

茶艺

从入门到精通

徐馨雅 编著

——识茶、鉴茶、品茶一本通

用一本书的厚度，感知茶韵
用一杯茶的时间，品味人生

中国华侨出版社



茶艺

从入门到精通

——识茶·鉴茶·品茶——
一本通

徐馨雅 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶艺从入门到精通：识茶、鉴茶、品茶一本通 / 徐馨雅编著. — 北京：中国华侨出版社，2017.7

ISBN 978-7-5113-6922-2

I . ①茶… II . ①徐… III . ①茶文化 IV . ① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153665 号

茶艺从入门到精通：识茶、鉴茶、品茶一本通

编 著：徐馨雅

出版人：方 鸣

责任编辑：泰 然

封面设计：彼 岸

文字编辑：史 翔

美术编辑：李丹丹

摄 影：李 外 龙 泉

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：28 字数：650 千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2017 年 8 月第 1 版 2018 年 7 月第 4 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6922-2

定 价：75.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 88893001

传 真：(010) 62707370

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言



茶为国饮，千百年来，无论时代如何更迭、社会怎样变迁，它始终伴随并滋养着人们，在人们的生活中不可或缺。茶是至清至洁之物，它雅俗共赏，可饮可食、可浓可淡，亦可入药，又是绝佳的保健饮料。一间雅室，几位好友，在茶香袅袅中，在唇齿回甘中谈天说地，确是一件人间乐事。

用一本书的厚度，感知茶事。书中对茶的研究包含三个方面，即识茶、鉴茶、品茶。识茶是认识茶，其主要目的在于看清楚茶，包括其源流、种类、功效、保存方法以及世界不同地域的茶俗。众所周知，我国是茶的繁衍地，也是世界茶文化的源头，没有一个国家的人能比中国人对茶的了解更深刻。就茶的渊源来说，人们通过其发展历程可以判断出许多与茶相关的事，这对鉴赏与享用都是有帮助的；而对茶种类的了解也是十分重要的。我国有着上千种茶叶类型，每种都有其独特的品质与特点，若我们深刻了解这些，那么在冲泡及品饮过程中也能起到至关重要的作用；对茶功效的研究自不必说，茶因人而异，不同体质的人需要饮用不同种类的茶，而不同的茶又有不同的功效，我们切不可将其混淆弄错，否则会影响健康。茶的贮存也是极其重要的，如果贮存不当，一罐好茶说不定就在我们的疏忽大意之间变成了无用之物，不能尝到它甘美醇香的味道。

鉴茶不外行，选茶有绝招。鉴茶时，科学的方法很重要。任意一款茶大致都是从其色、香、味三个方面鉴别。一看：首





先要仔细观察茶叶的颜色、条索、内飞、包装纸，以及所有涉及这款茶所呈现的外观，从视觉上得出初步的印象。当然，还要看其冲泡后的状态。比如，茶叶舒展快慢的程度，舒展得越快茶就越好；伸缩度，主要是茶叶未展开与完全展开的对比度，伸缩度越大茶就越好；看茶汤，茶汤越通透、油亮、清澈，茶就越好。二闻：香气越自然，没有杂味，茶就越好。而且冲泡前要闻，冲泡后也要闻。冲泡前闻的是干茶的各种味道，熟茶主要闻它的年份及存储条件，生茶则闻它的产地和存储情况，都有不同的侧重点。三品：浸泡5分钟可试其味，滋味越厚，甜、苦平衡，回甘强而持久，茶就越好。最后，还要看叶底。叶底越肥厚、油润、富弹性，茶就越好。

