

新手泡好

手把手，真正学会对茶好、对人好、对自己好。
终于，能泡出好茶了！

茶

为什么别人泡的茶香比我好？

王建荣 主编

中国茶叶博物馆馆长
中国国际茶文化研究会常务理事

汉竹编著 ● 健康发家系列

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

新手泡好茶

你的第一本茶书

王建荣 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

新手泡好茶 / 王建荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3297-8

I. ①新… II. ①王… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第117570号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

新手泡好茶

主 编	王建荣
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	杨璐管
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	12
字 数	160千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3297-8
定 价	39.80元(附赠新手泡好茶VCD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

泡茶：只三步

10

第一步

选茶，备具，择水 12

茶叶 12

鉴茶不外行 12

选茶有绝招 14

茶叶的用量 15

茶具 16

一壶一盏总相宜 16

各类茶适宜选配的茶具 17

入门必备茶具 18

精致茶具添茶趣 25

茶具分类 32

水 34

水为茶之母 34

科学煮水茶更香 35

第二步

轻松泡 轻松品 36

绿茶 36

西湖龙井 38

碧螺春 42

黄山毛峰 46

蒙顶甘露 49

六安瓜片 49

太平猴魁 50

信阳毛尖 50

庐山云雾 51

婺源茗眉 51

径山茶 52

安吉白茶 52

顾渚紫笋 53

老竹大方 53

黑茶 54

普洱生饼茶 56

普洱熟饼茶 60

煮饮老帕卡 64

六堡茶 67

茯茶 67



乌龙茶	68
铁观音	70
大红袍	74
冻顶乌龙	78
铁罗汉	82
武夷肉桂	82
闽北水仙	83
永春佛手	83
黄金桂	84
凤凰单丛	84
白毫乌龙	85
文山包种	85
红茶	86
祁门红茶	88
C.T.C红碎茶	92
正山小种	96
滇红功夫	96
政和功夫	97
坦洋功夫	97
黄茶	98
君山银针	100
霍山黄芽	104
白茶	106
白毫银针	108
花茶	112
茉莉花茶	114
造型花茶	118
花草茶	121

第三步	
泡茶后收具	122
洁具	122
茶叶保存	123

说茶：茶在生活中 124

茶说	126
茶为国饮	126
茶的保健功效	127
美味茶点	128

茶情	130
茶的妙用	130
四季喝茶有讲究	132
饮茶误区	133

附录 134

全世界都爱喝茶	134
喝茶，学一点专业术语	137
图解六大茶类加工工艺流程	140



爱茶人必备的人门指南

新手最关心的鉴茶、泡茶知识

家庭泡茶不失真味的冲泡技巧

办公室最简单易行的泡茶创意

百余种名茶及茶具鉴赏

十余种名茶泡茶步骤图解



汉竹编著·健康爱家系列

新手泡好茶

你的第一本茶书

王建荣 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



当渐知了生活的艰辛，饱尝了人生的百味后，不妨幽静闲雅地品饮一杯清茶，那浓郁鲜醇的味道，令人齿颊留芳，于一烹一品间，从容地将你的心灵在瞬间涤瑕荡秽了一回。大概这就是咖啡再怎么被钻研得透彻，被不断推陈出新，也只能作为一种饮料，而茶却能被赋予更多含义的原因吧。

很多时候，茶的好处并不在口鼻之间，而在心念之间。



前言

饮茶，调味生活

开门七件事，除却柴米油盐酱醋，余下紧要的生活调味品就是茶了。也许是因为太平常了，所以常被人们忽视。直到近年来，茶的好处才更多地被发现。原来茶不仅可以解渴，还可以减肥，不只可以养心，还能养颜，甚至可以治疗都市人群中流行的『三高』疾病。于是乎，时尚中人趋之若鹜，以茶为礼，以茶为风尚。

在办公室，喝茶不如喝咖啡来得快捷，却足以体现出你的优雅笃定。饮一口茶，唇齿留香，心清气爽，这份气定神闲足以羡慕倒一帮身边人了吧。带着这样的好情绪，投入到下一轮的工作中，是多么惬意的事啊。



