

一手好茶艺

入门篇

绿然花 著

赏茗鉴茶时，
邀饮爱茶人



道的意境、味的醇美、香的纯粹，都是茶叶带给我们最纯真的享受。

七十余种名茶，带您领略中国茶叶之美！



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

人
门
篇

一手好茶艺

绿然花 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内容简介

《一手好茶艺——入门篇》共分九章。第01章讲述茶叶的历史及茶叶不可不知的常识和误区；第02章到第07章讲述绿茶、红茶、青茶、黑茶、黄茶和白茶六大茶类，不仅有茶的分类、制作工艺、常识问答等内容，还有常见的茶品分类品鉴；第08章讲述茶器的分类、保养、选购及泡茶用水的选择；第09章为实践篇，讲述六大茶类的冲泡手法和技巧。

图书在版编目(CIP)数据

一手好茶艺. 入门篇/绿然花著. —北京: 中国铁道出版社,
2018. 1

ISBN 978-7-113-23788-2

I. ①一… II. ①绿… III. ①茶文化—中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第223119号

书 名: 一手好茶艺——入门篇

作 者: 绿然花 著

责任编辑: 郭景思

电子信箱: guojingsi@sina.cn

装帧设计: 数码创意

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 290千

书 号: ISBN 978-7-113-23788-2

定 价: 52.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

目录

第01章 神奇叶子

追本溯源..... 2

- 南方有嘉木 2
- 起源的四种说法 3
- 佳境育好茶 6
- 茶的千年传承 7

六大茶类..... 8

- 绿茶 8
- 红茶 8
- 青茶 9
- 黑茶 10
- 黄茶 11
- 白茶 11

茶叶常识..... 12

- 茶能否解酒 12
- 用茶水漱口有科学道理吗 12
- 茶渣有哪些用处 13
- 所有人都适合饮茶吗 13

- 隔夜茶能不能喝 14
- 用茶水服药好不好 14
- “茶醉”是怎么回事儿 15
- 茶为什么会有苦涩的感觉 15
- 四季如何饮茶 16
- 茶叶上有“毛”，能喝吗 17
- “酒靠勾兑，茶靠拼配”的来由 18
- 哪些茶适合饮“新” 18
- 什么是有机茶 19
- 明前茶和雨前茶有啥区别 20
- 为什么会有茶沫 20
- 一天之中该如何饮茶 22
- 用铁壶冲泡茶叶有什么益处 22
- 水反复烧开用来泡茶好吗？ 23
- 功夫茶与工夫茶有何区别 23
- 饮茶后为什么有“苦尽甘来” 25
- 饮茶为何会锁喉 25
- 高山出好茶 26
- 高山茶和平地茶有什么区别 27
- 何为茶的收敛性 27
- 何为挂杯 28
- 名茶还是茗茶 29
- 哪些茶类需要“醒” 30
- 如何看茶叶的耐泡度 30
- 茶叶可以冷泡吗 31
- 空腹为何不宜饮茶 32
- 储存茶叶有什么方法 32





第02章 初识绿茶

绿茶分类..... 36

- 炒青绿茶 36
- 烘青绿茶 37
- 烘炒结合型绿茶 37
- 蒸青绿茶 37
- 晒青绿茶 37

绿茶工艺..... 38

绿茶问答..... 39

- 安吉白茶是白茶吗 39
- 什么是“拉老火” 39
- 干茶和茶汤均为绿色也不一定是绿茶
..... 40
- 西湖龙井贵在哪里 40
- 太平猴魁的捏尖、布尖、理尖与普尖
谁优谁劣 42

绿茶品鉴..... 43

- 十大名茶之首——西湖龙井 43
- 千年名茶——洞庭碧螺春 44
- 绿茶珍品——南京雨花茶 45
- 雀舌仙子——金坛雀舌 46
- 名为“白茶”的绿茶——安吉白茶
..... 47
- 中华文化名茶——武阳春雨 48

