，北京老舍茶馆掌门人尹智君女士堪称佼佼者。一片茶叶，匠心独具，舞得风生水起，撑起精彩大舞台；中国优秀传统文化，传承创新，发挥到极致，散发出持久的芬芳，彰显出万紫千红的春天；老舍茶馆，宾朋满座，谈笑茶香间，扬名海内外，开辟出一片新天地。

最近，她要出书，我极其替她高兴。当看到她邮寄来的书稿时，让我眼睛一亮。这本书，谋篇布局，了然于目；纵贯历史，以茶论道；通俗易懂，见解独到；精彩的内容，精美的图片，精致的设计，透晰出“心”的声音，“爱”的结晶，“茶”的韵味；篇篇文章，文风清通，图文并茂，融知识性、故事性于一体，京味儿、民味儿、文味儿、风味儿、茶味儿……弥漫着“味儿”的风韵，展示出尹掌门丰厚的茶文化功底，更显现其别具的茶德茶格。

茶乃万物之精，万品之华，清而不浮，静而不滞，淡而不薄，兼有物质性与文化性两大特性，具有经济、社会、文化、生态、养性健身五大功能，是享誉世界的文明象征。千百年来，中国茶通过丝绸之路、茶马古道、海上贸易传播到世界各地，成为沟通东西方文化的友好使者。当前，“一带一路”国家发展战略，正是中国茶和茶文化走向世界、走进时代、茶和天下、造福人类、融通世界文明的友谊之桥。尹智君女士以老舍茶馆为媒介，用心著书立说，致力茶为国饮，茶通天下，传承创新茶文化，宣传普及茶知识，讲授中国茶和茶文化的故事，营造和谐文明大通道，精诚致至，功德无量。无论作为她的挚友还是身为中国国际茶文化研究会会长的我来说，都要热烈地为她喝彩！

祝愿尹女士的力作能惠及更多的爱茶人和喝茶人！

全国政协文史和学习委员会副主任  
中国国际茶文化研究会会长



2016年3月

## 推荐序 2

俗话说，“听话听声，锣鼓听音”。《好茶泡出好味道：老舍茶馆掌门人亲授泡茶技巧》一书，开门见山，朴实无华，表露的正是我们中华茶人一片冰心的茶叶情结。“老舍茶馆”创始人——尹盛喜老先生，将这份情结传给现任掌门人尹智君女士。小尹掌门又将父辈的这份执着与嘱托，融汇自己多年的积淀与所得，凝聚成这本兼具实用与品读价值的好书。因此，当尹智君女士诚邀作序，我自当欣然为之。

诚如本书“引子”一章介绍的，老舍茶馆继承了老北京的传统，又叩开了新时代的大门。更难能可贵的是，老舍茶馆不仅传承了历史，又照进了现在：不但传播发扬着中华茶文化，还为面临失传的中国传统曲艺、民族艺术文化搭起了平台，让这些民间瑰宝得以发扬；而这又成为众多国内外茶叶爱好者与消费者汇聚老舍茶馆，品饮佳茗，了解中华文化的重要缘起。

茶之于中国人，应该都是耳熟能详的，然而却并不是每个中国人都了解茶。业界有云：“茶滋于水，水籍乎器”。好茶固然重要，与之相配的水、器以及技艺也非常重要。为此，小尹掌门延续了老一辈的匠心与追求，以传承中国茶文化为己任，为了让更多的消费者喝好茶、泡好茶，从泡茶历史说起，谈及如何选茶、择器、辨水，并分享冲泡一杯好茶的技巧。文章娓娓道来，细话健康生活与茶之联系，展示了融合礼仪、文化、茶道的茶席设计，附录又用十分贴近读者生活的话语为百姓们解答了容易混淆的茶知识。全书较全面地介绍了冲泡一杯好茶所需接触到的方方面面，以质朴的语言向广大茶友展示了源远流长的中国茶文化，字里行间蕴含着“廉美和静”的茶人精神与“精致创新”的匠心精神，读后令人感佩。

当前，我国经济发展已经进入新常态阶段，文化记忆的传承显得尤为重要，从中国制造到中国匠造的呼唤也日益迫切。对于具有典型中华文化特征的茶业来说，用心使消费者能够真正了解茶、明白茶，方可使之亲近茶、消费茶。中国茶文化需要更多老舍茶馆掌门人这样用心、用力、用智慧、用坚守去推动茶文化发展的匠人，只有这样才能让我国这一古老的文化走得更稳、走得更远！

