

新手轻松学

茶艺

居家必备新手学茶入门指南

鉴茶

选器

备水

泡茶

品茶

鉴赏轻图典



陈书谦◎主编

中国国际茶文化研究会常务理事
中国茶叶流通协会理事
吴觉农茶学思想研究会理事
雅安市茶业协会副会长



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

新手轻松学



陈书谦◎主编

中国国际茶文化研究会常务理事
中国茶叶流通协会理事
吴觉农茶学思想研究会理事
雅安市茶业协会副会长

茶艺

鉴赏轻图典



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

新手轻松学茶艺 / 陈书谦主编. —北京：电子工业出版社，2012. 2
（鉴赏轻图典）

ISBN 978-7-121-15683-0

I. ①新… II. ①陈… III. ①茶—文化—通俗读物 IV. ①TS971-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第002189号

责任编辑：周 林

文字编辑：牛晓丽 王 秀

印 刷：

装 订： 中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：8 字数：208千字

印 次：2012年2月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

饮茶不仅对人体健康有益，还是一种极优雅的艺术享受。周作人说过：“茶道的意思，用平凡的话来说，可以称做‘忙里偷闲、苦中作乐’，在不完全的现世享受一点美与和谐。”

当然，茶不是叫人坐忘尘世，而是在人们追逐名利之余提供一种小憩、一份闲暇，在那瞬间让一切疲劳、压抑、倦怠和浮躁都在或浓烈或淡雅的茶香中慢慢退去，还内心一份宁静与安祥。

然而，我国的茶文化博大精深，对于刚入门的茶人来说，难免会有些摸不着头脑。比如：如何分辨好茶、坏茶，如何择水、如何选器，玻璃杯、盖碗、紫砂壶各适合冲泡什么茶，哪些茶适合闻香，哪些茶适合慢饮……这些茶文化常识，都是我们要一一告诉您的。

这是一本入门指导书，主要从茶的品鉴、择水、选器、冲泡几方面入手，涵盖新手学茶各种必要的常识和礼仪，指导性极强。六大茶类和再加工茶类的鉴赏要点，以及所配的精美实物图片，能对您的实际购买起到指导作用；十几种茶具的使用方法介绍，能让您得心应手。此外，本书还特别介绍了十几种茶的泡法，水温、投茶量、所用茶具、冲泡次数等细节一一涵盖，易学易会，实用性极强，无论是居家待客、自饮还是做客饮茶，都能让您驾轻就熟。



目录

C O N T E N T S

PART 1

穿越千年的茶香：轻松学习茶文化

6

茶的发展小史	8	茶之风雅趣事	12	茶的基本知识	18
茶的发现与发展	8	以茶代酒的故事	12	茶的命名与分类	18
饮茶的历史	9	王安石喜茶擅鉴水	13	茶的加工	20
陆羽与茶的不解之缘	10	苏轼的蝉联	14	五大鉴茶要素	22
历久弥新的茶马古道	11	斗茶活动	15	茶的保健功效	24
		以茶入诗	16	茶的保存	26
		茶与婚礼	17		

PART 2

好水美器：一杯好茶的伴侣

28

水助茶香：如何择水	30	千姿百态数紫砂	38	茶道六用 “茶道六君子”	50
好水的标准	30	如何挑选一把好壶	39	水盂 盛接废水和茶渣	52
好水的种类	31	好壶在于养	40	茶荷 尽赏干茶之美	53
天下名泉	32	茶叶罐 为茶找个好房子	42	茶巾 泡茶不可少的清洁用具	54
古人择水泡茶逸事	33	随手泡 方便快捷的煮水工具	43	壶承和盖置 茶壶好伴侣	55
煮水的学问	34	茶盘 用以放置各种茶具	44	养壶笔 养出好茶壶	56
器衬茶韵：如何备器	35	品茗杯 品一香茗，获心之静宁	45	茶玩 让泡茶更有情趣	57
茶壶 茶具之王	35	闻香杯 茶香从中来	46		
专题		公道杯 重在公道	47		
壶中乾坤属紫砂	36	盖碗 在品茶间体味天人合一	48		
紫砂壶的独特优点	37	过滤网和滤网架 分离茶渣和茶汤	49		



