

壹



# 中国茶文化基础知识

# 目錄

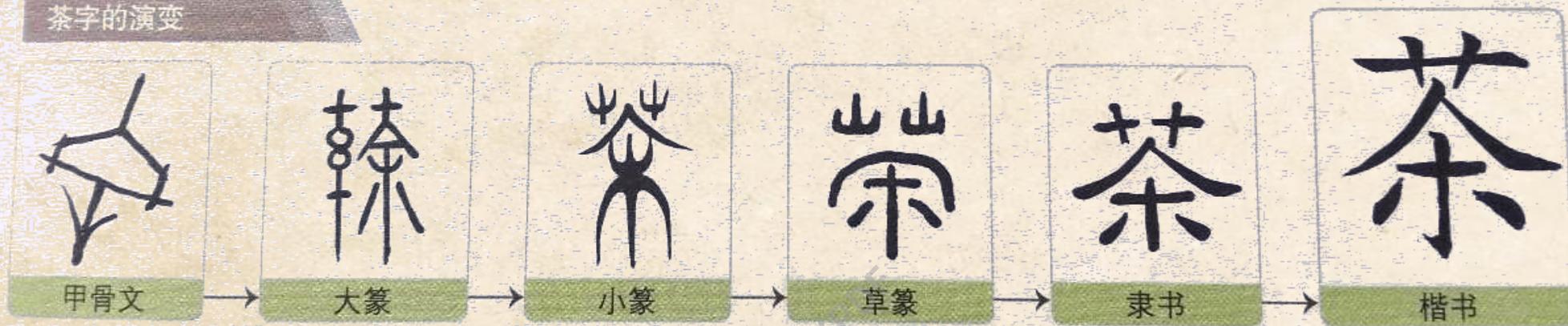


中国用茶的源流

饮茶方式的演变

中国茶文化精神

## 茶字的演变



“茶者，南方之嘉木也。其字，或从草，或从木，或草木并。其名一曰茶，二曰檟(jiǎ)，三曰葭(shè)，四曰茗，五曰蔎(chuǎn)。”

——陆羽《茶经》

# 中国用茶的源流

# 茶的最初发现与利用

“神农尝百草，一日遇七十二毒，  
得茶以解之”。

——东汉《神农本草》



# 先秦两汉时期的茶叶利用

## 作为药品

茶有文字记载最早见于公元前200年秦汉时期的字书《尔雅》，称茶为“檮”。

汉代司马相如在《凡将篇》中称茶为“旃诧”，将其列为20种药物之一，是我国历史上把茶作为药物的最早记载。

西汉杨雄的《方言》谈及蜀西南产茶，称茶为“葍”。同一时期华佗的《食经》和壶居士的《食忌》中，也都有茶作药用的记载。

## 作为食品

《晏子春秋》中记载：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已”。

古代的食茶之说，还有一些原始形态的茶食仍为现代人所享用：

如古时被称为“茗粥”的擂茶

还有一种简单化的“姜盐豆子茶”

# 先秦两汉时期的茶叶利用

---

## 作为贡品

东晋常璩《华阳国志·巴志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之”、“园有芳蒻香茗”。

## 作为祭品

茶叶早先还是祭祀的珍品。《礼记·地官》中有“掌茶”和“聚茶”以供丧事之用的记载。

# 自秦汉间推广为饮用的茶

西汉王褒《僮约》中记载：“脍鱼包鳖，烹茶尽具”、武阳买茶，杨氏荷担”。

明末清初的顾炎武在《日知录》中写道：“秦人取蜀，始知茗饮事”。



# 魏晋时期：茶叶饮用第一次推广

西晋文学家左思的《娇女诗》中描述“心为茶荈剧，吹嘘对鼎鑪”。

西晋永嘉之乱后，王室南渡，东晋、南朝健康成为我国南方的政治中心，北方的皇族、贵族、世家纷纷过江南迁，饮茶之风在长江中下游和东南沿海也发展起来。



# 章节小结

- 三个相承启的阶段：药用→食用→饮用
- 不能被绝对划分：药食同源、药补不如食补”
- 品饮为形式、食用为补充、药用为目的



# 饮茶方式的演变

唐

古典派

烹茶法

宋

浪漫派

點茶法

明清

自然派

瀹飲法

現代

個性派

各種方法

# 唐朝饮茶之风的盛行

---

唐朝国力昌盛、经济富足，茶的生产有了进一步发展，人们生活水平的普遍提高。

唐朝社会稳定、国家统一、交通发达，地区间的经济文化联系不断加强。

唐王朝的文化独具开创性，兼容并蓄各种文化，宗教人士促成饮茶风气的盛行。

陆羽等茶人对饮茶的大力提倡，推动了茶叶生产和茶文化的发展。



# 反映唐代茶事的绘画作品



佚名《宫乐图》



阎立本《萧翼赚兰亭图》

# 陆羽与《茶经》

陆羽（733-804年），字鸿渐，一名疾，号竟陵子、桑苎翁，富州竟陵（今湖北天门）人。

陆羽的《茶经》，全书7000多字，分三卷十章：一之源；二之具；三之造；四之器；五之煮；六之饮；七之事；八之出；九之略；十之图。

茶经是我国古代的“茶叶百科全书”、世界上第一部茶书。大大推动了唐以后茶叶的生产、茶文化的传播与发展，陆羽也因此被世人称为“茶圣”和“茶神”。



# 唐代烹茶法

唐代已有粗茶、散茶、末茶、饼茶’四种形态的茶叶。

唐代烹茶使用的是饼茶，提倡“清饮”，不再加入葱、姜、枣、橘皮、薄荷等物，而是只加入少量的盐。

唐代烹茶法主要步骤：炙茶、碾磨、煮水、煎茶、酌茶。



唐代宫廷茶具

# 宋代饮茶之风的普及

经历了五代十国的纷争割据的政局动荡，饮茶之风未衰反盛，至宋代更为盛行。

宋代是古代茶文化繁荣灿烂时期，宫廷和士大夫引导茶的品饮文化，可谓“时宜穷极新出，而无以加已”。

宋代饮茶已在社会各个阶层中普及，包括下层平民。茶不仅成为人们日常生活中不可或缺的物品，饮茶风俗更是深入到民间生活的各个方面。



南宋刘松年《攪茶图》

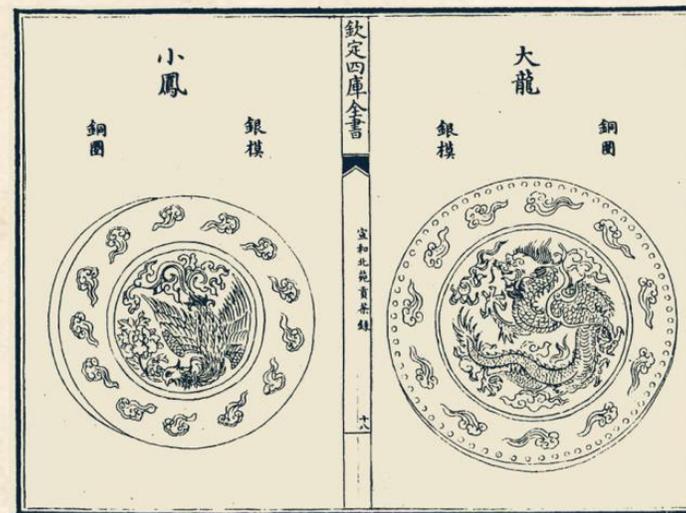
# 宋代点茶法

宋代的茶叶分两大类：一类是团饼茶，蒸压成一片片的，称为“片茶”；另一类是散茶，未经蒸压，又称草茶。

宋代茶叶以白为贵，碾茶后末茶色呈青白，因而贡茶制作争白比细，把茶叶制作的精细推到极致。

宋代的点茶与唐代烹茶最大的不同是煎水不煎茶，点茶不再加盐，清茶细品，得茶之真味。

煎茶的主要步骤：炙茶、碾茶、罗茶、候汤、熳盏、点茶。



龙团凤饼



宋代点茶用具

# 宋代茗战



宋代刘松年《斗茶图》

- 宋代斗茶之风普及，上至宫廷、下至民间盛行斗茶，也称“茗战”。
- 决定斗茶胜负的主要因素有二：一是汤色，以纯白如乳为上；二是汤花，汤花匀细，紧咬盏沿、久聚不散称之为“咬盏”；最后综合评定味、香、色，色香味俱佳才能最后获胜。

# 明清茶叶品饮的变革

## （1）明太祖朱元璋：“费团倡散”

明洪武二十四年（1391年），明太祖朱元璋为减轻茶户劳逸，下诏令：“岁贡上贡茶，罢造龙团，听茶户惟采芽茶以进”。

## （2）宁王朱权“崇新改易”

提倡饮茶方式从简，并且在实际操作上改革传统的茶具和茶艺。对于点茶、煎茶的具体要求比起宋人繁琐的程序来说更简单且容易掌握。



明太祖朱元璋



明宁王朱权

# 明清时期的瀹饮法

- 明朝前期煎点法仍是主流，直到明末清初形成了瀹饮法，并逐渐取代了煎点法的主导地位，成为中国人至今都在使用的饮茶方法。
- 明代许次纾在《茶疏》一书中论及瀹饮法的要领如下：
  - 一是火候。泡茶之水要以猛火急煮，停过之汤，宁弃而再烹。
  - 二是选具。泡茶的杯壶以瓷器或紫砂为宜，茶壶以小为贵。
  - 三是荡涤。泡茶所用器具要干燥清洁，桌案也必须干净而无异味。
  - 四是烹点。泡茶时，先投入茶于壶中，随手注水入壶，先注少量水，以温润茶叶，然后再注满。
  - 五是饮啜。细嫩绿茶一般冲泡3次。



# 瀹饮法带来的茶文化变革



六大基本茶类形成



景德镇陶瓷茶具



宜兴紫砂茶具

## 饮茶的承继与发展：现代

---

- 进入20世纪80年代以后，中华茶文化得到空前的发展。
- 清饮成为我国的主要饮茶方式，调饮法依然存在。
- 由于社会生活的发展以及科技的进步，加之与世界其他国家的交流不断加深，当代的饮茶出现了一些新的内容与形式，如：袋泡茶、灌装茶、冷泡茶等。



