



茶仙子 | 喝茶趣

鲍丽丽 著

上海书画出版社

茶仙子 | 喝茶趣

鲍丽丽 著

上海书画出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

茶仙子·喝茶趣 / 鲍丽丽著. -- 上海: 上海书画出版社, 2017.8
(茶仙子系列丛书)
ISBN 978-7-5479-1600-1

I . ①茶… II . ①鲍… III . ①茶文化—中国—通俗读物 IV . ① TS971.21-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 171377 号

茶仙子 | 喝茶趣

鲍丽丽 著

责任编辑 云 晖 春 秀
技术编辑 顾 杰

出版发行 上海世纪出版集团
● 上海书店出版社

地 址 上海市延安西路 593 号 200050
网 址 www.ewen.co
shshuhua.com

E-mail shcpbh@163.com

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 6.166

版 次 2017 年 08 月第 1 版 2017 年 08 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5479-1600-1

定 价 58.00 元

若有印刷、装订质量问题, 请与承印厂联系





前言

一个爱茶姑娘的自我介绍

本人白牡丹，
生于黄山毛峰；
求学普洱，师从九华佛茶；
金骏眉、龙井眼，指如白奇兰，口如含苏红；
虽貌若水仙，但个性乌龙，江湖人称铁观音；
会坦洋功夫，喝竹叶青，但并非庐山云雾；
茶艺大赛我曾身披大红袍，折桂太平猴魁！

大家好！

我是茶仙子鲍丽丽，

中国茶文化推广大使。

目 录

前言 一个爱茶姑娘的自我介绍	1
----------------	---

CHAPTER I 你会喝茶吗？

1.1 用鼻子“喝”茶——走进茶香	11
你会闻香吗？	11
茶叶有多少种香气呢？	12
闻香能识茶	15
1.2 用嘴巴喝茶——感知茶味	17
味觉的记忆	17
茶叶有多少种滋味呢？	19
喝茶能知味	20

CHAPTER II 什么是好茶？

2.1 茶叶的出身——地域	27
高山云雾出好茶	28
茶叶也会“吃土”？	31
远亲不如近邻	32
神奇的北纬 33°	35
2.2 茶叶的兄弟姐妹——品种	36
你认识茶的兄弟姐妹吗？	36
怎么分辨武夷岩茶水仙及大红袍品种？	39
被误会的安吉白茶？	41
同样是龙井，有区别吗？	43
2.3 茶叶的大变身——工艺	44
2.4 写给茶叶的情诗	51





CHAPTER III 好茶怎么泡？

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 3.1 | 你是善茶者吗？ | 69 |
| | 泡茶的七个小要点 | 69 |
| | 心里装一个时刻表 | 70 |
| | 茶仙子的泡茶秘籍 | 73 |
| 3.2 | 水为茶之母 | 81 |
| | 陆羽择水的故事 | 82 |
| | 什么样的好水才适合泡茶？ | 85 |
| 3.3 | 器为茶之父 | 87 |
| | 你用啥泡茶？ | 87 |
| | 开壶记 | 89 |
| | 保温杯泡茶，合适吗？ | 90 |
| 3.4 | 泡茶真有“趣” | 93 |
| | 第一趣 红颜妃子笑——荔枝红茶 | 93 |
| | 第二趣 茶里的香槟——冷泡凤凰单丛 | 94 |
| | 第三趣 冰鲜白美人——冷泡白毫银针 | 97 |
| | 第四趣 花茶奇缘——冷泡花草茶 | 98 |
| | 第五趣 元宝茶 | 101 |

CHAPTER IV 好茶怎么喝？

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 4.1 | 大口喝茶——用身体喝 | 107 |
| | 大口喝茶喝的是什么？ | 107 |
| | 怎么大口喝茶呢？ | 108 |
| 4.2 | 小口慢品——用嘴巴喝 | 111 |



小口喝，怎么喝？	111
“滋滋滋滋”啜饮法	112
4.3 如何健康饮茶？	114
一天怎么喝茶？	114
一年怎么喝茶？	116
4.4 饮茶有“礼”	119
叩指礼	120
伸掌礼	120
鞠躬礼	120
举案齐眉礼	120