泡茶的知识 60

泡茶之道 60

泡茶的六大程序 61

必知的礼仪 62

专题

茶艺表演中的奇葩——“龙行十八式茶技” 64

绿茶：最早的茶类 66

西湖龙井 从来佳茗似佳人 68

碧螺春 茶香百里 70

太平猴魁 猴魁两头尖，不散不翘不卷边 72

信阳毛尖 香高、味浓、汤色绿 74

六安瓜片 国家级历史名茶 76

黄山毛峰 绿中泛黄，似雀舌 78

安吉白茶 浙江白茶后起之秀 79

金奖惠明 全国重点名茶之一 80

蒙顶甘露 扬子江心水，蒙山顶上茶 80

竹叶青 两头尖似竹叶 81

南京雨花茶 中国三针之一 81

冲泡碧螺春 82

冲泡西湖龙井 84

红茶：醇厚隽永 86

祁门红茶 清誉高香不二门 88

滇红 出口全世界 90

川红 中国三大工夫红茶之一 92

正山小种 茶中皇后 93

红碎茶 国际红茶 94

清饮祁门红茶 95

调饮红碎茶 97

乌龙茶：浓郁悠长 98

安溪铁观音 清溪流何长，观音香万方 100

冻顶乌龙 茶中圣品 102

武夷大红袍 被誉为“茶中状元” 104

凤凰单枞 被誉为“中国的国宝” 106

黄金桂 香似桂花 108

阿里山乌龙 高山名茶的代表 110

武夷肉桂 乌龙茶的奇葩 112

武夷水仙 果奇香为诸茶冠 113

冲泡安溪铁观音 114

冲泡武夷大红袍 116

白茶：银装素裹 118

白毫银针 茶中“美女” 120

白牡丹 泡后美如蓓蕾初放 122

冲泡白毫银针 124

黄茶：黄叶黄汤 126

君山银针 芽头金黄，被誉为“金镶玉” 128

霍山黄芽 明代的贡茶 130

蒙顶黄芽 蒙顶山茶的至尊 132

冲泡君山银针 134

黑茶：厚重粗犷 136

普洱饼茶 圆饼形的紧压茶 138

普洱散茶 能喝的“古董” 140

普洱沱茶 形似倒置的碗状 142

雅安藏茶 历史最悠久的黑茶 143

冲泡普洱熟茶 144

冲泡普洱生茶 146

花茶：茶引花香，花增茶味 148

茉莉花茶 销量最大的花茶品种 150

专题

工艺花茶 152

冲泡茉莉花茶 154

附录

绿茶及茉莉花茶术语 156

黄茶术语 157

黑茶、压制茶术语 157

白茶术语 158

红茶术语 159

乌龙茶术语 160



PART 1

穿越千年的茶香： 轻松学习茶文化



我国是茶树的原产地，有着悠久的茶叶生产历史。宋代杨伯岩撰写的《臆乘》说：“茶之所产，《六经》载之详矣”，就证明了这一点。

俗话说“柴米油盐酱醋茶”，茶已不仅仅作为一种日常生活不可或缺的饮料，更作为一种文化生活，从遥远的神话传说走进了现代生活。茶教人学会包容和忍让，并让人认识本心，回归本心，是中国人的图腾饮料。在生活中，每个人都能遇到适合自己的那一

杯茶。茶能绿化人的身体，净化人的灵魂，提升人的修为，并为现代人复杂的心灵寻找精神宁静的源头。



茶的发展小史



茶的发现

神农，即传说中的炎帝，是中华民族的祖先之一。远古时代，自然条件十分恶劣，人们以采摘野果和捕猎野兽为生，可是经常会发生食物中毒甚至死亡的情况，神农为了给百姓治病，遍尝百草挑选治病药材。有一天，神农品尝百草时，遇到了很多有毒的植物，突然有些口渴，于是架起了锅准备煮水喝，可是水还没烧开他就因为品尝毒草而昏厥过去了。不知过了多久，一阵沁人心脾的香气袭来，神农缓缓睁开眼睛，听到了水沸的声音，他艰难地挺起身去舀水喝，结果发现锅里的水变成了黄绿色的汤汁，上面还漂浮着几片绿叶。

