

从零开始

学泡茶术

知茶 泡茶 品茶

接触它，爱它，才能真正了解它，成为泡茶高手，品出茶的真味。



NLIC 2970645882

郑春英·主编

中国纺织出版社

石碾轻飞瑟瑟生，乳香熏
出建溪春。人间绝品应难
识，闲对茶经忆古人。冲
一杯淡淡的香茗，聆听着
悠扬的歌曲，执杯细品醇
香的清茶，领会那一份恬
淡幽雅的境界。茶是汲取
天地精华而孕育的灵物，
小小的叶片经过了风侵雨
浸，霜打雪压，那淡雅的
香气上升之际，能涤去凡
尘中的苦闷，涤出世间
的烦恼，月里的蕊
蕊，茶汤中的苦涩也会在
入喉的瞬间，透出丝丝
的清甜……平日里爱把壶
玩茶，茶中自有真味，壶
里更有乾坤，茶叶粗细、
茶器形制、斟茶高低、水
流大小、水温高低、时间
长短都会影响茶汤浓度和
滋味。其实一壶茶泡出不
同的香味，只是把这些因
素排列组合而已。三杯茶
汤，一清淡，一浓醇，一

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学泡茶 / 郑春英主编. —北京: 中国纺织出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5064-7445-0

I. 从… II. 郑… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第065007号

策划编辑: 胡敏 李菁 责任编辑: 胡敏
责任设计: 张其超 张乐言 责任印制: 刘强

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 12

字数: 120千字 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





从 零 开 始 学 泡 茶



主编

郑春英

参编人员

田丽萍	廉爱花	王曦
于佳平	李靖	金娜
王姗姗	徐京红	

中国纺织出版社



◎ 妙手泡茶

某日，A君喜得一佳茗，B君、C君、D君相约前往A君处一同品茶论道。B、C、D三人个性迥异，自然不是一种口味，既要让好友一享好茶，又需兼顾三人口味，A君想起平日里的玩茶体验，当下释然，拿出一把壶来。

爱茶之人，礼数也相当周全，只见A君燃上一炉沉香，摆好茶具，将茶叶盛于茶荷，一一给众人欣赏，此谓“赏干茶”。随即温洗杯壶，开始泡茶。

A君所用之壶，壶盖转动至不同的方位，出水便会有所不同。投茶之前A君用茶匙小心将茶中细末去除，以茶则取面张和中段，将中段置于壶底根部，面张置于壶中流口。

提壶沏泡，热水轻击茶壶根部，迅即将壶中茶水以细水长流分入B君茶盏。

收壶揭盖后，将热水注入壶中，封壶后将热水淋烫壶身，然后为C君以巡回云手之法分茶。

再次用热水淋烫壶身，然后启盖高冲，热水冲击壶内茶叶“噗噗”作响。封壶刹那，又将滚烫热水巡过茶壶全身，以含首低斟之法为D君分茶，壶中茶精点滴尽出，茶汤浓香扑鼻。

茶汤皆以七分打住，留下三分情意。为三位好友一一奉上茶汤后，A君便问：“此茶如何？”

B君：“清新可以炼神丹。”

C君：“苦涩随人扬帆去。”

D君：“难得糊涂两随缘。”

众人对视一笑，B、C、D三人大赞A君泡茶手法高明。

A君笑道：“平日里爱把壶玩茶，茶中自有真味，壶里更有乾坤，茶叶粗细、茶器形制、斟茶高低、水流大小、水温高低、时间长短都会影响茶汤浓度和滋味。其实一壶茶泡出不同的香味，只是把这些因素排列组合而已。三杯茶汤，一清淡，一浓酊，一适中，分别迎合了三位喜好。”



第一章 知茶

直接去接触它，爱它，为它付出，为它受苦，才能真正地了解它。

从来佳茗似佳人——识茶	12
茶有干味，适口者珍——选茶	16
留住千年茶香——存茶	22
器为茶之父——择具	24
水是茶之母——选水	36

第二章 泡茶

茶中自有真味，壶里更有乾坤，用心泡好茶。

泡出一杯好茶	42
绿茶	44
西湖龙井	44
洞庭碧螺春	48
太平猴魁	52
黄山毛峰	54
信阳毛尖	56
六安瓜片	56
南京雨花茶	57
安吉白茶	57
庐山云雾	58
竹叶青	58

