

茶文化入门
必读经典

你不懂茶

有料、有趣、还有范儿的茶知识百科

[日]三宅贵男 著 曹逸冰 译

打开后装进滤杯

红枣

放松身心，
缓解过敏症状

慢慢转动水壶，等待茶叶下沉

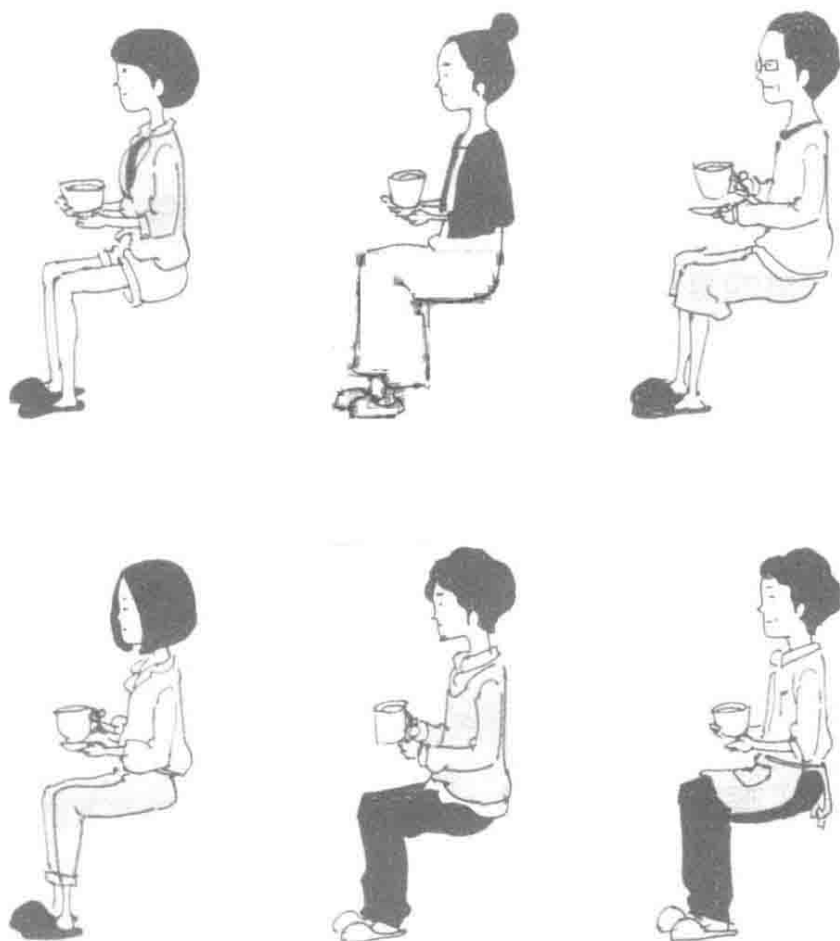
拿出冰霜后
再艺快
后冉中

有料、有趣、还有范儿的茶知识百科

你不懂茶

[日]三宅贵男 著

曹逸冰 译



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目(CIP)数据

你不懂茶 / (日) 三宅贵男著; 曹逸冰译. -- 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5594-3007-6

I. ①你… II. ①三… ②曹… III. ①茶文化—世界
IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第232582号

版权局著作权登记号: 图字 10-2018-257

"UCHI DE OCHA SURU?" NO KOTSU 100

Copyright © Takao Miyake 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Raichosha Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with Raichosha Co., Ltd., Tokyo

in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

书 名 你不懂茶

著 者 [日]三宅贵男

译 者 曹逸冰

策 划 快读·慢活

统 筹 姚 丽

责任编辑 白 涵 刘洲原

特约编辑 周晓晗 王 瑶

插 画 白井匠

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 [http:// www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)

印 刷 天津联城印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 7

字 数 220千字

版 次 2019年2月第1版 2019年5月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-3007-6

定 价 48.00元

出现印装、质量问题, 请致电 010-84775016 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

前言

那是一个冬日。我乘坐的列车正在中国大地上飞驰。突然，一位面相和蔼的老人主动和我说话。虽然语言稍有不通，但是一看到他递过来的东西，我就立刻明白了。白色的杯子里，装着一些干燥的、小小的绿色叶片——“泡了喝吧。”老爷爷笑嘻嘻地看着我，我便欣然接受了。

