

中国，是茶之古国，是茶及茶文化的发源地，是世界上最早种茶、制茶、饮茶的国家。在中国，不仅有看辽阔的茶产区、有着种类繁多的茶叶，更有着源远流长的饮茶

历史和文化。中国人对茶情有独钟，品茶、懂茶、爱茶之风在心里相传中延续了数千年。无数茶叶爱好者将自己对茶的了解、喜爱与痴迷汇成文字，留下了大量生动、真实的茶学典籍，为后世的茶学考证、研究和茶艺发

展做出了卓越贡献。其中，唐朝陆羽所著的《茶经》就是关于茶的著作，《茶经》被公认为是中国乃至世界最早、最完备的茶叶专著，有着“茶叶百科全书”的美誉。全书共7000多字，分上、中、下三卷，包括“一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七

实用茶学茶艺百科

主编 ■ 王玲 于雅婷

中国茶

全图鉴



选茶



泡茶



茶艺



养生药茶

92种
名茶单品

+

200多个
药茶方

+

速查全图解
健康养生堂

从一杯好茶，到一门手艺

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

乃是关于茶的著作，《茶经》被公认为是中国乃至世界最早、最完备的茶叶专著，有着“茶叶百科全书”的美誉。全书共7000多字，分上、中、下三卷，包括“一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七

中国茶

全图鉴



主编 ■ 王玲 于雅婷

图书在版编目(CIP)数据

中国茶全图鉴 / 王玲, 于雅婷主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3
(含章·图解经典系列)
ISBN 978-7-5537-4302-8

I. ①中… II. ①王… ②于… III. ①品茶-中国-图解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第065597号

中国茶全图鉴

主 编 王 玲 于雅婷
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 28
字 数 380千字
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4302-8
定 价 68.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

1 茶学知识入门

- 36 茶树的原产地
- 37 最早的茶学专著——《茶经》
- 38 茶叶中的营养成分
- 40 茶叶的保健价值
- 42 饮茶“十忌”
- 44 选购茶叶须知
- 45 慧眼识茶
- 46 影响茶叶品质的因素
- 47 茶叶的储藏
- 49 茶的储藏宜忌
- 50 茶具入门：适用为上
- 54 茶具进阶：材质的差异
- 58 茶具精通：鉴赏与养护
- 62 泡茶用水的讲究
- 64 家庭茶艺速成
- 65 泡茶实用技巧
- 66 茶艺基础
- 67 龙井茶茶艺
- 68 黄山毛峰茶艺
- 69 碧螺春茶艺
- 70 都匀毛尖茶艺
- 71 祁门红茶茶艺



- 72 牛奶红茶的茶艺
- 73 柠檬红茶的茶艺
- 74 银针白毫的茶艺
- 75 君山银针的茶艺
- 76 铁观音的茶艺
- 77 潮汕功夫茶茶艺
- 78 台湾功夫茶茶艺
- 79 普洱茶茶艺
- 80 花茶茶艺

2 中国名优绿茶

- 82 蒸青绿茶 减肥消炎 排毒防癌
- 84 炒青绿茶 减肥抗菌 降脂抗癌
- 86 烘青绿茶 利尿降脂 抗衰益寿
- 88 晒青绿茶 杀菌消炎 护齿利尿
- 90 洞庭碧螺春 抗菌防癌 养颜降脂
- 92 西湖龙井 防癌减肥 利尿抗菌
- 94 黄山毛峰 强心解痉 护齿利尿
- 96 南京雨花茶 除烦解腻 提神益气
- 98 阳羡雪芽 养颜降脂 抗菌提神
- 100 竹叶青茶 解渴消暑 解毒利尿
- 102 六安瓜片 瘦身降脂 抑菌抗老
- 104 太平猴魁 利尿减肥 抑菌抗癌
- 106 休宁松萝 清热防暑 杀菌消炎
- 108 信阳毛尖 清心明目 提神醒脑
- 110 华顶云雾 解乏醒脑 抗菌去脂
- 112 西山茶 抗菌利尿 健身防癌
- 114 顾渚紫笋 瘦身减脂 抗菌防癌
- 116 金山翠芽 抑癌利尿 提神醒脑
- 118 安化松针 减肥降脂 抑菌护齿
- 120 桂林毛尖 防老抑压 抗炎抗癌
- 122 顶谷大方 提神醒脑 消脂减肥
- 124 安吉白片 美白减脂 抗菌防癌
- 126 双井绿茶 提神清心 清热解暑
- 128 普陀佛茶 清心明目 去腻消食
- 130 雁荡毛峰 抗菌防癌 抗衰美白

