

生活茶馆系列

国家高级茶艺师、资深评茶员

张雪楠 编著

轻松在家学泡茶

茶

茶往简单泡
往心里喝

中国纺织出版社



随书附赠
高级茶艺师表演
传统茶艺DVD

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松在家学泡茶 / 张雪楠编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(生活茶馆系列)

ISBN 978-7-5064-8052-9

I. ①轻… II. ①张… III. ①茶-文化-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第238556号

责任编辑: 胡敏 责任印制: 刘强

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

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1 / 16 印张: 12

字数: 120千字 定价: 39.80元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换







轻松

在家学泡茶

张雪楠
编著

参编人员:

邵光远
戴玄
陈维维
姜舒文
肖文静
李亚超
陈静
余步峰
杨萍
刘宁

聂晓燕
孙亮
袁芳
鄢阳
卫昱锋
姜二丹
杨芳
戴华强
胡香玉
李文霞

宋欣
颜欢
万辉
张仕敏
林莲春
李廷安
魏倩倩
王光明
李卫平
盘静

安杰
刘晓珍
杨正东
王涵
张岑
李卫平
马玉凤
鄢木良
周民
朱力新



中国纺织出版社





前言

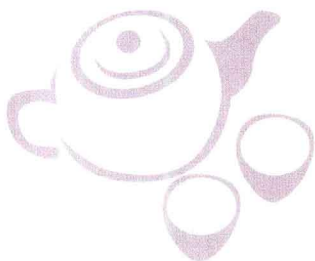
茶是这样的东西。

夏天吃绿茶可以消暑，冬天饮红茶可以祛寒；大口喝可以解渴，小口品能够知味。不同的时节、不同的饮法，就有不同的滋味；不同的性情、不同的心境，也就会有不同的感悟。

在一天的紧张工作和劳累之后，悠然地沏上一壶清茶，透过袅袅的轻雾，看杯中的茶叶沉浮舒展，闻沁人心脾的清香弥漫，细细地品味那始涩而回甘的香茗。不知不觉中，疲劳全消，烦恼尽去。

当心情错综复杂时，当感觉烦躁郁闷时，不如选择喝茶。茶汤入口，或清雅，或馥郁，或众味交集百转千回。让淡淡的苦涩和清清的余香萦绕着你，久久不散。那沁人心脾的茶香总能在不经意中牵动心灵最深处的那一方净土，醉了思绪，净了心灵。品茶的时候，心情平复，杂念止息。

让我们的心灵少一些浮躁多一些平和。生活，有时需要苦涩，有时需要甘甜，有时需要静思，有时需要淡然。



第一章 茶在生活中.....13

茶说.....14

- 茶为国饮.....14
- 千古茶风.....16
- 茶乡茶飘香.....18
- 冷水泡茶慢慢浓.....21

茶韵.....22

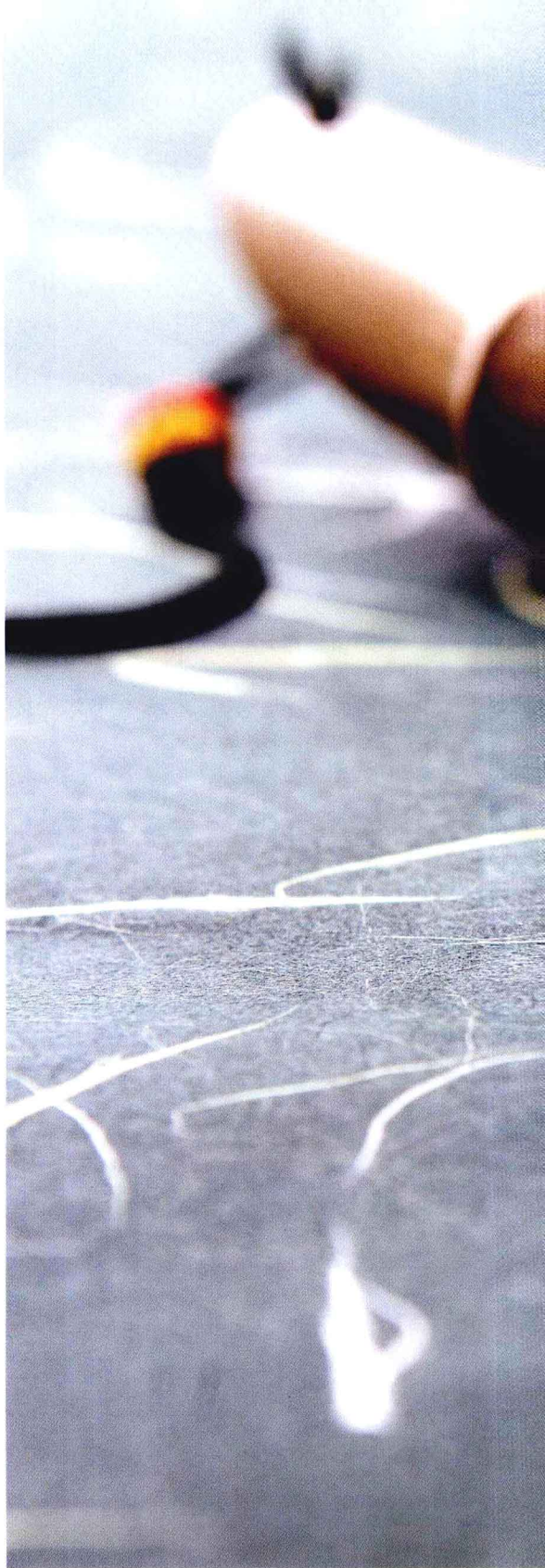
- 初识一叶茶.....22
- 六大茶类.....23
- 水为茶之母.....24