# 当代饮茶的新形式



袋泡茶



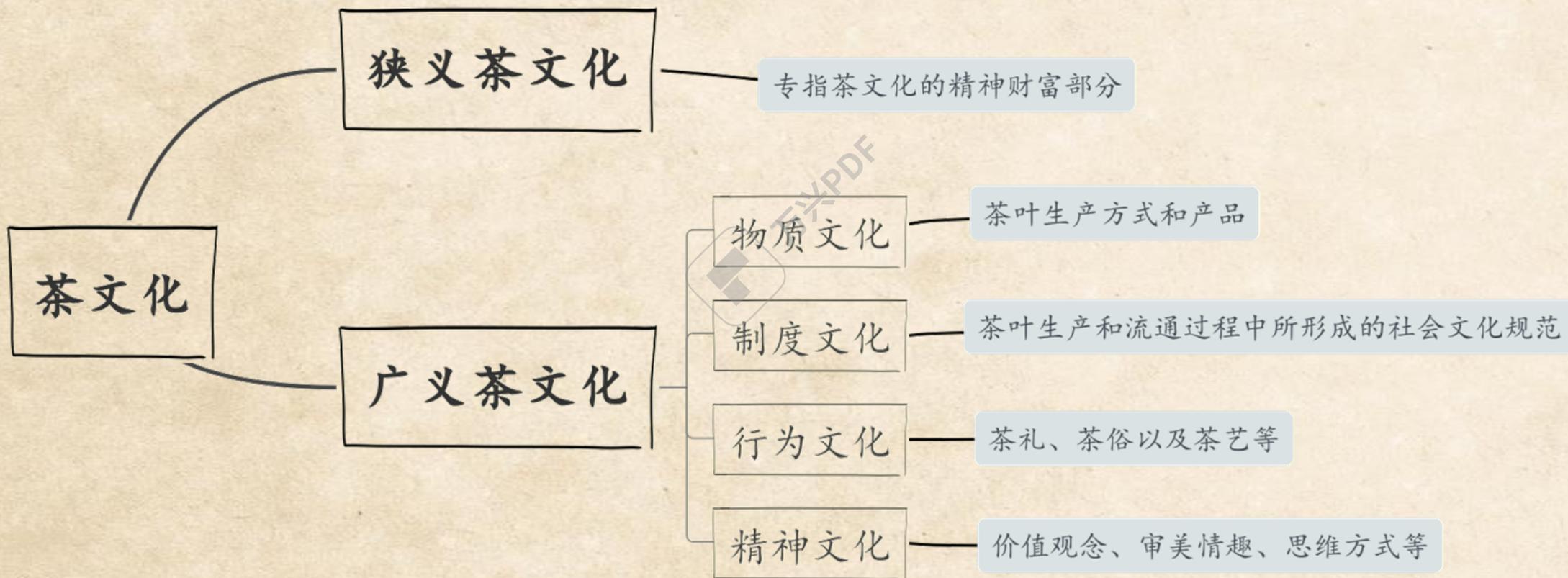
罐装茶



冷泡（饮品）茶

# 中国茶文化精神

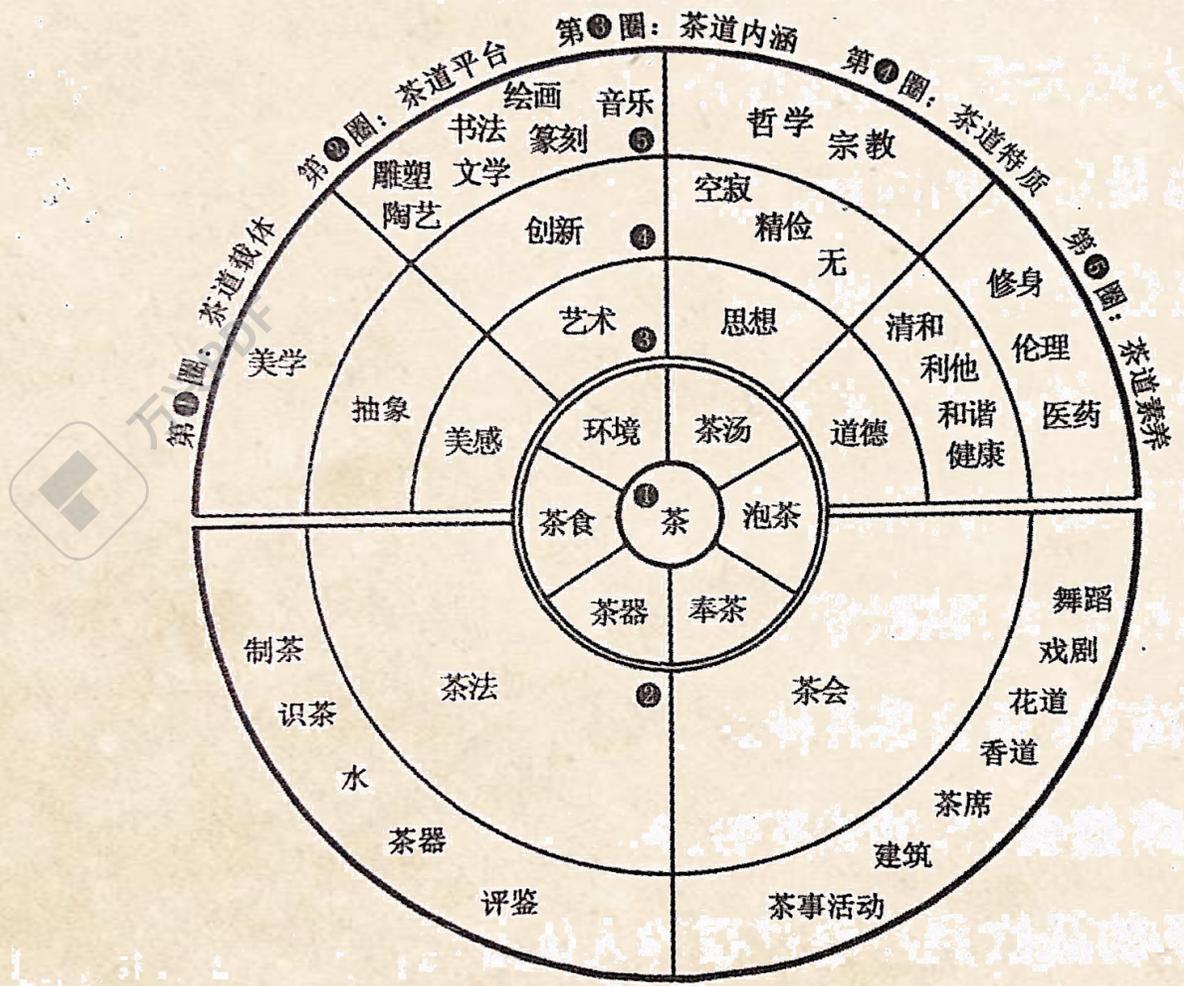
# 茶文化的内涵



# 茶文化的核心：茶道

茶道是茶文化的核心，是茶文化的灵魂，是有关修身养性、学习礼仪和进行交际的综合文化体系。是品茶约会的整套礼仪和个人修养的全面体现。

## 茶道内涵图



# 茶文化的重点：茶艺

## 泡茶与饮茶的技巧和艺术。

中国茶艺历来表现为三种形态：一是潇洒自如的品茗；二是营业性的茶艺，如茶馆、茶楼、茶坊和茶店的技艺；三是表演型的茶艺。

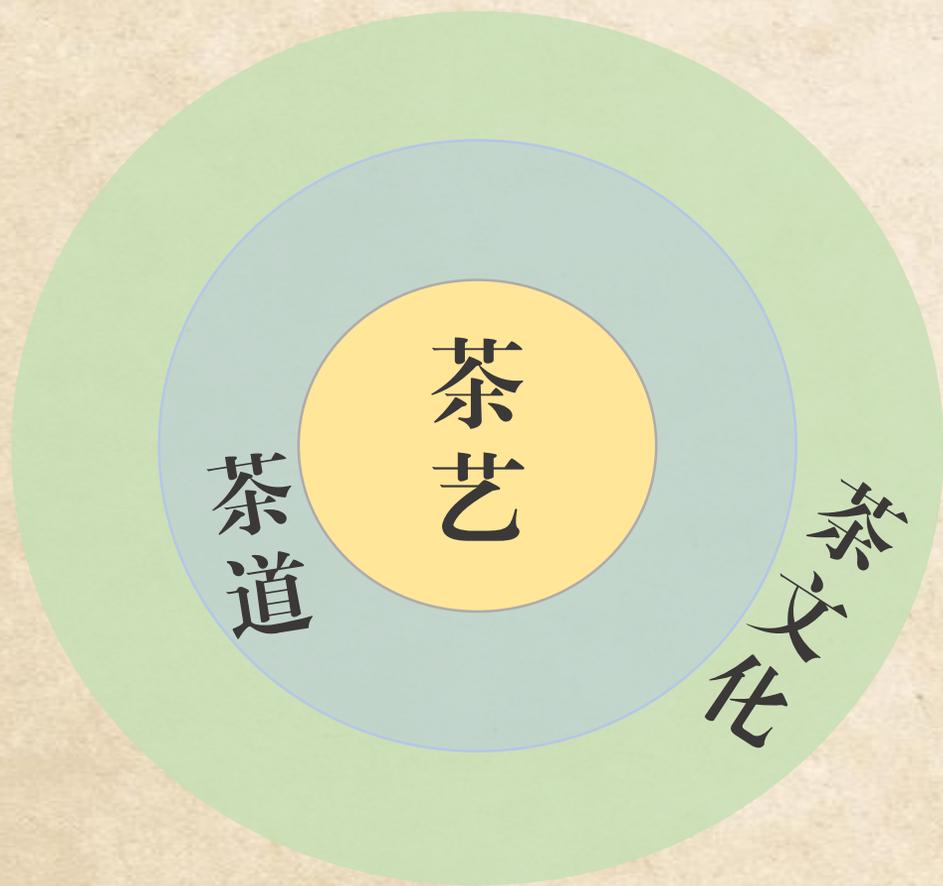
### 泡茶与饮茶 的技巧

- **泡茶技巧：**茶叶的识别、茶具的选择、泡茶用水的选择；
- **饮茶技巧：**对茶汤的品尝、鉴赏，对茶之色、香、味、韵的体会，以及如何以茶待客的基本技巧。

### 泡茶与饮茶 的艺术

茶艺属于实用美学、生活美学、休闲美学的领域。茶艺包括环境的美、水质的美、茶叶的美、器具的美、艺术的美。

# 茶道与茶艺的联系



茶艺的重点在“艺”，重在品茶艺术，以获得审美享受；茶道的重点在“道”，旨在通过茶艺修身养性、参悟大道。

茶道是以修行得道为宗旨的饮茶艺术，包含茶艺、礼法、环境、修行四大要素。茶艺是茶道的基础，是茶道的必要条件，可以独立于茶道而存在。

# 单纯的技艺修行V.S.茶道的长期素养



茶艺师与专职茶人



推荐阅读：  
《日日是好日》

# 茶文化的社会功能

唐代刘贞亮在《茶十德》中曾将饮茶的功德归纳为十项：“以茶散闷气，以茶驱腥气，以茶养生气，以茶除疠气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可雅志，以茶可行道。”

- 1.以茶雅心——陶冶个人情操。
- 2.以茶敬客——协调人际关系。
- 3.以茶行道——净化社会风气。



謝



謝

貳



# 茶叶基础知识

# 目錄



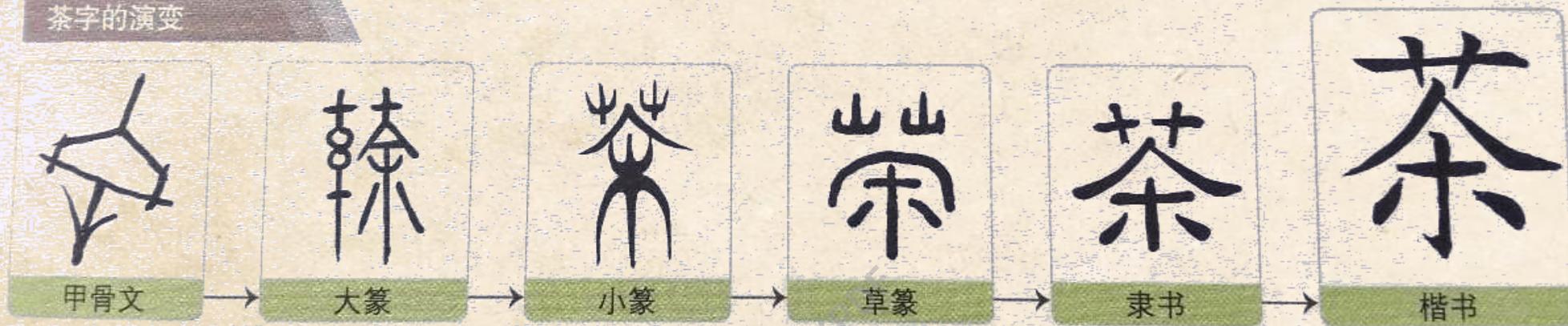
茶树基础知识

茶叶基础知识

饮茶与健康

# 茶树基础知识

## 茶字的演变



“茶者，南方之嘉木也。其字，或从草，或从木，或草木并。其名一曰茶，二曰檟(jiǎ)，三曰葭(shè)，四曰茗，五曰蔎(chuǎn)。”