- 132 庐山云雾 延缓衰老 防癌瘦身
 134 涌溪火青 强心解痉 抑菌解毒
 136 舒城兰花 美容养颜 利尿解乏
 138 敬亭绿雪 防癌养颜 利尿提神
 140 九华毛峰 美容护肤 利尿解乏
 142 石亭绿茶 滋味醇爽 香气浓郁
 144 遵义毛峰 瘦身减脂 抗菌防癌
 146 紫阳毛尖 延缓衰老 降糖降脂
 148 开化龙顶 抗菌利尿 减肥防癌

3 中国名优红茶、黑茶

- 152 祁门红茶 利尿养胃 抗菌解毒
 154 正山小种 消炎杀菌 消暑利尿
 156 滇红 提神开胃 利尿杀菌
 158 九曲红梅 利尿消炎 杀菌提神
 160 川红 养胃抗癌 提神杀菌
 162 宁红 清暑利湿 止泻解毒
 164 红碎茶 抗菌消肿 利尿防寒
 166 宜红 消炎抗菌 利尿暖胃
 168 普洱散茶 护齿养胃 抗老美容
 170 湖南黑茶 抗菌降压 解毒降脂
 172 六堡茶 消暑降压 减脂抗老
 174 湖北黑茶 杀菌消炎 抗老抑癌
 176 老青茶 排毒通便 减肥降压
 178 四川边茶 抗癌减肥 利尿解毒

4 中国名优黄茶、白茶

- 182 君山银针 防癌杀菌 健胃消炎
 184 霍山黄芽 护齿减肥 消热解暑
 186 蒙顶黄芽 清热止泻 消炎利尿
 188 霍山黄大茶 抗老消暑 提神清心
 190 白毫银针 明目降压 美容抗老
 192 白牡丹茶 退热去暑 防龋坚齿

- 194 贡眉 抗菌降火 提神降压
 196 新工艺白茶 护肝益寿 抗癌降压

5 中国名优乌龙茶

- 200 安溪铁观音 杀菌固齿 醒酒提神
 202 黄金桂 排毒抗老 防癌提神
 204 武夷大红袍 护胃抗老 养目减肥
 206 铁罗汉 提神解乏 护齿解腻
 207 白鸡冠 抗癌减肥 解乏杀菌
 208 水金龟 瘦身美肤 杀菌消炎
 209 武夷肉桂 抗老防癌 护齿利尿
 210 闽北水仙 消肿抗老 防暑杀菌
 211 冻顶乌龙 预防蛀牙 避瘴去暑
 212 永春佛手 降压抗老 止泻减肥
 213 毛蟹茶 预防蛀牙 避瘴去暑
 214 凤凰单枞 提神利尿 抑菌去腻
 215 石古坪乌龙茶 防癌降压 瘦身抗老
 216 饶平色种 清热提神 解毒通便
 217 文山包种 降脂利尿 提神减肥
 218 木栅栏铁观音 解毒消食 杀菌止痢
 219 金萱茶 抗癌防老 减肥护齿

6 中国名优花茶、紧压茶

- 222 茉莉花茶 清肝明目 生津止渴
 223 桂花茶 通便排毒 抗老清热
 224 玉兰花茶 去腻降压 杀菌解毒
 225 金银花茶 清热解暑 提神除烦
 226 珠兰花茶 生津止渴 止泻通便
 227 玫瑰花茶 养颜护肤 减肥通便
 228 普洱方茶 抗癌减肥 利尿解毒
 229 米砖茶 利尿养胃 抗菌解毒
 230 普洱沱茶 护齿养胃 抗老美容
 231 方包茶 杀菌消炎 抗老抑癌

