

实用茶艺

(修订版)

活水还须活火烹，自临钓石取深清。
大瓢贮月归春瓮，小勺分江入夜瓶。
雪乳已翻煎处脚，松风忽作泻时声。
枯肠未易禁三碗，坐听荒城长短更。



清
茶
坊
柴奇彤 著



华龄出版社

TS971
46

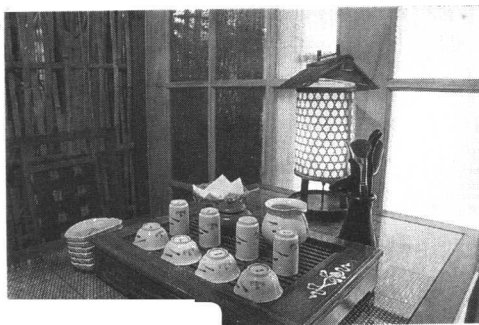
茶園
觀用

实用茶艺

(修订版)

ShiYongChaYi

柴奇彤 著



华龄出版社



一九三



责任编辑：高志红

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

实用茶艺 (修订版) / 柴奇彤著. — 北京: 华龄出版社,
2005. 1

ISBN 7-80178-201-1

I. 实... II. 柴... III. 茶—文化 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004170 号

书 名：实用茶艺 (修订版)

作 者：柴奇彤 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印刷有限公司

版 次：2006 年 1 月第 2 版 2006 年 3 月第 2 次印刷

开 本：880×1230 1/24 **印 张：**8.5

字 数：150 千字 **印 数：**3 001~6 000 册

定 价：28.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



这是我喜欢的一张照片，照片上的我快乐而沉静。柴奇彤，出生于1973年，祖籍河北。从事茶文化教学和研究工作多年，现任中日青年交流中心中国茶文化讲师，致力于中日两国间的茶文化交流工作。学习过古筝、钢琴、舞蹈，尤其喜欢中国历史和中国传统礼仪文化，小时候的理想曾是：记者、考古学家、钢琴家。大学里开始接触中国茶文化后，这些理想慢慢归于沉寂，我现在在茶的海洋中畅游，体验着茶带给我的清雅与宁静。



實用茶藝

ShiYongChaYi

“闲”来品茶 (序)

转眼间，我从茶学专业毕业到从事茶文化教学工作，已有数年的时间了。这些年的时间里，社会在飞速地变化着，每当看到身边飞驰而过的车流和手拿洋饮料脚步匆忙的人们，我经常会想：生长在茶叶故乡的人们，你们是否还了解有着几千年历史的，作为文明古国的友好使者，传遍世界一百多个国家和地区的中华民族的国粹——茶文化？是否还有古人那种“风和日丽，心手闲适，抚琴看花，听歌品茗，邀友共叙”的闲怡心情？

不错，当今社会生活节奏加快，人们奔走在喧嚣繁华的都市，涉足于瞬息万变的市场经济中，看似普通的茶，简单地被人们当成了解渴的饮料。但是当你感觉到紧张、疲惫的时候，为什么不忙里偷闲，摆脱文山会海、商务羁绊，找一个安静、幽雅的环境，伴着清幽的音乐，用心地沏上一壶茶，或小坐独啜，或约上三、两知己共饮，在平和、舒适中放松自己，去品位生活的真谛，感受生活给予的美好享受呢。

鲁迅先生曾经说过，“有好茶喝，会喝好茶是一种清福，不过要享受这种清福，首先就必须有工夫，其次是练出来的特别感受。”泡茶、喝茶几乎人人都会，但是要想喝出品位，使我们真正享受到祥和、舒畅、优美的泡茶技艺，使茶叶本身内含的色、香、味、形得到更好地发挥，却不是一件简单的事情。