——陆羽《茶经》

# 中国是茶树的原产地

根据史料记载和实地调查，多数学者已经确认中国的西南地区，包括云南、贵州、四川，是茶树原产地的中心。

- (1) 最早确立“茶”字字形、字音和字义
- (2) 有世界上最古老、保存最多的茶文化和茶的典籍，有世界上第一本茶书。
- (3) 云南、贵州和四川既是世界上最早发现、利用和栽培茶树的地方，又是世界上最早发现野生茶树和现存野生大茶树最多、最集中的地方，且这些茶树仍具有组原始的特征特性。
- (4) 茶树的分布、地质的变迁、气候的变化等方面的大量资料，也证实了中国是茶树原产地的结论。



镇沅千家寨野生古茶树  
(树龄超过2700年)

# 全世界的语言里，关于“茶”的发音

除了少数例外，在世界上，“茶”只有两种说法。一种就像英语单词“tea”这样：比如西班牙语中的“t é”，南非荷兰语中的“tee”。另一种说法就是“茶”字的官话发音“ch á”的一些变体，比如印地语中的“chay”。

“茶”这个字属于汉语族，官话读“ch á”。“cha”系列发音是经陆路，沿着丝绸之路传播开来的，在日语和韩语中，表示茶的词也从汉语衍化而来。“茶”字在沿海省份福建省所用的闽南话中，其发音为“te”，“tea”系列发音是经由海路，被荷兰贸易商带到欧洲的。

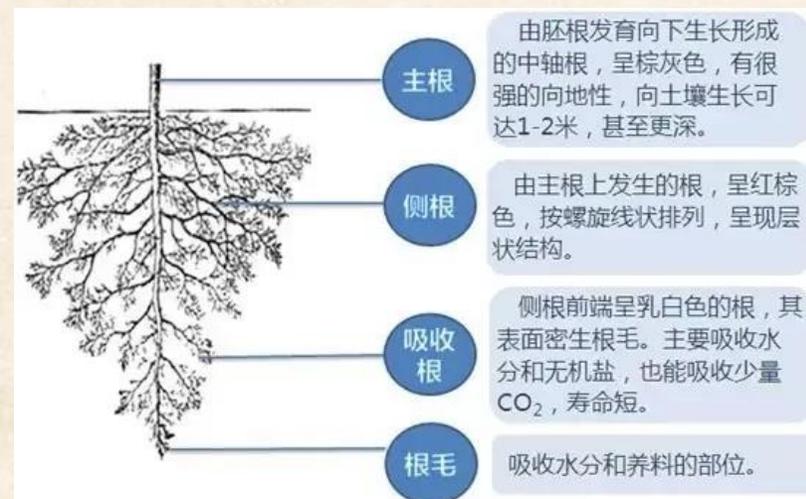


# 茶树的形态特征

陆羽的《茶经》中记载：“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，其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝榈，蒂如丁香，根如胡桃。”



# 茶树的组成：根



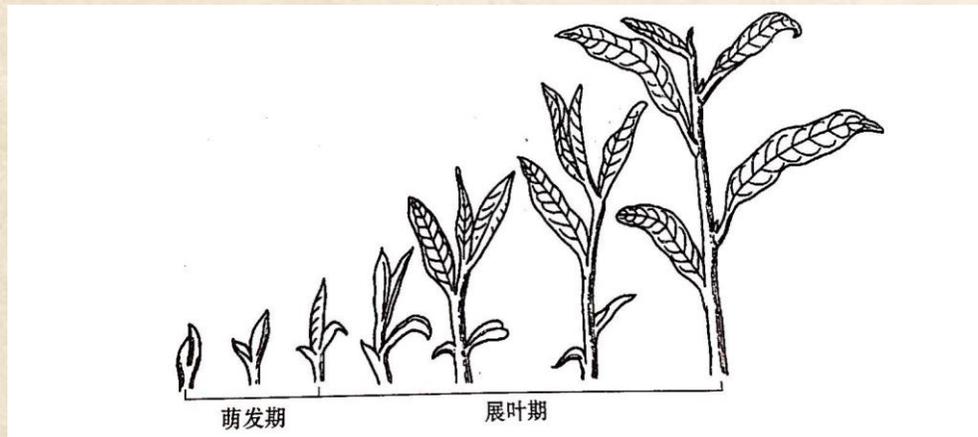
茶树的根是茶树的营养器官，构成茶树整体的重要部分。

茶树根由主根、侧根、细根和根毛组成，为深根植物。

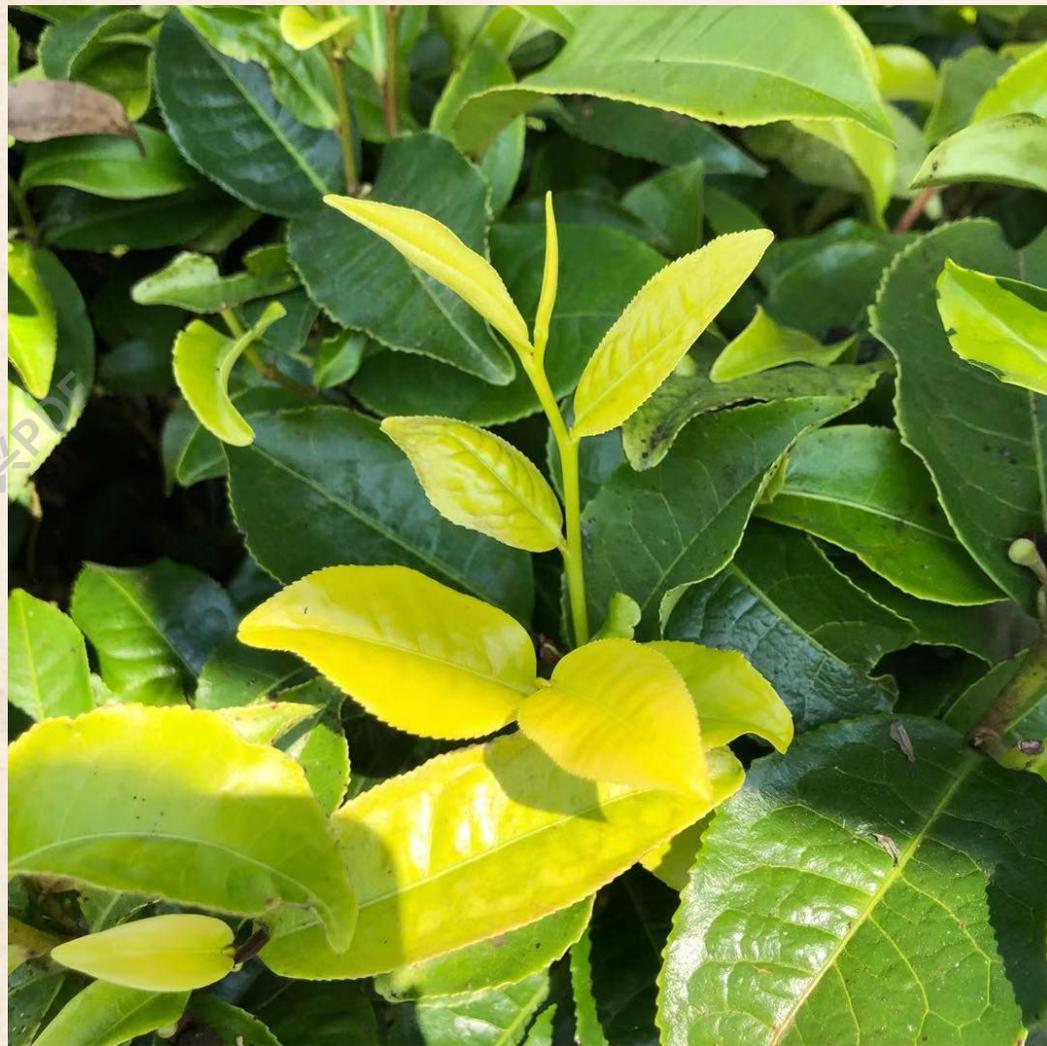
茶树的根系在幼年期主根发达，侧根不多，主要向土壤深层发展；至成年期，根系逐渐向广度发展；至衰老期后，根系由外向内逐步死亡。



