

读图时代
品茶馆

初级茶艺

『带你进入美妙的茶艺世界』

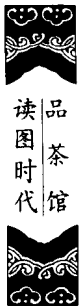


中国轻工业出版社

读图时代
品茶馆

初级茶艺

 中国轻工业出版社



前言

中国是茶的故乡，是世界茶文化的发祥地。到今天，饮茶品茶已经成为一种高雅的艺术时尚和独具魅力的生活艺术。茶带给人们的不仅有丰富的科学知识、历史文化，泡饮茶的过程还可以培养人们的艺术修养。茶德思想所提倡的“廉美和敬”更是取之不尽的精神财富，培育人们美好的心灵。如今世界上有50多个国家种茶，有160多个国家和地区、20多亿人饮茶，享受着茶的芳香和品茶的情趣。茶以清心雅志的功能，以增进人类健康的功用，在无酒精饮品之中独领风骚。有不少专家断言：21世纪将是茶的世纪。可以预期，会有更多的人把目光投向茶叶，走进茶的世界。

为了继承和发展中国茶文化，中国茶叶流通协会于1999年12月25日在北京市东城区少年宫挂牌成立北京市青少年茶文化教育基地，同时成立了青少年茶文化活动研究小组。本书的编写人员就是这些从事青少年茶文化教育的年轻教师们。6年来，教师们团结合作，致力于在广大青少年中普及茶知识，弘扬茶文化。此书的编写，学习借鉴了大量的茶文化资料，在此向各位前辈表示衷心的感谢。此书不当之处，还望各位前辈指正。

编者

2005年10月

学习茶艺，就要懂得一些有关茶的知识，掌握一些常用的沏茶方法，学会一些茶礼仪，并开展茶礼仪社交训练。泡茶沏茶、敬茶送茶、接受茶礼仪的熏陶，以此来接待亲戚朋友，增进友谊。同时，还可以让人们从中了解祖国悠久的茶历及灿烂的茶文化，培养高尚的情趣与气质，对弘扬民族优秀传统文化有益。

“以茶待客，以茶代酒”，历来是中国人民的传统礼俗，茶的礼仪、品情、精神，是一种文化、历史、思想的体现，需用心去体会。



12000000

图书在版编目(CIP)数据

初级茶艺 / 读图时代. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.1

(品茶馆)

ISBN 7-5019-5174-8

I 初... II. 读... III. 茶—文化—中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132038 号

初级茶艺

责任编辑: 王秋墨

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 8.25

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5174-8/TS · 2995

定 价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51143S5X101ZBW

初级茶艺

目录

第一章 茶的知识篇 /7

第一节 茶的历史 /7

第二节 茶的介绍 /12

第二章 茶的礼仪篇 /31

第一节 中国茶德 /31

第二节 茶人的礼仪规范 /32

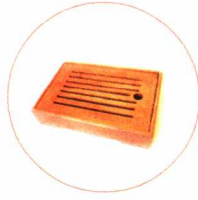
第三章 茶的冲泡与品尝 /37

第一节 泡茶的准备 /38

第二节 冲泡的技艺 /48

第三节 敬茶与品茶 /61

第四节 茶的冲泡示例 /66



第四章 茶与人的健康 /101

第一节 茶的保健作用 /101

第二节 科学饮茶有哪些宜忌 /106

第五章 丰富多彩的茶文化 /107

第一节 各民族不同的饮茶习俗 /107

第二节 古今茶画 /110

第三节 茗事典故 /113

第四节 茶名雅趣 /115

第五节 茶诗与茶联 /119

后记 /127

第一章 茶的知识篇

第一节 茶的历史

我国是茶的故乡，是茶的原产地，是最早发现茶树和利用茶树的国家。3000多年前，我国就在茶树的种植、培育、茶叶的制作、饮茶风俗等方面著称于世，堪称是茶叶的祖国。

我国有960万平方公里的土地，幅员辽阔，气候温暖，处于亚热带地区。特别是西南地区的横断山脉和云贵高原，地势东低西高，高山峻岭，丘陵起伏，河流纵横，很适合各种植物生长。我国西南地区是茶的发源地，

茶园



这里保存的古代大茶树最多，它们可以长到15~30米高，就像5层~10层楼房那么高，有的树干直径1.5米，两个大人也抱不过来。有些茶树的寿命已在几百年甚至千年以上，当地最古老的茶树已有2700多年了。

茶树原来是野生的，它喜欢湿润的气候、微带酸性的土壤，耐阴性强，因此我国中部、东南部、西南部山地都是茶树喜欢生长的地方。

据秦汉时人托名“神农”所作《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。这里的“茶”就是现在的“茶”。唐代陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发于神农氏。”直

