从零开始学泡茶

知茶 泡茶 品茶

接触它，爱它，才能真正了解它，成为泡茶高手，品出茶的真味。



郑春英·主编

中国纺织出版社

从零开始学泡茶

这是一本实用的工具书，也是一本茶文化的传承宝典，边学泡茶边欣赏优美的茶诗、茶联，怡情养性，技术和修养都达到一定境界的才是真正的茶中高人。

六大类茶都有各自最适合的冲泡方式

绿茶最宜透明玻璃杯，泡茶之余欣赏茶舞，心旷神怡。

红茶适合白瓷，就像白玉镶上了红宝石。

乌龙茶钟爱紫砂，紫砂壶热天盛茶不易变质，泡茶不失原味，色香味好，能使茶醇郁芳沁。

白茶通常用无色无花的直筒形透明玻璃杯，各个角度欣赏茶的形色和变幻的姿色。

黄茶也与玻璃杯有缘，形色显现。

普洱茶独爱腹大的壶，只因普洱茶的浓度高，用腹大的茶壶冲泡，能避免茶泡得过浓的问题，材质最好是陶壶或紫砂壶。








上架建议：茶文化

ISBN 978-7-5064-7445-0

9 787506 474450 >

定价：39.80 元



图书在版编目（CIP）数据

从零开始学泡茶／郑春英主编.—北京：中国纺织出版社，2011.6

ISBN 978-7-5064-7445-0

Ⅰ.从… Ⅱ.郑… Ⅲ.①茶–文化–中国 Ⅳ.①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第065007号

策划编辑：胡 敏 李 菁 责任编辑：胡敏

责任设计：张其超 张乐言 责任印制：刘强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http：//www.c-textilep. com

E-mail：faxing@c-textilep. com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1 版 2011年6月第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：12

字数：120千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换





从零开始学泡茶

主编
郑春英

参编人员
田丽萍　廉爱花　王　曦
于佳平　李　靖　金　娜
王姗姗　徐京红

中国纺织出版社

序

某日，A君喜得一佳茗，B君、C君、D君相约前往A君处一同品茶论道。B、C、D三人个性迥异，自然不是一种口味，既要让好友一享好茶，又需兼顾三人口味，A君想起平日里的玩茶体验，当下释然，拿出一把壶来。

爱茶之人，礼数也相当周全，只见A君燃上一炉沉香，摆好茶具，将茶叶盛于茶荷，一一给众人欣赏，此谓“赏干茶”。随即温洗杯壶，开始泡茶。

A君所用之壶，壶盖转动至不同的方位，出水便会有所不同。投茶之前A君用茶匙小心将茶中细末去除，以茶则取面张和中段，将中段置于壶底根部，面张置于壶中流口。

提壶沏泡，热水轻击茶壶根部，迅即将壶中茶水以细水长流分入B君茶盏。

收壶揭盖后，将热水注入壶中，封壶后将热水淋烫壶身，然后为C君以巡回云手之法分茶。

再次用热水淋烫壶身，然后启盖高冲，热水冲击壶内茶叶“噗噗”作响。封壶刹那，又将滚烫热水巡过茶壶全身，以含首低斟之法为D君分茶，壶中茶精点滴尽出，茶汤浓香扑鼻。

茶汤皆以七分打住，留下三分情意。为三位好友一一奉上茶汤后，A君便问：“此茶如何？”

B君：“清新可以炼神丹。”

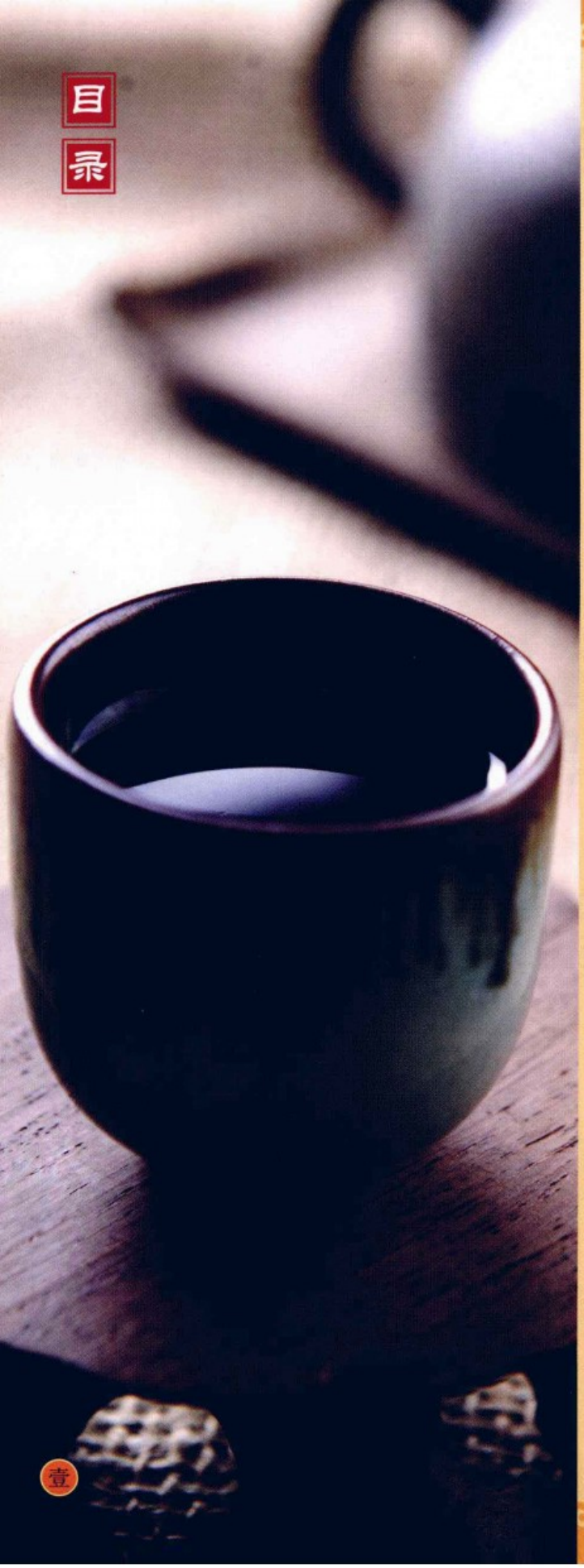
C君：“苦涩随人扬帆去。”

D君：“难得糊涂两随缘。”

众人对视一笑，B、C、D三人大赞A君泡茶手法高明。

A君笑道：“平日里爱把壶玩茶，茶中自有真味，壶里更有乾坤，茶叶粗细、茶器形制、斟茶高低、水流大小、水温高低、时间长短都会影响茶汤浓度和滋味。其实一壶茶泡出不同的香味，只是把这些因素排列组合而已。三杯茶汤，一清淡，一浓酽，一适中，分别迎合了三位的喜好。”





目录

第一章 知茶

直接去接触它，爱它，为它付出，为它受苦，才能真正地了解它。

从来佳茗似佳人——识茶 …… 12

茶有千味，适口者珍——选茶 …… 16

留住千年茶香——存茶 …… 22

器为茶之父——择具 …… 24

水是茶之母——选水 …… 36

第二章 泡茶

茶中自有真味，壶里更有乾坤，用心泡好茶。

泡出一杯好茶 …… 42

绿茶 …… 44

西湖龙井 …… 44

洞庭碧螺春 …… 48

太平猴魁 …… 52

黄山毛峰 …… 54

信阳毛尖 …… 56

六安瓜片 …… 56

南京雨花茶 …… 57

安吉白茶 …… 57

庐山云雾 …… 58

竹叶青 …… 58

红茶 ····· 60
祁红工夫 ····· 60
宜红工夫 ····· 64
滇红工夫 ····· 65
四川红茶 ····· 65
白琳工夫 ····· 66
正山小种 ····· 66
金骏眉 ····· 66
坦洋工夫 ····· 67
银骏眉 ····· 67
大吉岭红茶 ····· 69
阿萨姆红茶 ····· 70
立顿红茶 ····· 71
乌龙茶（青茶） ····· 72
大红袍 ····· 72
安溪铁观音 ····· 76
黄金桂 ····· 80
凤凰水仙 ····· 81
闽北水仙 ····· 82
本山 ····· 83
白鸡冠 ····· 84
冻顶乌龙（台湾） ····· 84
东方美人（台湾） ····· 85
梨山茶（台湾） ····· 85





白茶 ……86

白毫银针 ……86

白牡丹 ……89

贡眉 ……89

黄茶 ……90

君山银针 ……90

蒙顶黄芽 ……93

霍山黄芽 ……93

温州黄汤 ……93

黑茶 ……94

普洱茶 ……94

茯砖 ……101

六堡茶 ……101

花茶 ……102

茉莉花茶 ……102

玫瑰花茶 ……106

桂花乌龙 ……108

奶香金萱 ……109

荔枝红茶 ……109

非茶之茶 ……110

菊花茶 ……110

苦丁茶 ……110

小麦茶 ……111

八宝茶 ……111

第三章 品茶

合适的时间，合适的地点，合适的人，清新雅致，品出茶的真味。

茶可清心，亦可雅致——茶境 …… 114

客来茶当酒——茶礼茶俗 …… 120

偷得浮生半日闲——茶趣 …… 124

南方有嘉木——茶源 …… 126

粗茶以成茗——茶史 …… 128

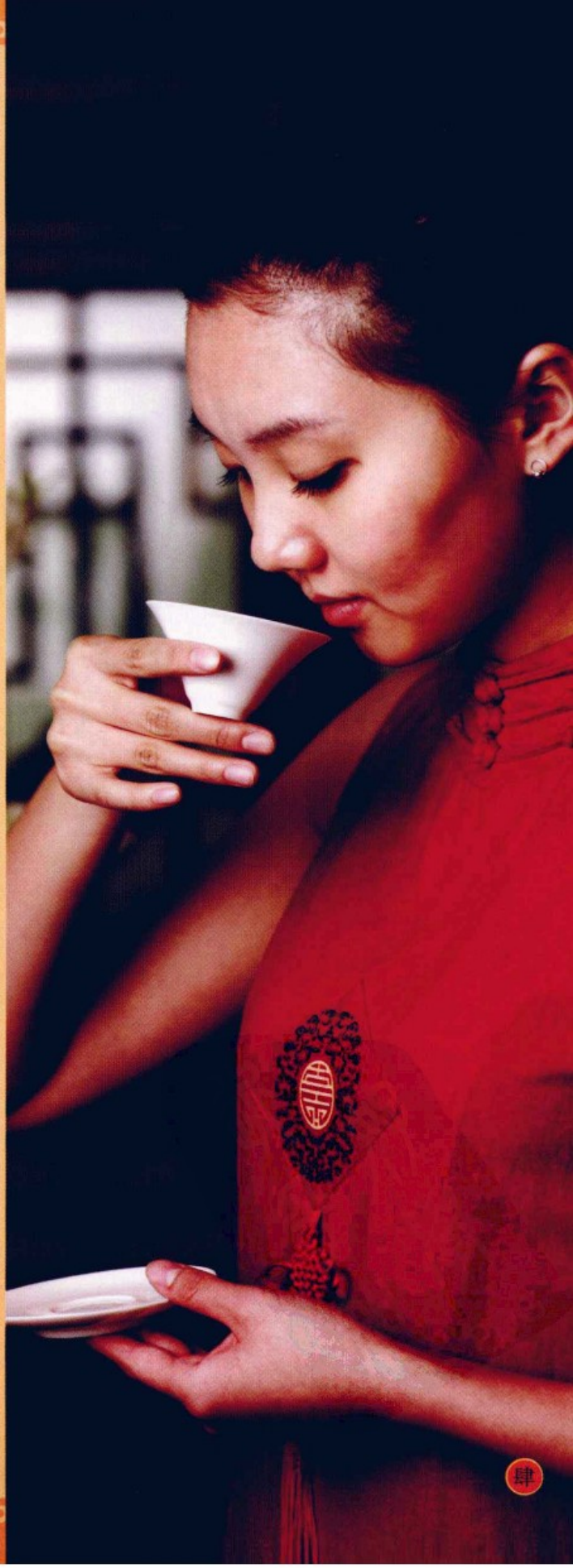
君不可一日无茶——茶健康与茶餐 …… 132

陋室有茶香——家庭茶室 …… 136

附录： 茶言茶语 …… 138

跋： 禅茶一味，吃茶去 …… 140







第一章 知茶

茶，
起于东晋，
盛于今朝。
其性精清，
其味浩洁，
其用涤烦，
其功致和。
参百品而不混，
越众饮而独高。
烹之鼎水，
和以虎形，
人人服之，
永永不厌。
得之则安，
不得则病。
所谓好茶，
不是买一斤几千上万的茶叶，
搭配一把几万或十几万的茶壶，
这样才叫好茶。
喝好茶需要有一定的物质条件，
还要懂得科学的泡茶方式，
高雅的品味艺术，
这些学问了解起来都不是很困难，
只要接触正确的知识，
通过学习和自我修炼，
就能够喝上一杯好茶。



从来佳茗似佳人——识茶

众里寻他千百度，那人却在灯火阑珊处。茶如佳人，千娇百媚，你独爱哪一种呢？

茶叶制作工艺

茶树鲜叶

绿茶	红茶	乌龙茶（青茶）	黄茶	白茶	黑茶
杀青	萎凋	萎凋	杀青	萎凋	杀青
揉捻	揉捻	发酵	揉捻	干燥	揉捻
干燥	干燥	杀青	闷黄	白茶	渥堆
绿茶	发酵	揉捻	干燥		干燥
	红茶	干燥	黄茶		黑茶
		乌龙茶（青茶）			



世间绝品人难识，闲对茶经忆古人。

◉ **绿茶品种：** 西湖龙井、洞庭碧螺春、太平猴魁、六安瓜片、黄山毛峰、信阳毛尖、竹叶青、安吉白茶、南京雨花茶、庐山云雾，以及日本煎茶、玄米茶、珠露。

◉ **红茶品种：** 工夫红茶（包括祁红、滇红、川红、白琳、坦洋）、小种红茶（包括正山小种、金骏眉、银骏眉）、印度红茶（包括大吉岭、阿萨姆、格雷伯爵）。由于小种红茶的茶叶加工过程中采用松柴火加温，进行萎凋和干燥，所以制成的茶叶具有浓烈的松烟香。印度红茶是在红茶加工过程中，将条形茶切成段细的碎茶而成。

◉ **乌龙茶品种：** 安溪铁观音、黄金桂、大红袍、凤凰水仙、冻顶乌龙、东方美人茶。

◉ **黄茶品种：** 君山银针、霍山黄芽、温州黄汤。

◉ **白茶品种：** 白毫银针、白牡丹、寿眉。

◉ **黑茶品种：** 普洱生茶、普洱熟茶、茯砖、六堡茶。

◉ **茶树鲜叶：** 不同的茶树品种上采摘的叶子，有的适合做成绿茶，有的适合做成红茶，好茶叶始自好原料。

◉ **杀青：** 用高温的方法将茶叶中的氧细胞杀死，使茶叶的色香味稳定下来。方法有炒（青）、烘（青）、蒸（青）、晒（青），多以炒、烘为主。烘青制成的绿茶大部分用于制作花茶，香气一般不及炒青高，少数烘青名茶品质特优。

◉ **揉捻：** 将茶叶中的叶细胞揉碎，使茶汁容易浸出，揉出茶叶所需的形状。

◉ **干燥：** 使茶叶中的水分蒸发，达到水分含量3%~5%，有利于茶叶的保存。方法有炒干、烘干、晒干，多以炒干、烘干为主。

◉ **萎凋：** 通过晾晒，使鲜叶的青草气消退而产生清香，制成的茶叶味道醇厚而不苦涩。

◉ **发酵：** 让茶叶充分和空气中的氧气接触，发生氧化反应，发酵度越高，茶叶中的茶碱含量越少，口感也越柔和。红茶为完全发酵茶，发酵度为100%；乌龙茶为半发酵茶，发酵度为20%~70%；黄茶和白茶都是部分发酵茶，发酵度为10%；黑茶属于后发酵茶，发酵度100%，后发酵茶即茶叶在自然存放过程中仍会继续发酵。黄茶和黑茶虽然没有发酵这一步，但其中的闷黄和渥堆都有类似的作用。

◉ **闷黄：** 闷黄是制作黄茶特有的工艺，将揉捻后的茶叶趁热堆积，使其在湿热作用下逐渐变黄，制成的茶有黄汤黄叶的特点。

◉ **渥堆：** 渥堆是决定黑茶品质的关键工序，渥堆时间的长短、程度的轻重，会使成品茶的品质有明显差别。将揉捻后的黑茶堆成一定高度，然后洒水、上面盖麻布，起到湿热作用。



花茶与花草茶

花茶是以绿茶、红茶、乌龙茶为主，加以符合食用需求、能够吐香的鲜花（茉莉花、桂花、珠兰花等）为原料，采用窨制工艺制作而成的茶叶。

花草茶是以花草为原料调制成的，花草原指“所有非木质并含有芳香的草本植物”，如今则泛指一切具医疗、芳香等特质而可供保健、烹调、美容等利用的植物。

在中国，任何食材加入水中煮或泡所得的汁液，人们都习惯冠以茶名。所有由茶树叶煮泡成的饮料，虽然色香味常有差异，都统称为“茶”。而除了茶树之外的植物制成的饮品，则以原料命茶名，如人参茶、枸杞茶等，这些“有茶之名无茶之实”的饮品，通常是当作保健治疾的疗方，而较少成为日常的饮料，因此又总称为“花草茶”。

造型花茶也叫花朵茶，是将一些干花，例如玫瑰、茉莉、百合、草莓等花和绿茶茶叶进行人工捆绑后，经过整理造型，花中有茶，茶中有花，用玻璃器皿冲泡，非常具有观赏性，但茶的滋味一般。

用玻璃杯或玻璃壶，将花朵茶放入器皿中，用沸水冲泡开即可。

窨制

鲜花应选用当天采摘的成熟花朵，经过摊、堆、筛、凉等维护和助开过程，使花朵开放匀齐，再与茶按一定配比拌和均匀，堆积静置，让茶尽量吸收鲜花持续吐放的香气。窨制期间，有的还需视其堆温的变化翻拌通风散热，以降低堆温和透换新鲜空气，以利于鲜花恢复生机，继续吐香，调换茶、花接触面，使茶均匀地吸香。最后筛去花渣，完成一个窨次。

不同品种级别的花茶，窨制时间、下花量、窨次各异，多窨次的花茶，其下花量是逐次递减。为了提高鲜爽度，有的花茶还配以适量的玉兰鲜花打底。

玉兰花、茉莉花、玫瑰花、桂花都适合窨制花茶。

百茶通要采散花，御花葆蕾拾琼芽。

朝阳果



丹贵夫人



东方佳人



出水芙蓉



含情茉莉



百合仙子



清性不可污，为饮涤尘烦；比物信灵味，本自出山原。

茶有千味，适口者珍——选茶

弱水三千只取一瓢饮，情人的眼里能出西施，茶亦如是，适合自己的就是最好的，此外，还得鉴别良莠。



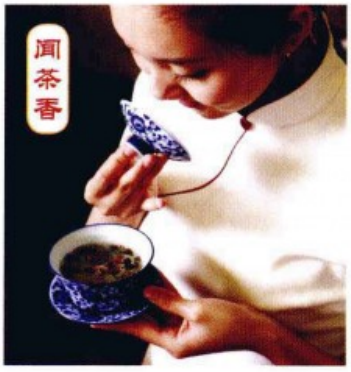
● 茶叶是否整齐，颜色是否正常，有无异味。



● 好茶冲泡后，汤的颜色明亮清澈、鲜艳可爱。如果杀青不足，则汤的颜色混浊不清；如果茶叶发酵不足，则汤的颜色淡薄。



● 叶底即干茶经开水冲泡后所展开的叶片。主要靠触觉和视觉辨出叶底的老嫩、均匀度、软硬、薄厚及有无杂质和异常损伤。



● 最适合嗅闻茶叶香气的温度为60℃左右，超过此温度会感到烫鼻，低于30℃时，对烟、木气等异气很难辨别。

● 嗅闻茶香时间不宜过长，以免因嗅觉疲劳失去灵敏感。应在3分钟左右。

● **闻香过程**：吸1秒，停0.5秒，再吸1秒，依这样的方法嗅出茶叶的高温香、中温香、冷香。

● 在这个过程中辨别茶香有无烟味、油臭味、焦味或其他异味，同时闻出香气的高低、长短、强弱、清浊、纯杂。



● 首先应了解下我们的味觉器官——舌头。舌头由舌根、舌体和舌尖组成，舌根感受苦味，舌尖感受甜味，舌缘两侧后部感受酸味，舌尖与舌缘两侧前部感受咸味，舌心感受鲜味和涩味。

● **品尝的方法**：茶汤的温度以60℃左右为宜，高于70℃味觉器官易烫伤，低于30℃时，味觉品尝的灵敏度较差。一口茶汤的量为5毫升左右，过多会感到口中难于回旋辨别；过少觉得嘴空，也影响辨别。应将5毫升茶汤在3~4秒钟内在口中回旋2次。主要品茶汤的浓淡、强弱、爽涩、鲜滞、纯杂，品尝3次即可。

● **茶友提醒**：品茶时速度不能快，不宜大量吸，以免食物残渣从齿间被吸入口腔与茶汤混合，影响茶汤的辨别。不能吃味道浓重的食物，如辣椒、葱、蒜、糖果等。不宜吸烟、饮酒，以保持味觉和嗅觉的灵敏度。

