

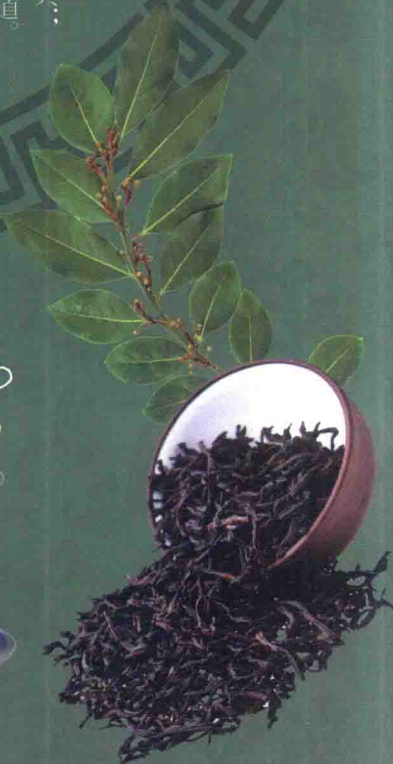
# 识茶·泡茶·品茶

徐馨雅◎主编

北京联合出版公司

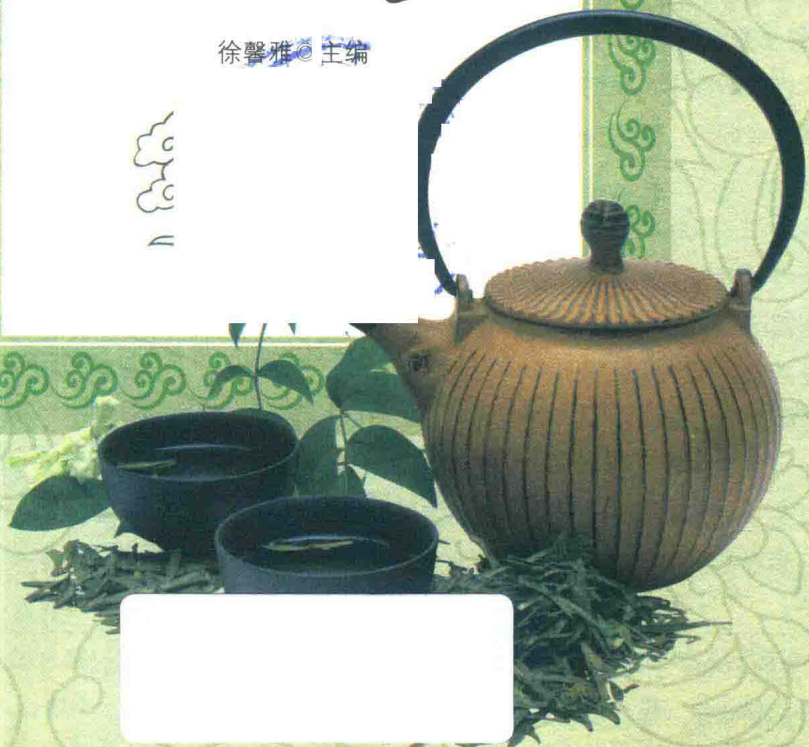
一本让你彻底明白喝茶门道，轻松谈茶论道的实用宝典；  
教你识名茶、学茶艺、行茶礼、通茶史、解茶经、修茶道。

一部关于茶经、茶道、  
茶文化的百科全书



# 茶·茶·茶 识·泡·品

徐馨雅 主编



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

识茶·泡茶·品茶 / 徐馨雅主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9012-9

I. ①识… II. ①徐… III. ①茶文化—中国 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262693 号

## 识茶·泡茶·品茶

主 编: 徐馨雅

责任编辑: 李 征

封面设计: 韩立强

责任校对: 王玉兰

美术编辑: 潘 松

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 580千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9012-9

