

中国名茶



品鉴入门

看美图学茶具使用方法及泡茶之技
体验以茶会友的浪漫，享受以茶养生的清福

杨学军◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国名茶品鉴入门 / 杨学军编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8134-2

I. ①中… II. ①杨… III. ①茶叶—品鉴—中国 ②茶—文化—中国

IV. ①TS272.5 ②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第257893号

策划编辑: 尚 雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘 强 美术编辑: 成 馨 装帧设计: 王 波 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

中国名茶



品鉴入门

看美图学茶具使用方法及泡茶之技
体验以茶会友的浪漫，享受以茶养生的清福

杨学军◎编著



中国纺织出版社



品茶 · 泡茶 · 鉴茶 · 享茶

一壶清茶解千愁

- ☉ 解茶之性，品茶之味，赏茶之艺，悟茶之道
- ☉ 知茶泡茶互敬茶，天下茶人是一家
- ☉ 泡茶，知性；喝茶，知味；论茶，知心

瑞雅
书业

为和谐社会
奉献智慧生活

上架建议 茶文化 / 饮食

ISBN 978-7-5064-8134-2



9 787506 481342 >

定价：19.90元

乐享彩书榜

中国名茶

杨学军◎编 著

品鉴入门

 中国纺织出版社

一盏清茗在手，蓦然走进茶人间

穿越千年往事，觅幽幽茶香 / 10

- 神农尝百草 / 10
- 妙玉敬茶 / 11
- 以茶代酒 / 11
- 茶圣陆羽的传奇人生 / 12
- 郑和下西洋 / 14
- 乾隆和十八棵御茶树 / 15

像了解一个人一样去认知茶 / 16

- 熟知七大茶类 / 16
- 了解现代制茶工艺流程 / 17
- 茶性与人体体质适应表 / 18
- 逛逛中国的四大茶区 / 19

专题 关于泡茶、品茶中的礼仪 / 20

- 泡茶中的礼仪 / 20
- 品茶中的礼仪 / 21

用心泡茶得真味 / 22

- 观赏：泡茶的一般程序 / 22
- 鉴水：宜茶之水知多少 / 24
- 衡量：茶与水的比例 / 25
- 观察：泡茶的水温 / 25
- 看看：冲泡的时间 / 25
- 默记：冲泡的次数 / 25

专题 泡茶之茶汤和叶底欣赏 / 26

选茶器：从来美器配佳茗

精美茶具为居家生活增添雅致 / 28

- 玻璃茶具 / 28
- 瓷器茶具 / 28
- 陶土茶具 / 28
- 漆器茶具 / 29
- 竹木茶具 / 29
- 金属茶具 / 29

泡茶器具选购技巧和使用方法 / 30

- 随手泡 / 30

- 闻香杯 / 31
- 品茗杯 / 31
- 茶叶罐 / 32
- 盖碗 / 32
- 水盂 / 33
- 茶荷 / 33
- 公道杯 / 34
- 过滤网和滤网架 / 34
- 杯垫 / 35
- 养壶笔 / 35
- 盖置 / 36



茶盘 / 36
茶巾 / 37
茶宠 / 37
茶道六用组合 / 38

专题 茶与紫砂壶的奇妙“姻缘” / 39

紫砂壶是爱茶人士的首选 / 39
你对茶壶有多少了解 / 40
如何选购紫砂壶 / 40
如何使用紫砂壶 / 42
如何保养紫砂壶 / 42

第三章

茶品鉴：茶不在贵，有品则灵

绿茶 / 44

西湖龙井 / 44
碧螺春 / 44
黄山毛峰 / 44
信阳毛尖 / 45
庐山云雾 / 45
六安瓜片 / 45
狗牯脑茶 / 46
太平猴魁 / 46
南京雨花茶 / 46
安吉白茶 / 47
开化龙顶 / 47
都匀毛尖 / 47
蒙顶甘露 / 48
顾渚紫笋 / 48
休宁松萝 / 48
径山茶 / 49
恩施玉露 / 49
千岛玉叶 / 49