茶趣.....26

- 办公室喝茶.....26
- 到户外喝茶去.....28
- 偷得浮生半日茶.....30

茶具.....32

- 百变材质皆入茶.....32
- 选好器，泡好茶.....34
- 新手入门茶具.....36
- 细赏紫砂壶.....56
- 瓷都景德镇.....66
- 当代十大名瓷.....67





第二章

学泡茶 赏名茶.....71

绿茶.....72

玻璃杯冲泡绿茶.....73

盖碗冲泡绿茶.....76

名茶鉴赏.....78

西湖龙井.....78

洞庭碧螺春.....80

黄山毛峰.....82

六安瓜片.....83

蒙顶甘露.....84

太平猴魁.....85

径山茶.....86

安吉白茶.....87

庐山云雾.....88

婺源绿茶.....89

恩施玉露.....90

顾渚紫笋.....91

双井绿.....92

南京雨花茶.....93

峨眉竹叶青.....94

信阳毛尖.....95

乌龙茶.....96

紫砂壶冲泡乌龙茶.....98

名茶鉴赏.....104

武夷大红袍.....104

安溪铁观音.....106

闽北水仙.....108

永春佛手.....109

黄金桂.....110

毛蟹乌龙.....111

冻顶乌龙.....112

文山包种.....113

凤凰单枞.....114

凤凰水仙.....115



红茶.....116

盖碗冲泡红茶包.....119

玻璃壶冲泡红茶.....120

名茶鉴赏.....122

祁门红茶.....122

滇红工夫.....123

川红工夫.....124

正山小种.....125

C.T.C红碎茶.....126

白茶.....128

玻璃杯冲泡白茶.....130

玻璃壶冲泡白茶.....132

名茶鉴赏.....134

白毫银针.....134

寿眉.....135

黄茶.....136

玻璃杯冲泡黄茶.....138

青瓷茶具冲泡黄茶.....140

名茶鉴赏.....142