CHAPTER V 好茶怎么存？

给茶叶一个舒适的小家	124
茶叶保持貌美如花的方法	127
你怕热吗？茶也是哦	128
是不是所有茶叶都越陈越香？NO！	131

CHAPTER VI 茶叶的妙用

茶叶蛋	137
茶叶枕头	128
茶能吸收异味？	141

后记	142
----	-----



前言

一个爱茶姑娘的自我介绍

本人白牡丹，

生于黄山毛峰；

求学普洱，师从九华佛茶；

金骏眉、龙井眼，指如白奇兰，口如含苏红；

虽貌若水仙，但个性乌龙，江湖人称铁观音；

会坦洋功夫，喝竹叶青，但并非庐山云雾；

茶艺大赛我曾身披大红袍，折桂太平猴魁！

大家好！

我是茶仙子鲍丽丽，

中国茶文化推广大使。

目 录

前言 一个爱茶姑娘的自我介绍	1
----------------	---

CHAPTER I 你会喝茶吗？

1.1 用鼻子“喝”茶——走进茶香	11
你会闻香吗？	11
茶叶有多少种香气呢？	12
闻香能识茶	15
1.2 用嘴巴喝茶——感知茶味	17
味觉的记忆	17
茶叶有多少种滋味呢？	19
喝茶能知味	20

CHAPTER II 什么是好茶？

2.1 茶叶的出身——地域	27
高山云雾出好茶	28
茶叶也会“吃土”？	31
远亲不如近邻	32
神奇的北纬 33°	35
2.2 茶叶的兄弟姐妹——品种	36
你认识茶的兄弟姐妹吗？	36
怎么分辨武夷岩茶水仙及大红袍品种？	39
被误会的安吉白茶？	40
同样是龙井，有区别吗？	43
2.3 茶叶的大变身——工艺	44
2.4 写给茶叶的情诗	51





CHAPTER III 好茶怎么泡？

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 3.1 | 你是善茶者吗？ | 69 |
| | 泡茶的七个小要点 | 69 |
| | 心里装一个时刻表 | 70 |
| | 茶仙子的泡茶秘籍 | 73 |
| 3.2 | 水为茶之母 | 81 |
| | 陆羽择水的故事 | 82 |
| | 什么样的好水才适合泡茶？ | 85 |
| 3.3 | 器为茶之父 | 87 |
| | 你用啥泡茶？ | 87 |
| | 开壶记 | 89 |
| | 保温杯泡茶，合适吗？ | 90 |
| 3.4 | 泡茶真有“趣” | 93 |
| | 第一趣 红颜妃子笑——荔枝红茶 | 93 |
| | 第二趣 茶里的香槟——冷泡凤凰单丛 | 94 |
| | 第三趣 冰鲜白美人——冷泡白毫银针 | 97 |
| | 第四趣 花茶奇缘——冷泡花草茶 | 98 |
| | 第五趣 元宝茶 | 101 |

CHAPTER IV 好茶怎么喝？

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 4.1 | 大口喝茶——用身体喝 | 107 |
| | 大口喝茶喝的是什么？ | 107 |
| | 怎么大口喝茶呢？ | 108 |
| 4.2 | 小口慢品——用嘴巴喝 | 111 |





小口喝，怎么喝？	111
“滋溜滋溜”啜饮法	112
4.3 如何健康饮茶？	114
一天怎么喝茶？	114
一年怎么喝茶？	116
4.4 饮茶有“礼”	119
叩指礼	120
伸掌礼	120
鞠躬礼	120
举案齐眉礼	120
CHAPTER V 好茶怎么存？	
给茶叶一个舒适的小家	124
茶叶保持貌美如花的方法	127
你怕热吗？茶也是哦	128
是不是所有茶叶都越陈越香？NO！	131
CHAPTER VI 茶叶的妙用	
茶叶蛋	137
茶叶枕头	128
茶能吸收异味？	141
后记	142





CHAPTER I

你会喝茶吗？

吃进肚子茶叶



话说，在 2012 年中德建交四十周年文化活动中，
茶仙子的一场绿茶茶道演绎，吸引了在场所有人的目光。
茶仙子用流利的英语告诉德国人：

“小小一片茶叶，却有五千年的文明，她起源于中国，
不仅滋润着中国人，而且还能健康全世界人。
喝茶的时候，要轻轻吹开那层绿色波浪，
这才是最优雅、最绅士的喝茶方法。”

顿时，台下全部在轻轻吹着。

茶仙子接着又解释，茶叶如果吃到嘴里是没有关系的，
绿茶是最细嫩、营养价值最高的茶，
吃下去还有减肥，抗辐射的作用。

结果收杯子的时候，所有茶叶都被老外们吃光了，
杯中空空如也，中方人员全部被德国人的一丝不苟笑倒。

这些茶叶被老外吃进嘴里成为趣谈，
那么在生活中，你会喝茶吗？

