



安溪铁观音
条索卷曲，肥壮圆结，沉重匀整。



武夷大红袍
条索紧结，色泽绿褐鲜润，茶香馥郁持久。



黄金桂
条索紧细，色泽润亮，茶香馥郁。

西湖龙井

形状扁而平直，色泽绿中透黄。

碧螺春

条索匀整纤细，形状如螺，披满茸毛。

玫瑰花茶

外形饱满，色泽均匀，朵大杂质少。

中国茶典

全|图|解

罗军 编著

中国纺织出版社



七子饼生茶
外形紧结匀整，松紧适度，色泽黄绿或暗绿，陈年生饼茶观之油亮。



金骏眉
外形扁黄相间，乌黑之中透着金黄。



白毫银针
条芽头肥壮，茶芽茸毛，色白似银。


白鸡冠

条索紧结、重实，色泽灰暗。

中国茶典

全|图|解

罗军 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国茶典全图解 / 罗军编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5180-2182-6

I. ①中… II. ①罗… III. ①茶文化-中国-图解
IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第166346号

责任编辑: 郭沫 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 20

字数: 328千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



茶

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸。

——唐·元稹《一字至七字诗·茶》

中国是茶树的发源地，也是最早
发现并利用茶叶的国家。口干时，喝
杯茶能润喉解渴；疲劳时，喝杯茶能
舒心解烦……



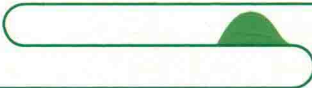
目录

上篇

茶文化与健康

第一章 忆茶史，说茶事，悟茶道

- 悠悠茶史，香袭千年····· 2
- 饮茶小史····· 2
- 泡茶方法的演变····· 3
- 中国茶文化的传播之路····· 4
- 茶马古道····· 4
- 海上茶叶之路····· 6
- 有关茶的故事····· 9
- 茶之为饮，发乎神农氏····· 9
- 妙玉敬茶的故事····· 10
- 以茶代酒····· 11
- 十八棵御树的传说····· 12
- 斗茶的乐趣····· 13
- 仙风道骨访茶人····· 14
- 茶圣陆羽····· 14
- 王濛与水厄····· 16
- 茶仙卢仝····· 16
- 元稹与七言茶诗····· 18
- 爱茶人白居易····· 19



| | |
|-------------------------|-----------|
| 赵佑御笔著茶论····· | 19 |
| 苏轼喻茶如佳人····· | 20 |
| 王安石喜茶擅鉴水····· | 22 |
| 李清照饮茶助学····· | 23 |
| 茶神陆游····· | 24 |
| 茶道专家张岱····· | 24 |
| 和谐悠然的中国茶道····· | 25 |
| 何为茶道····· | 25 |
| 茶道与传统文化····· | 25 |
| 茶道精神的内涵····· | 28 |
| 茶道美学····· | 29 |
| 学习茶道应知的茶书典籍····· | 31 |
| 茶叶的百科全书——《茶经》····· | 31 |
| 茶经之后的著名茶典····· | 32 |
| 茶道在国外····· | 34 |
| 日本茶道····· | 34 |
| 韩国茶道····· | 35 |
| 英国茶道····· | 36 |
| 中国的茶德和茶俗····· | 38 |
| 茶德····· | 38 |
| 茶俗····· | 39 |

第二章 认识茶，了解茶

| | |
|----------------------|-----------|
| 茶树的起源····· | 43 |
| 茶树的起源时间····· | 43 |
| 茶树的发源地····· | 43 |
| 茶树的形态····· | 44 |
| 根····· | 44 |
| 茎····· | 44 |
| 芽····· | 44 |
| 叶····· | 44 |
| 花····· | 45 |
| 果····· | 45 |
| 茶树的种植条件····· | 46 |
| 土壤····· | 46 |
| 气候····· | 46 |
| 地形····· | 46 |
| 茶叶的规格····· | 47 |
| 现代制茶工艺流程····· | 48 |
| 采茶····· | 48 |
| 高档铁观音的制茶过程····· | 51 |
| 茶叶的分类····· | 53 |
| 茶叶的基本分类····· | 53 |

