

鉴茶 泡茶 茶疗

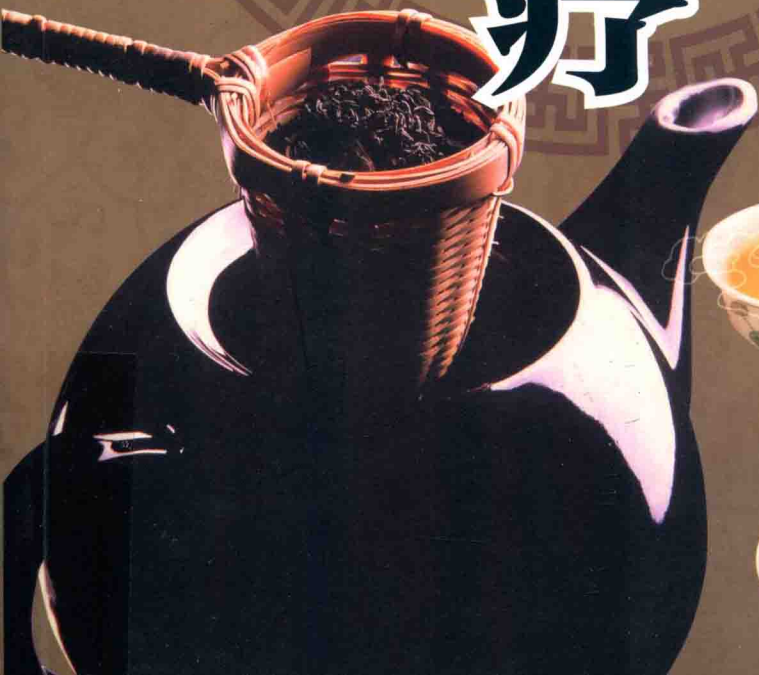
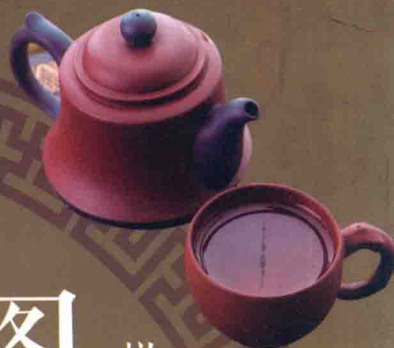
图说中国茶

以茶养心 以茶养身 对症茶疗

一本全

徐馨雅◎主编

北京联合出版公司





图说中国茶

鉴茶 · 泡茶 · 茶疗一本全

徐馨雅 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国茶: 鉴茶·泡茶·茶疗一本全 / 徐馨雅主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5502-8596-5

I. ①图… II. ①徐… III. ①茶文化—中国—图解 IV. ①TS971.21-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224694 号

图说中国茶：鉴茶·泡茶·茶疗一本全

主 编：徐馨雅

责任编辑：孙志文

封面设计：韩立强

责任校对：史 翔

美术编辑：李丹丹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数460千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8596-5

定价：59.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 65418761

目录



第一章 茶叶的起源和历史

- 001.为什么说中国是茶树的原产地? /40
- 002.“茶”字有什么由来? /40
- 003.茶有哪些雅号别称? /41
- 004.茶的字形演变和流传是怎样的? /41
- 005.中国茶树的栽培历史是怎样的? /42
- 006.魏晋时期怎样采摘茶叶制作茶饼? /42
- 007.唐代怎样蒸青茶饼? /43
- 008.宋代怎样制作龙凤团茶? /43
- 009.元代怎样制作蒸青散叶茶? /44
- 010.明代怎样炒青散叶茶? /44
- 011.清代制茶工艺有什么特点? /45
- 012.古代人最初的用茶方式是怎样的? /45
- 013.汉魏六朝时期如何饮茶? /46
- 014.唐代的人怎样煎茶? /46
- 015.宋代人怎样点茶? /47
- 016.明代人怎样泡茶? /47
- 017.清代人怎样品茶? /48
- 018.茶文化的萌芽时期有什么特点? /48
- 019.为什么说唐代是茶文化的形成时期? /49
- 020.为什么说宋代是茶文化的兴盛时期? /49
- 021.为什么说元明清时期是茶文化的持续发展时期? /50
- 022.为什么说当代是茶文化的再现辉煌时期? /50

- 中国“十大名茶” /16
- 健康茶饮图鉴 /22
- 茶类图鉴 /28

- 023.什么是贡茶? /51
- 024.贡茶的起源是什么? /51
- 025.唐代的贡茶情况是怎样的? /52
- 026.宋代的贡茶情况是怎样的? /52
- 027.元代的贡茶情况是怎样的? /53
- 028.明代的贡茶情况是怎样的? /53
- 029.清代的贡茶情况是怎样的? /54
- 030.中国的茶区分布是怎样的? /54
- 031.茶区划分有什么意义? /55
- 032.现代中国的茶区是怎样划分的? /55

第二章 茶典与茶人茶事

- 033.什么是茶典? /58
- 034.为什么说《茶经》是世界上第一部茶叶专著? /58
- 035.为什么说《煎茶水记》是我国第一部鉴水专著? /59
- 036.为什么说《十六汤品》是最早的宜茶汤品专著? /59
- 037.为什么说《茶录》是宋代茶书的代表之一? /60
- 038.为什么说《大观茶论》是宋代茶书的代表之一? /60
- 039.《宣和北苑贡茶录》是一部什么样的论茶