定价: 59.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 65418761



# 前言



从神农尝百草起，茶历经了无数个朝代，也见证了历代的荣辱兴衰，因而具有悠远深邃的底蕴和内涵。茶不仅仅是人们用来解渴的饮品，同时还包含了中国人细腻含蓄的思维与情感，因此茶在人们的生活中是不可或缺的。于是，研究茶，学会识茶、泡茶、品茶，感悟茶艺和茶道的魅力，成了爱茶之人的享受。

一般说来，对茶的研究包含三方面内容，即识茶、泡茶、品茶。识茶的主要目的在于看清楚茶，包括其源流、种类、功效、保存方法以及世界不同地域的茶俗。对茶种类的了解十分重要，我国有着上千种茶叶类型，如红茶、黄茶、绿茶、青茶、白茶、黑茶和花茶，其中又包含西湖龙井、洞庭碧螺春、信阳毛尖、君山银针、祁门红茶、安溪铁观音、武夷岩茶等，每种都有其独特的品质与特点，只有了解这些，接下来才能更好地冲泡及品饮；每种茶还有好坏高低之分，可以从外形、叶底、汤色和滋味等方面来鉴别其品质，在了解茶的特性之后，就可以鉴别出每一种好茶；茶叶好坏不仅要从其本身鉴别，而且茶因人而异，不同体质的人需要饮用不同种类的茶，而不同的茶又带来不同的功效，切不可将其混淆弄错，否则会影响健康。

泡茶是中国人的发明，也是中国茶文化发展的重要转折点之一。中国人由最开始的以茶为食、以茶为药材，到最后一步步发展成冲泡茶叶，其中经历了无数摸索的过程。同时，泡茶带动了茶具、茶道和茶艺的发展。泡茶讲求茶叶、器具、水、冲泡方法等内容。不同的茶叶有着不同的甄别方法，在众多优劣不一的茶叶中择取品质最好的，这样冲泡出的茶才具有极致的味道；好茶配好器，若泡茶的器具太过简陋或是对这些器具使用方法错误，那么得到的茶汤也自然算不得极品；除了茶叶与茶器具，对水的认识也是必不可少的，并不是所有的水都适合泡茶，并且不同茶叶所需要的水温也各不相同。只有对水的认识足够深刻，才能让茶与水相得益彰；当一切材料准备得当的时候，还讲究一定的冲泡方法，在每个环节以及步骤都做到准确无误，以确保得到最优质的茶汤。

品茶不仅是品茶汤的味道，同时也是一种极优雅的艺术享受，因为喝茶对人体有很多好处，同时品茶本身就能给人们带来无穷的乐趣。品茶首先讲求的是观茶色、闻茶香、品茶味、悟茶韵。这四个方面都是针对茶叶茶汤本身而言，也是品茶的基础；其次，品茶的环境也是不

可忽视的。自古以来的名人雅士都追求静谧的品茗环境，从而达到最佳的饮茶效果；另外，品茶还重视心境的要求，它需要人们平心、清静、禅定，在茶香袅袅中，在唇齿回甘中，人们一定会获得从未有过的精神享受。

通过这三方面的研究，就可以对茶的品性有更深层次的了解与掌握。本书是一本为想学茶或正在学茶的爱茶人士提供的入门图书，也是一本集识茶、鉴茶、泡茶、品茶、茶道与茶艺于一体的精品茶书。书中分为“初见芳茗露英华——识茶篇”“省识茗心赏灵芽——鉴茶篇”“悬壶高冲清香起——泡茶篇”“一瓯甘饮惬余暇——品茶篇”“从来佳茗似佳人——茶道与茶艺篇”和“君不可一日无茶——茶生活篇”六部分，将与茶相关的细节一一展现在众人面前，就像是带大家走进了一个有关茶的清静世界，不仅如此，书中还介绍了诸多防病祛病、强身健体的茶疗方，为大家的健康生活增添一道靓丽的茶韵风景。全书图文并茂，可以让您在边品读文字的同时，也欣赏到精美的图片，既能感受到茶的无穷魅力，同时又获得精神的愉悦与满足，从而找到清静平和的心境。