- 232 黑砖茶 瘦身排毒 消食降压
233 花砖茶 抗癌减肥 防老消食

7 茶疗祛疾，健康永驻

- 236 千金天花粉茶 清热生津 润燥止渴
237 泻心火茶 清热降火 止呕止血
238 陈皮竹茹茶 清热和胃 益气降逆
239 生地石膏茶 清热泻火 凉血滋阴
239 四妙勇安茶 清热解毒 活血止痛
240 枸杞茶 清热凉血 养阴补虚
241 石膏茶 清胃泻火 祛风止痛
242 金银花茶 清胃解毒 疏风散热
243 四神茶 益气补虚 清热解毒
244 五神茶 清热祛湿 解毒消肿
245 连翘茶 清热解毒 生津止渴
246 五味消毒饮 芳香化浊 清肺和胃
247 清热止咳茶 疏风清热 止咳化痰
248 清热理气茶 清热明目 理气和中
249 串雅三妙茶 清热解毒 消肿散淤
250 桑叶茶 祛风解表 清热明目
251 香苏茶 理气解表 温胃和中
251 清暑金香茶 清热解毒 润肺止咳
252 蜜芷茶 祛风解表 解痉止痛
253 薄荷茶 辛凉解表 疏散风热
254 荆防败毒茶 发汗解表 祛风止痛
255 姜杏茶 发散风寒 止咳祛痰
255 五叶芦根茶 芳香化浊 清肺和胃
256 银翘散茶 辛凉透表 清热解毒
257 桑菊饮 祛风清热 宣肺止咳

- 258 兰草茶 化湿和中 解暑清热
259 紫苏叶茶 发汗解表 止咳祛痰
260 鸡苏散茶 祛暑利湿 疏风解表
261 青蒿茶 清暑益气 退热解毒
262 姜糖苏叶茶 发汗解表 温中和胃
263 新加藿香茶 祛暑解表 清热化湿
264 续断散茶 祛寒止痛 强筋壮骨
265 地骨茶 祛风解表 降压止痛
266 淫羊藿茶 壮阳止痛 祛风除湿
267 防风羌活茶 祛风除湿 散热止痛
268 薏苡仁寄生茶 祛风止痛 舒筋活络
269 荆芥石膏茶 祛风止痛 清利头目
270 侧柏叶茶 祛风化湿 活血镇痛
271 黄芩白芷茶 祛风止痛 清热化湿
272 川芎白芷散茶 疏风散寒 醒脑止痛
273 黑芝麻白术茶 祛风化湿 舒筋通络
274 调胃茶 理气消滞 健脾和胃
275 消食茶 消食化积 理气和胃
276 黄梅茶 健脾理气 和胃消食
277 姜汁牛乳茶 润肤通肠 补益气血
277 木耳芝麻茶 润燥通便 润肠止血
278 四陈茶 化痰和胃 理气消滞
279 豆蔻藿香茶 开胃和中 行气消滞
280 山楂茶 消食化积 活血散淤
281 润肠茶 益精润燥 润肠通便
282 增液茶 养阴润燥 润肠通便
283 黑芝麻茶 滋补肝肾 润肠通便
284 千金苇茎茶 清肺化痰 消食宽膈
285 六安煎茶 健脾化痰 降气止咳
285 杏仁蜜茶 宣降肺气 止咳平喘
286 百部生姜茶 散寒宣肺 降逆止咳
287 三分茶 润肺止咳 降气宽肠





- 311 侧柏枸杞茶 凉血止血 涩肠止痢
 311 金樱子茶 固精缩尿 涩肠止泻
 312 陈艾叶茶 温胃理气 除湿止痢
 313 生脉饮 益气生津 固表止汗
 314 石榴皮茶 固涩止带 止泻止痢
 314 香菇茶 补胃健脾 增进食欲
 315 蜂蜜茶 润燥通便 益气生津

8 茶养五脏，益寿延年

- 288 参味苏梗茶 益气敛肺 止咳平喘
 289 百药煎茶 敛肺降火 化痰止咳
 289 冬瓜蜜茶 利水消痰 止咳化痰
 290 玄麦甘桔茶 润肺利咽 化痰止咳
 291 桔梗茶 清热利咽 化痰止咳
 291 款冬花茶 宣肺下气 止咳化痰
 292 竹沥茶 清热化痰 宁心除烦
 293 丝瓜花蜜茶 清肺化痰 降气止咳
 294 补中益气茶 补中益气 健脾利湿
 295 人参红枣茶 补虚益气 养血和胃
 296 五福饮茶 补血益气 滋养五脏
 297 开郁香附茶 理气开郁 调经止痛
 297 香附川芎茶 理气止痛 疏肝解郁
 298 玉灵膏茶 滋补气血 安神益智
 299 人参固本茶 益气养阴 扶正固本
 300 红蓝花茶 活血化淤 调血和血
 301 玫瑰花茶 疏肝和胃 活血止痛
 302 生化茶 活血祛淤 温经止痛
 303 补血茶 滋阴补血 活血调经
 304 当归四逆茶 温经散寒 养血通脉
 305 丹参饮 活血祛淤 行气止痛
 306 灯心草茶 清心除烦 利尿通淋
 307 小麦茶 清热通淋 润燥止渴
 307 桑白皮茶 利水消肿 泻肺平喘
 308 苓桂浮萍茶 疏风解表 利水消肿
 309 车前子叶茶 清热降压 利尿利尿
 310 杞子五味茶 宁心安神 养阴润肺