专题 绿茶品质特征与品评要素评分表 / 50

乌龙茶 / 51

安溪铁观音 / 51
武夷大红袍 / 51
武夷肉桂 / 51

武夷水仙 / 52
凤凰水仙 / 52
冻顶乌龙 / 52
阿里山乌龙 / 53
永春佛手 / 53
黄金桂 / 53
水金龟 / 54
白鸡冠 / 54
铁罗汉 / 54
东方美人 / 55
白芽奇兰 / 55
凤凰单丛 / 55

专题 乌龙茶品质特征与品评要素评分表 / 56

红茶 / 57

正山小种 / 57
坦洋工夫 / 57
祁门红茶 / 57
政和工夫 / 58
九曲红梅 / 58
金骏眉 / 58
银骏眉 / 59
滇红工夫 / 59
宜红工夫 / 59
宁红工夫 / 60



川红工夫 / 60

英红工夫 / 60

碎2号 / 61

信阳红 / 61

米砖茶 / 61

专题 红茶品质特征与品评要素评分表 / 62

黑茶 / 63

宫廷普洱茶 / 63

广西六堡茶 / 63

湖南茯砖 / 63

花砖茶 / 64

湖南黑砖 / 64

湖南千两茶 / 64

康砖 / 65

青砖茶 / 65

生砖茶 / 65

熟砖茶 / 66

生普洱沱茶 / 66

熟普洱沱茶 / 66

专题 黑茶品质特征与品评要素评分表 / 67

黄茶 / 68

霍山黄芽 / 68

君山银针 / 68

蒙顶黄芽 / 68

专题 黄茶品质特征与品评要素评分表 / 69

白茶 / 70

白毫银针 / 70

贡眉 / 70

白牡丹 / 70

专题 白茶品质特征与品评要素评分表 / 71

花茶 / 72

玫瑰花茶 / 72

茉莉花茶 / 72

桂花茶 / 72

黄山贡菊 / 73

杭白菊 / 73

苦丁茶 / 73

专题 花茶品质特征与品评要素评分表 / 74



第四章

茶生活：会喝茶、妙用茶是一种清福

四季饮茶各不同 / 76

春饮花茶祛春困 / 76

☞ 养肝美人茶 / 76

☞ 桂花茶 / 76

夏饮绿茶解暑热 / 77

☞ 薄荷绿茶 / 77

☞ 梅子绿茶 / 77

秋饮乌龙茶润秋燥 / 78

☞ 松子花生乌龙茶 / 78

☞ 冬瓜乌龙茶 / 78

冬饮红茶暖身体 / 79

☞ 牛奶红茶 / 79

☞ 糯米红茶 / 79

一日饮茶有讲究 / 80

早上：一杯绿茶最提神 / 80

饭后：小酌乌龙助消化 / 81
下午：一杯花茶满口香 / 81
晚上：一杯普洱好入梦 / 82

时时享受茶生活 / 83

茶叶变身“大餐” / 83
自制红茶饮料 / 85

茶水漱口 / 86
茶水泡脚 / 86
妙用茶渣做枕头 / 86

专题 喝茶必知的常识——饮茶宜忌 / 87

不宜饮用的6种茶 / 87
6大不良饮茶习惯应改变 / 88

第五章

茶养生：以茶养生，健康长伴

辨清体质喝对茶 / 90

气虚体质 / 90
☞ 参芪陈蜜茶 / 90
☞ 党参枸杞子茶 / 91
☞ 淮山黑芝麻茶 / 91
阴虚体质 / 92
☞ 鸭梨熟地黄茶 / 92
☞ 麦门冬清肺茶 / 93
☞ 百合麦味茶 / 93
阳虚体质 / 94
☞ 桂圆核桃红茶 / 94
☞ 生姜养胃茶 / 95
☞ 荔枝茶 / 95
血瘀体质 / 96
☞ 黑木耳红枣茶 / 96
☞ 当归玫瑰花茶 / 97
☞ 红花山楂茶 / 97
湿热体质 / 98
☞ 薏米绿豆甜茶 / 98
☞ 薏米冬瓜籽茶 / 99
☞ 黄柏绿茶 / 99
气郁体质 / 100
☞ 玫瑰普洱茶 / 100
☞ 菊花玫瑰茶 / 101

