



学会 泡茶

简单易懂，轻轻松松就学会泡茶
学会泡茶只需三步，不像想象中的那么麻烦和难操作
是一本可读性强，操作简单的功能型茶书
非常适合入门、初学者学习茶叶知识



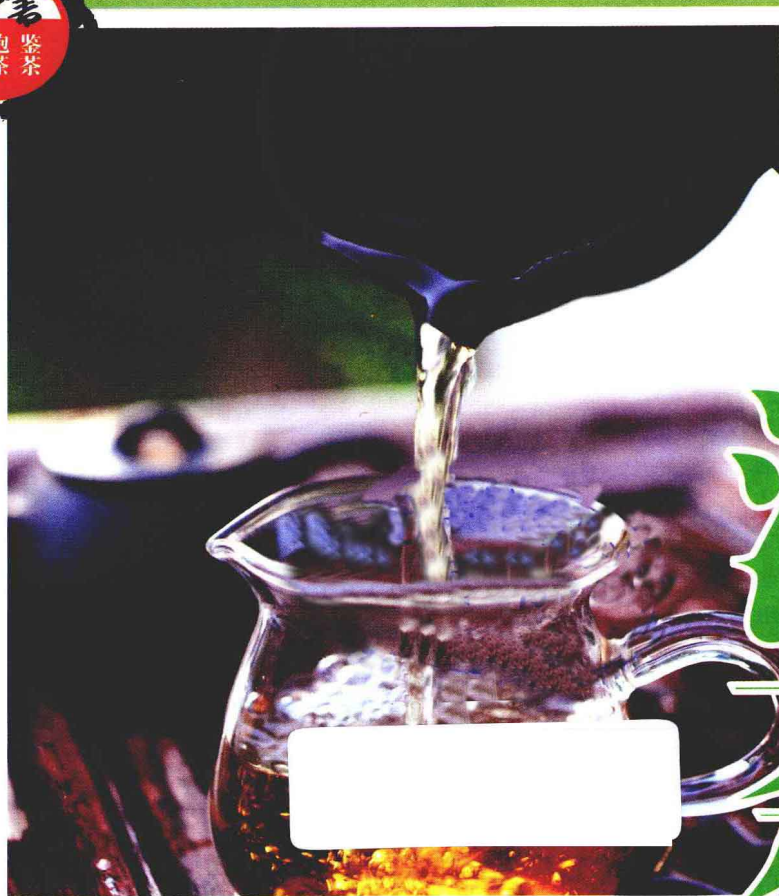
泡茶可以很简单，三步就学会
品茶很得体，5分钟就搞定
图片精美，内容详实，实用好使

《一本书学会泡茶》编写组 / 编著 王缉良 / 摄影

凤凰出版社



《一本书学会泡茶》编写组 / 编著 王缉良 / 摄影



一本书 学会 泡茶

凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书学会泡茶 / 《一本书学会泡茶》编写组编著
— 南京 : 凤凰出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5506-1341-6

I. ①—… II. ①—… III. ①茶—文化—中国 IV.
①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第090687号

书 名	一本书学会泡茶
编 著	《一本书学会泡茶》编写组
策 划 编 辑	付 洁
责 任 编 辑	付 洁
版 式 设 计	彭 娜
版 式 制 作	齐小改
出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 凤凰出版社 北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
公 司 网 址	北京凤凰天下网 http://www.bookfh.cn
印 刷	北京盛源印刷有限公司 北京市通州区漷县镇后地村, 邮编: 101109
开 本	889 × 1194毫米 1/16
印 张	12
字 数	180千字
版 次	2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5506-1341-6
定 价	25.00元

(本书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572103)

茶



静品属于自己的那杯茶

每个人心中都有属于他自己的那一杯茶，随心随性，抿唇动喉之间，刺激味蕾，回甘悠长，沁人心脾，荡涤身体和灵魂。

手里一个大茶杯，随手就抓一把茶叶丢进杯里，哗地冲满一杯开水，一喝就是一天，这种简单、方便，为解渴是办公室里的喝茶。

回到属于自己的空间，更多的人还是喜欢坐下来，用自己亲手选来的茶具，泡上一壶自己熟悉的茶，闻着茶香渐渐晕开，心境渐渐平静恬适，茶未饮，人已醉了。

当有闲情雅致时，或取闹市于闲暇时，与两三同事，信手冲泡；亦或寻山间小屋，独自一人，听鸟鸣水流，煮水品茗；每一杯茶，多少都会带进当时的心境，有着属于自己的滋味，茶和人的性情相融合，心中有茶，茶在心中，在不知不觉中，茶人合一，实乃品茗之最高境界。