第三章 茶叶的种类

- 之作? /60
- 040.为什么说《茶具图赞》是我国第一部茶具专著? /61
- 041.为什么说《茶谱》是我国明代茶书较有特色的一部? /61
- 042.为什么说《煮泉小品》是品茶用水专著? /61
- 043.《茶寮记》是一部怎样的品茶专著? /62
- 044.为什么说《茶疏》是明代具有代表性的茶书之一? /62
- 045.为什么说《阳羨茗壶系》是我国历史上第一部关于宜兴紫砂壶的专著? /62
- 046.《茶解》是一部怎样的论茶专著? /63
- 047.《茶史》是一部什么样的著作? /63
- 048.茶人指什么? /63
- 049.为什么称陆羽为茶圣? /64
- 050.为什么称皎然为诗僧? /64
- 051.为什么白居易自称为“别茶人”? /65
- 052.卢仝与茶有什么关系? /65
- 053.欧阳修做过哪些与茶有关的作品? /66
- 054.蔡襄对茶业有什么贡献? /66
- 055.东坡居士为什么嗜茶? /67
- 056.黄庭坚为什么把茶比作故人? /67
- 057.为什么宋徽宗擅长茶艺? /68
- 058.为什么说陆游嗜茶是生活和创作的需要? /68
- 059.为什么说朱熹现存于世的茶诗颇有意味? /69
- 060.(明)朱权饮茶有什么新主张? /69
- 061.为什么郑板桥的作品中与茶有关的内容甚多? /70
- 062.为什么说曹雪芹的《红楼梦》是我国古代小说的写茶典范? /70
- 063.为什么精通品茗鉴水之道的乾隆每次出行必带玉泉水? /70

- 064.什么是绿茶? /72
- 065.什么是炒青绿茶? /72
- 066.什么是烘青绿茶? /73
- 067.什么是蒸青绿茶? /73
- 068.什么是晒青绿茶? /73
- 069.什么是红茶? /74
- 070.什么是白茶? /75
- 071.什么是黄茶? /75
- 072.什么是乌龙茶? /76
- 073.什么是黑茶? /76
- 074.什么是普洱茶? /77
- 075.什么是六堡茶? /77
- 076.什么是花茶? /78
- 077.什么是工艺花茶? /78
- 078.什么是紧压茶? /79
- 079.什么是砖茶? /79
- 080.什么是沱茶? /80
- 081.什么是萃取茶? /80
- 082.什么是香料茶? /81
- 083.什么是果味茶? /81
- 084.什么是保健茶? /82
- 085.什么是含茶饮料? /82
- 086.什么是名茶? /83
- 087.什么是历史名茶? /83
- 088.唐代的名茶有哪些? /84
- 089.宋代的名茶有哪些? /85
- 090.元代的名茶有哪些? /86
- 091.明代的名茶有哪些? /86
- 092.清代的名茶有哪些? /87
- 093.中国十大名茶是哪些茶? /87
- 094.西湖龙井有什么特点? /88
- 095.黄山毛峰有什么特点? /89
- 096.碧螺春有什么特点? /89



- 097.蒙顶茶有什么特点? /90
- 098.顾渚紫笋有什么特点? /90
- 099.桂平西山茶有什么特点? /91
- 100.南京雨花茶有什么特点? /91
- 101.太平猴魁有什么特点? /92
- 102.庐山云雾有什么特点? /92
- 103.六安瓜片有什么特点? /93
- 104.惠明茶有什么特点? /93
- 105.平水珠茶有什么特点? /94
- 106.恩施玉露有什么特点? /94
- 107.英山云雾茶有什么特点? /94
- 108.竹叶青茶有什么特点? /95
- 109.径山茶有什么特点? /95
- 110.休宁松萝有什么特点? /96
- 111.老竹大方有什么特点? /96
- 112.敬亭绿雪有什么特点? /97
- 113.仙人掌茶有什么特点? /97
- 114.信阳毛尖有什么特点? /98
- 115.安吉白片有什么特点? /98
- 116.上饶白眉有什么特点? /99
- 117.开化龙顶有什么特点? /99
- 118.南糯白毫茶有什么特点? /100
- 119.江华毛尖茶有什么特点? /100
- 120.青城雪芽茶有什么特点? /101
- 121.井岗翠绿茶有什么特点? /101
- 122.安化松针有什么特点? /102
- 123.高桥银峰有什么特点? /102
- 124.午子仙毫有什么特点? /103
- 125.日铸雪芽茶有什么特点? /103
- 126.南安石亭绿有什么特点? /104
- 127.紫阳毛尖有什么特点? /104
- 128.遵义毛峰有什么特点? /105
- 129.南山白毛有什么特点? /105
- 130.桂林毛尖有什么特点? /106
- 131.九华毛峰有什么特点? /106
- 132.舒城兰花茶有什么特点? /107
- 133.岳麓毛尖茶有什么特点? /107
- 134.天目青顶有什么特点? /108
- 135.双井绿茶有什么特点? /108
- 136.雁荡毛峰有什么特点? /109
- 137.麻姑茶有什么特点? /109
- 138.华顶云雾有什么特点? /110
- 139.峨眉毛峰茶有什么特点? /110
- 140.窝坑茶有什么特点? /111
- 141.祁门功夫茶有什么特点? /111
- 142.滇红功夫茶有什么特点? /112
- 143.宁红功夫茶有什么特点? /112
- 144.宜红功夫茶有什么特点? /113
- 145.闽红功夫茶有什么特点? /113
- 146.湖红功夫茶有什么特点? /114
- 147.越红功夫茶有什么特点? /114
- 148.小种红茶有什么特点? /114
- 149.武夷岩茶有什么特点? /115
- 150.大红袍茶有什么特点? /115
- 151.铁罗汉茶有什么特点? /116
- 152.白鸡冠茶有什么特点? /116
- 153.水金龟茶有什么特点? /117
- 154.武夷肉桂有什么特点? /117
- 155.闽北水仙有什么特点? /118
- 156.铁观音有什么特点? /118