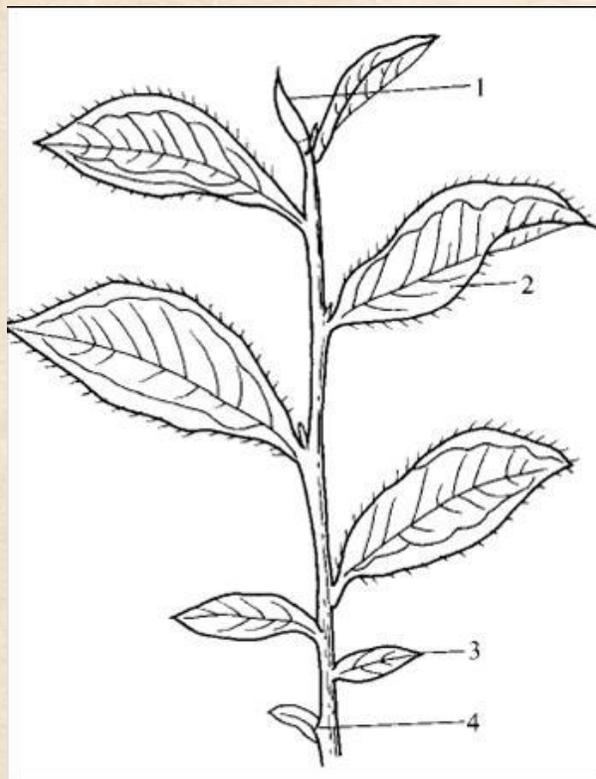
# 茶树的组成：芽



茶树上的茎、叶和花都是由茶芽发育而来的，是茶树系统发育过程中新梢与花的雏形。多数品种的幼嫩芽叶色泽嫩黄，油润，满披茸毛，随着叶片老化，色泽由黄转绿，茸毛脱落。

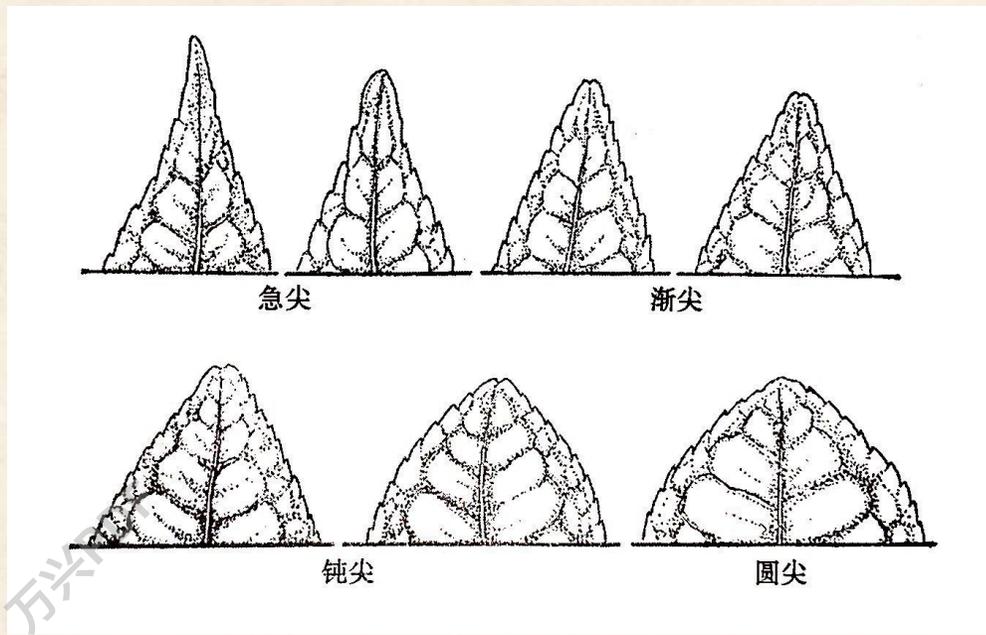


# 茶树的组成：叶



## 茶树的特征

茶树叶片的网状结构和叶缘有锯齿  
叶片上有茸毛



# 茶树的组成：花与果实



茶树的特征：同时进行花与果的形成



# 茶树的生长环境

高山地区所受的紫外线  
 茶树性喜温暖、湿润  
 生长温度在15℃至25℃之间。  
 多年降水量在1500mm左右茶  
 树降水分布均匀，早晚有雾  
 达，质疏松中深氮化，排水透氧  
 微酸性土壤，故高山茶香气  
 物质增加，极需要日光  
 优于平地茶。



# 茶叶的种类

# 茶叶常识知多少

---

1.请描述你喝过或知道的一款茶的名称以及类别?

2.请说出下列茶叶所属的类别:

西湖龙井、铁观音、大红袍、白牡丹、君山银针、天平猴魁

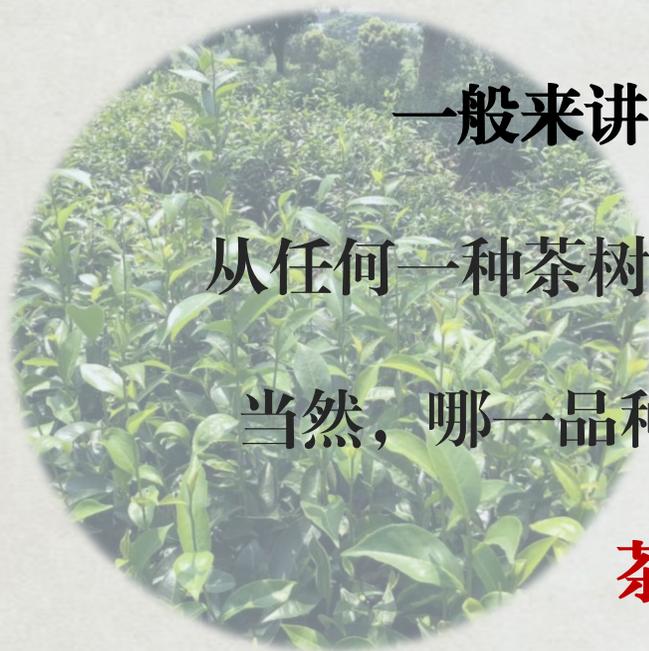
# 茶叶的名称

一般来讲，我们谈及茶叶的名称是指成品茶的名称。

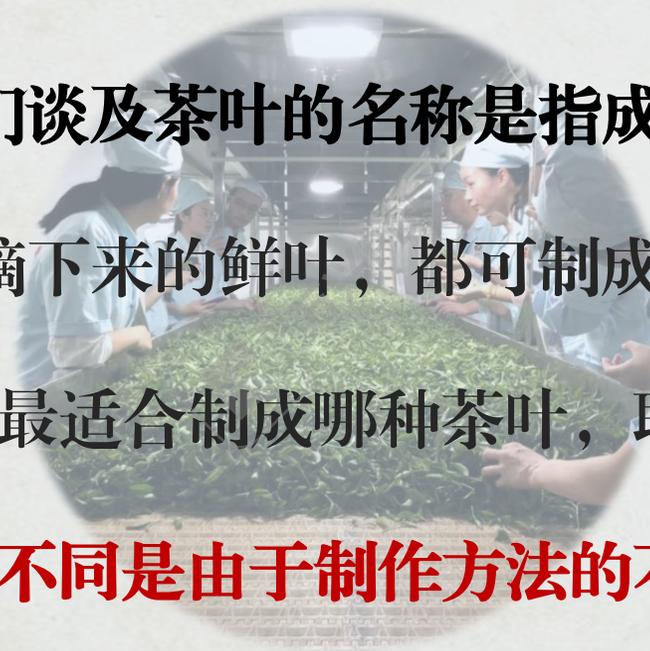
从任何一种茶树上采摘下来的鲜叶，都可制成任何一样成品茶叶。

当然，哪一品种的茶最适合制成哪种茶叶，取决于它的适制性。

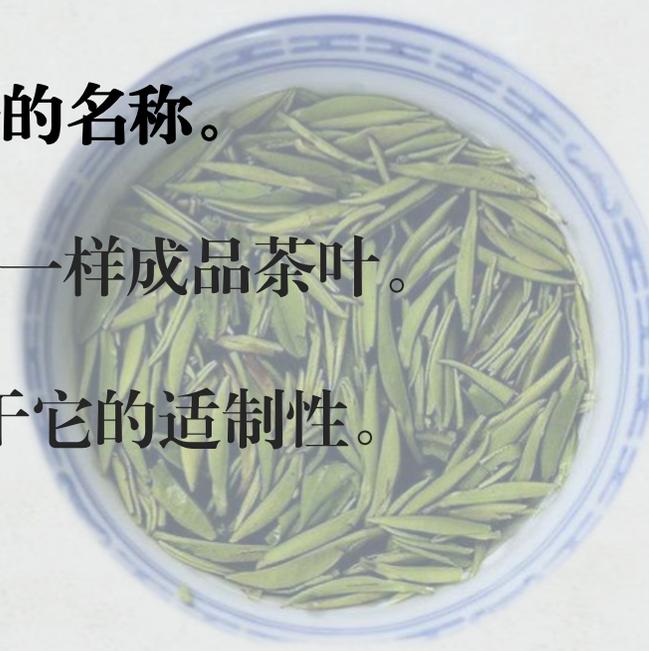
**茶叶的不同是由于制作方法的的不同。**



生叶

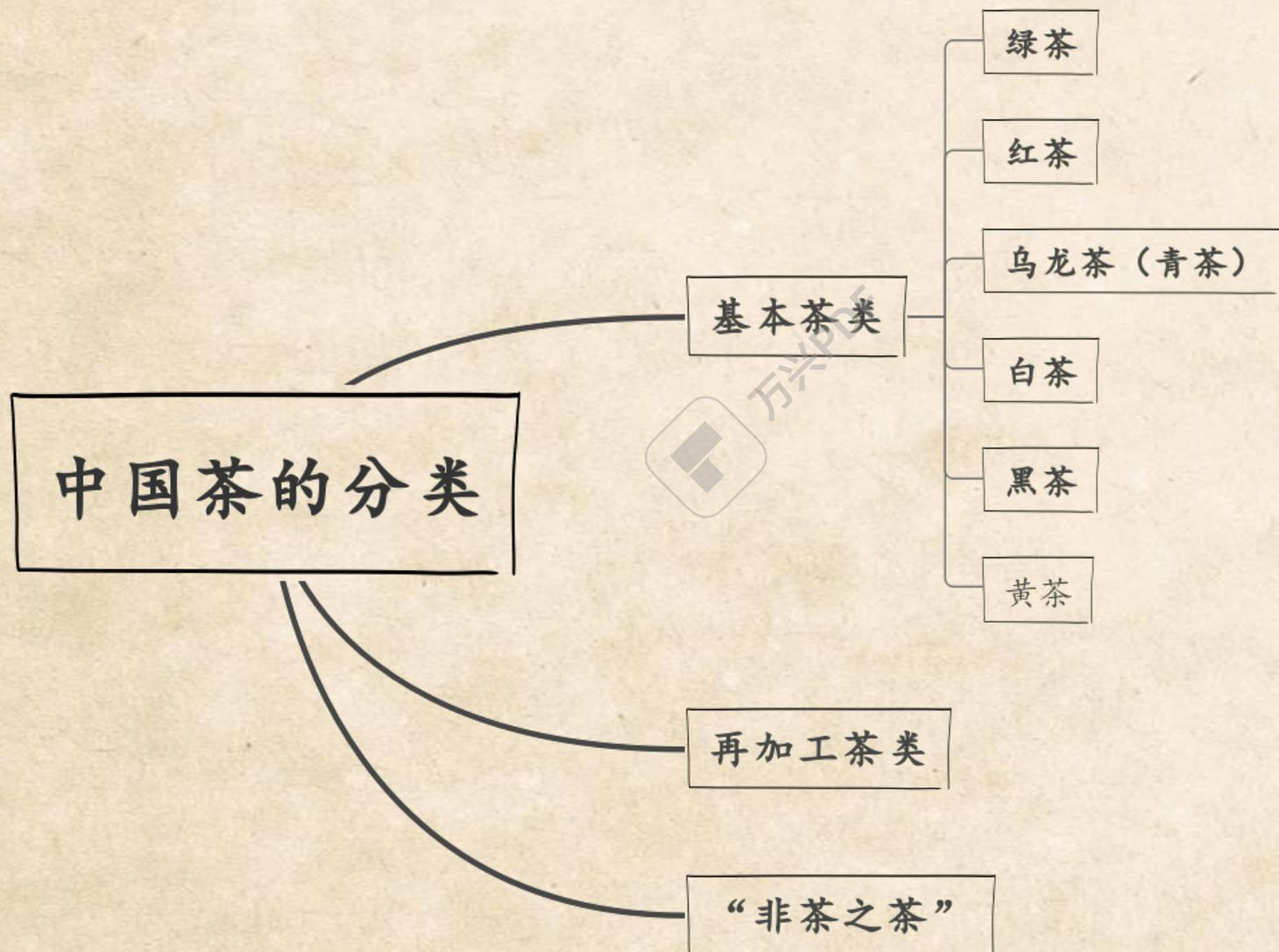


茶青



茶叶

# 茶叶的分类：根据制造方法与品质上的差别



# 基本茶类



记忆口诀：“一只大熊猫，拿着竹子，站在路口等红绿灯”

