



茶杯里的知识

李江华 主编



中国质检出版社
中国标准出版社



李江华 主编

中国质检出版社
中国标准出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

识标准, 知生活: 茶杯里的知识 / 李江华主编.
—北京: 中国标准出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5066-7316-7

I. ①识… II. ①李… III. ①茶叶—食品标准—中国
IV. ①TS272.7



中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100013)

北京市西城区三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010)64275323 发行中心: (010)51780235

读者服务部: (010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 4.875 字数 83 千字

2013 年 10 月第一版 2013 年 10 月第一次印刷

*

定价 23.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)68510107

编委



参加编写人员

主 编

李江华

编写人员

徐 然 刘冰晶

郭林宇 李佳洁

幸汐媛 王梦娟

徐 烨

前言

我国是世界上最早种植茶和饮用茶的国家,我国人民在长期的生产和实践中积累了丰富的制茶经验,也形成了多种多样的饮茶习俗。中国茶的种类之繁多,制茶方法之精巧,品质之优良都是世界上独一无二的。随着现代科学技术的发展和生活水平的提高,人们逐渐认识到茶对人体健康的保健功效,越来越讲究茶的品质和饮茶的安全性。茶已成为现代人们以茶代酒、以茶会友、敬茶传谊的茶文化载体。

本书用丰富的图画和实例以及生动的语言,分“识茶”“辨茶”“饮茶”“品茶”四个章节讲解了“茶杯里的知识”。“识茶”和“辨茶”两章以近些年我国颁布的茶叶标准为基础,深入浅出地介绍了茶叶的基本知识,以及茶的品质与安全、鉴别与贮藏等方面的知识,指导百姓科学消费;“饮茶”和“品茶”两章结合饮茶的保健知识和茶文化,为消费者答疑解惑。本书是寻常百姓家庭的实用“茶叶知识手册”。

囿于编者的水平有限,书中如有不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2013年9月



识茶

茶的基本知识

● 国香茗初未识——认识中国茶

中国茶叶是如何分类的?	2
茶树有哪些类型?	3
中国的茶叶产区是如何划分的?	4
国内外的茶叶组织有哪些?	5

● 碧色清新味醇和——绿茶

什么是绿茶, 绿茶有哪些种类?	8
绿茶有什么功效?	10
如何选购龙井茶?	11
如何选购洞庭(山)碧螺春茶?	12
如何选购黄山毛峰茶?	13
如何选购信阳毛尖茶?	14
如何选购太平猴魁茶?	15
如何选购庐山云雾茶?	16
如何选购雨花茶?	17

明艳甘醇香隽永——红茶

什么是红茶，红茶有哪些种类？	18
红茶有什么功效？	20
如何选购滇红工夫茶？	21
如何选购祁门工夫红茶？	22

浓郁悠长清且醇——乌龙茶

什么是乌龙茶，乌龙茶有哪些种类？	24
乌龙茶有什么功效？	27
如何选购武夷岩茶？	28
如何选购安溪铁观音？	32

银光胜雪裹玉翠——白茶

什么是白茶，白茶有哪些种类？	34
白茶有什么功效？	35
如何选购白茶？	36

金衣玉索香清润——黄茶

什么是黄茶，黄茶有哪些种类？	38
黄茶有什么功效？	40
如何选购黄茶？	41

古道千载陈益香——黑茶

什么是黑茶，黑茶有哪些种类？	42
黑茶有什么功效？	45
什么是普洱茶，普洱茶有哪些种类？	46
如何选购普洱茶？	48
家庭贮藏普洱茶应注意什么？	49

琳琅满目夺天巧——再加工茶

什么是花茶，花茶有哪些种类？	50
如何选购茉莉花茶？	52
茉莉花茶中有花干好么？	54
什么是紧压茶，紧压茶有哪些种类？	55
什么是茶饮料，茶饮料有哪些种类？	58

