



熊志惠 主编

最全面、最完整地介绍中国茶文化

一学就会的识茶、泡茶、饮茶知识

翻一本好书，教你学会喝茶门道

品一杯好茶，喝出好体质、大健康

识茶 泡茶 饮茶 鉴茶



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



识茶 泡茶 鉴茶

熊志惠 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

识茶 泡茶 鉴茶/熊志惠主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4874-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124188号



识茶 泡茶 鉴茶

主 编 熊志惠

出版策划 张金柱

责任编辑 马军艳

文图编辑 冷寒风

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4874-2

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

茶是我国最古老的饮品，“宁可三日无米，不可一日无茶”，说尽人们对茶的热爱。根据《茶经》记载：“茶之为饮，发乎神农氏”，因为神农为了寻找治疗疾病的草药，尝遍百草，一日身中七十二毒，后饮茶而解之，消除了神农氏身体中的毒素，就这样茶为万病之药的美名不胫而走。直至今日，茶饮已经成为一种风尚和一种文化，成为众人都爱的饮品。

本书是一本关于学习中国茶的实用入门书，把中国茶的知识精华浓缩成三大部分——识茶篇、泡茶篇和鉴茶篇，数千年的茶文化，茶的健康常识，茶的分类、制作和储存，选茶择器备水，基本茶类的冲泡之法，常用家庭茶艺的操作方法，全国各地名茶的鉴赏等一应俱全，为喜欢饮茶的人们提供了方便的了解茶的渠道。

俗话说，开门七件事，“柴米油盐酱醋茶”。虽说茶排在最后一位，但很多人都离不了它。茶源于自然，入口清香醇，可以长期饮用，很符合现代人的养生习惯。泡一杯茶可补充人体必需的一些微量元素，对人体某些疾病也有防治作用。经研究表明，养生茶饮在调理五脏机能、改善体质、滋补强壮、延年益寿方面有显著的功效，是一种可养生修身、用之有益的保健品，有“养生之源”、“疗病之药”的美名。

茶，这个古老的经济作物，经过几千年的发展，已由生活必需品发展成为独特的文化。在今天，茶不但是物质的，也是精神的。茶为阴柔之活木，吸日月之精华，受山川之灵气，得水土之滋养，成了最绿色、最保健、最环保、最低碳的天然饮料。了解茶，学泡茶，会喝茶已然成为现代人的时尚，与茶结缘，悠然享人生！

走进茶世界

茶的起源 / 2

- 茶的由来 / 2
- 茶的称谓 / 5

历代茶事 / 7

- 秦汉茶事 / 7
- 六朝茶事 / 9
- 唐朝茶事 / 11
- 宋朝茶事 / 13
- 明朝茶事 / 17
- 清朝茶事 / 18

茶的传播 / 21

- 茶马古道 / 21
- 传入日本 / 23
- 传到欧洲 / 25
- 茶在英国 / 28
- 其他传播路线 / 29

异域茶情 / 31

- 朝鲜和韩国茶礼 / 31
- 日本茶道 / 33
- 英式下午茶 / 37

了解茶的健康常识

茶之效 / 40

- 茶的健康元素 / 40
- 茶的保健功效 / 43
- 喝茶养生之道 / 48

茶的分类、制作与保存 / 51

- 茶的分类 / 51
- 茶叶的制作 / 55
- 茶叶的保存 / 59

四季茶饮 / 65

- 春季茶饮 / 65
- 夏季茶饮 / 67
- 秋季茶饮 / 71
- 冬季茶饮 / 73

健康茶疗 / 77

- 养生保健 / 77
- 治疗疾病 / 80
- 茶的外用 / 87

**泡茶第一步：
选茶、备器、择水**

从选茶开始 / 92

- 茶叶的鉴赏 / 92
- 判断新茶与陈茶 / 95
- 分辨名茶的真伪 / 98

好茶当需好器沏 / 100

- 茶器 / 100
- 茶具的种类 / 108

水为茶之母 / 119

- 讲究的水 / 119
- 养水、烹水和试水 / 123

**泡茶第二步：
茶的冲泡之法**

中国茶冲泡的要素与工序 / 127

- 泡茶技巧之关键要素 / 127
- 沏出一壶好茶的工序 / 129

绿茶的冲泡 / 132

- 茶中品质 / 132
- 绿茶冲泡之法 / 134

黄茶的冲泡 / 138

- 茶中品质 / 138
- 黄茶冲泡之法 / 139

白茶的冲泡 / 141

- 茶中品质 / 141
- 白茶冲泡之法 / 142

乌龙茶的冲泡 / 144

- 茶中品质 / 144
- 乌龙茶冲泡之法 / 147

红茶的冲泡 / 152

- 茶中品质 / 152
- 红茶冲泡之法 / 154

黑茶的冲泡 / 157

- 茶中品质 / 157
- 黑茶冲泡之法 / 159

花茶的冲泡 / 163

- 茶中品质 / 163
- 花茶冲泡之法 / 165

优雅品茗善饮茶

品茶之关键 / 168

- 品茶的基本要素 / 168
- 品茶的精神与艺术 / 170

品佳茗之境 / 173

- 意境之美 / 173
- 六艺助兴 / 175

茶艺人之品 / 178

- 仪表 / 178
- 仪态 / 180

手把手教你学中国茶艺

表演茶艺的动作手法 / 182

- 开闭茶样罐 / 182
- 取茶样 / 182
- 取器物 / 183
- 提壶 / 183
- 持杯 / 184
- 温具 / 184
- 温杯法 / 185
- 冲泡 / 186
- 奉茶 / 186

