

识茶、品茶、鉴茶

闻茶香：品茶、品味、品人生

轻图典

当传统茶文化遇到了老舍茶馆掌门人，
碰撞出更深刻的茶思想：

● 有见地的了解茶：从古今说茶史

● 真知灼见的剖析茶：

近百种茶的茶性、冲泡技巧、
所需茶器、宜茶之水，了然于眼前

● 奇思倍出的茶艺：

让茶席登上了大雅之堂

尹智君◎主编

吉林科学技术出版社

尹智君◎主编

识茶、品茶、鉴茶

轻图典

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

识茶、品茶、鉴茶轻图典 / 尹智君主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5578-0223-3

I. ①识… II. ①尹… III. ①茶叶—文化—中国—图
集 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007331号

识茶、品茶、鉴茶轻图典

Shicha Pincha Jiancha Qingtudian

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 张 超
封面设计 张海媛
制 版 上品励合工作室
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 18
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 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0223-3

定 价 49.90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

序 言

中国是茶的发源地。远古时代神农尝百草时，一片树叶偶然落入水中，改变了水的味道，从此便有了茶。在此后的漫长岁月中，茶经历了从药用、食用到饮用的转变，饮茶方式也由最初的粗放煮饮发展为细斟慢啜的品饮。千百年来，茶饮早已融入人们日常生活的点点滴滴中，成为一种不可或缺的必需品，一种健康的生活方式。

可是，对于刚刚接触茶的朋友来说，面对种类繁多的茶叶、花式繁多的工夫茶、品茶中的各种讲究，难免会觉得眼花缭乱、无从下手。在出版社编辑的邀请下，我有幸代表老舍茶馆，将积累多年的识茶、鉴茶、品茶等相关知识与广大读者朋友们交流分享，希望我积累的这些茶知识能让您顺利地走进茶圈儿，从此爱上茶，并因茶而身心受益。

本书的编辑们在策划大纲结构时着实费了些脑筋，我们一致希望能将最全面、最详实的茶知识呈现给大家，可是受页码篇幅限制，可能会有遗漏，还望读者朋友们谅解。如果遇到有关茶知识的各种疑问，欢迎大家联系老舍茶馆，或直接与我本人联系，对于您的问题、建议或意见，我们照单全收并将尽己所能给予解释。

本书的内容共分为四个部分：

第一部分主要帮助大家了解茶叶的起源、茶字的演变、饮茶方式的变化、茶区的分布、茶叶的传播、茶德茶俗、茶叶的分类及保存方法。了解了这些基本的茶史和茶的基础知识，可以让我们更深刻地感受到茶文化的魅力。

第二部分主要教大家如何识茶、泡茶、品茶。其中包括100种名茶的起源、产地、品质特征、采制工艺、等级标准、鉴别方法、养生功效、贮存方法等实用知识；泡茶则教大家如何选择好茶、好器、好水，以及具体的冲泡方法，这样才能确保得到最佳品质的茶汤；品茶部分既教大家如何运用感官去品鉴茶的优劣，还引领大家用心去品味茶带给我们的心灵感受。

第三部分向大家介绍了乌龙茶、茉莉花茶、绿茶的茶艺表演，泡茶、倒茶、奉茶、品茶、喝茶做客中不可不知的茶礼仪，以及日趋流行的茶席美学，可以帮助大家提升茶学修养。

第四部分主要介绍了茶叶中富含的营养物质，饮茶的特殊功效，饮茶的禁忌，春、夏、秋、冬四季茶饮，五脏护养、健康调理的茶疗方，以及具有强身健体功效的家庭营养茶食，使大家在品味茶香的同时，还能充分利用茶最佳的药用保健价值。