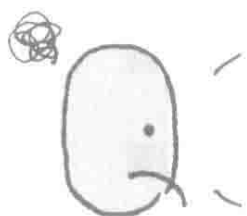
杯子里绽放着叶片——其中的含义是全世界相通的。

“茶”是一种神奇的饮品。它能温暖身体，抚慰心灵，自然地拉近人与人之间的距离。我希望能和更多的人分享它的奥妙，才写了这本书。

我们几乎天天都要和茶打交道，却对它一知半解。因此在本书中，我会系统地梳理有关“茶”的一切，将晦涩难懂的概念解释得尽可能简明易懂。穿插在讲解中的小故事，也能帮助大家理解每种茶的特征与功效。对从没听说过的茶望而却步的时候，不妨翻开这本书查一查。享受一杯茶的诀窍，就在书里等着你哦。

“来我家喝个茶呗！”这句话有两层意思：一是“要来我家一起喝茶吗”，二是“要自己泡泡看吗”。无论是为别人泡一杯茶，还是为自己泡，它所滋润的都不仅仅是嘴巴和喉咙。

中国有句老话叫“口渴喝水，心渴喝茶”。愿这本书能成为大家进一步了解茶文化的契机。



什么是茶？

茶的“定义”当然有，但我们平时不会执着于定义，基本都是随口一说。

“茶”是全世界最受欢迎的饮品之一。狭义上的“茶”指的是由茶树加工而成的食品。顾名思义，茶树就是“茶的树”，学名是 *Camellia sinensis*，属于山茶科。照理说，用取自茶树的嫩芽、叶片加工出来的东西，才是货真价实的“茶”。为什么是照理说呢？因为“茶”这个词已经渗透到了日常生活的方方面面，而且它的用法已然超越了前面提到的定义，变得更广泛、更自由了。

以茶树为原料的绿茶、白茶、红茶、黄茶、青茶、黑茶、花茶等自不用说，用其他植物加工的茶（比如大麦茶、花草茶、马黛茶、路易波士茶）甚至咖啡，都被囊括在“茶”这个统称里。

“那就喝点茶吧。”——这句话已经演变成了一种以热饮（有时候是冷饮）为媒介的沟通手法，也成了“稍事歇息”的同义词，完全融入了我们的日常生活。而且在日本，“茶”的概念里同时包含了由“茶道”组成的日本传统之美，所以也存在“学茶”这样的说法。既有严格的定义，又有自由、宽松的使用规则，与文化、艺术也有交集，时刻紧贴普通人的生活——这就是“茶”。

1	什么是茶?	008
1	日本茶	
2	日本茶是什么样的茶?	012
3	喝日本茶对身体有哪些益处?	014
4	新茶、一番茶、番茶到底有什么区别?	016
5	日本人平时最常喝的那种绿茶到底是什么茶?	018
6	真有“静冈的茶不算茶”这回事吗?	020
7	哪种日本茶最能放松身心?	022
8	有一茶两喝的日本茶吗?	024
9	有价格便宜、提神醒脑的日本茶吗?	026
10	茶柱竖起来是好兆头?	028
11	粉茶和粉末绿茶是同一种东西吗?	030
12	焙茶能自己在家做吗?	032
13	用玄米茶招待客人会显得失礼吗?	034
14	如何轻松在家喝到抹茶?	036

15	什么是“风味绿茶”？	038
16	瓶装绿茶不如茶壶泡出来的绿茶好喝？	040
17	日本茶一定要用热水冲泡吗？	042
18	日本茶的主要产地有哪些？	044
19	茶壶是必需的吗？	048
20	冲泡日本茶有什么诀窍吗？	052
21	喝茶的规矩好像很麻烦……	054
22	日本茶应该配什么茶点？	058
23	日本茶应该如何存放？	060

2

中国茶

24	中国茶是什么样的茶？	064
25	中国的绿茶和日本的绿茶有什么区别？	066
26	“明前西湖龙井狮峰特级”是什么茶叶？	068
27	什么是白茶？	070
28	白茶应该如何冲泡？	072
29	什么是黄茶？	074
30	青茶是“青色的茶”吗？	076

31	乌龙茶是怎么来的?	078
32	岩茶是用石头做的吗?	080
33	铁观音茶喝了能补铁吗?	082
34	有哪些风味不同寻常的乌龙茶?	084
35	台湾高山茶是什么茶?	086
36	冻顶乌龙茶真的能治花粉症吗?	088
37	真有闻着像蜂蜜的乌龙茶吗?	090
38	哪款台湾茶最适合新手?	092
39	台湾乌龙茶的命名方式有哪些?	094
40	红茶的原产地是英国吗?	096
41	有股正露丸味道的红茶, 是什么茶?	098
42	全世界最有名的中国红茶是哪种?	100
43	中国大陆的红茶和台湾地区的红茶各有什么特征?	102
44	什么是黑茶?	104
45	茉莉花茶是用茉莉的花和叶子做的吗?	106
46	除了茉莉花茶, 还有别的花茶和再加工茶吗?	108
47	那种“一泡就开花”的茶, 是什么茶?	110
48	什么是八宝茶?	112
49	中国的茶壶有什么特征?	114