| | |
|---------------------------|----|
| 茶具览胜····· | 67 |
| 第二章 精致茶具配名茶 | |
| 普洱茶的营养价值····· | 66 |
| 普洱茶的贮存····· | 65 |
| 普洱茶的选购····· | 64 |
| 普洱茶的分类····· | 63 |
| 普洱茶的历史渊源····· | 63 |
| 特别专题·解析普洱茶 ····· | 63 |
| 按省分布的中国茶区····· | 60 |
| 中国的四大茶区····· | 60 |
| 遍布祖国大江南北的产茶区 ····· | 60 |
| 茶叶的保存····· | 58 |
| 茶叶的选购····· | 57 |
| 茶叶的选购和保存 ····· | 57 |
| 其他分类方法····· | 56 |
| 按采收季节分类····· | 55 |
| 按茶叶形态分类····· | 55 |
| 按发酵程度分类····· | 55 |
| 按烘焙温度分类····· | 55 |
| 按茶树分类····· | 54 |

| | |
|------------------------|----|
| 煮茶法·源于西汉，盛于初唐····· | 83 |
| 第四章 泡茶 | |
| 茶的烹煮方式的演变····· | 83 |
| 茶具因人而异····· | 82 |
| 茶具色泽的选配····· | 82 |
| 茶具间协调····· | 81 |
| 按泡茶习惯选配茶具····· | 81 |
| 茶台与环境的妙配····· | 81 |
| 好茶需用妙器配 ····· | 81 |
| 如何使用和保养紫砂壶····· | 79 |
| 如何选购紫砂壶····· | 78 |
| 紫砂壶是爱茶人士的首选····· | 77 |
| 壶为茶之父····· | 77 |
| 万般茶具，情钟紫砂 ····· | 77 |
| 茶人必备茶具 ····· | 68 |
| 天然植物茶具····· | 67 |
| 金属茶具····· | 67 |
| 玻璃茶具····· | 67 |
| 瓷制茶具····· | 67 |
| 陶制茶具····· | 67 |