可以说，你想了解的关于茶的一切知识，都可以在本书中找到。此外，书中还配有大量精美的图片，以图文并茂的形式，带领大家走进一个丰富多彩的茶世界。

识茶不问尊卑，品茶不分贵贱，鉴茶不关贫富。只要能识得一款好茶，泡得一壶芳香，品出千变万化的茶滋味，就是有缘茶人。

愿天下所有爱茶的人都能与茶结缘，从茶中获得那份寻求已久的平和、淡定和从容。

第一部分

初识茶，这些功课您做了吗

第一章：爱上茶，先了解茶史

茶之源：探究茶叶的起源 /14

神农说 /14

商周说 /15

西汉说 /15

茶之字：漫说“茶”字的演变 /16

“茶”字字形的由来 /16

“茶”字读音的由来 /17

各国语言中的“茶”读音 /17

茶之史：饮茶的作用及饮茶方式的发展、演变 /18

饮茶作用的发展 /18

饮茶方式的演变 /19

茶之地：茶的主要分布区域 /22

中国 /22

印度 /24

斯里兰卡 /24

肯尼亚 /24

印度尼西亚 /24

日本 /25

土耳其 /25

茶之播：茶叶在国内、海外的传播路径 /26

茶在国内的传播 /26

茶的对外传播路径 /27

茶之渊：丰富多彩的茶德茶俗 /30

目录

contents



茶德 /30

茶俗 /31

第二章：认识茶，需了解茶分类

茶叶的基本分类法 /34

绿茶 /34

黑茶 /36

红茶 /37

黄茶 /39

白茶 /40

青茶 /41

再加工茶 /42

按发酵程度分类 /44

按采摘季节分类 /45

按茶叶形态分类 /46

按烘焙温度分类 /48

按茶树的生长环境分类 /49

按产地分类 /50

茶叶的其他分类方法 /51

第三章：品好茶，应懂得茶优存

影响茶叶品质的五种因素 /52

茶有所属，不同容器的存茶之法 /53

茶叶罐贮存法 /53

冰箱贮存法 /55

塑料食品袋贮存法 /55

干燥剂贮存法 /56

暖水瓶贮存法 /58

茶有其性，按照茶类去存茶 /59

绿茶的保存方法 /59

红茶的保存方法 /60

青茶的保存方法 /60

白茶的保存方法 /61

黄茶的保存方法 /63

黑茶的保存方法 /64

再加工茶的保存方法 /65



第四章：识得好茶，物有所值

绿茶 /68

西湖龙井 /68

庐山云雾 /70

碧螺春 /72

蒙顶甘露 /74

太平猴魁 /76

南京雨花茶 /78

信阳毛尖 /80

大佛龙井 /82

六安瓜片 /84

金坛雀舌 /86

岳西翠兰 /87

安吉白茶 /88

婺源绿茶 /90

竹叶青 /91

湄潭翠芽 /92

绿宝石 /94

桂林毛尖 /96

开化龙顶 /97

黄山毛峰 /98

黑茶 /100

普洱茶（生） /100

普洱茶（熟） /102

七子饼生茶 /104

七子饼熟茶 /105

六堡茶 /106

青砖茶 /108

千两茶 /110

湖南天尖 /111

湖南黑砖 /112

花砖茶 /113

茯砖 /114

生沱茶 /116

熟沱茶 /117

红茶 /118

祁门红茶 /118

坦洋工夫 /120

正山小种 /122

政和工夫 /124

宜红工夫 /125

金骏眉 /126

白琳工夫 /128

银骏眉 /129

川红工夫 /130

宁红工夫 /132

红宝石 /134

C.T.C红碎茶 /135

老枳红茶 /136



遵义红 /138
英德红茶 /140
宜兴红茶 /141
滇红工夫 /142
黄茶 /144
君山银针 /144
蒙顶黄芽 /145
霍山黄芽 /146
白茶 /148
白牡丹 /148
白毫银针 /150
贡眉 /152
青茶 /154
铁观音 /154
武夷肉桂 /156
武夷水仙 /158
冻顶乌龙 /160
大红袍 /162
金萱茶 /163
永春佛手 /164
凤凰单丛 /166
凤凰水仙 /167
铁罗汉 /168
黄金桂 /169
高山乌龙 /170
水金龟 /171
蜜兰香单枞茶 /172

木栅铁观音 /173
白芽奇兰 /174
本山 /175
毛蟹 /176
再加工茶 /177
茉莉花茶 /177
玫瑰花茶 /178
金银花茶 /179
黄山贡菊 /180
杭白菊 /181
桂花茶 /182
千日红 /183
蓝莓果茶 /184
草莓果茶 /185
百合花 /186
苦丁茶 /187



第五章：泡出好茶，茶意浓

好茶泡出好茶水 /188

从来佳茗似佳人：好茶的核心标准 /188

泡茶之前先鉴茶：六大茶类的甄别 /190

“喜新不厌旧”：新茶与陈茶之别 /192

同茶不同味：春茶、夏茶和秋茶的甄别 /193

好器沏好茶 /194

器之材：茶器的材质有哪些 /194

器之选：如何选购茶具 /196

器之用：如何使用茶具 /197

器之养：茶具的清洁和保养 /204

好水泡出好茶汤 /206
宜茶之水的标准 /206
水之源：中国五大名泉 /207
水之质：找到好水质 /208
水之用：煮水的讲究 /209
水之温：水温对茶的影响 /210
新手泡茶全攻略 /211
量茶：投放多少茶叶最合适 /211
投茶：什么是上投、中投与下投 /211
洗茶：洗茶的意义 /213
泡茶：泡茶时间和次数的掌握 /214
环境：不同场合的泡茶过程 /214
泡茶进阶：不同茶类的冲泡之法 /218
绿茶的冲泡方法 /218
红茶的冲泡方法 /220
乌龙茶的冲泡方法 /222
黄茶的冲泡方法 /224
白茶的冲泡方法 /226