# 基本茶类：绿茶

绿茶是经杀青→揉捻→干燥而成的不发酵茶（发酵程度：0）。

绿茶典型的品质特征为“清汤绿叶”，俗称“三绿”，即干茶绿、茶汤绿、叶底绿。

【颜色】：碧绿、嫩绿或黄绿，久置或与热气接触易变色。

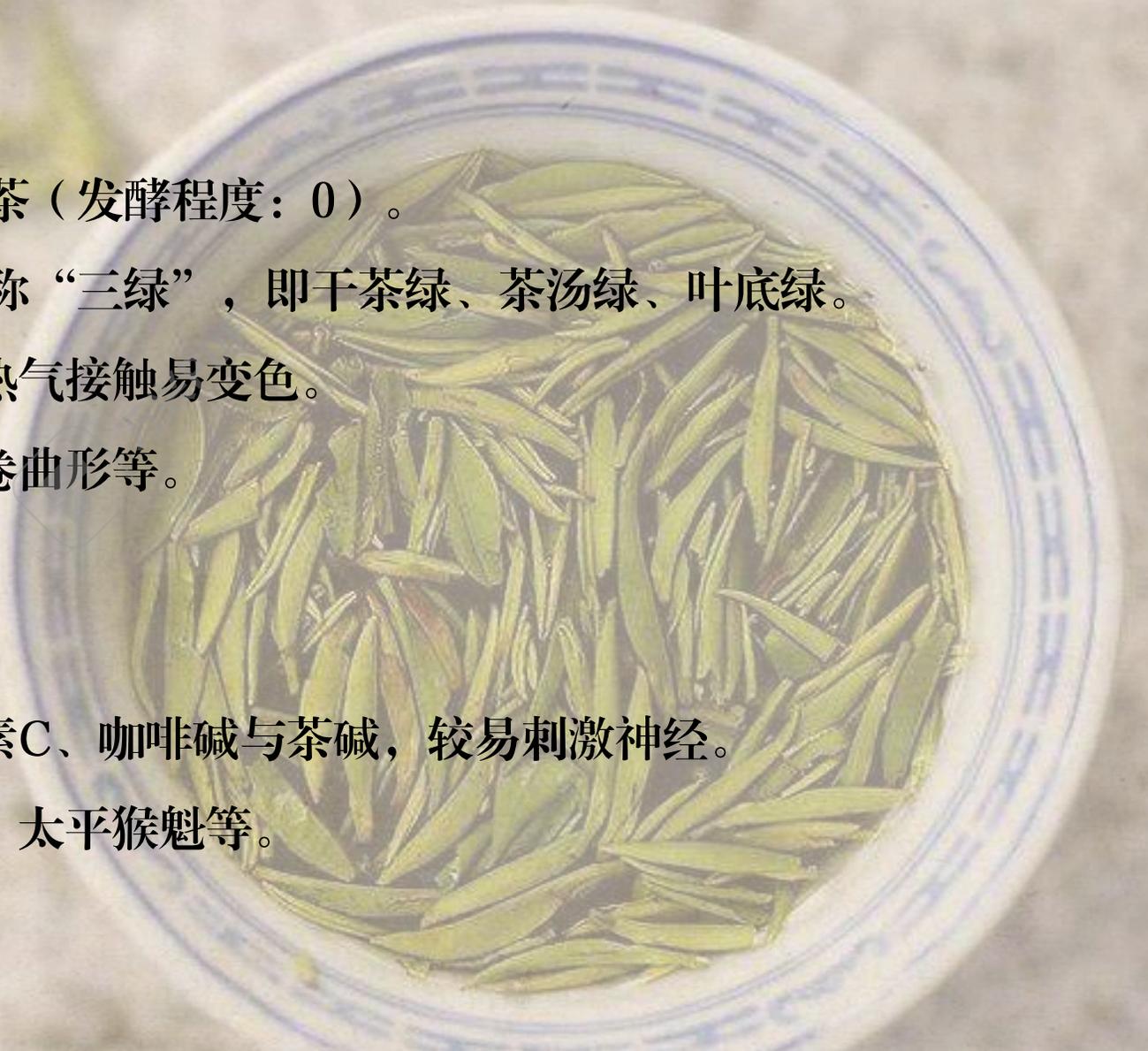
【形状】：条形、片形、圆珠形、针形、卷曲形等。

【原料】：嫩芽、嫩叶，不适合久置。

【香味】：糙米香、豆香、花香等。

【性质】：茶性寒凉。富含叶绿素、维生素C、咖啡碱与茶碱，较易刺激神经。

【名优品种】：龙井、碧螺春、黄山毛峰、太平猴魁等。



# 基本茶类：红茶

红茶是经萎凋→揉捻→发酵→干燥制成的全发酵茶（发酵程度：100%）。

红茶典型的品质特征为“红汤红叶”。

【颜色】：橙红、棕红、黑褐等。

【形状】：条形、颗粒形。

【原料】：大叶、中叶、小叶种茶树的芽叶。

【香味】：花香、麦芽糖香、焦糖香等。

【性质】：茶性温和。咖啡碱、茶碱含量较少，兴奋神经效应较低。

【名优品种】：正山小种、祁门红茶、滇红、英红、红碎茶等。

# 基本茶类：青茶

青茶（乌龙茶）是经萎凋→做青→炒青→揉捻→干燥而成的半发酵茶（发酵程度10%—90%）。主要的品质特征为香气浓郁，滋味醇厚甘爽。

做青是青茶品质特征形成的关键工序，分为晒青、摇青和凉青，这是鲜叶内酶类催化基质、化学物质发生生化转化的结果。

【颜色】：青绿、暗绿、黑褐等。

【外形】：条形、半球形、球形。

【原料】：一芽两叶，枝叶连理，大都是已成熟的对口叶。

【香味】：花香、果香、熟果香。

【性质】：茶性温凉。介于绿茶与红茶之间。

【名优品种】：铁观音、武夷岩茶、台湾乌龙茶中的冻顶乌龙、东方美人等。

# 基本茶类：白茶

白茶是经萎凋→干燥制成的部分发酵茶（发酵度：10%）。

白茶在初制工艺上不炒不揉，只晾晒或结合烘干，以保持茶叶原形。白茶成品茶外表为白毫所披覆，呈银白色，因其得名。

【颜色】：色白隐绿，干茶满披白色茸毛。

【外形】：单芽为“银针”，芽叶不分离为“白牡丹”，叶片为“贡眉”或“寿眉。”

【香味】：毫香、花香为主，味清鲜、甘醇。

【性质】：茶性寒凉，有退热祛暑作用。

【名优品种】：白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉。

# 基本茶类：黄茶

黄茶是经杀青→揉捻→闷黄→干燥制成的部分发酵茶（发酵程度：10%）。

黄茶主要的品质特点是“黄叶黄汤”，因产量少，是珍贵的茶叶。

闷黄工艺是影响黄茶品质的关键环节，对黄茶黄汤黄叶及醇厚鲜爽香味品质的形成至关重要。

【颜色】：绿黄、金黄，汤色黄而明亮。

【外形】：带茸毛的芽头为主。

【香味】：类似炒米香气，香气清醇，滋味甜爽。

【性质】：茶性偏凉，刺激性比绿茶弱。

【名优品种】：君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。

# 基本茶类：黑茶

黑茶是经杀青→揉捻→渥堆→干燥等工序制成的后发酵茶，因茶叶颜色呈黑色而得名。黑渥堆是形成黑茶的关键工序。渥堆是一种通过湿热、微生物作用下的发酵反应，使茶叶中的物质转化。

黑茶的品质特点是色泽乌润油褐，滋味醇厚。

【颜色】：青褐、黑褐等；

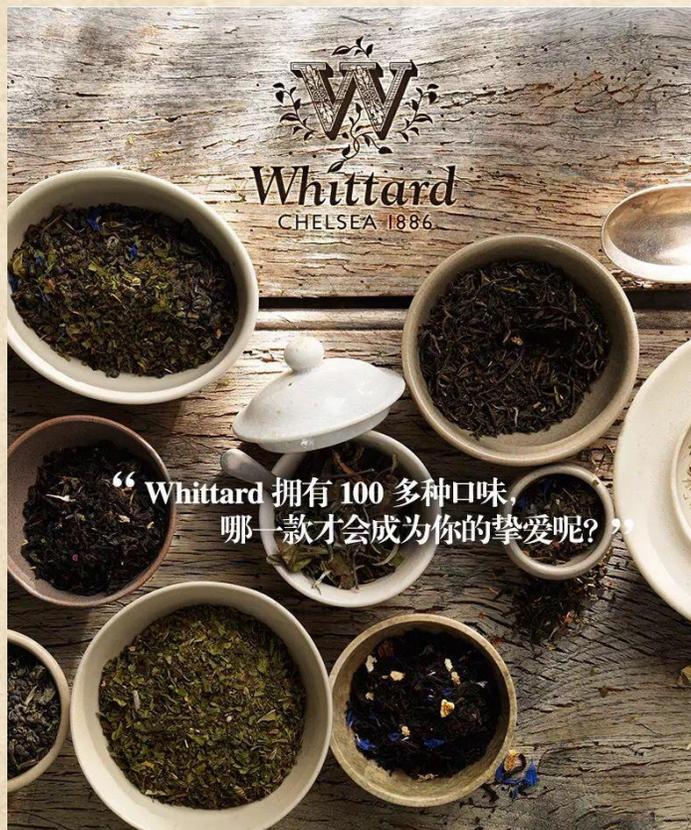
【原料】：原料较粗老，以带梗老叶居多。

【香味】：陈香为主，常见有木香、菌香、药香等。

【性质】：茶性温和。

【名优品种】：湖南黑茶中的天尖、茯砖、黑砖；云南黑茶中的普洱熟茶七子饼、沱茶；广西六堡茶；湖北的青砖茶等。

# 再加工茶类



再加工茶类有花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、药用保健茶和含茶饮料等。

# “非茶之茶”

---



不属于茶叶范畴，但却以保健茶或药用茶形态出现的茶

# 饮茶与健康

# 茶的功能性成分

研究发现，茶叶中含有600多种化学成分，它们对茶的色、香、味以及保健起着重要作用。

茶饮料当今被全世界公认为最健康的饮料，在我国古代本草类书籍中，茶早已被确认为是对人体健康益处颇多的“良药”。

唐朝《新修本草》中记载：“茗，苦茶。茗，味甘、苦，微寒，无毒。主瘕疮，利小便，去疾、热、渴，令人少睡，春采之。苦茶，主下气，消宿食。作饮，加茱萸、葱、姜等良”。

李时珍在《本草纲目》中称茶的性味为“苦、甘，微寒，无毒”。

# 茶的药用成分

现代药理研究证明，茶叶中确有多种成分的药理作用与人体健康密切相关，主要有以下几类：

- (1) 咖啡碱
- (2) 茶多酚
- (3) 维生素类
- (4) 矿物质
- (5) 氨基酸



# 茶的主要保健功效

1

抗氧化、抗衰老

5

抗癌

2

增强免疫力

6

调节血糖血压血脂

3

抗辐射

7

抑制有害微生物

4

抗龋齿

8

美容

# 科学饮茶：合理选茶



## 不同茶的特性

茶的药性一般属微寒，偏于平、凉。但不同茶的药性程度不一。不同的茶具有不同的化学成分含量。

## 不同季节与茶类选择

一年四季，物候各有特点，人的生理需求会根据气候产生变化。春饮花茶、夏饮绿茶、秋饮乌龙、冬饮红茶或黑茶。

## 不同体质与茶类选择

根据体质选择正确的茶饮，才能发挥茶的保健功能

# 饮茶禁忌

---

- ① 不过量空腹饮茶、饮浓茶，以免引起“茶醉”
- ② 不能用茶水送服含铁剂、酶制剂药物
- ③ 妇女“三期”忌饮浓茶
- ④ 某些疾病患者须控制饮茶：心脏病、神经衰弱、缺铁性贫血患者
- ⑤ 忌饭前大量饮茶
- ⑥ 忌饭中、饭后立即饮茶
- ⑦ 忌饮用冲泡时间过久的茶
- ⑧ 忌饮浓茶

