

超值全彩
白金版
29.80

一部关于茶经、茶道、茶文化的百科全书

识茶·泡茶·品茶

教你识名茶 学茶艺 行茶礼 通茶史 解茶经 修茶道

以茶养心 以茶养身 对症茶疗

讲述茶之史，领略茶文化；趣说茶之事，图解茶百科；品饮茶之水，赏玩茶之器；研习茶之道，漫话茶养生。彻底让你明白喝茶门道，轻松谈茶论道。

徐馨雅 主编

中国华侨出版社

识茶·泡茶·品茶

徐馨雅
主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

识茶 泡茶 品茶 / 徐馨雅主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5113-4224-9

I. ①识… II. ①徐… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第262489号

识茶 · 泡茶 · 品茶

主 编: 徐馨雅

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 浩 淼

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 刘晓菲

美术编辑: 潘 松

摄 影: 李 外 龙 泉

茶 艺 师: 常 玉

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 620千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4224-9

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言



从神农尝百草起，茶历经了无数个朝代，也见证了历代的荣辱兴衰，因而具有悠远深邃的底蕴和内涵。茶不仅仅是人们用来解渴的饮品，同时还包含了中国人细腻含蓄的思维与情感，因此茶在人们的生活中是不可或缺的。于是，研究茶，学会识茶、泡茶、品茶，感悟茶艺和茶道的魅力，成了爱茶之人的享受。

一般说来，对茶的研究包含三方面内容，即识茶、泡茶、品茶。识茶的主要目的在于看清楚茶，包括其源流、种类、功效、保存方法以及世界不同地域的茶俗。对茶种类的了解十分重要，我国有着上千种茶叶类型，如红茶、黄茶、绿茶、青茶、白茶、黑茶和花茶，其中又包含西湖龙井、洞庭碧螺春、信阳毛尖、君山银针、祁门红茶、安溪铁观音、武夷岩茶等，每种都有其独特的品质与特点，只有了解这些，接下来才能更好地冲泡及品饮；每种茶还有好坏高低之分，可以从外形、叶底、汤色和滋味等方面来鉴别其品质，在了解茶的特性之后，就可以鉴别出每一种好茶；茶叶好坏不仅要从其本身鉴别，而且茶因人而异，不同体质的人需要饮用不同种类的茶，而不同的茶又带来不同的功效，切不可将其混淆弄错，否则会影响健康。

泡茶是中国人的发明，也是中国茶文化发展的重要转折点之一。中国人由最开始的以茶为食、以茶为药材，到最后一步步发展成冲泡茶叶，其中经历了无数摸索的过程。同时，泡茶带动了茶具、茶道和茶艺的发展。泡茶讲求茶叶、器具、水、冲泡方法等内容。不同的茶叶有着不同的甄别方法，在众多优劣不一的茶叶中择取品质最好的，这样冲泡出的茶才具有极致的味道；好茶配好器，若泡茶的器具太过简陋或是对这些器具使用方法错误，那么得到的茶汤也自然算不得极品；除了茶叶与茶器具，对水的认识也是必不可少的，并不是所有的水都适合泡茶，并且不同茶叶所需要的水温也各不相同。只有对水的认识足够深刻，才能让

茶与水相得益彰；当一切材料准备得当的时候，还讲究一定的冲泡方法，在每个环节以及步骤都做到准确无误，以确保得到最优质的茶汤。

品茶不仅是品茶汤的味道，同时也是一种极优雅的艺术享受，因为喝茶对人体有很多好处，同时品茶本身就能给人们带来无穷的乐趣。品茶首先讲求的是观茶色、闻茶香、品茶味、悟茶韵。这四个方面都是针对茶叶茶汤本身而言，也是品茶的基础；其次，品茶的环境也是不可忽视的。自古以来的名人雅士都追求静谧的品茗环境，从而达到最佳的饮茶效果；另外，品茶还重视心境的要求，它需要人们平心、清静、禅定，在茶香袅袅中，在唇齿回甘中，人们一定会获得从未有过的精神享受。