一杯永日经双眼，掌未英华信有神。

绿茶优劣鉴别

干茶：优质的绿茶色泽鲜绿、有光泽；劣质的色黄暗晦、无光泽。

香气：优质的绿茶闻有浓味茶香；劣质的香气低沉，如对茶叶用口吹热气，湿润的地方叶色黄且干涩，闻有冷感。

汤色：优质的绿茶泡出的茶汤色泽碧绿，有清香、兰花香、熟板栗香味等；劣质的泡出的茶汤色泽深黄。

滋味：优质的绿茶滋味甘醇爽口；劣质的味虽醇厚但不爽口。

叶底：优质的绿茶叶底鲜绿明亮；劣质的叶底陈黄欠明亮。





红茶优劣鉴别

干茶：优质的红茶紧细、圆直、匀齐、重实；劣质的粗松、弯曲、短碎、松散。

香气：优质的红茶香气馥郁持久为好；劣质的香气淡薄，持续时间短，无新茶的新鲜气味。

汤色：优质的红茶汤色明亮、纯净透明、无混杂；劣质的汤色灰暗、浑浊。

滋味：优质的红茶滋味醇厚甘甜、喉间回味长；劣质的味淡、苦涩，无回味或回味短。

叶底：优质的红茶叶底明亮乌润；劣质的叶底粗老，色泽发暗。





嫩茶香且灵，晋谓茅中英。

乌龙茶优劣鉴别

干茶：优质的乌龙茶条索肥壮、紧结，颜色沙绿乌润或青绿油润；劣质的条索粗松、轻飘，颜色呈乌褐色、褐色、赤色、铁色、枯红色。

香气：优质的乌龙茶有浓郁的花果香气；劣质的有烟味、焦味或青草味及其它异味。

汤色：优质的乌龙茶汤色橙黄或金黄、清澈明亮；劣质的汤色泛青、红暗、带浊。

滋味：优质的乌龙茶茶汤醇厚、鲜爽、灵活、持久、口齿留香；劣质的茶汤淡薄，甚至有苦涩味。

叶底：优质的乌龙茶绿叶红镶边，即叶脉和叶缘部分呈红色，其余部分呈绿色，绿处翠绿稍带黄，红处明亮；劣质的绿处呈暗绿色，红处呈暗红色。





黄茶优劣鉴别

干茶：优质的黄茶色泽黄绿或嫩黄带有白毫；劣质的色泽暗淡没有白毫。

香气：优质的黄茶甜香；劣质的味淡、微苦。

汤色：优质的黄茶汤色黄绿明亮；劣质的混浊、不清澈。

滋味：优质的黄茶鲜爽、清甜；劣质的苦涩。

叶底：优质的黄茶叶底嫩黄、匀齐；劣质的叶底发暗、不亮。





白茶优劣鉴别

干茶：优质的白茶毫多、肥壮，色白隐绿；劣质的芽叶瘦小、毫稀少，草绿发黄。

香气：优质的白茶清纯甜香；劣质的味淡、带清腥味。

汤色：优质的白茶清澈明亮；劣质的浑暗。

滋味：优质的白茶醇厚、鲜爽、清甜；劣质的淡薄、苦涩。

叶底：优质的白茶匀整、毫多、肥软；劣质的无毫、暗杂。





普洱茶（黑茶）优劣鉴别

干茶：优质的普洱茶外形结实有光泽；劣质的松脱暗淡。

香气：优质的普洱茶有陈香味；劣质的有霉味、酸味或其他异味。

汤色：优质的普洱茶汤色明亮，普洱生茶茶汤是青栗或深栗色，熟茶茶汤是暗栗色，甚至接近黑色；劣质的发黑混浊。

滋味：优质的普洱茶滋味醇和（清爽带甜味）、爽滑（爽口、爽滑是高品质普洱茶的味道）、回甘（茶汤入口有明显的回甜味），刺激性不强，没有涩味；劣质的滋味平淡，不滑口，不回甘，舌根两侧感觉不适，甚至产生舌麻感。

叶底：优质的普洱茶生茶叶底青栗色或深栗色，叶条质地饱满柔软，弹性好，有光泽，熟茶暗栗色或黑色；劣质的叶底硬，无弹性，色泽花杂，不展开。





花茶优劣鉴别

◉ 闻香

购买花茶前首先欣赏其外观形态，将干茶放在茶荷里，嗅闻花茶香气。如茉莉花茶有一些显眼的花干，那是为了“锦上添花”，人为地加入的茉莉花干是没有香气的，因此不能看花干多少而论花茶香气、质量的高低，闻香有三个标准：

一是香气的鲜灵度：即香气的新鲜灵活程度，不可陈闷不爽。

二是香气的浓度：即香气的浓厚深浅程度，不可淡薄浮浅，一般经过三次窨花，花香才能充分吸入茶身内部，香气才能浓厚持久。

三是香气的纯度：即香气纯正不杂，与茶味融合协调的程度，不可有杂味、怪气或香气闷浊。

有商贩会以废花渣拌入茶叶，或者加以香精，加香精的茶叶通常未泡时香气扑鼻，冲泡后没有香气。

◉ 冲泡品饮

接着一定要进行冲泡，最好选用盖碗，因为盖碗既可闻香、观色，还可品饮。



取花茶2~3克入杯，用90℃左右的水冲泡，随即加上杯盖，以防香气散失。2~3分钟后揭盖观赏茶在水中上下飘舞、沉浮的景象，堪称艺术享受，称为“目品”。再用鼻嗅闻杯盖，顿觉芬芳扑鼻而来，精神为之一振，称为“鼻品”。茶汤稍凉适口时，小口喝入，在口中稍事停留，使茶汤在舌面上往返流动1~2次，充分与味蕾接触，如此才能品尝到名贵花茶的真香实味。民间有“一口为喝，三口为品”之说，细细品啜，才能出味。

通过三次冲泡，茶形、滋味、香气三者全佳者为花茶高品、名品、珍品。

千峰待闻客，香茗复丛生。



骤雨松声入鼎来，白云满碗花徘徊。

留住千年茶香——存茶

再好的茶叶如果不妥善保存，很快就会变质，更谈不上“品茶香，知茶趣”了。

影响茶叶变质的因素

茶叶吸湿及吸味性强，很容易吸附空气中水分及异味，若贮存茶叶方法稍有不当，就会在短时期内失去风味，而且越是轻发酵、高清香的名贵茶叶，越是难以保存。通常茶叶在存放一段时间后，茶叶香气、汤色、滋味、颜色会发生变化，原来的新茶味消失，陈味渐露。影响茶叶变质、陈化的主要环境条件是温度、水分、氧气、光线和它们之间的相互作用。

温度：温度越高，茶叶越容易变褐色，低温冷藏（冻）可有效减缓茶叶变褐及变陈。

水分：茶叶中水分含量超过5%会使茶叶品质加速变质，并促进茶叶中残留酶的氧化，使茶叶色泽变质。

氧气：氧气造成茶叶氧化变质。

光线：光线照射对茶叶会产生不良的影响，光照会加速茶叶中各种化学反应的进行，茶叶的颜色经光线照射会减褪。



科学存放



茶叶储藏的条件：干燥、避光、通风好、阴凉处、密封效果好，不能和有异味（化妆品、洗涤剂、樟脑精等）的物品存放，远离操作间、卫生间等有异味的场所，原味茶与带香味的茶分开存放。茶叶取放时要轻拿轻放。



专用冰箱存放：一般用于存放绿茶。存放绿茶时可采取桶装和锡纸袋密封装法；存放乌龙茶时可采取抽真空、锡纸袋密封、桶装法。



坛装法：所选用的器皿主要以紫砂和陶瓷制品为主，器皿一定要干燥、无异味、严密程度好。存放时要先将茶叶用宣纸包好，外部用皮纸包好。在茶叶空隙部位放干燥剂，此法存放红茶、普洱茶效果最佳。

桶装法：可采用纸、铁、陶、锡制作的容器。要求桶一定要干燥、无异味。适合任何茶的存放。

抽真空包装法：适用于球形、半球形的乌龙茶。











桂凝秋露添灵液，茗折香芽浸玉英。

器为茶之父——择具

壶里有乾坤，杯中有日月。一套好的茶具，能将茶的韵味发挥到极致，对泡茶的人来说是礼赞，对品茶的人来说是享受。

茶壶

在所有的泡茶器皿中茶壶应算是最为重要的了，品种有紫砂壶、瓷壶、玻璃壶等。紫砂壶比较适合沏泡乌龙茶或普洱茶；瓷壶比较适合沏泡红茶、中档绿茶或花茶；玻璃壶因为是透明的，非常适合欣赏茶汤颜色和茶叶泡开时上下飞舞的景象，比较适合沏泡花草茶、红茶或是中档绿茶，下面放上酒精炉还可以加热。

◉关于紫砂壶

紫砂壶可保留茶汤原味，并能吸收茶汁，使用的年代越久，壶身色泽就越光润古雅，泡出来的茶汤也就越醇郁芳馨，甚至在空壶里注入沸水都会有一股清淡的茶香。紫砂壶还有较好的耐冷耐热特性，寒冬腊月注入沸水，也不会因温度急变而胀裂，且传热缓慢，无论提抚握拿均不烫手。



石缽收云液，铜瓶煮露华。

日久不用的紫砂壶难免有异味，可用开水泡烫两三遍，然后倒去冷水，再泡茶则原味不变。

【巧选】

1.出水要顺畅，断水要快。2.重心要稳，端拿要顺手。3.口盖设计合理，茶叶进出方便。4.壶把、壶纽、壶嘴在一条线上，即所谓的“三山齐”。5.紫砂壶的价格从几块钱到几十万甚至上百万，购买时一定要考虑到自己的能力、喜好和实际使用，比如容量大小需合己用。

【开壶】

新壶在使用之前，需要处理，这个过程就叫开壶。开壶也有好多种方法，下面介绍几种：

1 用白水煮至少1个小时。具体方法是将壶盖与壶身分开，放入凉水锅中，将锅置于炉子上，以小火慢慢加热至沸腾，1小时后关火。这一步热胀冷缩，可以让壶身的气孔释放出所含的土味及杂质。

2 将壶放在蒸锅里蒸半个小后取出晾干，也可以去味。

3 将壶和茶叶一起下锅煮，使其沸腾，让壶在充满香气的茶汤中静置10分钟或更长时间，将壶捞出，放置一旁，将锅内的茶叶捞出，用此茶叶稍稍用力摩擦壶身及壶盖数分钟。最后用温水将壶洗净即可，此步骤是为了给茶壶定味。最好是今后用这把壶沏泡哪一类型的茶，就用哪一类型的茶来为壶定味。



开壶的步骤做完，这时紫砂壶就可以开始使用了。

【持壶】

如是单手持壶，中指勾进壶把，拇指捏住壶把（中指也可和拇指一起捏住壶把），用无名指顶住壶把底部，食指轻搭在壶钮上，记住不要按住气孔，否则水无法流出。如是大壶，需要双手操作，一般右手将壶提起，左手拇指扶在壶钮上，斟茶时要姿势优美，动作协调。

【养壶】

新壶经过开壶程序后，就可以正式使用了，使用的过程也就是养壶的过程。相对于开壶，养壶的过程更加漫长，需要很好的耐心。一定要在品茶的过程中养壶，而不是在养壶的过程中品茶。养壶如养性。一把养好的壶，应该呈“黯然”之色，光泽“内敛”，如同谦谦君子，端庄稳重。养壶的方法五花八门，基本原则都是一样的，不外乎以下七点：

1.每次彻底将壶身内外洗净。2.切忌油污接触。3.用茶汁滋润壶表。4.适度擦刷。5.用毕清理晾干。6.让壶有休息的时间。7.最好专壶专用，一把壶泡一类茶甚至是一种茶。

茶船

虽然茶船在茶具中是配角，但作用却是非常大的，主要是用于放置各类茶具，如茶杯、茶壶之类，最重要的是可以存放废弃的水或茶汤。多以木制，如花梨木、鸡翅木、檀木或是竹木制作，还有用陶制成的、用各种石头制成的茶船。样式有很多，如长方形的、正方形的、圆形的或是异型的，有大有小，可根据自己的需要和喜爱进行购买。

【巧选】

有2~4人用的，也有4~6人或8人以上用的大茶船，可根据家里茶室的大小、



人数的多寡以及茶具的多少和种类进行选购。其次要选择不容易开裂、变形的茶船，并且摆放茶具的地方一定要平，茶具才稳。茶船上漏水的孔要适当，以便废水及时流到下面的茶盘里。

茶船漏水的地方有两种；一种是下面有一个茶盘，废水通过茶船的孔流到下面的茶盘里，等茶盘里的水满了直接倒掉就可以了；另外一种是下面没有茶盘，要接一根管，然后管的另一端下面要接一个贮水桶，使上面的废水直接流入贮水桶里。选择哪种流水的方式要根据个人情况而定，下面带茶盘的比较方便适合喝茶人数比较少的；接管的比较适合喝茶人数多的。

【巧用】

每次使用完毕，除了要清洗茶具，最好还要清洗茶船，如长时间不清洗，也会有发霉或污垢现象产生。

● **茶友提醒**：购买带管的茶船时，一定记得要一根附带的管，是配套的。还有最好买一个盛放废水的桶（贮水桶），可以方便使用。

闻香杯、品茗杯

想品一杯好茶，杯尤其重要。有用来嗅闻茶香的闻香杯，以及用来品尝茶汤的品茗杯。质地多样，常见有瓷的、陶的、紫砂的、玻璃的。造型有半圆形的、碗形的、盏形的。

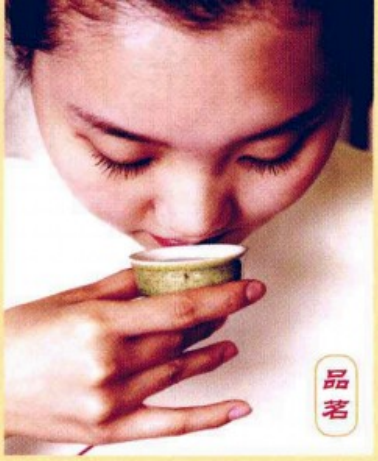
【巧选】

杯子的选择主要是看个人喜好，有喜欢瓷的，有喜欢紫砂的，也有喜欢玻璃的。喝不同的茶也可以选择不同的杯，比如喝颜色鲜艳的红茶或普洱茶时可选择透明的玻璃杯；喝清淡的绿茶时可选择淡雅的白瓷杯；喝醇厚回甘的乌龙茶时可选择紫砂或陶的杯子。

【巧用】

1 先将茶汤倒入闻香杯中，左手握杯旋转闻嗅，即可感到扑面而至的香气。





2 将茶汤倒入品茗杯中，品茗时右手持杯，食指和拇指握住杯沿，其他三个手指托住杯底，细品香茗。

● **茶友提醒**：每个人的习惯不同，有的人不喜欢用闻香杯，只用品茗杯品茶也可以。如是闻、品杯都用的话最好给它配成一套来使用。喜欢经常喝茶的人，还可以根据自己的喜好准备一个品茗杯随身携带，既方便卫生又可以体现个性。

杯托

有杯就一定要有杯托，缺一不可，主要是用于垫杯子，使杯子不直接接触桌面，以免烫到手或烫坏桌面。有木质的，如花梨木、鸡翅木、竹木，还有瓷的、陶的、紫砂的。形状有长方形的，也有正方形、圆形或异型的。

【巧选】

一般杯托要和杯子来相配，紫砂的杯子最好配紫砂的托，瓷的杯子尽量配瓷的杯托，木质杯托比较没有局限性，可以配任何质地的杯子。另外，杯托形状要与杯相配，比如有闻香杯和品茗杯则要选择长方形的杯托，如果只有一个品茗杯，那就选择单杯圆形或方形的杯托。

【巧用】

如果是瓷的或紫砂的杯托，使用时尽量轻拿轻放，避免碰碎，木质的就比较耐用一些。另外在使用时同其他茶具一样要及时清洗，保持干净整洁。

茶海（公道杯、茶盅）

无论泡什么茶。茶海都是必不可少的，主要是盛放泡好的茶汤，起到中和、均匀茶汤的作用。质地有紫砂、陶瓷、玻璃。大部分茶海有柄，也有不带柄的，还有本身带过滤网的，但大部分是没有的。

【巧选】

如果选择紫砂质地的，注意尽量选择里面上白色釉的，这样可以更清晰地欣赏茶汤的颜色；瓷的种类样式比较多，选择的余地也比较大；也有很多人喜欢使用玻璃的茶海，主要是因为它能够清楚、准确地看到茶汤的颜色。选择什么质地的茶海主要是根据个人喜好，在选择时尽量与壶、杯子相配。

【巧用】

茶海的使用相对茶壶就简单多了，一般手握起来方便斟倒就可以了。

● **茶友提醒**：挑选茶海时主要看它的断水功能，断水时不要拖泥带水的，要随停随断。



滤网

滤网可放在茶海上与茶海配套使用，主要的用途是过滤茶渣。质地有瓷的、不锈钢的和陶的，还有用竹、葫芦等特异材料制作的。

【巧选】

选择滤网时，外观、式样根据个人喜好，与茶海相配就可以，重要的是中间网子的质量很重要，有的寿命长很耐用，有的则用几个月就会坏掉，选择时要特别注意。

【巧用】

在使用时和其他茶具一样要及时清理，可用细的小毛刷将网子上的茶垢清理干净，这样可使茶汤过滤得更顺畅。

盖碗（盖杯）

盖碗分为盖、杯身、杯托，可用来当作泡茶的器皿，也可作为个人品茗的茶具，以江西景德镇出产的最为著名。质地以瓷质为主，也有紫砂和玻璃质地的。有大、中、小之分。

盖碗非常适合沏泡香气高的茶，由于水温高，香气会一直往上走，完全附着在盖子上，这样非常有利于闻香；揭开盖子又可以欣赏茶叶冲泡后枝叶舒展的美妙景色，闻香、观色、尝味都很方便。

【巧选】

根据个人喜好进行选择，男士一般选择大的，手握起来比较方便，女士则尽量选择中小型的，拿起来比较顺手。如果用它来做泡茶的器皿，则最好选用大号的。还有要看盖碗杯口的外翻程度，越大越不容易烫手，越容易拿取。



未瓷侍静夜，芳气满闲轩。

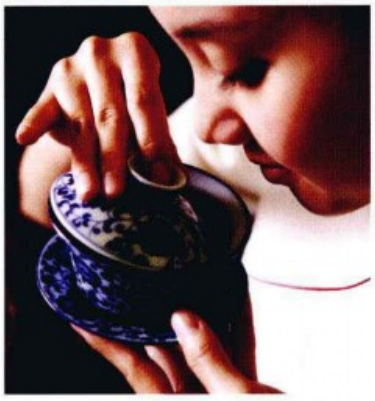
【巧用】

如果作为泡茶器皿，要先温杯，然后放茶，再注水。斟倒茶汤时食指扶在盖的中间，拇指和中指提在杯的边缘，盖和杯身之间留有缝隙，然后进行斟倒，见74页。

如果自己独立使用，男女则有不同，女士饮茶讲究轻柔静美，左手端托提盖碗于胸前，右手缓缓揭盖闻香，随后观赏汤色，右手用盖轻轻拨去茶末细品香茗；男士饮茶讲究气度豪放，潇洒自如，右手揭盖闻香，观赏汤色，用盖拨去茶末，提杯品茶。

● **茶友提醒**：用盖碗作为泡茶器皿时要注意注水时不宜过满，七成为宜，过满很容易烫手。





水方（水盂）

水方用来盛放用过的水及茶渣，类似于茶船。有紫砂的、瓷的以及木质的。

【巧选巧用】

选择时质地要与其它茶具相搭配，如果人数少使用水方比较方便，体积小又比较轻便，但要记住及时清理。

壶承

壶承主要是用来承放茶壶的容器，可用来承接温壶泡茶的废水，避免水弄湿桌面。可与水方搭配使用。一般为紫砂、陶质和瓷质。

【巧选巧用】

最好选择与壶相配套的材质，壶承有单层和双层的，一般为圆形。无论哪种材质，最好在壶底垫一个壶垫，可以避免摩擦。

茶艺用具

茶艺用具包括茶则、茶匙、茶夹、茶漏、茶针、茶筒。一般为木质的，有檀木、花梨木、鸡翅木和竹木等。形状多为圆形，也有方形和六棱形的。

【巧选巧用】

根据个人爱好进行选择，也可与茶船的质地、颜色搭配，总体要雅致、大方。使用时要注意保持整套用具的干爽、整洁，手拿用具时不要碰到接触茶叶的位置，摆放时要注意位置，不要妨碍泡茶的过程。





● 茶则用来盛取茶叶。



● 茶匙协助茶则将茶叶拨至泡茶器中。



● 茶夹代替手清洗茶杯，将茶渣从泡茶器皿中取出。



● 茶漏扩大壶口的面积，防止茶叶外溢。



● 当壶嘴被茶叶堵住时用茶针来疏通。



● 茶筒用来收纳茶则、茶匙、茶夹、茶漏和茶针。

仙翁遗石灶，宛在水中央。饮罢方舟去，茶烟袅细香。

茶荷



茶荷用来欣赏干茶，有瓷、紫砂、玉等材质。

【巧选巧用】

选择茶荷除了注意外观以外，还要注意，无论哪种质地的茶荷，内侧最好是有白色的釉，方便观赏干茶的颜色和形状。使用时茶叶量要适当，以能清晰看到干茶为宜。

茶巾

茶巾在整个泡茶过程中用来擦拭茶具上的水渍、茶渍，能够保持桌面干净整洁。一般为棉、麻质地的。

【巧选】

要选择吸水性好、颜色雅致的茶巾，与茶具相配搭。

【巧用】

1 茶巾的折叠方法：先将茶巾对折成长方形，再将茶巾分为四等分对折。



玉堂睡起春思茶，别院铜轮碾露芽。



2 茶巾也要经常清洗，晾干后继续使用，当茶具不用时还可盖在上面，以免尘土落在茶具上。

茶仓（茶叶罐）

茶仓用来盛装、储存茶叶。常见的有瓷、紫砂、陶、铁、锡、纸等材质制作的。

【巧选】

首先要看密封性，其次是要防潮、无异味、不透光，因为茶叶容易吸味、怕潮、怕光和变味。锡罐密封、防潮、防氧化、防异味的效果最好；铁罐密封不错但隔热较差；陶罐透气性好；瓷罐密封性稍差但外形美观；纸罐有一定的透气性和防潮性。