- 318 人参核桃仁茶 温补肺肾 纳气定喘
 319 百合花茶 润肺止咳 清心安神
 319 玉竹蜜茶 润肺生津 宁心安神
 320 麦门冬茶 养阴润肺 养心除烦
 321 款冬百合茶 止咳止嗽 润肺养阴
 321 甘草茶 润肺解毒 镇痛镇咳
 322 橘红茶 理气和中 化痰止咳
 323 沃雪茶 补脾润肺 清热化痰
 324 胖大海茶 清热解毒 润肺利咽
 325 银耳茶 滋阴润肺 养胃生津
 326 一贯煎茶 疏肝解郁 滋阴理气
 327 平肝清热茶 平肝解郁 清热泻火
 327 菊花乌龙茶 清肝泻火 抗菌消炎
 328 柴甘茅根茶 疏肝解郁 清热凉血
 329 茵陈郁金茶 清利湿热 疏肝解郁
 329 柴胡茶 清热生津 疏肝解郁
 330 夏枯草茶 清退肝火 润燥止渴
 331 金银菊花茶 清热解毒 清退肝火
 331 清肝茶 清热利湿 散热明目
 332 杞菊饮 滋补肝肾 养阴明目
 333 木瓜青茶 舒筋活络 清肝明目
 333 柴胡赤芍茶 疏肝理气 祛淤止痛
 334 巴戟牛膝茶 温补肾阳 强腰健膝
 335 丁香花茶 温肾助阳 缓解牙痛
 335 山药茶 固肾益精 健脾补肺
 336 地黄茶 滋阴补肾 养肝健脾
 337 健腰青娥茶 补肾益气 健腰强身

- 338 左归茶 补肾助阳 补血滋阴
- 339 肉苁蓉红茶 补肾助阳 润燥滑肠
- 339 骨碎补茶 温通经脉 活血定痛
- 340 王母桃茶 健脾益气 温补肝肾
- 341 八仙茶 益精悦颜 补益肝肾
- 342 甘麦红枣茶 补血安神 养心除烦
- 343 酸枣仁茶 养血安神 清热除烦
- 344 麦冬滋阴茶 清热养阴 宁心安神
- 345 莲子茶 养心安神 益肾固精
- 345 三七沉香茶 强心止痛 降气活血
- 346 补血安神茶 益气补血 健脾养心
- 347 安神代茶饮 养心安神 宁心定惊
- 348 莲花茶 祛风清热 主泻心火
- 349 薰衣草茶 净化心绪 舒解压力
- 349 桂圆茶 补益气血 益心安神
- 350 四君子茶 益气强身 健脾养胃
- 351 茉莉菖蒲茶 开窍宁神 健脾和胃
- 351 藿香茶 健脾化湿 温中止呕
- 352 五香奶茶 补脾益肾 润肠通便
- 353 乞力伽茶 健脾养胃 补益气血
- 353 须问茶 补脾和胃 补益气血
- 354 红枣葱白茶 健脾益气 养血安神
- 355 健脾止泻茶 健脾和胃 渗湿止泻
- 356 柿钱茶 温中补脾 和胃降逆
- 357 五苓茶 燥湿利水 健脾祛湿
- 357 苍术茶 燥湿健脾 补益肝肾