在浩如烟海的茶叶典籍中，摆在您面前的这本小册子，只介绍





序

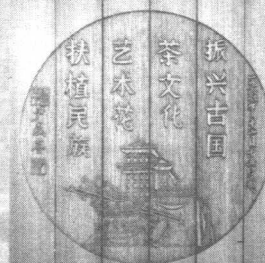


了茶文化的一鳞半爪，但它从简单、实用的角度带您走入茶的世界，让您在炎热的夏季感受茶带给您的丝丝凉意、片片花香，寒冷的冬日里，茶给您送来的阵阵温暖和缕缕甘醇。

“闲”来品茶，这“闲”并非仅仅是空闲，而是一种摒弃俗虑，心地纯净，心平气和的悠闲心境。这正是我想要带给您的。让我们在这喧嚣繁杂的都市里共品一壶好茶吧！

柴奇彤

2004年10月2日



俗话说：“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”在中国几乎人人都会喝茶，但要品饮到一杯香茶却非易事。明代茶人许次纾在《茶疏》中说：“茶滋于水，水借乎器，汤成于火，四者相须缺一不可而废。”也就是说要想喝到一杯好茶，不仅要有好茶、好水、好茶具、好的冲泡方法，还要讲究好的环境和氛围。这样看来饮茶还真是一门学问呢！



甬州茶艺

ShiYongChaYi

目录



第一章 说 茶

一、茶树的特征 / 1

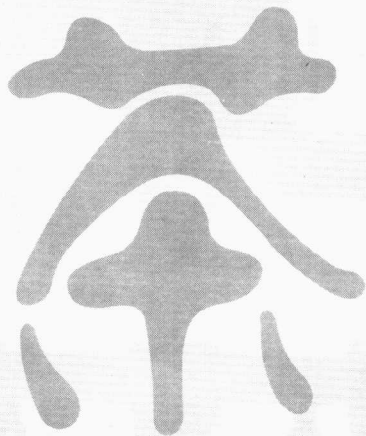
- (一) 茶树的茎 / 1
- (二) 茶树的芽 / 2
- (三) 茶树的叶 / 2
- (四) 茶树的花 / 2
- (五) 茶树的种子 / 2
- (六) 茶树的根 / 3

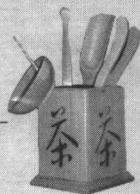
二、茶的品类 / 3

三、基本茶类 / 4

(一) 绿茶种类 / 4

- 1. 晒青绿茶 / 5
- 2. 烘青绿茶 / 5
 - (1) 太平猴魁 / 5
 - (2) 黄山毛峰 / 6





- (3) 六安瓜片 / 7
 - (4) 顾渚紫笋 / 8
 - (5) 江山绿牡丹 / 9
 - (6) 敬亭绿雪 / 9
 - (7) 峨眉毛峰 / 10
 - (8) 天山绿茶 / 10
 - (9) 平水珠茶 / 11
 - (10) 径山茶 / 11
 - (11) 南糯白毫 / 14
3. 炒青绿茶 / 15
- (1) 西湖龙井 / 16
 - (2) 碧螺春 / 18
 - (3) 南京雨花茶 / 18
 - (4) 信阳毛尖 / 19
 - (5) 蒙顶茶 / 19
 - (6) 婺源茗眉 / 20
 - (7) 庐山云雾 / 21
 - (8) 金奖惠明 / 21
 - (9) 休宁松萝 / 22
 - (10) 都匀毛尖 / 23
 - (11) 覃塘毛尖 / 24
 - (12) 桂平西山茶 / 24
 - (13) 涌溪火青 / 24
 - (14) 安化松针 / 25
 - (15) 峨眉竹叶青 / 25
 - (16) 日铸雪芽 / 26
 - (17) 紫阳毛尖 / 27
 - (18) 古劳茶 / 27
 - (19) 无锡毫茶 / 28
 - (20) 金坛雀舌 / 29
 - (21) 九华毛峰 / 29
 - (22) 舒城兰花 / 30
4. 蒸青绿茶 / 31
- (1) 仙人掌茶 / 31
 - (2) 恩施玉露 / 32
 - (3) 中国煎茶 / 32
- (二) 红茶种类 / 32
1. 工夫红茶 / 33
- (1) 祁门红茶 / 33
 - (2) 滇红工夫 / 34
 - (3) 宁红工夫 / 34
 - (4) 川红工夫 / 35
 - (5) 宜红工夫 / 35
 - (6) 闽红工夫 / 36
 - (7) 湖红工夫 / 37
 - (8) 越红工夫 / 38
2. 小种红茶 / 39
3. 红碎茶 / 40
- (三) 乌龙茶种类 / 41
1. 闽北乌龙茶 / 41
- (1) 武夷岩茶 / 41
 - 大红袍 / 44
 - 铁罗汉 / 44
 - 白鸡冠 / 44
 - 水金龟 / 44
 - (2) 武夷肉桂 / 44