喝茶容易，品茶难。从爱茶人变为懂茶人，关键在于掌握品茶的真谛。品茶不仅是品茶汤的味道，同时也是一种极优雅的艺术享受，因为喝茶对人体健康有很多好处，同时品茶本身还能给人们带来无穷的乐趣。品茶首先讲求的是观茶色、闻茶香、品茶味、悟茶韵。这四个方面都是针对茶叶茶汤本身而言，也是品茶的基础；其次，品茶的环境也是不可忽视的。试想，在一个嘈杂、脏乱的环境中品茶，一定会破坏饮茶的气氛。因而，自古以来的文人雅士都追求一个静谧的品茗环境，从而达到最佳的品茶效果。另外，品茶还重视心境，它需要人平心、清静、禅定，如此才会获得愉悦的精神享受。好山、好水、好心情，好壶、好茶、好朋友，这便是茶道的最高意境！

爱茶到懂茶，只是一本书的距离。本书解决新手面临的各种疑难问题，是一本为想学茶或正在学茶的爱茶人士提供的入门图书，也是一本集识茶、鉴茶、泡茶、品茶、茶艺茶道于一体的精品茶书。百余幅清晰大图与精湛文字结合，将与茶相关的细节一一展现在众人面前，就像是带大家走进了一个有关茶的清静世界。不仅如此，本书最后还介绍了诸多防病祛病、强身健体的茶疗方，为大家的健康生活增添一道靓丽的茶韵风景。



目录

CONTENTS



寻茶问道知茶情

识茶篇



第一章 中国茶的起源与历史

- 茶的渊源与盛行 / 14
- 穿越千年墨香的茶历史 / 16
- 饮茶方式的演变 / 19
- 茶的主要分布区域 / 20
- 现代人与茶的不解之缘 / 22
- 茶马古道 / 23
- 中国十大名茶 / 26
- 茶的雅号别称 / 30
- 中国的茶文化研究 / 31

第二章 茶的分类

- 传统七大茶系分类法 / 34
- 按茶树品种分类 / 38
- 按产地取名分类 / 40
- 按采收季节分类 / 43
- 按茶叶的形态分类 / 44
- 按发酵程度分类 / 47
- 按熏花种类分 / 48
- 按制造程序分 / 49
- 按制茶的原材料分 / 50

按茶的生长环境分类 / 51

第三章 茶的主要成分和保健功效

- 茶富含多种营养元素 / 53
- 茶具有抗衰老功效 / 54
- 科学饮茶改善记忆力 / 55
- 饮茶可强身健体 / 56
- 饮茶有助于消脂减肥 / 57
- 饮茶可防辐射 / 58
- 饮茶可提神解乏 / 59
- 饮茶可利尿通便 / 60
- 饮茶可保护牙齿 / 61
- 饮茶可消炎杀菌 / 63
- 饮茶有助于抑制心脑血管疾病 / 64





- 饮茶可美容护肤 / 66
- 饮茶可清心明目 / 67
- 饮茶可消渴解暑 / 68
- 饮茶可暖胃护肝 / 69
- 饮茶有助于防癌抗癌 / 70

第四章 茶的贮藏方法

- 贮茶的注意事项 / 71
- 茶叶罐贮存法 / 73
- 冰箱贮存法 / 75
- 暖水瓶贮存法 / 76
- 干燥剂贮存法 / 77
- 食品袋贮存法 / 77
- 其他贮藏茶叶的方法 / 78
- 不同类型茶叶的贮存方式 / 79

第五章 丰富多彩的茶文化

- 茶与名人 / 81
- 有关茶的著作 / 84
- 茶诗 / 87
- 茶画 / 89
- 茶联 / 92
- 茶与歌舞 / 94
- 茶与婚礼 / 97

茶与祭祀 / 100

茶与棋 / 102

第六章 特色茶俗

- 潮汕啖乌龙 / 105
- 北京大碗茶 / 106
- 羊城早市茶 / 108
- 成都盖碗茶 / 109
- 潮汕工夫茶 / 111
- 昆明九道茶 / 112
- 绍兴四时茶俗 / 114
- 吴屯“喝”茶 / 116
- 青海的熬茶 / 116
- 吴江三道茶 / 117
- 周庄阿婆茶 / 119
- 亚洲茶俗 / 120
- 非洲茶俗 / 122
- 欧洲茶俗 / 124