# 饮茶禁忌



明·冯可宾 “饮茶七忌”

“不如法” 烧水、泡茶不得当。

“恶具” 茶器选配不当，或质次、玷污

“主客不韵” 主人和宾客口出狂言，行动粗鲁、缺少修养

“冠赏苛礼” 官场间不得已的被动应酬

“荤肴杂陈” 大鱼大肉、荤腥油腻，有损茶的“本质”

“忙冗” 忙于应酬，无心赏茶、品茶

“壁间案头多恶趣” 室内布置凌乱、垃圾满地，令人生厌，俗不可耐

謝



謝

叁



# 茶叶冲泡基础

# 目錄



习茶礼仪

认识泡茶器具

泡茶基本流程

# 习茶礼仪

# 习茶之礼

---

中华民族是礼仪之邦，“礼”是中国传统文化的核心之一。狭义地说，礼是一种合乎道德要求的行为规范。广义的礼包括合乎道德要求的治国理念和典章制度，以及切于民生日用的交往方式等。礼仪对于炎黄子孙来说，体现出一个人的教养和品位。

以茶为载体，表达对人、对地、对天、对万物的尊重，这就是习茶之礼。



# 以茶为礼

中国古代就有以茶为礼的记载。“三茶六礼”是中国古代传统婚姻嫁娶过程的礼仪。“三茶”指的是订婚时的“下茶”，结婚时的“定茶”和同房时的“合茶”。

民间以茶待客表敬意。民间敬神祭祖，婚丧嫁娶都以茶为礼，客来敬茶成为中华民族的传统礼仪之一。

历代文人之间，增茶表友爱、敬爱。唐宋诗人以谢茶为题吟诗，不乏脍炙人口的佳句。如白居易《萧员外寄新茶》“蜀茶寄到但惊新，渭水煎来始觉珍”。



# 习茶礼与习茶礼仪

和敬清寂

心境平和  
持重敬爱  
节操清雅  
寂：守成  
此四境乃  
茶道之所  
宗也以其  
頗具禅意  
而流傳於  
脩習之地  
今錄四規  
亦在明心  
見性祛除  
霧障矣  
士嘉堡浩

习茶礼即习茶之礼，习茶之礼的形式，按主体分，可分为习茶人的礼、品茗者的礼、品茗者之间的礼；按形式分，有鞠躬礼、伸掌礼、示意礼、拜礼、揖礼、稽首礼等；按场合分，有见面礼、迎接礼、奉茶礼、换送礼等。

习茶礼的核心是敬，习茶之人把敬字“大写”，放在心中，心有德，对人、对自然有敬意，有敬畏之心。

仪是礼的形式，习茶礼的系统组合形成习茶礼仪。如：鞠躬礼、伸掌礼、鞠躬礼的组合，或是作揖、伸掌礼、作揖的组合，分别称为奉前礼、奉中礼和奉后礼，组成一个奉茶仪式。

# 仪容仪态

## (1) 发型

男士留短发，发式整洁，不蓄胡须。

留长发女士宜将长发盘起来或绞成辫子，不宜长发披肩。

## (2) 双手

双手不留长指甲，指甲修平，手腕、手指上不戴饰品，以免划伤器具。

## (3) 表情

面部表情安详、平和、放松。

## (4) 举止

举止稳重、端庄：足容重、手容恭、目容端、口荣止、声容静、头容直、气容肃、立容德、色容庄。

## (5) 姿态

头部不可偏倚，身躯中正，双臂关节、腕关节放松，双肩平衡，目光平视、表情安详，气沉丹田、气息绵长均匀。



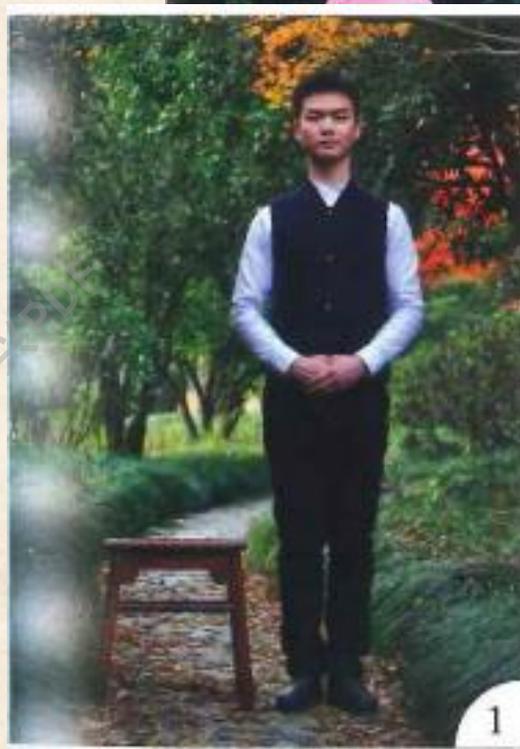
# 站姿：身体中正、不僵硬、聚精会神

## (1) 女士站姿

身体中正，挺胸收腹，目光平视，下巴微收，表情放松安详；双肩平衡放松，手臂自然下垂。双手自然放松，四指并拢弯曲，在小腹前虎口交叉，右手在上左手在下，离开腹部半拳距离。腰以上挺直，腰以下松沉，双脚脚跟并拢，脚尖自然分开。脚跟、臀部、后脑勺在一条直线上。

## (2) 男士站姿

四指并拢在小腹前虎口交叉，左手在上右手在下，离开腹部半拳距离。或双手五指并拢中指对裤腿中缝，其余同女士站姿。



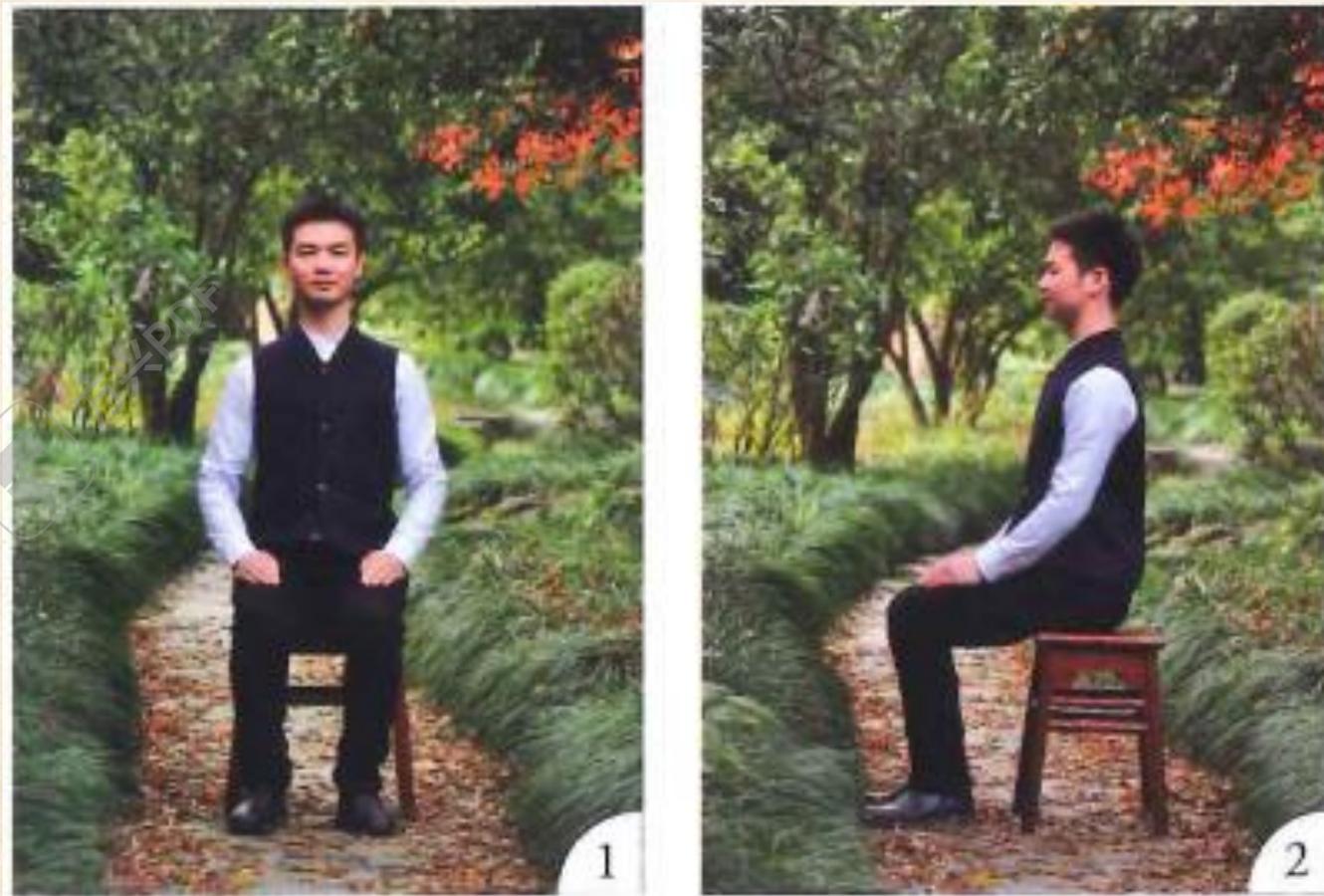
# 坐姿：气下沉、腰部放松

## (1) 女士坐姿

上身姿态如站姿，双臂自然下坠，两手虎口交叉，右手在上，左手往下，或双手五指并拢，放于左右腿的根部。臀部外侧边缘处于凳子二分之一到三分之二处，双膝并拢，双脚自然下坠并拢或前后分开至舒适的位置。如坐于桌前，也可以双手半握拳，与肩同宽搁于桌面上。