第四章 茶的艺术

- 157.什么是茶艺? /120
- 158.家庭饮茶的环境如何? /120
- 159.家庭饮茶的特点是什么? /121
- 160.家庭泡茶的基本技艺是什么? /121
- 161.家庭茶艺怎样关注茶叶的质量? /122
- 162.家庭茶艺怎样选择水? /122
- 163.家庭茶艺的泡茶器皿怎样配备? /123

- 164.家庭茶艺怎样控制茶叶浸泡时间? /123
- 165.家庭茶艺怎样选择投茶量? /124
- 166.家庭茶艺怎样控制泡茶水温? /124
- 167.家庭茶艺的投茶法是什么? /125
- 168.家庭茶艺的冲泡方法是什么? /125
- 169.家庭茶艺的冲泡时间和次数大概是多少? /126
- 170.家庭喝茶的冲泡顺序是什么? /126
- 171.绿茶的冲泡及品饮方法是什么? /127
- 172.红茶的冲泡及品饮方法是什么? /127
- 173.白茶的冲泡及品饮方法是什么? /128
- 174.黄茶的冲泡及品饮方法是什么? /128
- 175.乌龙茶的冲泡及品饮方法是什么? /129
- 176.普洱茶的冲泡及品饮方法是什么? /129
- 177.花茶的冲泡及品饮方法是什么? /130
- 178.袋装茶的冲泡及品饮方法是什么? /130
- 179.对茶艺师的基本要求是什么? /131
- 180.茶艺表演的形象要求是什么? /131
- 181.茶艺表演的气质要求是什么? /132
- 182.茶艺表演的环境要求是什么? /132
- 183.茶艺表演过程中要怎样运用插花? /133
- 184.茶艺表演过程中的服饰要求是什么? /133
- 185.茶艺表演过程中怎样选择音乐? /134
- 186.茶艺表演过程中怎样选择茶叶? /134
- 187.茶艺表演过程中怎样运用茶具搭配? /135
- 188.茶艺表演过程中的位置、顺序、动作是怎样的? /135
- 189.龙井茶的冲泡演示过程是怎样的? /136
- 190.黄山毛峰的冲泡演示过程是怎样的? /137
- 191.碧螺春的冲泡演示过程是怎样的? /138
- 192.都匀毛尖的冲泡演示过程是怎样的? /139
- 193.祁门红茶的冲泡演示过程是怎样的? /140
- 194.牛奶红茶的冲泡演示过程是怎样的? /141
- 195.柠檬红茶的冲泡演示过程是怎样的? /142
- 196.花茶的冲泡演示过程是怎样的? /143

- 197.什么是茶艺表演欣赏? /144
- 198.什么是民俗茶艺? /144
- 199.什么是名茶茶艺? /144
- 200.什么是皇家茶艺? /145
- 201.什么是佛道茶艺? /145
- 202.什么是文士茶艺? /146
- 203.为什么说茶席是一种新的茶文化艺术形式? /146

第五章 茶道

- 204.为什么说茶道起源于中国? /148
- 205.中国茶道的基本含义是什么? /148
- 206.为什么说中国的茶道起源于远古的茶图腾信仰? /148
- 207.为什么说中国的茶道成熟于唐代? /149
- 208.为什么说宋至明代是中国茶道发展的鼎盛时期? /149
- 209.茶道与道教有什么关系? /150
- 210.茶道与佛教有什么关系? /151
- 211.茶道与儒家有什么关系? /151
- 212.中国茶道的“四谛”是什么? /152
- 213.中国茶道的四字守则是什么? /152
- 214.茶人精神是什么? /153
- 215.怎样对茶道进行分类? /153
- 216.什么是修行类茶道? /153
- 217.什么是修身类茶道? /154
- 218.什么是礼仪类茶道? /154
- 219.什么是表演类茶道? /154

第六章 饮茶的方法

- 220.怎样选购茶叶? /156
- 221.茶叶的鉴别标准是什么? /157
- 222.怎样辨别新茶与陈茶? /157



- 223.怎样识别春茶? /158
- 224.怎样识别夏茶? /158
- 225.怎样识别秋茶? /158
- 226.怎样识别花茶? /158
- 227.怎样识别高山茶与平地茶? /159
- 228.怎样识别劣变茶? /159
- 229.怎样甄别真假茶叶? /159
- 230.影响茶叶品质的因素有哪些? /160
- 231.茶叶有哪些特性? /160
- 232.为什么保管茶叶忌含水较多? /161
- 233.为什么保管茶叶忌接触异味? /161
- 234.为什么保管茶叶忌置于高温环境中? /161
- 235.为什么保管茶叶忌接受阳光照射? /162
- 236.为什么保管茶叶忌长时间暴露? /162
- 237.茶叶的铁罐储存法是什么? /162
- 238.茶叶的热水瓶储存法是什么? /163
- 239.茶叶的陶瓷坛储存法是什么? /163
- 240.茶叶的玻璃瓶储存法是什么? /163
- 241.茶叶的食品袋储存法是什么? /164
- 242.茶叶的低温储存法是什么? /164
- 243.茶叶的木炭密封储存法是什么? /164
- 244.为什么中国人历来讲究泡茶用水? /165
- 245.古代人怎样论水? /165
- 246.古代人择水的标准是什么? /166
- 247.现代人的水质标准是什么? /166
- 248.什么是硬水? /167
- 249.什么是软水? /167
- 250.现代的饮用水怎样分类? /167
- 251.什么是纯净水? /168
- 252.什么是自来水? /168
- 253.什么是矿泉水? /168
- 254.什么是活性水? /169
- 255.什么是净化水? /169
- 256.什么是天然水? /169
- 257.西山玉泉在什么地方? /170