- 366 葛根茶 升阳解肌 除烦止渴
- 367 黄芪升麻茶 益气升阳 祛风解表
- 367 生姜茶 解表散寒 化痰止咳
- 368 乌梅茶 养胃益气 生津止渴
- 369 菠菜根茶 清热润燥 养血止血
- 369 竹叶薄荷茶 利咽润喉 消暑清热
- 370 双荷饮 消暑降脂 止血化淤
- 371 西瓜荷斛茶 清热解暑 除烦止渴
- 371 淡竹叶茶 消暑清肺 止渴祛火
- 372 绿豆茶 清热解毒 消暑解渴
- 373 天花粉茶 生津止渴 降火润燥
- 373 苹果陈皮茶 解暑开胃 生津润燥
- 374 柠檬茶 生津止渴 健脾解暑
- 375 菊花茶 明目提神 清热消暑
- 375 三鲜解暑茶 芳香化浊 清凉解暑
- 376 百合阿胶茶 滋阴润燥 润肺止咳
- 377 梨冬茶 滋阴润肺 清热生津
- 377 川贝茶 清热润肺 化痰止咳
- 378 三子养亲茶 降气化痰 消食宽膈
- 378 沙参麦冬茶 滋阴润燥 清肝明目
- 379 梨膏茶 滋阴润燥 清肺化痰
- 379 苹果皮茶 生津止渴 健脾补气
- 380 荷叶翘苓茶 清除秋暑 健脾除湿

9 四季茶饮，滋补养生

- 360 蒲公英茶 清热解毒 消肿散结
- 361 甘蔗红茶 清热生津 和胃降逆
- 361 升麻茶 升阳举陷 清热解毒
- 362 葱豉茶 祛风散寒 发汗解表
- 363 羌活茶 发散表寒 祛风除湿
- 363 升麻葛根茶 升阳举陷 清热解毒
- 364 核桃葱姜茶 补肾温肺 发汗解表
- 365 桑菊香豉茶 发汗止渴 利咽润燥





- 380 生津茶 生津润燥 清热解毒
- 381 天门冬红糖茶 清热生津 润燥止渴
- 381 二冬二母茶 清热润肺 化痰止咳
- 382 杜仲茶 补益肝肾 强筋健骨
- 383 香朴茶 调和脾胃 散寒运湿
- 383 白术菟丝子茶 健脾益气 补阳益阴
- 384 刺五加茉莉花茶 健脾益气 祛风除湿
- 385 锁阳桑葚茶 温补肾阳 润肠通便
- 386 滋胃和中茶 润肺清热 化痰助运
- 387 虾仁茶 补肾壮阳 益气补虚

10 美颜瘦身，茶魅无限

- 390 双花除痘茶 清热解毒 祛青春痘
- 391 润肌养颜茶 清热凉血 荣养肌肤
- 391 净面美颜茶 养血调肝 散郁祛淤
- 392 枸杞珍珠茶 润泽肌肤 延缓衰老
- 393 养血养颜茶 补益气血 红润肤色
- 393 玉竹西洋参茶 美白肌肤 除皱祛斑
- 394 防风银花茶 清热除痘 消肿排毒
- 395 百合莲藕茶 补益脾胃 润肤美颜
- 395 首乌益发茶 补益气血 乌发美容
- 396 桂花润肤茶 活血润喉 强肌润肤
- 397 容颜不老茶 消除皱纹 抗衰驻颜
- 397 红枣菊花茶 红润肤色 驻颜美容
- 398 西红柿玫瑰饮 减退色素 美白肌肤
- 399 二香养颜茶 减少皱纹 美白肌肤
- 399 美肤蔬果茶 丰肌泽肤 减轻皱纹

- 400 核桃牛奶茶 养血润肤 祛斑生发
- 401 薏仁茶 淡化黑斑 美白肌肤
- 402 苦丁茶 清热平肝 降脂减肥
- 403 大黄绿豆饮 消积祛脂 延缓衰老
- 403 山楂荷叶茶 消脂化滞 降压减肥
- 404 牛蒡子茶 降脂通便 排补平衡
- 405 六安减脂茶 降脂通脉 治肥胖症
- 405 减肥茶 降脂减肥 防冠心病
- 406 降脂减肥茶 利湿活血 降脂减肥
- 407 双花山楂茶 消脂化滞 降压减肥
- 408 三花减肥茶 芳香化浊 行气活血
- 409 桂枝收腹茶 去除赘肉 缩小腰围
- 409 玫瑰蜂蜜茶 促进代谢 减肥消脂
- 410 首乌降脂茶 降脂通脉 活血祛淤
- 411 山楂益母茶 清热化痰 活血降脂
- 411 消将军肚茶 益气消脂 轻身健步
- 412 乌龙消脂益寿茶 消脂减肥 降压益寿
- 413 苦瓜柠檬草茶 清热解毒 利湿降脂