- 茶中仙茗——瀑布仙茗 49
- 状若莲子——三杯香 50
- 华茶之极品——羊岩勾青 51
- 浙江十大名茶——径山茶 52
- 徽茶典范——黄山毛峰 53
- 尖茶极品——太平猴魁 54
- 无芽无梗的茶——六安瓜片 55
- 珠茶之首——涌溪火青 56
- 皖南名茶——金山时雨 57
- 明代贡茶——开化龙顶 58
- 汉族传统名茶——敬亭绿雪 59
- 兰香芬芳——舒城兰花 60
- 大别山的馈赠品——岳西翠兰 61
- 传统名茶——休宁松萝 62
- 旧时“洋尖”——汀溪兰香 63
- 峨眉珍品——竹叶青 64
- 茶中故旧——蒙顶甘露 65
- 针形绿茶代表——安化松针 66
- “金茶王”——古丈毛尖 67
- 贵州三大名茶——都匀毛尖 68
- 贵州名茶——湄潭翠芽 69
- “绿茶之王”——信阳毛尖 70
- 施南方茶——恩施玉露 71
- 婺源珍品——婺源茗眉 72
- 最早的野茶——庐山云雾茶 73
- 绿色金子——午子仙毫 74
- 北方第一茶——日照绿茶 75
- “南茶北引”代表——崂山绿茶 76



第03章 初识红茶

红茶分类..... 78

- 红茶茶 78
- 小种红茶 78
- 工夫红茶 78
- 红碎茶 78

红茶工艺..... 80

红茶问答..... 81

“祁门香”是对高品质祁红的赞誉... 81

“祁红三剑客”与祁红工夫茶 81

红茶凉后出现浑浊现象是否代表变质
..... 81

金骏眉价格高的原因 82

世界四大红茶 84

红茶品鉴..... 85

红茶鼻祖——正山小种 85

秀丽皇后——白琳工夫 86

闽红三大工夫茶之首——坦洋工夫... 87

国内高端红茶——金骏眉 88

上品闽红工夫——政和工夫 89

金圈与冷后浑——滇红工夫 90

“群芳最”——祁红工夫 91

高香红茶——宜红工夫 92

工夫红茶后起之秀——川红工夫... 93

著名红茶——宁红工夫 94

红茶珍品——九曲红梅 95

第04章 初识青茶

青茶分类..... 98

- 武夷岩茶 98
- 闽北青茶 98
- 闽南青茶 98
- 广东青茶 98
- 台湾青茶 98

青茶工艺..... 99

青茶问答..... 100

闽北青茶和闽南青茶的区别 100

何为观音韵 100

何为岩韵 100

大红袍从何而来 101

铁观音有哪些香型 103



青茶品鉴..... 104

- 七泡有余香——铁观音 104
- 奇种天然真味好——武夷肉桂 105
- 果奇香为诸茶冠——闽北水仙 106
- 闻名中外——武夷大红袍 107
- 安溪四大名茶——本山茶 108
- “一早二奇”——黄金桂 109
- 点滴入口，齿颊留香——永春佛手
..... 110
- 安溪四大名茶——毛蟹茶 111
- 武夷山四大名枞——白鸡冠 112
- 岩茶名品——铁罗汉 113
- 岩茶代表——凤凰单枞 114
- 茶中圣品——冻顶乌龙 115
- 奶香独特——金萱茶 116
- 熟果醇香——东方美人茶 117



第05章 初识黑茶

黑茶分类..... 120

- 湖南黑茶 120
- 湖北老青茶 120
- 广西六堡茶 120
- 云南普洱茶 120
- 四川边茶 120

黑茶工艺..... 121

黑茶问答..... 122

- 何为干仓与湿仓 122
- 如何久藏黑茶 123
- 生茶和熟茶的区别 123
- 普洱茶的散茶、饼茶、沱茶、砖茶
是否有质量之分 124
- 普洱茶的紧压茶和散茶哪种更能保
证质量 124
- 普洱茶一定越陈越佳吗 124

