

轻松

学茶艺

茶人必备茶艺书

居家待客不露怯

选茶 选水 选器

识茶 赏茶 品茶

新手 里手 高手

王广智 主编

吴昌荣 茶艺思想研究会副会长
原中国茶叶博物馆研究所所长



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

这是一本关于如何选购好茶、如何正确冲泡、如何以茶待客等方面的家庭茶艺入门指导，内容全面而不枯燥，专业而不晦涩，浅显易读并且图文并茂，不仅展示了几十种茶的干茶形状和茶汤颜色，还将十几种茶的冲泡方法用分步图解的方式一一呈现出来。本书在向您介绍中国茶的整体发展脉络的同时，更侧重实用性和操作性，相信您读完这本书后，可以轻松成为鉴茶泡茶品茶的行家里手。

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松学茶艺 / 王广智主编. —北京: 龙门书局, 2011.6

(雅致生活)

ISBN 978-7-5088-3168-8

I. ①轻… II. ①王… III. ①茶—文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117291号

责任编辑：周 辉 张 婷

营销编辑：牛丽荣

责任校对：胡新芳

责任印制：赵 博

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第1版 开本：20 (889×1194)

2011年7月第1次印刷 印张：7.5 字数：180 000

定价：39.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

轻松学茶艺

王广智 主编

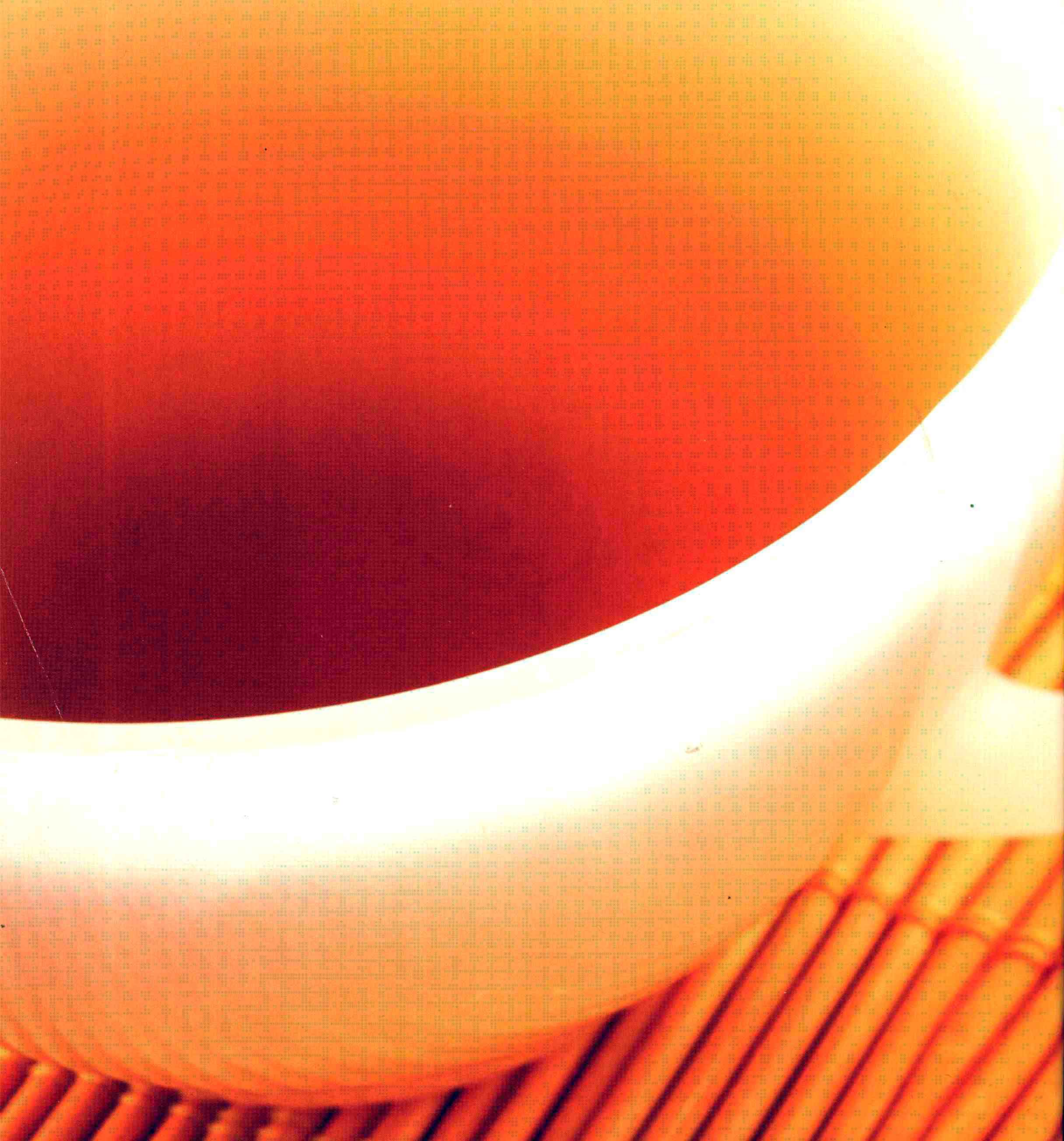
吴觉农茶学思想研究会副会长
原中国农业博物馆研究所所长



科学出版社
www.sciencep.com



龍門書局
www.longmenbooks.com



前言

茶，是中华民族的举国之饮，发于神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛于宋代。历经几千年的茶文化之所以经久不衰，不仅因为喝茶对人体健康有益，更因为品茶是一种极优雅的艺术享受。

