

彩图版

识茶·泡茶·品茶

◎徐馨雅 主编

一本彻底让你明白喝茶门道，轻松谈茶论道的实用宝典
教你识名茶、学茶艺、行茶礼、通茶史、解茶经、修茶道

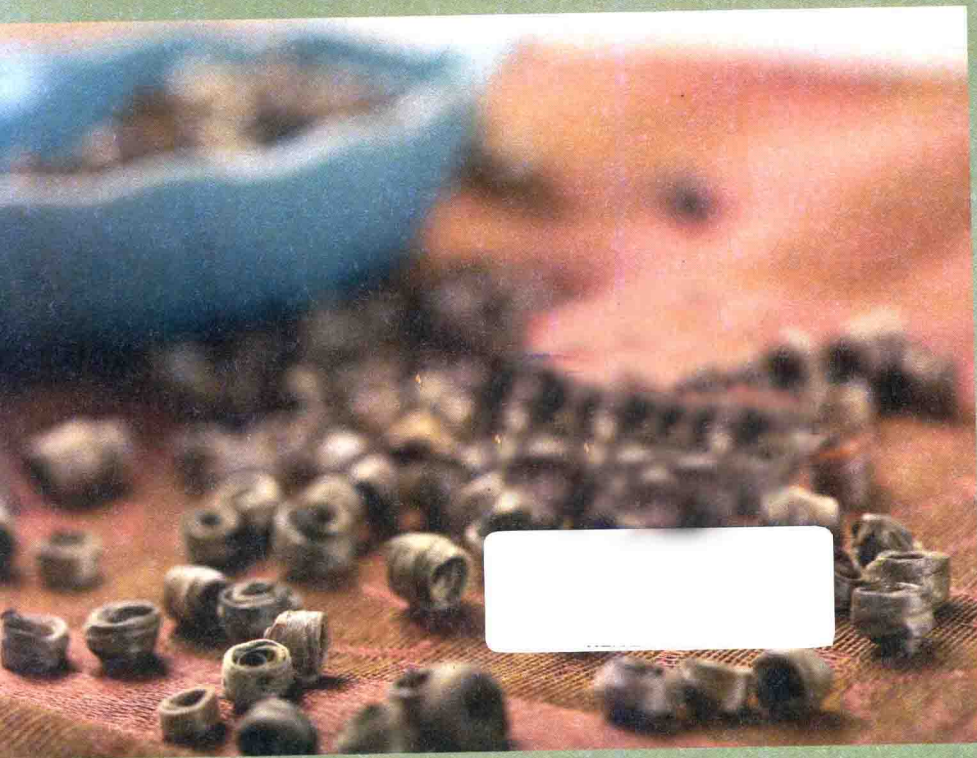


中国华侨出版社



徐馨雅 主编

识茶·泡茶·品茶



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, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3781-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 149145 号

识茶 · 泡茶 · 品茶

主 编: 徐馨雅

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 凌 云

文字编辑: 刘晓菲

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25.5 字数: 620 千字

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3781-8

定 价: 39.80 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，因而，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、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，我们还需要讲求一定的冲泡方法，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一个静谧的品茗环境，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，更希望让广大茶友因茶结缘，使茶文化发扬光大。





目录

壹

初见芳茗露英华——识茶篇

第一章 茶之源

- 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 / 5
- 茶字的演变和形成 / 6
- 茶的主要分布区域 / 7
- 茶的海外流传路径 / 8
- 现代人与茶的不解之缘 / 9
- 茶马古道 / 10
- 中国十大名茶 / 11
- 茶的雅号别称 / 14
- 中国的茶文化研究 / 15
- 茶美学的发展历程 / 16



第二章 茶之类

- 传统七大茶系分类法 18
- 按茶树品种分类 / 21
- 按产地取名分类 / 22
- 按采收季节分类 / 25
- 按茶叶的形态分类 / 26
- 按萎凋程度分 / 27
- 按发酵程度分类 / 28
- 按烘焙温度分类 / 29
- 按薰花种类分 / 30
- 按制造程序分 / 31
- 按制茶的原材料分 / 32
- 按茶的生长环境分类 32
- 茶叶的其他分类方法 33