黑茶的冲泡方法 /228
花草茶的冲泡方法 /230
第六章：品出好茶，意境深
品茗五要素 /232
观茶形 /232
察茶色 /233
闻茶香 /233
品茶味 /234
悟茶韵 /234
品茗的怡然心境 /235
平心 /235
清静 /235
风度 /236
心意 /236
放松 /236
乐观 /236
禅定 /236

第三部分

优雅的茶艺与茶礼

第七章：伴茗之魂赏茶艺

乌龙茶茶艺表演 /240

- 1.孔雀开屏 /241
- 2.叶嘉酬宾 /244
- 3.大彬沐浴 /244
- 4.乌龙入宫 /244

- 5.高山流水 /244
- 6.乌龙入海 /245
- 7.重洗仙颜 /245
- 8.玉液回壶 /245
- 9.若琛听泉 /246
- 10.祥龙行雨 /246



- 11.凤凰点头 /246
- 12.龙凤呈祥 /246
- 13.鲤鱼翻身 /247
- 14.敬奉香茗 /247
- 15.喜闻幽香 /247
- 16.三龙护鼎 /248
- 17.初品奇茗 /248
- 18.宾主起立，敬杯谢茶 /248
- 茉莉花茶茶艺表演 /249
- 1.春江水暖鸭先知（洗杯） /249
- 2.香花绿叶相扶持（赏茶） /249
- 3.落英缤纷玉杯里（投茶） /249
- 4.春潮带雨晚来急（冲泡） /250
- 5.三才化育甘露美（闷茶） /250
- 6.一盞香茗奉至交（奉茶） /250
- 7.杯里清香浮情味（闻香） /250
- 8.舌端甘苦入心底（品茶） /251
- 9.茶味人生细品悟（回味） /251
- 10.饮罢两腋清风起（谢茶） /251
- 绿茶茶艺表演 /252
- 1.清心入茶境（净手） /252
- 2.冰心去凡尘（洁具） /252
- 3.清宫迎佳人（投茶） /252
- 4.甘露润莲心（润茶） /253
- 5.凤凰三点头（冲泡） /253
- 6.慧心悟茶香（闻香） /253
- 7.静心品佳茗（品茶） /253

第八章：不可不知的茶礼仪

泡茶中的礼仪 /254

泡茶前的礼仪 /254

泡茶时的礼仪 /255

奉茶中的礼仪 /257

奉茶顺序 /257

端茶 /257

放茶 /257

伸掌礼 /258

品茶中的礼仪 /258

用玻璃杯品茶的礼仪 /258

用盖碗品茶的礼仪 /259

用瓷杯品茶的礼仪 /259

品茶中的注意事项 /259

茶中的其他礼仪 /260

倒茶的礼仪 /260

喝茶做客的礼仪 /260

第九章：融入茶人圈的茶席美学

茶席的渊源 /262

茶席始于唐 /262

茶席盛于宋 /262

茶席复兴于明 /262

茶席的设计 /263

茶具组合 /263

席面设计 /263

配饰选择 /263

茶点搭配 /263

空间设计 /263



第十章：茶的保健功效

茶叶中富含的营养元素 /266

茶多酚 /266

咖啡碱 /266

维生素 /266

矿物质 /266

氨基酸 /267

蛋白质 /267

糖类化合物 /267

脂多糖 /267

芳香物质 /267

饮茶的特殊功效 /268

第十一章：科学饮茶有讲究

科学饮茶要适宜 /270

科学饮茶有八忌 /270

忌饮浓茶 /270

忌饮隔夜茶 /270

忌空腹饮茶 /271

忌以茶送药 /271

忌饮冷茶或烫茶 /271

忌饭后立即饮茶 /271

睡前不宜饮茶 /271

不宜饮茶的人群 /271

第十二章：简、便、廉、验，经典 养生保健茶疗方

四季有别：如何按季节喝茶 /272

春饮花茶理气除春困 /272

夏饮绿茶去火防暑湿 /273

秋饮青茶生津解秋燥 /274

冬饮红茶暖身驱寒邪 /275

五脏护养：不同脏器的保健茶饮 /276

疏肝清肝的保健茶饮 /276

清心安神的保健茶饮 /277

滋阴润肺的保健茶饮 /277

健脾益气的保健茶饮 /279

补肾填精的保健茶饮 /280

健康调理：祛病保健的茶疗验方 /281

家庭营养：强身健体的私房茶食 /285



尹智君◎主编

识茶、品茶、鉴茶

轻图典

 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

识茶、品茶、鉴茶轻图典 / 尹智君主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5578-0223-3