- 415 附录一 中国名优茶品速查
- 436 附录二 古时茶业纵览



中国茶 全图鉴



主编 ■ 王玲于雅婷

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶全图鉴 / 王玲, 于雅婷主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3
(含章·图解经典系列)
ISBN 978-7-5537-4302-8

I. ①中… II. ①王… ②于… III. ①品茶—中国—图解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第065597号

中国茶全图鉴

主 编 王 玲 于雅婷
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 28
字 数 380千字
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4302-8
定 价 68.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

神奇的中国茶

中国，是茶之古国，是茶及茶文化的发源地，是世界上最早种茶、制茶、饮茶的国家。在中国，不仅有着辽阔的茶产区，有着种类繁多的茶叶，更有着源远流长的饮茶历史和茶文化。随着中国文化在世界范围内的遍地开花，中国茶正以它无与伦比的魅力和特色赢得越来越多的倾慕者，将中国的特色推向世界，将世界的目光吸引到中国。

中国人对茶情有独钟，品茶、懂茶、爱茶之风在心手相传中延续了数千年。无数茶叶爱好者将自己对茶的了解、喜爱与痴迷汇成文字，留下了大量生动、翔实的茶学典籍，为后世的茶学考证、研究和茶业发展做出了卓越贡献。其中，唐朝陆羽所著的《茶经》就是关于茶的著作。《茶经》被认为是中国乃至世界最早、最完备的茶叶专著，有着“茶叶百科全书”的美誉。全书共7000多字，分上、中、下三卷，包括“一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七之事、八之出、九之就、十之图”共十大部分。书中详细评述了中国茶叶的历史、产地、功效、栽培、采制、烹煮、饮用、器具等方面的内容。

为了让更多的人认识、了解中国茶，也为了弘扬中国茶文化，我们精心策划了此书。本书对基础茶学、茶道、茶文化及茶艺知识进行了较为系统、深入的讲解，除了帮助人们学会如何选茶、论水、择器、泡茶和储茶之外，还能帮助人们了解茶的营养成分、健康功效、饮茶忌讳等小知识。本书也对市场上常见的众多茶叶单品按绿茶、红茶、黑茶、黄茶、白茶、乌龙茶、花茶、紧压茶进行分类，并逐一详细介绍了它们的性状、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。本书还特别搜集了大量有助于强身祛疾、保养五脏、四季调养、美颜瘦身的保健茶饮，并辅以药茶的配方、功效、做法、用法、药材资料等内容，以便于读者随时查找，更有针对性地甄选适合自己的药茶。

全书共收入名茶单品92个，各类药茶饮200多个，并辅以海量高清实图，内容深入浅出，解读清晰、详尽、易懂，可作为家庭日常茶饮制作指南，也可为广大茶友和茶业从业人员提供业务指导或内容参考。

编写本书过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处实属难免，请广大读者海涵、斧正。

概述

此处将对本章节内容进行全方位的概述和解读。

双井绿茶

提神清心 清热解暑

双井绿茶产于江西修水县杭口乡双井村。双井茶已有千余年历史，宋时被列为贡品，历代文人多有赞颂，北宋文学家黄庭坚曾有“山谷家乡双井茶，一啜尤须三日夸”的诗句，并曾把该茶送给他的老师苏东坡。古代双井茶，属蒸青散茶类，如今双井茶属炒青茶。双井绿茶分为特级和一级两个品级。特级品由一芽一叶初展，芽叶长度为2.5厘米左右的鲜叶制成；一级品由一芽二叶初展的鲜叶制成。加工工艺分为鲜叶摊放、杀青、揉捻、初烘、整形提毫、复烘六道工序。

章节名称

阅读的起点。你可以据此了解本章节所涉及的核心内容，如茶学知识、茶艺技巧、茶叶名称、药茶名称等。



性状
叶底嫩绿匀净。



汤色
汤色清澈明亮。

高清图

图文结合，利用高清图让知识点的细节呈现得更清晰、更生动。



品鉴指数 ★★★★★

口味
鲜醇爽厚。
适宜人群
一般人群都可饮用，特殊禁忌者除外。
主要功效
消食，化痰，去腻，减肥，清心除烦。
形状特征
外形紧圆带曲，形似凤爪，银毫披露。

小贴士

详细介绍茶品的品鉴指数、口味、适宜人群、主要功效、性状特征等。

挑选储藏

介绍茶品购买时的挑选技巧，以及储藏时的注意事项，教你选优茶，储好茶。

挑选储藏

优质双井绿茶的外形紧圆带曲，形似凤爪，色泽嫩绿，银毫披露。冲泡后，香气清高，隽永持久；滋味鲜醇爽厚。双井绿茶要避免强光照射，低温储藏，有条件者可密封包装存于-5℃的冰箱中。