- 50 泡好中国茶的诀窍是什么? 118
- 51 有适合搭配中国茶的茶点吗?
喝中国茶有哪些需要讲究的品茶礼仪? 122
- 52 在日本, 应该去哪里买中国茶? 124

3 红茶

- 53 什么是红茶? 128
- 54 红茶真的能改善体寒吗? 130
- 55 大吉岭红茶有什么推荐的喝法吗? 132
- 56 什么红茶适合做奶茶? 134
- 57 真有带薄荷味的红茶吗? 136
- 58 日本人平时喝的红茶都是哪里产的? 138
- 59 伯爵茶是有果香的红茶吗? 140
- 60 橙白毫真的有橙子的香味吗? 142
- 61 英式红茶、中国茶、日本茶
要分别配备不同的茶具吗? 144
- 62 泡好红茶的诀窍是什么? 148
- 63 为什么我做的冰红茶总是白白的,
而且有点浑浊? 150

- 64 什么是印度奶茶? 152
- 65 红茶里还能加点别的东西吗? 154
- 66 什么茶点适合和红茶一起端出来招待客人? 156

4

花草茶

- 67 什么是花草茶? 160
- 68 配制花草茶的诀窍是什么? 162
- 69 有没有可以当运动饮料喝的花草茶? 164
- 70 肠胃不舒服的时候应该喝什么花草茶? 166
- 71 哪些花草茶能促进排毒? 168
- 72 哪些花草茶能减肥? 170
- 73 哪些花草茶特别适合女性喝? 172
- 74 哪些花草茶孕期不能喝? 174
- 75 如何冲泡花草茶? 176
- 76 如何存放花草茶? 178
- 77 常见的香草都有哪些特征及功效? 180
- 78 大麦茶、黑豆茶、牛蒡茶、柚子茶也算花草茶吗? 186

- 79 苦丁茶是一种什么样的茶? 187
- 80 黄山贡菊是什么样的茶? 188
- 81 玫瑰不仅能观赏, 还能当茶喝? 189

5 咖啡

- 82 咖啡是用什么做的? 192
- 83 有没有不带酸味的咖啡豆? 194
- 84 如何挑选咖啡豆? 196
- 85 好喝的咖啡要满足哪些条件? 198
- 86 用什么样的咖啡研磨机比较好? 200
- 87 什么是滤纸冲泡法、法兰绒滴漏法? 201
- 88 在家泡咖啡有什么需要注意的地方吗? 202
- 89 家用咖啡机到底好不好用? 204
- 90 法压壶也能用来泡咖啡吗? 205
- 91 什么是虹吸壶? 206
- 92 还有其他的咖啡冲泡工具吗? 207
- 93 什么是意式浓缩咖啡? 208
- 94 拿铁和卡布奇诺有什么区别? 210

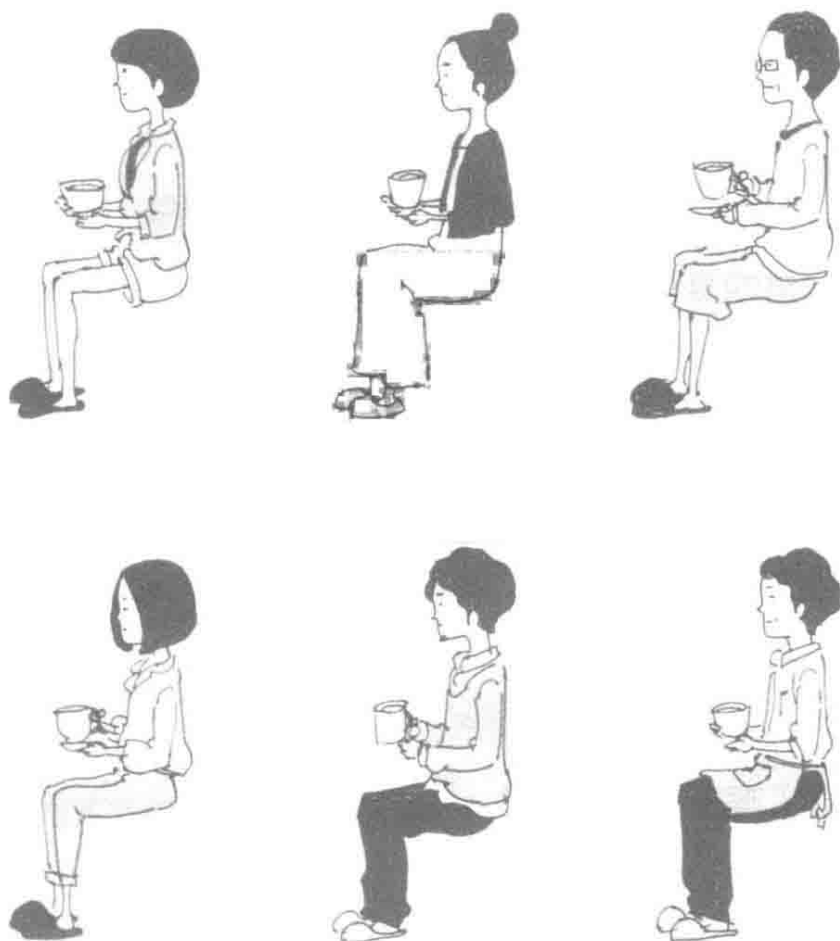
95	冰咖啡怎么泡才好喝?	211
96	什么是越南咖啡?	212
97	发现价格低廉的蓝山咖啡, 该不该买?	214
98	如何形容咖啡的味道?	216
99	什么是综合咖啡?	218
100	咖啡应该如何存放?	219

