

# 新手泡

## 茶 全程指南

茶为国饮。中国茶，爱种

泡茶更爱饮茶。绿茶、红茶、

普洱厚重，白茶冷傲，黄茶温婉，花茶馨香。

尽的中国好茶，道不完的中国饮茶文化。

一壶茶可见世里乾坤，一杯茶如品人生沉浮。

喝茶，可修身养性；品茶，似品味人生。茶艺更是

以其多种形式、多样角度，在茶的冲泡、品饮过程

中全面地展示其内涵，并以对茶道的追寻为其终极

目标。

茶之大道可让人体验生活、感悟生命，却难以

在言语间确切表述。唯愿以此书让大家感受到清风

下斗室间，煮茗焚香的闲情，手握香茶，心中念

茶，与烦乱陶然相忘。

付帅·吕健停 编著

◆ 研茶 / 鉴水

◆ 识具 / 论礼

◆ 习技 / 观艺



化学工业出版社

付帅·吕健停 编著

# 新手泡

# 茶

## 全程指南



化学工业出版社

·北京·

本书是一本针对新手的入门级的茶艺书，书中介绍了一些中国茶的基本知识，包括茶叶、茶区、鉴水、茶具、茶礼、茶艺等。

全书介绍七大类传统茶，还有一种现在也颇受大众喜爱的花茶茶类。每种茶叶的产地、茶汤的滋味、茶叶的形态都细致地给予详解，给初识茶叶的新手全方位的了解。茶具、茶礼的介绍都方便了茶艺的学习，再配以详细、精美的步骤图，语言通俗、操作简单，适合广大入门级的茶友。

## 图书在版编目(CIP)数据

新手泡茶全程指南 / 付帅, 吕健停编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.8  
ISBN 978-7-122-12070-0

I.新… II.①付… ②吕… III.茶-文化-中国 IV.TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第162429号

---

责任编辑: 李娜  
责任校对: 陈静

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司  
787mm×1092mm 1/16 印张10 字数195千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

# 前言

茶为国饮。中国人爱茶，爱种茶、爱制茶、爱泡茶更爱饮茶。绿茶清新，红茶浓艳，乌龙风韵，普洱厚重，白茶冷傲，黄茶温婉，花茶馨香。品不尽的中国好茶，道不完的中国饮茶文化。

一壶茶可见世里乾坤，一杯茶如品人生沉浮。喝茶，可修身养性；品茶，似品味人生。茶艺更是以其多种形式，多样角度，在茶的冲泡、品饮过程中全面地展示其内涵，并以对茶道的追寻为其终极目标。

茶之大道可让人体验生活、感悟生命，却难以在言语间确切表述。唯愿以此书让大家感受到清风下斗室间，煮茗焚香的闲情，手握香茶，心中念茶，与烦乱陶然相忘。

作者

2011年9月





## 目录

# PART 1 研茶

## 1 绿茶类 / 2

- 1.1 西湖龙井 / 3
- 1.2 碧螺春 / 4
- 1.3 黄山毛峰 / 5
- 1.4 太平猴魁 / 6
- 1.5 信阳毛尖 / 7
- 1.6 六安瓜片 / 8