鉴茶不外行，选茶有绝招

鉴茶篇



第一章 初识绿茶

绿茶品鉴 / 128

绿茶茶艺展示

——西湖龙井的泡茶步骤 / 130

竹叶青 / 131

黄山毛峰 / 132

洞庭碧螺春 / 134

大佛龙井 / 136

松阳香茶 / 137

信阳毛尖 / 138

鸠坑毛尖 / 139

安吉白茶 / 140

六安瓜片 / 142

金山翠芽 / 143

双井绿 / 144

南岳云雾茶 / 146

紫阳毛尖 / 148

日照绿茶 / 149

云南玉针 / 150

绿宝石 / 151

第二章 初识红茶

红茶品鉴 / 152

红茶茶艺展示

——祁门工夫的泡茶步骤 / 153

正山小种 / 154

越红工夫 / 156

宜兴红茶 / 157

信阳红茶 / 158

遵义红茶 / 160

昭平红茶 / 161

九曲红梅 / 162

峨眉山红茶 / 164

滇红工夫 / 165

金骏眉 / 166

政和工夫 / 168

黔红工夫 / 170

第三章 初识黄茶

黄茶品鉴 / 171

黄茶茶艺展示

——霍山黄芽的泡茶步骤 / 172



- 莫干黄芽 / 173
- 北港毛尖 / 174
- 沩山白毛尖 / 175
- 霍山黄芽 / 176
- 广东大叶青 / 178
- 蒙顶黄芽 / 179

第四章 初识白茶

白茶品鉴 / 180

白茶茶艺展示

——白毫银针的泡茶步骤 / 181

- 贡眉 / 182
- 福鼎白茶 / 183
- 白毫银针 / 184
- 白牡丹 / 186
- 月光白 / 188

第五章 初识黑茶

黑茶品鉴 / 189

黑茶茶艺展示

——普洱砖茶的泡茶步骤 / 190

- 湖南千两茶 / 191
- 茯砖茶 / 192
- 普洱茶砖 / 194
- 天尖茶 / 196
- 黑砖茶 / 197
- 黄金砖 / 198
- 下关沱茶 / 199
- 老班章寨古树茶 / 200
- 六堡散茶 / 202



普洱小沱茶 / 204

橘普茶 / 205

金瓜贡茶 / 206

第六章 初识乌龙茶

乌龙茶品鉴 / 207

乌龙茶茶艺展示

——安溪铁观音的泡茶步骤 / 208

- 水金龟 / 209
- 安溪铁观音 / 210
- 武夷大红袍 / 212
- 本山茶 / 214
- 武夷水仙 / 215
- 武夷肉桂 / 216
- 冻顶乌龙茶 / 218
- 凤凰单丛 / 220
- 白鸡冠 / 222
- 永春佛手 / 224

第七章 初识花茶

花茶品鉴 / 225

花茶茶艺展示

——菊花茶的泡茶步骤 / 227

- 碧潭飘雪 / 228
- 茉莉红茶 / 229

桂花茶 / 231
菊花茶 / 232
玫瑰花茶 / 234
玉兰花茶 / 235

茉莉龙珠 / 236
婺源皇菊 / 237
七彩菊 / 238
茉莉花茶 / 239



选好水，择佳器，泡好茶 泡茶篇

第一章 选好茶叶泡好茶

好茶的五要素 / 242
新茶和陈茶的甄别 / 244
春茶、夏茶和秋茶的甄别 / 246
绿茶的甄别 / 249
红茶的甄别 / 250
黄茶的甄别 / 251
黑茶的甄别 / 253
白茶的甄别 / 254
乌龙茶的甄别 / 256
花茶的甄别 / 258