祁门工夫红茶茶艺 / 187

- “宝光”初现 / 187
- 清泉初沸 / 187

- 温热壶盏 / 187
- “王子”入官 / 188
- 悬壶高冲 / 188
- 分杯敬客 / 188
- 喜闻幽香 / 189
- 观赏汤色 / 189
- 品味鲜爽 / 189
- 再赏余韵 / 190
- 三品得趣 / 190
- 收杯谢客 / 190

武夷山工夫茶茶艺 / 191

- 焚香静气，活煮甘泉 / 191
- 孔雀开屏，叶嘉酬宾 / 191
- 大彬沐淋，乌龙入官 / 191
- 高山流水，春风拂面 / 192
- 乌龙入海，重洗仙颜 / 192
- 湖海相容，再注甘露 / 193
- 祥龙行雨，凤凰点头 / 193
- 天地融合，鲤鱼翻身 / 194
- 捧杯敬茶，众手传盅 / 194
- 鉴赏汤色，喜闻高香 / 194
- 三龙护鼎，初品奇茗 / 195
- 再斟流霞，二探兰芷 / 195
- 二品云腴，喉底留甘 / 196
- 三斟石乳，荡气回肠 / 196

- 含英咀华，领悟岩韵 / 196
- 君子之交，水清味美 / 197
- 名茶探趣，游龙戏水 / 197
- 宾主起立，尽杯谢茶 / 197
- 普洱茶茶艺 / 198**
- 备具候用 / 198
- 孔雀开屏 / 198
- 高山流水 / 198
- 普洱入官 / 198
- 游龙戏水 / 199
- 淋壶增温 / 199
- 悬壶高冲 / 199
- 玉液移壶 / 199
- 若琛听泉 / 200
- 普降甘霖 / 200
- 品香审韵 / 200
- 敬奉茶点 / 200
- 龙井茶茶艺 / 201**
- 焚香除妄念 / 201
- 冰心去凡尘 / 201
- 玉壶养太和 / 202
- 清官迎佳人 / 202
- 甘露润莲心 / 202
- 凤凰三点头 / 203
- 碧玉沉清江 / 203
- 观音捧玉瓶 / 203
- 春波展旗枪 / 204
- 慧心悟茶香 / 204
- 淡中品至味 / 204

第三章

品鉴中国各地名茶

205

江南名茶

- 江南茶区 / 206**
- 区域范围 / 206
- 地理特征 / 206
- 茶树品种 / 207
- 特产名茶 / 207
- 西湖龙井 / 208**
- 制作原料的级别标准 / 208
- 独特的工艺 / 208
- 新茶的鉴别 / 209

- 洞庭碧螺春** / 210
 - 品相的甄别 / 210
 - 特殊的品饮方法 / 210
 - 储存方法 / 211
- 黄山毛峰** / 212
 - 采制工艺 / 212
 - 等级的划分 / 213
 - 特级毛峰的鉴别 / 213
 - 杯中景象万千 / 214
- 君山银针** / 215
 - 精工细作 / 215
 - 三起三落 / 215
- 祁门红茶** / 216
 - 采摘制作 / 216
 - 品饮的方式 / 216
- 太平猴魁** / 217
 - 依山傍水的茶园 / 217
 - 传奇的“猴茶” / 217
 - 采摘的讲究 / 218
 - 冲泡出的奇景 / 218
- 华南名茶**
 - 华南茶区** / 220
 - 区域范围 / 220
 - 地理特征 / 220
 - 茶树品种 / 221
 - 特产名茶 / 221
 - 台湾名茶 / 222
- 安溪铁观音** / 223
 - 名扬四海 / 223
 - 七泡有余香 / 223
 - 加工制作 / 224
 - 品质鉴赏 / 224
 - 铁观音的“音韵” / 225
 - 加工工艺 / 226
 - 采摘 / 226
 - 品饮方法 / 226
- 武夷岩茶** / 228
 - 开采时间 / 228
 - 形色特质 / 228
 - 品种繁多 / 229
 - 水仙 / 229
 - 肉桂 / 229
 - 奇种 / 229
 - 佛手 / 229
 - 独具“岩韵” / 230
 - 冲泡要领 / 230
- 武夷大红袍** / 231
 - 真假大红袍 / 231