## 2 乌龙茶类 / 9

- 2.1 大红袍 / 9
- 2.2 铁观音 / 10
- 2.3 凤凰单丛 / 11
- 2.4 冻顶乌龙 / 12



## 3 黑茶类 / 13

- 3.1 七子饼茶 / 13
- 3.2 青砖 / 14

## 4 红茶类 / 15

- 4.1 正山小种 / 15
- 4.2 祁门红茶 / 16
- 4.3 滇红工夫 / 17



## 5 白茶类 / 18

- 5.1 白毫银针 / 18
- 5.2 白牡丹 / 19

## 6 黄茶类 / 20

- 6.1 君山银针 / 20
- 6.2 蒙顶黄芽 / 21

## 7 花茶类 / 22

- 7.1 茉莉银针 / 22
- 7.2 茉莉龙珠 / 23

## 8 非茶之茶——花草茶类 / 24

- 8.1 玫瑰 / 24
- 8.2 石竹 / 25
- 8.3 杭白菊 / 26

## PART 2 鉴水

### 1 古人评水的记载 / 28

#### 1.1 天水 / 30

■ 霜和雪水 / 30

■ 雨水 / 31

■ 露水 / 31

#### 1.2 地水 / 33

■ 山泉水 / 33

■ 江水 / 33

■ 井水 / 33

### 2 现代泡茶用水 / 33

#### 2.1 水的硬度 / 33

#### 2.2 我国饮用水的水质标准 / 34

■ 感官指标 / 34

■ 化学指标 / 34

■ 毒理指标 / 34

■ 细菌指标 / 34

#### 2.3 现在泡茶常用水 / 34

■ 城市自来水 / 34

■ 天然矿泉水 / 35

■ 市售矿泉水、蒸馏水 / 35

### 3 正确的冲泡方法 / 36

#### 3.1 水有三沸 / 36

#### 3.2 水温对泡茶的影响 / 37

#### 3.3 茶叶用量与茶水比例 / 40

#### 3.4 泡茶的冲泡时间 / 40

## PART 3 识具

### 1 茶壶 / 43

### 2 盖置 / 43

### 3 茶船 / 43

### 4 茶盅 / 44

### 5 小茶杯 / 44

### 6 闻香杯 / 44

### 7 杯托 / 44

### 8 盖碗 / 45

### 9 大茶杯 / 45

### 10 同心杯 / 45



### 11 冲泡盅 / 45

### 12 过滤网 / 45

### 13 茶艺用品组 / 46

### 14 茶盘 / 46

### 15 煮水器 / 46

### 16 茶荷 / 47

### 17 贮茶器 / 47

### 18 茶巾 / 47

### 19 水方 / 47

### 20 水孟 / 47



## PART 4 论礼

- 1 客来敬茶 / 49
- 2 摆器示意 / 49
- 3 捂碗谢茶 / 50
- 4 茶三酒四 / 50
- 5 恰到好处 / 50
- 6 端茶送客 / 51
- 7 叩桌行礼 / 52
- 8 浅茶满酒 / 52
- 9 七分茶、三分情 / 53
- 10 浸润泡 / 53
- 11 凤凰三点头 / 53
- 12 关公巡城 / 54
- 13 韩信点兵 / 54
- 14 内外夹攻 / 54
- 15 游山玩水 / 55
- 16 巡回倒茶 / 55
- 17 老茶壶泡和嫩茶杯泡 / 55
- 18 高冲和低斟 / 56
- 19 上投法、中投法和下投法 / 57
- 20 茶分三等 / 58
- 21 以茶代酒 / 58
- 22 借茶喻世 / 58



## PART 5 习技

### 1 茶巾的折法、取拿和使用 / 61

- (1) 长方形(八叠式)茶巾折法 / 61
- (2) 正方形(九叠式)茶巾折法 / 62
- (3) 茶巾的取拿方法 / 62
- (4) 茶巾的使用方法一 / 63
- (5) 茶巾的使用方法二 / 63

### 2 茶艺用品组的取拿和展示 / 64

- (1) 捧取茶艺用品组 / 64
- (2) 茶艺用品组的展示 / 64

### 3 壶、盅的取拿方法 / 65

- (1) 小型侧提壶 / 65
- (2) 中型侧提壶 / 65
- (3) 大型侧提壶 / 65
- (4) 提梁壶托提法 / 65
- (5) 提梁壶握提法 / 66
- (6) 提梁壶钩提法 / 66
- (7) 握把壶 / 66
- (8) 无把壶(盅) / 66
- (9) 简式盅 / 66
- (10) 无把盅 / 66

### 4 冲泡的手法 / 67

- (1) 回转斟水法 / 67
- (2) 回旋高冲法 / 67
- (3) 凤凰三点头斟法 / 67

### 5 翻杯的方法 / 68

- (1) 无把杯翻杯方法一 / 68
- (2) 无把杯翻杯方法二 / 68

- (3) 有把杯翻杯方法 / 68

- (4) 品茗杯与闻香杯双手翻转法 / 69

- (5) 品茗杯与闻香杯单手翻转法 / 69

### 6 温杯洁具的方法 / 70

- (1) 温杯 / 70
- (2) 温盖碗方法一 / 71
- (3) 温盖碗方法二 / 72
- (4) 温盖碗方法三 / 73
- (5) 温小杯方法一 / 74
- (6) 温小杯方法二 / 74
- (7) 温小杯方法三 / 75
- (8) 温闻饮杯组方法一 / 76
- (9) 温闻饮杯组方法二 / 76
- (10) 温壶 / 77

