

你的
第一本
茶书

新手学泡

国家茶艺师职业资格考评员
高级茶艺师

霍艳平 / 主编

茶



随书附赠
专业茶艺师表演
传统茶艺DVD



中国轻工业出版社



汉竹健康爱家系列

图书在版编目 (CIP) 数据

新手学泡茶 / 霍艳平主编; 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7065-0

I. 新… II. ①霍…②汉… III. 茶—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 114871 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘

责任终审: 张乃柬

责任监印: 胡 兵

版式设计: 张腾方 周 培 张春艳

封面设计: 李 婧

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 7

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7065-0

定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 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邮购联系调换

90312S1X101ZBW







爱茶人必备的人门指南

新手最关心的鉴茶、泡茶知识

家庭泡茶不失真味的冲泡技巧

办公室最简单易行的泡茶创意

百余种名茶及茶具鉴赏

十余种名茶泡法步骤图解



汉竹·健康爱家系列

新手学泡茶

你的第一本茶书

霍艳平 主编

汉竹 编著



中国轻工业出版社

前言

饮茶，调味生活

开门七件事，除却柴米油盐酱醋，余下紧要的生活调味品就是茶了。也许是在太平常了，所以常被人们忽视。直到近年来，茶的好处才更多地被发现。原来茶不仅可以解渴，还可以减肥；不仅可以养心，还能养颜，甚至可以治疗都市人群中流行的『三高』疾病。于是乎，时尚中人趋之若鹜，以茶为礼，以茶为风尚。

在办公室，喝茶不如喝咖啡来得快捷，却足以体现出你的优雅笃定。饮一口茶，唇齿留香，心清气爽，这份气定神闲足以羡慕倒一帮身边人了吧。带着这样的好情绪，投入到下一轮的工作中，是多么惬意的事啊。





当渐知了生活的艰辛，饱尝了人生的百味后，不妨幽静闲雅地品饮一杯清茶，那浓郁鲜醇的味道，令人齿颊留芳，于一烹一品间，从容地将你的心灵在瞬间涤瑕荡秽了一回。大概这就是咖啡再怎么被钻研得透彻，被不断推陈出新，也只能作为一种饮料，而茶却能被赋予更多含义的原因吧。

很多时候，茶的好处并不在口鼻之间，而在心念之间。

茶



Part 1 泡茶：只三步 10

第一步

选茶，备具，择水 12

茶叶 12

鉴茶不外行 12

选茶有绝招 14

茶叶的用量 15

茶具 16

一壶一盏总相宜 16

入门必备茶具 17

精致茶具添茶趣 25

水 32

水为茶之母 32

科学煮水茶更香 33

第二步

轻松泡 轻松品 34

绿茶 34

西湖龙井 36

碧螺春 40

黄山毛峰 44

蒙顶甘露 47

六安瓜片 47

太平猴魁 48

信阳毛尖 48

庐山云雾 49

婺源茗眉 49

径山茶 50

安吉白茶 50

顾渚紫笋 51

老竹大方 51

黑茶 52

普洱生饼茶 54

普洱熟饼茶 58

煮饮老帕卡 62

六堡茶 65

茯茶 65



乌龙茶	66
铁观音	68
大红袍	72
冻顶乌龙	76
铁罗汉	80
武夷肉桂	80
闽北水仙	81
永春佛手	81
黄金桂	82
凤凰单枞	82
白毫乌龙	83
文山包种	83
红茶	84
祁门红茶	86
C.T.C红碎茶	90
正山小种	94
滇红功夫	94
政和功夫	95
坦洋功夫	95
黄茶	96
君山银针	98
霍山黄芽	102
白茶	104
白毫银针	106
花茶	110
茉莉花茶	112
造型花茶	116
花草茶	119

第三步	
泡茶后收具	120
洁具	120
茶叶保存	121
到野外去喝茶	122

Part 2

说茶：茶在生活中	124
茶说	126
茶为国饮	126
茶疗我身	127
茶情	128
茶的妙用	128
四季乐饮茶	130
饮茶需度量	131

附录	132
天下茶俗	132
常用评论茶用语	135

茶





泡茶： 只三步



茶

若只解决身体对水的需求，抓把茶叶放入开水中就可以了。要满足精神享受的需求，泡茶就需要些功夫了。时间，心情，选茶，择水，备具，冲泡，品饮，以及享受整个过程。

当然，要掌握好令茶泡得好喝的技巧和方法，你会发现，这个过程并不像你想象中的那么复杂。



第一步 选茶， 备具， 择水

茶叶

茶就是实实在在的颜色和气味，茶就是平常自然而又浓淡相宜的生活和心情。



鉴茶不外行

归纳起来，鉴茶要三看、三闻、三品、三回味，这样才能欣赏到茶的全貌。

三看

一看干茶的形状，即观察茶叶的外形。

观察茶叶的形状，首先要观察它是否干燥。品质优良的茶叶含水量低，可以通过手指来辨别，如果轻掐一下茶叶就碎，皮肤有轻微刺痛的感觉，就说明茶叶的干燥度良好。反之，如果不易压碎，就说明茶叶已经受潮变软，喝的时候口感较差，茶香也不会浓郁。

二看茶汤的色泽，即看茶汤是否清澈鲜艳明亮，并具有该品种应有的色彩。

茶汤的颜色会因为加工过程的不同而有差异，但不论是什么颜色，好茶的茶汤必须清澈且有一定的亮度，汤色要明亮清晰。品质不好的茶叶，茶汤颜色暗淡、浑浊不清。

三看叶底，即看冲泡后充分展开的叶片或叶芽，好茶叶细嫩、匀齐、完整，无花杂、焦斑、红筋、红梗等现象，好的乌龙茶还可见明显的“绿叶红镶边”。

看茶汤

看外形

看叶底



三闻

干闻

细闻干茶的香味，辨别有无陈味、霉味或吸附了其他的异味。

热闻

热闻是指开泡后乘热闻茶的香味。质量好的茶叶香味纯正，沁人心脾。如果茶叶香味淡薄或根本没有香味甚至有异味，就不是好茶了。

冷闻

冷闻是指温度降低后再闻茶盖或杯底留香，这时可闻到在高温时，因茶叶芳香物大量挥发而掩盖了的其他气味。通过冷闻辨别茶叶是非常有效的。

持杯闻香的礼节是只吸气不吐气，等杯移开后才吐气、说话。



三品

品火功

品火功是品茶叶加工过程中的火候是老火、足火还是生青，是否有晒味。

品滋味

第二品是品滋味，这时应让茶汤在口腔内流动，与舌根、舌面、舌侧、舌端的味蕾充分接触，品茶味是浓烈、鲜爽、甜爽、醇厚、醇和还是苦涩、淡薄或生涩。

品韵味

清代大才子袁枚曾讲：“品茶应含英咀华，并徐徐咀嚼而体贴之。”意思就是将茶汤含在口中，细细品味，咽下时还要感受茶汤过喉时的爽滑。只有带着对茶的深厚感情去品茶，才能欣赏到好茶“香、清、甘、活”，妙不可言的韵味。

三回味

回味是指品茶后的感觉。品了真正的好茶后，一是舌根回味甘甜，满口生津；二是齿颊回味甘醇，留香尽日；三是喉底回味甘爽，气脉畅通，五脏六腑如得滋润，使人心旷神怡，飘然欲仙。