神农小心翼翼地舀了点汤水喝下去，刚入口时感觉清香，微带苦涩味，咽下后舌根生津，神清气爽，非常解渴，更神奇的是，他身上的剧毒也随之而解了。

神农四下寻觅，在锅的上方发现了一棵似树非树的植物，锅内的绿叶正是从那棵植物上飘下来的。于是，神农采了很多叶子带回去，给人们煎水喝，逐渐发现这些汤汁有生津止渴、利尿解毒、提神醒脑、消除疲劳等功效。神农将其命名为“茶”，也就是后来的“茶”，茶由此正式登上了人类社会的舞台。

茶是中国人的图腾饮料

茶自被大众熟知以来就已成为人们生活的必需品，客来敬茶、以茶待客、以茶会友的习俗也逐渐形成，并一直延续下来。中国各民族也形成了自己独特的饮茶习俗，比如白族的三道茶、藏族的酥油茶、蒙古族的咸奶茶等，不仅是当地人们的日常饮品，也是款待客人的最高礼仪。与此同时，中国的茶通过海路和陆路，以及僧侣、学者的往来等方式远传到各国，又产生了日本茶道、英国下午茶等文化。

茶从遥远的神话传说走进了现代生活，更是一种文化的象征，它教人学会包容和忍让，并让人认识本心，回归本心，是中国人的图腾饮料。

饮茶的历史

茶之最初

最初，原始人将茶采来煎服，主要为药用，用以解渴、提神和治疗某些疾病，后来，人们将茶叶单独煮成菜羹用以食用，其后，又将它熬煮或冲泡成汤汁作为饮料。

茶之商周

商周时期，煮汁的饮茶习惯得到了继承和发展，茶叶苦中有甜，苦后回甘，令人回味，受到王公贵族和普通百姓的广泛喜爱。

茶之春秋

春秋战国时期，茶叶传至黄河中下游地区。到战国末期，黄河流域饮茶之风开始流行。

茶之汉代

到汉代时，茶的保健作用已日益受到重视，有了专门的茶市，茶叶已经成为人们日常所需的商品。

茶之魏晋

魏晋南北朝时期，饮茶之风流传到长江中下游地区，茶叶已成为日常饮料，宴会、待客、祭祀都会用茶。文人雅士多喜喝茶，并以诗文反映茶事。

可以说，魏晋南北朝是我国饮茶史上又一个重要阶段，也可以说是茶文化逐步形成的时期。

茶之盛唐

到了唐代中期，饮茶风气已普及全国。唐朝南方已有43个州、郡产茶，遍及今天南方13个产茶省区，因此，我国产茶地区的格局在唐代已基本确立。

唐代茶叶生产发达，出现了很多名茶，各地制茶技术也日益提高，精益求精。中国的茶叶和饮茶习惯也是在唐代才大量向国外传播的，特别是对日本和朝鲜的影响很大。因此，唐代是中国饮茶史上和茶文化史上的一个极其重要的历史阶段，是中国茶文化的成熟时期，是茶文化史上的一座里程碑。



陆羽与茶的不解之缘

陆羽（733年—804年），字鸿渐，唐朝复州竟陵（今湖北天门市）人，相传他自幼是个弃儿，幸得智积禅师在西湖之滨拾得并收留才得以在寺庙长大。陆羽从小在寺院中读书习字、吟诵佛经，还学会了煮茶的技术。他12岁时曾离开寺院，当了伶人。虽然他相貌丑陋，还有口吃，但是他聪颖幽默的表演得到了竟陵太守李齐物的赏识。公元746年，陆羽经李齐物推荐，到火门山（今天门市佛子山）邹夫子处读书。读书之余他常去采摘野生茶，为邹夫子

