

闻香识茶——新手

泡茶 鉴茶 赏茶

中国茶文化丛书 编著

品茶·品味·品人生



茶

本书包含全面的茶叶品种介绍，最系统的泡茶技法演示，最实用的茶叶鉴别指南，是一本非常实用的入门学茶之书。

辨茶，了知茶，深爱茶，才能品出茶所蕴含的人生意味。



中国出版集团 中国出版集团
中国出版集团 中国出版集团



闻香识

茶

组织编写

中国美术学院
中国美术学院图书馆

中国美术学院图书馆
藏书章

新手鉴茶
泡茶品茶
品茶



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

闻香识茶——新手鉴茶泡茶品茶 / 广东犀文著. - 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8277-1

I. ①实… II. ①广… III. ①绳结—手工艺品—制作—中国 IV. ① TS935.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 092935 号



书 名 闻香识茶——新手鉴茶泡茶品茶

组织编写 犀文图书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 田 磊

制 作 于 芑

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710 毫米 × 1010 毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-8277-1

定 价 39.80 元



编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 手工类



前言 PREFACE



开门七件事，除去柴米油盐酱醋，余下紧要的生活调味品就是茶了。茶不仅可以解渴，还可以减肥；不仅可以养心，还能养颜，甚至可以治疗都市人群中流行的高血压、疾病。于是乎，时尚中人趋之若鹜，以茶为礼，以茶为风尚。

对于每个刚接触茶的人，面对五花八门、形态各异的茶不免会眼花缭乱，无从选择，常常会有这样的困惑：不会辨别茶的优劣，弄不清楚各种茶具的功能，不知道如何使用茶具泡茶，不清楚什么样的茶最适合自己的。不用担心，这本将会解除你的困惑。

本书适合入门新手，指导读者如何专业地鉴茶、泡茶、品茶。书中运用大量精美的图片和通俗易懂的文字，把你带入一个清新的茶世界，让你体会到鉴茶、泡茶、品茶的乐趣，更深刻体会和理解茶文化。

认识每一种茶，享受泡茶的过程，看着茶叶在杯中飞舞，嗅着清雅的茶香，品出茶真味，闲是闲非修要管，渴饮清泉闷煮茶，人生何其快哉！

CONTENTS 目录

第一章 「说茶道具」

茶之为饮，发乎神农氏·····	10
传说一·····	11
传说二·····	11
传说三·····	11
茶之源，众说纷坛·····	12
中国是茶的起源地·····	12
“茶”字及饮茶习惯的由来·····	14
现代茶文化·····	14
君不可一日无茶·····	18
茶的故事·····	19
龙井村十八棵御树·····	19
黄山毛峰的传说·····	20
大红袍的传说（闽北乌龙茶）·····	21
松萝茶的传说·····	22
安溪铁观音·····	23
选茶·····	24
适合自己的才是最好的·····	24
你需要哪一种茶？·····	25
茶具·····	26
佳茗必有好器配·····	26
茶壶·····	29





壶承·····	30
盖置·····	30
品茗杯·····	31
煮水器·····	32
茶荷·····	32
盖碗·····	33
公道杯·····	33
茶道具·····	34
水盂·····	35
过滤网和滤网架·····	36

茶刀·····	36
茶巾·····	37
茶盘·····	38
茶叶罐·····	39
养壶笔·····	40
茶玩·····	40
保养茶具·····	41
选水·····	42
水为茶之母·····	42
泡茶时水温的掌握·····	44

第二章 「识茶品饮」



茶叶的选购·····	46
茶叶的五项外形选购指标·····	46
茶叶的四项内质选购指标·····	49
茶叶的贮藏·····	50
影响茶叶变质的因素·····	51
茶叶的贮存方法·····	52
茶叶贮存时应注意的问题·····	53

冲泡·····	54
泡茶技巧之要素·····	54
工夫茶泡法·····	57
盖碗泡茶法·····	64
玻璃杯泡法·····	69
飘逸杯泡法·····	74
冷水泡茶·····	76
茶宜静品·····	78
办公室喝茶·····	79
四季饮茶·····	80
不同民族的品茶风俗·····	82
饮茶宜忌·····	84
饮茶的注意事项·····	84
健康不佳的人如何饮茶·····	85



第三章 「名茶品鉴」

传统茶类品鉴

绿茶

西湖龙井·····	90
洞庭碧螺春·····	93
信阳毛尖·····	96
安吉白茶·····	99
六安瓜片·····	102
黄山毛峰·····	106
庐山云雾·····	108
婺源茗眉·····	110
竹叶青·····	112
太平猴魁·····	114
顾渚紫笋·····	116
狗牯脑·····	116
径山茶·····	117
恩施玉露·····	117
老竹大方·····	117
竹叶青茶·····	118
汀溪兰香·····	118
红茶	
正山小种·····	120
祁门红茶·····	124
滇红工夫·····	127
政和工夫·····	130
金骏眉·····	132