通过这三方面的研究，就可以对茶的品性有更深层次的了解与掌握。本书是一本为想学茶或正在学茶的爱茶人士提供的入门图书，也是一本集识茶、鉴茶、泡茶、品茶、茶道与茶艺于一体的精品茶书。书中分为“初见芳茗露英华——识茶篇”、“省识茗心赏灵芽——鉴茶篇”、“悬壶高冲清香起——泡茶篇”、“一瓯甘饮惬余暇——品茶篇”、“从来佳茗似佳人——茶道与茶艺篇”和“君不可一日无茶——茶生活篇”六部分，将与茶相关的细节一一展现在众人面前，就像是带大家走进了一个有关茶的清静世界，不仅如此，书中还介绍了诸多防病祛病、强身健体的茶疗方，为大家的健康生活增添一道靓丽的茶韵风景。全书图文并茂，可以让您在边品读文字的同时，也欣赏到精美的图片，既能感受到茶的无穷魅力，同时又获得精神的愉悦与满足，从而找到清静平和的心境。

希望本书能让不了解茶的朋友开始认识茶、了解茶，更希望广大茶友因茶结缘，使茶文化发扬光大。





Centents

目录

壹

初见芳茗露英华——识茶篇

第一章 茶之源	2
茶的渊源与盛行	2
穿越千年墨香的茶历史	3
饮茶方式的演变	6
茶字的演变和形成	7
茶的主要分布区域	8
茶的海外流传路径	9
现代人与茶的不解之缘	10
茶马古道	11
中国十大名茶	12
茶的雅号别称	15
中国的茶文化研究	17
茶美学的发展历程	18
第二章 茶之类	20
传统七大茶系分类法	20

按茶树品种分类	23
按产地取名分类	25
按采收季节分类	27
按茶叶的形态分类	28
按萎凋程度分	30
按发酵程度分类	31
按烘焙温度分类	32
按薰花种类分	33
按制造程序分	34
按制茶的原材料分	35
按茶的生长环境分类	36
茶叶的其他分类方法	37

第三章 茶之效

茶富含多种营养元素	38
茶具有抗衰老功效	39
科学饮茶改善记忆力	40
饮茶可强身健体	40
饮茶可消脂减肥	41
饮茶可防辐射	42
饮茶可提神解乏	43
饮茶可利尿通便	44
饮茶可保护牙齿	45
饮茶可消炎杀菌	46
饮茶可抑制心脑血管疾病	47
饮茶可美容护肤	48
饮茶可清心明目	49
饮茶可消渴解暑	50
饮茶可助戒烟	51
饮茶可暖胃护肝	51
饮茶可防癌抗癌	52

第四章 茶之存

贮茶的注意事项	54
茶叶罐贮存法	55
冰箱贮存法	57

暖水瓶贮存法	57
干燥剂贮存法	58
食品袋贮存法	59
其他贮藏茶叶的方法	60
不同类型茶叶的贮存方式	60
第五章 茶之俗	62
潮汕啖乌龙	62
北京大碗茶	63
羊城早市茶	64
成都盖碗茶	65
潮汕工夫茶	66
昆明九道茶	67
绍兴四时茶俗	68
吴屯“喝”茶	69
青海的熬茶	70
吴江三道茶	71
周庄阿婆茶	72
亚洲茶俗	73
非洲茶俗	75
大洋洲茶俗	76
欧洲茶俗	77
美洲茶俗	78

貳 省识茗心赏灵芽——鉴茶篇

第一章 红茶品鉴	82
滇红茶	82
金骏眉	83
九曲红梅	84
祁门红茶	85
政和工夫	86

第二章 黄茶品鉴	87
君山银针	87
蒙顶黄芽	88
霍山黄芽	89
广东大叶青	90
第三章 绿茶品鉴	91
安吉白茶	91
碧螺春	92
黄山毛尖	93
六安瓜片	94
蒙顶甘露	95
西湖龙井	96
第四章 青茶品鉴	97
安溪铁观音	97
凤凰水仙	98
水金龟	99
武夷大红袍	100
高山乌龙	101
铁罗汉	102
第五章 白茶品鉴	104
白毫银针	104
白牡丹茶	105
寿眉	106
第六章 黑茶品鉴	108
安化黑茶	108
茯砖茶	109
宫廷普洱茶	110
生沱茶	111
熟沱茶	112
第七章 花茶品鉴	113
茉莉花茶	113
女儿环	114
黄山贡菊	115