红炉石鼎烹团月，一碗和香吸碧霞。

【巧用】

1 选择时要根据不同的茶叶选择不同的茶叶罐，例如普洱茶、岩茶适合陶罐；铁观音适合瓷罐或锡罐；红茶适合紫砂或瓷罐；绿茶无论放在哪种罐子里都最好放入冰箱里保存。

2 茶叶罐不要放在卧室、厨房、卫生间，以免吸收异味；尽量做到防潮、防氧化，避免阳光直射。如有条件，绿茶、乌龙茶、白茶、黄茶尽量放在冰箱保存。

3 购买几种茶叶时最好分别用不同的茶叶罐来盛装，并注明茶叶的名称及购买日期，方便日后品饮。

普洱刀（茶刀）



普洱刀用来撬取紧压茶的茶叶。有牛角、不锈钢、骨质等多种。

【巧选】

有刀或针状的，针状的适合压得比较紧的茶叶；刀适合普通的紧压茶。

【巧用】

1 撬茶饼时，刀先插进茶饼中再慢慢向上撬起，用手按住茶叶轻轻放在茶荷里。

2 针状的普洱刀比较锋利，撬取茶叶时要小心避免弄伤手。

茶趣

茶趣用来装饰、美化茶桌，可在泡茶过程中增加情趣。一般为紫砂质地，造型各异，有瓜果梨桃、有各种小动物还有各种人物造型，生动可爱，给泡茶、品茶带来无限乐趣。

【巧选巧用】

茶趣主要根据个人喜好进行选择。因为是紫砂质地，平时也要象保养紫砂壶一样保养它，要经常用茶汁浇淋表面，用养壶巾、养壶刷进行保养，慢慢也会养出光润、养出灵气。



随手泡

随手泡是煮水用具，用来加热开水，专为泡茶设计。质地有不锈钢、铁、陶和耐高温的玻璃材质。热源有酒精的、电热的和电磁炉。

【巧选】

外观根据个人喜好进行选择。电热的热源使用比较普遍，方便快捷；酒精炉在没有电源的情况下比较方便，但因为是明火，使用起来要注意安全。



【巧用】

1 最好不要用自来水，烧开后内壁的水垢很难清理。

2 电热炉有三个档，自动、手动和关，不用时放在关的档上；平时使用时最好放在自动档上，热水达到沸点时会自动断电，水温不够时又自动加热。

贮水桶

贮水桶用一根塑料软管接在茶船上，用来贮存泡茶过程中的废水。一般有不锈钢、塑料的，也有竹木材质的。



【巧选巧用】

可根据茶船的大小、样式进行选择。每次泡茶后要及时进行清理，保持其干净整洁。

铜胫铁浥不宜泉，爱比苍然深且宽。

水是茶之母——选水

十分之茶遇八分之水，茶性可为八分，八分之茶遇十分之水，茶性可为十分。也就是说，泡茶用水十分重要。

好水的标准

古人对泡茶用水的选择，归纳起来即是水质清、活、轻，水味甘、冽，这样的水才是好水。明代的张源在《茶录》中分析得更为具体，指出："山顶泉清而轻，山下泉清而重，石中泉清而甘，砂中泉清而冽，土中泉清而白。流于黄石为佳，泻出青石无用。流动者愈于安静，负阴者胜于向阳。真源无味，真水无香。"

现代科学分析认为，每升水含8毫克以上的镁离子、钙离子就称之为硬水，反之则为软水。软水沏茶，色、香、味俱佳，硬水泡茶，茶汤易变色，色、香、味也会大受影响。在无污染的情况下，自然界中只有雪水、雨水和露水（即天水）才称得上是软水，其他如泉水、江水、河水、湖水和井水（即地水）等均为硬水。



泉从石出情宜引，茶自冷士味更圆

水质好坏还与水中所含的矿物质成分多少以及水的酸碱度有关，用含矿物质多、偏碱性的水泡茶，茶汤会飘起一层“锈油”，出现混浊并有沉淀物，而水的酸度大，泡出的茶色就会深，甚至暗黑，所以建议选用中性水泡茶。

好水泡好茶

◉ 天泉水：雨水、露水、雪水等

李时珍曾在《本草纲目》中指出，立春的雨水泡茶最好，可补脾益气。用草尖上的露水煎茶可使人皮肤润泽，用鲜花上的露水煎茶可美容养颜。用腊雪水煎茶可解热止渴。

◉ 地泉水：山泉水、江水和湖水、井水

唐代陆羽的茶经中指出：“其水山水上，江水中，井水下。”

山泉水

岩层中千层过滤渗透出的水，泡茶为最好。如杭州双绝，龙井茶用虎跑泉的水泡，庐山云雾茶用庐山的泉水泡。

江水

人烟稀少处，背阴处、水流相对稳定处。如扬子江心水、蒙顶山上茶。

井水

地层千层过滤渗透出来的水，也是理想的选择。



◉ 现代泡茶用水：自来水、纯净水、矿泉水

自来水因为加入消毒剂氯，异味大，可采取煮沸的方法让氯消失，也可采用沉淀法、过滤法。

纯净水、矿泉水是采用工业净化处理的饮用水。

现在茶艺行业一般采用纯净水和矿泉水泡茶，面积大的场所一般选用过滤器过滤出来的水泡茶，也有选用当地的泉水泡茶的，玉泉山的水就是非常好的泡茶用水。

● **茶友提醒**：如果天泉水和地泉水因受大气污染严重，则不宜采用。

汲来江水烹新茗，买尽青山当画屏。

中国五大名泉

镇江中冷泉

又名南零水，号称“天下第一泉”，唐代刘伯刍把它推举为全国宜于煎茶的七大水品之首。中冷泉原位于镇江金山之西的长江江中盘涡险处，汲取极难。“锅瓶愁汲中濡水(即南零水)，不见茶山九十翁”，这是南宋诗人陆游的描述。文天祥也有诗写道：“扬子江心第一泉，南金来北铸文渊，男儿斩却楼兰首，闲品茶经拜羽仙。”如今，因江滩扩大，中冷泉已与陆地相连，仅是一个景观罢了。

无锡惠山泉

号称“天下第二泉”。此泉于唐代大历十四年开凿，迄今已有1200余年历史。张又新《煎茶水记》中说：“水分七等……惠山泉为第二。”元代大书法家赵孟兆和清代吏部员外郎王澍分别书有“天下第二泉”，刻石于泉畔，字迹苍劲有力，至今保存完整。这就是“天下第二泉”的由来。惠山泉分上、中、下三池。上池呈八角形，水色透明，甘醇可口，水质最佳；中池为方形，水质次之；下池最大，系长方形，水质又次之。历代王公贵族和文人雅士都把惠山泉视为珍品。相传唐代宰相李德裕嗜饮惠山泉水，常令地方官吏用坛封装泉水，从镇江运到长安(今陕西西安)，全程数千里。当时诗人皮日休，借杨贵妃驿递南方荔枝的故事，作了一首讽刺诗：“丞相长思煮茗时，郡侯催发只忧迟。吴园去国三千里，莫笑杨妃爱荔枝。”

苏州观音泉

为苏州虎丘胜景之一。张又新在《煎茶水记》中将苏州虎丘寺石水（即观音泉）列为第三泉。该泉甘冽，水清味美。

杭州虎跑泉

相传，唐元和年间，有个名叫“性空”的和尚游方到虎跑，见此处环境优美，风景秀丽，便想建座寺院，但无水源，一愁莫展。夜里梦见神仙相告：“南岳衡山有童子泉，当夜遣二虎迁来。”第二天，果然跑来两只老虎，刨地作穴，泉水遂涌，水味甘醇，虎跑泉因而得名。名列全国第四。其实，同其他名泉一样，虎跑泉也有其地质学依据。虎跑泉的北面是林木茂密的群山，地下是石英砂岩，天长地久，岩石经风化作用，产生许多裂缝，地下水通过砂岩的过滤，慢慢从裂缝中涌出。这才是虎跑泉的真正来源。据分析，该泉水可溶性矿物质较少，总硬度低，每升水中只有0.02毫克的盐离子，故水质极好。

济南趵突泉

为当地七十二泉之首，列为全国第五泉。趵突泉位于济南旧城西南角，泉的西南侧有一建筑精美的“观澜亭”。宋代诗人曾经写诗称赞：“一派遥从玉水分，暗来都洒历山尘，滋荣冬茹温常早，润泽春茶味全真”。

● **茶友提醒**：一般说来，在天然水中，泉水是比较清爽的，杂质少，透明度高，污染少，水质最好。但是，由于水源和流经途径不同，所以其溶解物、含盐量与硬度等均有很大差异，因此，并不是所有泉水都是优质的。有些泉水，如硫磺矿泉水即不可饮用。



论茶自古称惬源，吕茶元出中泠水。



第二章

泡茶

石碾轻飞琰琰尘，
乳香烹出建溪春。
人间绝品应难识，
闲对茶经忆古人。
冲一杯淡淡的香茗，
聆听着悠扬的歌曲，
执杯细品醇香的清茶，
领会那一份恬淡幽雅的意境。
茶是汲取天地精华而孕育的灵物，
小小的叶片经过了风侵雨渍，
霜打雪压，
那淡雅的香气上升之际，
能涤去凡尘中的苦闷，
荡涤尘世间的烦恼，
除去岁月里的荒芜，
茶汤中的苦涩也会在入喉的瞬间，
透出丝丝的清甜……



泡出一杯好茶

绿茶如青春少女，婀娜多姿；红茶如优雅贵族，温暖高贵；乌龙茶如文人、隐士，尽显情趣；白茶如皑皑白雪，纯洁无瑕；黄茶如谦谦君子，温润内敛；黑茶如博学的长者，深沉谦和。各茶有各味，用心，才能泡出一杯茶的独特韵味。

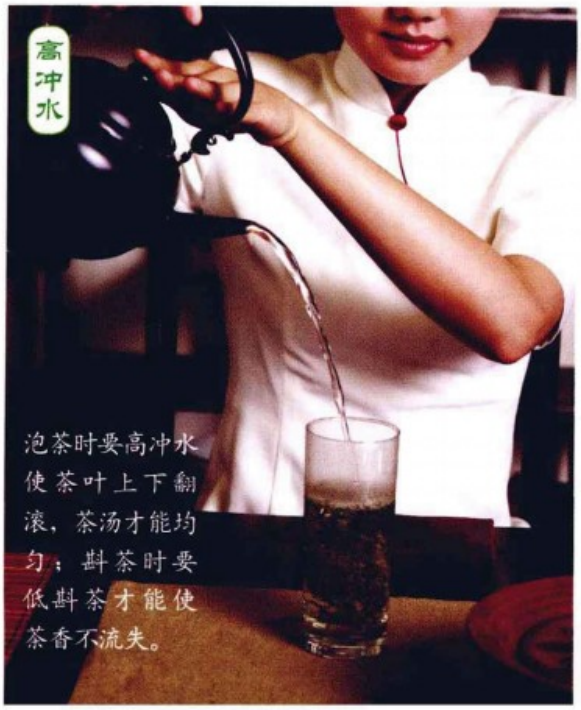
泡茶要点

茶叶用量：要根据人的多少、壶的大小、茶的性质、个人喜好及年龄来选择茶叶用量。所以在为客人冲泡时应询问客人是喝浓还是淡。

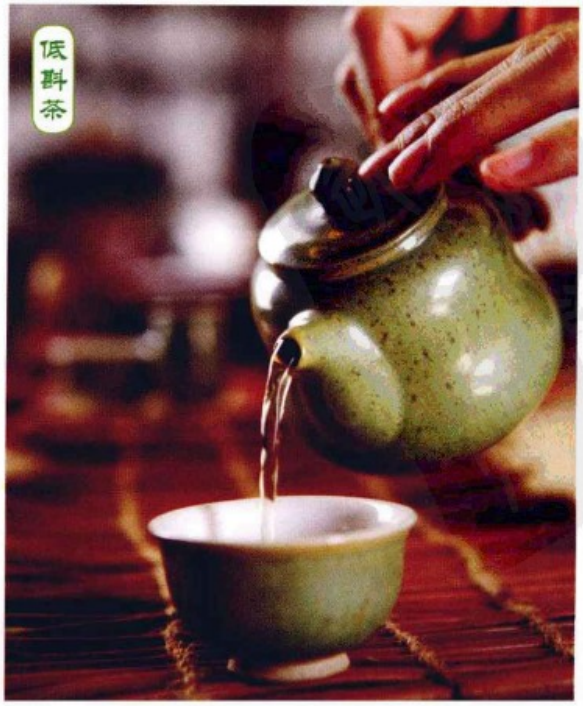
泡茶温度：水温高低与茶的老嫩、松紧、大小有关。大致来说，茶叶原料粗老、紧实、整叶的比茶叶细嫩、松散、碎叶的茶汁浸出要慢，所以冲泡水温要高。水温的高低还与冲泡茶的品种有关。

泡茶的时间：与茶叶的老嫩和茶的形态有关。细嫩的茶叶比粗老的茶叶浸泡时间要短；形状松散的、碎形的茶叶比紧压的紧结的球形半球形茶冲泡时间要短；对于重香气的茶叶如乌龙茶、花茶，时间不宜长；白茶加工时未经揉捻，叶细胞未遭破坏，茶汁不易渗出，时间要延长。

冲泡的次数：与茶的种类、制造工艺、茶的好坏有关。



泡茶时要高冲水使茶叶上下翻滚，茶汤才能均匀；斟茶时要低斟茶才能使茶香不流失。



品种	温度	时间	次数	茶具的选择
绿茶	高档绿茶：75~80℃ 大棕绿茶：90℃	3~4分钟 因为第一次冲泡时可溶性物质能渗出50%~55% 第二次冲泡浸出30%~35% 第三次浸出10%~15%	3次	玻璃杯 玻璃壶 瓷壶
乌龙茶	90~100℃ 例如台湾茶为软枝乌龙，嫩度好，温度90℃为宜 中发酵的乌龙茶90~100℃ 重发酵的乌龙茶100℃	30秒~1分钟 条形乌龙茶30秒 球形、半球形的乌龙茶40秒~1分钟	6~8次	紫砂壶 盖碗
黄茶	75~80℃	3~4分钟	1~2次	玻璃杯
白茶	95℃	5分钟	1~2次	玻璃杯
红茶	90℃	2~3分钟	4~5次	瓷壶、玻璃壶
黑茶	100℃的沸水	15秒	耐泡，可多次	盖碗、紫砂壶
花茶	85~90℃	2~3分钟	3~4次	盖碗、瓷壶 玻璃杯
袋泡茶	90℃	1分钟	1~2次	瓷杯



这种新式温度计能随水温变化快速指向当前温度，价廉，携带方便

泡茶一点通：泡茶后的洁具

茶船	茶船有单层和双层的，无论泡哪种茶，结束后表面都要用水清洗并擦干。如是单层的要将下面的贮水桶清理干净；如是双层，下面的贮水层里的水要及时倒掉并清洗干净，如果长时间不清理会有茶锈甚至发霉。
茶壶	如是紫砂壶，则用清水冲洗数遍擦干即可；如是瓷壶、玻璃壶可用清洁剂清洗。
茶海、杯子	也可用清洁剂来清洗，擦干后备用。
茶垫	如是木制的，尽量减少用水和清洁剂清洗的次数，可用湿润的茶巾擦拭干净。
茶荷	虽然只是承放干茶，也要随时进行清理，保持茶荷的整洁干燥。
水方	每次泡茶结束后要及时清理冲洗。
茶艺用具	摆在外面容易落上灰尘，要定期进行清理，每件用具都要擦洗到，最后将桶内进行清理，保持干燥、干净。
随手泡	要注意里外的清洁，外部用湿润的茶巾经常擦拭即可，内部如果用自来水泡茶会出现水垢，要定期清理，否则影响茶汤的色、香、味；电源、底座要经常进行检查，保证使用的安全。

流华净肌骨，疏淪涤心原。

绿茶

西湖龙井



龙井茶色泽翠绿嫩黄，茅毫隐藏，外形扁平光滑，形似『碗钉』，汤色碧绿明亮、香馥如兰，鲜嫩高长。滋味甘醇鲜爽，叶底嫩绿，匀齐成朵。有『色绿、香郁、味醇、形美』四绝佳茗之誉。

浙江素称丝茶之府，从古至今名茶辈出，而最著名的要数西湖龙井了。西湖龙井创制于明代之前，主要产于浙江省杭州市西湖区的翁家山、龙井、梅家坞、杨梅岭、九溪、双峰等13个村，茶园约1200公顷，所产龙井茶又以翁家山、狮子峰等地出产的狮峰龙井品质最佳。

茶名寻源

龙井茶始产于宋代，明代益盛，龙井茶得名于龙井，龙井是杭州四大名泉之一，水质清洌甘美，位于西湖的西侧翁家山的西北面，也就是现在的龙井村。

龙井原名龙泓，是一个圆形的泉池，古人认为此泉与海相通，其中有龙，所以称为龙井。离龙井500米左右有个龙井寺，俗称老龙井，创建于五代后汉乾佑二年（949年），北宋时改名寿圣院。南宋时又改称广福院、延恩衍庆寺。明正统三年（1438年）才迁移至井畔，现寺已废，辟为茶室。

西湖之西开龙井，烟霞近接南山岭。

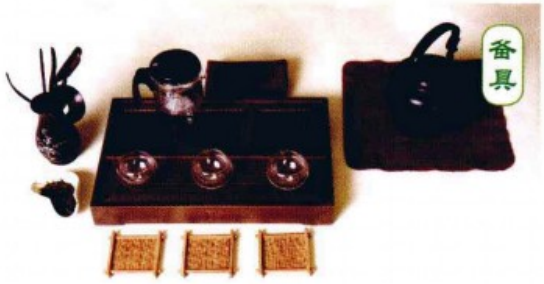
明前茶，雨前茶

春分到清明前采摘的西湖龙井称明前茶，明前茶品质最佳，500克干茶约需3600个嫩芽方可炒制。清明后到谷雨前采摘的称为雨前茶。雨前茶虽不及明前茶那么细嫩，但由于这时气温高，芽叶生长相对较快，积累的内含物也较丰富，因此雨前茶往往滋味鲜浓而耐泡。

茶友提醒：泡前要注意

泡茶前一定要将手洗干净。注意检查茶具的整洁齐全，同时注意茶具材质搭配一致，在泡茶前一定要征求客人的意见，得到允许后方可泡茶。根据客人的人数拿取茶具，做到以茶待客，人人平等的喻意。

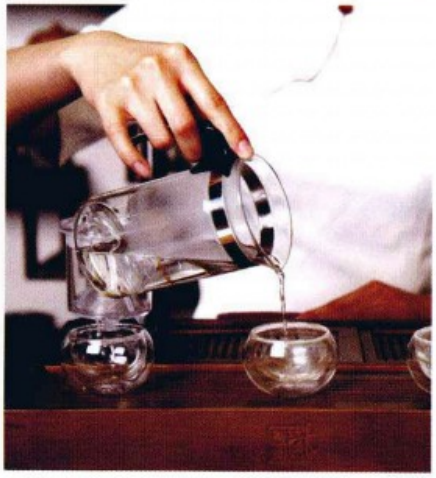
西湖龙井简易泡法

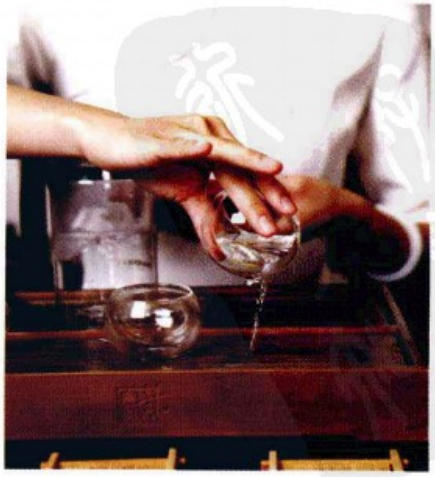


❶ **备具**：飘逸杯、品茗杯、杯托、茶荷、随手泡









❷ **温杯**：倒1/3的水温杯

丛老卷绿叶，枝枝相接连。

❸ **置茶**：下投法投茶，将茶叶适量地放入飘逸杯中







❹ **温润茶叶**：倒1/3的水，75~80℃的水冲泡



❺ **冲水**



❻ **斟茶**

紫茅连白蒸，衬白岭头生。





⑦奉茶

说茶：十八颗御树

传说乾隆皇帝下江南，来到杭州龙井狮峰山下，看见几个乡女正在十多棵绿荫荫的茶蓬前采茶，心中一乐，也学着采了起来。刚采了一把，便有太监来报“太后有病”，乾隆随手将茶叶向袋内一放，日夜兼程赶回京城。

其实太后只因山珍海味吃多了，一时肝火上升，忽闻乾隆身上传来一股清香，便问带来什么好东西。乾隆随手一摸，原来是杭州狮峰山的一把茶叶，几天过后已经干了，浓郁的香气就是它散出来了。太后便想尝尝茶叶的味道，宫女将茶泡好，太后喝了一口，双眼顿时舒适多了，喝完了茶，眼也不肿了，胃也不胀了。太后高兴地说：“杭州龙井的茶叶，真是灵丹妙药。”

乾隆见太后这么高兴，立即传令，将杭州龙井狮峰山下胡公庙前那十八棵茶树封为御茶，每年采摘新茶，专门进贡。至今，杭州龙井村胡公庙前还保存着这十八棵御茶，到杭州的旅游者中有不少还专程去察访一番，拍照留念。

泡茶一点通

飘逸杯、投茶

飘逸杯是台湾茶业第一家研发的简易泡茶器具，可使茶叶、茶汤自动分离，不需另外过滤，泡茶速度快，同时招待多位朋友不会有冲泡不及之尴尬。

投茶的方法有上投法、中投法和下投法，上投法是先投水后投茶；中投法是先投水再投茶再投水；下投法是先投茶再投水。主要是根据茶叶的细嫩程度来采用不同的方法。

洞庭碧螺春



碧螺春茶条索纤细，卷曲成螺，满身披毫，银白隐绿，香气浓郁，有天然的花果香气，滋味鲜醇甘厚，汤色碧绿清澈。叶底嫩绿明亮。有一嫩（芽叶）三鲜（色、香、味）之称。

碧螺春创制于明末清初。产于江苏苏州吴县西南的太湖洞庭东山和洞庭西山。太湖中的东西山为我国著名的茶果间作区，桃、杏、李、枇杷、杨梅、柑橘等果树与茶树混栽套种，茶能饱吸花香，花窖果味。