坦洋工夫·····	134
川红工夫·····	134
乌龙茶	
大红袍·····	136
凤凰单枞·····	140
闽北水仙·····	142
冻顶乌龙·····	144
铁观音·····	148
铁罗汉·····	150
水金龟·····	152
本山·····	154
武夷肉桂·····	155
黄金桂·····	156
永春佛手·····	158
白毫乌龙·····	158
毛蟹·····	159
文山包种·····	159
凤凰水仙·····	160
台湾乌龙·····	160

东方美人·····	160
白茶	
白毫银针·····	162
云南大白茶·····	165
月光白·····	168
白牡丹·····	170
贡眉·····	170
黄茶	
君山银针·····	172
蒙顶黄芽·····	174
霍山黄芽·····	176
广东大叶青·····	176
莫干黄芽·····	177
沩山毛尖·····	177
温州黄汤·····	178
鹿苑茶·····	178
黑茶	
六堡茶·····	180
普洱熟茶·····	182

普洱生茶·····	184
沱茶·····	187
湖南黑茶·····	188
茯砖茶·····	190
七子饼茶·····	190

花草茶品鉴

喝花草茶的好处有哪些? ·····	192
-------------------	-----

花草茶

茉莉花茶·····	193
桂花茶·····	194
金银花·····	195
菊花茶·····	196
玫瑰花·····	197
千日红·····	198
勿忘我·····	199
玫瑰茄·····	200
罗布麻茶·····	201
苦丁茶·····	202
女儿环·····	203

常见花草茶饮品

玫瑰普洱茶·····	204
薄荷茶·····	204
玫瑰菊花茶·····	205
菊花薄荷茶·····	205
玫瑰薄荷茶·····	206
缤纷年华茶·····	206
清热解毒茶·····	207
茉莉柠檬茶·····	207
菊花龙井茶·····	208
罗汉果茶·····	208
青梅绿茶·····	209
青梅红茶·····	209

茉莉乌龙茶·····	210
山楂茶·····	210
绿豆茶·····	211
绿菊茶·····	211
柳橙红茶·····	212
柳橙绿茶·····	212
绿茶西红柿汤·····	213
绿菊茶·····	213
山楂菊花茶·····	214
香蕉茶·····	214
三宝茶·····	215
梨茶·····	215
柠蜜红茶·····	216
柚子红茶·····	216
银耳冰糖茶·····	217
杞子菊花茶·····	217
水蜜桃红茶·····	218
水蜜桃绿茶·····	218



第四章 「话说茶疗」



茶与健康·····	220
茶疗方剂·····	222
活血补血方	
红枣绿茶·····	226
大枣生姜蜂蜜茶·····	226
枸杞红茶·····	227
黄豆红茶·····	227
滋补健体方	
牛奶茶·····	228
莲子冰糖绿茶·····	228
蜂蜜绿茶·····	229
炼乳茶·····	229
虾米绿茶·····	230
饴糖红茶·····	230
核桃绿茶·····	231
粳米绿茶·····	231
止咳化痰方	
白萝卜绿茶·····	232
陈皮绿茶·····	232
桂圆胖大海红茶·····	233
金银花胖大海绿茶·····	233

治胃病方	
玫瑰蜂蜜绿茶·····	234
薄荷蜂蜜绿茶·····	234
蜜红茶·····	235
薏米仁红茶·····	235
治感冒方	
生姜葱白绿茶·····	236
核桃仁葱白绿茶·····	236
芝麻生姜绿茶·····	237
金银茉莉菊花茶·····	237
治头痛方	
生姜绿茶·····	238
辣椒红茶·····	238
治支气管炎方	
白萝卜甘草绿茶·····	239
胖大海绿茶·····	239
黄酒猪油蜂蜜红茶·····	240
陈皮甘草绿茶·····	240
治痢疾方	
大蒜绿茶·····	241
葡萄汁生姜蜂蜜绿茶·····	241



第一章

说茶道具

中国是最早发现和利用茶的国家，

我们的祖先早在3000多年前就已经开始栽培和种植茶树了，

关于茶的故事说不尽、道不完。

“清泉、佳茗、名具”的组合历来是爱茶人的追求，

好具配佳茗才能品出茶叶独有的韵味。



茶之为饮，发乎神农氏

陆羽在《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”传说中的炎帝——神农氏是茶的发现者，也是发明药物，用来治疗疾病的人。在中国文化发展史上，往往把一切与农业、植物相关的事物起源都归结于神农氏。关于神农氏发现茶叶的故事，有三个版本。