早茶采尽晚茶出——茶叶的时令与产地

什么是春茶，夏茶和秋茶？	60
什么是明前茶和雨前茶？	62
高山茶和平地茶品质有什么不同？	64



辨茶

茶的品质与安全、鉴别与选购



茶香馥郁需堪品——茶叶的品质

- 茶叶是如何划分等级的?68
- 影响茶叶品质的成分有哪些?70
- 茶叶上的茸毛多少和茶叶品质有什么关系?72



茶洁汤净百姓安——茶叶的安全

- 我国茶叶都需要检测哪些指标?74
- 什么样的茶叶才安全?75
- 饮用农药残留超标的茶叶会给人体带来哪些危害?76
- 劣质茶喝了有害吗?78
- 受潮的茶叶还能饮用吗?79



佳茗还需慧眼识——茶叶的鉴别与选购

- 如何鉴别新茶与陈茶?80
- 如何鉴别真茶与假茶?82
- 茶叶和茶饮料包装标签上应该标注哪些内容?83

守得一缕沁香在——茶叶的贮存

- 茶叶品质劣变的主要原因是什么?84
- 家庭贮藏茶叶最应该注意的是什么?86

认证繁多迷人眼——茶叶的“三品一标”

- 无公害食品茶叶、绿色食品茶叶和有机茶有什么不同? 88
- 什么是茶叶地理标志产品?93



饮茶

茶叶科学饮用的知识

以茗为养体长健——茶叶的保健功效

- 茶叶中有哪些保健和疗效成分?98
- 为什么说喝茶可以兴奋提神?100
- 为什么说喝茶可以助消化?101
- 为什么说喝茶可以明目?102
- 喝茶可以起到延缓衰老的作用吗?103
- 喝茶可以预防龋齿吗?104
- 喝茶可以抗癌吗?105
- 喝茶可以防止辐射损伤吗?106

喝茶可以减轻重金属对人体的危害吗?	107
喝茶可以减轻吸烟对人体的危害吗?	108
喝茶能减肥吗?	109
浓茶漱口对口腔溃疡有何辅助疗效?	110
什么是富硒茶, 富硒茶有什么功效?	111

饮茶有益需得法——饮茶的讲究和禁忌

盛夏喝热茶好吗?	112
常喝茶会影响牙齿的洁白吗?	113
四季喝茶有什么讲究?	114
饮茶有什么禁忌吗?	115
你适合饮用新绿茶吗?	117
用保温杯泡茶好不好?	118



品茶

品出文化味儿

茶味清香意韵浓——了解中国茶文化

什么是茶文化?	122
什么是茶学?	123
茶艺和茶道有什么不同?	124
什么是名茶?	125
十大名茶都包括哪些?	126

目录

神农食茶传千古——中国茶的起源与发展

饮茶起源于哪里?	128
我国关于茶的历史记载和专著有哪些?	129
我国有哪些茶谚?	130
什么是茶马古道?	131
中国茶是如何传到国外的?	132
我国饮茶的发展与佛教、道教有什么关系?	133

梅香沁雪煎茶——泡茶饮茶的习俗与讲究

如何选择泡茶用水?	134
什么是泡茶“三要素”?	136
茶叶的冲泡程序有哪些?	138
中国茶礼涉及哪些方面?	139
国内外的饮茶风习都有哪些类型?	141
中国的饮茶习俗有哪些?	143
客来敬茶的习俗是怎么来的?	144



识茶



茶的基本知识

中国茶如何分类？我国茶区怎么划分？六大茶类各有什么特点，如何选购？不同时令的茶有什么特色？这一章，我们带您一起来“识茶”。

国有香茗 初未识

——认识中国茶



中国茶叶 是如何分类的？

中国是茶的原产地。古时从帝王将相到贩夫走卒，无不以茶为好；如今茶更是成为国人日常生活不可或缺的一部分。在千年大环境的孕育下，中国茶叶迸发出勃勃生机：名茶不下百种、条形千姿百态、茶色纷繁艳丽、制作工序各异……这些茶是如何分类的呢？

茶类的划分目前尚无统一的标准，根据制造方法、茶叶品质的差异以及是否出口等，中国的茶叶可以有多种分类方法，但综合起来看，中国茶叶分为基本茶类和再加工茶类两大部分。



绿茶



红茶



青茶



白茶



黄茶



黑茶

在基本茶类中，依据制造方法和茶多酚氧化程度的不同又分为绿茶、红茶、乌龙茶（青茶）、白茶、黄茶和黑茶六类，每类茶中又各自包含着数种或数百种的茶叶。

再加工茶类是以基本茶类为原料，进行再加工以后形成的茶叶产品，主要包括花茶、紧压茶、萃取茶、药用保健茶和茶饮料等。



茶树有 哪些类型？



我国茶树的栽培已有几千年的历史。在云南普洱有棵13米高的“茶树王”，是现存最古老的人工栽培茶树，已有1700岁“高龄”。栽培茶树，并取茶叶为饮，是我国劳动人民智慧的结晶。