茶名寻源

久负盛名的碧螺春茶，产于太湖洞庭东西二山。有关碧螺春的由来，民间流传着这样一个故事。

清康熙年间，当地人在洞庭湖东碧螺峰石壁上发现了一种野茶，便采下带回做饮料。有一年，因产量特多，竹筐装不下，大家把多余的放在怀里，不料茶叶沾了热气，透出阵阵异香，采茶姑娘都嚷着："吓煞人香！"这"吓煞人香"是苏州方言，意思是香气异常浓郁。于是众人争传，"吓煞人香"便成了茶名。清康熙三十八年玄烨（康熙皇帝）南巡

到太湖，康熙认为“吓煞人香”这个名字不雅，便赐名为“碧螺春”，从此沿用至今。

上等碧螺春

碧螺春以春分至清明前采制的最为名贵。上等的碧螺春茶外形条索纤细，卷曲呈螺，茸毛披覆，银绿隐翠，茶汤嫩绿，银毫翻飞，花香鲜爽，滋味醇和，叶底柔匀。

碧螺春玻璃杯泡法

用透明的玻璃容器沏泡，可以直观地让人看到茶叶在杯中上下飘舞，给人一种心旷神怡的感觉。

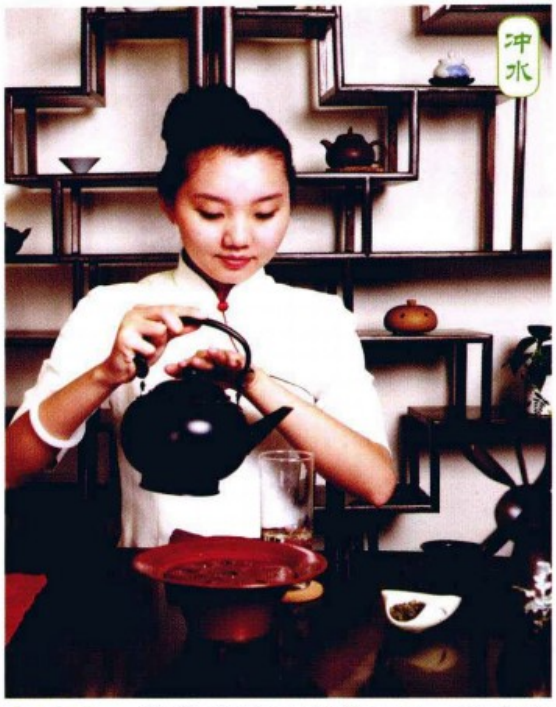


❶ **备具**：玻璃杯、茶荷、水方、随手泡





❷ **温杯**：将热水注入杯的1/3，轻轻旋转杯子



❸ 冲水：将热水注入杯的1/3，温度在75~80℃



❹ 置茶：将茶叶徐徐拨入杯中，一般为6克，根据个人喜好的浓淡调整。投茶时要均匀、适量



❺ 再冲水



❻ 奉茶：浸泡2分钟后就可以品饮了



说茶：碧螺春的传说

相传很早以前，西湖洞庭山上住着一位名叫碧螺的姑娘，东洞庭山上住着一个名叫阿祥的小伙子，两人深深相爱。有一年，太湖中出现一条凶恶残暴的恶龙，扬言要抢走碧螺姑娘，阿祥为了心爱的姑娘，与恶龙搏斗，最终倒在血泊中。碧螺姑娘亲自照料阿祥。可是阿祥的伤势一天天恶化。

一天，碧螺姑娘找草药来到了阿祥与恶龙搏斗的地方，看到一棵小茶树长得特别好，采摘了一把嫩梢，回家泡给阿祥喝。说也奇怪，阿祥喝了这茶，病居然一天天好起来了。阿祥得救了，碧螺姑娘却因为劳累过度，倒在阿祥怀里永远地闭上了双眼。阿祥悲痛欲绝，把姑娘埋在洞庭山的茶树旁。“从来佳茗似佳人”，为了纪念碧螺姑娘，人们就把这种名贵的茶叶取名为“碧螺春”。

嫩绿微黄碧涧春，采时闲道断蒙尘。

泡茶一点通

洗茶

特级碧螺春每一千克干茶由13万个鲜芽制成。茶树叶片背面都有毫毛，原料越细嫩，毫毛越多。而很多绿茶的原料都比较细嫩，冲泡时毫毛脱离叶片进入水中，会使得茶汤略显混浊，有人误认为其不洁净，于是『洗茶』，将第一泡茶汤倒掉，殊不知这是极大的浪费，因为茶毫中也含有丰富的茶多酚和氨基酸等营养物质。

『洗茶』是泡茶的一个步骤，专业称呼为『温润泡』，适用于某些外形比较紧结的茶叶，如乌龙茶、普洱茶等。同时温润泡可以提升茶体的温度，利于茶香的发挥。像绿茶和红茶类的茶叶，原料细嫩或外形细碎，制作时揉捻充分，茶中的营养物质极易浸出，所以就不需要洗茶了。至于『洗茶可以洗掉茶中的灰尘、污物或农药』的说法，只是一种缺乏科学根据的想当然。

太平猴魁



太平猴魁外形扁展挺直，魁伟壮实，两叶抱一芽，匀齐，毫多不显，苍绿匀润，部分主脉暗红；有『猴魁两头尖，不散不翘不卷边』之称。兰花香高爽，香气持久。汤色嫩绿明亮，滋味鲜爽醇厚，回味甘甜，独具『猴韵』。叶底嫩匀肥壮、成朵，嫩黄绿鲜明亮。

太平猴魁创制于1900年，原产于安徽省黄山区新明乡猴坑、猴岗、颜家一带，茶园面积仅30多公顷。茶园多分布在25°~40°的山坡上，具有得天独厚的生态环境，这里年平均温度14~15℃，年平均降水量1650~2000毫米，土壤多为千枝岩、花岗岩风化而成的乌沙土，土层深厚肥沃，通气透水性好，茶树生长良好，芽肥叶壮，持嫩性强。

因其采摘标准极为严格，杀青、整形的工艺要求也很高，所以上品猴魁的产量少而又少。

茶名寻源

清末，南京太平春、江南春等茶庄，纷纷在太平产区设茶号收购茶叶加工尖茶，运销南京等地。江南春茶庄从尖茶中拣出幼嫩芽叶作为优质尖茶供应市场，获得成功。猴坑茶农王老二（王魁成）在凤凰尖茶园，选肥壮幼嫩的芽叶，精工细制成王老二魁尖。由于猴坑所产魁尖风格独特，质量超群，使其他产地魁尖望尘莫及，特冠以猴坑地名，叫“猴魁”。

太平猴魁玻璃壶泡法



❶备具：玻璃壶、茶荷、品茗杯、茶船、随手泡



❷温壶：用开水温玻璃壶



❸温杯



❹置茶：将茶叶放入玻璃壶中，根部朝下，取放茶叶时要小心，因茶叶长而紧直，易折断



❺冲水：将80℃水注入壶中



❻斟茶



❼奉茶

说茶：太平猴魁的传说

传说古时候，在黄山居住着一家子白毛猴，有一天小毛猴独自外出玩耍走失了。老毛猴则由于寻子心切，劳累过度，病死在太平县的一个山坑里。山坑里住着一个老汉，以采野茶与药材为生，他发现这只病死的老猴，将其埋在山岗上，并移来几颗野茶和山花栽在老猴墓旁。

第二年春天，老汉又来到山岗采野茶，发现整个山岗都长满了绿油油的茶树。老汉忽听有人对他说："这些茶树是我送给您的，您好好栽培，今后就不愁吃穿了。"这时老汉才醒悟过来，这些茶树是神猴所赐。从此，老汉再也不需要翻山越岭去采野茶了。为了纪念神猴，老汉就把从猴岗采制的茶叶叫作猴茶。由于猴茶品质超群，堪称魁首，后来就将此茶取名为太平猴魁了。

黄山毛峰



干茶形似雀舌，匀齐壮实，锋显毫露，色如象牙，鱼叶黄金。香气清新高长，花香显露。汤色清澈、微黄。滋味鲜浓甘甜。叶底嫩黄肥壮成朵。

黄山毛峰是1875年前后，光绪年间的谢裕泰茶庄创制。黄山位于我国东部，历史上其风景区境内的桃花峰、紫云峰、云谷寺、松谷庵、慈光阁一带为特级黄山毛峰产区，周边的汤口、岗村、杨村、芳村是重要产区，有四大名家之称。现扩展到黄山市的三区四县。

黄山毛峰是我国毛峰之极品，抗寒力最强，其采摘标准为一芽一叶初展，在山东引种最成功，适宜制烘青绿茶。

茶名寻源

清代光绪年间（1875年前后）。漕溪（现名富溪乡）人谢氏在上海漕溪路开设茶行，为了茶行有好茶来提高市场竞争力和满足上层社会消费需求，在“清明”前回老家，带领家族人上高山，在漕溪、充川一带，采肥壮的嫩芽嫩叶，以手工精细炒焙制成干茶。因此茶色如象牙，近似黄色，鲜叶又采自黄山地带，干茶峰显毫露，芽尖峰芒，故称为“黄山毛峰”。

茅新撑老叶，土软进新根。

说茶：黄山毛峰的传说

明朝天启年间，江南黟县新任县官熊开元到黄山春游，借宿于寺院中。寺中长老泡茶敬客，开水冲泡下去，只见热气绕碗边转了一圈，转到碗中心就直线升腾，约有一尺高，然后在空中转一圆圈，化成一朵白莲花。那白莲花又慢慢上升化成一团云雾，最后散成一缕缕热气飘荡开来，清香满室。

知县问后方知此茶名叫黄山毛峰，临别时长老赠送此茶一包和黄山泉水一葫芦，并嘱熊开元一定要用黄山泉水冲泡才能出现白莲奇景。

熊知县回县衙后正遇同窗旧友太平知县来访，便将冲泡黄山毛峰表演了一番。太平知县大喜，立即上报皇帝，皇帝命其表演，却不见白莲奇景出现，皇帝龙颜大怒。熊开元知是未用黄山泉水冲泡之故，顿时心中感慨万千："黄山名茶尚且品质清高，何况为人呢？"

信阳毛尖



信阳毛尖外形细、圆紧、直、光、多白毫，气味清香，汤绿叶浓，1959年被列为我国十大名茶之一。

信阳毛尖产于河南省大别山区的信阳县，已有2000多年的历史。茶园主要分布在车云山、集云山、云雾山、震雷山、黑龙潭等群山的峡谷之间。这里地势高峻，群峦叠障，溪流纵横，云雾弥漫，还有豫南第一泉“黑龙潭”和“白龙潭”，景色奇丽。正是这里的独特地形和气候，以及缕缕云雾，滋生孕育了肥壮柔嫩的茶芽，为信阳毛尖独特的风格提供了天然条件。

六安瓜片



六安瓜片的产地主要在金寨、六安、霍山三县，以金寨的齐云瓜片为最佳，齐云山蝙蝠洞所产的茶叶品质为最优，用开水冲泡后，雾气蒸腾，清香四溢。

六安瓜片历史悠，早在唐代，书中就有记载。茶叶称为“瓜片”，是因其叶好像瓜子。色泽翠绿、香气清高、味道甘鲜的六安瓜片，历来被人们当作礼茶，用来款待贵客嘉宾。明代以前，六安瓜片就是供宫廷饮用的贡茶。据《六安州志》记载：“天下产茶州县数十，惟六安茶为宫廷常进之品。”

雨花茶创制于1958年，因产于南京雨花台而得名，分为特级一等雨花茶、特级二等雨花茶、一级雨花茶、二级雨花茶四个等级。

南京雨花茶



雨花茶外形圆绿，如松针，带白毫，紧直。冲泡后茶色碧绿、清澈，犹如翡翠，芽芽直立，上下沉浮，清香四溢，叶底嫩匀明亮。沸水冲泡。品饮一杯，沁人肺腑，齿颊留芳，回味甘甜。

安吉白茶与中国六大茶类中“白茶类”中的白毫银针、白牡丹是不同的。白毫银针、白牡丹指绿色多毫的嫩叶制作而成的白茶，色白是由加工而成，而安吉白茶色白是由品种而来。安吉白茶既是茶树的珍稀品种，也是茶叶的名贵品名，属于绿茶类。

安吉白茶



精品安吉白茶条直显芽、芽壮匀整、嫩绿鲜活、透着金黄，冲泡后叶是白的脉是绿的，口感非常的好，不苦不涩，清香朴鼻。

世人品茶未堂见，但说天池与阳羡。

庐山云雾



庐山云雾条索紧结重实、饱满秀丽，色泽碧嫩光滑，芽隐绿，香气芬芳、高长、锐鲜，汤色绿而透明，滋味爽快、浓醇鲜甘，叶底嫩绿微黄、鲜明、柔软舒展。

庐山云雾茶产于江西省庐山。这里北临长江，南映鄱阳湖，滨江襟湖，青山巍然，名胜古迹遍布山中，风景非常优美。庐山种茶，历史悠久。远在汉朝，这里已有茶树种植，唐朝时庐山茶已很著名。20世纪50年代以来，庐山云雾茶得到了迅速发展，古老的茶山，日新月异。现有茶园5000余亩。

竹叶青



竹叶青外形扁平，两头尖细，形似竹叶，香气高鲜，汤色清明，滋味浓醇，叶底均匀。

竹叶青产于四川省峨眉山区。陈毅1964年游峨眉山万年寺品茶，赞美其茶形美似竹叶，汤色清莹碧绿，“竹叶青”由此得名。



雀舌含春不解语，只有晓露茗烟知。

红茶

祁红工夫



祁红工夫条索紧细匀整，锋苗秀丽，色泽乌润，汤色红艳明亮，蜜糖香融合兰花香，馥郁持久，滋味甘鲜醇厚，叶底红亮纤秀。

祁门一带历史上很早就盛产红茶。据传，光绪元年(1875年)，有个黟县人叫余干臣，从福建罢官回原籍经商，因羡福建红茶(闽红)畅销利厚，想就地试产红茶，于是在至德县(今东至县)尧渡街设立红茶庄，仿效闽红制法，获得成功。次年就到祁门县的历口、闪里设立分茶庄，始制祁红成功。从此“祁红”不断扩大生产，形成了我国的重要红茶产区。

祁门境内海拔600米左右的山地占九成以上，气候湿润，雨量充沛，早晚温差大，非常适合茶树的生长。祁门红茶的采制多在春夏两季，只采鲜嫩茶芽的一芽二叶。

PDG

七日无台不忆家，故人新惠故园茶。

祁红工夫的瓷壶泡法



❶ **备具**：瓷壶、茶海、品茗杯、水方、茶荷、随手泡





❷ **温壶**：用开水冲壶，以洁净茶具，并起到温壶的作用



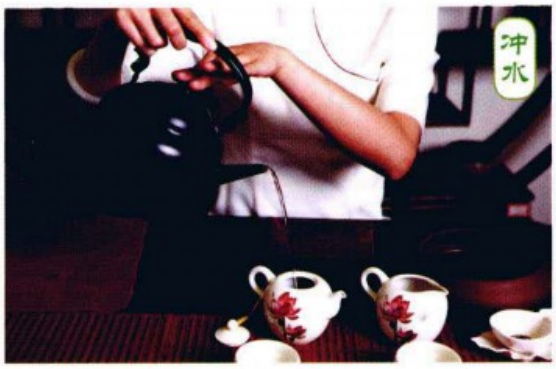


❸ **温杯**

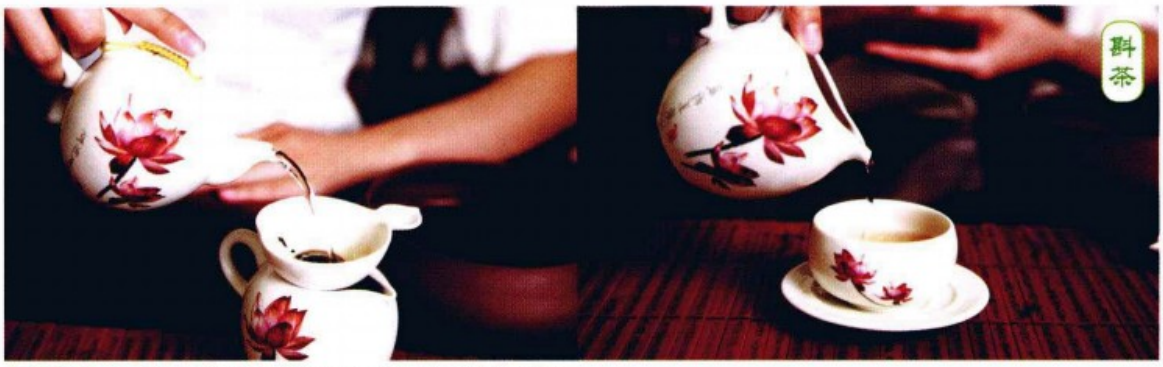
山田香土来如泥，土种梅花下种茶。



❹ 置茶：将茶叶放入壶中



❺ 冲水：90℃左右的热水注入壶中



❻ 斟茶：将茶汤斟入茶海再分别斟入品茗杯中



❼ 奉茶



⑧品茶

泡茶一点通

袋泡红茶

袋泡红茶的内容物多是采用切茶机切碎制成的颗粒状或末状茶叶，汤色红艳，滋味浓烈，多用于调饮。因为茶叶量是固定的，所以冲泡也比较简便。

说茶：英国人的红茶情结

英国人有喝下午茶的风俗。每天下午4点左右，无论多忙，英国人都要放下手头的工作，坐到茶室中小憩一会儿，一边喝茶，一边吃些三明治之类的点心，或谈话聊天，或交换信息。

其实，英国人喝茶的时间并不仅限于下午，很多英国人习惯早晨起床空腹喝一杯“床前茶”，以提神醒脑，早餐时再喝加奶的红茶，上午11点左右，还要以红茶佐茶点，叫作“早午茶”，而中午1点左右的午餐中，奶茶也是必不可少的，这些都已成为英国人日常习俗。就连旅馆的旅客和医院的病人，早晨醒来时也都能获得一杯茶。管道工或其他修理工上门干活，到了喝茶时间，主人也要请喝茶，否则他们会放下手里的工作，到附近的茶馆喝茶。英国的大小公司、机关都为员工准备了电茶壶、茶杯、茶叶和牛奶，还设有饮茶室。

宜红工夫



宜红工夫外形条索紧细有金毫，色泽乌润，香甜纯高长，味醇厚鲜爽，汤色红亮，叶底红亮柔软。

宜红工夫产于湖北鄂西山区宜昌、恩施两地区。年产10万担左右。

湖北宜昌地区是我国古老茶区之一。茶圣陆羽青年时期曾去考察，后在《茶经》中把宜昌地区的茶叶列为山南茶之首。

鄂西山区乃神农架一带，山林茂密，河流纵横，年均气温13~18℃，年降雨量750~1500毫米，无霜期220~300天，气候温和，雨量充沛，土壤大都属微酸性黄红壤土，适合茶树生长。

玉腕重炉香茗洌，可怜不是采茶娘。

茶友提醒：红茶不需要洗茶

好的红茶可冲泡4~5次甚至7~8次，越往后冲泡间隔的时间越长，以保证茶汤的浓度。

宜红工夫的简易泡法



❶ 备具：红茶杯、品茗杯、茶船、茶荷、随手泡



❷ 温杯：用热水注入壶中，轻摇数下，再依次倒入杯中，以洁净茶具



❸ 置茶：拨取适量茶叶入壶



❹ 冲水：将90℃左右开水高冲入壶



❺ 斟茶：将茶汤倒入杯中



❻ 奉茶

滇红工夫



滇红工夫创制于1939年，干茶芽叶紧直肥硕，金毫多而显露，苗锋完整，色泽油润，香气甜浓持久，汤色红艳明亮，滋味浓厚鲜爽，略有刺激感而回甘生津，叶底红匀明亮。

四川红茶



四川省是我国茶树发源地之一，茶叶生产历史悠久。川红工夫外形条索肥壮圆紧、显金毫，色泽乌黑油润，内质香，气清鲜带蜜糖香，滋味甜润鲜爽，汤色红浓明亮，叶底厚软红匀。

初冬恰值风日暖，溪庄览商新栽。

白琳工夫



白琳工夫是闽红工夫红茶系列的著名品种，茶树根深叶茂，芽毫雪白晶莹。特别是近些年大面积引种福鼎大白茶这个优良的茶树品种，精选细嫩芽叶精工细作，成茶条索紧结纤秀，含有较多的橙黄白毫，茶汤甜润可口，汤色、叶底艳丽红艳，风格独特。

正山小种



正山小种红茶是世界红茶的鼻祖，创制于明末清初。标准的正山小种红茶产自武夷山市桐木关乡及周边海拔600~1200米、方圆600平方公里的原产地域范围内。干茶外形条索肥壮，紧结圆直，不带芽毫，色泽乌黑油润，松香气芬芳浓烈，汤色橙红明亮。

金骏眉

金骏眉是福建武夷山于2005年新创制的一种精品红茶。它精选武夷菜茶的细嫩单芽为原料，干茶外形紧细、重实油润，色泽金黄黑相间，茸毫显，香气复合花果香及桂圆香，韵香浓烈持久，汤色金黄璀璨，滋味醇厚、甘甜爽滑、回味持久，叶底呈古铜色针状、匀整隽秀挺拔。

由于正宗的金骏眉售价很高，产量又很少，所以市场上有很多仿冒品，多半是质量比较好的福建工夫红茶，冲泡出来也很好喝，只不过在综合素质上略逊金骏眉，价格也只是金骏眉的1/10甚至1/20。