选择一款适合自己口味的茶，与家人、朋友、同事同分享、品味，乐在其中。其实，茶无好坏之分，每个人对自己喜欢喝的茶都有发言权。什么样的茶是好茶，什么样的茶对自己口都能娓娓道来。因此，每个人总会从林林总总的茶叶中，找到适合自己的茶。

本书是编者精心编写，旨在和广大读者一步一步、简简单单地识茶、鉴茶、泡茶、品茶，一起走进充满清香的茶世界，享受茶带给我们的乐趣。

本书阅读指南



泡茶名称

不同场所
泡茶名称

家庭诗客泡

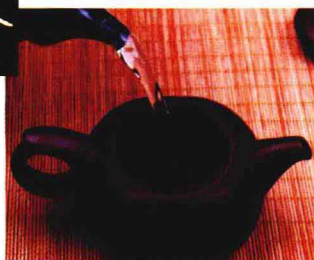
茶

大紫砂壶冲泡大红袍

备具：紫砂壶，公道杯，品茗杯。

选水：水温100℃

泡茶步骤
图片



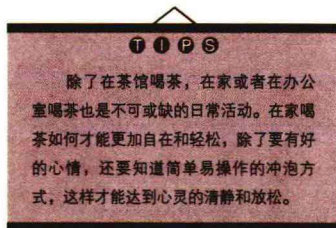
1 温烫壶 将开水倒入壶中，温烫壶。
最后将温壶的水倒出。



2 投茶 将备好的茶叶投入壶中。



3 温润泡 将沸水冲入壶中，温润茶叶。



茶叶知识
补充说明

126 一书中学会泡茶

页码、章名

泡茶步骤分
解文字说明

目录 Contents

第一篇 泡茶三步走

Part 1 泡茶第一步：选茶 12

选茶必知的五要素 13

看外形 13

观汤色 14

查叶底 15

闻香气 16

品滋味 16

选购茶叶小技巧 17

看外形 17

四大茶区名优茶的品鉴 18

华南茶区 18

冻顶乌龙茶 19

东方美人茶 20

金萱乌龙 21

凤凰单丛 22

冰鲜单丛 23

铁观音 24



黄金桂 25

本山 26

毛蟹 27

永春佛手 28

凌云白毫 29

碧潭飘雪 30

茉莉银针 31

茉莉龙珠 32

普洱生茶茶饼 33

普洱熟茶茶饼 34

滇红工夫茶 35

江南茶区 36

黄山毛峰 37

太平猴魁 38

安吉白茶 39

碧螺春 40

西湖龙井 41

南京雨花茶 42

径山茶 43

婺源茗眉 44

大红袍 45





武夷肉桂	46
白鸡冠	47
铁罗汉	48
水金龟	49
正山小种	50
金骏眉	51
祁门工夫红茶	52
西南茶区	53
竹叶青	54
蒙顶甘露	55
都匀毛尖	56
蒙顶黄芽	57
江北茶区	58
信阳毛尖	59
六安瓜片	60
舒城兰花	61
宜红工夫	62
霍山黄芽	63
紫阳毛尖	64
午子仙毫	65