Knowledge 什么是茶树？

茶树是多年生木本常绿植物，在植物分类系统中属被子植物门，双子叶植物纲，原始花被亚纲，山茶目，山茶科，山茶属。茶树主要有三种类型：即乔木型大叶种（野生大茶树），半乔木型中大叶种，灌木型中小叶种。

下图：灌木型中小叶种茶树





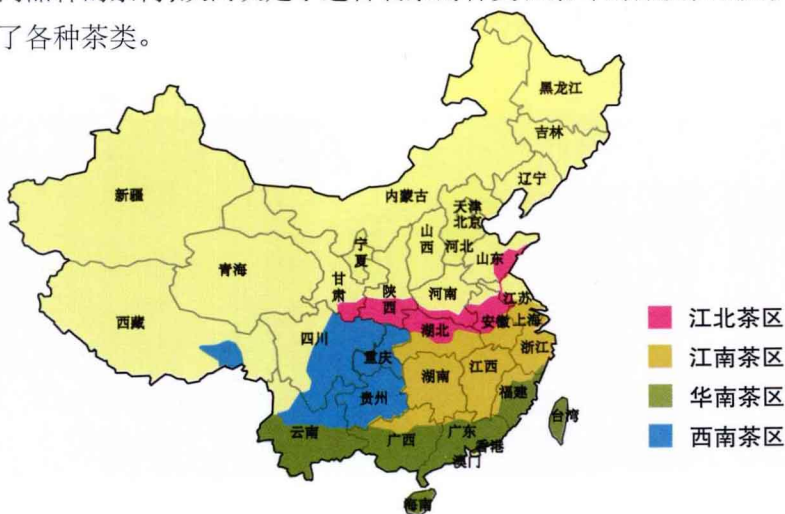
中国的茶叶产区 是如何划分的？

我国茶叶主产南方。然而从气候宜人的江北平原，到温暖湿润的华南丘陵，再到崇山峻岭的云贵高原，不同茶区生长的茶树品种各异，所产茶叶也品质不同，各具特色。

Knowledge 什么是茶叶产区？

茶叶产区是自然、经济条件基本一致，茶树品种、栽培、茶叶加工特点以及今后茶叶生产发展任务相似，按一定的行政隶属关系组合而成的区域。

中国的茶叶产区范围是北纬 $18^{\circ}\sim 37^{\circ}$ ，东经 $94^{\circ}\sim 122^{\circ}$ ，茶树种植从距海平面几十米或百米到海拔2600米以上，均构成了土壤、水热和植被等方面的明显差异，在不同的茶叶产区，生长着不同类型和不同品种的茶树，从而决定了适合制茶的种类和茶叶的品质，也就形成了各种茶类。





国内外的 茶叶组织有哪些？

如今，饮茶在全球范围内流行，茶叶在国际间的流通也非常频繁。国内外均成立了一些或官方、或民间的茶叶组织，进行茶树资源的栽培开发、茶叶质量指标和卫生指标的设立、协调茶叶生产和贸易、促进茶叶消费等方面的工作。

■ 国际性茶叶组织



联合国粮农组织茶叶协商小组

总部设在意大利首都罗马，1969年10月由联合国粮农组织商品委员会建立，是一个协调世界茶叶生产、促进茶叶消费、稳定茶叶价格的国际性茶叶组织。



国际茶叶委员会

1955年成立，总部设在英国伦敦。现由印度、斯里兰卡、印度尼西亚、孟加拉、马拉维、肯尼亚和莫桑比克等产茶国政府代表和英国、澳大利亚、加拿大、津巴布韦茶叶协会以及欧洲茶叶委员会的代表组成，并分担经费。其任务为收集和出版有关茶叶生产、进出口和茶园面积等世界性统计资料，每年出版1期《茶叶统计年报》。