煎茶法：盛行于中晚唐·····

83

点茶法：流行于南宋·····

84

泡茶法：流传至今·····

84

泡茶择水有讲究·····

85

清水出茶心——水之鉴·····

85

佳茗配美泉——水之美·····

86

水甘茶串香——水之试·····

86

精茗借水发——水之养·····

87

不可不知的泡茶三要素·····

88

泡茶水温 and 冲泡时间·····

88

投茶量·····

88

冲泡时间和次数·····

88

常用泡茶技艺·····

89

醒茶·····

89

浸润茶·····

89

淋壶·····

89

高冲水，低斟茶·····

89

泡茶、奉茶中的礼仪·····

90

泡茶中的礼仪·····

90

奉茶中的礼仪·····

90

精彩的茶艺展示·····

92

玻璃杯茶艺展示·····

92

盖碗茶艺展示·····

94

紫砂壶茶艺展示·····

96

瓷壶茶艺展示·····

98

第五章 鉴茶与品茶

茶的外形评鉴·····

100

形状·····

100

色泽·····

102

整碎·····

102

净度·····

102

茶的内质评鉴·····

103

观汤色·····

103

嗅香气·····

103

品滋味·····

104

评叶底·····

105

慧眼识茶分高下·····

106

真茶与假茶的鉴别·····

106

新茶与陈茶的鉴别·····

107

次品茶与劣变茶的鉴别·····

108

春茶、夏茶与秋茶的鉴别····· 109

品茶是一种意境····· 110

品茶要找一个好时机····· 111

品茶需清静····· 111

品茶要禅定····· 111

品茶需好伴····· 111

品茶要品『色、香、味、韵』····· 112

色····· 112

香····· 112

味····· 112

韵····· 112

品茶中的礼仪····· 113

品玻璃杯茶的礼仪····· 113

品盖碗茶的礼仪····· 113

品瓷碗茶的礼仪····· 113

第六章 茶与健康

喝茶就是喝健康····· 114

茶为健康饮料····· 114

茶的主要成分及保健功效····· 115

喝茶对人体健康好处多多····· 115

找到专属你的那款茶····· 118

不同人群的保健茶饮····· 123

学生的益智茶····· 123

老师的润喉茶····· 123

男性的保健茶····· 124

女性经期养护茶····· 125

孕妈妈的安胎茶····· 126

老年人的长寿茶····· 127

神经衰弱人群的安神茶····· 128

小朋友的健康茶饮····· 129

几款经典的美容茶方····· 130

美容养颜茶····· 130

清脂减肥茶····· 134

亮眼明眸茶····· 138

一年四季养生保健茶饮····· 140

春季强身防病茶····· 140

夏季清热消暑茶····· 142

秋季防燥润肺茶····· 146

冬季防寒暖身茶····· 148

常见疾病的茶疗方·····

贫血·····

失眠·····

健忘·····

牙龈出血·····

盗汗·····

偏头痛·····

感冒·····

咳嗽·····

咽炎·····

慢性支气管炎·····

哮喘·····

高血压·····

冠心病·····

高血脂症·····

月经不调和痛经·····

更年期综合征·····

便秘·····

腹泻·····

食欲不振·····

159 159 158 158 157 157 156 156 155 155 154 153 153 152 152 152 151 151 151



下篇

七大茶类品鉴

第七章 绿茶品鉴

认识绿茶·····

绿茶的种类·····

绿茶的鉴别·····

绿茶的加工工艺·····

绿茶的贮藏·····

绿茶的冲泡方法·····

名优绿茶品鉴·····

西湖龙井·····

碧螺春·····

黄山毛峰·····

170 168 166 166 165 165 165 164 164 164

牙痛·····

口腔溃疡·····

口臭·····

消化不良·····

呕吐·····

161 161 160 160 160

| | |
|-------|-----|
| 信阳毛尖 | 172 |
| 开化龙顶 | 174 |
| 六安瓜片 | 176 |
| 太平猴魁 | 178 |
| 雪水云绿 | 180 |
| 安吉白茶 | 182 |
| 径山茶 | 184 |
| 都匀毛尖 | 186 |
| 南京雨花茶 | 188 |
| 莲心绿茶 | 189 |
| 婺源绿茶 | 190 |
| 蒙顶甘露 | 191 |
| 狗牯脑茶 | 192 |
| 庐山云雾茶 | 194 |
| 老竹大方 | 195 |
| 恩施玉露 | 196 |
| 顾渚紫笋 | 197 |
| 千岛玉叶 | 198 |
| 遵义毛峰 | 199 |
| 千岛银针 | 200 |

| | |
|------|-----|
| 休宁松萝 | 201 |
| 梅尖银毫 | 202 |
| 绿扬春 | 203 |
| 天山绿茶 | 203 |
| 绿牡丹 | 204 |
| 竹叶青 | 204 |
| 舒城兰花 | 205 |
| 安化松针 | 205 |
| 紫阳毛尖 | 206 |
| 瀑布仙茗 | 206 |
| 金山翠芽 | 207 |
| 太湖翠竹 | 207 |
| 金坛雀舌 | 208 |
| 阳羡雪芽 | 208 |
| 上饶白眉 | 209 |
| 赛山玉莲 | 209 |
| 凌云白毫 | 210 |
| 涌溪火青 | 210 |
| 天目青顶 | 211 |
| 松阳银猴 | 211 |

| | |
|-----------------|-----|
| 桂林毛尖 | 212 |
| 敬亭绿雪 | 212 |
| 仙人掌茶 | 213 |
| 望海茶 | 213 |
| 第八章 红茶品鉴 | |
| 认识红茶 | 214 |
| 红茶的种类 | 214 |
| 红茶的鉴别 | 214 |
| 红茶的加工工艺 | 215 |
| 红茶的贮藏 | 215 |
| 红茶的冲泡方法 | 215 |
| 名优红茶品鉴 | 216 |
| 正山小种 | 216 |
| 坦洋工夫 | 218 |
| 祁门红茶 | 220 |
| 政和工夫 | 222 |
| 九曲红梅 | 223 |
| 金骏眉 | 224 |
| 银骏眉 | 225 |