杭白菊	116
玫瑰花茶	117
千日红	118

叁

悬壶高冲清香起——泡茶篇

第一章 甄选茶叶 120

好茶的五要素	120
新茶和陈茶的甄别	122
春茶、夏茶和秋茶的甄别	123
绿茶的甄别	124
红茶的甄别	125
黄茶的甄别	126
黑茶的甄别	127
白茶的甄别	129
青茶的甄别	130
花茶的甄别	131

第二章 好器沏好茶 133

入门必备的茶具	133
如何选购茶具	135
茶具的分区使用	136
精致茶具添茶趣	139
不同产地的瓷质茶具	141
茶具的清洗	142
茶具的保养	143
历史上的制壶名人与名器	144

第三章 水如茶之母 147

好水的标准	147
宜茶之水	148
名泉寻源	150
中国五大名泉	151
利用感官判断水质的方法	153

改善水质的方法	153
如何煮水	154
水温讲究	155
判断水温的方法	156
影响水温的因素	157
水含氧量与泡茶的关系	159
水温对茶汤品质的影响	160

第四章 茶的一般冲泡流程 162

初识最佳出茶点	162
投茶与洗茶	162
第一次冲泡	164
第二次冲泡	165
第三次冲泡	166
茶的冲泡次数	166
生活中的泡茶过程	167
待客中的泡茶过程	170
办公室中的泡茶过程	172
商家销售泡茶过程	173
旅行中的泡茶过程	174

第五章 泡出茶的特色 178

绿茶的冲泡方法	178
红茶的冲泡方法	181
青茶的冲泡方法	184
黄茶的冲泡方法	185
白茶的冲泡方法	187
黑茶的冲泡方法	189
花茶的冲泡方法	190

第六章 不同茶具冲泡方法 192

玻璃杯泡法	192
紫砂壶泡法	195
盖碗泡茶法	197
飘逸杯泡法	202
小壶茶泡法	205
玻璃壶泡法	208

瓷壶泡法	209
陶壶泡法	211
杯子与茶汤间的关系	213
冲泡器质地与茶汤的关系	213

肆 一瓯甘饮惬余暇——品茶篇

第一章 品茶的四要素

观茶色	216
闻茶香	218
品茶味	219
悟茶韵	220

第二章 宜茶之境：雅室品茗

源远流长的历代茶馆	223
精彩纷呈的当代茶馆	225
温馨舒悦的家庭茶室	226
清新幽静的山水之间	228
茶室的类型与风格	229

第三章 品茶的精神与艺术

茶之十德	231
只斟茶七分满	232
六艺助兴	233
茶与修养	235
吃茶、喝茶、饮茶与品茶	236
品茶如品人	238
人生如茶，茶如人生	239
茶中的大雅——茶与《红楼梦》	240
茶中的大俗——茶与《金瓶梅》	241

第四章 品茶是一种心境

品茶需要平心	243
品茶需要清静	244

品茶需要禅定	245
品茶需要风度	245
品茶需要心意	246
品茶需要放松	247
品茶需要乐观的心态	248

伍 从来佳茗似佳人——茶道与茶艺篇

第一章 修身养心论茶道 250

何谓茶道	250
茶道的核心灵魂	251
茶道修习的法则	252
茶道中的身心享受	253
茶道的终极追求	254
中国的茶道流派	255
中国茶道的三种表现形式	256
日本茶道	258
韩国茶道	259
俄罗斯茶道	260
英式茶道	261
茶道的自然美	263
茶道与茶艺的关系	263

第二章 伴茗之魂赏茶艺 265

什么是茶艺	265
传统茶艺和家庭茶艺	266
工艺茶茶艺表演	267
乌龙茶茶艺表演	269
绿茶茶艺表演	276
花茶茶艺表演	280
祁门红茶茶艺表演	282
禅茶茶艺表演	284
盖碗茶茶艺表演	288