尤其对于忙碌的现代人来说，以茶可会友、可静心，也可慰孤独、益神思，在体会唇齿间的那丝清新与苦尽甘来之后，芬芳无私地沁入心脾，人也在浮躁的生活里渐渐静下来，甚至变得平易亲和起来。

然而，茶文化博大精深，但对于刚接触茶的人来说，面对形态各异的茶叶、五花八门的茶具以及讲究颇多的冲泡技巧，总是无所适从，或者买了上等好茶却如何也冲不出佳茗之香。那么究竟如何选购好茶？又如何冲泡得法？如何品饮才得茶之精髓……

这一系列的疑问和烦恼需要一个贴心的入门指导——本书将告诉您这些。本书内容全面而不枯燥，专业而不晦涩，文字浅显易读，搭配大量精美图片，在向您介绍中国茶的起源的同时，更侧重实用性和操作性，茶的冲泡步骤将用图片的方式逐一呈现给您。相信您读完这本书后，可以轻松学会品泡地道好茶，为亲朋好友奉上一杯香茗。

幽幽茗香，憩然而坐，在泡茶、品茶之余，体味一份悠然自得与淡雅超脱，优雅的生活也不过如此吧！



目录

C O N T E N T S

第1章 与茶的美丽邂逅

神农遇茶的传说 / 8

● 神农遇毒，得茶乃解 / 8

● “茶”字的由来 / 9

“茶圣”陆羽煎茶 / 10

中国是茶的故乡 / 12

● 茶源自何处 / 12

● 四大茶区 / 12

茶马古道 / 16

● 源于茶马互市 / 16

● 两条主要线路 / 17

茶在世界的传播 / 18

饮茶方式的演变 / 19

茶的种类和制作工艺 / 20

第2章 水如茶之母，器如茶之父

好水的品质 / 26

何为宜茶之水 / 28

古人寻泉评水 / 30

茶具的种类 / 31

专栏：宜兴紫砂壶为壶中翘楚 / 44

● 堪称“世间茶具之首” / 46

● 紫砂壶逸事 / 48

● 紫砂壶贵在养 / 50

● 紫砂壶的选购 / 52

饮茶器具如何选 / 53

赏茶知味，泡出名茶之香

茶之鉴赏的要素 / 56

茶的冲泡技巧 / 58

不可不知的茶中礼仪 / 60

绿茶 / 62

- 西湖龙井 / 64
- 碧螺春 / 68
- 太平猴魁 / 72
- 六安瓜片 / 75
- 信阳毛尖 / 75
- 蒙顶甘露 / 76
- 金奖惠明 / 76
- 黄山毛峰 / 77
- 安吉白茶 / 77