到今天，江南茶区还流传着神农氏为解除人民苦痛，亲尝各种植物，不幸中毒，又吃茶而解毒的故事。这一神话传说说明茶最初不是用来喝的，而是用于做药，这就是茶的药用阶段。

后来人们发现，茶不仅有解毒的功能，还有助消化的作用，把茶叶当菜吃。至今云南南部的少数民族仍有吃“竹筒茶”的习惯。把茶与各种食物一起加工，起到促进消化的作用，这就是茶的食用阶段。

随着社会的发展，人类生活的改善，人们把茶叶加工后烹煮饮用，既能提神解渴，又使人感到清香鲜爽，得到美好的享受。因此，在众多的饮

《韩熙载夜宴图》局部 顾闳中（五代）



品中，茶脱颖而出，成为中国的国饮。

最初的饮茶法，是把茶放入釜中，同葱、姜、盐一起煎煮，和煮菜汤差不多，这就是最原始的生煮羹饮法。

三国时，饮茶法又有所不同，人们把采摘的茶叶做成饼状。这个时期人们的饮茶实践还停留在粗糙的阶段上，但已经开始了

对茶的加工。这些加工方法和饮用方式中的一些主要特征，直到唐朝、宋朝时期仍在沿袭，只是在形式上变得更为精细，更加讲究了。茶由中国的西南地区，经四川顺长江而下，经历数千年的兴盛衰败，终于来到了茶圣陆羽生活的唐代。历史称茶兴于唐而盛于宋。

在唐代，茶饼是当时制茶的主要形式，唐代的饼茶形状很多，通常是中间穿几个孔，烘干后穿成一串串，然后加以密封，运往各地。后来，由于陆羽的倡导，茶开始由加料的羹煮

发展成清茶的烹煮，此时的饮茶法被称为“唐煮”。唐代诗人卢仝的《七碗茶诗》，描写了唐代人们品茶的感受。

“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯

肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，生平不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨轻，六碗通仙灵。七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。”

世界上第一部茶叶专著《茶经》，是中国

茶圣唐代文学家陆羽撰写

的。《茶经》全书分上、中、下三卷，共十章，7000多字。《茶经》内容丰富，按现代科学划分，包括植物学、农艺学、生态学、药理学、生化学、民俗学、史学、训诂学、地理学，以及铸造、制陶等多方面的知识，创造性地总结了我国茶树的起源与发展、茶的制作、饮茶的习俗、茶具等形成的茶文化，成为我国珍贵的典籍，至今已译为美、英、法、日等国26种文字，传播到50多个国家和地区，是一本茶



普洱茶饼

学百科全书。《茶经》的问世，使茶学真正成为一门专门学科。把茶文化发展到一个空前的高度。

宋代是中国历史上茶文化大发展的一个重要时期。宋朝饮茶方法从煮茶过渡到点茶，称为“宋点”。宋朝是以工艺精致的贡茶——龙凤团茶和追求技艺的点茶——斗茶、分茶为主要特征。点茶就是将茶末直接投入茶碗中，茶中不再放葱、姜、盐等调味品，用沸水点击而成。

宋朝皇室饮茶之风比唐朝更盛，宋太祖赵匡胤就有饮茶癖好，直到宋徽宗达到顶峰。宋徽宗甚至写出一部

论茶的著作《大观茶论》，这是一部较全面地反映我国宋代茶叶发达程度和制茶技术状况的书籍。皇家对高档茶叶的需求，极大促进了茶的发展，茶叶发展中心移至福建建安一带，此地生产的茶叶称为“建茶”。建安逐渐发展成中国“团茶”（饼茶）的制作中心。由于主要产地境内的凤凰山一带又名北苑，也称北苑茶。

北苑茶以“龙凤团茶”而著称于世，它不再像唐代那样在茶饼上穿孔，而是用刻有龙凤图案的模型压模出来。

“斗茶”是宋朝茶的特色。“斗茶”又称“茗战”，顾名思义就是比赛茶叶

质量的好坏。有人认为斗茶是中国古代茶艺的最高表现形式。

宋朝时，日本高僧圣一国师等先后到浙江径山寺学习，归国时带回径山寺的饮茶风俗，对后世日本茶道的兴起，影响极大。至今日本茶人仍把从径山寺传

《斗茶图》局部 刘松年（宋）





打酥油茶

过去的宋代黑釉盏称为“天目碗”，尊为茶道的至宝。

1391年9月，明太祖朱元璋下诏废团茶，改散茶，碾末而饮的唐煮宋点饮法，变成了用沸水冲泡茶叶的泡饮法，称为“明泡”，品饮艺术发生了划时代的变化。这种饮茶法，对茶叶加工技术的进步，以及黑茶、花茶、青茶等茶类的兴起和发展，起到巨大的推动作用，从而使明清两代成为我国