Part 2 泡茶第二步：备具、择水 66

一壶一盞，选对泡茶工具..... 67

要明确茶具的分类..... 67

陶器	67
瓷器	68
玻璃器	69
金属器	69
漆器茶具	70

竹木茶具 70

选对茶具泡好茶 71

依茶选具 71

因不同场合选对泡茶用具..... 71

学会泡茶的必备茶具 74

茶壶 74

茶盘 76

品杯 78

公道杯..... 79

盖碗..... 80

过滤网和滤网架 81

茶叶罐..... 81

杯垫 84

随手泡..... 85

茶巾 86

茶道六用 87

废水桶..... 87

茶荷 88

普洱刀 89

壶承 90

闻香杯 91

盖置 92

水为茶之母，好茶要选好水泡..... 93

选对水泡好茶..... 93

古人泡茶——酷爱泉水 94

现代人泡茶——远离污染崇尚健康..... 95

Part 3 泡茶第三步：冲泡、品饮.....96

泡茶前的准备工作

——泡茶成功的先决条件.....97

懂得一些泡茶的基础常识.....97

茶叶的投放量.....97

泡茶的水温.....97

冲泡方法的选择.....97

冲泡时间和次数.....98

上投法、中投法、下投法.....98

润茶、淋壶.....98

茶具的准备与摆放.....98

茶叶的正确取放.....98

环境和雅室.....100

音乐.....100

品饮.....100

泡茶前的准备工作.....101

体态.....101

双手.....101

服饰.....101

泡茶礼轻松学.....102

浸润泡.....102

凤凰三点头.....102

高冲水、低斟茶.....102

伸掌礼.....102

鞠躬礼.....103



叩手礼.....103

寓意礼.....103

泡茶手法易掌握.....104

拿壶的标准方法.....104

标准拿法.....104

双手拿法.....104

勾手拿法.....104

拿杯的正确手法.....105

茶巾的折叠和使用.....105

茶巾的折叠.....105

茶巾的使用.....105

茶具的清洁方法.....106

温烫茶壶、滤网和公道杯.....106

温烫玻璃杯.....106

温烫盖碗.....106

温烫品杯.....106

闻香的方法.....107

一步一步学会泡茶.....108

盖碗泡茶.....108

玻璃杯泡茶.....116

壶泡茶.....120

套杯办公室泡茶.....134

浪漫调饮.....140



第二篇 茶在生活中

Part 1 茶为健康饮品..... 148

茶为国饮..... 149

茶的保健功效..... 150

茶叶对人体具有生理调节功能..... 150

生理条件来决定饮哪种茶..... 151

天然茶饮保健康..... 151

茶对人体的保健功能..... 151

饮茶时间、方法和用量..... 152

Part 2 茶日常中的应用..... 154

茶的妙用..... 155

茶可入菜..... 157

第三篇 茶事知多少

Part 1 茶之史..... 164

茶之简史..... 165

茶人与茶事..... 167

茶诗茶联..... 170

茶联..... 172

泡茶方法的演变..... 173

Part 2 茶趣杂谈..... 176

婚礼上茶表“从一”..... 177

丧祭无茶不在丧..... 177

潮汕功夫茶胜天下..... 178

女子饮茶胜似佳人..... 179

茶中带禅，茶禅一味..... 180

生活新时尚，饮茶听评弹... 181

Part 3 茶俗茶趣..... 184

送茶..... 185

吃茶..... 185

退茶..... 185

喝茶定终身..... 185

祭祀..... 186

信物..... 186

客来敬茶..... 186

少数民族茶俗..... 187

藏族酥油茶..... 187

回族的刮碗子茶..... 187

蒙古族的咸奶茶..... 188

侗族的打油茶..... 188

土家族的擂茶..... 189

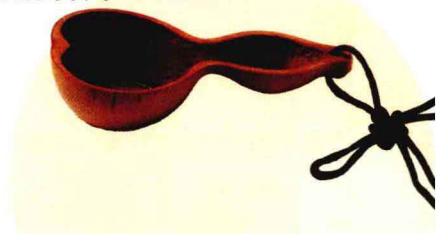
白族的三道茶..... 189

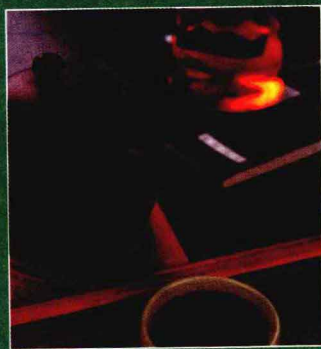
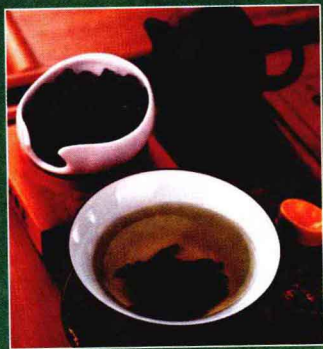
哈萨克族的奶茶..... 190

苗族的八宝油茶汤..... 190

云南普洱烤茶..... 191

基诺族的凉拌茶..... 192





第一篇

泡茶三步走

泡茶，看似简单，其实不然，泡茶的过程是一门艺术，一种享受，不仅仅是茶叶与水的简单组合。泡好一杯（壶）茶需要工夫，需要技艺，为用心去泡。

选茶、择水、备器、雅室、冲泡、品饮——不可缺少。



PART 1

泡茶

第一步

选茶



有茶才能泡，选对茶叶，才能泡出好茶。好茶的标准除了符合茶叶本身的清香淡雅，滋味口感与人的身体的和谐、融合外，还要依靠有关茶叶的一些基础知识来鉴别。怎样选对好茶，就看下面的五要素。

选茶必知的五要素

看外形

茶叶的外形即是指茶叶的外形状态，这些跟茶叶的类别、品种、嫩度和加工工艺等有着密切的联系。不管以上提到的几点起着多么大的决定作用，茶叶外形是否整齐匀净、色泽油润、幽绿鲜活、香气鲜纯，无异味，不夹杂茶叶以外的其他杂物，都是判断茶叶好坏的一个重要标准。

单芽形（如白毫银针），针形（如安化松针），扁形（如龙井），颗粒形（如铁观音），卷曲形（如碧螺春），片形（如六安瓜片），雀舌形（如特级黄山毛峰），花朵形（如白牡丹），条形（如凤凰单丛），环形（如女儿环），环形茶（茉莉女儿环）。