☞ 薄荷绿茶 / 101

送给特殊人群的健康茶饮 / 102

银发族 / 102
☞ 枸杞子茶 / 102
☞ 灵芝乌龙茶 / 102
教师 / 103
☞ 桔梗茶 / 103
☞ 菊花苹果茶 / 103
电脑族 / 104
☞ 绿茶杞菊茶 / 104
☞ 菊花蜂蜜茶 / 104

茶味从静中来，养身更养心 / 105

品茗需心静 / 105
品茗需好伴 / 106

专题 绿茶美容成新时尚 / 107

绿茶水洗脸 / 107
绿茶化妆水 / 107
乌眉化妆水 / 107
绿茶美白紧肤面膜 / 108
绿茶绿豆祛痘面膜 / 108
绿茶祛斑面膜 / 108
绿茶祛除黑眼圈和眼袋 / 108

第六章

茶疗方：对症饮茶更健康

常见病 / 110

- 感冒 / 110
- ☞ 姜糖茶 / 110
- 偏头痛 / 110
- ☞ 川芎白芷茶 / 110
- ☞ 谷精绿茶 / 110
- 失眠 / 111
- ☞ 柏仁合欢茶 / 111
- ☞ 甘麦百合红枣茶 / 111
- 消化不良 / 111
- ☞ 山楂蜜茶 / 111
- 口臭 / 112
- ☞ 桂花绿茶 / 112
- ☞ 桂花红茶 / 112
- 便秘 / 112
- ☞ 香蕉绿茶 / 112
- 贫血 / 113
- ☞ 桂圆红枣养血茶 / 113
- 月经不调 / 113
- ☞ 红花茶 / 113
- ☞ 当归益母茶 / 113

慢性病 / 114

- 高血压 / 114
- ☞ 蜂蜜柚子茶 / 114
- ☞ 玉米须茶 / 114
- 高血脂 / 115
- ☞ 龙井山楂茶 / 115
- ☞ 山楂橘皮茶 / 115
- ☞ 降脂乌龙茶 / 115
- 糖尿病 / 116
- ☞ 苦瓜绿茶 / 116
- ☞ 苦丁茶 / 116
- 冠心病 / 117
- ☞ 山楂益母茶 / 117
- ☞ 梅楂玫瑰花茶 / 117
- ☞ 丹参茶 / 117
- 慢性支气管炎 / 118
- ☞ 百合二冬茶 / 118
- ☞ 雪梨止咳茶 / 118
- ☞ 杏仁核桃茶 / 118



第七章

茶艺表演：赏心悦目乐陶陶

绿茶茶艺表演 / 120

乌龙茶茶艺表演 / 123

- 专题** 精致茶点，与茶为伍 / 124
- 油腻配铁观音 / 125

- 干果配龙井 / 125
- 咸辣配乌龙茶 / 125
- 甜品配普洱茶 / 125

- 附录1** 茶叶的鉴别方法 / 126
- 附录2** 茶叶的储存方法 / 127

第一章

一盏清茗在手，
蓦然走进茶人间

茶，
香叶，
嫩芽，
慕诗客，
爱僧家。
碾雕白玉，
罗织红纱。
罗织红纱，
挑煎黄茶色。
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。

穿越千年往事，觅幽幽茶香

神农尝百草

唐代陆羽在《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，中华民族的祖先之一，茶树的最早发现者。

相传在远古时代，自然条件特别恶劣，人类以采摘野果、捕食野兽为生，一不小心，就会因为误食有毒的果实而生病甚至死亡。当时爱民如子的首领神农非常痛心，就决定品尝百草，以身试毒。

神农是远古时代最具智慧的首领，他从来不喝生水，即使在野外尝百草阶段，神农也会架起锅，把生水煮熟了再喝。

一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，神农在一阵沁人心脾的清香中苏醒，听到“嗒嗒嗒”水沸腾的声音，知道锅里的水已经烧开了，就艰难地挺起上身用碗舀水准备喝，却发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，更神奇的是，沁人心脾的清香原来是从锅里飘来的。