制茶技术全面发展的时期。

我国是一个多民族的国家，不同地区，不同民族的饮茶方法形成了多姿多彩的饮茶习惯，反映了不同地区的民情风俗。如南方人爱喝绿茶，北方人爱喝花茶，藏族同胞爱喝酥油茶，蒙族人爱喝奶茶，瑶族、壮族、侗族人爱喝打油茶，土家族喜爱擂茶等等，各民族的饮茶习俗铸成了我国丰富的传统茶文化。

现在世界上有 50 多个国家种茶，150 多个国家和地区近 30 亿人饮用茶，茶已成为风靡世界的三大无酒精饮料之一。其他国家所种的茶树、饮用的茶叶、茶叶的加工工艺等都是由我国直接或间接传入的。所以说中国是茶的发源地，茶是我们中华民族的骄傲。

第二节 茶的介绍

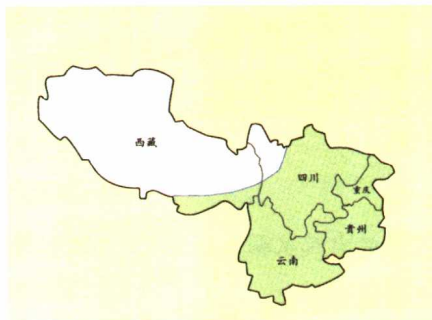
我国茶区大体上可分为四个：

(1) 西南茶区，(2) 华南茶区，(3) 江南茶区，(4) 江北茶区。此外，山东的日照县、甘肃的武都县、西藏的亚东地区，也少量产茶。如果加上以上 3 个地区，全国含台湾省在内，共有 19 个省和自治区生产茶叶。

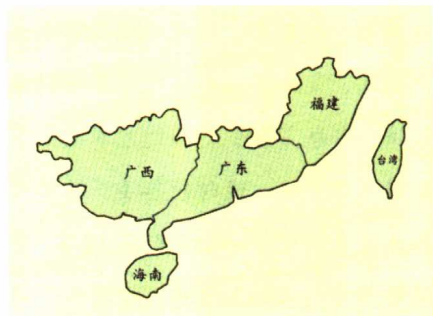
西南茶区位于中国西南部，包括云南、贵州、四川 3 个省和西藏东南部。这是我国最古老的茶区，也可以说是我国茶叶的发源地。许多千年以上的古茶树，至今仍然生机勃勃。所生产的红茶、绿茶、普洱茶和紧压茶，供应到全国并供出口。云贵高原大部分地区均属亚热带季风气候，但因地

形复杂，有一些同纬度地区的海拔高低悬殊，气候差别很大，冬不寒冷，夏无酷暑，常年雨量充足。四川、贵州以黄壤为主，有少量棕色土壤，云南则主要为赤红土壤，土壤有机质含量一般比较丰富。

华南茶区位于中国东南部，包括广东、广西、福建、台湾和海南等省(区)，为最适宜茶树生长的地区。茶



西南茶区



华南茶区

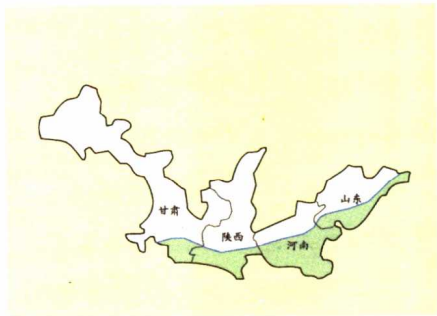
树的品种资源丰富,有乔木型,小乔木型和灌木型,有大叶种,中叶种和小叶种。茶叶生产除红茶和绿茶外,还有乌龙茶、白茶、六堡茶,以及供熏制茉莉花茶之用的露天栽培的茉莉花。这里除闽北、粤北和桂北少数地区外,年平均温度为 $19^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$,月最低(1月)温度平均为 $7^{\circ}\text{C}\sim 14^{\circ}\text{C}$,茶树生长期长达10个月,年降水量为1200~2000毫米以上。土壤以砖红色土壤为主,部分地区也有红壤和黄壤。

江南茶区位于长江中、下游南部,包括浙江、湖南、江西、鄂南、苏南和皖南等地,为我国的主要茶区,年产量约占全国总产量 $2/3$ 。主要生产的茶类有绿茶、红茶、花茶、茯砖茶、黑砖茶、老青砖茶和各种名茶。如西湖龙井茶,碧螺春茶,黄山毛峰和庐山云雾等。

茶园主要分布在丘陵地带,也有少数海拔较高的山区。这里平均气温 $15^{\circ}\text{C}\sim 18^{\circ}\text{C}$,冬季绝对最低气温为 5°C 左右。年降水量一般在1000~1400毫米,春夏季雨水集中,占全年降雨量