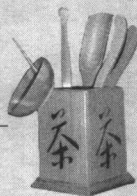




- (3) 闽北水仙 / 45
- 2. 闽南乌龙茶 / 45
 - (1) 安溪铁观音 / 45
 - (2) 黄金桂 / 46
 - (3) 永春佛手 / 46
- 3. 广东乌龙茶 / 46
 - 凤凰水仙 / 47
- 4. 台湾乌龙茶 / 47
 - (1) 清香乌龙茶 / 48
 - 文山包种茶 / 48
 - 冻顶乌龙茶 / 49
 - 台湾高山茶 / 50
 - (2) 浓香乌龙茶 / 50
 - 台湾铁观音 / 50
 - 香檳乌龙茶 / 51
- (四) 黄茶种类 / 52
 - (1) 君山银针 / 52
 - (2) 蒙顶黄芽 / 53
 - (3) 霍山黄芽 / 54
 - (4) 伪山毛尖 / 55
- (五) 白茶种类 / 56
 - (1) 白毫银针 / 56
 - (2) 白牡丹 / 57
 - (3) 贡眉 / 57
- (六) 黑茶种类 / 57
 - (1) 湖南黑茶 / 58
 - (2) 四川边茶 / 58
 - (3) 老青茶 / 59

- (4) 普洱茶 / 59
- 四、再加工茶类 / 60
 - (一) 花茶种类 / 60
 - 1. 茉莉花茶 / 62
 - 2. 珠兰花茶 / 62
 - 3. 玫瑰花茶 / 63
 - 4. 桂花花茶 / 63
 - (二) 紧压茶种类 / 64
 - 1. 沱茶 / 64
 - (1) 云南沱茶 / 65
 - (2) 云南普洱沱茶 / 65
 - (3) 重庆沱茶 / 65
 - 2. 竹筒香茶 / 65
 - 3. 六堡茶 / 65
 - 4. 米砖茶 / 66
 - (三) 造型工艺茶种类 / 66
- 五、有机茶 / 68
 - 什么叫有机茶 / 68
- 六、非茶之茶 / 70
 - 1. 人参茶 / 71
 - 2. 菊花茶 / 71
 - 3. 金银花茶 / 72
 - 4. 绞股蓝茶 / 72
 - 5. 杜仲茶 / 72
 - 6. 罗布麻茶 / 73
 - 7. 桑芽茶 / 73
 - 8. 薄玉米茶 / 73
 - 9. 柿叶茶 / 73





10. 竹叶茶 / 74
11. 红枣茶 / 74
12. 老姜茶 / 74
13. 车前草茶 / 74
14. 报春花茶 / 74
15. 金盏花茶 / 75
16. 柑橙花苞茶 / 75
17. 肉桂茶 / 75
18. 锦葵茶 / 76
19. 玫瑰花茶 / 76
20. 菩提子花茶 / 77
21. 丽春花茶 / 77
22. 松芽茶 / 78

七、茶叶鉴别 / 78

- (一) 真茶与假茶的辨别 / 78
 1. 何谓假茶 / 78
 2. 真茶与假茶的辨别 / 79
- (二) 新茶与陈茶的鉴别 / 80
 1. 如何看待新茶与陈茶 / 80
 2. 如何辨别新茶与陈茶 / 81
- (三) 春、夏、秋茶的鉴别 / 81
 1. 干看 / 82
 2. 湿看 / 83
- (四) 高山与平地茶的鉴别 / 83
- (五) 香花茶质量的鉴定 / 84

