

YOUYUECAISHUKU

优阅采书库

罗军◎编著

【忆茶事·品茶情·悟茶道·知茶疗】  
400多张图片+100种名茶+海量信息

- 花茶是诗，绿茶是词，红茶是剧，
- 功夫茶是散文，普洱茶是历史。
- 每一种茶，都有她独特的魅力，
- 让人情不自禁，迷醉其中。



# 图说中国茶典

彩图超值版



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图说中国茶典 / 罗军编著.

— 北京:中国纺织出版社, 2011.1

(优阅彩书库)

ISBN 978-7-5064-7164-0

I. ①图… II. ①罗… III. ①茶-文化-中国-图解

IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第248515号

---

策划编辑: 尚雅 李娟 责任编辑: 李娟 特约编辑: 李秋芬

责任印制: 刘强 装帧设计: 车芹 刘金华

美术编辑: 吴慧英 潘光玲

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.75

字数: 350千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



……燃起泥炉，  
在殷殷如血的桔茨火上，  
听泉水被灼伤的呜咽。  
又从蜡封的陶瓶中撮起一勺香片，  
隐约取出一个偷偷储存的春天，  
置入壶中，  
看这些洁身自守的叶芽，  
在沸水的飞溅下渐次开放，  
恍如青春再现而一夜舒展……



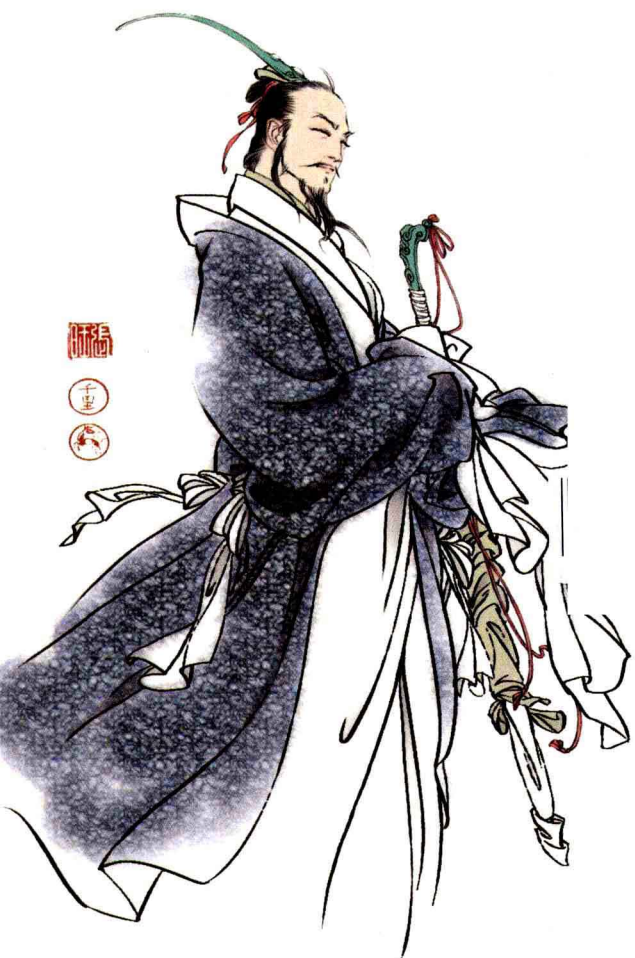
YOUYUECAISHUKU  
优阅采书库


罗军 编著

Tu Shuo Zhong Guo Cha Dian

图说中国

茶典



 中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 序言

## 遇见

与茶的情缘，也许就是一次特别的“遇见”，遇见一位特别会讲故事的茶人，遇见一款特别感动的好茶。从茶开始，有时就是一次启动你美丽心智的“遇见”。

——老罗新浪博客

每一次与朋友们一起喝茶，都甚畅快，大家已习惯由我来泡茶讲故事，也有许多朋友从此喜欢喝茶，喜欢听茶人茶事。



作者罗罗

在当今世界四大饮料中，茶、酒、咖啡与可乐，分别有着不同的文化性格。我曾做过一个比喻，在世界国家公民中，有四位个性鲜明者。第一位特别霸权，他满世界到处插星条旗，实在插不进星条旗，就扔下一堆可乐瓶；第二位特别臭美，他满世界到处洒香水，实在洒不了香水，就摆上一只咖啡杯；第三位特别豪气，他满世界到处送石油，实在别人不想揩油，就敬上一杯伏特加酒；第四位特别温和，他满世界到处读语录，实在送不出语录，就捧上一杯茶。