归来清香犹在手，高品先将星太守。

坦洋工夫



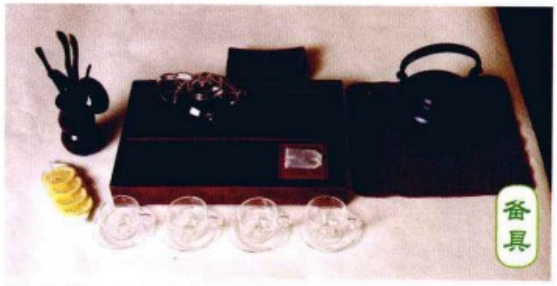
坦洋工夫是闽红工夫红茶系列的另一个著名品种，坦洋工夫的原料选择没有白琳工夫那么严格，主要是精选武夷菜茶的芽叶为原料，以工艺细致、成茶选择严格而著称。干茶外形细长匀整，色泽乌黑有光，含有大量的金毫，香气清鲜甜和，茶汤橙红璀璨，口感纯柔。

银骏眉

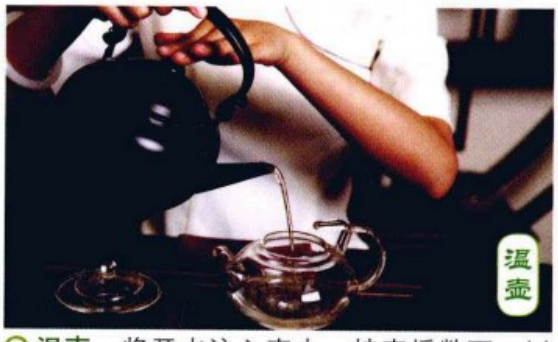


从名称上看它的等级略低于金骏眉，因为它是用一芽一叶的原料制成，制作工艺与金骏眉大体相同。

柠檬红茶的制作



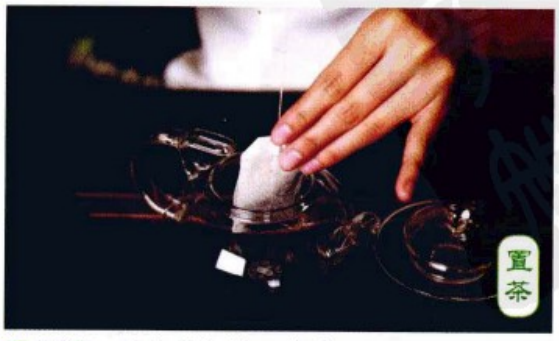
❶ **备具**：玻璃壶、玻璃杯、茶荷、茶船、随手泡



❷ **温壶**：将开水注入壶中，持壶摇数下，以洁净茶具



❸ **温杯**



❹ **置茶**：将红茶包放入壶中

玉堂晴起著思茶，别院铜轮碾露芽。



⑤冲泡：将90℃左右开水高冲入壶



⑥放柠檬片：取两三片柠檬片放入壶中



⑦斟茶：分茶入杯



⑧奉茶

泡茶一点通

巧换原料做奶茶

只要在分茶的时候将柠檬和蜂蜜换成牛奶就可以做成奶茶了。调饮奶茶时，一定要用新鲜牛奶，越是浓度高、乳脂肪含量高、品质优良的牛奶，越能冲出好喝的奶茶！茶与牛奶的比例约在二三或二八之间。

说茶：印度红茶与红碎茶

红茶起源于19世纪80年代，我国生产的工夫红茶在国际市场上曾经占据统治地位。19世纪我国的红茶制法传到印度和斯里兰卡等国，它们仿效中国红茶的制法，逐渐发展，将叶片切碎后再发酵、干燥的红碎茶由此而来。

如今，印度成了全世界最大的茶叶生产国家之一，年产量超过80万吨。印度茶几乎全是红茶，这些红茶被用来拼配出适合西方人口味的各种茶。

印度拥有许多世界主要茶叶产区，其中最著名的就是Assam（阿萨姆）和Darjeeling（大吉岭）。阿萨姆是世界上最大的红茶产地，印度茶叶的一半产自阿萨姆地区。而大吉岭则是世界上最好的红茶产地。

大吉岭红茶



大吉岭位于印度西孟加拉邦最北部的喜马拉雅山背部山麓，海拔500~2000米，昼夜温差极大，多浓雾，这造就了大吉岭红茶的独特风味。制作大吉岭红茶的茶树品种源自于中国的云南大叶种，与印度其他茶区的树种完全不同，所以大吉岭红茶才成为世界红茶的佼佼者。

每年3~4月春雨初降时采制的大吉岭茶通常被称为初摘，汤色金黄，香气高昂，口感如破土青竹般清冽，略带苦涩而回味更显深厚甘甜。5~6月采制的称为次摘，叶身饱满，果香、花香融合麝香葡萄的香气，更显圆熟沉稳，汤色为明亮的深橘黄色。而在7~8月雨季结束后采制的称为秋茶，味道甜醇，汤色深红。

阿萨姆红茶



阿萨姆红茶外形细扁，呈深褐色，汤色深红稍褐，带有淡淡的麦芽香、玫瑰香，滋味浓烈厚重，回味持久，适合做各种调饮。

阿萨姆是指位于印度东北部阿萨姆邦布拉马普特拉河两岸的广阔地域，是世界最大的红茶产地，其红茶产量占印度全国产量的50%。这里是世界上罕见的多雨地带，同时日照强烈，常年气温较高，因而孕育了口感强烈的阿萨姆红茶。

立顿红茶

立顿红茶采用手工采摘幼嫩茅尖，确保上佳的品质和口味，含有丰富茶氨酸及其它有益成分，令您身心振奋，活力焕发。选用优质拼配红茶，卫生方便，可用于清饮或调制奶茶、柠檬茶与各种果味茶。



1850年出生在苏格兰格拉斯哥一个贫穷家庭的汤姆斯·立顿是这一品牌的创始人。有一次，出门旅游的立顿来到了著名的红茶产区锡兰。锡兰红茶是英国人非常钟情的饮料，但由于售价昂贵，只有上流社会才能享用。立顿敏感地意识到，如果能把红茶引入大众的日常生活，则必然能成为一门好生意。

目前立顿在肯尼亚拥有自己的茶园，其大部分茶叶来自肯尼亚，部分来自南亚地区，还有很小部分来自其他地区。

松间旅生茶，已与松俱瘦。

乌龙茶（青茶）

大红袍



条形茶，茶叶条索壮实、匀整，色泽青褐润亮，汤色金黄明亮，香气馥郁，有兰花香或桂花香，香高而持久，滋味醇厚，『岩韵』明显。叶底具有『绿叶红镶边』的特点，叶面呈蛙皮状，俗称『蛤蟆背』。

大红袍产于福建闽北武夷山九龙窠高岩峭壁上，是中国乌龙茶中的“茶中之圣”，也是武夷名丛中极具特征的一个品种，具有绿茶的清香和红茶的甘醇，久藏不坏，香久益清，味久益醇。

大红袍很耐冲泡，冲泡九次仍有原茶真味。大红袍的鲜叶雨天不采、露水不干不采，不同品种、不同岩别、山阳山阴及干湿不同的鲜叶，不得混放。

茶名寻源

某朝某皇后生病，久治未愈，太子遵母命到民间寻找仙草秘方，途中遇一老汉跌倒树下险遭猛虎之袭，巧遇太子勇猛相救。二人彼此叙述原由，老汉为报救命之恩，陪太子直往武夷山九龙窠采下茶树叶子用布包好飞速下山，太子日夜兼程催马直奔京城，将采来的茶叶煮汤给母后喝下，病情日见好转，连喝几天，母后病痊愈，皇帝大喜，连下二道圣旨：一是赐红袍一件，每年寒冬为茶树御寒，二是封老人为护树将军，世代袭职，每年采制进贡。自此武夷山就把这茶树称为大红袍。

PDG

泡茶一点通

岩韵

岩韵（环境特征）是指乌龙茶优良品种、生长在武夷山风景区内、经武夷岩茶传统制作工艺加工而形成的茶叶香气和滋味。『岩韵』是武夷岩茶独有的特征；『岩韵』的有无取决于茶树生长环境；『岩韵』的强弱还受到茶树品种、栽培管理和制作工艺的影响。

不同的茶树品种，岩韵强弱不同；非岩茶制作工艺加工的其他品种茶叶则体现不出岩韵；精制焙火是提升岩韵的重要工序。

大红袍盖碗泡法



❶ 备具：盖碗、茶海、水方、品茗杯、随手泡、茶荷



❷ 温盖碗：热水注入盖碗，将盖碗温热

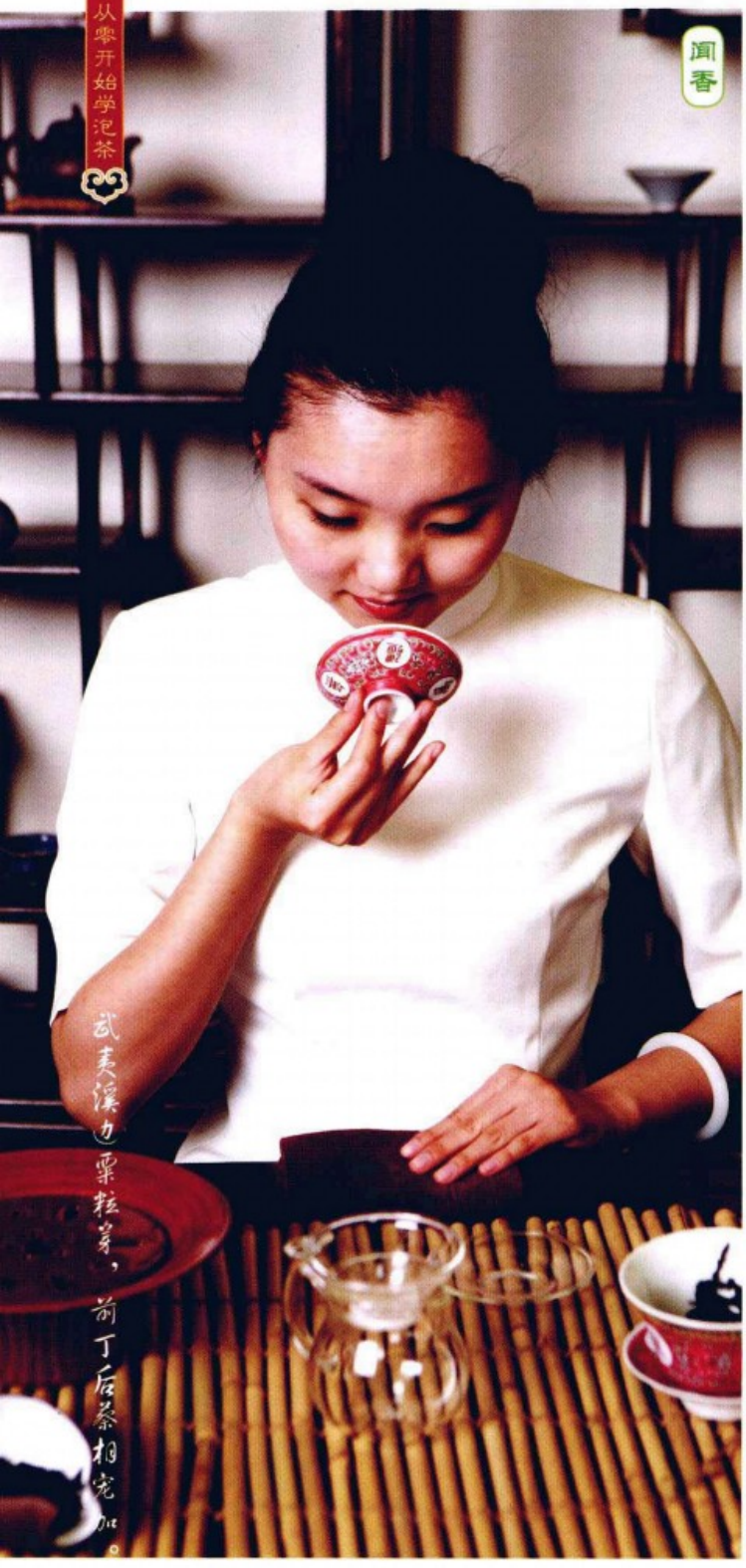


❸ 置茶：将备好的茶放入碗中



❹ 温润茶：将95℃以上的水冲入盖碗中，然后立即将水倒入茶海中

武夷要暖月初圆，采摘新芽献地仙。



⑤闻香：此时香气全部附着在盖子上



⑥温杯：用温润泡的茶汤温杯



⑦冲水：以高冲的方式将水注入碗中



⑧出汤



⑨斟茶：将浓淡适度的茶倒入茶海中，使其浓度匀一，再分别倒入品茗杯



⑩品茶：“一品二尝三回味”，一杯茶分三口喝

●茶友提醒：品质好的大红袍

好的大红袍岩韵明显，鲜爽润滑，口齿生津，滋味醇厚无苦涩，香幽而清无异味。

新茶最好不喝，因焙火的原因，茶性刺激性大，隔年陈茶反而香气馥郁、滋味醇厚。

说茶：大红袍母树

人们常说的大红袍是指武夷山天心岩九龙窠石壁上现存的6棵茶树，树龄已有350多年，称为母树。大红袍母树生长在悬崖峭壁上，两旁岩壁矗立，日照不长，温度适宜，终年有涓涓细泉滋润茶树，由枯叶、苔藓等植物腐烂形成的有机物，肥沃土地，为茶树补充养分，使得大红袍天赋不凡，得天独厚，品质超群。

以往，每到春茶采摘季节，武夷山都要组织科技人员采出数量有限的大红袍母树茶青，再精心制出珍贵的大红袍母树茶，年产量不足1000克。为保护大红袍母树，武夷山有关部门决定对其实行特别管护，2006年起对6棵大红袍母树实行停采留养，使其“延年益寿”。

安溪铁观音



为半球形呈螺旋状，身骨重，色泽砂绿，叶表带白霜，汤色金黄，浓艳似琥珀，香高而持久，有天然馥郁的兰花香、甜香，滋味醇厚甘鲜，回甘悠久，俗称有『观音韵』。叶底柔亮，具有绸面光泽。

铁观音产于福建安溪县，是乌龙茶的极品，十大名茶之一。往往是同一产区的不同山头，甚至同一山头不同高度的茶园，茶叶也有所区别。

西坪是安溪铁观音的发源地，所产茶的茶汤浓韵明显、香气不高；祥华茶久负盛名，产区多数山高雾浓，所产茶的茶汤以回甘力强最为显著。对于茶客来说，大多对感德茶不陌生，此茶又被称为“改革茶”、“市场路线茶”，其最大的特点是茶香浓厚。

泡茶一点通

观音韵

韵味主要是入口及入喉的感觉，味道的甘甜度，入喉的润滑度，回味的香甜度。好的铁观音气味带有兰花香，回味香甜，入口滑细，喝上三四道之后两腮会有想流口水的冲动，闭上嘴后用鼻出气可以感觉到兰花香。

茶名寻源

相传，安溪县松林头有个茶农，勤于种茶，又信佛。每天在观音前敬奉一杯清茶，几十年如一日。有一天他上山砍柴，在岩石缝隙间发现一株茶树，枝壮叶茂，芳香诱人，跟自己所见过的茶树不同，遂挖回精心加以培育，并采摘试制，其成茶沉重如铁，香味极佳，疑为观音所赐，即名为铁观音。

铁观音等级

3月下旬萌芽，一年分四季采制。

谷雨至立夏（4月中下旬~5月上旬）为春茶

夏至至小暑（6月中下旬~7月上旬）为夏茶

立秋至处暑（8月上旬~8月下旬）为暑茶

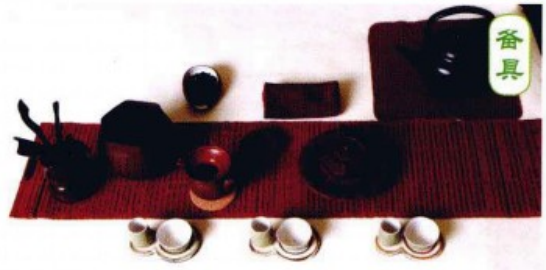
秋分至寒露（9月下旬~10月上旬）为秋茶

有个别地方由于气温较高，还可生产一季冬茶，冬茶颜色较青绿，滋味也较青，产量不多。

制茶品质以春茶为最好，秋茶次之。秋茶的香气特高，俗称秋香，但汤味较薄。夏、暑茶品质较次。

铁观音紫砂壶泡法

紫砂壶烧制火温较高，胎质细腻，不烫手，热天盛茶不易变质，泡茶不失原味，色香味好，能使茶醇郁芳沁。



❶ **备具**：水方、壶承、紫砂壶、茶海、闻香杯、品茗杯、茶荷、随手泡



❷ **温壶**：将温度为95℃以上的沸水注入壶中





❸ **温茶海**



❹ **赏茶**：欣赏铁观音的外形



❺ **置茶**：将适量的茶叶放入壶中



❻ **温润泡**：倒入热水，并迅速将温润泡的茶汤倒入茶海中



❼ **温杯**：用温润泡的茶汤温闻香杯和品茗杯



❽ **冲水**



❾ **出汤**：将泡好的茶汤倒入茶海中



⑩斟茶：再将泡好的茶汤分别到入闻香杯中



⑪品茶

闻香识铁观音

清香型铁观音

清香型铁观音为安溪铁观音的高档产品，原料均来自铁观音发源地安溪高海拔、岩石基质土壤种植的茶树，具有“鲜、香、韵、锐”之特色。香气高强，浓馥持久，花香鲜爽，醇正回甘，观音韵足，茶汤金黄绿色，清澈明亮。

浓香型铁观音

浓香型铁观音以传统工艺“茶为君，火为臣”制作的铁观音茶叶，有“醇、厚、甘、润”之特色，干茶肥壮紧结、色泽乌润、香气纯正、带甜花香或蜜香、粟香，汤色深金黄色或橙黄色，滋味特别醇厚甘滑，观音韵显现，叶底带有余香，可经多次冲泡。

韵香型铁观音

韵香型铁观音制作方法是在传统正味做法的基础上再经过120℃、烘焙10小时左右，提高滋味醇度，扩展香气。原料均来自铁观音发源地安溪高海拔、岩石基质土壤种植的茶树。干茶有“浓、韵、润、特”之特色，香味高，回甘好，韵味足。

●茶友提醒：盖碗沏泡乌龙茶要注意

1.水不宜加得太满，不要超过碗盖，欲出茶汤时碗盖倾斜可见茶水为好，以免烫手。

2.盖子保持前低后高放置，低位为出水口，水线可保持在最低位置。

3.泡茶时注意保持盖子的倾斜状态，这样边缘就不会烫手了。

黄金桂



干茶紧结，呈半球形，色泽油润金黄，汤色金黄明亮，香气高强清远长，优雅奇特，仿似栀子花、桂花、梨花等混合香气，滋味清醇鲜爽饮后齿颊留香，叶底黄绿色，红边尚鲜红，柔软明亮。

黄金桂是以黄旦品种茶树嫩梢制成的乌龙茶，因其汤色金黄色有奇香似桂花，故名黄金桂，适制乌龙茶，香奇味佳，水色金黄，叶底黄亮，独具一格。

黄金桂成品茶上市早，一般为4月中旬采制，比一般品种早7~10天，比铁观音早半个月左右。

凤凰水仙



干茶挺直肥大，稍弯曲，油亮有光泽，黄褐色，焙火后为青褐色，汤色澄黄清澈，香气具有天然花香、果味，香味持久，味醇爽口回甘，口齿生津，叶底肥厚柔软，边缘朱红，叶面黄而明亮。

凤凰水仙产于广东省潮安县凤凰镇。凤凰镇种茶历史悠久，品质优良，驰名中外，因此，被国家命名为中国乌龙茶之乡。

凤凰单枞是从凤凰水仙中优选出来的，品质最好，其次是凤凰浪菜，凤凰水仙品质最次。

烹处岂期商岭水，碾时宁想建溪春。

闽北水仙



干茶紧结沉重，叶端扭曲，色泽油润暗沙绿，呈『蜻蜓头，青蛙腿』状，香气浓郁，具兰花清香，汤色红艳明亮清澈，滋味醇厚，入口浓厚之余有甘爽回味，叶底厚软黄亮，红边明显，叶缘朱砂经边或红占，即『三红七青』。

在半发酵的乌龙茶类中堪与铁观音匹敌的就是闽北水仙了。

PDG

本山



干茶紧结，沉重如铁，色泽砂绿，油光闪亮，汤色金黄明亮，香韵浓香扑鼻，沉稳持久，入口润滑稍苦后返甘甜，带有蜂蜜之味道。

本山因其长势和适应性均比铁观音强，所以价格比较便宜。其香气与铁观音虽然不同，但也非常出色，同时也具有乌龙茶耐泡的特性，加上价格实惠，是铁观音的最佳替代品了。

白鸡冠



干茶为浅黄褐色，不象其它岩茶为深绿褐色，汤色橙黄明亮，入口齿颊留香，神清目朗。

白鸡冠是武夷山四大名枞之一，单位产量不高而且种植的面积少，所以更显珍贵。

白鸡冠之名的由来是相传在武夷山有一僧人，在茶园间看到母鸡为保护小鸡，与老鹰奋力抗争，伤重而亡。僧人将母鸡埋在茶园内，到了第二年春天时，掩埋母鸡的地方长出一株茶树，茶树嫩叶呈白色并带有淡黄色，叶片向上卷曲，形状像鸡冠，故取名为白鸡冠。

冻顶乌龙（台湾）



干茶卷曲呈球形，紧结重实，色泽墨绿油润，汤色黄绿明亮，清香高爽，近似桂花香，滋味甘醇浓厚，后韵回甘味强，耐冲泡，叶底枝叶嫩软，色黄油亮。

清朝咸丰年间，鹿谷林凤池赴福建应试，高中举人，还乡时，自武夷山带回36株青心乌龙茶苗，其中12株种在麒麟潭边的冻顶山上，因此得名冻顶乌龙。

东方美人（台湾）



干茶紧结，稍弯曲，成条形，白毫显露，呈白、青、黄、红、褐五色相间，汤色呈红橙金黄有琥珀色之明丽润泽，香气有浓浓的果香或是蜂蜜香，滋味甘润香醇，天然滑润风味绝佳，堪称茶中另一极品。味似香槟，故又名『香槟乌龙茶』。