### 7 品茗的方法 / 78

- (1) 盖碗的品茗方法一 / 78
- (2) 盖碗的品茗方法二 / 79
- (3) 闻饮杯组使用方法一 / 79
- (4) 闻饮杯组使用方法二 / 80
- (5) 闻饮杯组品茗方法 / 80

### 8 取样及置茶法 / 81

- (1) 压盖式样茶罐的开闭法 / 81
- (2) 套盖式茶样罐的开闭法 / 82
- (3) 取样及置茶方法一 / 83
- (4) 取样及置茶方法二 / 84
- (5) 取样及置茶方法三 / 85
- (6) 取样及置茶方法四 / 85





## PART 6 观艺

- 1 乌龙茶冲泡 / 87
  - 1.1 安溪铁观音的泡法 / 88
  - 1.2 武夷山功夫茶的泡法 / 91
  - 1.3 台式小壶点茶法 / 96
  - 1.4 茶艺表演《依山品韵》 / 99
- 2 绿茶冲泡 / 103
  - 2.1 西湖龙井的冲泡 / 104
  - 2.2 碧螺春的冲泡 / 107
  - 2.3 黄山毛峰的冲泡 / 110
- 3 普洱茶冲泡 / 114
  - 3.1 普洱茶冲泡法 / 114
  - 3.2 普洱茶煮茶法 / 117
  - 3.3 菊普茶的泡法 / 120
  - 3.4 茶艺表演《清源古意》 / 122
- 4 红茶冲泡 / 125
  - 4.1 功夫红茶的泡法 / 126
  - 4.2 调饮红茶茶艺表演《梅花三弄》 / 129
  - 4.3 红茶茶艺表演《化蝶》 / 134
- 5 黄茶和白茶冲泡 / 137
  - 5.1 蒙顶黄芽茶艺 / 137
  - 5.2 白毫银针茶艺 / 140
- 6 花茶冲泡 / 142
  - 6.1 茉莉花茶的泡法 / 142
  - 6.2 花茶茶艺表演《凭园沐香》 / 145
- 7 花草茶的搭配与泡法 / 149
  - 7.1 菊花山楂茶 / 149
  - 7.2 玫瑰红茶 / 150
  - 7.3 玫瑰石竹茶 / 152

PART

# 研茶



# 茶

，被喻为是天涵之，地载之，人育之的灵物。中华大地是这些“灵物”最早的孕育之地，中华民族是最早发现茶和利用茶的民族，中国还是世界上茶叶品类最多的国家。这得益于我国的优越自然条件，悠久的茶叶发展历史、丰富的茶树品种以及聪明勤劳的人民。开门七件事，柴米油盐酱醋茶，茶是百姓生活中不可或缺的生活必需品；文人七件宝，琴棋书画诗酒茶，茶是文人学士读书相伴的良师益友。在五千年悠久的茶文化历史中，中国的茶叶种类繁多，内涵更是博大精深。

我国的茶叶产地辽阔，茶叶产区地跨21个省，茶叶的分类标准也很多：按原料采摘季节分为春茶、夏茶、秋茶和冬茶；按成品茶叶的聚合状态分为散茶、砖茶、末茶等，按成品干茶的形状可分为扁形茶、针形茶、片形茶、圆形茶、雀舌形茶等；按茶树生长的自然环境分为高山茶、平地茶、有机茶等；按加工程度分为初加工茶、精加工茶、再加工茶及深加工茶等。现在公认的茶叶分类标准是根据通行的分类方法将茶叶分为基本茶类和再加工茶类。基本茶类再根据初加工时茶树鲜叶是否经过酶性氧化及酶性氧化的程度，将茶叶分成六大基础茶类，即绿茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶（青茶）和红茶。再加工茶是以基本茶类为原料，经过再加工而形成的茶类，如花茶、紧压茶、萃取茶、茶饮料等。下面按这一基本分类顺序为大家介绍一些我国传统名优茶品，并在此基础上增加了花草茶的内容，希望能为大家对茶叶品类的选择提供一些帮助。

## 1 绿茶类

绿茶是我国历史最悠久、品种最多、产量最高的一种茶类，全国共有十九个产茶省生产绿茶，其中之名品更是不胜枚举。苏东坡有诗云：“戏作小诗君勿笑，从来佳茗似佳人。”绿茶清汤、叶绿、鲜香、淡雅、味醇，常被比作是清丽脱俗，风韵天成的春妆处子。