我们都猜得出，第一位是美国，第二位是法国，第三位是俄罗斯，第四位是中国。可乐、咖啡、酒和茶分别可以标示他们的文化身份。可乐与茶是现代与传统之别，咖啡与茶是西方与东方之别，酒与茶是感性与理性之别。饮料既是表征国家的性格，也是表征文化的标签。在人类历史上，可乐演绎了一百年，咖啡演绎了几百年，酒和茶演绎了几千年。

茶是由中国人最早发现并使用和推广的，陆羽在公元758年成就了伟大的《茶经》，自此中国茶开始从药用功能向文化功能的转化和演绎，在人类茶艺历史上也先后诞生了煎茶艺、点茶艺和泡茶艺。明朝朱元璋废团茶而兴散茶后，泡茶艺得到了丰富和发展，并由此逐步完成了绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶和黑茶六大基本茶类和花茶及再加工茶的形成。目前我们可以统计到的，在中国至少有2000多种有名有姓的茶叶品种。

我常常庆幸自己生长在中国，不仅因为这里有灿烂的中华饮食文化，也有令人骄傲的五千年茶叶文明史，更伟大的是这种文明已传播到世界各地，与各国文明有机地融合，平凡地滋润着全人类的身心。

有人问：中国茶什么最吸引我？我的回答一定是多样性。中国茶的多样性既表现在茶叶资源的多样性方面，也表现在茶文化的多样性方面。中国茶的多样性是中国茶文明的最大特征和最丰盛遗产，也是中国茶走向现代化的最大挑战。在当下“立顿”成为中国茶界学习和竞仿的标杆时，我更庆幸中国没有诞生“立顿”，没有发明一个足以抹杀中国茶多样性的商业机器。

茶的好玩之处在于几乎所有人都可以成为新鲜的外行，这就是中国茶的多样性可以带给我们的无限乐趣，也是我们享受古老文明的平等福利。我们生活在网络化的今天，我们希望拥有更多的美丽，品茶就是一种直接感受美丽的过程。我们生活在现代化的城市，我们希望拥有更多的自然，品茶更是一种间接欣赏自然的行为。