I. ①识… II. ①尹… III. ①茶叶—文化—中国—图
集 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007331号

识茶、品茶、鉴茶轻图典

Shicha Pincha Jiancha Qingtudian

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 张 超
封面设计	张海媛
制 版	上品励合工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	260千字
印 张	18
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 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0223-3

定 价 49.90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

序 言

中国是茶的发源地。远古时代神农尝百草时，一片树叶偶然落入水中，改变了水的味道，从此便有了茶。在此后的漫长岁月中，茶经历了从药用、食用到饮用的转变，饮茶方式也由最初的粗放煮饮发展为细斟慢啜的品饮。千百年来，茶饮早已融入人们日常生活的点点滴滴中，成为一种不可或缺的必需品，一种健康的生活方式。

可是，对于刚刚接触茶的朋友来说，面对种类繁多的茶叶、花式繁多的工夫茶、品茶中的各种讲究，难免会觉得眼花缭乱、无从下手。在出版社编辑的邀请下，我有幸代表老舍茶馆，将积累多年的识茶、鉴茶、品茶等相关知识与广大读者朋友们交流分享，希望我积累的这些茶知识能让您顺利地走进茶圈儿，从此爱上茶，并因茶而身心受益。

本书的编辑们在策划大纲结构时着实费了些脑筋，我们一致希望能将最全面、最详实的茶知识呈现给大家，可是受页码篇幅限制，可能会有遗漏，还望读者朋友们谅解。如果遇到有关茶知识的各种疑问，欢迎大家联系老舍茶馆，或直接与我本人联系，对于您的问题、建议或意见，我们照单全收并将尽己所能给予解释。

本书的内容共分为四个部分：

第一部分主要帮助大家了解茶叶的起源、茶字的演变、饮茶方式的变化、茶区的分布、茶叶的传播、茶德茶俗、茶叶的分类及保存方法。了解了这些基本的茶史和茶的基础知识，可以让我们更深刻地感受到茶文化的魅力。

第二部分主要教大家如何识茶、泡茶、品茶。其中包括100种名茶的起源、产地、品质特征、采制工艺、等级标准、鉴别方法、养生功效、贮存方法等实用知识；泡茶则教大家如何选择好茶、好器、好水，以及具体的冲泡方法，这样才能确保得到最佳品质的茶汤；品茶部分既教大家如何运用感官去品鉴茶的优劣，还引领大家用心去品味茶带给我们的心灵感受。

第三部分向大家介绍了乌龙茶、茉莉花茶、绿茶的茶艺表演，泡茶、倒茶、奉茶、品茶、喝茶做客中不可不知的茶礼仪，以及日趋流行的茶席美学，可以帮助大家提升茶学修养。

第四部分主要介绍了茶叶中富含的营养物质，饮茶的特殊功效，饮茶的禁忌，春、夏、秋、冬四季茶饮，五脏护养、健康调理的茶疗方，以及具有强身健体功效的家庭营养茶食，使大家在品味茶香的同时，还能充分利用茶最佳的药用保健价值。

可以说，你想了解的关于茶的一切知识，都可以在本书中找到。此外，书中还配有大量精美的图片，以图文并茂的形式，带领大家走进一个丰富多彩的茶世界。

识茶不问尊卑，品茶不分贵贱，鉴茶不关贫富。只要能识得一款好茶，泡得一壶芳香，品出千变万化的茶滋味，就是有缘茶人。

愿天下所有爱茶的人都能与茶结缘，从茶中获得那份寻求已久的平和、淡定和从容。

第一部分

初识茶，这些功课您做了吗

第一章：爱上茶，先了解茶史

茶之源：探究茶叶的起源 /14

神农说 /14

商周说 /15

西汉说 /15

茶之字：漫说“茶”字的演变 /16

“茶”字字形的由来 /16

“茶”字读音的由来 /17

各国语言中的“茶”读音 /17

茶之史：饮茶的作用及饮茶方式的发展、演变 /18

饮茶作用的发展 /18

饮茶方式的演变 /19

茶之地：茶的主要分布区域 /22

中国 /22

印度 /24

斯里兰卡 /24

肯尼亚 /24

印度尼西亚 /24

日本 /25

土耳其 /25

茶之播：茶叶在国内、海外的传播路径 /26

茶在国内的传播 /26

茶的对外传播路径 /27

茶之渊：丰富多彩的茶德茶俗 /30

目

录

contents