红茶 / 78

- 祁门红茶 / 80
- 正山小种 / 84
- 金骏眉 / 84
- 滇红茶 / 85
- 红碎茶 / 85

乌龙茶 / 86

- 安溪铁观音 / 88
- 冻顶乌龙 / 92
- 武夷大红袍 / 96
- 武夷肉桂 / 99
- 武夷水仙 / 99
- 黄金桂 / 100
- 凤凰单枞 / 100
- 阿里山乌龙茶 / 101
- 永春佛手 / 101

黄茶 / 102

- 君山银针 / 104
- 霍山黄芽 / 107

白茶 / 108

- 白毫银针 / 110

黑茶 / 114

- 普洱生茶 / 116
- 普洱熟茶 / 120
- 六堡茶 / 124
- 茯砖茶 / 124
- 安化黑茶 / 125
- 沱茶 / 125

花茶 / 126

- 茉莉花茶 / 128
- 造型花茶 / 132
- 花草茶 / 134

乐饮四季茶 / 136

健康喝茶应知道的饮茶宜忌 / 138

茶韵悠悠悟茶道

中国的茶道 / 142

- 佛、儒、道对茶道的影响 / 142
- 四字真谛 / 143
- 品茶之“三乐”“四妙” / 144
- 中国各地茶俗 / 145

世界各地的茶俗 / 146

- 日本茶道 / 146
- 其他各国的茶俗 / 147

一碗喉吻润，二碗破孤闷，
三碗搜枯肠，惟有文字五千卷，
四碗发轻汗，生平不平事，
尽向毛孔散；五碗肌骨清，
六碗通仙灵；七碗吃不得也，
惟觉两腋习习清风生。

——（唐）卢仝《饮茶歌》





第1章

与茶的美丽邂逅

茶是中国人最喜爱的饮品，自古『琴棋书画诗酒茶』就被称为文人墨客七大雅，历代诗人以茶入诗，以茶抒情，卷帙浩繁的中国古诗文中，随处可见茶的风采。

『茶中亚圣』卢仝的《饮茶歌》不仅道出喝茶的意境，也道出了饮茶的好处。

光阴荏苒，自中国最早与茶邂逅，饮茶作为一种饮食文化，就已融入中华民族的古老文明中，悠悠几千年。从这一刻起，让我们开始与茶为伴。

神农遇茶的传说

中国茶文化源远流长，闻名海内外，关于茶的起源，陆羽在《茶经》中有言：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”因此神农一直被奉为历史上第一个品尝到茶水的人，也是第一个发现茶树的人。