煮茶。后来，陆羽揖别邹夫子下山，并为了汲取更多的茶学知识，开始游历名山大川，四处探泉问茶，还与高僧名士密切往来，共研茶道。公元760年，陆羽来到苕溪过起了“闭门著书”、“细写《茶经》煮香茗”的隐居生活。隐居期间，他常身披纱巾短褐，脚着蓍鞋，采茶觅泉，为写《茶经》而笔耕不辍。

相传，智积禅师是位嗜茶的和尚，他善于品茶，不但能辨别所饮为何茶，沏茶所用为何处水，还能判断所饮之茶出自何人之手，并且他独爱陆羽煎的茶。有一次，代宗皇帝召智积禅师进宫，并命煮茶名手奉上上等好茶，可智积禅师轻酌一口便不再品第二口。代宗听说智积禅师只爱陆羽煎的茶后，便悄悄命人找到陆羽带他进宫，还未等陆羽与师傅见面，就命其先煎茶一碗。陆羽取出自己清明前采制的好茶，用泉水烹煎后，先献给皇上。皇上接过茶轻揭碗盖，迎面扑来一阵清香，品尝之后更觉香醇回甜，连连点头称赞。接着，皇上令陆羽再煎一碗，由宫女送给智积禅师品尝。不料，智积禅师一口喝下去，连忙惊讶地说：“渐儿何时归来？”代宗惊问何出此言，智积笑着说：“方才饮的茶只有渐儿才煎得出来。”代宗十分佩服智积禅师的品茶之功和陆羽的烹茶之技，于是挽留陆羽在宫中供职，但是陆羽不羨荣华，毅然回到苕溪专心撰写《茶经》去了。



历久弥新的茶马古道

在横断山脉的高山峡谷，在滇、川、藏“大三角”地带的丛林草莽之中，绵延盘旋着一条神秘的古道，这就是世界上地势最高的文明传播古道之一“茶马古道”。其中丽江古城的拉市海附近、大理州剑川县的沙溪古镇、祥云县的云南驿、普洱市的那柯里是保存较完好的茶马古道遗址。

茶马古道起源于唐宋时期的“茶马互市”。因康藏属高寒地区，海拔都在3000米以上，藏民需要摄入含热量高的脂肪，

所以糌粑、奶类、酥油、牛羊肉等就是他们的主食，但糌粑燥热，且过多的脂肪在人体内不易分解，而茶叶既能够分解脂肪，又可防止燥热，但藏区不产茶。而在内地，民间役使和军队征战都需要大量的骡马，但供不应求，而藏区和青、蒙边地则产良马。于是，具有互补性的茶和马的交易即“茶马互市”便应运而生。这样，藏区和青、蒙边地出产的骡马、毛皮、药材等和川滇及内地出产的茶叶、布匹、盐和日用器皿等，在横断山区的

高山深谷间南来北往，流动不息，并随着社会经济的发展而日趋繁荣，从而形成了一条延续至今的“茶马古道”。

具体说来，茶马古道主要分南、北两条道，即滇藏道和川藏道。滇藏道起自云南西部洱海一带产茶区，经丽江、中甸（今天的香格里拉县）、德钦、芒康、察雅至昌都，再由昌都通往西藏地区。川藏道则以今四川雅安一带产茶区为起点，首先进入康定，自康定起，川藏道又分成南、北两条支线：北线是从康定向北，经道孚、炉霍、甘孜、德格、江达，抵达昌都（即今川藏公路的北线），再由昌都通往西藏地区；南线则是从康定向南，经雅江、理塘、巴塘、芒康、左贡至昌都（即今川藏公路的南线），再由昌都通向西藏地区。



▲ 茶马古道是当今世界上地势最高的贸易通道。

茶之风雅趣事

以茶代酒的故事

在酒桌上常听人说“以茶代酒，不成敬意”。对于不喝酒的人来说，既推了酒，又不失礼节。其实“以茶代酒”的做法始于三国东吴的末代皇帝孙皓。

孙皓好酒，经常摆酒设宴，要群臣作陪。他的酒宴有一个规矩：每人以7升酒为限，不管会不会喝，能不能喝，7升酒必须见底。

群臣中有个人叫韦曜，酒量只有2升。韦曜原是孙皓的父亲南阳王孙和的老师，也就是太傅，故孙皓对韦曜格外照顾。看他喝不了了，就悄悄换上茶，让他“以茶代酒”，使他不至于因喝不下酒而难堪。