黑茶鉴赏..... 126

- 能喝的“古董”——云南普洱散茶 126
- 云南传统名茶——七子饼茶 127
- 发酵茶始祖——茯砖茶 128
- “世界茶王”——千两茶 129
- 以茶易马的“官茶”——黑砖茶 130
- 安化黑茶之首——天尖茶 131
- “中国红”——六堡茶 132
- 鄂南历史名茶——青砖茶 133
- 赤壁特种茶——米砖茶 134





第06章 初识黄茶

黄茶分类·····	136
黄小茶·····	136
黄大茶·····	136
黄芽茶·····	136
黄茶工艺·····	137
黄茶问答·····	138
黄茶品鉴·····	139
“金镶玉”——君山银针·····	139
明代贡品——霍山黄芽·····	140
湖南名茶——北港毛尖·····	141

第07章 初识白茶

白茶分类·····	144
白茶工艺·····	145
白茶问答·····	146
白茶适合冷泡·····	146
新白茶和老白茶有何区别·····	147
白茶与绿茶的区别·····	147
白茶品鉴·····	148
茶中“美女”——白毫银针·····	148
白茶佳品——白牡丹·····	149
产量最高的白茶——贡眉·····	150





第08章 日茶有道

器为茶之父..... 152

紫砂茶具	152
瓷器茶具	160
玻璃茶具	164
竹木茶具	167
金属茶具	169
漆器茶具	172
玉石茶具	174
石质茶具	174
塑料茶具	174
飘逸杯	175

水为茶之母..... 176

养水方法	176
茶类择水	178

茶席设计..... 179

茶席	179
茶席布置	179
茶席设计	180

泡茶要素..... 183

投茶量	183
冲泡时间	184
冲泡次数	186

第09章 冲泡演示

冲泡绿茶..... 190

上投法冲泡太平猴魁	190
中投法冲泡西湖龙井	191
下投法冲泡洞庭碧螺春	193
碗盅单杯冲泡正山小种	194

冲泡红茶..... 194

壶杯冲泡祁红	196
碗盅双杯冲泡铁观音	201

冲泡青茶..... 201

潮汕工夫茶茶艺冲泡凤凰单枞	205
---------------------	-----

冲泡黑茶..... 208

飘逸杯冲泡普洱茶	208
壶杯冲泡天尖茶	210

冲泡黄茶..... 212

玻璃杯冲泡君山银针	212
-----------------	-----

冲泡白茶..... 213

玻璃杯冲泡白牡丹	213
----------------	-----



第01章

神奇叶子



追本溯源

中国是茶的故乡，是世界上最早发现茶树、利用茶树树叶和栽培茶树的国家，也是世界茶道的宗主国。茶的发现和利用至今已有几千年历史。

南方有嘉木

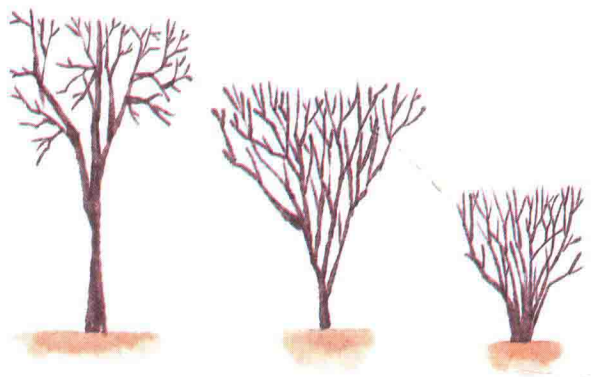
茶，在古代也被称为“荼”“檟”“茗”“荈”等，是指可以用来冲泡的灌木茶树树叶。中国乃至世界现存最早介绍茶的专著——《茶经》中第一句就说到茶是中国南方的嘉木，“嘉木”一词在古代语言中要比一般的“最优良的树木”“最珍贵的树木”要“珍贵”，是柔与美的结合。例如，苏轼的《叶嘉传》中就提到茶叶是“嘉叶”，以诗句“风味恬淡，清白可爱”来形容茶叶。