- 258.晋祠泉在什么地方? /170
- 259.中泠泉在什么地方? /170
- 260.惠山泉在什么地方? /171
- 261.天下第五泉指的是哪一泉? /171
- 262.虎跑泉在什么地方? /171
- 263.龙井泉在什么地方? /172
- 264.金沙泉在什么地方? /172
- 265.黄山温泉在什么地方? /172

第七章 煮茶的器具

- 266.茶具的起源是什么? /174
- 267.唐代的茶具有什么特点? /174
- 268.宋代的茶具有什么特点? /175
- 269.元代的茶具有什么特点? /175
- 270.明代的茶具有什么特点? /176
- 271.清代的茶具有什么特点? /176
- 272.茶具按照用途怎样分类? /177
- 273.陶质茶具具有什么特点? /177
- 274.瓷质茶具具有什么特点? /178
- 275.青瓷茶具具有什么特点? /178
- 276.白瓷茶具具有什么特点? /179
- 277.黑瓷茶具具有什么特点? /179
- 278.青花瓷茶具具有什么特点? /179
- 279.玻璃茶具具有什么特点? /180
- 280.搪瓷茶具具有什么特点? /180
- 281.不锈钢茶具具有什么特点? /180
- 282.漆器茶具具有什么特点? /181
- 283.金银茶具具有什么特点? /181
- 284.锡茶具具有什么特点? /182
- 285.镶锡茶具具有什么特点? /182
- 286.铜茶具具有什么特点? /182
- 287.景泰蓝茶具具有什么特点? /182
- 288.玉石茶具具有什么特点? /183
- 289.石茶具具有什么特点? /183