## (2) 男士坐姿

双腿略分开，与肩同宽，脚尖朝前。双手半握拳，与肩同宽或略比肩宽，轻搁于桌面上或五指并拢平放于大腿上。后背挺直，臀外部边缘坐在凳子三分之二处



# 行姿

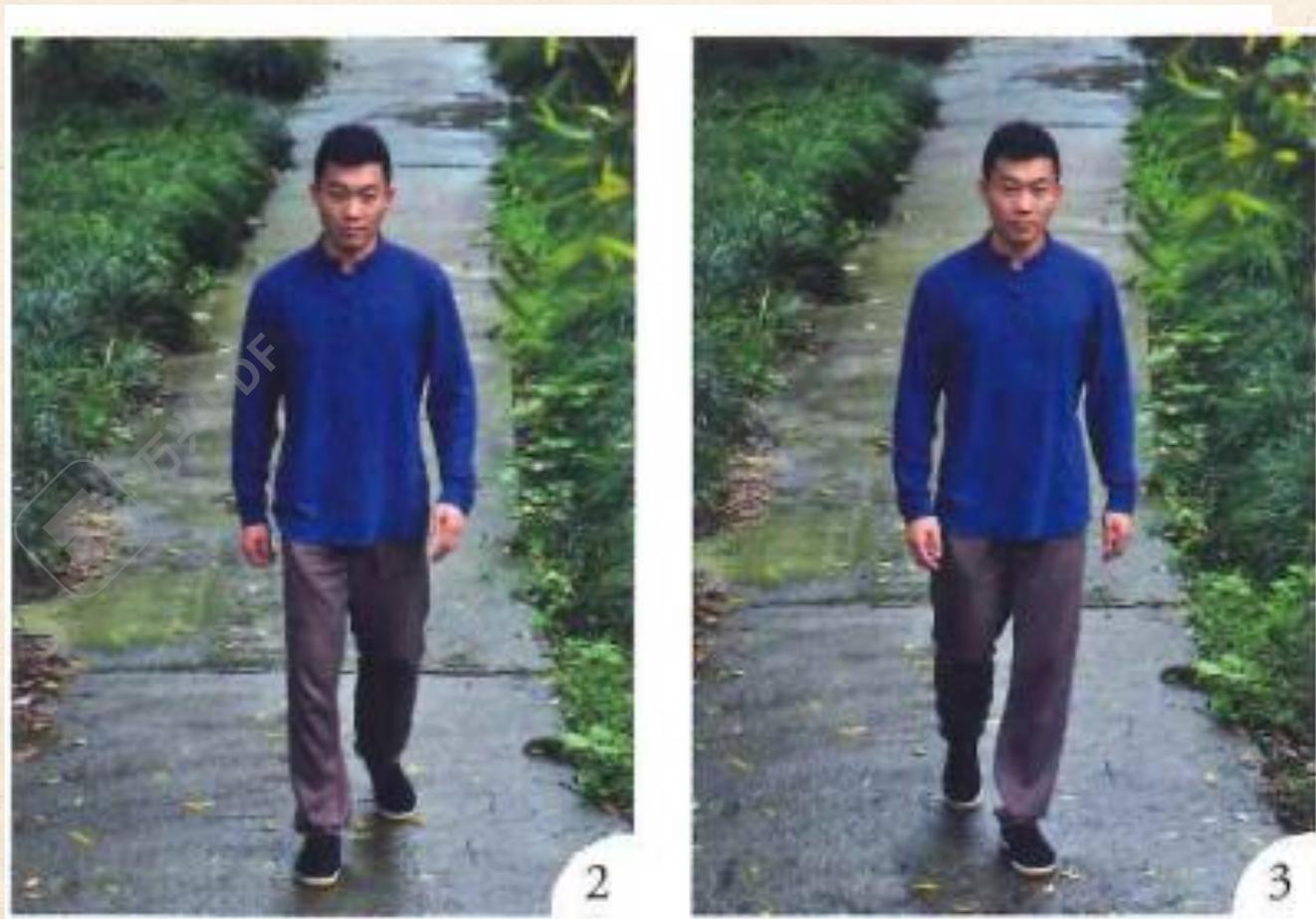
---

## (1) 女士行姿

双手虎口交叉于腹前，右手上左手下，右脚开步，行走的步幅小、频率快，上身正，不摇摆，给人以“轻盈”之感。

## (2) 男士行姿

右脚开步，步幅适当，频率快，双手小幅度前后摆动，上身正，不摇摆，给人以“雄健”之感。



# 蹲姿

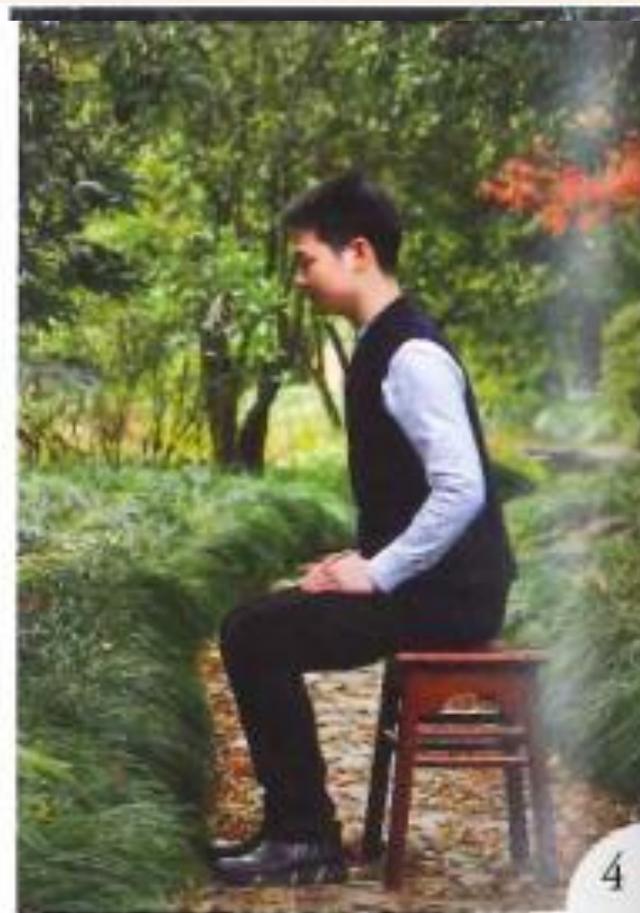
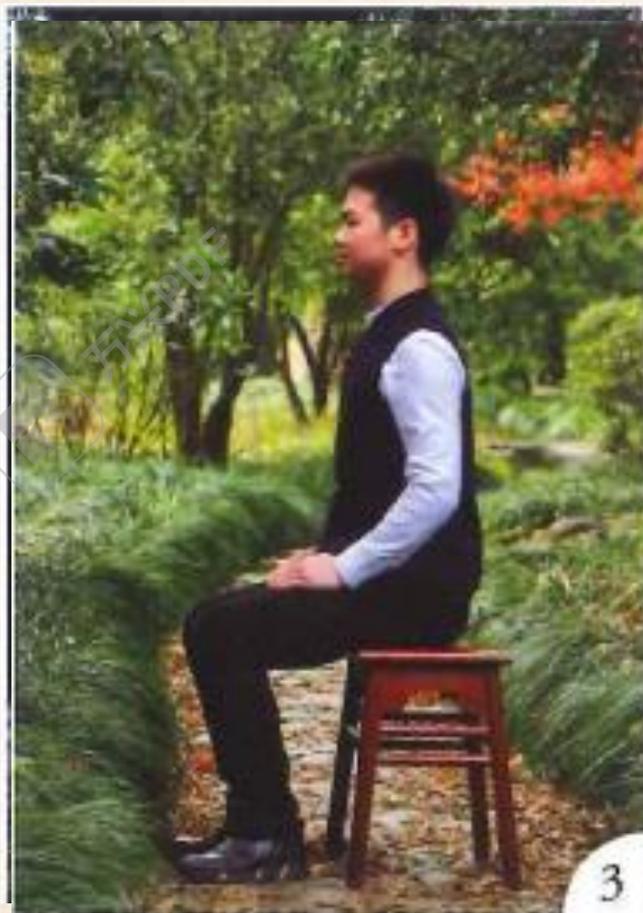
蹲姿仅限于女士，下蹲时，上身姿态与站姿相同，膝关节弯曲，身体重心下移，右/左脚在前，左/右脚在后不动，脚尖朝前，后脚与前脚成 $45^{\circ}$ 角，后脚膝盖顶着前脚膝窝。



## 习茶礼：鞠躬礼

男士站式鞠躬礼：双脚并拢，双手中指贴裤中缝，以腰为中心，背、后脑勺成一条直线，上半身前倾 $15^{\circ}$ ，稍作停顿，回到站姿。此为平辈之间行礼。若是向长辈行礼，则前倾 $30^{\circ}$ 。

女士站式鞠躬礼：双脚并拢，双手松开，贴着身体向下移至大腿根部，手带着上半身，前倾 $15^{\circ}$ ，背、后脑勺成一条直线，稍作停顿，身体缓缓站直，带着手回到站姿。此为平辈之间行礼，若是向长辈行礼，手紧贴大腿，移至大腿中部，身体前倾 $30^{\circ}$ 。注意女士手臂下坠成一弧形，切记肘外翻或外撑。



## 习茶礼：揖拜礼

---

揖拜礼一般男士适用。双脚略分开，右手握拳，左手包于外，双臂成弧形往外推，身体略前倾。



# 习茶礼：奉茶礼

## ①男士奉茶礼

奉前礼。正面对品茗者，双手端茶盘，以腰为中心，身体前倾，行鞠躬礼，茶盘与身体的距离不变，随身体重心下移略下移。

奉中礼。弯腰奉茶，伸出右手，五指并拢，手掌与杯身成45°角，示意“请喝茶”。

奉后礼。奉茶毕，左脚后退一步，右脚跟上前，与左脚并拢，再行鞠躬礼，示意“请慢用”。



# 习茶礼：奉茶礼

## ②女士奉茶礼

奉前礼。正面对品茗者，双手端茶盘，以腰为中心，身体前倾，行鞠躬礼，茶盘与身体的距离不变，随身体重心下移略下移。

奉中礼。蹲姿奉茶，伸出右手，五指并拢，手掌与杯身成45°角，示意“请喝茶”。

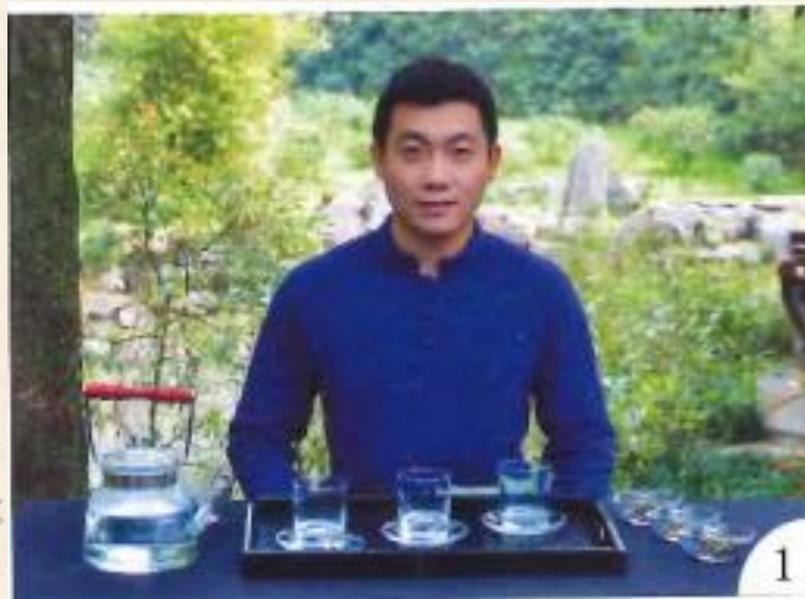
奉后礼。奉茶毕，左脚后退一步，右脚跟上前，与左脚并拢，再行鞠躬礼，示意“请慢用”。



## 习茶礼：注目礼

---

布具完成后，泡茶前，习茶者正面面对着品茗者，正坐，略带微笑，平静、安详、目光平视，注视品茗者。意为：“我准备好了，将用心为您泡一杯香茗，请您耐心等待。”



## 习茶礼：回礼与示意

回礼：奉茶者行礼时，品茗者应欠一下身体，或点一下头，或说一声“谢谢”，或用右手食指和中指轻扣桌面，代表“叩首”之意。

伸掌礼：右手五指并拢，掌心向上，示意“请”。



“工欲善其事必先利其器”、“水为茶之母，器为茶之父”，茶具对泡茶、饮茶具有十分重大的影响。一件好的茶器，安全性和功能性是它的根本，形制色调是它的风采，而主人的妥善使用更赋予了它生命。