绿茶的生产工艺萌芽于三国时期，到了唐代就有了蒸青做饼的绿茶，而宋代的大小龙团，则将绿茶饼发展到了极至，明清时期的绿散茶，更是为茶成为大众化的饮品提供了前提条件。

绿茶在加工过程中，不经过发酵工序，杀青后揉捻、干燥。杀青是通过高温破坏和钝化鲜叶中的氧化酶活性，抑制鲜叶中的茶多酚等的酶促氧化，保持鲜叶中固有的绿色，形成绿茶特有的香味和色泽，并气化鲜叶中部分水分，使茶叶细胞的张力降低，鲜叶由脆变软，便于揉捻成形，同时散发鲜叶中的青臭味，促进香气的形成。杀青也就成为形成绿茶特殊品质的最重要的加工步骤。按其杀青工艺和最终干燥工艺的不同，可分为炒青绿茶、烘青绿茶、蒸青绿茶和晒青绿茶四大类。晒青绿茶和蒸青绿茶在绿茶生产中出现的较早，但由于口味上的原因，这两种绿茶已很少直接加工成成品茶在国内市场出售了，而是作为加工其他茶原料，如云南的晒青绿茶滇绿，就是普洱生茶的原料；蒸青绿茶加工后便制成抹茶出口日本。炒青绿茶和烘青绿茶相比较而言，烘青绿茶外形不如炒青绿茶那样光滑紧结，但保持芽叶的完整性更好一些，峰苗紧细弯曲、白毫显露，香气清高；而炒青绿茶的提香性更明显，故这两种方法都是名优绿茶常用的制法。

©西湖龙井



## 1.1 西湖龙井

龙井以泉得名而建寺，寺院兴而栽茶，虽名袭泉、寺，却更闻名于泉、寺。“西湖之泉，以虎跑为最，两山之茶，以龙井为佳。”“龙井茶，虎跑水”，是杭州西湖的双绝，好茶配好水，这也是茶人不远千里追寻的味道和感觉。西湖龙井茶产于杭州狮峰山、梅家坞、翁家山、云栖、虎跑、灵隐等地。由于自然条件和炒制方式上的差别，历史上曾将西湖龙井分有“狮”、“龙”、“云”、“虎”四个品类。后来发展为“狮峰龙井”、“梅坞龙井”和“西湖龙井”三个品类。

龙井茶的采制技术相当考究，它的采摘有三大特点：一是早，二是嫩，三是勤。历来龙井茶采摘以早为贵，茶农有句谚语叫“早采三天是个宝，迟采三天变成草”。通常龙井茶以清明前采制的品质最佳，称明前茶，谷雨前采制的品质尚好，称雨前茶。另外龙井茶的采摘十分强调嫩度和完整。只采一个嫩芽的称“莲心”；采一芽一叶，叶似旗，芽似枪的称“旗枪”；采一芽二叶初展的，叶形如雀舌的称“雀舌”。西湖龙井的外形扁平挺直光滑，形似碗钉，色泽翠绿带黄呈糙米色，汤色碧绿明亮，香馥如兰，滋味甘醇鲜爽，有“色绿、香郁、味醇、形美”四绝。



◎碧螺春

## 1.2 碧螺春

碧螺春产于江苏吴县太湖中的洞庭东、西二山，以洞庭石公、建设和金庭等为主产区。碧螺春产区四季花香，四时果鲜，是我国著名的茶、果间作区。茶树和果树果木交错种植，果树如绿色的屏风，为茶树蔽覆霜雪，掩映秋阳。茶树与果树枝桠相连，根脉相通，茶吸果香，花窠茶味，形成碧螺春花香果味的天然品质。

采摘碧螺春茶有三大特点：一是摘得早，二是采得嫩，三是拣得净。每年春分前后开采，谷雨前后结束，以春分至清明采制的明前茶品质最为名贵。碧螺春是我国著名的炒青绿茶品种，炒制的特点是：手不离茶，揉中带炒，炒中有揉，炒揉结合，连续操作，起锅即成。碧螺春茶有“形美、色艳、香浓、味醇”四绝，它条索纤细，卷曲成螺，满身披毫，银白隐翠，香气浓郁带花果香，滋味鲜醇甘厚，汤色碧绿清澈，叶底嫩绿明亮，有“一嫩三鲜”之称。一嫩指采摘的叶芽嫩，三鲜指色鲜、香鲜、味鲜。当地茶农对碧螺春描述为：“铜丝条，螺旋形，浑身毛，花香果味，鲜爽生津。”

