

国家“十三五”重点规划图书
“识标准 知生活”全民标准知识普及丛书

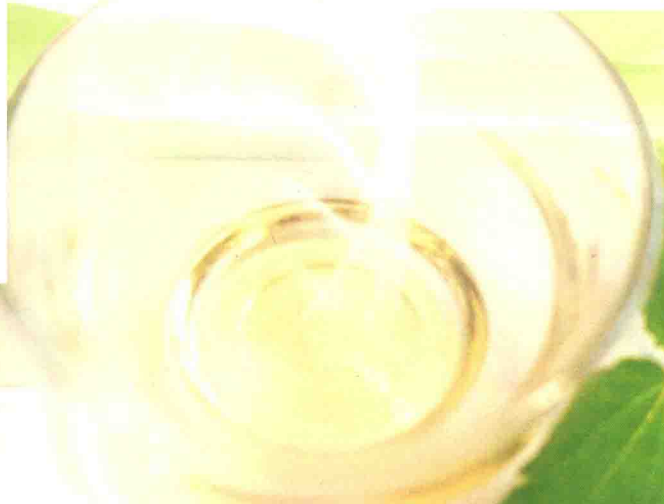


茶杯里的知识

(第二版)



李江华 主编



中国质检出版社
中国标准出版社

国家“十三五”重点规划图书
“识标准 知生活”全民标准知识普及丛书

茶杯里的知识

(第二版)

李江华 主编



中国质检出版社
中国标准出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

茶杯里的知识 / 李江华主编. —2 版. —北京:
中国标准出版社, 2018.1

(“识标准 知生活”全民标准知识普及丛书 / 中国标准出版社组织编写)

ISBN 978-7-5066-8770-6

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶叶—基本知识 IV. ① TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 270341 号

中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100029)

北京市西城区三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010)68533533 发行中心: (010)51780238

读者服务部: (010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 5.125 字数 106 千字

2018 年 1 月第二版 2018 年 1 月第二次印刷

*

定价 25.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)68510107

编委



茶杯里的知识
(第二版)

编委会

主 编

李江华

副 主 编

徐 然

编写人员

王雪琪 吕 杰

李佳洁 郭林宇

张格格 司丁华

张 鹏 孙晓宇

编委



茶杯里的知识

(第一版)

编委会

主 编

李江华

编写人员

徐 然 刘冰晶

郭林宇 李佳洁

幸汐媛 王梦娟

徐 烨

前言

(第二版)

开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。茶已成为我国人民的普遍饮品和生活必需品，在少数民族的生活中更是“不可一日无茶”。我国是世界上最早发现和利用茶的国家，也是茶树资源最为丰富的国家。世界各国引种的茶树、使用的栽培管理方法、采取的茶叶制作技术以及茶叶的品饮习俗等，都源于我国。我国的茶叶种类之多，制茶方法之巧，茶叶质量和风味之优都是世界上独一无二的。随着现代科学技术的发展，人们越来越深刻地认识到茶叶对人体健康的作用；随着生活水平的提高，人们越来越重视茶叶对人体健康的保健功效；随着人们对生活质量要求的不断提高，越来越多的人追求茶叶的高质量和饮茶的安全性；而以茶代酒、以茶会友、敬茶传谊则更是随处可见。茶已经成为现代人们追求生活质量和精神愉悦不可或缺的载体。为此，我们编撰了《茶杯里的知识》这本小册子。

《茶杯里的知识》第一版问世后赢得了读者的广泛好评。但自2013年10月出版至今，我国又陆续制定和修订了许多茶叶方面的标准，既有茶叶分类等基础标准，也有乌龙茶和黑茶等产品标准，尤其是对茶叶的安全指标中的污染物和农药残留限量有了更严格的食品安全国家标准要求，为此我们归纳并整理了近几年新制定和修订的标准，将其中的相关内容编撰入稿，对《茶杯里的知识》第一版进行了修订。

《茶杯里的知识》第二版用丰富的图画和实例以及生动的语言,分“识茶”“辨茶”“饮茶”“品茶”四个章节讲解了“茶杯里的知识”。“识茶”和“辨茶”两章以我国颁布的茶叶标准为基础,深入浅出地介绍了茶叶的基本知识以及茶叶的品质与安全、鉴别与贮藏等方面的知识,指导百姓科学消费;“饮茶”和“品茶”两章结合饮茶的保健知识和茶文化,为消费者答疑解惑。了解标准和认识标准,可以帮助普通消费者科学合理地选购茶叶和饮用茶叶,茶叶才能真正起到有利于身心健康的作用。希望本书成为寻常百姓家庭必备的“茶叶知识速读本”。

囿于编者的水平有限,书中难免不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2017年12月

前言

(第一版)

我国是世界上最早种植茶和饮用茶的国家,我国人民在长期的生产和实践中积累了丰富的制茶经验,也形成了多种多样的饮茶习俗。中国茶的种类之繁多,制茶方法之精巧,品质之优良都是世界上独一无二的。随着现代科学技术的发展和生活水平的提高,人们逐渐认识到茶对人体健康的保健功效,越来越讲究茶的品质和饮茶的安全性。茶已成为现代人们以茶代酒、以茶会友、敬茶传谊的茶文化载体。

本书用丰富的图画和实例以及生动的语言,分“识茶”“辨茶”“饮茶”“品茶”四个章节讲解了“茶杯里的知识”。“识茶”和“辨茶”两章以近些年我国颁布的茶叶标准为基础,深入浅出地介绍了茶叶的基本知识,以及茶的品质与安全、鉴别与贮藏等方面的知识,指导百姓科学消费;“饮茶”和“品茶”两章结合饮茶的保健知识和茶文化,为消费者答疑解惑。本书是寻常百姓家庭的实用“茶叶知识手册”。