扁形



颗粒形



片形



环形



针形



条形



螺形



雀舌形



花朵形

观汤色

茶汤就是茶叶泡开后的茶水。茶水的颜色由茶叶的浸出物产生，有些是由茶叶本身的色泽决定，如绿茶；有些是由加工工艺转化而来的，如红茶、黑茶、乌龙茶等。不同茶叶的茶汤颜色会随着采摘鲜叶的嫩度、加工工艺、茶树的品种、地域等诸多因素而变化。

但是好茶的茶水，冲泡后都会有一个标准，那就是茶汤颜色清澈、明亮、不浑浊。

绿茶类茶汤：代表有龙井茶茶汤、安吉白茶茶汤。

乌龙茶类茶汤：代表有轻发酵的铁观音，重发酵的大红袍，中发酵的凤凰单丛。

黄茶茶汤：代表有君山银针茶汤。

白茶茶汤：代表有白牡丹茶汤。

红茶茶汤：代表有金骏眉茶汤、滇红茶汤。

黑茶茶汤：代表有普洱生茶茶汤 普洱熟茶茶汤、六堡茶茶汤。

花茶茶汤：代表有茉莉大白毫茶汤。



绿茶茶汤



白茶茶汤



黄茶茶汤



乌龙茶茶汤（轻发酵）



乌龙茶茶汤（重发酵）



黑茶茶汤（轻发酵）



黑茶茶汤（人工渥堆）



红茶茶汤（全发酵）

查叶底

叶底即指泡茶后的茶渣。通过查看叶底，可以判断茶叶品质的好坏，可以看出茶叶采摘时的茶叶嫩度和完整度，还可以看出茶叶本身的发酵程度。所以，好的茶叶叶底一般都是嫩度好、页面完整的。当然，也有看不到叶底或者叶底是碎末的，如红碎茶等。这就需要通过其他方式来看茶叶的品质了。如口感、汤色等。



黑茶（普洱生茶叶底）



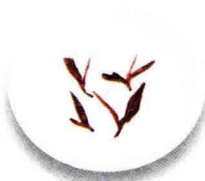
乌龙茶（白鸡冠叶底）



乌龙茶（铁观音叶底）



黑茶（普洱熟茶叶底）



红茶（滇红叶底）



绿茶（西湖龙井叶底）



黄茶（君山银针叶底）



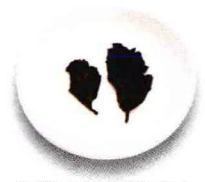
白茶（白牡丹叶底）



绿茶（信阳毛尖叶底）



黄茶（霍山黄芽叶底）



白茶（贡眉叶底）



绿茶（太平猴魁叶底）

闻香气

茶的香气分两种，一种是干茶叶本身带有的茶香，还有一种就是水冲泡茶叶后的茶汤香气。

总的来说，茶叶的香气是由多种芳香物质挥发组成，不管是茶叶本身就有的，还是在茶叶制作过程中形成的。茶叶的香气，会跟随着茶树品种的不同、产地不同、制作工艺不同，茶叶种类的不同等这些因素而产生迥然不同的茶叶香气。

纯净、馥郁、高鲜、持久的香气，且不带有青草味、霉味、异味等，这些就是好茶香气的标准。

绿茶的茶香为清新淡雅的豆花香；白茶的气味为毫香、清香、甜香等；黄茶的气味为毫香、清香、果香等；青茶的气味为花香、果香、清香、焙火香等，其中花香是青茶的典型香气；红茶的气味为甜香、果香、花香等，其中甜香是红茶的典型香气；黑茶的气味为陈香、松烟香、菌花香等，其中陈香是黑茶典型香气。花茶的香气为浓郁的茉莉花香、桂花香等。

TIPS

如果是闻香气，不管是干茶叶的香气还是杯中茶汤的香气，闻香时都是只吸气不吐气，等茶叶或者茶杯离开后才开始吐气、说话。这是闻香的礼节。

品滋味

茶汤的滋味就是指茶汤进入口腔内，弥留在口齿之间的口感和滋味。这个滋味需要细细去品味和捕捉。

茶汤的滋味会跟茶叶的加工工艺、茶树品种、产地和环境、采摘嫩度等有着很大的联系。品质好的茶叶滋味回甘、鲜爽、浓醇。

比如绿茶的滋味为鲜爽；红茶滋味为香甜；青茶滋味鲜醇回甘；黑茶滋味陈香醇厚；黄茶滋味鲜爽甜醇；白茶滋味醇爽清甜。

TIPS

霉味、闷味、青草味、青涩味以及其他异味等是变质茶、品质次的茶的表现。