神农用碗舀了点汤水送入口中后，但觉这汤水清香中略带苦涩，咽下去后，似乎比开水更解渴，就又喝了几碗。几个小时后，神农身上的毒居然解了。神农非常高兴，就将它取名为“茶”，即开百花的植物，作为部落的“圣药”。唐朝年间，饮茶之风大盛，人们对茶的认识也显著提高，认识到茶是木本植物，就把“禾”改为“木”，从此“荼”字去掉一划而变成“茶”。

 据《神农本草经》中记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼（即茶）而解之。”

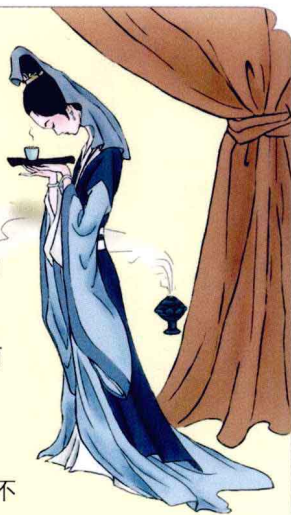


妙玉敬茶

“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮牛饮骡了。”大凡读过《红楼梦》的人大都记得那位嗜茶如命、孤寂清高的女子——妙玉的这句名言。喜欢妙玉的人，说她是不食人间烟火的仙子，茶道造诣登峰造极；不喜欢妙玉的人，说她故作清高，懂茶技但不懂茶道。这两个说法都源自她在《红楼梦》中的“敬茶”事宜。

刘姥姥进大观园，贾母带着众人到栊翠庵喝茶，这时，妙玉出场了，她亲自向贾母敬茶。贾母说：“我不喝六安茶。”妙玉笑答：“知道，这是老君眉。”当贾母问起沏茶之水时，妙玉答是“旧年蠲（意为积存）的雨水”。惹得贾母“心大悦”。贾母喝了半盅后，随手让刘姥姥也尝尝，因此便有了妙玉那句“将那成窑的茶杯别收了，搁在外头去罢。”她是嫌刘姥姥脏，不要那个名贵茶杯了。

本是出家之人，却对贾母的饮茶习惯明察秋毫，还对人地位的尊卑有这么大的偏见，难怪有些人讲妙玉是做作、假清高。但有些人却独爱妙玉骨子里的这种傲气，尤其是她后来请宝钗和黛玉喝体己茶时，用的是“分瓜瓜包”和“点犀乔”的茶具，喝的是“藏五年之久的梅花上的雪水。”被后世很多雅士骚客津津乐道。可见，妙玉从心底是看不起贾母的，认为只有才情学识如宝黛者方配喝她珍藏的好茶。



以茶代酒

《三国志》曾记载说，三国时期，吴国的国君孙皓特别爱酒，每次给大臣庆功或宴请宾客时，都大设酒宴，不醉不归。当时，吴国有个文韬武略的大臣韦曜，很得孙皓赏识，但是他偏偏酒量不大，一喝就醉，醉了不是耍酒疯，就是大病一场。孙皓虽然嗜酒，但却也是个爱才的国君。此后，每次设酒宴，孙皓就请人暗中把韦曜喝的酒换成汤色相似的茶。孙皓允许韦曜以茶代酒，至少说明在三国时期，茶已经成为一种饮品。今天，以茶代酒仍是现实生活中的大方之举和高尚礼节。

茶圣陆羽的传奇人生

“不羡黄金，不羡白玉杯，不羡朝入省，不羡暮登台。千羡万羡西江水，曾向竟陵城下来……”这首《六羡茶歌》是《全唐诗》中仅存的一首“茶圣”陆羽的诗，这位鄙夷权贵、不重财富、热爱自然的茶圣究竟是个什么样的人呢？相传陆羽自小因相貌丑、口吃而被遗弃，那么，陆羽又是如何走上学茶、研茶的人生之路，并为茶文化、茶艺、茶道的传播和弘扬奉献一生，直至被后世尊称为“茶圣”，这位衣食无着的弃儿又是如何一路走来的呢？

唐开元年间，陆羽时值3岁，被遗弃野外，后被竟陵龙盖寺住持智积禅师在西湖边上拾得收养。陆羽当童僧的这段时间正值寺院饮茶风习方兴未艾之时，而智积禅师又是位博学且又嗜茶的禅师，陆羽在他身边学文识字，习诵佛经，还学会了煮茶的好手艺，在掌握火候、汤色、味香等方面，有其独到之处。