霍山黄芽.....142

君山银针.....144

蒙顶黄芽.....145

黑茶.....146

紫砂壶冲泡黑茶.....148

名茶鉴赏.....150

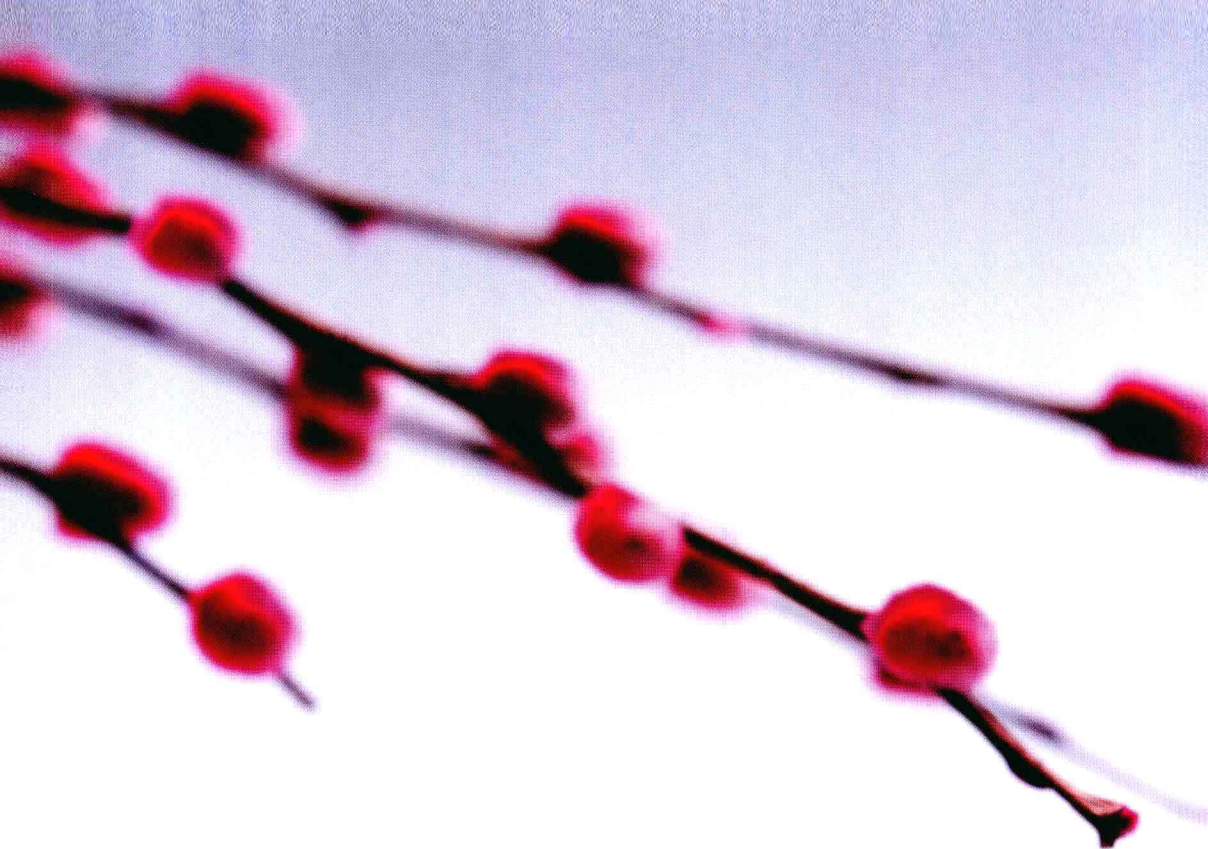
普洱生茶.....150

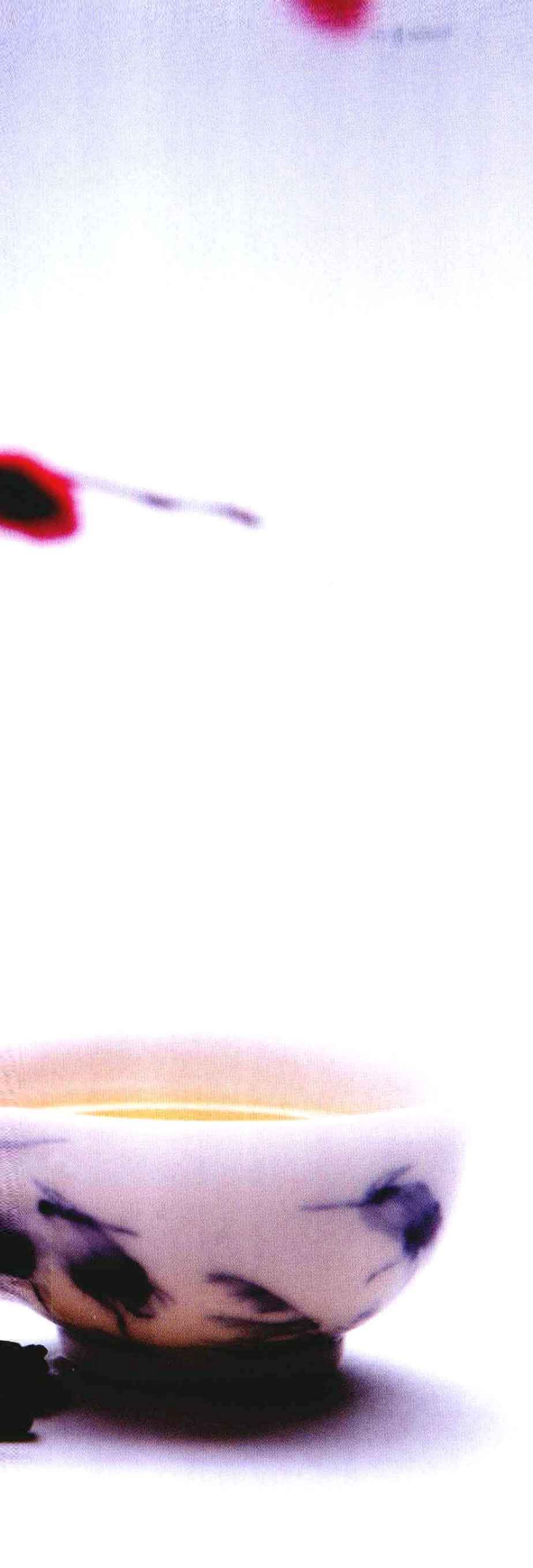
普洱熟茶.....151

湖南黑茶.....152

六堡茶.....153







花茶.....154

名茶鉴赏.....156

茉莉花茶.....156

玫瑰红茶.....157

花草茶.....158

玻璃杯冲泡造型花茶.....160

造型花茶鉴赏.....162

买茶与存茶.....164

色香味形选茶法.....164

家庭存茶法.....166

第三章

养生中国茶.....169

茶是一种健康饮品.....170

茶的十大保健功效.....170

茶叶的有效保健成分及功效.....172

走出饮茶误区.....174

找到适合自己的茶.....176

每类茶的茶性不同.....176

了解体质喝对茶.....177

四季轮回话饮茶.....178

巧用茶水缓病痛.....179

茶食、茶点与茶菜.....180

茶点与茶食.....180

美味茶菜.....182

附录.....184

茶艺用语欣赏.....184

茶礼趣谈.....185

中国茶俗.....186

国外茶俗.....188



第一章

茶在生活中

因为有了茶，生活不再索然寡味。

因为有了茶，纷繁中多了几分沉思。

因为有了茶，紧张的生活便增加了几分恬淡。



茶说

茶为国饮

中国古代是世界上最具有影响力的国家之一，中国的一些特产在世界范围内都有着非常广泛的影响力，比如丝绸、瓷器和茶。

茶起源于中国，现在世界各国的茶名或者读音都是直接或者间接从中国传播过去的，比如英语中的茶为“tea”，而福建厦门的方言中茶读作“tey”，葡萄牙语中的茶直接读为“cha”，茶作为国饮，已经成为中国文化的主要代表元素。