希望本书能让不了解茶的朋友开始认识茶、了解茶，更希望广大茶友因茶结缘，使茶文化发扬光大。







# 目录



## 壹 初见芳茗露英华——识茶篇

第一章 茶之源	2
茶的渊源与盛行	2
穿越千年墨香的茶历史	3
饮茶方式的演变	6
茶字的演变和形成	7
茶的主要分布区域	8
茶的海外流传路径	9
现代人与茶的不解之缘	10
茶马古道	11
中国十大名茶	12
茶的雅号别称	15
中国的茶文化研究	17
茶美学的发展历程	18
第二章 茶之类	20
传统七大茶系分类法	20



按茶树品种分类 .....	23
按产地取名分类 .....	25
按采收季节分类 .....	27
按茶叶的形态分类 .....	28
按萎凋程度分 .....	30
按发酵程度分类 .....	31
按烘焙温度分类 .....	32
按薰花种类分 .....	33
按制造程序分 .....	34
按制茶的原材料分 .....	35
按茶的生长环境分类 .....	36
茶叶的其他分类方法 .....	37

### 第三章 茶之效 .....

茶富含多种营养元素 .....	38
茶具有抗衰老功效 .....	39
科学饮茶改善记忆力 .....	40
饮茶可强身健体 .....	40
饮茶可消脂减肥 .....	41
饮茶可防辐射 .....	42
饮茶可提神解乏 .....	43
饮茶可利尿通便 .....	44
饮茶可保护牙齿 .....	45
饮茶可消炎杀菌 .....	46
饮茶可抑制心脑血管疾病 .....	47
饮茶可美容护肤 .....	48
饮茶可清心明目 .....	49
饮茶可消渴解暑 .....	50
饮茶可助戒烟 .....	51





饮茶可暖胃护肝 ..... 51  
 饮茶可防癌抗癌 ..... 52

**第四章 茶之存 ..... 54**

贮茶的注意事项 ..... 54  
 茶叶罐贮存法 ..... 55  
 冰箱贮存法 ..... 57  
 暖水瓶贮存法 ..... 57  
 干燥剂贮存法 ..... 58  
 食品袋贮存法 ..... 59  
 其他贮藏茶叶的方法 ..... 60  
 不同类型茶叶的贮存方式 ..... 60

**第五章 茶之俗 ..... 62**

潮汕啜乌龙 ..... 62  
 北京大碗茶 ..... 63  
 羊城早市茶 ..... 64  
 成都盖碗茶 ..... 65  
 潮汕工夫茶 ..... 66  
 昆明九道茶 ..... 67  
 绍兴四时茶俗 ..... 68  
 吴屯“喝”茶 ..... 69  
 青海的熬茶 ..... 70  
 吴江三道茶 ..... 71  
 周庄阿婆茶 ..... 72  
 亚洲茶俗 ..... 73  
 非洲茶俗 ..... 75  
 大洋洲茶俗 ..... 76  
 欧洲茶俗 ..... 77  
 美洲茶俗 ..... 78



# 貳 省识茗心赏灵芽——鉴茶篇

## 第一章 红茶品鉴 ..... 82

滇红茶 .....	82
金骏眉 .....	83
九曲红梅 .....	84
祁门红茶 .....	85
政和工夫 .....	86

## 第二章 黄茶品鉴 ..... 87

君山银针 .....	87
蒙顶黄芽 .....	88
霍山黄芽 .....	89
广东大叶青 .....	90

## 第三章 绿茶品鉴 ..... 91

安吉白茶 .....	91
碧螺春 .....	92
黄山毛尖 .....	93
六安瓜片 .....	94
蒙顶甘露 .....	95
西湖龙井 .....	96