东方美人茶是台湾独有的名茶，又名膨风茶，又因其茶芽白毫显著，又名为白毫乌龙茶，是半发酵青茶中发酵程度最重的茶品（70%左右），主要产地在台湾的新竹、苗栗一带。

东方美人茶名字的由来，据闻是英国茶商将茶献给维多利亚女王，黄澄清透的色泽与醇厚甘甜的口感，令她赞不绝口，既然来自东方，就赐名“东方美人茶”了。

梨山茶（台湾）



因梨山地区盛产高山蔬果，茶园多分布于果树中，吸收天然果香，茅叶柔软，叶肉厚，果胶含量高，香气浓郁，滋味甘甜，茶汤色蜜绿显金黄，滋味甘醇，滑软耐冲泡，茶汤冷后更能凝聚香甜。

梨山是全台湾海拔最高的高山茶产区，海拔1700~2600米，长年温度低、云雾笼罩，昼夜温差大，气候寒冷，是标准高山茶生存条件。

建溪玉饼号无双，双井为奴日铸降。

白茶

白毫银针



干茶茶芽肥壮，形状似针，白毫披覆，色泽鲜白光润，闪烁如银，条长挺直，汤色呈杏黄色，清澈晶亮，香气清鲜，入口毫香显露，福鼎所产滋味清鲜爽口、回味甘凉，政和所产汤味醇厚、香气清芬，冲泡时银针挺立，上下交错，非常美观。

白毫银针创制于1889年，是现代白茶的创始者，产于福建北部的建阳、水吉、松政和东部的福鼎等地。白毫银针满身披白毫，色白如银，细长如针，因而得名。由于制作时未经揉捻，茶汁较难浸出，因此冲泡时间应稍延长。

说茶：白毫银针的传说

传说很早以前的一年，政和一带久旱不雨，瘟疫四起，在洞宫山上的一口龙井旁有几株仙草，草汁能治百病，但很多找仙草的人都有去无回。有一户人家，家中兄妹三人志刚、志诚和志玉，三人商定轮流去找仙草，志刚、志诚也遭到了前人同样的命运。

找仙草的重任落到了志玉的头上。她出发后，途中遇见一个白发爷爷，告诉她上山的时候千万不能回头，且送她一块烤糍粑，志玉谢后继续往前走，来到乱石岗，奇怪声音四起，她用糍粑塞住耳朵，坚决不回头，终于爬上山顶来到龙井旁，采下仙草上的芽叶，并用井水浇灌仙草，仙草开花结子，志玉采下种子，立即下山。回乡后将种子种满山坡，长出的“仙草”便是白毫银针。

PDG

蒙茸出磨细珠落，脏转绕颐飞雪轻。

白毫银针简易沏泡

冲泡白毫银针的茶具通常是无色无花的透明玻璃茶具，品饮者可从各个角度欣赏到杯中茶的形色和变幻的姿色。



❶ **备具**：玻璃盖碗、茶荷、水方、茶巾、随手泡



❷ **温杯**：将热水注入碗中，再用热水温杯



❸ **置茶**：将茶叶置于盖碗中



❹ **冲水**：用高冲法，按同一方向冲入热水至杯的七分满



⑤浸泡



⑥出汤：将泡好的茶汤倒入茶海中



⑦斟茶：分茶入杯

赏茶舞

白毫银针泡饮方法与绿茶基本相同，但因其未经揉捻，茶汁不易浸出，冲泡时间宜较长。开始时茶芽浮于水面，约 5~6 分钟后茶芽部分沉落杯底，部分悬浮茶汤上部，此时茶芽条条挺立，上下交错，望之有如石钟乳，蔚为奇观。约 10 分钟后，茶汤呈橙黄色，此时边观赏边品饮，尘俗尽去，意趣盎然。



⑧奉茶



⑨品茶

白牡丹



选用“福鼎大白茶”、“福鼎大毫茶”等茶树良种为原料，经传统白茶工艺而成。上品白牡丹两叶抱一芽，叶态自然，色泽深灰绿或暗青苔色，叶张肥嫩，叶背遍布洁白茸毛，叶缘向叶背微卷，芽叶连枝。汤色杏黄或橙黄，叶底浅灰，叶脉微红，滋味甜美鲜爽，毫香浓显。冲泡后两片舒展的绿叶托抱着嫩芽，宛若蓓蕾初开，故名白牡丹。

贡眉



优质贡眉采用武夷菜茶为原料，经传统白茶工艺制成，干茶呈片状，毫心显而多，色泽暗绿或灰绿，汤色橙黄。叶脉迎光透视呈红色，滋味醇厚甜美，其产量约占白茶产量一半以上。贡眉干茶感觉略为散乱，所以宜选用不透明的瓷壶进行冲泡，投茶量和浸泡时间可视个人口味而定，水温可较高。

黄茶

君山银针



君山银针香气清高，味醇甘爽，汤黄澄高，芽壮多毫，条直匀齐，白毫如羽，芽身金黄发亮，有淡黄色茸毛，叶底肥厚匀亮，滋味甘醇甜爽。冲泡后，芽竖悬汤中冲升水面，徐徐下沉，再升再沉，三起三落，蔚成趣观。

君山银针产于湖南省岳阳市中的君山岛，君山又名洞庭山，岛上树木丛生，春季湖水蒸发，云雾弥漫，非常适合茶树生长。君山茶历史悠久，唐代就已经开始生产，清朝时被列为“贡茶”。

泡茶一点通

三起三落

叶与叶之间的间隙和茶芽液泡中都充满空气，叶面茸毛吸水性能很差，造成茶重小于水对它的浮力，于是从杯底浮到水面，当水从茶柄筛、导管浸入茶叶，叶体吸水膨大，挤出部分叶间与液泡内的空气，在茶头上形成一个气泡，气泡内热空气破泡而出，对浮在水面的银针产生一个反作用力，这样又使银针下沉，如此往复可达∞分钟，因而使银针能上下沉浮，出现『三起三落』之奇观。

君山银针玻璃杯泡法



❶ 备具：玻璃杯、水方、茶荷、随手泡



❷ 温杯：将热水注入杯的1/3，温热杯子



❸ 置茶：将茶叶拨入杯中

说茶：君山银针的传说

据说君山茶的第一颗种子还是4000多年前娥皇、女英播下的。后唐的第二个皇帝明宗李嗣源，第一回上朝的时候，侍臣为他捧杯沏茶，开水向杯里一倒，马上看到一团白雾腾空而起，慢慢地出现了一只白鹤。这只白鹤对明宗点了三下头，便朝蓝天翩翩飞去了。再往杯子里看，杯中的茶叶都齐崭崭地悬空竖了起来，就像一群破土而出的春笋。过了一会，又慢慢下沉，就像是雪花坠落一般。明宗感到很奇怪，就问侍臣是什么原因。侍臣回答说“这是君山的白鹤泉(即柳毅井)水，泡黄翎毛(即银针茶)的缘故。”明宗心里十分高兴，立即下旨把君山银针定为“贡茶”。



④ **冲水**：冲水至杯的七分满，茶芽刚开始浮在水面上，2~3 分钟吸水后渐次直立，上下沉浮，好似春笋出土，非常美观



⑤浸泡

●**茶友提醒：冲泡君山银针有讲究**

冲泡君山银针以清澈的山泉水为佳。君山银针比较不耐泡，泡第一次滋味甘甜爽口，而泡第二次滋味就非常淡薄了，如果讲究的话，只喝第一次泡的茶汤。



⑥品茶

蒙顶黄芽



冲泡蒙顶黄芽时可选用透明度高的玻璃杯，投入3克茶叶，冲入85℃的开水至杯子的七分满，静置一分钟左右，即可看到茶芽吸水后上下分层直立，轻摇杯身，茶芽如仙子般摇曳起舞，灵动可爱。

四川蒙山产茶历史悠久，距今已有2000多年。干茶扁直，色泽微黄，芽毫毕露，甜香浓郁，汤色黄亮，滋味鲜醇回甘，叶底全芽，嫩黄匀齐，为蒙山茶中的极品。

霍山黄芽

霍山黄芽宜选用泡茶盖碗或瓷壶冲泡，茶、水按照1:30的比例投放，浸泡时间为30秒~1分钟，然后将茶汤滤出饮用。用这种方法冲泡的黄茶较为耐泡，一般5泡以后仍有醇香和回甘。

源自于唐朝，于1972年开始恢复生产。上品霍山黄芽于谷雨前3~5天，干茶条直微展、匀齐成朵、形似雀舌、嫩绿披毫，汤色黄绿清澈明亮，香气清纯持久似熟板栗香，滋味鲜醇浓厚回甘，叶底嫩黄明亮。霍山黄芽在黄茶中的闷黄程度比较轻，因而品质接近绿茶。

温州黄汤

温州黄汤创制于清代，至今已有200多年的历史。干茶细紧纤秀，色泽黄绿披毫，汤色橙黄明亮，香气清芬高锐，滋味醇和爽口，叶底芽叶匀齐成朵。

黑茶

普洱茶是以云南省一定区域内的大叶种晒青毛茶为原料，经过后发酵加工而成的散茶和紧压茶。

普洱茶有生熟之分，普洱生茶是指新鲜的茶叶采摘后以自然的方式陈放，未经过渥堆发酵处理的；普洱熟茶是采用渥堆工艺，经后发酵加工形成的散茶和紧压茶。普洱熟茶是1973年中国茶叶公司云南茶叶分公司根据市场发展的需要，最先在昆明茶厂试制，后来其生产工艺在孟海茶厂和下关茶厂推广。

普洱茶



普洱熟茶为深褐色，汤色红浓明亮，香气独特陈香，滋味醇厚回甘，叶底红褐均匀。



普洱生茶外形色泽墨绿，香气清纯持久，新制或陈放不久的普洱生茶有苦涩味、浓厚回甘，汤色黄绿清亮，叶底肥厚黄绿。长久储藏，香味越来越醇厚。

茶名寻源

清乾隆年间，普洱城内有有位姓濮的茶商。濮氏的茶品质稳定，诚实守信，被指定为朝廷贡品。当时从普洱到北京要走几个月，其间跋山涉水，天气又炎热，日晒雨淋，到了京城，负责贡茶的濮少庄主发现茶叶全都变色了。濮少庄主他知道自己闯了大祸，万般无奈之下，心里打定主意：大不了是死，明天还是把茶贡上再说。

乾隆是一个喜欢品茶、鉴茶的皇帝，品了少庄主上贡的茶后，龙颜大悦："此茶何名？圆如三秋皓月，香于九畹之兰，滋味这般的好。"答："云南普洱府所贡。""此等好茶居然无名，那就叫普洱茶吧"乾隆大声说道，从此普洱茶诞生了。

茶马古道

茶马古道是唐宋以来汉藏民族之间进行商贸往来的重要通道，以茶马互市为主要内容，以马帮为主要运输方式的一条代商道，云南省普洱市是茶马古道上的一个重要驿站。

茶马古道以茶文化为其独特的个性，在亚洲文明的传播中起到了不可低估的作用。茶马古道主要有三条线路：青藏线、滇藏线和川藏线。青藏线兴起于唐朝时期，发展较早，而川藏线在后来的影响最大，最为知名。



夜扫寒英煮绿尘，松风入鼎更清新。

普洱茶分类

饼茶：扁平圆盘状，其中七子饼每块净重 357 克，每七个为一筒，每筒重 2500 克，故名七子饼。



砖茶：长方形或正方形，250~1000 克居多，制成这种形状主要是为了便于运送。



散茶：大多是普洱熟茶。



沱茶：形状跟饭碗一般大小，每个净重 100 克、250 克，现在还有迷你小沱茶每个净重 2~5 克。



金瓜贡茶：压制成大小不等的半瓜形，从 100 克到数百斤均有。



千两茶：压制成大小不等的紧压条，每条茶条重量都比较重，最小的条茶都有 100 斤左右，故名千两茶。

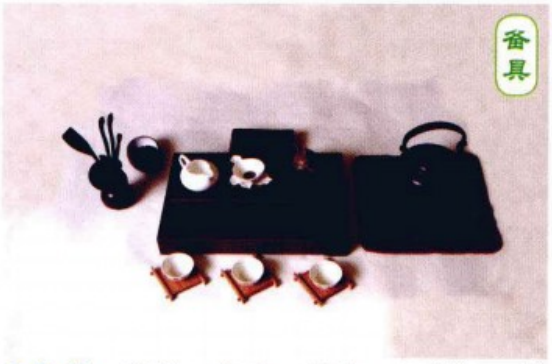
说茶：可以喝的古董

普洱茶易冲耐泡，陈化得宜的普洱茶，不苦不涩，即使久浸亦能入喉，并且普洱茶越陈越香，不同陈期的普洱茶风味皆不尽相同，许多人喜爱收藏普洱茶，所以普洱茶被人戏称为“可以喝的古董”。品质好的普洱茶耐人寻味，很少有饮料或食品具备普洱茶这种“可饮、可藏”的双重特性。

收藏普洱茶最好选择紧压茶，储藏在干燥、通风、无光、无异味的地方。

陶壶泡法（普洱熟茶）

泡普洱茶需要选择腹大的壶，因为普洱茶的浓度高，用腹大的茶壶冲泡，能避免茶泡得过浓的问题，材质最好是陶壶或紫砂壶。品茗杯可以选择透明的小玻璃杯，因为普洱熟茶茶汤的颜色深红明亮非常好看，可以增加品茗的愉悦感。



❶ **备具**：茶船、陶壶、茶海、品茗杯、茶荷、随手泡



❹ **温润茶**：用95℃沸水冲入壶中，迅速倒入茶海中



❷ **温壶**：将壶温热，温壶的水再温茶海



❺ **温杯**：将温润泡的茶汤温杯，温杯的水倒入茶船中



❸ **置茶**：将备好的茶放入壶中



❻ **冲水**：将热水注入壶内



⑦出汤：将泡好的茶汤倒入茶海中



⑧斟茶：分茶入杯



⑨奉茶



⑩品茶

泡茶一点通

出汤控制有技巧

因普洱熟茶汤浸出快，因此前几泡出汤一定要快，否则茶汤过浓。初试普洱茶的人，茶汤可以淡一些，喝的多了可以尝试略浓一些的茶汤。普洱熟茶非常耐泡，可以泡15~20次，泡的次数越多，茶叶浸泡的时间可以越长，这样可以保持茶汤的浓度，以免越来越淡。

未沙见底空无色，青石潜流暗有声。

说茶：与普洱茶有关的业内术语

内飞：1950年之前的“古董茶”内通常都有一张糯米纸，印上名称，就是“内飞”。

印级茶：在包装纸上，“茶”字以不同颜色标示，红印为第一批，绿印为第二批，黄印为第三批。

干仓：指通风、干燥及清洁的普洱茶存放仓库，其存放的普洱茶叶为自然发酵，发酵期较长。

湿仓：通常指放置普洱茶较潮湿的地方，如地下室、地窖，以加快其发酵的时间和速度。

号级茶饼：为了辨别茶饼、茶叶年代、级别、生产厂的编号，如8582饼为85年出品8级茶，最后一位数2为勐海茶厂的代号，昆明茶厂代号为1，下关茶厂为3。

盖碗泡法（普洱生茶）

由于盖碗不吸味，可泡出茶的真实口感，而且清雅的风格最能反映出普洱茶色彩的美，可以自由地欣赏普洱茶汤的色泽变化，但用盖碗会烫手，需要一些技巧。



❶ **备具**：水方、盖碗、茶海、品茗杯、茶荷、随手泡



❷ **温盖碗**：将热水注入盖碗中，再倒入茶海中



❸ **置茶**：将茶拨入盖碗中，投茶量根据茶的紧结程度而定，一般为5~8克



❹ **温润茶**：将热水注入盖碗中，将温润泡的茶汤倒入茶海

水煮石发气，新煞杉脂香。



⑤温杯：用温润泡的茶汤温杯



⑥冲水



⑦斟茶：分茶入杯



⑧奉茶



⑨品茶

说茶：菊普茶和普洱茶膏

普菊茶是将菊花和普洱茶一起冲泡而成的一种茶，在广东、福建深受欢迎。冲泡方法是在冲泡普洱熟茶的基础上加上数朵菊花茶，菊花茶的用量可根据自己的喜好而定，茶汤因菊花茶的加入有一股浓郁的菊花香，中和了普洱茶的厚重感和苦味，口感更好。

普洱茶膏是将云南特有的乔木大叶种茶叶经过加工与发酵后，通过特殊的方式将茶叶的纤维物质与茶汁分离，将获得的茶汁进行再加工，还原成更高一级的固态速溶茶。

茯砖



特制茯砖砖面色泽黑褐，香气纯正，滋味醇厚，汤色红黄明亮，叶底黑褐。普通茯砖砖面色泽黄褐，内质香气纯正，滋味醇和，汤色红黄，叶底黑褐粗老。

茯砖茶约在1860年前后问世，早期称“湖茶”，因在伏天加工，故又称“伏茶”，茯砖茶压制要经过原料处理、蒸气渥堆、压制定型、发花干燥、成品包装等工序。

茯砖茶外形为长方砖形。好的茯砖砖内金黄色霉菌颗粒大，干嗅有黄花清香。在产地，居民有保存几片茯砖的习惯，遇有腹痛或拉痢，老人习惯以茯砖代药，极为灵验。

六堡茶



六堡茶干茶色泽黑褐，汤色红浓明亮，滋味醇厚、爽口、回甘，香气陈醇、有槟榔香，叶底红褐。

六堡茶是指产于广西梧州市苍梧县六堡乡的黑茶，因原产地六堡乡而得名，耐于久藏，越陈越好，因为久藏的茶叶有“发金花”，这种物质能分泌多种酶，使茶叶物质转化，形成芬芳香味。

花茶

“上品饮茶，极品饮花”，“以花入茶”早在中国明清年间就已成为尊贵地位的象征，花茶是古老中国的宫廷贡茶。

茉莉花茶



色香味形和茶叶的原料与鲜花的品质有密切关系。优质的茉莉花茶外形条索紧细匀整，冲泡后香气鲜灵持久，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀柔软，滋味醇厚鲜爽。

茉莉花茶是用加工好的茶叶和含苞待放的茉莉花混合窨制而成的再加工茶。

老北京人爱喝茉莉花茶是出了名的，慈禧太后就很喜欢喝茉莉花茶。在北方干燥的气候下，茉莉花茶的香气总是浸润着老北京人的喉咙。

说茶：茉莉花茶的传说

有一年冬天，北京茶商陈古秋邀来一位品茶大师，研究北方人喜欢喝什么茶，正在品茶评论之时，陈古秋忽然想起有位南方姑娘曾送给他一包茶叶未品尝过，便寻出那包茶，请大师品尝。冲泡时，碗盖一打开，先是异香扑鼻，接着在冉冉升起的热气中，看见有一位美貌姑娘，两手捧着一束茉莉花，一会功夫又变成了一团热气。

陈古秋不解，大师笑着说："陈老弟，你做下好事啦，这乃茶中绝品'报恩仙'，过去只听说过，今日才亲眼所见，这茶是谁送你的"。陈古秋就讲述了三年前去南方购茶住客店遇见一位孤苦伶仃少女的经历，那少女诉说家中停放着父亲尸身，无钱殡葬，陈古秋深为同情，便取了一些银子给她，三年过去，今春又去南方时，客店老板转交给他这一小包茶叶，说是三年前那位少女交送的，当时未冲泡，谁料是珍品。

大师说："这茶是珍品，是绝品，制这种茶要耗尽人的精力，这姑娘可能你再也见不到了。"陈古秋说当时问过客店老板，老板说那姑娘已死去一年多了。两人感叹一会，大师忽然说："为什么她独独捧着茉莉花呢?" 两人又重复冲泡了一遍，那手捧茉莉花的姑娘又再次出现。陈古秋一边品茶一边悟道："依我之见，这是茶仙提示，茉莉花可以入茶。"次年便将茉莉花加到茶中，果然制出了芬芳诱人的茉莉花茶，深受北方人喜爱，从此便有了一种新的茶叶品种茉莉花茶。

茉莉花茶瓷壶泡法





❶ **备具**：瓷壶、茶海、品茗杯、茶荷、茶船、随手泡



❷ 温壶：壶中注入热水，再将温壶的水倒入茶海中



❸ 温杯：温热杯子





❹ 置茶：将茶叶拨置壶中

泡茶一点通

一般花草茶的沏泡方法

壶泡法：一般用花和叶做成的花草茶其成分容易分解，所以多用此法。

煮沸法：花草茶原料是植物的根、茎、果实等需要煮沸才能释放味道的，则最好选用此法。煮花草茶最好选用玻璃器皿、不锈钢或陶瓷制品，现在的茶馆大多数选择用透明的玻璃茶壶煮茶，透过透明的茶壶看着或红或绿的花草舒展的姿态，随着沸水亦浮亦沉，不失为一道风景线。

泡茶用的水最好是沸腾的开水，这样才能把花草完全冲开，释放其中的精华。花草茶浸泡时间一般在10~15分钟，时间太短泡不出花草的味道，时间过长茶的味道太涩，因此把握好浸泡时间十分重要。喝茶的工具以玻璃杯、陶瓷杯为佳。



⑤ 冲水：将85~90℃水倒入壶中



⑥ 出汤：将茶汤倒入茶海



⑦ 斟茶：分茶入杯



⑧ 奉茶



⑨ 品茶

玫瑰花茶



玫瑰花茶性质温和，汤色为淡粉色，有浓郁的玫瑰花香。

玫瑰花茶既是香味芬芳的饮料又是高雅的艺术品，它是先用洁白高贵的茉莉花窨香，再用玫瑰花窨香，最后将玫瑰花瓣散在茶叶上，茶能吸花香，增茶味，香气鲜灵持久，是茶中精品。