滇红·····

宜红·····

宁红·····

英红·····

碎心号·····

川红·····

荔枝红·····

信阳红·····

233 232 231 230 229 228 227 226

第九章 乌龙茶品鉴

认识乌龙茶·····

乌龙茶的种类·····

乌龙茶的鉴别·····

乌龙茶的加工工艺·····

乌龙茶的贮藏·····

乌龙茶的冲泡方法·····

名优乌龙茶品鉴·····

安溪铁观音·····

武夷大红袍·····

武夷肉桂·····

240 238 236 236 235 235 234 234 234 234

武夷水仙·····

高山乌龙·····

凤凰水仙·····

冻顶乌龙·····

阿里山乌龙·····

永春佛手·····

黄金桂·····

水金龟·····

白鸡冠·····

铁罗汉·····

东方美人·····

白芽奇兰·····

凤凰单枞·····

第十章 白茶品鉴

认识白茶·····

白茶的种类·····

白茶的鉴别·····

白茶的加工工艺·····

白茶的贮藏·····

259 258 258 258 258 256 255 254 253 252 251 250 249 248 246 244 243 242

白茶的冲泡方法·····

名优白茶品鉴·····

白毫银针·····

贡眉·····

白牡丹·····

第十一章 黄茶品鉴

认识黄茶·····

黄茶的种类·····

黄茶的鉴别·····

黄茶的加工工艺·····

黄茶的贮藏·····

黄茶的冲泡方法·····

名优黄茶品鉴·····

霍山黄芽·····

君山银针·····

蒙顶黄芽·····

北港毛尖·····

广东大叶青·····

263 262 260 260 259

269 269 268 268 266 266 265 265 264 264 264 264

第十一章 黑茶及紧压茶品鉴

| | |
|------------------|-----|
| 认识黑茶及紧压茶····· | 270 |
| 黑茶的种类····· | 270 |
| 黑茶及紧压茶的鉴别····· | 270 |
| 黑茶及紧压茶的加工工艺····· | 271 |
| 黑茶及紧压茶的贮藏····· | 271 |
| 黑茶及紧压茶的冲泡方法····· | 271 |
| 名优黑茶及紧压茶品鉴····· | 272 |
| 宫廷普洱茶····· | 272 |
| 广西六堡茶····· | 274 |
| 安化黑茶····· | 276 |
| 生沱茶····· | 278 |
| 熟沱茶····· | 279 |
| 生砖茶····· | 280 |
| 熟砖茶····· | 281 |
| 七子饼生茶····· | 282 |
| 七子饼熟茶····· | 283 |

第十二章 花茶品鉴

| | |
|---------------------------|-----|
| 认识花茶····· | 284 |
| 花茶的种类····· | 284 |
| 窈制花茶的鉴别····· | 284 |
| 窈制花茶的加工工艺····· | 285 |
| 花茶的贮藏····· | 285 |
| 花茶及花草茶的冲泡方法····· | 285 |
| 名优花茶及花草茶品鉴····· | 286 |
| 茉莉花茶····· | 286 |
| 玫瑰花茶····· | 288 |
| 苦丁茶····· | 290 |
| 黄山贡菊····· | 292 |
| 杭白菊····· | 294 |
| 附录一 名优绿茶品质特征与品评要素评分表····· | 296 |
| 附录二 普通绿茶品质特征与品评要素评分表····· | 297 |
| 附录三 乌龙茶品质特征与品评要素评分表····· | 297 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 评要素评分表····· | 298 |
| 附录四 工夫红茶品质特征与品评要素评分表····· | 299 |
| 附录五 红碎茶品质特征与品评要素评分表····· | 300 |
| 附录六 黑茶(散茶)品质特征与品评要素评分表····· | 301 |
| 附录七 紧压茶品质特征与品评要素评分表····· | 302 |
| 附录八 白茶品质特征与品评要素评分表····· | 303 |
| 附录九 黄茶品质特征与品评要素评分表····· | 304 |
| 附录十 花茶品质特征与品评要素评分表····· | 305 |
| 附录十一 袋泡茶品质特征与品评要素评分表····· | 306 |