## 第四章 青茶品鉴 ..... 97

安溪铁观音 .....	97
凤凰水仙 .....	98
水金龟 .....	99



武夷大红袍 .....	100
高山乌龙 .....	101
铁罗汉 .....	102

## 第五章 白茶品鉴 .....

104

白毫银针 .....	104
白牡丹茶 .....	105
寿眉 .....	106

## 第六章 黑茶品鉴 .....

108

安化黑茶 .....	108
茯砖茶 .....	109
宫廷普洱茶 .....	110
生沱茶 .....	111
熟沱茶 .....	112

## 第七章 花茶品鉴 .....

113

茉莉花茶 .....	113
女儿环 .....	114
黄山贡菊 .....	115
杭白菊 .....	116
玫瑰花茶 .....	117
千日红 .....	118

# 叁

## 悬壶高冲清香起——泡茶篇

### 第一章 甄选茶叶 .....

120

好茶的五要素 .....	120
新茶和陈茶的甄别 .....	122
春茶、夏茶和秋茶的甄别 .....	123
绿茶的甄别 .....	124
红茶的甄别 .....	125
黄茶的甄别 .....	126
黑茶的甄别 .....	127

白茶的甄别 .....	129
青茶的甄别 .....	130
花茶的甄别 .....	131
<b>第二章 好器沏好茶 .....</b>	<b>133</b>
入门必备的茶具 .....	133
如何选购茶具 .....	135
茶具的分区使用 .....	136
精致茶具添茶趣 .....	139
不同产地的瓷质茶具 .....	141
茶具的清洗 .....	142
茶具的保养 .....	143
历史上的制壶名人与名器 .....	144
<b>第三章 水如茶之母 .....</b>	<b>147</b>
好水的标准 .....	147
宜茶之水 .....	148
名泉寻源 .....	150
中国五大名泉 .....	151
利用感官判断水质的方法 .....	153
改善水质的方法 .....	153
如何煮水 .....	154
水温讲究 .....	155
判断水温的方法 .....	156
影响水温的因素 .....	157
水含氧量与泡茶的关系 .....	159
水温对茶汤品质的影响 .....	160
<b>第四章 茶的一般冲泡流程 .....</b>	<b>162</b>
初识最佳出茶点 .....	162
投茶与洗茶 .....	162
第一次冲泡 .....	164
第二次冲泡 .....	165
第三次冲泡 .....	166
茶的冲泡次数 .....	166
生活中的泡茶过程 .....	167
待客中的泡茶过程 .....	170



办公室中的泡茶过程 .....	172
商家销售泡茶过程 .....	173
旅行中的泡茶过程 .....	174
<b>第五章 泡出茶的特色 .....</b>	<b>178</b>
绿茶的冲泡方法 .....	178
红茶的冲泡方法 .....	181
青茶的冲泡方法 .....	184
黄茶的冲泡方法 .....	185
白茶的冲泡方法 .....	187
黑茶的冲泡方法 .....	189
花茶的冲泡方法 .....	190
<b>第六章 不同茶具冲泡方法 .....</b>	<b>192</b>
玻璃杯泡法 .....	192
紫砂壶泡法 .....	195
盖碗泡茶法 .....	197
飘逸杯泡法 .....	202
小壶茶泡法 .....	205
玻璃壶泡法 .....	208
瓷壶泡法 .....	209
陶壶泡法 .....	211
杯子与茶汤间的关系 .....	213
冲泡器质地与茶汤的关系 .....	213



## 肆 一瓯甘饮惬余暇——品茶篇

第一章·品茶的四要素·····	216
观茶色·····	216
闻茶香·····	218
品茶味·····	219
悟茶韵·····	220
第二章 宜茶之境：雅室品茗·····	223
源远流长的历代茶馆·····	223
精彩纷呈的当代茶馆·····	225
温馨舒悦的家庭茶室·····	226
清新幽静的山水之间·····	228
茶室的类型与风格·····	229
第三章 品茶的精神与艺术·····	231
茶之十德·····	231
只斟茶七分满·····	232
六艺助兴·····	233
茶与修养·····	235
吃茶、喝茶、饮茶与品茶·····	236