我国目前生产的玫瑰花茶主要有玫瑰红茶、玫瑰绿茶等花色品种。

玫瑰花茶盖碗泡法



❶ **备具**：盖碗、水方、品茗杯、茶荷、随手泡



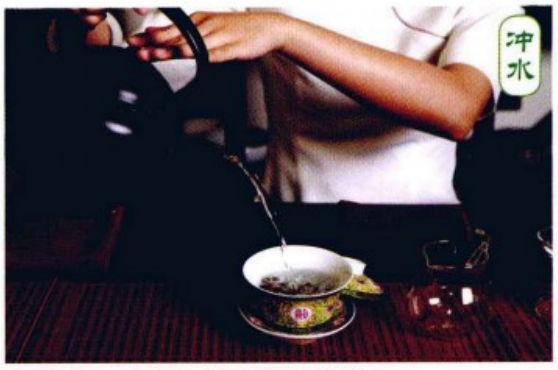


❷ **温盖碗**：将热水注入盖碗的1/3，用以温杯，提高杯子的温度

七物甘香杂煮茶，浮花泛绿乱于霞。



❸ 置茶：将茶荷中的茶叶拨置盖碗中



❹ 冲水：冲水至盖碗的八分满



❺ 出汤：将茶汤倒入茶海中



❻ 斟茶：分茶入杯



❼ 奉茶

桂花乌龙

汤色蜜黄，叶底深褐柔软，入口味醇厚甘润，具有独特天然淡雅的桂花香气。



桂花乌龙茶是以乌龙茶拌合新鲜桂花窨制而成的，干茶粗壮重实，色泽褐润，高温冲泡。品饮时，不仅具有乌龙茶之甘润，更富有桂花的芬芳，饮后齿颊生津，回味无穷。

奶香金萱



奶香金萱产自台湾南部，嘉义县、南投县境内，分布海拔1000~1600米，别名金萱茶。鲜茶浓绿有光泽，绿中带紫，密生茸毛。制作乌龙茶滋味甘醇浓厚，具有类似桂花香或牛奶香，而其中又以牛奶香最受大众喜爱。茶汤呈清澈蜜绿色，口感鲜爽，滋味甘醇浓郁，喉韵甚佳，深受女性及年轻消费者喜爱。

荔枝红茶



荔枝红茶产自中国广东、福建一带茶区。荔枝红茶制作工艺是将新鲜荔枝烘成干果过程中，以工夫红茶为原料，低温长时间合并窨制而成。干茶细紧、匀整、油润，以轻火烘焙，汤色浓红清澈，带有焦糖香、麦芽香，滋味鲜美甘甜，口感软韧。荔枝的清甜遮盖了红茶的微苦，紧随氤氲的水气袅袅上升，四处飘散，冷热皆宜。

非茶之茶

菊花茶



杭白菊（又称甘菊）是我国传统的栽培药用植物，是浙江省八大名药材“浙八味”之一，也是菊花茶中最好的一个品种。野菊花（又名山菊花、路边菊、野黄菊花等），全国大部分省区都有出产，野生于山坡草地、灌木丛、路边。贡菊（又称“黄山贡菊”、“徽州贡菊”），因在古代被作为贡品献给皇帝，故名“贡菊”。

苦丁茶



苦丁茶有大叶苦丁和小叶苦丁之分，大叶苦丁主要产在广东、福建、海南等地；小叶苦丁主要产自四川（也称青山绿水）。冲泡时，大叶苦丁放 1 个即可，小叶苦丁可放 3~4 克。

汤嫩水清花不散，口甘神爽味偏长。

小麦茶



小麦茶味甘性平，有平胃止渴、消渴除热、益气调中、宽胸下气、消积进食等功效。还能去油腻、健脾、利尿、助消化、治疗冠心病等，许多韩国家庭都以小麦茶代替饮用水。

把小麦茶放入壶内直接冲泡或煮 5~10 分钟左右，然后倒入茶杯饮用，有浓郁的香味。夏天也可把泡好的小麦茶放进冰箱当解暑饮料饮用。

八宝茶



八宝茶，也称“三泡台”，以茶叶为底，掺冰糖、枸杞、红枣、核桃仁、桂圆肉、芝麻、葡萄干、苹果片等，喝起来香甜可口，滋味独具，并有滋阴润肺、清嗓利喉之功效。八宝茶需要滚开的水冲泡，这样每种配料不同的时段释放出不同的滋味。



第三章

品茶

蕉雨梧风竹露音，
清茗奉客解尘心。
品茶不同于饮酒，
酒须闹饮，
茶要雅品。
品茶不会激情迸发，
只是持续久远。
喝茶这件事，
有时候喝的就是那么一种心情吧，
并不在乎茶的香甜清苦，
更不在乎茶是否名贵。



茶可清心，亦可雅致——茶境

古人云：品茶要有好天气，要有解风情、懂风雅的客人，要有洁净的器具，要有甘美的泉水，这样我们才可通过泡茶、品茶达到清心雅致的境界。

品茗与环境

品茶主要追求一个“静”字，古朴典雅的环境是品茶的最佳选择。正如香港卢柏荣在《清茶集》中的一段雅言：在繁嚣的俗世中，找着一片绿意，寻回半点清幽，一树浓荫，一杯清茶，为你带来无限温馨。

在室内品茶，家具的样式、颜色，灯光的强度以及装饰的色调，音乐的选择都是与整体氛围相辅相成的，从而能令人感受清幽茗趣。相反，杂乱、喧闹、不洁的环境则达不到品茶给人们带来的凝思遐想、飘飘欲仙的境界。

在古代，僧道及隐士云游山水之时，茶具随身携带，遇到可以歇息处就支起茶壶来煮水烹茶。唐代灵以和尚《与元居士青山潭饮茶》就描写了这样的自然风光。

茂林修竹也是古代爱茶之人喜好的环境，在这样的环境里，人可以感受到身心与自然的融合，感受到彻底的宁静，“独坐幽篁里，弹琴复长啸”，唐代诗人王维在竹里馆独坐弹琴的时候，身边一定少不了一碗茶。

芭蕉的疏朗也适合品茶的气氛，《焦阴煮茶图》就表现了这样的气氛。

在野外还是在室内品茶，环境应该是有区别的，陆羽在设计茶具时就把山水间的品茶活动考虑了进去。



绿阴天气闲庭院，卧听芳蜂报晚衙。



茶具与环境

选择茶具，首先要看茶叶的种类、品茗的环境、人的多少。优质茶具冲泡上等名茶，两者相得益彰，使人在品茗过程中心灵得到净化，精神得到美好的享受。选择时应注意色彩的搭配，型式和质地的选择，且整套茶具与环境、铺垫、插花等要相和谐。

◉ 茶具型式的选配

细嫩的名优绿茶，可用无色透明玻璃杯冲泡，边冲泡边欣赏茶叶在水中缓慢吸水而舒展、徐徐浮沉游动的姿态，领略“茶之舞”的情趣。至于其他名优绿茶，也可选用白色瓷杯冲泡饮用。

高档花茶可用玻璃杯或白瓷杯冲饮，以显示其品质特色，也可用盖碗或带盖的杯冲泡，以防止香气散失；普通低档花茶，则用瓷壶冲泡，可得到较理想的茶汤，保持香味。

中高档红茶、绿茶，如工夫红茶、眉茶、烘青和珠茶等，因以闻香品味为首要，而观形略次，可用瓷杯直接冲饮。

低档红茶、绿茶，其香味及化学成分略少，用壶沏泡，水量较多而集中，有利于保温，能充分浸出茶之内含物，可得较理想之茶汤，并保持香味。

工夫红茶可用瓷壶或紫砂壶来冲泡，然后将茶汤倒入白瓷杯中饮用。红碎茶体型小，用茶杯冲泡时茶叶悬浮于茶汤中不方便饮用，宜

石鼎火红诗咏后，竹炉汤沸客来时。

用茶壶沏泡。

乌龙茶宜用紫砂壶冲泡。

袋泡茶可用白瓷杯或瓷壶冲泡。

冰茶以用玻璃杯为好。

此外，冲泡红茶、绿茶、黄茶、白茶，使用盖碗，也是可取的。

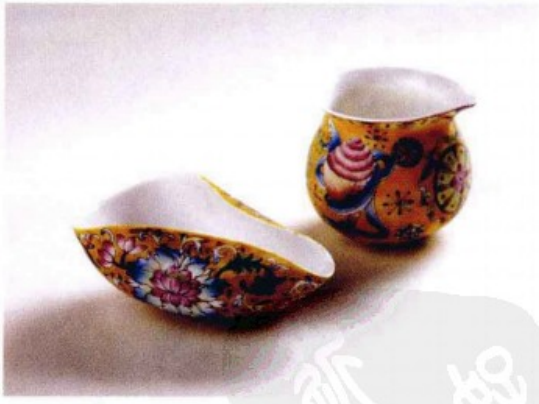


◉ 茶具色泽的选配

茶具的色泽是指制作材料的颜色和装饰图案花纹的颜色，通常可分为冷色调与暖色调两类。冷色调包括蓝、绿、青、白、灰、黑等色，暖色调包括黄、橙、红、棕等色。凡用多色装饰的茶具可以主色划分归类。



茶器色泽的选择是指外观颜色的选择搭配，其原则是要与茶叶相配，茶具内壁以白色为好，能真实反映茶汤色泽与明亮度，并应注意主茶具中壶、盅、杯的色彩搭配，再辅以船、托、盖置，力求浑然一体，天衣无缝。最后以主茶具的色泽为基准，配以辅助用品。



绿茶类

名优茶：透明无花纹、无色彩、无盖玻璃杯或白瓷、青瓷、青花瓷无盖杯。

大棕茶：单人用具，夏秋季可用无盖、有花纹或冷色调的玻璃杯；春冬季可用青瓷、青花瓷等各种冷色调瓷盖杯。多人用具，宜用青瓷、青花瓷、白瓷等各种冷色调壶杯具。



黄茶类

白瓷或无花透明玻璃杯。

红茶类

条红茶：紫砂（杯内壁上白釉）、白瓷、白底红花瓷、各种红釉瓷的壶杯具、盖杯、盖碗。

红碎茶：紫砂（杯内壁上白釉）以及白、黄底色描橙、红花和各种暖色瓷的咖啡壶具。

白茶类

白瓷或无花透明玻璃杯。

青茶类

轻发酵及重发酵类：白瓷及白底花瓷壶杯具或盖碗、盖杯。

半发酵及轻焙火类：朱泥或灰褐系列炻器壶杯具。

半发酵及重焙火类：紫砂壶杯具。

花草茶类

青瓷、青花瓷、斗彩、五彩等品种的盖碗、盖杯、壶杯套具。

◉ 茶具质地的选配

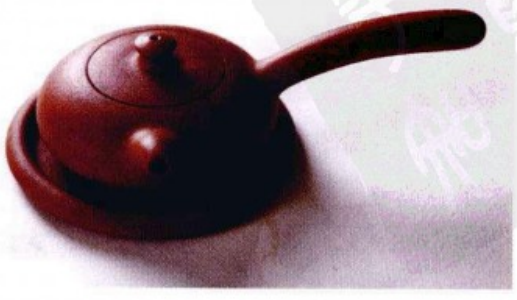
茶具质地主要是指密度而言。根据不同茶叶的特点，选择不同质地的器具，才能相得益彰。

1 **密度高的器具**：因气孔率低、吸水率小，可用于冲泡清淡风格的茶。如冲泡各种名优茶、绿茶、花茶、红茶及清香乌龙等，可用高密度瓷或银器，泡茶时茶香不易被吸收，显得特别清冽。透明玻璃杯可用于冲泡名优绿茶，香气清扬又便于观形、色。





2 **密度低的器具**：香气低沉的茶叶，如铁观音、水仙、普洱等，则常用低密度的陶器冲泡，主要是紫砂壶，因其气孔



白瓷瓯甚洁，红炉炭方炽。

率高、吸水量大，故茶泡好后，持壶盖即可闻其香气，尤显醇厚。在冲泡乌龙茶时，同时使用闻香杯和品饮杯后，闻香杯中残余茶香不易被吸收，达到闻香目的。





◉ 器具质地还与施釉与否有关，原本质地较为疏松的陶器

1 若在内壁施了白釉，就等于穿了一件保护衣，使气孔封闭，成为类似密度高的瓷器茶具，同样可用于冲泡清香的茶类。这种施釉陶器的吸水率也变小了，气孔内不会残留茶汤和香气，清洗后可用来冲泡多种茶类，性状与瓷质、银质的相同。

2 未施釉的陶器，气孔内吸附了茶汤与香气，日久冲泡同一种茶还会形成茶垢，不能用于冲泡其他茶类，以免串味，而应专用，这样才会使香气越来越浓郁。

品茗与时间

很多人饮茶夏天多于冬天，对此，陆羽态度鲜明的说：“夏兴冬废，非饮也！”认为这样的人不是真正的爱茶人，很明显，这一部分人的饮茶主要是解渴去暑，后来人们也用“饮茶饮湿”来形容这样的一种饮茶状态。

唐朝茶道大行的时候，人们饮茶是“穷日尽夜”，但一夜之中，最宜饮茶的时间是清晨与半夜。元稹《茶，一言至七言诗》：“夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。”说的就是当时的文人及僧侣饮茶的情况。早晨饮茶可以使人神清气爽，这一点对于读书人来说尤其重要；喜欢饮夜茶的主要是僧人和一些苦读的学子，僧人坐禅，学子夜读，都需要藉茶来提神。

饮夜茶还有另一番滋味，古人将煮水的声音比作“松声”，在白天时，环境的声音较为嘈杂，“松声”听得不是

很清晰，夜深人静时就不一样了，“夜寒留客听声音，炼汞熔银茗事成。”有了这“松声”的衬托，夜显得格外的安静。“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红”，知已夜谈，饮酒容易使人昏昏欲睡，而且受酒量的限制，酒量不等的人一起饮酒往往不能尽兴，所以饮茶是最佳的选择了。明朝的江南才子文征明有一首《次夜会茶于家兄处》为我们描绘了文人们深夜品茶谈诗的场景。

除了晴空朗月，雨雪天也是品茶的好时候。唐宋时的团饼茶在饮用前有一个炙茶的过程，茶人用小竹夹夹住茶饼在小火上烤，茶饼发出嗞嗞的声音，与室外的雪声、雨声相和成趣。清代刘瑞芬有一首《雪后对月煮茶》的诗，把夜茶的风味与雪后的风光写得清冷有致。



客来茶当酒——茶礼茶俗

“以茶待客”这是中国千百年来传统的待客之道。不管是富贵人家还是平常百姓，当客人来了总是要先奉上一杯茶。而在这过程中，要做到不失礼于客人就要懂得许多以茶待客之礼。



坐，请坐，请上坐；茶，敬茶，敬好茶。

茶礼寻源

客来敬茶是我们中华民族古老的传统习俗。

在古代，有人家生小孩，主人通常把第一位来庆贺的人称为“踩生人”，主人会泡上一杯上好的米花茶双手奉送给客人，客人将茶喝净，以表示对主人的谢意。同时以茶来祝福小孩健康、长寿、平安。

茶礼与婚俗

茶礼还是我国古代婚礼中一种隆重的礼节。明代许次纾在《茶疏考本》中说：茶不移本，植必子生。古人结婚以茶为识，认为茶树只能从种子萌芽成株，不能移植，否则就会枯死，因此把茶看作是一种至死不移的象征。所以，民间男女订婚以茶为礼，女方接受男方聘礼，叫下茶或茶定，有的叫受茶，并有“一家不吃两家茶”的谚语。

同时，还把整个婚姻的礼仪总称为三茶六礼。三茶，就是订婚时的下茶，结婚的定茶，同房时的合茶。下茶又有男茶女酒之称，即定婚时，男家除送如意压帖外，要回送几缸绍兴酒。婚礼时，还要行三道茶仪式。三道茶者，第一杯百果；第二杯莲子、枣儿；第三杯方是茶。吃的方式，接杯之后，双手捧之，深深作揖，然后向嘴唇一触，即由家人收去。第二道亦如此。第三道，作揖后才可饮。这是最尊敬的礼仪。这些繁俗，现在当然没有了，但婚礼的敬茶之礼，仍延续至今。

投茶礼仪

当有客来访，可征求意见，选用最适合客人口感的茶叶和最佳茶具泡茶待客。用茶匙向壶内放入茶叶，通常按照茶叶的品种决定投放量，同时征求客人的意见，喝浓还是淡，切忌用手抓茶叶，以免手气或杂味混淆影响茶叶的品质。

敬茶礼仪

茶七酒八：为客人泡茶时斟七分满，留下三分是情谊，素有“茶七酒八”之说，主要也是考虑到茶过满洒出会烫到客人。

上茶有序：要先给客人上茶，再给自己人上茶。若客人较多，应先给主宾上茶。同时给两个以上客人递茶时，用茶盘端出的茶色要均匀。上茶顺序是：先把茶盘放在茶几上，从客人右侧递过茶杯，右手拿着茶托，左手附在茶托旁边。要是茶盘无处可放，应以左手拿着茶盘，用右手递茶。注意不要把手指搭在茶杯边上，也不要让茶杯撞在客人手上。

递接得体：主人给客人递茶时，站起，并用双手将杯送给客人，然后说一声“请”。客人亦应起立，以双手接过茶杯，道以“谢谢”。不要坐着不动，这样会很不礼貌。添水时亦应如此。红茶待客时，杯把和茶匙的握柄要朝着客人的右边，此外要替每位客人准备一包砂糖和奶精，将其放在小碟上，方便客人自行取用。

及时添水：以茶敬客时，如已喝去一半，就要添加开水，随喝随添，使茶水浓度基本保持前后一致，水温适宜。

茶食巧用：在饮茶时也可适当佐以茶食、糖果一起食用。如果用茶水和点心一同待客时，应先上点心。点心应给每人上一小盘，或几个人上一大盘。点心盘应用右手从客人的右侧送上。待其用毕，即可从右侧撤下。



客来茶香留舌本，睡余妙味在胸中。

品茶礼仪

茶的本性是恬淡平和的，因此，品茗要求着装整洁大方，女性切忌浓妆艳抹、大胆暴露，男性也应避免衣冠不整。除了仪表整洁外，还要求举止庄重得体，落落大方。

客人在主人请自己选茶、赏茶或主人敬茶时，应在座位上略欠身，并说“谢谢”。如人多、环境嘈杂时，也可行点头表示感谢。品茗后，应对主人的茶叶、泡茶技艺和精美的茶具表示赞赏。告辞时要再一次对主人的热情款待表示感谢。



正规的饮茶，讲究把茶杯放在茶托上，一同敬给客人。



偷得浮生半日闲
——茶趣



品茶会友，斗茶寻趣，茶助诗兴，茶添画意，品茶玩壶，啜茶听曲，这些都是古代文人墨客所嗜好的休闲活动，从而延续到现在。



众人之浊我可清，千日之醉我可醒。



斗茶兴起于中国唐代，当时称为『茗战』，宋朝称作『斗茶』，参与者烹制、品评茶叶品质，比较茶艺的高下。

斗茶味多轮漫胡，斗茶香多薄兰芷。

南方有嘉木
——茶源

关于茶树的原产地，近代一些学者多持不同意见，众口不一。虽然考证比较难，但根据大量史料记载，多数学者已经确认中国是茶树的原产国，中国的西南地区，包括云南、贵州、四川，均是茶树的原产地中心。

在海拔1500米的云南省勐海县巴达的大黑山密林中，发现一株树高32.12米（前几年，树的上部已被大风吹倒，现高14.7米），胸围2.9米的野生大茶树，树龄已达1700年左右，周围都是参天古木。在海拔2190米的云南省澜沧县怕令黑山原始森林中，也有一株树高21.6米，树干胸围1.9米的野生大茶树。在勐海县南糯山还有一株大茶树，树高5.5米，树冠10.9×9.8米，胸围1.4米，据当地哈尼族史传记，此茶树种植已历55代，达800年之久。这些古老的大茶树是当今存世的活文物。

茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺；其巴山峡川有两人合抱者，伐而掇之。

南方有嘉木，中国是茶的故乡，而中国的南方自古就是最适合茶树生长的地方，这里气候温和湿润、土壤肥沃、日照适中，所产茶叶的品质都比较好，如杭州西湖的龙井茶、福建安溪的铁观音。



茶之为饮，发乎神农氏。



粗茶以成茗——茶史

茶最早作为药用出现。古代的《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之。”这里的“荼”就是我们所熟知的“茶”，就是说茶可以解毒。后来“茶圣”陆羽在《茶经》中提出将荼字去掉一横改为茶。茗是云南地区“茶”的土音，为茶的雅称。



中国古代的文字多为象形文字，茶字分三部分组成草字头，说明茶树的芽叶部分；人字说明茶树枝叶繁茂的冠状部分；木说明茶树是木本植物。

我国饮茶方法先后经过烹茶、点茶、泡茶以及当代饮法几个阶段。唐代，饮茶渐渐在百姓中流传开来，尤其在中唐之后，饮茶风俗日盛，成为国饮。唐代饮茶以烹煎为主，将茶饼碾碎成末再饮。这种方式一直延续至宋代，宋人点茶技艺更加高超。元末明初，饼茶生产渐趋衰退，散茶开始被人们接受，用沸水冲泡散茶的饮茶方式走进了人们的生活。

唐代煎茶

茶兴于中唐，唐中期以后，饮茶活动达到空前规模。

自唐开元年间起，唐人上至天子，下迄黎民，几乎所有人都不同程度地饮茶。当时活跃于文坛的诗人、画家、书法家、音乐家中都有嗜茶者，如白居易、颜真卿、柳宗元等人。这些文人雅士们不仅品茶评水，甚至参与培植名茶，还吟茶诗，做茶画，著茶书。他们以茶会友，辟茶室，办茶宴，成为唐代茶饮的一道独特、亮丽的风景线。

佛教自天竺传来后，饮茶之风更是盛行，因为僧尼在学佛时，尤其是在“坐禅”时，很少吃饭和睡眠，故常依赖于茶叶。

除了以上原因，唐代之所以能够在全国范围内形成浓厚的饮茶风气，还与陆羽等人的大力提倡有极为密切的关系。陆羽之前，虽然饮茶已从南方传入北方，社会上饮茶的人越来越多，但是还没有一本专门介绍茶叶的书，人们对茶叶的历史和现状缺乏应有的了解，许多人不知道茶叶的性能和饮用方法，至于茶树的栽培和茶叶的制作工艺，知道的人就更少。鉴于此，陆羽写成中国、也是世界上第一部茶书——《茶经》，第一次较全面地总结了唐代以前有关茶叶诸方面的经验，大力提倡饮茶，推动了茶叶生产和茶学的发展。