第二章 论 水

一、选择泡茶用水 / 86

- (一) 古人论水 / 86
 1. 择水先择“源” / 87
 2. 水要“活”而“清”、“鲜” / 87
 3. “贮水”要得法 / 87

4. 水品要“轻” / 87

- (二) 现代宜茶用水 / 87

二、烧水的学问 / 89

- (一) 烧水的程度 / 89
- (二) 烧水的燃料 / 90

第三章 择 器

一、茶具的历史 / 91

二、常用茶具种类 / 92

- (一) 紫砂茶具 / 92
- (二) 瓷器茶具 / 93

1. 白瓷茶具 / 93
2. 青瓷茶具 / 94
- (三) 玻璃茶具 / 94

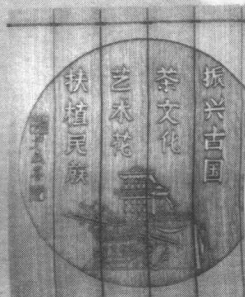
第四章 习 茶

一、宜茶用具 / 95

二、茶的用量 / 96

三、泡茶水温 / 97

四、冲泡时间 / 98





五、泡茶程序 / 99

1. 洁具 / 99
2. 置茶 / 99

3. 润茶 / 99

4. 冲泡 / 99

5. 品赏 / 99

第五章 茶叶贮藏

一、茶叶陈化的原因 / 100

- (一) 湿度与温度 / 100
- (二) 氧气与阳光 / 101

二、存放茶叶需要注意的事项 / 102

- (一) 茶叶的含水量 / 102
- (二) 严禁茶叶与异味接触 / 102

三、防止茶叶挤压 / 103

四、包装要求 / 103

五、茶叶的贮藏方法 / 104

- (一) 坛藏法 / 104
- (二) 罐藏法 / 105
- (三) 袋藏法 / 105
- (四) 瓶藏法 / 106

第六章 品饮香茗

一、好的品饮环境 / 107

- (一) 什么环境适合品茶 / 107
- (二) 品茶环境的塑造 / 108

二、好的品饮氛围 / 110

- (一) 茶人的外在美 / 110
 1. 茶人的仪表美 / 111
 2. 茶人的风度美 / 111
 3. 茶人的语言美 / 113
 - (1) 交谈时态度要诚恳 / 113
 - (2) 避免以自我为话题中心或沉默寡言 / 114
 - (3) 谈吐文雅 / 114
 - (4) 谈话内容应以友好、平等互敬为原则 / 114

(5) 要懂得聆听 / 114

(二) 茶人的心灵美 / 115

三、茶的泡饮方法 / 115

(一) 绿茶的泡饮方法 / 115

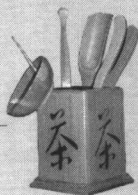
1. 玻璃杯泡饮法 / 117
2. 瓷杯泡饮法 / 118
3. 茶壶泡饮法 / 119
4. 饮茶吃渣法 / 119
5. 茶泡饭饮用法 / 119
6. 调饮法 / 119

(二) 红茶的泡饮方法 / 119

1. 清饮法 / 122
2. 调饮法 / 122

(三) 乌龙茶的泡饮方法 / 122





(四) 花茶的泡饮方法 / 132

(五) 紧压茶的泡饮方法 / 135

四、茶叶菜肴 / 136

- (1) 茶叶蛋 / 136
- (2) 茶叶肉末豆腐 / 136
- (3) 鸡丝碧螺春 / 137
- (4) 茶香牛肉 / 137
- (5) 龙井虾仁 / 137
- (6) 清蒸茶鲫鱼 / 138
- (7) 茶香水果沙拉 / 138
- (8) 鸡茶饭 / 138

(9) 绿茶番茄汤 / 139

五、科学饮茶 / 139

- (一) 要根据季节饮茶 / 139
- (二) 喝茶要因人而异 / 139
- (三) 一天要喝多少茶 / 140
- (四) 什么时候最适合喝茶 / 140
- (五) 喝隔夜茶好吗 / 141
- (六) 饮茶能够醒酒解烟毒吗 / 141
- (七) 能否用茶水服药 / 142
- (八) 儿童能喝茶吗 / 143