第二章 好器沏好茶

入门必备的茶具 / 259
茶具的分区使用 / 262
精致茶具添茶趣 / 265
不同产地的瓷质茶具 / 268

如何选购茶具 / 270
杯子与茶汤的关系 / 271
冲泡器质地与茶汤的关系 / 273
茶具的清洗 / 274
茶具的保养 / 275
历史上的制壶名人与名器 / 276

第三章 水如茶之母

好水的标准 / 278
宜茶之水 / 280
中国五大名泉 / 282
利用感官判断水质的方法 / 285
改善水质的方法 / 286
如何煮水 / 287
水温讲究 / 288
判断水温的方法 / 289
影响水温的因素 / 291
水含氧量与泡茶的关系 / 293





水温对茶汤品质的影响 / 294

第四章 茶的一般冲泡流程

初识最佳出茶点 / 296

投茶与洗茶 / 297

第一次冲泡 / 299

第二次冲泡 / 300

第三次冲泡 / 301

茶的冲泡次数 / 302

生活中的泡茶过程 / 303

待客中的泡茶过程 / 306

办公室中的泡茶过程 / 308

第五章 泡出茶的特色

绿茶的冲泡方法 / 310

红茶的冲泡方法 / 314

乌龙茶的冲泡方法 / 317

黄茶的冲泡方法 / 317

白茶的冲泡方法 / 319

黑茶的冲泡方法 / 321

花茶的冲泡方法 / 323

第六章 不同茶具冲泡方法

玻璃杯泡法 / 325

紫砂壶泡法 / 329

盖碗泡法 / 332

飘逸杯泡法 / 337

小壶泡法 / 340

玻璃茶壶泡法 / 343

瓷壶泡法 / 346

陶壶泡法 / 348



品茶香，知茶事，悟茶道 品茶篇

第一章 品茶的四要素

观茶色 / 352

闻茶香 / 354

品茶味 / 355

悟茶韵 / 358

第二章 品茶的精神与艺术

茶与修养 / 360

茶之十德 / 361

茶只斟七分满 / 363

六艺助兴 / 364



- 品茶如品人 / 367
- 吃茶、喝茶、饮茶与品茶 / 368
- 品茶是一种心境 / 370
- 品茶需要禅定 / 372
- 品茶需要风度 / 373
- 品茶需要放松 / 374

第三章 不可不知的茶礼仪

- 泡茶的礼仪 / 375
- 奉茶的礼仪 / 378
- 品茶中的礼仪 / 380
- 倒茶的礼仪 / 382
- 习茶的基本礼仪 / 383
- 提壶、握杯与翻杯手法 / 387
- 温具手法 / 390
- 常见的四种冲泡手法 / 394



- 喝茶做客的礼仪 / 399

第四章 茶道与茶艺

- 修身养心论茶道 / 401
- 茶道的终极追求 / 404
- 伴茗之魂赏茶艺 / 416

第五章 茶在生活中

- 饮茶的宜忌 / 432
- 让青春永驻的抗衰美容茶 / 436
- 强身健体的私房茶食 / 440

茶艺

从入门到精通

——识茶·鉴茶·品茶——
一本通

徐馨雅 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶艺从入门到精通：识茶、鉴茶、品茶一本通 / 徐馨雅编著. — 北京：中国华侨出版社，2017.7

ISBN 978-7-5113-6922-2

I. ①茶… II. ①徐… III. ①茶文化 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153665 号

茶艺从入门到精通：识茶、鉴茶、品茶一本通

编 著：徐馨雅

出版人：方 鸣

责任编辑：泰 然

封面设计：彼 岸

文字编辑：史 翔

美术编辑：李丹丹

摄 影：李 外 龙 泉

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：28 字数：650 千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2017 年 8 月第 1 版 2018 年 7 月第 4 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6922-2