制茶工序

采摘一芽一叶初展，芽叶为长度2.5厘米左右的鲜叶。经摊放、杀青、揉捻、初烘、整形提毫、复烘六道工序制作而成。摊放时薄摊2~5小时；铁锅杀青每锅投叶150~200克，锅温为120~150℃，炒至含水量58%~60%为杀青适度；稍经揉捻后，即用烘笼进行初烘，烘温约80℃，烘至三成干，转入锅中整形提毫，待茶叶白毫显露，再用烘笼在60~70℃下烘焙，烘至茶叶能手捻成末，茶香显露，此时含水量为5%~6%，趁热密封收藏。



制茶工序

完整、详尽地介绍茶品的制作工序以及技术特点、数据指标，让你全面了解该茶品的采制全过程。

◎ 评茶论道

介绍茶的渊源，讲述与茶有关的文化，精彩生动，别有情趣。

◎ 品饮鉴赏

分步介绍该茶品的冲泡过程，教你赏茶韵、品茶味。

评茶论道

相传江南有位嗜茶如命的老和尚，他和寺外食杂店的老板是谜友，俩人喜欢猜谜。一天老和尚突发茶瘾，谜兴大发，就让哑巴徒弟穿着木屐，戴着草帽去找店老板。店老板一看小和尚的装束，立刻明白了，拿给他一包茶叶。原来小和尚就是一道“茶”谜。头戴草帽，即为草字头，脚下穿“木”屐为“木”字底，中间加上小和尚即为“人”，合为“茶”字。

茶疗养生

莲子冰糖止泻茶

【材料】莲子2克，双井绿茶3克，冰糖适量。

【做法】莲子温水泡2小时，加冰糖炖烂；双井绿茶以沸水冲泡取汁备用；炖好的莲子倒入茶汁拌匀即可。

【茶疗功效】止泻杀菌、养心安神，能调治受凉或饮食不当引起的腹泻。

妙用保健

防辐射：双井绿茶含茶多酚等活性物质，有解毒和抗辐射作用，能有效阻止放射性物质侵入骨髓，被医学界誉为“辐射克星”。

瘦身：双井绿茶含有咖啡因，可以经由许多作用活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶，减少脂肪细胞堆积，达到减肥的目的。

降压：双井绿茶含茶氨酸，可以通过调节脑中神经传达物质的浓度来起到降低血压的作用。



品饮鉴赏

① 茶具准备

茶壶，茶匙，茶杯。

② 投茶

用茶匙把3克双井绿茶投入茶壶中。

③ 冲泡

将优质矿泉水倒入壶中，水温保持在80~90℃。

④ 分茶

将茶汤倒入杯中，七分满为宜。

⑤ 赏茶

芽叶舒展，肥壮厚实，洁净完整。

⑥ 品茶

滋味鲜浓爽厚，茶香芬芳。

茶疗养生

推荐适合日常养生的茶疗方，包括材料、做法、功效三部分，教你配制茶饮，对症喝茶，喝出健康。

妙用保健

介绍该茶品的其他保健功效，让你的保健知识更全面。

茶点茶膳

法式茶烙饼

材料

面粉250克，鸡蛋2个，糖600克，黄油75克，牛奶250毫升，双井绿茶汁500毫升，朗姆酒1汤匙。

制作

- ① 把面粉倒入容器；放糖、鸡蛋，边搅边加水。
- ② 随着面团变稠逐渐加入牛

奶；充分搅拌后加入黄油和双井绿茶汁，待面滑而不黏，再加入朗姆酒。

- ③ 取锅烙饼；饼烙好后，在饼背面滴一滴硬币大小的黄油，让它溶化吸收，配茶热食即可。

口味

酥香、甜美、可口，配以果酱、蜂蜜、糖等食用效果更佳。



② 中国名优绿茶 127

美食图片

清晰的茶点成品图，有助于对照图进行烹制。

◎ 茶点茶膳

教你制作由茶叶和其他食材搭配一起做出的茶点，美味又健康。



中国十大名茶及茶叶种类

“茶之古国”中国，是世界上茶和茶文化的发源地。辽阔的茶产区、丰富的茶品种以及深厚的历史底蕴，让这片充满着独特魅力与人文气息的土地诞生出无数令世界为之惊叹的名茶神话。