第七章 茶与健康

一、茶的保健功能 / 144

- (一) 茶的二十四种功效 / 144
- (二) 茶的保健成分 / 144
- (三) 茶的疗效 / 149

二、常见病的茶疗方剂 / 149

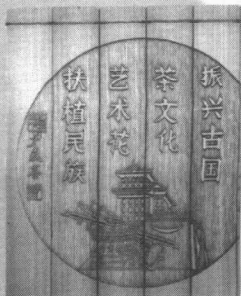
- (一) 内科疾病的茶疗方剂 / 150
- (二) 妇产科的茶疗方剂 / 167
- (三) 五官科的茶疗方剂 / 171
- (四) 皮肤科疾病茶疗方剂 / 176
- (五) 小儿科的茶疗方剂 / 178

- (六) 普通外科的茶疗方剂 / 181
- (七) 抗癌、抗辐射的茶疗方剂 / 182
- (八) 具有民族特色的风味茶疗方剂 / 184

三、健身美容风味茶 / 185

- (一) 减肥茶 / 185
- (二) 润肤茶 / 186
- (三) 乌发茶 / 187

附录 茶诗 / 189





第一章 说茶



第一章 说茶

一、茶树的特征

茶树是多年生常绿木本植物，它由茎、叶、花、果实、种子和根等几个部分组成。

（一）茶树的茎

茶树的茎，指的是茶树地面上生长的部分，包括主干、分枝和当年生长形成的新枝。因为其分枝性态不同，可分为半乔木型（小乔木型）、乔木型和灌木型茶树 3 种。

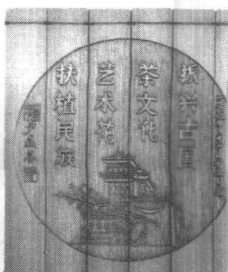
1. 半乔木型茶树（小乔木型）

半乔木型茶树主干明显，主干和分枝容易区分，但分枝距离地面较近，是我国主要栽培树种。

2. 乔木型茶树

乔木型茶树主干高大，主干、侧枝、分枝明显，多为野生古茶树。主要生长在云南、贵州、四川等地，一般树高 10 米以上，主干直径粗大。

3. 灌木型茶树



灌木型茶树主干矮小，主干和分枝不明显，分枝较稠密，是我国主要栽培树种。

(二) 茶树的芽

茶树的芽分为营养芽（又称叶芽）和花芽两种，营养芽发育后会形成枝叶。营养芽因生长部位不同，又分为定芽和不定芽。定芽生长于茶树的枝顶（又称为顶芽）及叶腋处（又称为腋芽），顶芽比腋芽粗大。不定芽生长于树枝的节间或根茎处，当枝干遭受伤害时，不定芽能萌发成长为新枝。花芽即发育成花。茶芽因萌发季节不同又可分为春芽、夏芽和冬芽。春芽在春季形成，夏季发育生长；夏芽在夏季形成，秋季生长发育；冬芽在冬季形成，次年春季生长发育。

(三) 茶树的叶

茶树的叶是常绿的，茶树上同一时期既有老叶又有新叶，新生的嫩叶是制作茶叶的原料，芽及嫩叶的背面有茸毛。

茶叶为网状脉，有明显的主脉，主脉上又分出侧脉，侧脉数多为 7-10 对，主脉明显，叶背、叶脉凸起，侧脉延伸至离边缘三分之一处向上弯曲与上方侧脉相连，构成封闭形网状系统。茶叶的边缘有明显的锯齿，锯齿数一般在 16-32 对。

(四) 茶树的花

茶树的花为两性花，属于异花受粉的植物，它的花是虫媒花。花芽于每年的 6 月中旬形成，10-11 月为盛花期，花对为白色，只有少数为淡红色。

(五) 茶树的种子

茶树由形成花芽到种子成熟，约需一年半左右的时间，一般 10



月中旬左右种子成熟，此时茶树上花果共存。

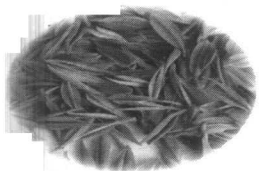
(六) 茶树的根

茶树的根由主根、侧根、细根和根毛组成，为深根植物。茶树的主根一般长度在 70—80 厘米，一般幼年生茶树的根幅与树冠相对称，壮年的茶树根幅比树冠大，老年的茶树根幅比树冠要小。