定 价：75.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88893001

传 真：(010) 62707370

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言



茶为国饮，千百年来，无论时代如何更迭、社会怎样变迁，它始终伴随并滋养着人们，在人们的生活中不可或缺。茶是至清至洁之物，它雅俗共赏，可饮可食、可浓可淡，亦可入药，又是绝佳的保健饮料。一间雅室，几位好友，在茶香袅袅中，在唇齿回甘中谈天说地，确是一件人间乐事。

用一本书的厚度，感知茶事。书中对茶的研究包含三个方面，即识茶、鉴茶、品茶。识茶是认识茶，其主要目的在于看清楚茶，包括其源流、种类、功效、保存方法以及世界不同地域的茶俗。众所周知，我国是茶的繁衍地，也是世界茶文化的源头，没有一个国家的人能比中国人对茶的了解更深刻。就茶的渊源来说，人们通过其发展历程可以判断出许多与茶相关的事，这对鉴赏与享用都是有帮助的；而对茶种类的了解也是十分重要的。我国有着上千种茶叶类型，每种都有其独特的品质与特点，若我们深刻了解这些，那么在冲泡及品饮过程中也能起到至关重要的作用；对茶功效的研究自不必说，茶因人而异，不同体质的人需要饮用不同种类的茶，而不同的茶又有不同的功效，我们切不可将其混淆弄错，否则会影响健康。茶的贮存也是极其重要的，如果贮存不当，一罐好茶说不定就在我们的疏忽大意之间变成了无用之物，不能尝到它甘美醇香的味道。

鉴茶不外行，选茶有绝招。鉴茶时，科学的方法很重要。任意一款茶大致都是从其色、香、味三个方面鉴别。一看：首





先要仔细观察茶叶的颜色、条索、内飞、包装纸，以及所有涉及这款茶所呈现的外观，从视觉上得出初步的印象。当然，还要看其冲泡后的状态。比如，茶叶舒展快慢的程度，舒展得越快茶就越好；伸缩度，主要是茶叶未展开与完全展开的对比度，伸缩度越大茶就越好；看茶汤，茶汤越通透、油亮、清澈，茶就越好。二闻：香气越自然，没有杂味，茶就越好。而且冲泡前要闻，冲泡后也要闻。冲泡前闻的是干茶的各种味道，熟茶主要闻它的年份及存储条件，生茶则闻它的产地和存储情况，都有不同的侧重点。三品：浸泡5分钟可试其味，滋味越厚，甜、苦平衡，回甘强而持久，茶就越好。最后，还要看叶底。叶底越肥厚、油润、富弹性，茶就越好。

喝茶容易，品茶难。从爱茶人变为懂茶人，关键在于掌握品茶的真谛。品茶不仅是品茶汤的味道，同时也是一种极优雅的艺术享受，因为喝茶对人体健康有很多好处，同时品茶本身还能给人们带来无穷的乐趣。品茶首先讲求的是观茶色、闻茶香、品茶味、悟茶韵。这四个方面都是针对茶叶茶汤本身而言，也是品茶的基础；其次，品茶的环境也是不可忽视的。试想，在一个嘈杂、脏乱的环境中品茶，一定会破坏饮茶的气氛。因而，自古以来的文人雅士都追求一个静谧的品茗环境，从而达到最佳的品茶效果。另外，品茶还重视心境，它需要人平心、清静、禅定，如此才会获得愉悦的精神享受。好山、好水、好心情，好壶、好茶、好朋友，这便是茶道的最高意境！

爱茶到懂茶，只是一本书的距离。本书解决新手面临的各种疑难问题，是一本为想学茶或正在学茶的爱茶人士提供的入门图书，也是一本集识茶、鉴茶、泡茶、品茶、茶艺茶道于一体的精品茶书。百余幅清晰大图与精湛文字结合，将与茶相关的细节一一展现在众人面前，就像是带大家走进了一个有关茶的清静世界。不仅如此，本书最后还介绍了诸多防病祛病、强身健体的茶疗方，为大家的健康生活增添一道靓丽的茶韵风景。