☛ 神农遇毒，得茶乃解

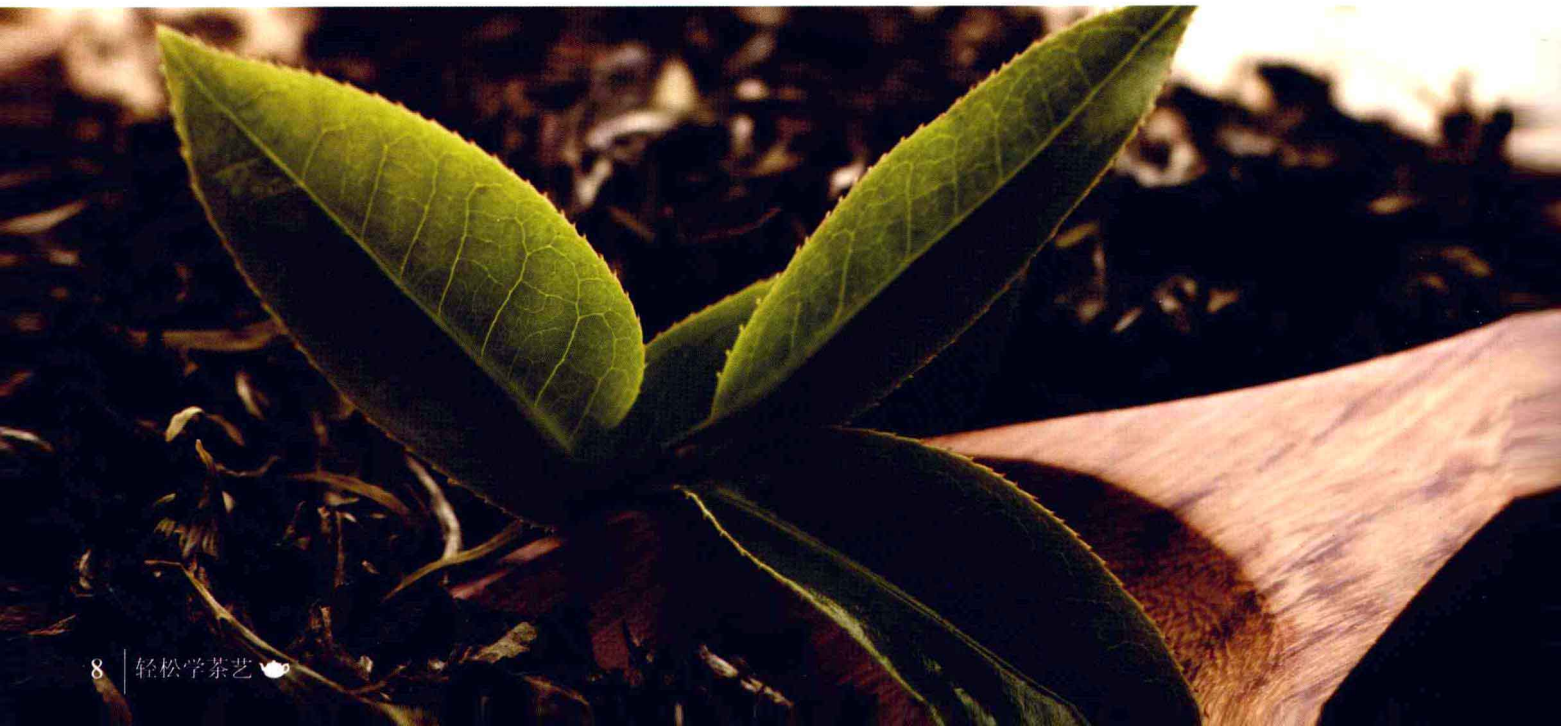
神农即炎帝，是华夏民族的始祖之一，传说他最先尝百草、种五谷、制五弦琴、制陶器……对中华民族的生存繁衍和发展作出了重要贡献。

据说有一次，他在品尝百草的时候中了毒，顿觉头晕目眩、口干舌麻、全身乏力，晕倒在山脚下。

等他悠悠醒来时，发现身边有一棵小树，树叶翠绿并带有淡淡的清香，神农信手采下一片放入口中咀嚼起来，虽然味道苦涩，但令人舌根生津，神清气爽，身体的不适感也很快消失了。后来，神农开始栽植这棵小树，这就是人类的第一棵茶树。东汉《神农本草经》中有“神农尝百草，日遇七十二毒，得

茶乃解”的记载。这里的“茶”即是“荼”字的前身。由此也可以看出，茶最初是作为药物出现的。

神农架民间一直传唱着“茶树本是神农栽，朵朵白花叶间开。栽时不畏云和雾，长时不怕风雨来。嫩叶做茶解百毒，每家每户都喜爱”的山歌，寄托着人们对神农的崇敬和怀念。



④ “茶”字的由来

说起“茶”的读音，还有一个有趣的小插曲。据说神农生来就有一个像水晶一样透明的肚子，任何东西吃进肚子里都能看得一清二楚。神农在咀嚼那种信手采来的树叶时，看到叶子的汁液在他的肚子里像巡逻兵一样上下游走，查来查去，所到之处，把肠胃洗得干干净净，因此神农形象地叫它为“查”，后来逐渐演变为“茶”字。

时至今日，人们仍然没有忘记神农的功绩，湖南将每年的农历谷雨节定为中华茶祖节，每年都举行庆典来缅怀茶叶始祖。



“茶圣”陆羽煎茶

陆羽（733~804年），字鸿渐，唐朝复州竟陵（今湖北天门市）人。一生嗜茶，精于茶道，其所著的《茶经》是中国乃至世界现存最早、最完整的一部茶叶专著，对中国茶业和世界茶业发展作出了巨大的贡献，世人尊奉他为“茶仙”“茶圣”。唐代皇甫曾的《送陆鸿渐山人采茶回》描写了陆羽翻山越岭辛勤采茶的情形：