品茶，既是一种健康的生活方式，也是一种智慧的生活态度。

从茶开始，启动你美丽心智的遇见。

罗军

2010年岁末于上海



❦ 序言 ..... 4

## 第一章 学茶先学茶文化

❦ 先来听听那些风雅流芳的茶故事 / 14

茶之为饮，发乎神农氏..... 14

禅门公案：吃茶去..... 15

妙玉敬茶..... 15

以茶代酒..... 16

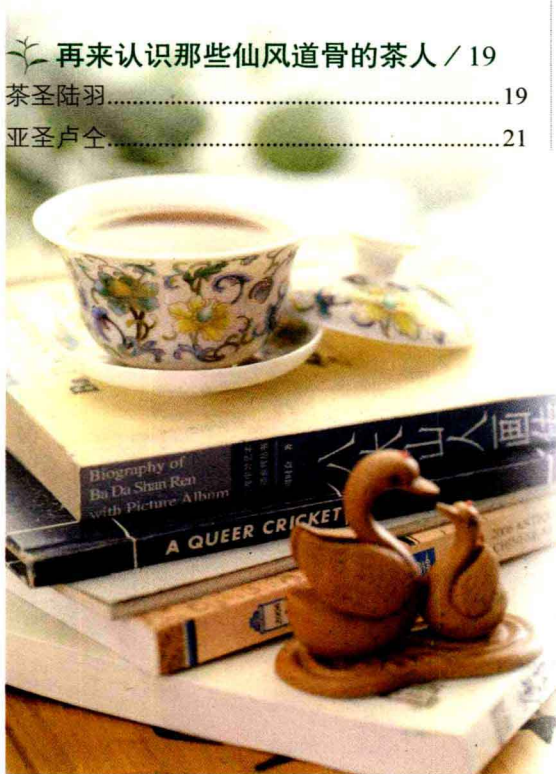
乾隆和十八棵御树..... 17

茶中之趣：斗茶..... 18

❦ 再来认识那些仙风道骨的茶人 / 19

茶圣陆羽..... 19

亚圣卢仝..... 21



元稹与七言茶诗..... 22

白居易与茶..... 23

赵佶与《大观茶论》..... 23

王安石喜茶擅鉴水..... 24

苏轼喻茶如佳人..... 25

❦ 穿越千年墨香的中国茶史 / 26

饮茶小史..... 26

泡茶方法的演变..... 28

❦ 让茶文化闻名四海的茶商 / 29

神秘的茶马古道..... 29

海上茶叶行天下..... 32

❦ 去看看祖国大江南北的几大茶区 / 34

中国的四大茶区..... 34

按省分布的中国茶区..... 34

❦ 清心悠然悟茶道 / 36

何为茶道..... 36

世界茶道行天下..... 36

学习茶道不可不知的茶书典籍——《茶经》.. 38

❦ 中国的茶德和茶俗 / 40

茶德..... 40

茶俗..... 41



## 第二章 最专业、最实用的泡茶·鉴茶·品茶知识

### 茶知识篇

- 🌿 “南方有嘉木”——先来认识茶树 / 46
- 茶树的形态..... 46
- 茶树的种植条件..... 47
- 🌿 再来欣赏茶叶 / 48
- 🌿 了解精工细作的制茶过程 / 49
- 采茶..... 49
- 高档铁观音的制茶过程..... 52
- 🌿 茶叶的分类 / 54
- 茶叶的基本分类..... 54
- 按茶树分类..... 55
- 按烘焙温度分类..... 55
- 按发酵程度分类..... 55
- 按茶叶形态分类..... 56
- 按采收季节分类..... 56
- 其他分类方法..... 56
- 🌿 茶叶的选购和保存 / 57
- 茶叶的选购..... 57
- 茶叶的保存..... 58



### 特别专题

- 🌿 解密普洱茶 / 60
- 普洱茶的历史渊源..... 60
- 普洱茶的分类..... 60
- 普洱茶的选购..... 61
- 普洱茶的贮存..... 63
- 普洱茶的营养价值..... 63

### 泡茶篇

- 🌿 茶具大观 / 64
- 陶制茶具..... 64
- 瓷制茶具..... 64
- 玻璃茶具..... 64
- 金属茶具..... 64
- 天然植物茶具..... 64
- 🌿 爱茶人的茶具雅单 / 65
- 随手泡..... 65
- 赏茶荷..... 65
- 茶壶..... 66
- 闻香杯..... 67
- 品茗杯..... 67
- 茶叶罐..... 67
- 盖碗..... 68
- 茶盘..... 68
- 过滤网和滤网架..... 69
- 公道杯..... 69

水盂.....	70
养壶笔.....	70
茶巾.....	70
茶道组合.....	71
杯垫.....	72
普洱茶针.....	72
茶宠.....	73



### 爱茶人的紫砂情节 / 74

壶为茶之父.....	74
紫砂壶是爱茶人士的首选.....	74
如何选购紫砂壶.....	75
如何使用和保养紫砂壶.....	76

### 宜茶之水 / 78

古人观水.....	78
今人观水.....	78

### 泡茶有道 / 79

不可不知的泡茶常识.....	79
泡茶的一般方法.....	80

### 优雅典致、赏心悦目的泡茶演示 / 82

玻璃杯泡饮法.....	82
瓷壶泡饮法.....	84
紫砂壶泡饮法.....	86
盖碗泡饮法.....	88

## 鉴茶篇

### 外形鉴评 / 90

形状.....	90
色泽.....	91
整碎.....	91

净度.....	91
---------	----

### 内质鉴评 / 92

观汤色.....	92
嗅香气.....	92
品滋味.....	93
评叶底.....	93

### 茶叶的不同鉴别方法 / 94

真茶与假茶的鉴别.....	94
新茶与陈茶的鉴别.....	94
次品茶与劣变茶的鉴别.....	96
春茶、夏茶与秋茶的鉴别.....	96

## 品茶篇

### 品茗是一种意境 / 98

### 品茗的好时机 / 99

品茶需清净.....	99
品茶要禅定.....	99
品茶需好伴.....	99

### 品茶要品“色、香、味、韵” / 100

色.....	100
香.....	100
味.....	100
韵.....	100



### 不可不知的茶中礼仪 / 101

泡茶中的礼仪.....	101
奉茶中的礼仪.....	101
品茶中的礼仪.....	103

## 第三章 名茶品鉴

### 🌿 绿茶 / 106

绿茶的种类.....	106
绿茶的鉴别.....	106
绿茶的加工工艺.....	107
绿茶的贮藏.....	107
绿茶的冲泡方法.....	107
名优绿茶品鉴.....	108
西湖龙井.....	108
碧螺春.....	110
黄山毛峰.....	112
信阳毛尖.....	114
开化龙顶.....	116
六安瓜片.....	118
太平猴魁.....	120
雪水云绿.....	122
安吉白茶.....	124
径山茶.....	126
都匀毛尖.....	128
南京雨花茶.....	130
莲心绿茶.....	131
婺源绿茶.....	132
蒙顶甘露.....	133
狗牯脑茶.....	134
庐山云雾茶.....	136
老竹大方.....	137
恩施玉露.....	138
顾渚紫笋.....	139
千岛玉叶.....	140
遵义毛峰.....	141
千岛银针.....	142
休宁松萝.....	143