有料、有趣、还有范儿的茶知识百科

你不懂茶

[日]三宅贵男 著

曹逸冰 译



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

1	什么是茶?	008
1	日本茶	
2	日本茶是什么样的茶?	012
3	喝日本茶对身体有哪些益处?	014
4	新茶、一番茶、番茶到底有什么区别?	016
5	日本人平时最常喝的那种绿茶到底是什么茶?	018
6	真有“静冈的茶不算茶”这回事吗?	020
7	哪种日本茶最能放松身心?	022
8	有一茶两喝的日本茶吗?	024
9	有价格便宜、提神醒脑的日本茶吗?	026
10	茶柱竖起来是好兆头?	028
11	粉茶和粉末绿茶是同一种东西吗?	030
12	焙茶能自己在家做吗?	032
13	用玄米茶招待客人会显得失礼吗?	034
14	如何轻松在家喝到抹茶?	036

15	什么是“风味绿茶”？	038
16	瓶装绿茶不如茶壶泡出来的绿茶好喝？	040
17	日本茶一定要用热水冲泡吗？	042
18	日本茶的主要产地有哪些？	044
19	茶壶是必需的吗？	048
20	冲泡日本茶有什么诀窍吗？	052
21	喝茶的规矩好像很麻烦……	054
22	日本茶应该配什么茶点？	058
23	日本茶应该如何存放？	060

2

中国茶

24	中国茶是什么样的茶？	064
25	中国的绿茶和日本的绿茶有什么区别？	066
26	“明前西湖龙井狮峰特级”是什么茶叶？	068
27	什么是白茶？	070
28	白茶应该如何冲泡？	072
29	什么是黄茶？	074
30	青茶是“青色的茶”吗？	076

31	乌龙茶是怎么来的?	078
32	岩茶是用石头做的吗?	080
33	铁观音茶喝了能补铁吗?	082
34	有哪些风味不同寻常的乌龙茶?	084
35	台湾高山茶是什么茶?	086
36	冻顶乌龙茶真的能治花粉症吗?	088
37	真有闻着像蜂蜜的乌龙茶吗?	090
38	哪款台湾茶最适合新手?	092
39	台湾乌龙茶的命名方式有哪些?	094
40	红茶的原产地是英国吗?	096
41	有股正露丸味道的红茶, 是什么茶?	098
42	全世界最有名的中国红茶是哪种?	100
43	中国大陆的红茶和台湾地区的红茶各有什么特征?	102
44	什么是黑茶?	104
45	茉莉花茶是用茉莉的花和叶子做的吗?	106
46	除了茉莉花茶, 还有别的花茶和再加工茶吗?	108
47	那种“一泡就开花”的茶, 是什么茶?	110
48	什么是八宝茶?	112
49	中国的茶壶有什么特征?	114

- 50 泡好中国茶的诀窍是什么? 118
- 51 有适合搭配中国茶的茶点吗?
喝中国茶有哪些需要讲究的品茶礼仪? 122
- 52 在日本, 应该去哪里买中国茶? 124

3 红茶

- 53 什么是红茶? 128
- 54 红茶真的能改善体寒吗? 130
- 55 大吉岭红茶有什么推荐的喝法吗? 132
- 56 什么红茶适合做奶茶? 134
- 57 真有带薄荷味的红茶吗? 136
- 58 日本人平时喝的红茶都是哪里产的? 138
- 59 伯爵茶是有果香的红茶吗? 140
- 60 橙白毫真的有橙子的香味吗? 142
- 61 英式红茶、中国茶、日本茶
要分别配备不同的茶具吗? 144
- 62 泡好红茶的诀窍是什么? 148
- 63 为什么我做的冰红茶总是白白的,
而且有点浑浊? 150