关于中国“十大名茶”，一直众说纷纭，其中1959年全国“十大名茶”的评选结果为多数人所认同，它们分别是：西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾、六安瓜片、君山银针、信阳毛尖、武夷岩茶、安溪铁观音、祁门红茶。此外，在其他知名的评比中，云南普洱茶、歙县茉莉花茶、太平猴魁、峨眉竹叶青、蒙顶甘露、都匀毛尖、惠明茶、冻顶乌龙茶等也都曾饮誉大江南北，成为众多茶人津津乐道的品评对象。

西湖龙井

绿茶皇后

西湖龙井，是指产于中国杭州西湖龙井一带的一种炒青绿茶，以“色绿、香郁、味甘、形美”而闻名于世，是中国最著名的绿茶之一。历史上西湖龙井按产地不同分为狮、龙、云、虎、梅五个种类，其中以狮峰龙井为最佳，有“龙井之巔”的美誉。



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。



汤色嫩绿（黄）明亮，滋味清爽或浓醇。

叶底芽叶匀整，嫩绿明亮。

挑选储藏

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。

评茶论道

根据茶叶采摘时节不同，西湖龙井又可分为明前茶和雨前茶。随着级别的下降，外形色泽嫩绿、青绿、墨绿依次不同，茶身由小到大，茶条由光滑至粗糙，香味由嫩爽转向浓粗，叶底由嫩芽转向对夹叶，色泽嫩黄、青绿、黄褐各异。

洞庭碧螺春

茶中仙子

洞庭碧螺春始于明代，产于江苏苏州太湖的洞庭山碧螺峰上，原名“吓煞人香”，俗称“佛动心”，后因康熙皇帝南巡时大加赞赏而御赐更名“碧螺春”。该茶“形美、色艳、香浓、味醇”，风格独具，驰名中外。



性状

条索纤细，卷曲成螺，满被茸毛，色泽碧绿。



汤色碧绿清澈，滋味香郁鲜爽，回味甘厚。

叶底嫩绿柔匀。

挑选储藏

保持干燥、密封，宜在10℃以下的环境冷藏。

评茶论道

碧螺春茶通常从春分始采，至谷雨结束。清晨采摘一芽一叶的茶叶，中午筛拣，下午至晚上炒制。目前大多仍采用手工方法炒制，杀青、炒揉、搓团焙干，三个工序在同一锅内一气呵成。

黄山毛峰

茶中精品

黄山毛峰产于安徽黄山，以茶形“白毫披身，芽尖似峰”而得名，其特点为“香高、味醇、汤清、色润”，堪称我国众多毛峰之中的贵族。独特的品质、风味与悠久的历史底蕴，让黄山毛峰成为我国著名的外交礼品用茶。



性状

外形细嫩扁曲，多毫有锋，色泽油润光滑。



叶底嫩黄肥壮，匀亮成朵。

汤色清澈明亮，滋味鲜浓、醇厚，回味甘甜。

挑选储藏

保持干燥，密封、避光、低温储藏。

评茶论道

黄山毛峰于清明至谷雨间采制，以一芽一叶初展为标准，以晴天采制的品质为佳。经采摘、摊放、挑拣、杀青、烘焙而成，条索细扁，形似“雀舌”，白毫显露，色似象牙，带有金黄色鱼叶，俗称“茶笋”或“金片”。

庐山云雾

茶中上品

庐山云雾，俗称“攪林茶”，古称“闻林茶”，始产于汉代，已有1000多年的栽种历史，被“茶圣”陆羽誉为“中华第一茶”。庐山云雾茶汤幽香如兰，饮后回甘香绵，素有“六绝”之名，在国内外茶品市场上倾慕者甚众。



性状

外形条索粗壮、饱满秀丽。茶芽隐露，青翠多毫。



叶嫩匀整。

汤色明亮、香高持久、醇厚味甘。

挑选储藏

保持干燥，密封、避光、低温储藏。

评茶论道

庐山云雾的产地北临长江，南近鄱阳湖，气候温和，常年的云雾缭绕为茶树生长提供了良好的自然条件。通常在清明前后，以一芽一叶为采摘标准，经采摘、摊晾、杀青、抖散、揉捻等九道工序制成。