「传说一」

神农氏是三皇五帝之一，传说为远古的太阳神。人身牛首，三岁知稼穡，长成后，身高八尺七寸，龙颜大唇。那时候，五谷和杂草长在一起，药物和百花开在一起，哪些可吃，哪些可治病，谁也分不清，当时生疮害病都无医无药。为给人们治病，神农氏不惜自身安危，亲尝各种草木，以辨其味，以明其效。一日，他尝到一种草叶，口干舌麻，头晕目眩，全身乏力。于是他放下草药袋，背靠一棵大树斜躺，稍事休憩。一阵风过，他似乎闻到有一种清鲜香气，但不知这清香从何而来。抬头一看，只见树上有几片翠绿的叶子冉冉落下，树叶青嫩可爱，气味芳芬。始于习惯，他就信手拾起一片放入口中慢慢咀嚼品尝。此物味虽苦涩，但有清香回甘之味。食后气味清香，舌底生律，精神振奋，且头晕目眩减轻，口干舌麻渐消。神农氏由此断定此物有解渴生津、提神醒脑、解毒的功效，因而就采了些芽叶而归，继续研究这种叶子的药效。此后，神农将这种树定名为“茶”，这就是茶的最早发现。

「传说二」

相传神农氏为给人治病，翻山越岭采集草药，还对这些草药进行熬煎试服，以亲身体会、鉴别草药的性能。一日，神农氏采来了一大包草药，把它们按已知的性能分成几堆，生火煮水。忽有几片绿油油的树叶飘落锅中，水中汤色渐呈黄绿，并有清香随着蒸汽上升而缓缓散发。神农氏取而饮之，只觉味带苦涩，清香扑鼻，喝后回味香醇甘甜。于是神农氏从锅中捞起叶子细加观察，似乎锅边没有此树，心想：“一定是天神念我年迈心善，采药治病之苦，赐我玉叶以济众生”。自此，他一边继续研究这种叶子的药效，一边涉足群山寻找此种树叶。一天，神农氏终于在不远的山里发现了与落入锅中绿叶一模一样的

叶子，熬煮出黄绿色的汁水，饮之其味也同，神农大喜，遂定名为“茶”，并取其叶熬煎试服，发现确有解渴生津、提神醒脑、利尿解毒、止泻等作用。因此在百草之外，茶被认为是一种养生之妙药。据说，当年神农氏发现的这种“茶”，就是今天被人们称“作茶”的树叶。

「传说三」

话说在远古时代，有这么一位神农氏，一生下来就是个“水晶肚”，肚子几乎是透明的，五脏六腑都能看得见。吃下什么东西，都可以把食物在胃肠里蠕动的情形看得清清楚楚。那时候的人，靠捋草籽、采野果、猎鸟兽维持生活。有时吃了不该吃的东西，就可能会中毒，严重的话就会被毒死。人们得了病，不知道对症下药，都是硬挺，挺过去就好了，挺不过去就死了。神农氏为了解除人们的疾苦，立誓尝遍百草，定药性，为大家消灾祛病。

有一日，神农氏食一植物，感觉肚子不舒服，肠胃出现一块块黑斑，同时口干舌麻，胸闷气急，难受之余隐约闻到一股清香扑鼻而来，原是从身旁一开白花的嫩叶散发出来的。神农氏取叶食之，只见叶汁在肚子里上下流动，好似在肚子里检查什么，最后把肠胃洗得干干净净，人也舒服了。神农氏敏锐地意识到是这绿叶解了他的毒，欣喜万分，他把这种绿叶称为“查”（后来人们又把“查”叫成“茶”。直到《茶经》的作者陆羽，方将“茶”字减一画而写成“茶”）。神农氏长年累月地爬山涉水，尝试百草，每天都得中毒几次，全靠茶来解救。



茶之源， 众说纷坛

「中国是茶的起源地」

中国是最早发现和利用茶树的国家，被称为茶的祖国。文字记载表明，我们的祖先早在3000多年前，就已经开始栽培和利用茶树了。

茶树的起源问题，历来争论较多，随着考证技术的发展，才逐渐达成共识，即中国是茶树的原产地，并确认中国西南地区，包括云南、贵州、四川等山区是茶树原产地的中心。由于地质变迁及人为栽培，茶树由此普及全国，并逐渐传播至世界各地。