第八章 绚丽多彩的茶文化

290. 果壳茶具具有什么特点? /183

291. 塑料茶具具有什么特点? /183

292. 当代茶具都包括哪些? /184

293. 煮水器的用途是什么? /184

294. 开水壶的用途是什么? /185

295. 茶叶罐的用途是什么? /185

296. 茶则的用途是什么? /185

297. 茶漏的用途是什么? /185

298. 茶匙的用途是什么? /185

299. 茶壶的用途是什么? /186

300. 茶盏的用途是什么? /186

301. 品茗杯的用途是什么? /186

302. 闻香杯的用途是什么? /187

303. 茶荷的用途是什么? /187

304. 茶针的用途是什么? /187

305. 公道杯的用途是什么? /187

306. 茶盘的用途是什么? /188

307. 茶池的用途是什么? /188

308. 水盂的用途是什么? /188

309. 汤滤的用途是什么? /188

310. 盖置的用途是什么? /189

311. 茶巾的用途是什么? /189

312. 怎样根据茶叶品种来选配茶具? /189

313. 怎样根据饮茶风俗来选配茶具? /190

314. 怎样根据饮茶场合来选配茶具? /190

315. 怎样根据个人爱好来选配茶具? /191

316. 怎样选购茶具? /191

317. 怎样选用紫砂壶? /192

318. 怎样养护紫砂壶? /192

319. 怎样鉴赏紫砂壶? /193

320. 怎样鉴别紫砂壶? /193

321. 如何欣赏紫砂提梁壶? /194

322. 如何欣赏三足圆壶? /194

323. 如何欣赏僧帽壶? /194

324. 如何欣赏菊花八瓣壶? /194

325. 茶与绘画有什么关系? /196

326. 《萧翼赚兰亭图》是一幅什么样的作品? /196

327. 《煎茶图》是一幅什么样的作品? /197

328. 《宫乐图》是一幅什么样的作品? /197

329. 《调琴啜茗图》是一幅什么样的作品? /198

330. 《文会图》是一幅什么样的作品? /198

331. 《斗茶图卷》是一幅什么样的作品? /199

332. 《茗园赌市图》是一幅什么样的作品? /199

333. 《撵茶图》是一幅什么样的作品? /200

334. 《卢仝烹茶图》是一幅什么样的作品? /200

335. 《博古图》是一幅什么样的作品? /200

336. 《安处斋图卷》是一幅什么样的作品? /201

337. 《陆羽烹茶图》是一幅什么样的作品? /201

338. 《竹炉煮茶图》是一幅什么样的作品? /202

339. 《煮茶图咏》是一幅什么样的作品? /202

340. 《事茗图》是一幅什么样的作品? /202

341. 《惠山茶会图》是一幅什么样的作品? /203

342. 《停琴啜茗图》是一幅什么样的作品? /204

343. 《闲说听旧图》是一幅什么样的作品? /204

344. 《紫砂壶》是一幅什么样的作品? /204

345. 《墨梅图》是一幅什么样的作品? /205

346. 《玉川先生煮茶图》是一幅什么样的作品? /205

347. 《赐衣传茶》是一方什么印章? /206

348. 《一瓿香乳听调琴》是一方什么印章? /206

349. 《茶梦轩》是一方什么印章? /206

350. 《家在江南第二泉》是一方什么印章? /207

351. 茶与诗词有什么关系? /207

352. 为什么《娇女诗》成为陆羽《茶经》节录的第一首茶诗? /208

353. 《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶并序》是一首怎样的茶诗? /208

354. 《饮茶个歌消崔石使君》是一首怎样的



- 茶诗? /209
- 355.《西山兰若试茶歌》是一首怎样的茶诗? /209
- 356.《喜园中茶生》是一首怎样的茶诗? /210
- 357.《琴茶》是一首怎样的茶诗? /210
- 358.《夏昼偶作》是一首怎样的茶诗? /210
- 359.《一字至七字诗》是一首怎样的茶诗? /211
- 360.《汲江煎茶》是一首怎样的茶诗? /211
- 361.《走笔谢孟谏议寄新茶》是一首怎样的茶诗? /211
- 362.《题茶山》是一首怎样的茶诗? /212
- 363.《和章岷从事斗茶歌》是一首怎样的茶诗? /212
- 364.《双井茶》是一首怎样的茶诗? /213
- 365.《三游洞》是一首怎样的茶诗? /213
- 366.《夔州竹枝歌》是一首怎样的茶诗? /213
- 367.《以六一泉煮双井茶》是一首怎样的茶诗? /214
- 368.《试虎丘茶》是一首怎样的茶诗? /214
- 369.什么是茶联? /215
- 370.我国名胜古迹都有哪些茶联? /216
- 371.著名茶馆有哪些茶联? /216
- 372.名人住宅有哪些茶联? /217
- 373.古代名人都有哪些茶联? /217
- 374.古代茶联有哪些逸闻趣事? /218
- 375.茶与谜语有什么关系? /218
- 376.我国有哪些著名的茶字谜? /219
- 377.我国有哪些著名的茶物谜? /219
- 378.我国有哪些著名的茶故事谜? /220
- 379.茶与谚语有什么关系? /221
- 380.关于茶树种植有哪些谚语? /221
- 381.关于茶园管理有哪些谚语? /222
- 382.关于茶叶采摘有哪些谚语? /222
- 383.关于茶叶制作有哪些谚语? /223
- 384.关于茶叶储存有哪些谚语? /223
- 385.关于喝茶有哪些谚语? /223
- 386.茶与歌有什么关系? /224
- 387.我国茶歌主要有哪些来源? /224
- 388.我国有哪些著名茶歌? /224
- 389.茶与舞蹈有什么关系? /225
- 390.茶与戏剧有什么关系? /225
- 391.我国古代有哪些与茶有关的戏剧? /225
- 392.《孔雀胆》是一部什么样的话剧? /226
- 393.《茶馆》是一部什么样的话剧? /226
- 394.《北京人》是一部什么样的话剧? /226
- 395.什么是茶掌故? /227
- 396.以茶代酒的起源是什么? /227
- 397.谁第一个用茶果来待客? /227
- 398.什么是献茶谋官? /228
- 399.吃茶去是什么掌故? /228
- 400.千里送惠泉是什么掌故? /228
- 401.陆羽鉴水是什么掌故? /229
- 402.饮茶十德是什么掌故? /229
- 403.苦口师是什么掌故? /229
- 404.陆卢遗风是什么掌故? /230
- 405.驿庖茶神是什么掌故? /230
- 406.水厄是什么掌故? /230
- 407.乞赠密云龙是什么掌故? /231
- 408.师中宽茶税是什么掌故? /231
- 409.蔡襄辨茶是什么掌故? /231
- 410.晋公立茶法是什么掌故? /232
- 411.茶墨之辩是什么掌故? /232
- 412.东坡梦泉是什么掌故? /232
- 413.得茶三味是什么掌故? /233
- 414.唐庚失具是什么掌故? /233
- 415.饮茶助学是什么掌故? /233
- 416.桑苎遗风是什么掌故? /234
- 417.且吃茶是什么掌故? /234
- 418.佳茗佳人是什么掌故? /234
- 419.品茶定交是什么掌故? /235
- 420.休宁松萝是什么掌故? /235

- 421.仁宗赐茶是什么掌故? /236
- 422.乾隆量水是什么掌故? /236
- 423.重华宫茶宴是什么掌故? /237
- 424.才不如命是什么掌故? /237
- 425.板桥壶诗是什么掌故? /237
- 426.敬茶得宠是什么掌故? /238
- 427.三口白水是什么掌故? /238
- 428.茶马交易是什么掌故? /238
- 429.六安瓜片有什么掌故? /239
- 430.云南普洱有什么掌故? /239
- 431.都匀毛尖有什么掌故? /239
- 432.顾渚紫笋有什么掌故? /240
- 433.仙人掌茶有什么掌故? /240
- 434.狗牯脑茶有什么掌故? /240
- 435.华顶云雾茶有什么掌故? /241
- 436.神农尝百草有什么传说? /241
- 437.为什么说孔明是茶祖? /242
- 438.蒙顶茶有什么传说? /243
- 439.蒙顶玉叶有什么传说? /243
- 440.碧螺春有什么传说? /244
- 441.黄山毛峰有什么传说? /245
- 442.小兰花茶有什么传说? /245
- 443.信阳毛尖有什么传说? /246
- 444.都匀毛尖有什么传说? /246
- 445.君山银针有什么传说? /247
- 446.乌龙茶有什么传说? /247
- 447.铁观音有什么传说? /248
- 448.冻顶乌龙有什么传说? /248
- 449.水仙茶有什么传说? /249
- 450.大红袍有什么传说? /249
- 451.白毫银针有什么传说? /250
- 452.白牡丹有什么传说? /250
- 453.碣滩茶有什么传说? /251
- 454.六安瓜片茶有什么传说? /251
- 455.白鸡冠有什么传说? /252