冻顶乌龙 / 232

- 外观内质 / 232
- 品级的评定 / 232

白毫银针 / 233

- 品质区分 / 233
- 冲泡方法 / 233

西南名茶

西南茶区 / 234

- 区域范围 / 234
- 地理特征 / 234
- 茶树品种 / 235
- 特产名茶 / 235
- 六大茶山 / 235

滇红工夫茶 / 236

- 品质鉴别 / 236
- 特级滇红 / 236
- 品饮的方式 / 237

云南普洱茶 / 238

- 优秀的品质 / 238
- 普洱茶的种类 / 238
- 普洱茶的饮用方法 / 239
- 普洱茶的功效 / 240
- 普洱茶的辨别 / 240
- 普洱茶的储存 / 240

■ 普洱茶的收藏 / 241

江北名茶

江北茶区 / 242

- 区域范围 / 242
- 地理特征 / 242
- 茶树品种 / 243
- 特产名茶 / 243

信阳毛尖 / 244

- 三季采摘 / 244
- 手工炒制 / 244
- 明辨真伪 / 245

寻茶问道知茶情

第一章



走进茶世界

茶

茶

中国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中华五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深文化；茶文化是中国传统文化的重要组成部分，也是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

唐代陆羽的《茶经》不仅系统地总结了种茶、制茶和饮茶的经验，而且将儒、释、道三家思想与中国古典美学的精髓融入茶事中，把茶事活动升华为一种充满中华民族特色的高雅文化，即中国茶文化。

茶

茶的由来

※ 美丽的传说

陆羽在《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”传说中的炎帝神农氏是茶的发现者，同时他也是传说中的发现药草可以治疗疾病的人。

神农氏为了辨别草木的药理作用，曾经亲口品尝百草。有一次他在野外考察休息时，用釜煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使釜里的水变成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点釜里的汤水，却惊奇地发现，这黄绿色的水

味道清香，竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏发现这种植物具有解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的作用。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。传说神农氏长着一个玻璃一样透明的肚子，但凡吃进肚子里的食物他都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，把肠胃擦洗得干干净净。于是他就把这种植物叫作“擦”，后来就慢慢演变成现在的“茶”。

※ 最初的记载

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋代常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间在公元前1066年前后，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史。现在所能够看到的文献资料里面，有着确切的茶的记载的，最早并且最可靠的应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（公元前59年），是茶学史上重要的文献。其中的“烹茶茶具”（编者注：“茶”是茶的早期称呼）、“武阳买茶”，说明“茶”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶层中流行。

※ 文物的明证

中国拥有世界上最古老的与茶相关的古代文物，从另一个角度为中国是茶树起源地的观点提供了非常有力的明证。

近年来，在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物应当属于世界上最早的茶具。这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。

湖北省江陵的西汉古墓中还曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为人们用来储存茶叶的器具。在考古中还发现了陪葬清册中有“槿一筩”的文字，经查证“槿”即“槩”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。

※ 中国野生茶树的发现

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有“建茶皆乔木”；明代《大理府志》载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939~1940年，终于在中国贵州务川先后发现了十几株野生大茶树；1958年，在

云南发现了高约10米，树龄已有800多年的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树。中国的大茶树如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

※ 中国是茶树的原产地

当然，发现野生茶树的地方有很多，但不一定就是茶树的原产地。中国是茶树的原产地的结论，是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，在当今世界已再无争议。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有六七千万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶树有100多种茶的传播，是以中国四川、云南为中心，向南推移，朝乔木化、大叶种发展；向北推移，朝灌木化、小叶种发展。

茶的称谓

※ 茶名探源

在古代汉语中，用来表示茶的文字有很多个，并且有证可查，陆羽在《茶经·一之源》中说：“其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰蔞。”

但“茶”才是正名，“荼”字在中唐之前一般都写作“荼”。“荼”是一个多义字，其中有一项是表示茶叶。“茶”字是由“荼”字直接演变而来的，在汉代的印章中，有的“荼”字已被减去一笔，成为“茶”字了。一直到了陆羽著《茶经》之后，“茶”的字形才进一步得到确立，一直沿用至今。

在古代史料中，有关茶的名称很多，在陆羽的《茶经·七之事》里面，辑录了大量唐朝以前的关于茶的记录。虽然其中称谓不一样，但都是指“茶”。茶、苦茶、茶茗、茶共32则，约占总茶事的70%。檟，都是偶见，茗，比茶少见。其实茗是茶芽，是茶老叶，因此茶、茗、薺其实是一种叫法。从以上看来，“荼”是中唐以前对茶的主要称谓，其他的都是别称了。

※ 茶的读音

广东是中国重要的港口，从古代起，茶叶便从广东出口。广东话中把“茶”读作“tay”，因此，茶经广东传至中东，再由中东传播至东欧国家，这一传播线路上的很多国家都把中国茶叫作“cha”。英国、荷兰从福建的福州、厦门进行茶叶贸易，将茶传至西欧各国，“茶”就被读作带有福建方言口音的“tai”。当茶叶出口从内陆港口汉口开始，俄罗斯人将茶读作“chai”，是从“茶叶”的发音转化而成的。