泡茶：只三步

10

第一步

选茶，备具，择水 12

茶叶 12

鉴茶不外行 12

选茶有绝招 14

茶叶的用量 15

茶具 16

一壶一盏总相宜 16

各类茶适宜选配的茶具 17

入门必备茶具 18

精致茶具添茶趣 25

茶具分类 32

水 34

水为茶之母 34

科学煮水茶更香 35

第二步

轻松泡 轻松品 36

绿茶 36

西湖龙井 38

碧螺春 42

黄山毛峰 46

蒙顶甘露 49

六安瓜片 49

太平猴魁 50

信阳毛尖 50

庐山云雾 51

婺源茗眉 51

径山茶 52

安吉白茶 52

顾渚紫笋 53

老竹大方 53

黑茶 54

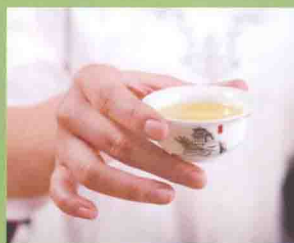
普洱生饼茶 56

普洱熟饼茶 60

煮饮老帕卡 64

六堡茶 67

茯茶 67



乌龙茶	68
铁观音	70
大红袍	74
冻顶乌龙	78
铁罗汉	82
武夷肉桂	82
闽北水仙	83
永春佛手	83
黄金桂	84
凤凰单丛	84
白毫乌龙	85
文山包种	85
红茶	86
祁门红茶	88
C.T.C红碎茶	92
正山小种	96
滇红功夫	96
政和功夫	97
坦洋功夫	97
黄茶	98
君山银针	100
霍山黄芽	104
白茶	106
白毫银针	108
花茶	112
茉莉花茶	114
造型花茶	118
花草茶	121

第三步	
泡茶后收具	122
洁具	122
茶叶保存	123

说茶：茶在生活中 124

茶说	126
茶为国饮	126
茶的保健功效	127
美味茶点	128
茶情	130
茶的妙用	130
四季喝茶有讲究	132
饮茶误区	133

附录 134

全世界都爱喝茶	134
喝茶，学一点专业术语	137
图解六大茶类加工工艺流程	140

茶





泡茶： 只三步



茶

若只解决身体对水的需求，抓把茶叶放入开水中就可以了。要满足精神享受的需求，泡茶就需要些功夫了。时间，心情，选茶，择水，备具，冲泡，品饮，以及享受整个过程。

当然，若掌握好令茶泡得好喝的技巧和方法，你会发现，这个过程并不像你想象中的那么复杂。



第一步 选茶， 备具， 择水

茶叶

茶就是实实在在的颜色和
气味，茶就是平常自然而又浓淡
相宜的生活和心情。



鉴茶不外行

归纳起来，鉴茶要三看、三闻、三品、三回味，这样才能欣赏到茶的全貌。

三看

一看干茶的形状，即观察茶叶的外形。

观察茶叶的形状，首先要观察它是否干燥。品质优良的茶叶含水量低，可以通过手指来辨别，如果轻掐一下茶叶就碎，皮肤有轻微刺痛的感觉，就说明茶叶的干燥度良好。反之，如果不易压碎，就说明茶叶已经受潮变软，喝的时候口感较差，茶香也不会浓郁。

二看茶汤的色泽，即看茶汤是否清澈鲜艳明亮，并具有该品种应有的色彩。

茶汤的颜色会因为加工过程的不同而有差异，但不论是什么颜色，好茶的茶汤必须清澈且有一定的亮度，汤色要明亮清晰。品质不好的茶叶，茶汤颜色暗淡、浑浊不清。

三看叶底，即看冲泡后充分展开的叶片或芽，好茶叶细嫩、匀齐、完整，无花杂、焦斑、红筋、红梗等现象，好的乌龙茶还可见明显的“绿叶红镶边”。

看茶汤



看外形



看叶底