茶依现代植物学特征可以分为树型、根、茎、叶和花、果实、种子等，了解茶的植物学特征能更好地识茶。

茶树的树型，根据茶树高度的不同可分为乔木型、半乔木型和灌木型三类。树高5米以上的为乔木型，树高2米以下的为灌木型，介于二者之间的为半乔木型。

茶树的根，茶树幼苗的根为直根系，主根明显，侧根不发达，随着茶树年龄的增长，主根不断分枝，成为分枝根系。茶树的根系有趋肥性和向水性，根系细胞中的液泡对碱缺乏缓冲性，根的分布与植物的地上部分具有对称性。

茶树的茎，根据生长部位和年龄的不同，其性质也不相同。主茎、主梢有强烈的生长优势，一般来说，上部的枝条比下部的枝条阶段发育更为成熟，容易开花结果。此外，茶丛内部的侧位枝条，营养生长较差，很快形成对夹叶，节间很短，也易成熟，产生花果。



乔木型
树高大于5米

半乔木型
树高2~5米

灌木型
树高小于2米

小常识

乔木型茶树主要在云南高原中生长，其中云南的古茶树均为乔木型茶树。

半乔木型茶树多分布在广东、福建一带。

灌木型茶树多分布在长江流域茶区。

茶树的叶，叶片包括鳞片、鱼叶和真叶。鳞片的作用是保护芽头，其寿命很短，在茶芽开始伸长时就会脱落；鱼叶也叫作奶叶，是新梢伸长初期展开的过渡性叶片，叶厚、质脆、侧脉不显，边缘光滑或锯齿不全。鱼叶一般有1~3片，有辅育幼芽的作用，寿命短则一周，长可达半年；真叶一般在鱼叶之上，可分为幼叶、成叶和老叶三种，根据叶形又可以分为椭圆形、反椭圆形、倒卵形、柳叶形、披针形等。真叶的寿命一般为1年。



茶树鲜叶、花朵、果实

茶树播种后一般3~5年开花，花芽在上一季新梢的叶腋中产生，5~6年的开花最多，茶花由花萼、花瓣、雌蕊和雄蕊组成，属于两性花。

茶树果实一般春季长出，10~11月份成熟，生育周期为1.5年，果实成熟前为绿色、光滑，成熟时为绿褐色或棕褐色。

茶树成熟的种子呈黑褐色，分外种皮、内种皮和种仁三部分，内种皮赤褐色，种仁由胚芽、胚根和子叶组成。种子直径为12~20毫米，粒重1~1.6克。

起源的四种说法

中国茶历史悠久，具体肇于何时，已无从可查，关于“中国茶史”的起源，到目前为止是众说纷纭，争议未定，大致说来，有神农说、商周说、西汉说、三国说。

▼ 神农说

唐代“茶圣”——陆羽根据《神农食经》“茶茗久服，令人有力悦志”记载，认为饮茶始于神农时代，“茶之为饮，发乎神农氏”。（《茶之饮》）。

神农即炎帝，与黄帝同为中国上古都部落首领，是中华民族的始祖之一，他教民播种五谷、收获粮食、发明医药等，相传也是最早的茶树发现者。

传说中上古时期的神农氏，诞生于烈山（今湖北省随州九龙山南麓），成长在姜水（今陕西省宝鸡市）。



神农饮茶图

神农发现茶的传说普遍有两种说法。其一是说神农为了给民众治病，经常往来于深山老林中，他不仅单独行走，还亲自品尝草药，鉴别和体验草药的功能。一天，神农不小心尝到有毒的草，而后感到头晕目眩、舌头发麻，此时突然一阵风吹过带来几片绿油油的清香叶子，神农拣出几片放在口中咀嚼，口中突然清香弥漫，且感觉舌根生津、精神也随着振奋。刚尝毒草而引发的症状随之消散。后来神农将这些独特的叶子带回家中研究，并将其命名为“荼”，此后茶树慢慢被采集和引种，被人们所利用。