品茶如品人 .....	238
人生如茶，茶如人生 .....	239
茶中的大雅——茶与《红楼梦》 .....	240
茶中的大俗——茶与《金瓶梅》 .....	241

#### 第四章 品茶是一种心境 .....

品茶需要平心 .....	243
品茶需要清静 .....	244
品茶需要禅定 .....	245
品茶需要风度 .....	245
品茶需要心意 .....	246
品茶需要放松 .....	247
品茶需要乐观的心态 .....	248

## 伍 从来佳茗似佳人——茶道与茶艺篇

#### 第一章 修身养心论茶道 .....

何谓茶道 .....	250
茶道的核心灵魂 .....	251
茶道修习的法则 .....	252
茶道中的身心享受 .....	253
茶道的终极追求 .....	254
中国的茶道流派 .....	255
中国茶道的三种表现形式 .....	256
日本茶道 .....	258
韩国茶道 .....	259
俄罗斯茶道 .....	260
英式茶道 .....	261
茶道的自然美 .....	263
茶道与茶艺的关系 .....	263

#### 第二章 伴茗之魂赏茶艺 .....

什么是茶艺 .....	265
-------------	-----



传统茶艺和家庭茶艺 .....	266
工艺茶茶艺表演 .....	267
乌龙茶茶艺表演 .....	269
绿茶茶艺表演 .....	276
花茶茶艺表演 .....	280
祁门红茶茶艺表演 .....	282
禅茶茶艺表演 .....	284
盖碗茶茶艺表演 .....	288

### 第三章 不可不知的茶礼仪 .....

291

泡茶的礼仪 .....	291
奉茶的礼仪 .....	294
品茶中的礼仪 .....	295
倒茶的礼仪 .....	296
习茶的基本礼仪 .....	297
提壶、握杯与翻杯手法 .....	300
温具手法 .....	304
常见的4种冲泡手法 .....	307
喝茶做客的礼仪 .....	311

### 第四章 丰富多彩的茶文化 .....

314

茶与名人 .....	314
有关茶的著作 .....	316



茶诗 .....	318
茶画 .....	321
茶联 .....	322
茶与歌舞 .....	324
茶与婚礼 .....	326
茶与祭祀 .....	328
茶与谚语 .....	330
茶与棋 .....	332
茶和道家 .....	333
茶和儒家 .....	335
茶与旅游 .....	336

## 陆 君不可一日无茶——茶生活篇

### 第一章 强身健体的私房茶食 .....

八宝茶粥 .....	340
绿茶粥 .....	340
普洱茶猪手 .....	341
茶香鳜鱼片 .....	342
红茶炒鸡丁 .....	343
碧螺春鲜鱿 .....	343
洛神优酪乳 .....	344
甘草酸梅汤 .....	345
双色绿茶饼干 .....	345
抹茶泡芙 .....	346

### 第二章 让青春永驻的抗衰美容茶 .....

美容养颜茶 .....	348
瘦身美体茶 .....	349
明目亮睛茶 .....	349
抗衰防老茶饮 .....	350
保持年轻活力茶饮 .....	351
补血益气茶 .....	352

### 第三章 不同人群的养生保健茶 ..... 354

银发族的长寿茶 .....	354
孕妈妈的安胎茶 .....	354
老师的润喉茶 .....	355
学生的健脑茶 .....	355
吸烟族的健康茶饮 .....	356
体力劳动者的健康茶饮 .....	357
应酬族的健康茶饮 .....	357
亚健康人群的健康茶饮 .....	358

### 第四章 饮茶为宜忌 ..... 359

饮茶需“度”量 .....	359
不要饮隔夜茶 .....	359
饮茶忌空腹 .....	360
药茶要慎重选 .....	361
喝茶要讲究中医五行 .....	362
忌饮烫茶 .....	362
忌饮冷茶 .....	363
忌饭后立即饮茶 .....	364
忌冲泡次数过多 .....	364