江南茶区



江北茶区

的60%~80%。茶区土壤主要为红壤,也有部分为黄壤和棕黄壤,少数为冲积土。

江北茶区处于长江中下游的北部,包括河南南部、陕西南部、甘肃南部和山东南部等省和皖北、苏北和鄂北等地,主要生产绿茶。除皖北、河南和陕南生产的茶叶有少量调出外,主要是自己消费。茶区年平均气温为

15℃左右,冬季最低气温为0℃,年降水量600~1000毫米,雨量分布不均,常使茶树受到冻害或干旱。但这里少数山区有良好的微气候和土壤,故能生产出很有特色的名茶,如信阳毛尖等。

我国的产茶历史已达几千年,由于各地的生态环境、制作方法不同,形成了许多不同的茶叶。我国有几百种茶叶被世界人民所享用,有些老茶人说得好:“茶叶喝到老,茶名记不了。”可见我国茶叶的品种丰富多彩。

一、茶叶可分为基本茶类和再加工茶类

1. 基本茶类

根据茶叶的制作方法和品质的不同大致可分为六大类:绿茶、红茶、黄茶、青茶(乌龙茶)、白茶和黑茶。

(1) 绿茶

绿茶,属于不发酵茶。它是以适宜的茶树新叶为原料,经过杀青、揉捻、干燥等工艺制作而成的茶叶。由于茶的色泽、冲泡后的茶汤、叶底以绿色为主,所以称它为绿茶。如西湖



碧螺春

龙井、碧螺春等。

绿茶较多的保留了鲜叶内的天然物质,维生素损失也较少,从而形成了绿茶清汤绿叶,滋味收敛性强的特点。最新科学研究结果表明,绿茶中保留的天然物质,对防衰老、防癌、杀菌、消炎等有特殊效果,对人体健康十分有益。

我国绿茶中,名品、珍品最多,不但香高味长,品质优异,且造型独特,具有较高的艺术欣赏价值。绿茶按其干燥和杀青方法的不同,一般分为炒青、烘青、晒青和蒸青绿茶。

(2) 红茶

红茶,属全发酵茶。它以适宜的茶树新芽叶为原料,经萎凋、揉捻、发

酵、干燥等工艺过程精制而成。由于干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，所以称之为红茶，如祁门红茶。

红茶在加工过程中发生了化学反应，鲜叶中的化学成分变化比较大，从而形成了红茶红汤、红叶和香甜味醇的品质特征。

我国红茶有工夫红茶（条形茶）、小种红茶（以松枝熏干，具有别致烟熏风味）及红碎茶（碎片、末型茶）等，其中工夫红茶是我国的特产。



滇红

(3) 青茶（乌龙茶）

青茶，又称乌龙茶，属半发酵茶，它是我国几大茶类中，独具鲜明特色



铁观音

的茶叶品类。青茶综合了绿茶和红茶的特点，既有绿茶的清香，又有红茶醇厚的滋味和花的香味。青茶冲泡后，叶片展开有绿有红，叶中间呈绿色，叶缘呈红色，因此有“绿叶红镶边”的美称。青茶的药理作用，突出表现为分解脂肪、减肥健美等方面。在日本被称之为“美容茶”、“健美茶”，如武夷大红袍、凤凰单丛、铁观音等。

青茶茶味浓醇，茶汤橙黄、叶底明亮，香气清高。青茶是我国特有的茶类，主要产于福建、广东、台湾三省，近年四川、湖南等省也有少量生产。

(4) 白茶

白茶，属轻微发酵茶，是我国茶类中的特殊珍品。现代白茶制作一般只有萎凋、干燥两道工序。白茶可分为“白芽茶”和“白叶茶”两类。著名白茶品类有银针白毫、寿眉、白牡丹等，主销东南亚。

白茶因未经揉捻，茶叶冲泡后，芽叶完整而舒展，香味醇和，但汤色较浅，有清火解毒的功能。主要产于福建福鼎、建阳、政和、松溪等地。



白牡丹

(5) 黄茶

人们在炒青绿茶时发现，由于杀青、揉捻后干燥不足或不及时，叶色即



君山银针

变黄，于是产生了新的茶品类——黄茶。如君山银针、霍山黄芽。

黄茶的制作与绿茶有相似之处，不同点是多一道闷黄工序。这个闷黄过程，是黄茶制作的主要特点，也是它同绿茶的区别。黄茶属于发酵茶类，最著名的黄芽茶是湖南洞庭的君山银针。

(6) 黑茶

黑茶，属于非酶性后发酵茶。它以较粗老的叶子为原料，制作工艺流程为：高温杀青、揉捻、渥堆、干燥四道工序。如云南的普洱茶。

由于黑茶原料一般较粗老，经堆积发酵后，茶叶呈油黑或黑褐色，所