茶树起源于何时？必是远远早于有文字记载的3000多年前。茶树原产于中国已被世界学者所公认，只是在1824年左右，印度发现有野生茶树，国外学者中有人对中国是茶树原产地提出异议，在国际学术界引发了争论。这些持异议者，均以印度野生茶树为依据，同时认为中国没有野生茶树。其实中国在公元200年左右，《尔雅》中就提到野生大茶树。且现今的资料表明，全国有10个省区、共198处发现野生大茶树，其中云南有一株，树龄已达1700年左右。仅是云南省内，树干直径在一米以上的野生大茶树就有10多株。有的地区，甚至野生茶树群落大至数千亩。所以自古至今，我国已发现的野生大茶树，时间之早，树体之大，数量之多，分布之广，性状之异，都堪称世界之最。此外，经考证，印度发现的野生茶树属中国茶树之变种。由此，中国是茶树的原产地遂成定论。



近几十年来，专家将茶学和植物学的研究相结合，从树种及地质变迁、气候变化等不同角度出发，对茶树原产地进行了更加细致深入分析和论证，进一步证明我国西南地区是茶树的原产地。

现在我们可以论证出茶在中国很早就被认识和利用了，也很早就有茶树的种植和茶叶的采制。但是人类为什么要饮茶呢？又是怎样形成饮茶习惯的呢？

1. 祭品说：这一说法认为：茶与其他的植物最早是作为祭品用的。后来有人尝后发现食而无害，便“由祭品，而菜食，而药用”，最终成为饮品。

2. 药物说：这一说法认为：茶“最初是作为药用进入人类社会的”。《神农本草经》中写到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

3. 食物说：“古者民茹草饮水”，“民以食为天”，食在先符合人类社会的进化规律。

4. 同步说：最初利用茶的方式方法，可能是作为口嚼的食料，也可能是作为烤煮的食物，同时也可能是逐渐作为药料饮用。

5. 交际说：《载敬堂集》载：“茶，或归于瑶草，或归于嘉木，为植物中珍品。茶之用，非单功于药食，亦为款客之上需也。”有《客来》诗云：“客来正月九，庭进鹅黄柳。对坐细论文，烹茶香胜酒。”（摘自《载敬堂集·江南靖士诗稿》）此说从理论上把茶引入待人接物的轨畴，突显了交际场合的一种雅好，开饮茶成因“交际说”之端。





「“茶”字及饮茶习惯的由来」

《九经》无茶字，就疑古时无茶，不知《九经》亦无灯字，古用烛指灯。无茶字，非真无茶，乃用荼代茶也。不独《九经》无茶字，《班马字类》中根本无茶字。至唐始减荼字一画，以为茶字，而荼之读音亦变。荼，读若“徒”，诗所谓“谁谓荼苦”是也。东汉以下，读若“磋”；六朝梁以下，始变读音。唐陆羽著《茶经》，虽用茶字，然唐岱岳观王圆题名碑，犹两见荼字，足见唐人尚未全用茶字。（清席世昌《席氏读说文记》卷一）只可谓荼之音读，至梁始变，茶之体制，至唐始改而已。

（摘自黄现璠 著《古书解读初探》，广西师范大学出版社，2004年7月第1版）



杀青



揉捻



晾干



造型各异的精致茶具

春秋以前，茶叶最初是作为药用而受到关注。古人直接含嚼茶树鲜叶来汲取茶汁，感到芬芳、清口并富有收敛性快感。久而久之，含嚼茶成为人们的一种嗜好。该阶段可说是茶成为饮的前奏。随着社会的发展，生嚼茶叶逐渐转变为煎服。即将鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。煎煮而成的茶，虽苦涩，然而滋味浓郁，风味与功效均胜几筹。日久，自然养成先煮煎后品饮的习惯，这是茶作为饮料的开端。然而，茶由药用发展为日常饮料，经过了食用阶段作为中间过渡。即以茶当菜，煮作羹饮。将茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。此时，用茶的目的，一是增加营养，二是为食物解毒。《桐君录》等古籍中，则有茶、姜及一些香料同煮食用的记载。此时，茶叶利用方法又前进了一步，运用了当时的烹煮技术，并已注意到茶汤的调味。

在中国古代文献中，很早便有关于食茶的记载，而且随产地不同而有不同的名称。中国的茶早在西汉时便传到国外，汉武帝时曾派使者出使印度支那半岛。所带的物品中除黄金、锦帛外，就是茶叶。南北朝齐武帝永明年间，中国茶叶随出口的丝绸、瓷器传到了土耳其。唐顺宗永贞元年，日本最澄禅师回国，将中国的茶籽带回日本。尔后，茶叶从中国不断传往世界各地，许多国家开始种茶，并且有了饮茶的习惯。茶在中国社会各阶层中广泛普及，大致是在唐代陆羽所著的《茶经》传世以后。所以宋代有诗云“自从陆羽生人间，人间相学事春茶”。