千峰待逋客，香茗复丛生。采摘知深处，烟霞美独行。
幽期山寺远，野饭石泉清。寂寂燃灯夜，相思一磬声。



相传唐代盛行饮茶之风，无论平民百姓、文人雅士，还是皇亲国戚、达官贵人均以爱茶为荣，于是一大批品饮和煎茶的行家里手应运而生。

竟陵的积公和尚就是其中一位，他不仅善于品茶，还能说出所饮为何茶、所用为何水，甚至还能分辨出茶水出自何人之手。人们对

其顶礼膜拜，都称他是“茶仙”下凡。代宗皇帝也是个爱好品饮之人，听说了积公和尚后就将其召来，决定一试高下。

积公和尚来到宫中后，皇帝命宫中的煎茶高手沏上一碗上等好茶，赐予积公品尝。积公接过茶只轻轻啜了一口就放下茶碗，没喝第二口。皇上疑惑不解，问他原因，

积公手摸长须笑着说：“我饮惯了弟子陆羽煎的茶，再饮别人煎的茶，简直平淡无味。”皇帝听完忙问陆羽现在何处，积公说：“陆羽遍游天下，四处寻访天下名茶名泉，现在在哪里贫僧也不知道。”

于是，皇帝忙命朝中百官四处寻找，几天后，终于在浙江吴兴苕溪的杼山上找到了陆羽。陆羽其貌



“陆氏茶”

陆羽在茶术、茶道的实践中创造并大力推行了陆羽煎茶法，即“陆氏茶”，这是对唐代社会当时其他饮茶方法的扬弃，日本茶学界称之为“天才陆羽的煎茶法”。其煎茶法的程序大致包括备茶、备水、生火煮水、调盐、投茶、育华、分茶、饮茶、洁器等多个过程。这是中国茶史上饮茶方法的一次划时代的革新，影响深远。

不扬，说话结巴，皇帝命他煎茶献师，他便取出自己清明前采制的好茶，用泉水烹煎后，献给皇帝。皇帝接过茶碗，刚轻轻揭开碗盖，一阵清香就迎面扑来，不禁神清气爽，再看碗中茶叶淡绿澄清，品尝之下不觉香醇甘甜，连连称赞。接着让陆羽再煎一碗，由宫女送给在御书房的积公和尚品尝。积公端起茶来，一饮而尽，放下茶碗就急匆匆地走出来，大声喊道：“鸿渐（陆羽的字）在哪里？”皇帝大吃一惊：“积公怎么知道陆羽来了？”积公说：“我刚才品的茶，只有渐儿才能煎得出来！”

代宗十分赏识积公和尚的品茶之功和陆羽的煎茶之技，想留陆羽在宫中培养茶师。但陆羽不羨荣华富贵，不久又回到苕溪专心撰写《茶经》去了。



《陆羽烹茶图》 赵原（元）

陆羽身世坎坷，自幼为弃儿，幸得智积禅师拾得收养，得以在寺庙长大。智积禅师博学而嗜茶，陆羽在他身边读书习字，还学得了一手煮茶的好手艺。

中国是茶的故乡

中国是世界茶树的起源地，也是茶文化的发祥地，有最早的茶叶种植及饮用史，世界其他各地茶叶的种植、采制等技术都是直接或间接从中国传过去的；世界各国“茶”的发音，也是由中国各地不同的方言演变而来的。中国作为茶的故乡，茶资源十分丰富，产茶区遍及全国20多个省（区）。

茶源自何处

中国是世界上最早种茶、制茶和利用茶的国家，但关于茶树的具体起源地却争议颇多。目前，学者们通过对史料的研究和对野生大茶树的考察，认定中国西南地区包括云南、贵州、四川为世界茶树的原产中心。

四大茶区

中国是世界上茶树种植面积最大的国家，早在唐朝开元年间就有8个道（中国当时分15个道）、43个州郡、44个县生产茶叶。新中国成立后，中国的茶叶生产有了新的发展，目前有20多个省、地区产茶。