- 456.庐山云雾有什么传说? /252
- 457.安吉白茶有什么传说? /253
- 458.水金龟有什么传说? /253
- 459.铁罗汉有什么传说? /254
- 460.不知春有什么传说? /254
- 461.白瑞香有什么传说? /255
- 462.良马换《茶经》是讲什么的传说? /255
- 463.为什么说茶馆是一个古老而又新兴的行业? /256
- 464.茶馆具有哪些交际功能? /256
- 465.茶馆具有哪些信息功能? /256
- 466.茶馆具有哪些休闲功能? /257
- 467.茶馆具有哪些审美功能? /257
- 468.茶馆具有哪些展示功能? /257
- 469.茶馆具有哪些教化功能? /258
- 470.茶馆具有哪些餐饮功能? /258
- 471.当代茶馆有哪些类型? /258

第九章 茶与民俗

- 472.清宫祭祖时为何要用茶叶? /260
- 473.民间为什么用“三茶六酒”来做丧葬祭品? /260
- 474.湘西苗族怎样祭茶神? /261
- 475.云南傣族怎样祭茶树? /261
- 476.台湾茶工怎样拜祭茶郊妈祖? /261
- 477.道教与茶有什么关系? /262
- 478.佛教与茶有什么关系? /262
- 479.基督教与茶有什么关系? /263
- 480.伊斯兰教与茶有什么关系? /263
- 481.为什么在我国茶与婚俗有密切的关系? /264
- 482.什么是“走茶包”婚俗? /264
- 483.什么是“说茶”婚俗? /265
- 484.什么是以茶为媒? /265
- 485.什么是“三茶礼”? /266



- 486.什么是“吃蛋茶”? /266
487.什么是“喝宝塔茶”? /267
488.什么是“合枕茶”? /267
489.什么是“婚房闹茶”? /268
490.什么是“新媳妇油茶”? /268
491.什么是“喝喜茶”? /269
492.什么是“挂壶认亲”? /269
493.什么是“退茶”? /270
494.茶与丧俗有什么关系? /270
495.中国古代有哪些墓葬茶画? /270
496.宋人举丧时怎样以茶待客? /271
497.古代人用茶叶随葬吗? /271
498.什么是龙籽袋? /271
499.什么是畚族茶枝? /272
500.为什么死者要枕茶叶枕头下葬? /272
501.纳西族怎样“纱撒坑”? /272
502.纳西族怎样“鸡鸣祭”? /273
503.什么是德昂族葬礼茶? /273
504.什么是土族“格茶”? /273
505.古代陕西有哪些丧事茶礼? /274
506.什么是江南清饮品绿茶? /274
507.什么是闽粤功夫茶? /275
508.什么是成都盖碗茶? /275
509.什么是湖南六合茶? /276
510.什么是昆明九道茶? /276
511.什么是兰州三炮台? /277
512.什么是藏族酥油茶? /277
513.什么是蒙古族奶茶? /277
514.什么是维吾尔族香茶? /278
515.什么是哈萨克族奶茶? /278
516.什么是傣族烤茶? /278
517.什么是侗族油茶? /279
518.什么是拉祜族烤茶? /279
519.什么是回族罐罐茶? /279
520.什么是陇中人罐罐茶? /280
521.什么是傈僳族雷响茶? /280
522.什么是土家族擂茶? /280
523.什么是白族三道茶? /281
524.什么是纳西族“龙虎斗”? /281
525.什么是布朗族酸茶? /282
526.什么是布朗族青竹茶? /282
527.什么是撒拉族碗子茶? /282
528.什么是裕固族摆头茶? /283
529.什么是基诺族凉拌茶? /283
530.什么是苗家万花茶? /283
531.什么是布依族姑娘茶? /284
532.什么是哈尼族土锅茶? /284
533.什么是景颇族竹筒茶? /284
534.什么是傣族竹筒茶? /285
535.什么是拉祜族竹筒茶? /285
536.什么是佤族竹筒茶? /286
537.什么是佤族苦茶? /286
538.什么是崩龙族水茶? /286
539.什么是景颇族腌茶? /287
540.什么是彝族腌茶? /287
541.什么是彝族谢客茶? /287
542.什么是商榧“阿婆茶”? /288
543.什么是大年初一元宝茶? /288
544.什么是震泽百果茶? /288

第十章 茶与旅游

- 545.天门文学泉有什么旅游特色? /290
546.顾渚山有什么旅游特色? /290
547.狮峰山有什么旅游特色? /291
548.中泠泉有什么旅游特色? /291
549.武夷山茶洞有什么旅游特色? /292
550.琅邪古寺有什么旅游特色? /292
551.玉泉寺有什么旅游特色? /293
552.蒙顶山有什么旅游特色? /293