### 1.3 黄山毛峰

“天下名山，必产名草，江南地暖，故独宜茶。”黄山是我国风景名山，黄山毛峰就产于安徽省黄山风景区境内海拔700~800米的桃花峰、云谷寺、松谷庵、慈光阁等地以及风景区外周的汤口、岗村、芳林一带。黄山毛峰创制于清代光绪年间，由谢裕泰茶庄所创制。

特级黄山毛峰的采摘标准为一芽一叶初展，1~3级黄山毛峰的采摘标准分别为一芽一叶、一芽二叶初展；一芽一二叶；一芽二三初展。鲜叶加工前先进行拣剔，剔除冻伤叶和病虫危害叶，拣出不符合标准要求的叶、梗和茶果，以保证芽叶质量匀净。为了保质保鲜，要求上午采，下午制；下午采，当夜制。黄山毛峰是我国毛峰茶中的极品，其形似雀舌，匀齐壮实，峰显毫露，色如象牙，鱼叶金黄，清香高长，汤色清澈，滋味鲜浓醇厚，叶底肥壮成朵。



## 1.4 太平猴魁

太平猴魁产于安徽省黄山市黄山区太平湖畔的猴坑一带，魁尖是尖茶中的珍品，猴魁又是在魁尖基础上的精品。

太平猴魁的鲜叶采摘特别讲究。谷雨前后，当20%芽梢长到一芽三叶初展时，即可开园。其后3~4天采一批，采到立夏便停采，立夏后改制尖茶。采摘标准为一芽三叶初展，并严格做到“四拣”：一拣山，拣高山、阴山、云雾笼罩的茶山；二拣丛，拣树势茂盛的大茶品种的茶丛；三拣枝，拣粗壮、挺直的嫩枝；四拣尖，采回的鲜叶要进行“拣尖”，即折下一芽带二叶的“尖头”，作为制猴魁的原料。“尖头”要求芽叶肥壮，匀齐整枝，老嫩适度，叶缘背卷，且芽尖和叶尖长度相齐，以保证成茶能形成“二叶抱一芽”的外形。“拣尖”时，有“八不要”芽叶过大、过小、瘦弱、弯曲、色淡、紫芽、对夹叶、病虫叶不要。一般太平猴魁上午采、中午拣，当天制完。

太平猴魁的外形是两叶抱芽，平扁挺直，自然舒展，白毫隐伏，有“猴魁两头尖，不散不翘不卷边”之称。叶色苍绿匀润，叶脉绿中隐红，俗称“红丝线”，香高爽，味甘醇，有独特的“猴韵”，品饮时“头泡香高，二泡味浓，三泡四泡幽香犹存。”



◎太平猴魁

◎信阳毛尖

干茶

## 1.5 信阳毛尖

信阳毛尖产于河南省信阳县车云山、集云山、天云山、云雾山、震雷山、黑龙潭等群山峰顶上，素有“五山一潭”之称，这里有“云去青山空，云来青山白；白云只在山，长伴山中客。”云蒸雾蔚，十分适合茶树的生产，其中以车云山天雾塔峰为最。信阳毛尖外形细、圆、紧、直、多白毫，内质汤色清绿明亮，香气鲜高，滋味鲜醇，汤绿味浓，素以“色翠、味鲜、香高”著称。



## 1.6 六安瓜片

六安瓜片产于安徽省的六安、金寨、霍山三县之毗邻山区，产量以六安最多，品质以金寨为优。六安瓜片的采摘标准与其他细嫩绿茶不同，春茶于谷雨后开园，新梢已成“开面”，采摘以对夹二三叶和一芽二三叶为主，加工而成的茶叶外形似瓜子形的单片，自然平展，叶缘微翘，色泽宝绿，大小均匀，不含芽尖、茶梗，香气清香高爽，滋味鲜醇回甘，汤色清澈透亮，叶底嫩绿明亮。过去根据采制季节，分成三个品种：谷雨前提采的称“提片”，品质最优；其后采制的大宗产品称“瓜片”；进入梅雨季节，鲜叶粗，品质较差，称“梅片”。