- 茶富含多种营养元素 35
- 茶具有抗衰老功效 / 36
- 科学饮茶改善记忆力 36
- 饮茶可强身健体 / 37
- 饮茶可消脂减肥 / 38
- 饮茶可防辐射 / 38
- 饮茶可提神解乏 / 39
- 饮茶可利尿通便 / 40
- 饮茶可保护牙齿 / 41
- 饮茶可消炎杀菌 / 42
- 饮茶可抑制心脑血管疾病 / 43
- 饮茶可美容护肤 / 44
- 饮茶可清心明目 / 45
- 饮茶可消渴解暑 / 45
- 饮茶可助戒烟 / 46
- 饮茶可暖胃护肝 / 47
- 饮茶可防癌抗癌 / 48



- 贮茶的注意事项 / 49
- 茶叶罐贮存法 / 50
- 冰箱贮存法 / 51
- 暖水瓶贮存法 / 52
- 干燥剂贮存法 / 53
- 食品袋贮存法 / 53
- 其他贮藏茶叶的方法 54
- 不同类型茶叶的贮存方式 / 54



- 潮汕啖乌龙 / 56
- 北京大碗茶 / 57
- 羊城早市茶 / 58
- 成都盖碗茶 / 58
- 潮汕工夫茶 / 59
- 昆明九道茶 / 61
- 绍兴四时茶俗 / 62
- 吴屯“喝”茶 / 63
- 青海的熬茶 / 63



吴江三道茶 / 64
周庄阿婆茶 / 65
亚洲茶俗 / 66
非洲茶俗 / 67
大洋洲茶俗 / 68
欧洲茶俗 / 69
美洲茶俗 / 71



貳

省识茗心赏灵芽——鉴茶篇

第一章 红茶品鉴

滇红茶 / 74
金骏眉 / 75
九曲红梅 / 76
祁门红茶 / 76
政和工夫 / 77



第二章 黄茶品鉴

君山银针 / 79
蒙顶黄芽 / 80
霍山黄芽 / 80
广东大叶青 / 81

第三章 绿茶品鉴

安吉白茶 / 83
碧螺春 / 84
黄山毛尖 / 85
六安瓜片 / 85
蒙顶甘露 / 86
西湖龙井 / 87



第四章

安溪铁观音 / 89
凤凰水仙 / 90
水金龟 / 91



武夷大红袍 / 91
高山乌龙 / 92
铁罗汉 / 93

白毫银针 / 95
白牡丹茶 / 96
寿眉 / 97

安化黑茶 / 98
茯砖茶 / 99
宫廷普洱茶 / 100
生沱茶 / 100
熟沱茶 / 101

茉莉花茶 / 103
女儿环 / 104
黄山贡菊 / 105
杭白菊 / 106
玫瑰花茶 / 106
千日红 / 107



叁

悬壶高冲清香起——泡茶篇

好茶的五要素 / 110
新茶和陈茶的甄别 / 111
春茶、夏茶和秋茶的甄别 / 113
绿茶的甄别 / 114
红茶的甄别 / 115
黄茶的甄别 / 116