我真挚地希望这本好书能够出版更多语言文字的版本，并向海外传播，让全世界了解中华文化，让全世界爱上中国茶，让全世界享受茶所带来的健康！谨以此序。

中国茶叶流通协会常务副会长



2016年3月



# 目录

## contents



### 引子

#### 走进老舍茶馆，畅谈中国茶文化的华丽蜕变

茶馆前身，前门大栅栏老北京人歇脚唠嗑喝茶吃面的茶摊儿 /12

继承传统，京味十足的老舍茶馆一举成名 /14

品茗听戏，老舍茶馆成了展示民族文化艺术的璀璨舞台 /16

北京名片，传统文化代言人，老舍茶馆是联结国内外友谊的“桥梁” /18

茶馆现况，传承古国茶文化，弘扬民族艺术花 /19

### 第一章

#### 由煮至泡——与尹掌门一起翻阅千年古国的泡茶文化

纵观茶文化：茶为华夏举国之饮 /22

茶之史：绵延五千年文化的中国饮茶史 /22

茶之地：一览祖国大江南北的几个茶区 /24

茶之俗：茶文化多样性的形象体现 /25

茶之播：天下茶人为一家 /28

五千年的茶文明史从“煮茶药”开始 /30

“茶”为圣药，解神农之毒 /30

从“荼”至“茶”，茶称谓的演变 /31

隔空对话那些泡茶有道的茶人茶事 /32

禅门公案——吃茶去 /32

禅宗典故——茶满 /33

茶圣陆羽——细写《茶经》煮香茗 /34

亚圣卢仝——七碗茶歌荡气回肠 /35

元稹与七言茶诗 /36

赵佶：帝王之尊煮茶、品茶、论茶、斗茶 /37

妙玉敬茶 /38

王安石与苏东坡关于瞿塘峡水的故事 /39

## 第二章

### 泡好茶从选茶开始——尹掌门教您挑茶叶

#### 茶叶的分类 /42

茶叶的基本分类 /42

按发酵程度分类 /43

按采摘季节分类 /43

按烘焙温度分类 /43

其他分类法 /43

#### 绿茶 /44

绿茶的种类 /44

绿茶的制作工艺 /44

绿茶的鉴别 /45

绿茶的保存 /45

绿茶的冲泡技巧 /45

西湖龙井 /46

大佛龙井 /48

碧螺春 /50

信阳毛尖 /52

太平猴魁 /54

黄山毛峰 /56

绿宝石 /58

湄潭翠芽 /60

六安瓜片 /62

安吉白茶 /64

#### 红茶 /66

红茶的种类 /66

红茶的制作工艺 /66

红茶的鉴别 /67

红茶的保存 /67

红茶的冲泡技巧 /67

金骏眉 /68

川红 /70

老枞红茶 /72

滇红 /74

祁红 /76

宁红 /78

遵义红 /80

红宝石 /82

正山小种 /84

#### 青茶 /86

青茶的种类 /86

青茶的制作工艺 /86

青茶的鉴别 /87

青茶的保存 /87

青茶的冲泡技巧 /87

铁观音 /88

凤凰单丛 /90

冻顶乌龙 /92

大红袍 /94

肉桂 /96

水仙 /98

永春佛手 /100





### 黑茶和紧压茶：坚毅稳重的骆驼客 /102

黑茶的种类 /102

黑茶的制作工艺 /102

黑茶的鉴别 /103

黑茶的保存 /103

黑茶的冲泡技巧 /103

普洱茶（生） /104

普洱茶（熟） /106

六堡茶 /108

青砖 /110

茯砖 /112

### 白茶：玉润白毫静雅怡 /114

白茶的种类 /114

白茶的制作工艺 /114

白茶的鉴别 /115

白茶的保存 /115

白茶的冲泡技巧 /115

白牡丹 /116

白毫银针 /118

贡眉 /120

### 黄茶：娥皇女英展仙姿 /122

黄茶的种类 /122

黄茶的制作工艺 /122

黄茶的鉴别 /122

黄茶的保存 /123

黄茶的冲泡技巧 /123

霍山黄芽 /124

### 再加工茶 /126

再加工茶的种类 /126

花茶的制作工艺 /126

花茶的鉴别 /127

花茶的保存 /127

花茶的冲泡技巧 /127

茉莉花茶 /128

蓝莓果茶 /130

草莓果茶 /131

苦丁茶 /132

玫瑰花茶 /133

杭白菊 /134

黄山贡茶 /135