◀ 茶与酒同为饮品，但酒性刚烈，茶则平和。茶是修身养性的一种方式，饮茶可交友，可雅志，可自洁自省。

王安石喜茶擅鉴水

王安石与苏轼同为“唐宋八大家”成员，友情十分深厚，而且都是爱茶之人。苏轼在种茶、烹茶上造诣极深，而王安石在鉴水、品饮上则略胜一筹。

苏轼被贬为黄州团练副使时，王安石曾邀请他到府上饮酒话别，并说自己多年来得了“痰火之症”，必须用阳羨茶才能治愈。如今阳羨茶已有，独缺瞿塘峡之水煎泡，王安石要苏轼途经瞿塘峡时带一瓮中峡之水，苏轼欣然答应。

苏轼从四川返回时，途经瞿塘峡，被三峡幽丽的风光迷住了，把王安石的取水之托忘得一干二净，过了中峡他才想起王安石的嘱托。苏轼是位洒脱之人，心想上、中、下三峡相通，本为一江之水，有何区别？再说，王安石又如何分辨得出？于是汲满一瓮下峡水，送到王安石家。王安石大喜，当场煎水沏茶，将一撮阳羨茶投入白瓷宝瓷碗中，候水如蟹眼，注入碗中，过了好久，方现出茶色。王安石眉头一攒，问苏轼道：“这水，取于何处？”苏轼慌忙搪塞道：“是从瞿塘中峡取来的”，王安石再看了看茶汤，说道：“你不必骗瞒老夫，这明明是下峡之水，岂能冒充中峡水！”苏轼听后，赶忙将实情相告，连连致歉，并请教王安石是如何看出破绽的。

王安石说：“上峡之水性急，下峡则缓，难有中峡水缓急相半。太医以为老夫此病可用阳羨茶治愈，但用上峡水煎茶味太浓，下峡水煎茶则太淡，唯有中峡水适中，恰到好处。如今见茶色半晌才出，便知是下峡水了。”苏轼听后对王安石的鉴茶之功钦佩不已。



► 自古以来，爱茶之人对泡茶用水便用心良苦，因为同样的茶，会因泡茶之水的不同，让人享受到不同的口感与茶香。

苏轼的蝉联

宋代大文豪苏轼平生喜欢访僧问禅，有一次，他脱掉官服，换上便衣到某座寺庙中游玩拜会。这座庙的方丈看到来人貌不出众，穿戴寻常，于是坐在自己的位子上没有动，只是懒洋洋地抬手让小和尚给他看座，算是打了个招呼：“坐，茶。”苏轼看到方丈如此怠慢自己，有些不高兴，便想戏弄一下这个以衣冠取人的僧人，于是吩咐站在一边的小和尚：“取善簿来。”意思是要布施一些香火钱。善簿取来以后，苏轼当着方丈的面，提笔写道：香火钱一百两。方丈在旁边伸着脖子看到，心中一喜，热情地站了起来说：“请坐。”又赶忙吩咐小和尚：“上茶。”苏轼一笑，又在善簿上落款：东城居士苏轼。那方丈一看吓了一跳，他没想到眼前这个看似寻常的人居然是名动天下的大学士苏轼，急忙向他深施一礼，满脸堆笑地说：“请上坐。”又急忙吩咐：“上好茶。”两人落座以后，方丈素闻苏轼诗词书画冠绝天下，千金难求，于是借这个千载难逢的机会请他为寺庙题字。苏轼爽快地答应了，信笔在备好的纸上写下了一联：坐，请坐，请上坐；茶，上茶，上好茶。