黑茶的甄别 / 116

白茶的甄别 / 118

青茶的甄别 / 119

花茶的甄别 / 120

第二章 好器沏好茶

入门必备的茶具 / 122

如何选购茶具 / 124

茶具的分区使用 / 125

精致茶具添茶趣 / 127

不同产地的瓷质茶具 129

茶具的清洗 / 130

茶具的保养 / 131

历史上的制壶名人与名器 / 131



第三章 水如茶之母

好水的标准 / 134

宜茶之水 / 135

名泉寻源 / 137

中国五大名泉 / 138

利用感官判断水质的方法 / 139

改善水质的方法 / 140

如何煮水 / 141

水温讲究 / 142

判断水温的方法 / 142

影响水温的因素 / 144

水含氧量与泡茶的关系 / 145

水温对茶汤品质的影响 / 145



第四章 茶的一般冲泡流程

初识最佳出茶点 / 147

投茶与洗茶 / 147

第一次冲泡 / 149

第二次冲泡 / 149

第三次冲泡 / 150

茶的冲泡次数 / 151

生活中的泡茶过程 / 152

待客中的泡茶过程 / 155

办公室中的泡茶过程 156



商家销售泡茶过程 / 157
旅行中的泡茶过程 / 159

绿茶的冲泡方法 / 162
红茶的冲泡方法 / 165
青茶的冲泡方法 / 168
黄茶的冲泡方法 / 169
白茶的冲泡方法 / 171
黑茶的冲泡方法 / 173
花茶的冲泡方法 / 174



玻璃杯泡法 / 176
紫砂壶泡法 / 179
盖碗泡茶法 / 181
飘逸杯泡法 / 186
小壶茶泡法 / 189
玻璃壶泡法 / 192
瓷壶泡法 / 193
陶壶泡法 / 195
杯子与茶汤间的关系 197
冲泡器质地与茶汤的关系 / 197



肆

一瓯甘饮惬余暇——品茶篇

观茶色 / 200
闻茶香 / 202
品茶味 / 203
悟茶韵 / 204



- 源远流长的历代茶馆 206
精彩纷呈的当代茶馆 207
温馨舒悦的家庭茶室 209
清新幽静的山水之间 210
茶室的类型与风格 / 211



- 茶之十德 / 213
只斟茶七分满 / 214
六艺助兴 / 215
茶与修养 / 217
吃茶、喝茶、饮茶与品茶 / 218
品茶如品人 / 219
人生如茶，茶如人生 220
茶中的大雅——茶与《红楼梦》 / 221
茶中的大俗——茶与《金瓶梅》 / 222



- 品茶需要平心 / 223
品茶需要清静 / 224
品茶需要禅定 / 224
品茶需要风度 / 225
品茶需要心意 / 226
品茶需要放松 / 226
品茶需要乐观的心态 227



- 何谓茶道 / 230
- 茶道的核心灵魂 / 231
- 茶道修习的法则 / 232
- 茶道中的身心享受 / 233
- 茶道的终极追求 / 233
- 中国的茶道流派 / 234
- 中国茶道的三种表现形式 / 236
- 日本茶道 / 237
- 韩国茶道 / 238
- 俄罗斯茶道 / 239
- 英式茶道 / 240
- 茶道的自然美 / 241
- 茶道与茶艺的关系 / 242



- 什么是茶艺 / 243
- 传统茶艺和家庭茶艺 244
- 工艺茶茶艺表演 / 245
- 乌龙茶茶艺表演 / 247
- 绿茶茶艺表演 / 254
- 花茶茶艺表演 / 258
- 祁门红茶茶艺表演 / 260
- 禅茶茶艺表演 / 262
- 盖碗茶茶艺表演 / 266



- 泡茶的礼仪 / 269
- 奉茶的礼仪 / 272
- 品茶中的礼仪 / 273
- 倒茶的礼仪 / 274
- 习茶的基本礼仪 / 275
- 提壶、握杯与翻杯手法 / 278
- 温具手法 / 281
- 常见的4种冲泡手法 284
- 喝茶做客的礼仪 / 289



- 茶与名人 / 291
- 有关茶的著作 / 293
- 茶诗 / 294
- 茶画 / 297
- 茶联 / 299
- 茶与歌舞 / 300
- 茶与婚礼 / 302
- 茶与祭祀 / 304
- 茶与谚语 / 306
- 茶与棋 / 307
- 茶和道家 / 308
- 茶和儒家 / 310
- 茶与旅游 / 311