唐人饮茶讲究鉴茗、品水、观火、辨器。在饮茶方式上，有煎茶、庵茶、煮茶等方式，唐中叶盛行煎茶。陆羽在《茶经》中力倡煎饮法，对煎茶方法作了详细的叙述。煎茶法用的茶是饼茶，经炙、碾、罗三道工序，将饼茶加工成细末状颗粒的茶末，再进行煎茶。

煎茶讲究“三沸”：当水煮到出现鱼眼大的气泡，并微有沸声时，是第一沸，这时根据水的多少加入适量盐调味，尝尝水味，不要因为味淡而多加盐；当锅边缘连珠般的水泡向上冒时，是第二沸；舀出一瓢开水，用竹夹在水中搅动形成水涡，使水沸度均匀，用量茶小勺量取茶末，投入水涡中心，再加搅动，过一会儿，水面波浪翻腾，溅出许多沫子时，也就是第三沸了。将原先舀出的一瓢水倒回去，使开水停沸，生成茶沫，此时，要把茶沫上形似黑云母的一层水膜去掉，因为它味道不正。而且“三沸”之后，不宜接着煮，因为水已煮老，不能再饮用。

宋代点茶

中国茶史上历来就有“茶兴于唐，盛于宋”的说法。

宋代制茶工艺有了新的突破，福建建安北苑出产的龙凤茶名冠天下，这种模压成龙形或凤形的专用贡茶又称龙团凤饼。

宋代饮茶方法在唐代基础上又迈进了一步，迅速发展了适合于时代的、高雅的点茶法。点茶法比唐代煎茶法更讲究，包括炙茶、碾罗、候汤、熁盏、点茶等一套程序。

宋代点茶用饼茶。饼茶也需炙烤加工后使用，炙茶的过程与煎茶相同，然后将茶饼碾碎成粉末，再用茶罗筛过，茶粉越细越好，所以要求茶罗十分细密。候汤则是要掌握点茶用水的沸滚程度，这是点茶成败的关键。掌握水沸的程度，冲点出色、香、味俱佳的茶汤，只能凭点茶人的经验来完成。另外，唐人煎茶时用的“盂”在宋人煮水时被体积较小的

相传煎茶只煎水，茶性仍存偏有味。

茶瓶代替。

点茶先要将适量的茶粉放入茶盏中点泡一些沸水，煎茶粉调和成清状，然后再添加沸水，边添边用茶匙击拂。点泡后，如果茶汤的颜色呈乳白色，茶汤表面泛起的“汤花”能较长时间凝住杯盏内壁不动，这样才算点泡出一杯好茶。点茶追求茶的真香、真味，不掺任何杂质，并且十分注重点茶过程中的动作优美协调。点茶以茶粉作为原料，再用沸水点冲，所以人们饮用时要连茶粉带水一起喝下。

与唐代煎茶相比，宋人更喜爱典雅精致的点茶艺术，结果发展到从城市到乡村，皇帝贵族、文人、僧侣、百姓无不点茶。南宋理宗开庆元年又经日本僧人南浦昭明传至日本，后经日本茶道创始人千利休改造而成日本茶道。

斗茶之风也是在这个时候兴起，宋徽宗赵佶经常在宫中召集群臣斗茶，直至将他们全部斗倒为止。

明清泡茶

中国茶饮在经历唐宋的高峰之后，又迎来了另一个高潮。明清时期无论是茶叶的生产和消费，还是茶的品饮技术都发生了变革，达到新的高度，在中国茶饮史上留下灿烂辉煌的一页。处于两个高峰之间



出炭香更别，入焙火微温。



的元朝，在我国茶饮史上起了承上启下的作用。

元代作为宋明两代的过渡期，虽然历史较短，但是在饮茶法上却进一步走向成熟，可以说这一时期是中国茶饮方式转变的一个重要阶段。元代除了继承饼茶的生产和使用外，散茶也渐渐在茶叶消费中占有了一席之地。饼茶的使用主要在宫廷贵族之中，散茶的消费则主要在民间。

饮茶风尚发展到明代，发生了具有划时代意义的变革。宋元时期“全民皆斗”的斗茶之风已衰退，饼茶被散茶所代替，伴随着这种转变，茶饮方式也简约化，盛行了几个世纪的唐烹宋点也变革成用沸水冲泡的瀹饮法。瀹有浸、渍的意思，瀹饮法，即以沸水直接冲泡茶叶的方法。

随着冲泡散茶的兴起，茶具中出现了茶壶，且以窑器为上，锡次之，茶壶以小为贵。窑器中又以宜兴紫砂为最，古朴雅致的紫砂茶具由于瀹饮法的兴盛而发展起来。同时由于瀹饮对茶汤色、香、味的追求，刺激了白瓷以及青花瓷的发展。

这种沸水冲泡散茶的饮用方法还促进了我国茶叶生产技术的进步，散茶的品种迅速增多，除绿茶外，红茶、乌龙茶、花茶、黑茶等茶类也出现并发展起来。

君不可一日无茶
——茶健康与茶餐

茶的健康功效

◉ 延缓衰老

茶叶中的茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。据实验证实，茶多酚的抗衰老效果要比维生素E强18倍。

◉ 抑制心血管疾病

人体的胆固醇、甘油三酯含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块，茶多酚可抑制这种斑状增长，并使凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

◉ 防癌抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸胺等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高身体免疫能力的功效。

◉ 防治辐射伤害

茶多酚对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，治疗有效率可达90%以上；对血细胞减少症，有效率达81.7%。

◉ 美容护肤

用茶叶水洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用，并能减少紫外线辐射对皮肤的损伤。

◉ 提神醒脑

茶叶中的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，起到提神益思、清心的效果。

◉ 利尿解乏

茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏，促使尿液迅速排出体外，并减少有害物质在肾脏中滞留时间。咖啡碱还可排除尿液中的过量乳酸，有助于使人体尽快消除疲劳。但饮过量和饮浓茶，会加重肾脏负担，使人体排尿过多，不利于肾脏功能，也会使体内水分过少，引起便秘。

◉ 降脂助消化

唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。这是由于茶叶中的咖啡碱能促使胃液的分泌，帮助消化，并提高人体对脂肪的分解能力。

◉ 护齿明目

茶叶中含氟量较高，且茶叶是碱性饮料，可抑制人体钙的减少，可预防龋齿，护齿、坚齿。茶叶中的维生素C等成分，能降低眼睛晶体混浊度，经常饮茶，对减少眼疾、护眼明目均有积极的作用。

什么体质喝什么茶

一般来说，绿茶具有冷却力，对于畏寒的人是不适合的，畏寒的人应该喝乌龙茶或红茶，低血压的人适合饮用完全发酵的红茶，以保持身体温暖。

心情郁闷或稍有感冒的时候，可以把陈皮跟茶叶一起冲泡，或饮用香味强烈的花茶、红茶。吃了太多油腻腻的肉类，可饮用绿茶、乌龙茶或普洱茶。

什么季节喝什么茶

春夏季适合饮绿茶、白茶、黄茶，秋季适合饮乌龙茶，冬季适合饮红茶、普洱茶，花茶则一年四季都可以饮用。

喝茶有禁忌

◉ 忌饮烫茶

它会对人的咽喉、食道、胃产生强烈刺激，直到引起病变。茶汤的温度不宜超过60℃，以25~50℃为最好。

◉ 忌饮冷茶

冷茶同样对人的口腔、咽喉、肠胃会产生副作用。另外，喝冷茶，特别是饮10℃以下的冷茶，对身体有滞寒、聚痰等不利影响。

◉ 忌饭前大量饮茶

这是因为饭前大量饮茶，一是冲淡唾液，二是影响胃液分泌。这样，会使人饮食时感到无味，而且使食物的消化与吸收也受到影响。

◉ 忌饭后立即饮茶

饭后饮杯茶，有助于消食去脂，但饭后不宜立即饮茶。因为茶叶中含有较多的茶碱，它与食物中的铁、蛋白质等会发生凝固作用，从而影响人体对铁和蛋白质的吸收。

◉ 忌饮冲泡次数过多的茶

一杯茶经三次冲泡后，90%以上可溶于水的营养成分和药效物质已被浸出，第四次冲泡时，基本上已没什么可利用的物质了。如果继续冲泡，茶叶中的一些微量有害元素就会被浸泡出来，不利于身体健康。

◉忌饮冲泡时间过久的茶

冲泡时间过久的茶会使茶叶中的茶多酚、芳香物质、维生素、蛋白质等氧化，使其变质变性，甚至成为有害物质，而且茶汤中还会滋生细菌，使人致病。因此，茶叶以现泡现饮为上。

◉忌空腹饮茶

空腹饮茶，会刺激脾胃，进而令人食欲不振，消化不良。

◉忌饮浓茶

由于浓茶中的茶多酚、咖啡碱的含量很高，刺激性过于强烈，会使人体的新陈代谢功能失调，甚至引起头痛、恶心、失眠、烦躁等不良症状。

◉冠心病患者需酌情用茶

冠心病患者能否饮茶，须视患者病情而定。冠心病有心动过速和心动过缓之分。茶叶中的生物碱，尤其是咖啡碱和茶碱，都有兴奋作用，因此，对心动过速的冠心病患者来说，宜少饮茶，饮淡茶，甚至不饮茶，以免因多喝茶或喝浓茶促使心跳过快。

◉神经衰弱患者要节制饮茶

对神经衰弱患者来说，一要做到不饮浓茶，二要做到不在临睡前饮茶。这是因为患神经衰弱的人，其主要病症是晚上失眠，而茶叶中的咖啡碱可使精神处于兴奋状态。

◉有胃病的人饮茶要慎重

有胃病的人若饮茶过量或饮浓茶，会引起胃肠道的病理变化，并形成溃疡。茶中的生物碱会刺激胃黏膜，易引起胃不舒畅、恶心、呕吐，胃弱的人要少饮茶。

◉贫血患者要谨慎饮茶

贫血患者能否饮茶，不能一概而论。如果是缺铁性贫血，那么最好不饮茶。这是因为茶叶中的茶多酚很容易与食物中的铁发生化合反应，不利于人体对铁的吸收，从而加重病情。

搭配茶餐有讲究

无论你是直接吃下茶粉还是烹食茶餐，它都有一定的搭配和禁忌。做茶餐首先要重视茶的特性，不添加味精，不以葱、姜、蒜、五香等重味的调料取胜，也不要过分花巧和夸张。

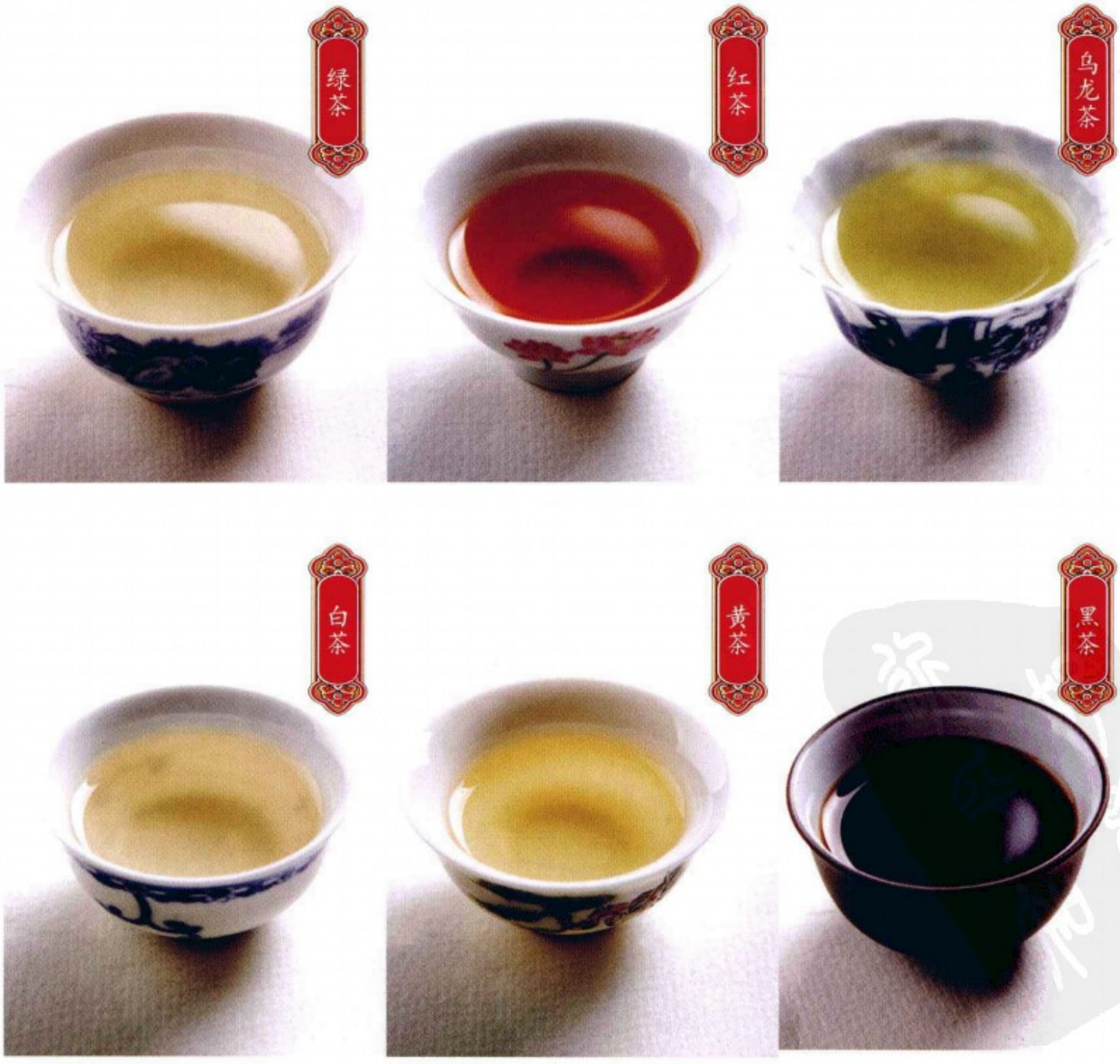
并非一种茶叶可以搭配任何食物，或一种食物可以搭配所有的茶叶来入菜，要注意茶叶和食物的适性搭配。例如不能以红茶来炒虾仁，因为红茶炒出味来时虾仁已经老了，以绿茶来搭配虾仁最合适；又如清蒸鲈鱼以茉莉花茶搭配比较适宜，因为茉莉花茶较能清除鱼腥味。

以茶入菜，根据茶叶的特性和需要，可有不同的方式，如把茶叶研成粉的、有

沈尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸。

将茶叶泡开利用茶汤的、以干茶爆香的、有直接加入茶叶或以茶的鲜叶做菜等。

常见的茶菜肴有：龙井虾仁、茉莉鲈鱼、乌龙熏鸡、观音送子汤、乌龙子排、美人扣肉、红茶鸡丁、茶叶馅饺子、茶叶蛋等。



未瓷雪色飘沫香，何似诸仙琼蕊浆。

陋室有茶香——家庭茶室

忙碌了一天的工作后，盘腿静坐，品茶、静思，沉醉于品茶中的意境。或与三五好友，谈茶论道，思想在交流中得到升华。在家中辟出一块品茶的小天地，筑一室馨香。

茶室风格

◉ 休闲茶室

没有固定的模式，也可以不用刻意地装饰。只要觉得轻松自然就是最好的布置。放几件别致的小饰物，不必拘于材质，用自己喜欢的茶具，在小小的茶室中品茗，得到彻底的放松。

◉ 回归大自然茶室

用朴实自然的木材作为原料，例如可选用蜡染的粗布装饰一面墙，用天然的原木作桌子，再放几个木墩子作凳子，桌上的茶具可采用粗砂的茶壶和茶碗，墙上挂着几串玉米和麦穗，整个氛围显得朴实自然，使人仿佛闻到了田园泥土的气息。

◉ 传统茶室

可用好的红木或是仿明清的桌椅装饰，配以水墨的书法作为墙面装饰，例如可选择与茶有关系的意境悠远的写意山水，渲染出古色古香的浓郁“茶”氛围。在摆设的搭配上最好选用宜兴的紫砂茶具或是细腻的青瓷盖碗，使气氛显得温婉和谐，情趣盎然。

◉ 日式茶室

采用简洁大方、线条流畅、色彩淡雅的设计。茶室中多采用实木地板，再配以原木的矮桌和舒适的坐垫直接铺设在地面上，桌上的红木托盘中摆放着全套茶具。日式风格的茶室经常采用格子的图案作为装饰，同时茶室中摆放一瓶简简单单的插花也是尤为重要的。

茶室位置

◉ 独立茶室

在家庭环境空间条件允许的情况下，可建立独立空间作为品茶待客的茶室。

◉ 客厅茶室

如果客厅面积较大，而建家庭茶室的目的主要是为了会客聊天，那么将客厅一角作为半封闭式茶室，同时也可显得客厅更加雅致。

◉ 书房茶室

如果主人喜欢品茶，也可在书房中的一角设立茶室，达到品茶、休息的目的，品茶时可使自己完全安静下来，达到心、



茶室的灯光以柔和的黄色灯光为主，以中式家具为首选，也可采用现代与古典相结合的方式，颜色以深色为主，背景音乐以古筝、古琴曲为首选。

神合一，也可提笔写字，书法心得，更添几分高雅。

◉ 餐厅茶室

如果建家庭茶室旨在营造一份茶余饭后家人团聚、闲谈的其乐融融的氛围，那就再也没有把茶室建在餐厅更为方便实用的了。

◉ 阳台茶室

家中的阳台也可巧妙利用，改造成茶室，这样就每天都可以与阳光作最亲密的接触。同时也是家庭中一道赏心悦目的风景线。

茶室装修

茶室设计可以依据主人的喜好自由地选择，但同时也要注意与室内整体装饰风格协调。茶室的装修材料以接近茶性的建材为好，如竹、木、藤、麻、布等。竹给人清雅脱俗之感，木给人以温暖踏实之感，藤、麻给人以自然淳厚之感，而布的细腻绵长更是无物可比。同时在选择材料上特别注意不能选择有异味的材料。



附录

茶言茶语

制茶

茶青	从茶树上摘下来的嫩叶，也称鲜叶。
萎凋	茶青摘下来之后，首先让它消失一些水分。
发酵	是茶青和空气接触产生氧化的作用。
杀青	利用高温停止茶青继续发酵。
揉捻	是把叶细胞揉破，使得茶叶所含的成分在冲泡时容易溶入茶汤中，揉出所需要的茶叶形状。
干燥	目的是要将茶叶的形状固定，有利于保存使之不容易变坏。
毛茶	初制茶叶或称半成品。
焙火	是茶叶制成之后用火慢慢地烘焙，使得茶叶从清香转为浓香。
窨制	就是将鲜花与茶坯按一定配比拌和均匀，堆积静置，让茶坯尽量吸收鲜花持续吐放的香气，使茶坯均匀地吸香。最后筛去花渣，完成一个窨次。
渥堆	是指熟普通过湿热作用，促进多酚类化合物非酶性自动氧化，转化茶叶内含物质，减除苦涩味，使滋味变醇，消除青臭气，发展特殊香气。
焖黄	是指黄茶经湿热作用或微生物作用引起叶内物质的深刻酶促变化，为形成黄茶独特品质特征——“黄叶黄汤”奠定了物质基础。

选茶

白毫	茶树叶片背面都有毫毛，原料越细嫩，毫毛越多。茶毫中也含有丰富的茶多酚和氨基酸等营养物质。
香气	新茶气味清香、浓郁，而陈茶香气低浊，甚至有霉味或无味。



色泽	无论何种茶，新茶看起来都较有光泽，而陈茶均较晦暗。
滋味	原本醇厚滋味变淡薄，而原本鲜爽的变得滞钝，汤色也不像新茶那样清澈。
春茶	是指当年五月底前采制的茶叶。
夏茶	是指六月初至七月底采制的茶叶。
秋茶	是指八月以后采制的当年茶叶。
冬茶	是指十月以后采制的茶叶。

泡茶

投茶	往杯或壶里置放茶叶，投放茶叶的多少要根据容器的大小以及品茶人的口味而定。
洗茶	“洗茶”是泡茶的一个步骤，专业称呼为“温润泡”，适用于某些外形比较紧结的茶叶，如乌龙茶、普洱茶等。同时温润泡可以提升茶体的温度，利于茶香的发挥。
水老	沸腾过久，水中的二氧化碳挥发尽了，茶的鲜爽味便太逊色了。
水嫩	未沸滚的水，茶中的有效成分不易泡出，香、味低沉，茶浮水面。

品茶

观音韵	韵味主要是入口及入喉的感觉，味道的甘甜度，入喉的润滑度，回味的香甜度。好的铁观音气味带有兰花香，回味香甜，入口滑细。
岩韵	是指乌龙茶优良品种、生长在武夷山风景区内、经武夷岩茶传统制作工艺加工而形成的茶叶香气和滋味。“岩韵”是武夷岩茶独有的特征。

跋

禅茶一味，吃茶去

今天河北石家庄市的赵县（古称赵州），有一座远近有名的柏林禅寺。唐代从谂禅师曾在这个禅院主持40年，留下“吃茶去”的开悟箴言。

有两位远道而来的僧人，向从谂禅师请教何谓“禅”。

从谂禅师问其中一个：“你以前来过吗？”

回答：“没有来过。”

从谂禅师说：“吃茶去！”

从谂禅师再问另一个僧人：“你来过吗？”

回答：“来过。”

从谂禅师又说：“吃茶去！”

从谂禅师身边的监院好奇地问：“禅师，怎么未曾来过的你让他吃茶去，来过的你也让他吃茶去呢？”

从谂禅师称呼了监院的名字，监院答应了一声。

从谂禅师还是说：“吃茶去！”

“吃茶”有助于参禅悟道，所谓禅茶一味，就是说，要知道茶的味道，你必须亲自去喝、去品，要知道什么是禅，也要亲自去尝试、去实践。

人生亦如茶，你要直接去接触它，直接去爱一件事，为它付出，为它受苦，才能真正地了解它。









鸣谢
北京市外事学校
北京春潮茶文化发展公司
北京宝篆沉香
北京十里河宜人壶庄
北京御茶园茶文化公司
北京草衣茶室