梅尖银毫.....	144
绿扬春.....	145
天山绿茶.....	145
绿牡丹.....	146
竹叶青.....	146
舒城兰花.....	147
安化松针.....	147
紫阳毛尖.....	148
瀑布仙茗.....	148
金山翠芽.....	149
太湖翠竹.....	149
金坛雀舌.....	150
阳美雪芽.....	150
上饶白眉.....	151
赛山玉莲.....	151
凌云白毫.....	152
涌溪火青.....	152
天目青顶.....	153
松阳银猴.....	153
桂林毛尖.....	154
敬亭绿雪.....	154
仙人掌茶.....	155
望海茶.....	155

### 🌿 红茶 / 156

红茶的种类.....	156
红茶的鉴别.....	156
红茶的加工工艺.....	157
红茶的贮藏.....	157
红茶的冲泡方法.....	157
名优红茶品鉴.....	158

正山小种.....	158
坦洋工夫.....	160
祁门红茶.....	162
政和工夫.....	164
九曲红梅.....	165
金骏眉.....	166
银骏眉.....	167
滇红.....	168
宜红.....	169
宁红.....	170
英红.....	171
碎2号.....	172
川红.....	173
荔枝红.....	174
信阳红.....	175

### 🌿 乌龙茶 / 176

乌龙茶的种类.....	176
乌龙茶的鉴别.....	176
乌龙茶的加工工艺.....	176
乌龙茶的贮藏.....	177
乌龙茶的冲泡方法.....	177
名优乌龙茶品鉴.....	178
安溪铁观音.....	178
武夷大红袍.....	180
武夷肉桂.....	182
武夷水仙.....	184
高山乌龙.....	185
凤凰水仙.....	186
冻顶乌龙.....	188
阿里山乌龙.....	190

永春佛手 .....	191
黄金桂 .....	192
水金龟 .....	193
白鸡冠 .....	194
铁罗汉 .....	195
东方美人 .....	196
白芽奇兰 .....	197
凤凰单枞 .....	198

### 白茶 / 200

白茶的种类 .....	200
白茶的鉴别 .....	200
白茶的加工工艺 .....	200
白茶的贮藏 .....	201
白茶的冲泡方法 .....	201
名优白茶品鉴 .....	202
白毫银针 .....	202
贡眉 .....	204
白牡丹 .....	205

### 黄茶 / 206

黄茶的种类 .....	206
黄茶的鉴别 .....	206

黄茶的加工工艺 .....	206
黄茶的贮藏 .....	207
黄茶的冲泡方法 .....	207
名优黄茶品鉴 .....	208
霍山黄芽 .....	208
君山银针 .....	210
蒙顶黄芽 .....	210
北港毛尖 .....	211
广东大叶青 .....	211

### 黑茶及紧压茶 / 212

黑茶的种类 .....	212
黑茶及紧压茶的鉴别 .....	212
黑茶及紧压茶的加工工艺 .....	213
黑茶及紧压茶的贮藏 .....	213
黑茶及紧压茶的冲泡方法 .....	213
名优黑茶及紧压茶品鉴 .....	214
宫廷普洱茶 .....	214
广西六堡茶 .....	216
安化黑茶 .....	218
生沱茶 .....	220
熟沱茶 .....	221
生砖茶 .....	222

熟砖茶 .....	223
七子饼生茶 .....	224
七子饼熟茶 .....	225

### 花茶 / 226

“花茶”的种类 .....	226
窈制花茶的鉴别 .....	226
窈制花茶的加工工艺 .....	227
花茶的贮藏 .....	227
花茶及花草茶的冲泡方法 .....	227
名优花茶及花草茶品鉴 .....	228
茉莉花茶 .....	228
玫瑰花茶 .....	230
苦丁茶 .....	232
黄山贡菊 .....	234
杭白菊 .....	236
桂花茶 .....	238
茉莉花花茶 .....	239



## 第四章 茶疗养生保健

### 茶、茶疗与健康 / 242

茶叶是最健康的天然饮料 .....	242
茶叶的主要成分及保健功效 .....	243
饮茶对人体健康的益处 .....	244

茶有所属，选择专属你的那款茶 .....