据说，在陆羽离开龙盖寺之后，智积有许多年不愿饮别人烹的茶。在佛门净土中成长，日闻梵音，这让陆羽自幼好学，习惯于闭门著书，淡泊名利。更重要的是，令他有机会经常接触茶事——买茶、烤茶、碾茶、罗茶、烹茶和饮茶，学到了一些基础的茶学知识与烹茶技艺，从而令他对茶学产生了浓厚的兴趣。

有茶缘无佛缘的陆羽一心向往儒学，因不愿意皈依佛门，备受劳役折磨。11岁时陆羽不堪困辱逃出寺院入了梨园。谁也未曾料到这个容貌难看、说话结结巴巴的小伙子却诙谐善变，以扮演丑角而大受欢迎，并且还是天生的编剧好手，深得竟陵太守李齐物的赏识，被推荐到火门山邹夫子处接受正规教育。在读书之余，陆羽常去采摘野生茶，为邹夫子煮茗，一边学习儒学，一边继续学习煮茶和茶艺。

随着年龄的增长，青年时期的陆羽已经知道了自己的心志既不在佛，也不在儒，而在于茶。为了广泛汲取茶学知识，天宝十一年（公元752年），陆羽揖别邹夫子下山出游，对各地名山、茶园、名泉进行了实地考察。安史之乱发生后的第二年（756年），陆羽为避乱渡过了长江，沿长江南岸东下，实地调查与研究了常州、湖州、越州等产茶区，逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水；并曾赴今南京市栖霞山区采制野生茶叶，进行焙制试验。

在各地考察期间，陆羽又结识了对茶有浓厚兴趣的著名诗僧皎然并与

之结为忘年之交，后又逢诗人皇甫冉、皇甫曾兄弟，数次到访。皇甫冉曾作《送陆鸿渐栖霞寺采茶》：

采茶非采绿，远远上层崖。
布叶春风暖，盈筐白日斜。
旧知山寺路，时宿野人家。
借问王孙草，何时泛碗花。

诗中充分反映了陆羽在研究茶学的实践中，亲赴深山茶区，攀悬崖登峭壁，为采制野生茶叶、获取第一手资料，不辞辛劳、风餐露宿的生动情景。

唐上元二年（公元761年），陆羽在游览了湘、皖、苏、浙等数十州郡后，到达盛产名茶的湖州，在风景秀丽的苕溪（今浙江吴兴）结庐隐居，闭门著述《茶经》，期间他深入农家，采茶觅泉，评茶品水，在历经数年的研茶事、修茶礼、参茶道、品茶德、记茶史之后，终于写就了世界上第一部茶文化专著《茶经》，成为世界茶史上的里程碑。有了《茶经》，才有了茶学，中国才成为真正意义上的茶文化发祥地。《茶经》问世之后，饮茶很快成为在贫富阶层都很盛行的一种社会风尚。在活字印刷术尚未发明的年代，《茶经》的手抄本和后来的石刻本广为流传，陆羽也声名鹊起。

陆羽一生嗜茶、精于茶道、工于诗词、善于书法，凭藉他的人品和丰富的茶学知识为人称道，朝廷曾先后两次诏拜陆羽为“太子文学”和“太常寺太祝”，但陆羽无心于仕途，竟不就职。

到了晚年，陆羽仍然四处出游考察，曾由浙江经湖南而移居江西上饶，因此上饶遗有“陆羽井”，据说是陆羽的故居遗址。在陆羽辞世200多年后，宋代诗人梅尧臣有诗句：“自从陆羽生人间，人间相约事春茶。”《茶经》的问世，有力地推动了唐代饮茶之风的盛行，并一直惠及后代，而陆羽也被后世誉为“茶仙”、尊为“茶圣”、祀为“茶神”。