其二是说神农经常往来于山中，一天，神农采集大量草药，并在大树底下生火起锅，但溪水入锅沸腾之时，忽有几片绿叶飘进锅中，不一会儿锅中便散发出一股清香，神农好奇走近查看，发现沸水中的绿叶已经变成黄绿，且随着蒸汽的上升不时有清香飘进鼻孔。他随即舀起锅中汁水引用，发现味觉苦涩，但清香扑鼻，喝后生津甘甜。他感到身上的疲惫感消失、头脑更加清醒，不觉大喜。后来神农继续研究树叶，并随后发现几棵野生的大茶树。

神农氏随之将其命名为“荼”，即今天被称之为茶叶的茶树。



“茶圣”陆羽雕像

▼ 商周说

据东晋常璩所撰《华阳国志·巴志》载：巴子国“土植五谷，牲具六畜。……茶、蜜、灵龟、巨犀、山鸡、白雉、黄润鲜粉，皆纳贡之。其果实之珍者，树有荔枝，蔓有辛荑，园有芳荪、香茗。”

常璩指出，进贡的“芳荪、香茗”不是采之野生，而是种之园林。芳荪是一种香草，香茗指茶。此说法表明，生活在陕西南部的古代巴人才是中国最早用茶、种茶的民族，至少已有3 000余年用茶、种茶的历史。



▼ 西汉说

清代著名学者——郝懿行在《证俗文》中指出：“茗饮之法，始见于汉末，而已萌芽于前汉。司马相如《凡将篇》有‘荈诧’，王褒《僮约》有‘武阳买茶’。”郝懿行认为饮茶始于东汉末，而萌芽于西汉。

王褒的《僮约》中提高“烹茶尽具”“武阳买茶”等，经考核“茶”即为今天的茶。而武阳即今四川彭山县，说明四川在西汉宣帝神爵三年（公元前59年），中国的饮茶不晚于公元前1世纪。

中国的饮茶始于西汉，而饮茶晚于茶的食用、药用，中国人发现茶和用茶则远在西汉以前，甚至可以追溯到商周时期。

▼ 三国说

《三国志·吴书·韦曜传》有“密赐茶荈以代酒”，这种能代酒的饮料当为茶饮料，以证明吴国宫廷已经饮茶。据此，《南窗纪谈》认为中国饮茶始于三国，《集古录》则认为始于魏晋。

三国时代东吴饮茶是确凿无疑，然而东吴之茶当传自巴蜀，巴蜀的饮茶要早于东吴，因此，中国的饮茶早于三国时代。

佳境育好茶

现代科学认为，茶树的生长主要受光能、水分和土壤的影响。茶树的生长主要包括气候和土壤条件。

▼ 气候条件

《茶经》中提到“阳崖阴林”“阴山坡谷”，这些地方的日照时间、日照强度、气候温差、湿度等均较为适宜茶树的生长。最适合茶树生长的温度为 $18^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ ，当温度低于 5°C 或高于 40°C ，都会使茶树停止生长甚至死亡，而不同的茶树品种对温度的适应性也是不同的，一般小叶种的生命力要强于大叶种。

中国自古就有“高山云雾出好茶”的说法，这是因为高海拔山区云雾多、湿度大、日照长、紫外光照射多，这样的环境下，茶树的茶芽柔嫩，芬芳物质增多，制成的成品茶滋味醇而不苦。

茶树生长环境的光照条件对茶叶的品质的产量影响很大，在日照充足环境下生长的茶树比较适合用来制作红茶，而在光照较弱的条件下生长的茶树则更适合制作绿茶。

茶树性喜潮湿，降水量太少的地方不适合茶树生长，但湿度太大，又容易使茶树发生霉病、茶饼病等病症。因此，适量而均匀的降水是茶树健康成长的关键。

▼ 土壤条件

陆羽的《茶经》中提到茶树生长所需土壤，“上者生烂石，中者生砾壤，下者生黄土”，即说茶树生长的土壤以烂石为上，砾壤中等，黄土最次。土壤是树木生长之必须，茶树生长所需要的养分和水分均在土壤中获取，因此土壤的结构（保肥性、酸碱度、保水性等）均影响茶树的生长。适合茶树生长的土壤要求排水良好、表土深厚、富含腐殖质及矿物质为佳，pH值在 $4.5 \sim 6$ 之间最适合。