上篇

茶文化

养生保健

与



悠悠茶史，香袭千年

饮茶小史



1. 远古时期

人们从野生的茶树上采下嫩枝，先是生嚼嫩叶，随后将鲜叶加水煎煮成汤汁饮用。



6. 宋代

茶叶中心开始南移，建茶崛起。建茶是指广义的武夷茶区，即今闽南、岭南一带。



2. 春秋战国

人们将茶叶、葱、姜、陈皮、茱萸等加水煎煮成茗粥或做成茗菜。



7. 元代

随着制茶技术的不断提高，元朝出现了机械制茶，大大提升了制茶效率。



3. 秦汉年间

茶叶在蜀地作为一种饮品并开始推广，茶叶开始商品化。



8. 明代

茶叶逐渐由饼茶转为以散茶为主，茶叶炒制技术向新阶段发展。



4. 魏晋南北朝

饮茶之风迅速推广，茶在南方成为士大夫的普遍饮品。



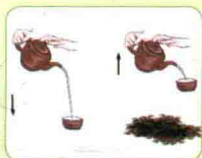
9. 清代

茶叶种类开始多样化，除了绿茶外，白茶、黄茶、乌龙茶、黑茶、红茶、花茶等相继出现。同时，中国茶文化在海外进一步传播。



5. 唐代

陆羽《茶经》的问世使“茶事大兴”，唐代茶业由此日益兴盛，奠定了中国茶文化基础。同时，茶叶由僧侣传至海外，茶文化开始外传。



10. 现代

现代饮茶方法以泡饮、茶饮料等为主，但某些少数地区仍保留生吃、煮饮的方式。



1. 煮茶

无论是神农用开水煮茶的传说，还是陆羽在《茶经》中提到的煮茶、煎茶理论，茶叶最开始出现时，是被人们煮着喝的。“菊香篱下煮秋茶”，几个长袖长衫的文人骚客坐在散发着菊香、茶香的篱笆下，围观着炭火上咕咕的秋茗，别有一番风味。直到今天，在内蒙古一带的牧民生活中，煮奶茶仍是他们生活中不可缺少的一部分。



2. 半茶半饮

随着人类对茶认知的不断加深，西汉时期，茶已不仅仅是解毒药品，开始成为饮品或待客之饮。只不过当时的茶饮只能算是半茶半饮，即将茶团捣碎，放入壶中，注入开水，并加上葱、姜和橘子调味后，才自饮或待客。



3. 泡茶

隋唐时期，“半茶半饮”开始被单品茶叶取代，即人们煮茶时只放茶叶，不再加入陈皮、当归之类的药材。到了明清时期，散茶逐渐取代了团茶、饼茶，用开水泡茶取代了煮茶。由此，茶叶完成了从煮茶到泡茶的演变历程。



4. 现代的茶饮变体

今天的茶叶品种越来越丰富，饮用方式也越来越多样。除了七大茶系外，还出现了茶叶的现代变体：速溶茶、冰茶、液体茶以及各类袋泡茶，充分满足了人们的生活需要。另外，还有保健茶、花草茶、鲜果茶等很多新鲜的茶饮，既有保健功效，也不乏漂亮的茶色、诱人的茶香，成为都市时尚族的最爱。