### 让您青春永驻的美容茶方 / 250

瘦身美体茶 .....	250
美容养颜茶 .....	254

明目亮睛茶.....	259
<b>一杯属于自己的健康养生茶 / 261</b>	
银发族的长寿茶.....	261
孕妈妈的安胎茶.....	262
老师的护嗓茶.....	263
学生的健脑茶.....	263
小朋友的健康茶饮.....	264
男人的保健茶.....	265
呵护特殊时期的她.....	266
告别神经衰弱.....	267

### 献给所有朋友的四季茶饮 / 268

春季强身防病茶.....	268
夏饮绿茶解酷暑.....	271
秋季饮茶能防秋老虎.....	274
冬季饮用红茶身体暖.....	276

### 疾病辅疗，茶饮也在行 / 278

感冒.....	278
咳嗽.....	279
咽炎.....	280
慢性支气管炎.....	280
哮喘.....	280
高血压.....	281
冠心病.....	281
高血脂.....	282
贫血.....	282
失眠.....	283
健忘.....	283
牙龈出血.....	284
盗汗.....	284

偏头痛.....	284
便秘.....	285
腹泻.....	285
食欲不振.....	286
呕吐.....	286
消化不良.....	286
口臭.....	287
口腔溃疡.....	287
牙痛.....	288
月经不调和痛经.....	288
更年期综合征.....	288

## 附录

附录1：名优绿茶品质特征与品评要素评分表.....	289
附录2：普通绿茶品质特征与品评要素评分表.....	290
附录3：乌龙茶品质特征与品评要素评分表.....	291
附录4：工夫红茶品质特征与品评要素评分表.....	292
附录5：红碎茶品质特征与品评要素评分表.....	293
附录6：黑茶(散茶)品质特征与品评要素评分表.....	294
附录7：紧压茶品质特征与品评要素评分表.....	295
附录8：白茶品质特征与品评要素评分表.....	296
附录9：黄茶品质特征与品评要素评分表.....	297
附录10：花茶品质特征与品评要素评分表.....	298
附录11：袋泡茶品质特征与品评要素评分表.....	299



茶。

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸。

——唐·元稹·《一字至七字诗·茶》





# 学茶先学茶文化

## 第一章

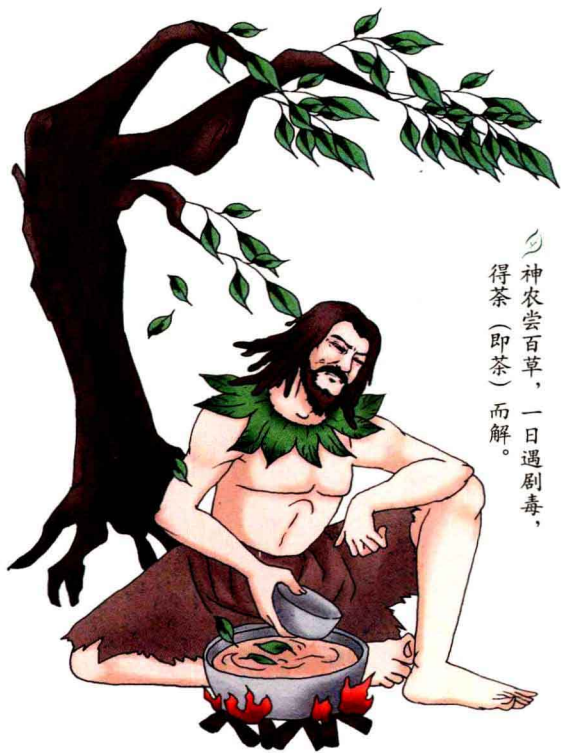


## 先来听听那些风雅流芳的茶故事

### 茶之为饮，发乎神农氏

《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，中华民族的祖先之一，茶树的最早发现者。

相传在远古时代，自然条件特别恶劣，人类以采摘野果、捕食野兽为生，一不小心，就会因为误食有毒的果实而生病甚至死亡。当时爱民如子的首领神农非常痛心，就决定品尝百草，以身试毒。