红茶 60

祁红工夫 60

宜红工夫 64

滇红工夫 65

四川红茶 65

白琳工夫 66

正山小种 66

金骏眉 66

坦洋工夫 67

银骏眉 67

大吉岭红茶 69

阿萨姆红茶 70

立顿红茶 71

乌龙茶（青茶） 72

大红袍 72

安溪铁观音 76

黄金桂 80

凤凰水仙 81

闽北水仙 82

本山 83

白鸡冠 84

冻顶乌龙（台湾） 84

东方美人（台湾） 85

梨山茶（台湾） 85





白茶 86

白毫银针 86

白牡丹 89

贡眉 89

黄茶 90

君山银针 90

蒙顶黄芽 93

霍山黄芽 93

温州黄汤 93

黑茶 94

普洱茶 94

茯砖 101

六堡茶 101

花茶 102

茉莉花茶 102

玫瑰花茶 106

桂花乌龙 108

奶香金萱 109

荔枝红茶 109

非茶之茶 110

菊花茶 110

苦丁茶 110

小麦茶 111

八宝茶 111

第三章 品茶

合适的时间，合适的地点，合适的人，清新雅致，品出茶的真味。

茶可清心，亦可雅致——茶境	114
客来茶当酒——茶礼茶俗	120
偷得浮生半日闲——茶趣	124
南方有嘉木——茶源	126
粗茶以成茗——茶史	128
君不可一日无茶——茶健康与茶餐	132
陋室有茶香——家庭茶室	136

附录：茶言茶语	138
---------------	-----

跋：禅茶一味，吃茶去	140
------------------	-----





第一章

知茶

茶，

起于东晋，

盛于今朝。

其性精清，

其味浩洁，

其用涤烦，

其功致和。

参百品而不混，

越众饮而独高。

烹之鼎水，

和以虎形，

人人服之，

永永不厌。

得之则安，

不得则病。

所谓好茶，

不是买一斤几千上万的茶叶，

搭配一把几万或十几万的茶壶，

这样才叫好茶。

喝好茶需要有一定的物质条件，

还要懂得科学的泡茶方式，

高雅的品味艺术，

这些学问了解起来都不是很困难，

只要接触正确的知识，

通过学习 and 自我修炼，

就能够喝上一杯好茶。



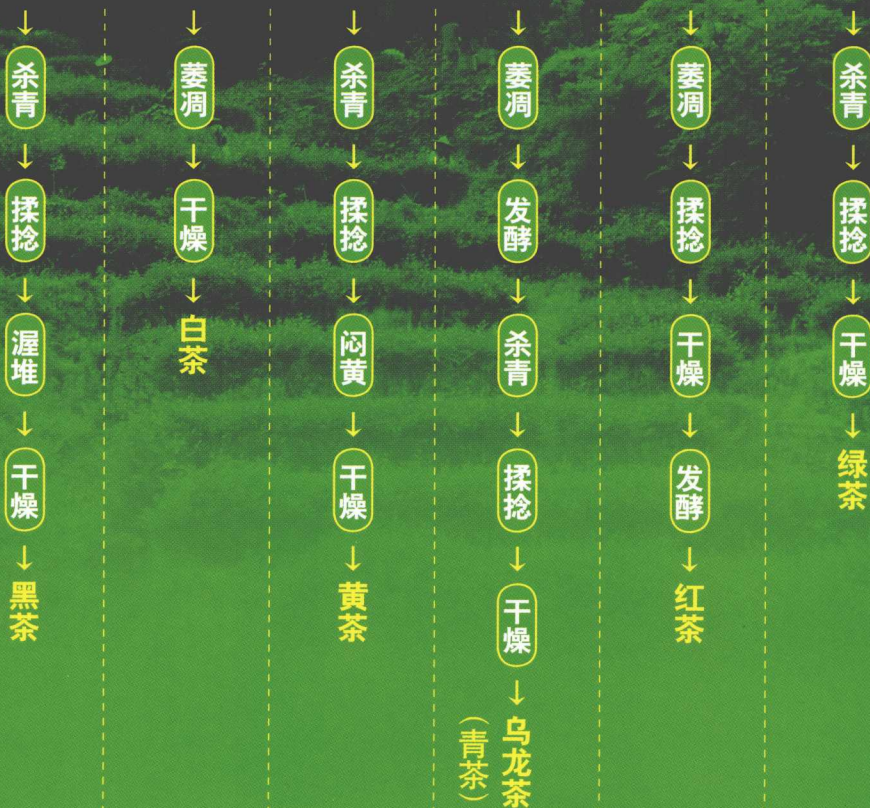
从来佳茗似佳人——识茶



众里寻他千百度，那人却在灯火阑珊处。茶如佳人，千娇百媚，你独爱哪一种呢？

茶叶制作工艺

茶树鲜叶



世间绝品人难识，闲对茶经忆古人。

● **绿茶品种：**西湖龙井、洞庭碧螺春、太平猴魁、六安瓜片、黄山毛峰、信阳毛尖、竹叶青、安吉白茶、南京雨花茶、庐山云雾，以及日本煎茶、玄米茶、珠露。

● **红茶品种：**工夫红茶（包括祁红、滇红、川红、白琳、坦洋）、小种红茶（包括正山小种、金骏眉、银骏眉）、印度红茶（包括大吉岭、阿萨姆、格雷伯爵）。由于小种红茶的茶叶加工过程中采用松柴火加温，进行萎凋和干燥，所以制成的茶叶具有浓烈的松烟香。印度红茶是在红茶加工过程中，将条形茶切成段细的碎茶而成。