第三章 不可不知的茶礼仪	291
泡茶的礼仪	291
奉茶的礼仪	294
品茶中的礼仪	295
倒茶的礼仪	296
习茶的基本礼仪	297
提壶、握杯与翻杯手法	300
温具手法	304
常见的4种冲泡手法	307
喝茶做客的礼仪	311

第四章 丰富多彩的茶文化	314
茶与名人	314
有关茶的著作	316
茶诗	318
茶画	321
茶联	322
茶与歌舞	324
茶与婚礼	326
茶与祭祀	328
茶与谚语	330
茶与棋	332
茶和道家	333
茶和儒家	335
茶与旅游	336

陆 君不可一日无茶——茶生活篇

第一章 幸福每一天的保健养生茶	340
每日4款幸福养生茶饮	340
立春来杯养肝护肝茶饮	341
雨水要喝缓解春困的茶饮	342
惊蛰一杯防肌肤干燥的茶饮	343

春分喝温补阳气茶饮	343
清明喝调节血压茶饮	344
谷雨喝调理肠胃茶饮	345
立夏喝滋养阴液茶饮	346
小满喝清利湿热茶饮	346
芒种喝清热降火茶饮	347
夏至喝退热降火茶饮	348
小暑喝裨益消化茶饮	348
大暑喝预防中暑茶饮	349
立秋喝养胃润肺茶饮	349
处暑喝清热安神茶饮	350
白露喝滋阴益气茶饮	351
秋分喝调养脾胃茶饮	351
寒露喝强身健体茶饮	352
霜降喝滋阴润肺茶饮	352
立冬喝补充热量茶饮	353
小雪喝缓解心理压力茶饮	354
大雪喝预防哮喘茶饮	354
冬至喝滋补养生茶饮	355
小寒喝补肾壮阳茶饮	356
大寒喝有益心血管茶饮	356

第二章 强身健体的私房茶食

八宝茶粥	358
绿茶粥	358
普洱茶猪手	359
茶香鳊鱼片	360
红茶炒鸡丁	361
碧螺春鲜鱿	361
洛神优酪乳	362
甘草酸梅汤	363
双色绿茶饼干	363
抹茶泡芙	364

第三章 让青春永驻的抗衰美容茶

美容养颜茶	366
-------------	-----

瘦身美体茶	367
明目亮睛茶	367
抗衰老茶饮	368
保持年轻活力茶饮	369
补血益气茶	370
第四章 不同人群的养生保健茶	372
银发族的长寿茶	372
孕妈妈的安胎茶	372
老师的润喉茶	373
学生的健脑茶	373
吸烟族的健康茶饮	374
体力劳动者的健康茶饮	375
应酬族的健康茶饮	375
亚健康人群的健康茶饮	376
第五章 各类疾病的茶疗验方	377
防治感冒的茶疗验方	377
防治哮喘的茶疗验方	377
防治高血压的茶疗验方	378
防治冠心病的茶疗验方	379
糖尿病的茶疗药方	379
脂肪肝的茶疗药方	380
便秘的茶疗药方	381
口臭的茶疗药方	381
胃痛的茶疗药方	382
失眠的茶疗药方	383
月经不调的茶疗药方	383
前列腺炎的茶疗药方	384
关节炎的茶疗药方	385
第六章 饮茶的宜忌	386
饮茶需“度”量	386
不要饮隔夜茶	386
饮茶忌空腹	387
药茶要慎重选	388
喝茶要讲究中医五行	389

忌饮烫茶	389
忌饮冷茶	390
忌饭后立即饮茶	391
忌饮冲泡次数过多	391

附录

附录 I 陆羽《茶经》精要解读	394
-----------------------	-----

一之源	394
二之具	395
三之造	396
四之器	397
五之煮	399
六之饮	400
七之事	401
八之出	405
九之略	405
十之图	406

附录 II 茶品质与品评因素评分表	407
-------------------------	-----

附录 III 历代茶人佳话	414
---------------------	-----

茶艺师与茶	414
诗僧与茶僧	415
唐伯虎与祝枝山猜茶谜	417
白居易与茶	418
杨维桢与茶	419
“吃茶去”	419