神农是远古时代最具智慧的首领，他从来不喝生水，即使在野外尝百草阶段，神农也会架起锅，把生水煮熟了再喝。一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，神农在一阵沁人心脾的清香中苏醒，听到“嗒嗒嗒”水沸腾的声音，知道锅里的水已经烧开了，就艰难地挺起上身用碗舀水准备喝，却发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，更神奇的是，一股沁人心脾的清香从锅里飘来。

神农用碗舀了点汤水送入口中后，但觉这汤水清香中略带苦涩，咽下去后，似乎比开水更解渴，就又喝了几碗。几个小时后，神农身上的毒居然解了！他非常开心，想不到这次因祸得福，得到了解毒的仙药。仙药是什么呢？带着疑问神农开始细心查找，很快发现锅的正上方有一颗似树非树的植物，而锅内的叶子就是从这颗树上飘落下来的。神农采摘了很多叶子，回到部落后，再次取其嫩叶熬煎试服，发现这些汤汁不仅有生津解渴、利尿解毒的作用，而且还能提神醒脑、消除疲劳，神农非常高兴，就将它取名为“茶”，即开百花的植物，作为部落的“圣药”。唐朝年间，饮茶之风大盛，人们对茶的认识也显著提高，认识到茶是木本植物，就把“禾”改为“木”，从此“荼”字去掉一划而变成“茶”。

由此可见，五千年前，茶最初是以“药”的身份出场的。



## 禅门公案：吃茶去

一千多年前，有两位从远方来的和尚慕名来到赵州的观音寺，向从谏禅师请教禅学。从谏禅师问第一个和尚：“你以前来过这里吗？”和尚答曰：“未曾。”从谏禅师说：“吃茶去！”然后，从谏禅师又问第二个和尚：“你以前来过这里吗？”第二个和尚答曰：“来过。”从谏禅师说：“吃茶去！”这时，旁边的院主不解了，问从谏禅师：“为什么来过和没来过的，禅师都让他们‘吃茶去’呢？”从谏禅师说：“吃茶去！”

这就是茶文化中最经典的禅门公案“吃茶去”。赵州就是赵县，位于河北省石家庄市。对于“吃茶去”这三个字，古今茶人历来是见仁见智的。正所谓“禅茶一味”，生活中有茶，茶中有禅，禅中有茶，故禅的智慧便隐匿于茶中，隐匿于我们的生活之中。

## 妙玉敬茶

“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮牛饮驴了。”大凡读过红楼的人，大都会记得那位嗜茶如命、孤寂清高的女子——妙玉的这句名言。喜欢妙玉的人，说她是不食人间烟火的仙子，茶道的造诣登峰造极；不喜欢妙玉的人，说她是故作清高，懂茶技但不懂茶道。这两个极端的说法都源自她在红楼中的“敬茶”事宜。

刘姥姥进大观园的那一回，贾母带着众人到栊翠庵喝茶，这时，妙玉出场了。但见妙玉捧了一个海棠花式雕漆填金云龙献寿的小茶

盘，里面放了一个成窑五彩小盖钟，亲自向贾母敬茶。贾母说：“我不喝六安茶。”妙玉笑答：“知道，这是老君眉。”当贾母问起沏茶之水时，妙玉答是“旧年蠲的雨水。”惹得贾母“龙心大悦”。贾母喝了半盅后，随手让刘姥姥也尝尝，因此便有了妙玉那句“将那成窑的茶杯别收了，搁在外头去罢。”她是嫌刘姥姥脏，不要那个名贵茶杯了。

本是方外之人，却对贾母的饮茶习惯明察秋毫，还对人地位的尊卑有这么大的偏见，难怪有些人讲妙玉是做作、假清高。但有些人却独爱妙玉骨子里的这种傲气，尤其是她后来请宝钗和黛玉喝体己茶时，用的是“分瓜瓜包掇”和“点犀乔”的茶具，喝的是“藏五年之久的梅花上的雪水。”被后世很多雅士骚客津津乐道。可见，妙玉从心底是看不起贾母的，认为只有才情学识如宝黛者方配喝她的珍藏好茶。

雨水、雪水、朝露水，在古代都被称为“天泉”，尤其是雪水，更为古人所推崇。所谓采明前茶，煮梅上雪，品茶听韵，不单是妙玉们的闲情，也不独文人墨客的专利，现代很多风雅的茶人更是讲究好茶、好水、好器，对他们来讲，品的不仅是茶，还是一种超然的心境。



茶人品茗，不仅要求好茶、好水、好器，还讲究一种品茗的心境。