茶 的千年传承

▼ 远古时期到南北朝时期

相传神农尝百草而发现茶。在战国以后，很多文献汇总出现“茶”的记载，关于茶树记载的最早是晋代常璩所撰写《华阳国志·巴志》，里面提到“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”这一记载表明在周朝武王伐纣时，当时的巴国（现今的四川）就已经以茶等其他珍贵的产品进贡给周武王了，说明那时候就已经有人工栽培的茶园。

▼ 隋朝时期

隋朝时，国家得到统一，经济飞速发展，并开通了南北大运河，方便了茶叶的运输，促进了文化的交流，推动了茶业的发展。当时社会出现将“荼”字去掉一笔，写成“茶”。

▼ 唐朝时期

唐代，茶叶生产有了较大发展，加上佛教的兴起，饮茶之风传遍全国。唐代中期以后，茶叶产量和制茶技术大幅度提高。到了唐代中后期，中国茶叶生产和技术的中心正式转移到长江中游和下游地区。

▼ 宋元时期

宋元茶类生产由团饼为主渐渐转变为以散茶为主。宋朝团、饼茶制作虽精，但工艺烦琐，煮饮费事，于是，发展出了蒸青和蒸青末茶。在宋代，团、饼一类的紧压茶，称为“片茶”，对“蒸而不碎，碎而不拍”的蒸青和末，称为“散茶”。

▼ 明清时期

明清时期是中国古代茶业和传统茶学由鼎盛走向终极的阶段。团茶、饼茶进一步边茶化，末茶衰落，叶茶和芽茶成为我国茶叶生产和消费的主导。

随着饮茶人数的提高，茶叶加工技艺和传统茶学也达到了一个新的高度。中国的茶业和茶文化，在受到殖民者侵略的痛苦中走上了近代。

▼ 新中国成立后

新中国成立后，国家安定，经济飞速发展，政府大力扶持茶业的发展。从茶园的建设、茶叶的生产、加工、贸易、文化等多方面蓬勃发展，形成“百花齐放，百家争鸣”的局面。



茶叶

六大茶类

六大茶类指的是绿茶、红茶、青茶、黑茶、黄茶和白茶。因为茶叶的产地、茶树生长的环境、制作工艺的不同，茶类的功效也不相同。

☉ 绿茶

绿茶属于不发酵茶，主要有防癌、减肥、灭菌、抗衰老等功效。

茶多酚及其氧化产物可以吸收放射性物质（锶90和钴60）的毒害。临床试验表明，用茶叶提取物对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病进行治疗，其有效率达到了90%以上，而对因放射辐射而引起的白细胞减少症的治疗效果也很好。

绿茶的茶多酚、咖啡碱、维生素C、芳香物、脂多糖等，能增强人体心肌活动和血管的弹性，抑制动脉硬化，减少高血压和冠心病的发病率，增强免疫力，从而抗衰老，使人获得长寿。



绿茶

绿茶中的茶多酚可以有效阻断亚硝酸铵等致癌物质在体内合成，并具有提高机体免疫力和直接杀伤癌细胞的功效。此外，茶多酚（主要是儿茶素类化合物）对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗也有一定的帮助。茶多酚有较强的收敛作用，能够有效地抑制和灭杀病原菌、病毒，而且消炎止泻效果显著。如今，我国已经有不少医疗单位应用茶叶制剂来治疗痢疾、流感等，治愈率在90%左右。

茶是碱性饮料，能有效地抑制人体钙质的减少，对于预防龋齿、护齿、坚齿都是有益的。而茶叶中的维生素C等成分，能降低眼睛晶体混浊度，经常饮茶，对减少眼疾、护眼明目均有积极的作用。

☉ 红茶

红茶属于全发酵茶，主要有养胃、提神、利尿、生津清热等功效。

红茶有暖胃、保护胃黏膜、治疗溃疡等作用。红茶经过发酵，使茶多酚发生酶促氧化，含量