- 553.龙井有什么旅游特色? /294
- 554.洞庭东西二山有什么旅游特色? /294
- 555.婺源茶乡有什么旅游特色? /294
- 556.洞庭君山有什么旅游特色? /295
- 557.西双版纳有什么旅游特色? /295
- 558.阿里山有什么旅游特色? /295
- 559.陶都宜兴有什么旅游特色? /296
- 560.瓷都景德镇有什么旅游特色? /296
- 561.杭州官窑古迹有什么旅游特色? /296
- 562.福建泉州有什么旅游特色? /297
- 563.天池有什么旅游特色? /297
- 564.鄂西鹤峰山有什么旅游特色? /297
- 565.布朗村有什么旅游特色? /298
- 566.扬州有什么旅游特色? /298
- 567.兰州有什么旅游特色? /298

第十一章 茶与保健

- 568.茶叶中有哪些营养成分? /300
- 569.茶叶中有哪些蛋白质? /300
- 570.茶叶中有哪些脂肪? /300
- 571.茶叶中有哪些碳水化合物? /301
- 572.茶叶中有哪些维生素? /301
- 573.茶叶中有哪些矿物质? /302
- 574.茶叶中有哪些药用成分? /302
- 575.茶叶中的生物碱对人体有什么保健作用? /302
- 576.茶叶中的茶多酚对人体有什么保健作用? /303
- 577.茶叶中的芳香类物质对人体有什么保健作用? /303
- 578.茶叶中的脂多糖类对人体有什么保健作用? /304
- 579.茶叶中的皂苷类物质对人体有什么保健作用? /304
- 580.为什么茶叶具有保健功能? /304
- 581.为什么茶叶能生津止渴? /305
- 582.为什么茶叶能消暑? /305
- 583.为什么茶叶具有清热功能? /305
- 584.为什么喝茶能提神? /306
- 585.为什么喝茶能解毒? /306
- 586.为什么喝茶能止泻? /306
- 587.为什么喝茶能通便? /307
- 588.为什么喝茶能减肥? /307
- 589.为什么喝茶能利尿? /307
- 590.为什么喝茶能帮助消化? /308
- 591.为什么喝茶能预防高血脂? /308
- 592.为什么喝茶能防治高血压? /308
- 593.为什么喝茶能防治脂肪肝? /309
- 594.为什么喝茶能防治糖尿病? /309
- 595.为什么喝茶能防癌抗癌? /309
- 596.为什么喝茶能补硒? /310
- 597.为什么喝茶能杀菌消炎? /310
- 598.为什么喝茶能改善心血管功能? /310
- 599.为什么喝茶能消除口臭? /311
- 600.为什么喝茶能预防龋齿? /311
- 601.为什么喝茶能抗辐射? /311
- 602.为什么喝茶能延缓衰老? /312
- 603.为什么忌空腹喝茶? /312
- 604.为什么忌喝过烫茶? /312
- 605.为什么茶叶忌冲泡的次数过多? /313
- 606.为什么忌过量喝茶? /313
- 607.为什么忌喝劣质茶? /313
- 608.为什么忌喝隔夜茶? /314
- 609.为什么忌用茶水服药? /314
- 610.为什么忌酒后喝茶? /314
- 611.为什么忌睡前喝茶? /315
- 612.为什么儿童喝茶要清淡? /315
- 613.为什么不能喝新炒的茶? /315
- 614.女性喝茶有哪五忌? /316



第十二章 茶与食疗

615. 中国古代人怎样用茶来治病? /318
616. 怎样从茶叶中选择适合治病的茶叶? /318
617. 药茶的制作方法是什么? /318
618. 怎样加工药茶? /319
619. 怎样服用药茶? /319
620. 服用药茶有哪些禁忌? /320
621. 肥胖病的茶疗方法有哪些? /321
622. 高血脂症的茶疗方法有哪些? /321
623. 动脉粥样硬化的茶疗方法有哪些? /322
624. 冠心病的茶疗方法有哪些? /322
625. 高血压的茶疗方法有哪些? /323
626. 有关提神的茶疗方法有哪些? /323
627. 有关镇静安神的茶疗方法有哪些? /323
628. 有关消食的茶疗方法有哪些? /324
629. 有关解酒的茶疗方法有哪些? /324
630. 痢疾的茶疗方法有哪些? /324
631. 慢性肝炎与肝硬化的茶疗方法有哪些? /325
632. 感冒的茶疗方法有哪些? /325
633. 咳嗽的茶疗方法有哪些? /325
634. 肺病的茶疗方法有哪些? /326
635. 咽喉炎的茶疗方法有哪些? /326
636. 鼻炎的茶疗方法有哪些? /326
637. 茶多酚治肾疾方法有哪些? /327
638. 妇产科疾病的茶疗方法有哪些? /327
639. 眼科疾病的茶疗方法有哪些? /328
640. 龋齿的茶疗方法有哪些? /328
641. 糖尿病的茶疗方法有哪些? /328
642. 有关解暑止渴的茶疗方法有哪些? /329
643. 有关抑菌消炎的茶疗方法有哪些? /329
644. 有关解毒的茶疗方法有哪些? /329
645. 有关益气疗饥的茶疗方法有哪些? /330
646. 有关抗衰老的茶疗方法有哪些? /330
647. 有关抗辐射的茶疗方法有哪些? /331
648. 有关补血升白的茶疗方法有哪些? /331
649. 治疗唇癌的茶方有哪些? /332
650. 治疗肝癌的茶方有哪些? /332
651. 治疗食道癌的茶方有哪些? /332
652. 治疗胃癌的茶方有哪些? /333
653. 治疗肠癌的茶方有哪些? /333
654. 治疗鼻咽癌的茶方有哪些? /333
655. 治疗乳腺癌的茶方有哪些? /334
656. 治疗肺癌的茶方有哪些? /334
657. 治疗子宫颈癌的茶方有哪些? /334
658. 治疗白血病的茶方有哪些? /335
659. 双花祛痘茶有什么功效? /335
660. 枸杞红枣丽颜茶有什么功效? /336
661. 洛神花玉肤茶有什么功效? /336
662. 益母草活力亮发茶有什么功效? /337
663. 去黑眼圈美目茶有什么功效? /337
664. 普洱山楂纤体茶有什么功效? /338
665. 柠檬清香美白茶有什么功效? /338
666. 参须黄芪抗斑茶有什么功效? /339
667. 咖啡乌龙小脸茶有什么功效? /339
668. 黑芝麻乌发茶有什么功效? /340
669. 丰胸通草汤有什么功效? /340
670. 迷迭香瘦腿茶有什么功效? /341
671. 益母玫瑰丰胸茶有什么功效? /341
672. 丹参泽泻瘦腰茶有什么功效? /342
673. 淮山丰胸美肤茶有什么功效? /342
674. 去水肿薏仁豆奶茶有什么功效? /343
675. 大黄强效瘦身绿茶有什么功效? /343
676. 番泻叶急瘦去脂红茶有什么功效? /344
677. 汉宫飞燕纤腰茶有什么功效? /344
678. 芒果清齿绿茶有什么功效? /345
679. 双花清亮茶有什么功效? /345
680. 黄柏通鼻龙井茶有什么功效? /346
681. 黄柏苍耳消炎茶有什么功效? /346