茶之历史，源远流长。茶也如丝绸、瓷器一样成为中华文明的象征。

中国茶传播到世界示意图



茶言片语

“茶”在各国的发音

茶（中国）CHA TEA（英国）
茶（日本）CHA TE（意大利）
CHAI（俄国）TEE（德国）
CHAY（土耳其）THE（法国）
CHA（伊朗）TE（西班牙）
CHAY（阿拉伯）THEE（荷兰）
CHA（葡萄牙）THE（马来西亚）

“茶为国饮”在中国历史上虽然无名却有其实。早在远古时期，我们的祖先就已经开始用茶了，神农氏是最早发现和利用茶的人。

茶的发现人——神农

相传神农为了天下众生遍尝百草，其中固然有一些可口的植物、可充饥解饿的粮食，也有很多是有毒的植物。一天，神农尝了一种毒草后身体终于承受不住，百毒俱发，晕倒在山脚下。等到他悠悠转醒，发现身边有一棵小树，翠绿的叶子带着淡淡的清香，神农便采下一片放入口中咀嚼起来，立刻芳香满口，原来身体的不适也消失得无影无踪。后来，神农把这棵小树移植到人类的聚居地。这棵树，就是一棵茶树。

从中药转化为调味料

后来，人们发现，茶不仅可以治病，而且气味芬芳，于是人们开始在加工食品的过程中放入一点茶叶，作为烹饪的调料，茶叶完成了从药入食的过程。

从调味料变为混煮饮品

我们可以想象，在某一天，人们可能是因为煲汤放入了茶，结果煲出来的汤味道极为清香，于是人们觉得这种神奇的叶子用来加工饮品更为合适，于是开始把茶叶、糖、山楂等混合在一起煮，作为饮料来喝，茶终于作为饮品登上了历史的舞台。不过这个时候煮茶的工具还非常简陋，随便弄个陶罐或者锅就可以了。

唐代开始的煮茶

历史的车轮终于滚到了唐代，茶文化也随着大唐盛世的出现开始繁荣起来。相传茶圣陆羽偶然发现，把茶团碾碎，与沸水同煮，直接饮，味道更佳。慢慢地，人们接受了这种煮茶的方法，煮茶喝茶的讲究也逐渐多了起来。

宋代的点茶

由于茶叶烘焙制作的技术不断完善，宋朝人把碾碎的茶叶直接放在碗中，用沸水冲调就可以直接饮用。这种盛行一时的饮茶方法又叫点茶法。

元以后的冲泡

元朝以后，茶叶已经不必碾成碎末，只要把茶叶直接加入沸水，全叶冲泡。到了明末清初，紫砂壶泡茶的方法逐渐兴起，一直到今天，都是饮茶的主流方式。



梅花煮茶图 吴昌硕（清）