囿于编者的水平有限,书中如有不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2013年9月

目录



识茶

茶类及冲泡方法

国香茗初未识——认识中国茶

中国茶叶是如何分类的？	2
茶树有哪些类型？	3
中国的茶叶产区是如何划分的？	4
国内外的茶叶组织有哪些？	5

碧色清新味醇和——绿茶

什么是绿茶，绿茶有哪些种类？	8
绿茶有什么功效？	10
如何选购龙井茶？	11
如何选购洞庭（山）碧螺春茶？	12
如何选购黄山毛峰茶？	13
如何选购信阳毛尖茶？	14
如何选购太平猴魁茶？	15
如何选购庐山云雾茶？	16
如何选购雨花茶？	17

明艳甘醇香隽永——红茶

什么是红茶，红茶有哪些种类？	18
红茶有什么功效？	20
如何选购滇红工夫茶？	21
如何选购祁门工夫红茶？	22

浓郁悠长清且醇——乌龙茶

什么是乌龙茶，乌龙茶有哪些种类？	24
乌龙茶有什么功效？	27
如何选购武夷岩茶？	28
如何选购安溪铁观音？	32

银光胜雪裹玉翠——白茶

什么是白茶，白茶有哪些种类？	34
白茶有什么功效？	35
如何选购白茶？	36

金衣玉索香清润——黄茶

什么是黄茶，黄茶有哪些种类？	38
黄茶有什么功效？	40
如何选购黄茶？	41

古道千载陈益香——黑茶

什么是黑茶，黑茶有哪些种类？	42
黑茶有什么功效？	45
什么是普洱茶，普洱茶有哪些种类？	46
如何选购普洱茶？	48
家庭贮藏普洱茶应注意什么？	49

琳琅满目夺天巧——再加工茶

什么是花茶，花茶有哪些种类？	50
如何选购茉莉花茶？	52
茉莉花茶中有花干好么？	54
什么是紧压茶，紧压茶有哪些种类？	55
什么是茶饮料，茶饮料有哪些种类？	58

早茶采尽晚茶出——茶叶的时令与产地

什么是春茶，夏茶和秋茶？	60
什么是明前茶和雨前茶？	62
高山茶和平地茶品质有什么不同？	64



辨茶

茶香馥郁需堪品——茶叶的品质

- 茶叶是如何划分等级的?68
- 影响茶叶品质的成分有哪些?70
- 茶叶上的茸毛多少和茶叶品质有什么关系?72

茶洁汤净百姓安——茶叶的安全

- 我国茶叶都需要检测哪些指标?74
- 什么样的茶叶才安全?75
- 饮用农药残留超标的茶叶会给人体带来哪些危害?76
- 劣质茶喝了有害吗?78
- 受潮的茶叶还能饮用吗?79



佳茗还需慧眼识——茶叶的鉴别与选购

- 如何鉴别新茶与陈茶?80
- 如何鉴别真茶与假茶?82
- 茶叶和茶饮料包装标签上应该标注哪些内容?83



守得一缕沁香在——茶叶的贮存

- 茶叶品质劣变的主要原因是什么?84
- 影响茶叶品质劣变的环境因素主要有哪些?86
- 家庭贮藏茶叶最应该注意的是什么?88



认证繁多迷人眼——茶叶的“三品一标”

- 无公害食品茶叶、绿色食品茶叶和有机茶有什么不同? 90
- 什么是茶叶地理标志产品?95



饮茶

以茗为养体长健——茶叶的保健功效

茶叶中有哪些保健和疗效成分？	100
为什么说喝茶可以兴奋提神？	102
为什么说喝茶可以助消化？	103
为什么说喝茶可以明目？	104
喝茶可以起到延缓衰老的作用吗？	105
喝茶可以预防龋齿吗？	106
喝茶可以抗癌吗？	107
喝茶可以防止辐射损伤吗？	108
喝茶可以减轻重金属对人体的危害吗？	109
喝茶可以减轻吸烟对人体的危害吗？	110
喝茶能减肥吗？	111
浓茶漱口对口腔溃疡有何辅助疗效？	112
什么是富硒茶，富硒茶有什么功效？	113

饮茶有益需得法——饮茶的讲究和禁忌

盛夏喝热茶好吗？	114
常喝茶会影响牙齿的洁白吗？	115
四季喝茶有什么讲究？	116
饮茶有什么禁忌吗？	117
你适合饮用新绿茶吗？	119
用保温杯泡茶好不好？	120



品茶

品出文化味儿

茶味清香意韵浓——了解中国茶文化

什么是茶文化？·····	124
什么是茶学？·····	125
茶艺和茶道有什么不同？·····	126
什么是名茶？·····	127
十大名茶都包括哪些？·····	128

神农食茶传千古——中国茶的起源与发展

饮茶起源于哪里？·····	130
我国关于茶的历史记载和专著有哪些？·····	131
我国有哪些茶谚？·····	132
什么是茶马古道？·····	133
中国茶是如何传到国外的？·····	134
我国饮茶的发展与佛教、道教有什么关系？·····	135



梅香沁雪煎茶——泡茶饮茶的习俗与讲究

如何选择泡茶用水？	136
什么是泡茶“三要素”？	138
茶叶的冲泡程序有哪些？	140
中国茶礼涉及哪些方面？	141
国内外的饮茶风习都有哪些类型？	143
中国的饮茶习俗有哪些？	145
客来敬茶的习俗是怎么来的？	146

识茶



茶的基本知识

中国茶如何分类？我国茶区怎么划分？六大茶类各有什么特点，如何选购？不同时令的茶有什么特色？这一章，我们带您一起来“识茶”。