- 682. 苹香养血绿茶有什么功效? /347
- 683. 花生衣红枣补血茶有什么功效? /347
- 684. 菊槐降压绿茶有什么功效? /348
- 685. 地黄山药明目茶有什么功效? /348
- 686. 杜仲护心绿茶有什么功效? /349
- 687. 玉竹秦艽养心茶有什么功效? /349
- 688. 天花粉冬瓜茶有什么功效? /350
- 689. 绿豆清毒茶有什么功效? /350
- 690. 紫罗止止咳散瘀茶有什么功效? /351
- 691. 乌梅山楂去脂茶有什么功效? /351
- 692. 甘枣顺心茶有什么功效? /352
- 693. 嫩竹乌梅亮嗓茶有什么功效? /352

第十三章 茶食

- 694. 什么是茶食? /354
- 695. 茶与茶食怎样进行搭配? /354
- 696. 茶食的视觉与味觉有什么要求? /354
- 697. 怎样选择茶食的器皿? /355
- 698. 茶食与节令有什么关系? /355
- 699. 炒货类茶食有哪些? /356
- 700. 鲜果类茶食有哪些? /356
- 701. 蜜饯类茶食有哪些? /356
- 702. 甜食类茶食有哪些? /357
- 703. 点心类茶食有哪些? /357
- 704. 怎样制作挂霜腰果? /358
- 705. 怎样制作五香花生米? /358
- 706. 怎样制作香酥核桃仁? /359
- 707. 怎样制作玫瑰瓜子? /359
- 708. 怎样制作椒盐瓜子? /360

- 709. 怎样制作五香瓜子? /360
- 710. 怎样制作奶油五香豆? /361
- 711. 怎样制作芝麻糖? /361
- 712. 怎样制作桂花核桃糖? /362
- 713. 怎样制作糖膏茶? /362
- 714. 怎样制作桂花赤豆糕? /363
- 715. 怎样制作抹茶甜糕? /363
- 716. 怎样制作茶香水饺? /363
- 717. 怎样制作绿茶冷面? /364
- 718. 怎样制作茶奶冻? /364
- 719. 怎样制作抹茶豆沙冻? /364
- 720. 怎样制作红茶甜橙冻? /365
- 721. 怎样制作绿茶银耳羹? /365
- 722. 怎样制作绿茶莲子羹? /365
- 723. 怎样制作百合西米糯米羹? /366
- 724. 怎样制作瓜片莲子汤? /366
- 725. 怎样制作绿茶粥? /367
- 726. 怎样制作红茶糯米粥? /367
- 727. 怎样制作抹茶芝麻糊? /367
- 728. 怎样制作血糯八宝饭? /368
- 729. 怎样制作祁门茶干? /368
- 730. 怎样制作五香豆腐干? /368
- 731. 怎样制作茶香花生米? /369
- 732. 怎样制作红茶鹌鹑蛋? /369
- 733. 怎样制作鲜肉粽? /369
- 734. 怎样制作苏式糖藕? /370
- 735. 怎样制作豆沙麻球? /370
- 736. 怎样制作生煎馒头? /370

• 附录 古时茶业纵览/371



图说中国茶

鉴茶 · 泡茶 · 茶疗一本全

徐馨雅 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国茶: 鉴茶·泡茶·茶疗一本全 / 徐馨雅主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5502-8596-5

I . ①图… II . ①徐… III . ①茶文化—中国—图解 IV . ① TS971.21-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224694 号

图说中国茶：鉴茶·泡茶·茶疗一本全

主 编：徐馨雅

责任编辑：孙志文

封面设计：韩立强

责任校对：史 翔

美术编辑：李丹丹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数460千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8596-5

定价：59.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 65418761