二、茶的品类

中国茶种类繁多，命名更是五花八门。有的根据干茶色泽和茶汤颜色命名：如绿色的称绿茶，红色的称红茶，黄色的称黄茶，白毫多、显白色的称白茶，略显黑色的称黑茶。有的根据形似命名圆直如针的称针茶，如君山银针、安化松针等，形似瓜子片的称片茶，如六安瓜片等，形似麻雀舌头的称雀舌，似眉毛的称眉茶，卷曲像螺的产自于江苏洞庭的碧螺春，形似竹笋的浙江长兴的紫笋，像竹叶的四川峨眉的竹叶青等。有的根据茶叶产地的山川名胜命名：如产自于安徽省黄山一带的黄山毛峰，浙江杭州的西湖龙井，江西的庐山云雾，云南的苍山雪绿等。有的依据茶叶的香气、滋味特点命名：如具有兰花香的安徽舒城的兰花茶，滋味微苦的湖南江华苦茶等。有的根据采制季节命名：如清明节前采制的称明前茶，谷雨前采制的称雨前茶，4—5 月份采制的称春茶，6—7 月份采制的称夏茶，8—10 月份采制的称秋茶，当年 11 月份到来年 2 月份采制的称冬茶。当年适时采制的称新茶，否则称其为陈茶。有的根据茶叶制作时的发酵程度区分：加工过程中没有经过发酵的称不发酵茶（绿茶），经过轻微发酵的称半发酵茶（乌龙茶），发酵比较重的称全发酵茶（红茶）和重发酵茶（黑茶）。有的根据茶叶加工工艺命名：如用铁锅炒制成的称炒青，用烘干机具烘制成的称烘青，太阳晒干的称晒青，鲜叶用蒸气处理过的称蒸青，经过加工形成形状的称紧压





茶，用香花窰制成的称花茶。根据茶叶包装命名的如袋泡茶、散装茶、七子饼茶等。还有以茶树品种命名的，如大红袍、肉桂、铁观音等，它既是茶叶的名字，又是茶树的名字。

由上可见，我国茶类的划分目前尚无统一的方法。但根据其典型的加工过程归纳起来，主要分为基本茶类和再加工茶类两大部分：基本茶类有绿茶、红茶、黄茶、白茶、黑茶和乌龙茶六大类。以六大类为原料，经过再加工制作成的产品统称再加工茶，主要包括窖花茶、紧压茶、保健茶、含茶饮料等。

三、基本茶类

(一)绿茶种类

绿茶是我国产量及花色品种最多的一种茶类，遍布我国 19 个产茶省。我国绿茶不仅产区广、产品多而且质量好，是我国出口的主要茶类，出口量占世界绿茶总出口量的 74%。绿茶的品质特点为：干茶外形呈绿色，条索紧结，香气清高，滋味鲜爽，汤色清澈明亮，叶底黄绿。

各种绿茶的生产都要经过三道程序，即杀青、揉捻、干燥。杀青就是利用高温破坏鲜叶中酶的活性，制止多酚类的氧化，保持鲜叶中的绿色，并使鲜叶散失部分水分，变得柔软，为揉捻造型打下基础，还可去除青草气。杀青是制作绿茶的第一步，更是形成绿茶品质的关键工序。杀青方式分为加热杀青和蒸汽杀青两种。揉捻就是揉搓茶叶表面使之形成一定的形状，同时适当的揉破茶叶细胞，使茶汁敷于茶叶表面，便于冲泡后茶汁溶解于水中。干燥的目的是为了蒸发茶叶里剩余的水分、固定品质、塑造外形以便于储藏。干燥分晒干、烘干、炒干三种方法。晒干的绿茶叫晒青绿茶，烘干机烘干的叫烘青绿茶，用铁锅加热炒干的叫炒青绿茶。