● **乌龙茶品种：**安溪铁观音、黄金桂、大红袍、凤凰水仙、冻顶乌龙、东方美人茶。

● **黄茶品种：**君山银针、霍山黄芽、温州黄汤。

● **白茶品种：**白毫银针、白牡丹、寿眉。

● **黑茶品种：**普洱生茶、普洱熟茶、茯砖、六堡茶。

● **茶树鲜叶：**不同的茶树品种上采摘的叶子，有的适合做成绿茶，有的适合做成红茶，好茶叶始自好原料。

● **杀青：**用高温的方法将茶叶中的氧细胞杀死，使茶叶的色香味稳定下来。方法有炒（青）、烘（青）、蒸（青）、晒（青），多以炒、烘为主。烘青制成的绿茶大部分用于制作花茶，香气一般不及

炒青高，少数烘青名茶品质特优。

● **揉捻：**将茶叶中的叶细胞揉碎，使茶汁容易浸出，揉出茶叶所需的形状。

● **干燥：**使茶叶中的水分蒸发，达到水分含量3%~5%，有利于茶叶的保存。方法有炒干、烘干、晒干，多以炒干、烘干为主。

● **萎凋：**通过晾晒，使鲜叶的青草气消退而产生清香，制成的茶叶味道醇厚而不苦涩。

● **发酵：**让茶叶充分和空气中的氧气接触，发生氧化反应，发酵度越高，茶叶中的茶碱含量越少，口感也越柔和。红茶为完全发酵茶，发酵度为100%；乌龙茶为半发酵茶，发酵度为20%~70%；黄茶和白茶都是部分发酵茶，发酵度为10%；黑茶属于后发酵茶，发酵度100%，后发酵茶即茶叶在自然存放过程中仍会继续发酵。黄茶和黑茶虽然没有发酵这一步，但其中的闷黄和渥堆都有类似的作用。

● **闷黄：**闷黄是制作黄茶特有的工艺，将揉捻后的茶叶趁热堆积，使其在湿热作用下逐渐变黄，制成的茶有黄汤黄叶的特点。

● **渥堆：**渥堆是决定黑茶品质的关键工序，渥堆时间的长短、程度的轻重，会使成品茶的品质有明显差别。将揉捻后的黑茶堆成一定高度，然后洒水、上面盖麻布，起到湿热作用。

花茶与花草茶

花茶是以绿茶、红茶、乌龙茶为主，加以符合食用需求、能够吐香的鲜花（茉莉花、桂花、珠兰花等）为原料，采用窈制工艺制作而成的茶叶。

花草茶是以花草为原料调制成的，花草原指“所有非木质并含有芳香的草本植物”，如今则泛指一切具医疗、芳香等特质而可供保健、烹调、美容等利用的植物。

在中国，任何食材加入水中煮或泡所得的汁液，人们都习惯冠以茶名。所有由茶叶煮泡成的饮料，虽然色香味常有差异，都统称为“茶”。而除了茶树之外的植物制成的饮品，则以原料命茶名，如人参茶、枸杞茶等，这些“有茶之名无茶之实”的饮品，通常是当作保健治疾的疗方，而较少成为日常的饮料，因此又总称为“花草茶”。

造型花茶也叫花朵茶，是将一些干花，例如玫瑰、茉莉、百合、草莓等花和绿茶茶叶进行人工捆绑后，经过整理造型，花中有茶，茶中有花，用玻璃器皿冲泡，非常具有观赏性，但茶的滋味一般。

用玻璃杯或玻璃壶，将花朵茶放入器皿中，用沸水冲泡开即可。

窈制

鲜花应选用当天采摘的成熟花朵，经过摊、堆、筛、凉等维护和助开过程，使花朵开放均匀，再与茶按一定配比拌和均匀，堆积静置，让茶尽量吸收鲜花持续吐放的香气。窈制期间，有的还需视其堆温的变化翻拌通风散热，以降低堆温和透换新鲜空气，以利于鲜花恢复生机，继续吐香，调换茶、花接触面，使茶均匀地吸香。最后筛去花渣，完成一个窈次。

不同品种级别的花茶，窈制时

间、下花量、窈次各异，多窈次的花茶，其下花量是逐次递减。为了提高鲜爽度，有的花茶还配以适量的玉兰鲜花打底。

玉兰花、茉莉花、玫瑰花、桂花都适合窈制花茶。

朝阳果



丹贵夫人



东方佳人



出水芙蓉



含情茉莉



百合仙子



洁性不可污，为饮涤尘烦；此物信灵味，本自出山原。