茶圣陆羽品茶鉴水。

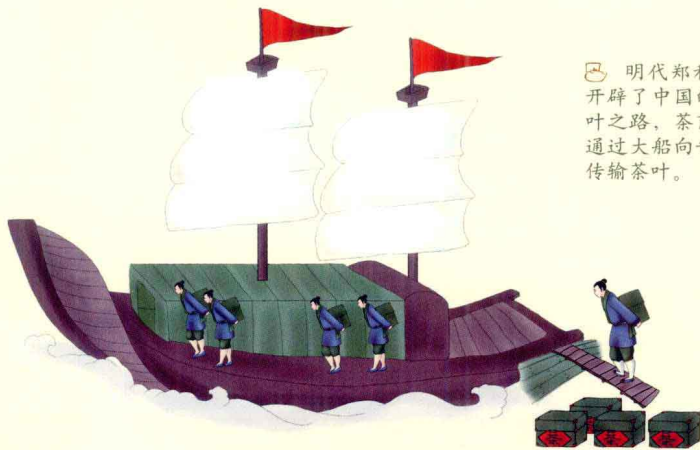
郑和下西洋

明朝的开国皇帝朱元璋是农民出身，深切体会过农民的疾苦，于是“罢龙团凤饼，惟采芽茶以供”，取消了劳民伤财的龙团凤饼，茶叶采制逐渐由团饼茶转为以散茶为主，由煎煮之法改为冲泡品饮，更崇尚自然之美。

郑和下西洋对中国茶文化的传播功不可没。郑和下西洋，把中国的茶叶带到了海外各国，有人称它为“海上茶叶之路”。如今，郑和下西洋所到的泰国、马来西亚、新加坡、斯里兰卡、印度、肯尼亚等亚非国家都成为了茶叶大国。而郑和下西洋，对于中国茶文化的另外一个贡献，让人们进一步关注了茶的保健。

519年，葡萄牙著名航海家和探险家麦哲伦率领的远洋船队（共200多人）从南美洲东岸向太平洋进发。3个月后，有的船员腹泻，有的船员呕吐，有的船员流鼻血，有的船员牙出血，有的船员浑身无力，待船到达目的地时，仅仅只有35人活了下来，人们对此找不出原因。这种严重的病后来被称为坏血病。

有趣的是，中国古代的远洋船队却没有船员患坏血病的记载。从明朝郑和下西洋的有关史料中了解到，郑和七次下西洋，从来没有闹过坏血病。后来调查中国船员的饮食习惯发现，中国船员特别喜欢喝绿茶。现在我们已经知道坏血病是由于人体缺乏维生素C造成的，而中国的绿茶就富含维生素C，使得中国船员免遭坏血病的威胁。



 明代郑和下西洋开辟了中国的海上茶叶之路，茶商们开始通过大船向世界各地传输茶叶。

乾隆和十八棵御茶树

传说，风流天子乾隆六下江南有四次都与茶有关。有一次，微服私访的乾隆到西湖狮峰山下的胡公庙游玩，看到很多妙龄采茶女在采制茶叶。采茶女的芊芊玉手轻轻一折，碧绿鲜嫩的叶子就轻巧地飘落到茶筐，煞是美妙动人。乾隆不由地被吸引住了，痴痴地欣赏这一美景，待采茶女发现时，忙掩饰般地也抓起一把茶叶，装作采茶的样子。采茶女看到这位气宇轩昂的公子采茶手法如此笨拙，不由地笑成一片，乾隆也不好意思地笑了。正赏玩有趣之际，忽然宫内有太监来报说太后生病了，请皇上速速回京。

乾隆一惊，顺手将手里的茶叶放入口袋，火速赶回京城。其实太后并无大病，只是惦记乾隆久出未归有点上火，现在看到乾隆归来，自然非常高兴，病已好了大半。忽然闻到乾隆身上有香气飘来，即问是何物。乾隆这才发现自己带回了几片龙井茶叶，于是亲手为母后冲泡了一杯龙井茶，一时间，龙井的清香味更加浓郁，茶汤也碧绿清澈。太后连喝几口，但觉这茶汤甘鲜清爽，肝火顿消，病竟然痊愈了，连说皇儿的龙井茶胜似灵丹妙药。

乾隆见母后病愈了，也非常高兴，立即传旨将胡公庙前的十八棵茶树封为御茶，年年采制，专供太后享用。这就是十八棵御茶树的传说。



 乾隆御封十八棵茶树。