中国茶区主要分布在北纬 $18^{\circ}\sim 37^{\circ}$ ，东经 $94^{\circ}\sim 122^{\circ}$ 的范围内，有浙江、湖南、安徽、四川、重庆、福建、云南、湖北、广东、广西、贵州、江苏、江西、陕西、河南、山东、西藏、甘肃、海南及台湾等20多个省

(区)，上千个县(市、区)。

根据茶树的不同种类，不同地区的地域、气候等，我国茶可分为西南、华南、江南、江北四大产茶区。这些茶区产出的茶叶在口感、外形和香气上存在着细微的差异，可谓一方水土养育一方好茶。

茶言
茶话

唐代的八大茶区

唐代中国行政区域划分为15个道，生产茶叶的有八个道：山南道、淮南道、浙西道、剑南道、浙东道、黔中道、江南道、岭南道，即是现在的川、渝、鄂、湘、赣、皖、苏、浙、闽、粤、桂、黔、陕、豫等14个省(市、区)240多个县(区)。

西南茶区

西南茶区位于我国西南部，是最古老的茶区，主要包括贵州省、四川省大部，重庆市全部，云南省中北部及西藏自治区东南部。这里大部分地区为盆地、高原，海拔较高、气候条件好，茶树资源十分丰富，主要生产红茶、绿茶、黑茶、黄茶、花茶等，也是中国发展大叶种红碎茶的主要基地之一。

茶区名茶

云南的普洱茶、滇红茶、宝洪茶；贵州的都匀毛尖、遵义毛峰；四川的蒙顶甘露、峨眉竹叶青；重庆的沱茶；西藏的珠峰圣茶；广西的凌云白毫；湖北的恩施玉露等。

西湖龙井



碧螺春



祁门红茶



华南茶区

华南茶区是中国四大茶区中最南的茶区，包括南岭以南的福建闽南、广东、广西、海南以及台湾等地区。这是中国最适宜茶树生长的地区，水热资源丰富、土壤肥沃，有机质含量高。整个茶区高温多湿，年平均温度在20℃以上。主要适合乔木、小乔木等大叶种茶树生长，茶资源极为丰富。是乌龙茶的主要产区，红茶和绿茶的产量也较高。

茶区名茶

福建的铁观音、黄金桂等；广东的英德红茶、凤凰水仙；广西壮族自治区的六堡茶；海南省的白沙绿茶；台湾的冻顶乌龙等。

江南茶区

江南茶区历史悠久，资源丰富，为中国茶叶主要产区，年产量大约占全国总产量的2/3。这里同时也是中国名茶产出最多的茶区，各种品质优良的特种名茶享誉国内外。此外，中国目前已审定的良种，如福鼎大白茶、祁门种以及龙井43、福云6号、湘波绿等，均出自该茶区。

本茶区主要分布在丘陵地带，少数在海拔较高的山区，包括长江中下游以南的浙江、湖南、湖北、江西、江苏的苏南、安徽的皖南、福建的闽北以及上海地区。这些地区四季分明，年平均气温为15℃~18℃，冬季气温一般在-8℃。主要生产绿茶、红茶和乌龙茶的产出也较多。

● 茶区名茶

浙江省的西湖龙井、安吉白茶；湖南省的君山银针、高桥银峰；江西省的庐山云雾；江苏省的碧螺春、南京雨花茶；安徽省的黄山毛峰、太平猴魁等。

铁观音



江北茶区

江北茶区位于长江以北，秦岭淮河以南，以及山东沂河以东部分地区，包括河南、陕西、甘肃的陇南、安徽的皖北、江苏的苏北和山东等地区，是我国的四大茶区中最北的茶区。这里的大部分地区因昼夜温差较大，茶树自然品质形成好，尤其适宜绿茶的生长，所生产的绿茶香高味浓。但是江北茶区中不少地区种茶的不利条件是冬季既旱又冻，致使茶树遭受旱寒两害，生长发育受阻，因此，江北茶区在发展茶叶生产时要特别慎重。

● 茶区名茶

陕西省的午子仙毫、紫阳毛尖；河南的信阳毛尖；安徽省的六安瓜片；甘肃的碧口龙井等。

君山银针



白毫银针