陆

君不可一日无茶——茶生活篇

- 每日4款幸福养生茶饮 / 314
- 立春来杯养肝护肝茶饮 / 315
- 雨水要喝缓解春困的茶饮 / 316
- 惊蛰一杯防肌肤干燥的茶饮 / 316
- 春分喝温补阳气茶饮 / 317
- 清明喝调节血压茶饮 / 318
- 谷雨喝调理肠胃茶饮 / 318
- 立夏喝滋养阴液茶饮 / 319
- 小满喝清利湿热茶饮 / 320
- 芒种喝清热降火茶饮 / 320
- 夏至喝退热降火茶饮 / 321
- 小暑喝裨益消化茶饮 / 322
- 大暑喝预防中暑茶饮 / 322
- 立秋喝养胃润肺茶饮 / 323
- 处暑喝清热安神茶饮 / 323
- 白露喝滋阴益气茶饮 / 324
- 秋分喝调养脾胃茶饮 / 324
- 寒露喝强身健体茶饮 / 325





- 霜降喝滋肺润肺茶饮 325
- 立冬喝补充热量茶饮 326
- 小雪喝缓解心理压力茶饮 / 327
- 大雪喝预防哮喘茶饮 327
- 冬至喝滋补养生茶饮 328
- 小寒喝补肾壮阳茶饮 328
- 大寒喝有益心血管茶饮 / 329



第二章 强身健体的私房茶食

- 八宝茶粥 / 330
- 绿茶粥 / 330
- 普洱茶猪手 / 331
- 茶香桂鱼片 / 332
- 红茶炒鸡丁 / 332
- 碧螺春鲜鱿 / 333
- 洛神优酪乳 / 334
- 甘草酸梅汤 / 334
- 双色绿茶饼干 / 335
- 抹茶泡芙 / 336



第三章 让青春永驻的抗衰老美容茶

- 美容养颜茶 / 337
- 瘦身美体茶 / 338
- 明目亮睛茶 / 338
- 抗衰防老茶饮 / 339
- 保持年轻活力茶饮 / 340
- 补血益气茶 / 341



第四章

- 银发族的长寿茶 / 342
- 孕妈妈的安胎茶 / 342
- 老师的润喉茶 / 343
- 学生的健脑茶 / 343
- 吸烟族的健康茶饮 / 344

- 体力劳动者的健康茶饮 / 344
- 应酬族的健康茶饮 / 345
- 亚健康人群的健康茶饮 / 345



- 防治感冒的茶疗验方 347
- 防治哮喘的茶疗验方 347
- 防治高血压的茶疗验方 / 348
- 防治冠心病的茶疗验方 / 349
- 糖尿病的茶疗药方 / 349
- 脂肪肝的茶疗药方 / 350
- 便秘的茶疗药方 / 350
- 口臭的茶疗药方 / 351
- 胃痛的茶疗药方 / 352
- 失眠的茶疗药方 / 352
- 月经不调的茶疗药方 353
- 前列腺炎的茶疗药方 353
- 关节炎的茶疗药方 / 354



- 饮茶需“度”量 / 355
- 不要饮隔夜茶 / 355
- 饮茶忌空腹 / 356
- 药茶要慎重选 / 356
- 喝茶要讲究中医五行 357
- 忌饮烫茶 / 358
- 忌饮冷茶 / 358
- 忌饭后立即饮茶 / 359
- 忌饮冲泡次数过多 / 359



- 附录 I 陆羽《茶经》精要解读 / 362
- 附录 II 茶品质与品评要素评分表 / 373
- 附录 III 历代茶人佳话 / 380

壹

初见芳茗露英华 识茶篇

从传说中的神农尝百草开始，茶就成为了我国悠久历史的一部分，任何一个朝代都有其高雅清幽的香气存留。从古至今，茶在我们的生活中一直占据着极其重要的位置。随着时代的发展，我们对茶的认识也越来越完善，包括其源流、种类、功效、保存方法以及习俗等等。本篇详细介绍了茶的特点，可以使大家对茶进一步地了解，从而发现茶的魅力所在。