这个故事告诉我们，千万不要以貌取人，不要小视平常人。



斗茶活动

斗茶，又叫“斗茗”、“茗战”，它是古时有钱有闲文化的一种“雅玩”。何谓斗茶？斗茶，即比茶的优劣，是惠州传统民间风俗之一。斗茶始于唐代，据考，始创于以出产贡茶而闻名于世的福建建州茶乡。斗茶是每年春季新茶制成后，茶农、茶客们比新茶优良次劣的一种比赛活动。有比技

巧、斗输赢的特点，富有趣味性和挑战性。一场斗茶比赛的胜败，犹如今天一场球赛的胜败，为众多市民、乡民所关注。唐叫“茗战”，宋称“斗茶”，具有很浓的胜负色彩，其实是一种茶叶的评比形式和社会文化活动。

参加斗茶的人，要各自献出所藏之名茶，轮流品尝，以决胜负。比赛内容包括茶叶的色相与芳香度、茶汤的香醇度、茶具的优劣、煮水火候的缓急等等。

场所

斗茶的场所，一般多选在比较有规模的茶叶店。这些店大部分前后二进，前厅阔大，是店面；后厅狭小，兼有小厨房，便于煮茶。当然，一些街坊、工友好此道者，几个人小聚谈到茶道，也有说斗就斗的。有些人家有较雅洁的内室或花木扶疏的古旧庭院，或其家临江近湖的，便都是斗茶的好场所。

时间

斗茶多选在清明节期间，因此时新茶初出，最适合参斗。斗茶的参加者由饮茶爱好者自由组合，多则十几人，少则五六人，斗茶时，还有不少看热闹的街坊邻舍。如在茶店斗，则附近店铺的老板或伙计都会轮流去凑热闹，特别是当时在场欲购茶的顾客，更是一睹为快。



以茶入诗

在唐代，茶与诗人的关系最为密切，浙江新昌一带曾被誉为“唐诗之路”，在那里只要元稹、白居易的新诗一出，就有人转抄纸上，拿到集市上去换新茶。以茶换诗，以诗得茶。茶与诗“联姻”构成了中国文学史上的一个奇特景观。

茶给诗人清思助兴，诗人也给茶传神写照，留下了



▲“琴棋书画诗酒茶”乃古代文人的七件雅事，密不可分。茶在数千年的发展中，与文学结下了不解之缘，可入诗、入词、入歌、入舞、入画、入戏，几乎遍及一切文学艺术形式。

大量优秀的茶诗，内容涉及茶的采制、风俗、烹煮、斗茶、茶宴等。这些茶诗极大地丰富了中华的茶文化。唐代大诗人白居易曾写下50多首茶诗，他在《夜闻贾常州崔湖州茶山境会亭观宴》中写道：

“遥闻境会茶山夜，珠翠歌声俱绕身，盘下中分两州界，灯前各作一家春。青娥递舞应争妙，紫笋齐尝各斗新。”此诗脍炙人口，广为传诵。诗中“紫笋”即产自潮州的贡茶“顾渚紫笋”。

与白居易齐名的元稹也有首宝塔诗《茶功》：

“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。夜后追邀明月，晨前命对朝霞。洗尽古今人不倦，将知醉后岂堪夸。”

中唐诗人卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》是历史上有名的茶诗之一，诗中的“天子须尝阳羡茶，百草不敢先开花”与晋人张载的“芳茶冠六清，溢味播九区”相呼应。卢仝还有首《七碗茶》：“一碗喉吻润，二碗破孤闷……七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”此诗把饮茶之妙写得淋漓尽致，连苏轼也说：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”。

苏轼的咏茶诗也写得空灵别致，他在《次韵曹辅寄壑源试焙新茶》中写道：“仙山灵草湿行云，洗遍香肌粉未匀。明月来投玉川子，清风吹破武林春。要知玉雪心肠好，不是膏油首面新。戏作小诗君勿笑，从来佳茗似佳人。”诗中他把佳茗比做佳人，实乃别出心裁，千古绝唱。

唐诗人齐己也有首《咏茶十二韵》，其开头写道：“百草让为灵，功先百草成。甘传天下口，贵占火前名。”南宋诗人陆游出仕过福州、镇江，又