# 主要泡茶器具:煮水器



## 煮水壺 执壺

煮水器是用来烧水的器皿，通常由煮水炉（热源）和煮水壶两部分组成。煮水器有不同的材质、色泽与外形，选配时，应与其他茶具的色泽、质地、器型线条相协调。

# 主要泡茶器具:泡茶器



## 盖碗 玻璃杯

泡茶器是指用来泡茶的各种器具，种类丰富，常见的有壶、杯、碗、盖碗等，主要材质有陶、瓷、玻璃等。

# 主要泡茶器具:盛汤器



瓷品茗杯

瓷茶盅



瓷品茗杯



瓷品茗杯

有柄银茶盅



紫砂品茗杯

瓷茶盅



紫砂闻香杯

无柄银茶盅

## 品茗杯

盛汤器是盛放从泡茶器中分离出来的茶汤的器具，包括茶盅（公道杯）和品茗杯两种。

# 辅助泡茶器具



玻璃茶叶罐

木质茶叶罐

陶瓷茶叶罐

100

维

又可

# 茶叶冲泡 基本流程

基本步骤为：备具、备茶、赏茶、温具、投茶、润茶、冲泡、分茶、品饮，具体操作流程会根据茶类与主泡器皿的不同而做调整。

### 1.玻璃杯冲泡流程

备具、备茶、赏茶、温杯、投茶、摇香、冲泡、奉茶、品饮

### 2.盖碗冲泡流程

备具、备茶、赏茶、温具、投茶、润茶、冲泡、分茶、品饮

### 3.紫砂壶冲泡流程

备具、备茶、赏茶、温具、投茶、润茶、淋壶、冲泡、分茶、品饮

謝



謝

肆

# 茶叶冲泡要素



# 目錄



泡茶器具的选择

投茶量的判断

泡茶用水的选择

浸泡时间的把握

# 泡茶器具的选择

# 不同材质的泡茶器具

中国地域广阔 民族众多 各地居民饮茶习俗不同 所用茶具也各有特色 人们最常使用的

九

好  
茶



其他材质：漆器、玛瑙、玉石等

金属茶具：迺尔白风、塔尔尔吊尔趣

以紫砂壶为代表的陶器茶具

⑦泥色多变，耐人寻味。

# 泡茶器具的选择：不同茶类

	绿 茶	黄 茶	白 茶	乌龙茶	红茶	黑茶
品质特征	不发酵茶 清汤绿叶 观赏性强	微发酵茶 黄汤黄叶 观赏性强	微发酵茶	部分发酵茶 赏茶汤色 品茶香气	全发酵茶 红汤红叶 赏茶汤色 品茶香气	全发酵茶 原料较粗老 品饮滋味
			银针/白牡丹			
			寿眉与贡眉			
适用茶具	白瓷盖碗 青瓷盖碗玻 璃茶具	陶瓷盖碗 玻璃茶具	陶瓷盖碗 玻璃茶具	紫砂壶 陶瓷盖碗	白瓷盖碗 陶瓷茶壶	陶质茶具 紫砂茶具 陶瓷盖碗

# 根据实际情况与需求选择泡茶器具



适用性最广泛

密度高、气孔率低、吸水率小，  
不会吸收茶香造成串味  
表面一般为白釉，便于观赏茶汤



最方便快捷

快速完成茶水分离  
茶叶茶汤可视  
泡茶与盛放融为一体  
实现多人的茶汤冲泡与分斟



最值得深究

泥料和器具造型上多变  
较高的鉴赏能力  
要求“专茶专泡”  
有收藏价值

# 投茶量的判断

# 投茶量的判断

	绿 茶	黄 茶	白 茶	乌龙茶	红茶	黑茶
茶水比	1: 50	 茶水比与绿茶相仿	 新茶水比与绿茶相仿	 条形紧结以壶二三成满 松散条索形以容器的八成满	清饮法 1:40—50  红碎茶 1:60—70	1:20—30  根据产地和制作工艺酌量
	细嫩的名优绿茶用量也可视品饮者需要稍作调整，茶与水的比例，卷、茶的等级、	是指投茶量（克）与茶具容水量	老茶水比 1:30—40	使用180—200毫升的盖碗	调饮法随品饮者的口味	具体的数值则根
		个人对茶汤浓度的喜好而异。	投茶8—10g			

# 投茶量的判断

---

1. 根据容器容量，使用电子秤直接称量
2. 根据经验，借助茶具判断
  - (1) 茶则：不同形态的茶叶装满一茶则的份量有多少？
  - (2) 盖碗：茶叶投入到盖碗中的位置
  - (3) 紫砂壶：茶叶投入到紫砂壶中位置

# 泡茶用水的选择

# 课堂实验：水质对茶汤品质的影响

## ①准备阶段

每组配备茶叶评审杯碗三套、勺子与品茗杯每人一套、每组使用茶叶9g。

## ②实验操作

每组指定一名学生负责烧水与注水，水烧开后，依次到各组中将水倒入指定的评审杯中。

每组指定四名学生负责计时，从水倒入评审杯中开始算，浸泡时间为三分钟，时间到马上将茶汤倒入审评碗中。

各小组成员依次分别对本组的四款样本的香气、汤色、滋味和叶底进行对比，填写《记录表》。

## ③总结讨论

小组成员进行讨论，对四款样本的香气、汤色、滋味和叶底进行对比及排序，各派一名成员发言，总结出呈现效果最优的样本与经过对比研究后最适宜冲泡本组样本茶的用水。

# 泡茶用水的选择

- 最基本的择水要求：必须符合国家有关饮用水的卫生标准

- 水质对茶汤的影响

## ① “软水”与“硬水”

水中钙、镁等离子含量超过8mg/l以上称为硬水，少于此标准则为软水；1L水中含有碳酸钙1mg称之为硬度1°，硬度0—10°称之为软水，10°以上为硬水，通常泡茶用水的总硬度不得超过25°。

## ②水的PH值

水的PH值对茶汤色泽有较大影响，若泡茶用水PH值偏酸或偏碱，会影响茶汤的PH值。泡茶用水以中性或弱酸性较好，碱性越强，茶汤颜色会发暗，酸性越强，汤色会浅薄。

## 泡茶用水预处理

泡茶用水应以悬浮物含量低、不含有肉眼所能见到的悬浮颗粒，总硬度不超过 $25^{\circ}$ ，PH值小于5以及非盐碱地区的地表水为好。

“其水，用山水上，江水中，井水下。拣乳泉、石池漫流者上；其瀑涌湍如没有检测条件，应选用清洁、无色、无味的水泡茶，现代城市中很易购得的矿泉水、纯净水，都是上好的泡茶用水，前，或潜龙蓄毒于其间。饮者可决之，以流其恶，使新泉涓涓然，酌之。其江水，自取去人远者；井水，取汲多者。，水中的氯离子会使茶叶中的多酚类物质氧化，影响汤色，破坏茶味，建议使用前用过滤器过滤或静置一昼后再用。

未经污染的泉水、江河湖水、井水等天然水源，只要是清洁新鲜的活水，均陆羽《茶经》采用过滤或静置的方法，优化水质。

## 泡茶水温：不同茶类

泡茶的水温，是指将泡茶用水烧开后，再让其自然冷却至所需的温度冲泡。

	绿 茶	黄 茶	白 茶	乌龙茶	红茶	黑茶
泡茶水温	普通绿茶 80°C—85°C	85°C左右	芽头类 85°C左右	100°C	品质高红茶 100°C	100°C
	名优绿茶 75°C—80°C		老白茶 100°C	开水淋壶 激发香气	普通红茶 90°C—95°C	可以煮饮

# 泡茶的影响因素

---

## （1）茶叶原料与外形

泡茶水温的高低，与茶的老嫩、条形松紧有关。原料粗老、紧实、整叶的，要比茶叶原料细嫩、松散、碎叶的茶叶浸出慢得多，所以冲泡水温要高。

## （2）温壶与否

置茶入壶前是否将泡茶器用开水烫过会影响泡茶用水的温度，热水倒入未温热过的茶壶，水温将降低5℃左右。

## （3）温润泡与否

实施了温润泡（润茶）的茶叶进行再次冲泡时，可溶物释出的速度一定会加快，因此第一泡茶的浸泡时间要缩短。

## （4）茶叶冷藏与否

冷藏或冷冻后的茶，若未放置至常温进行冲泡，要视茶叶的温度酌量提高水温或延长浸泡时间。

# 如何判断水温

## (1) 测量法

## (2) 水蒸气判断法



95°C左右:水蒸气猛烈上冲



85°C左右: 稍有曲线上冒



75°C左右: 摇晃上扬, 速度慢

# 浸泡时间的把握

## 浸泡时间对茶汤的影响

---

在茶水比例和相同冲泡水温的情况下，冲泡时间影响到各种可溶解物的溶出量，茶汤的滋味随着冲泡时间延长而逐渐增浓。

泡茶时间必须适中，时间短了，茶汤淡而无味，香气不足；时间长了，茶汤太浓，茶色过深，茶香也会因散失而变得淡薄。

# 不同茶类的浸泡时间

	绿 茶	黄 茶	白 茶	乌龙茶	红茶	黑茶
浸泡时间	单杯单饮 第一泡茶 30s—50s 杯中剩有1/3 再续开水	与绿茶 大体相同	新茶 15—30s	经过“温润泡” (1min左右)  第一泡5—10s	冲水后5s出 汤五泡过后 每次浸泡时 间加长5s	与红茶大 体相同  可以煮饮
	小壶冲泡 15—30s		老白茶 5—10s	第五泡起比前 一次增加5s的 浸泡时间		

以上是就一般情况而言，茶汤浸泡时间的长短，最终还是以品茗者的口味来确定

## 如何计算浸泡时间

计算茶叶浸泡的时间，可以使用向前读秒的计时器。凭直觉判断容易有误差，但总盯着计时器看，会影响泡茶时的全身心投入。

初学者可借助计时器，熟练以后可用自己的呼吸数作为参考，测量自己一分钟内的呼吸次数，以此作为时间的参考。真正熟悉之后，泡茶需要用心，凭自己的经验与对茶感知来判断出汤时间为最佳。

謝



謝

伍

# 玻璃杯冲泡技法



# 目錄



冲泡技法基础知识

玻璃杯冲泡实操

# 冲泡技法基础知识

# (一) 器具特性



高透视度



耐热材质



原味重现



造型优雅

缺点：质地尖脆，易裂易碎，比陶瓷茶具传热快，更烫手

## (二) 冲泡茶叶

	绿 茶	黄 茶	白 茶
品质特征	不发酵茶 清汤绿叶 观赏性强	微发酵茶 黄汤黄叶 观赏性强	微发酵茶
			银针/白牡丹
			寿眉与贡眉
适用茶具	白瓷盖碗 青瓷盖碗 玻璃茶具	陶瓷盖碗 玻璃茶具	陶瓷盖碗
			玻璃茶具
			陶质茶具 煮水饮用

### (三) 冲泡要素

水温	投茶量	浸泡时间	注意事项
<p>普通绿茶用80℃—85℃的水冲泡，遇到极细嫩的名优绿茶，可用75℃—80℃的水冲泡。</p> <p>采用细嫩的芽茶加工而成的白茶和黄茶，宜采用85℃左右的水冲泡。</p>	<p>茶叶冲泡茶水比为1:50。细嫩的名优茶用量也可视品饮者需要稍作调整。</p> <p>玻璃杯一般的容量为200ml—220ml（七八分满），投茶量为4—5g。</p>	<p>单杯单饮时，第一泡茶以冲泡30s—50s饮用为好，到杯中剩有1/3茶汤时，再续开水，每道茶可续水二到三次。</p>	<p>注意行茶礼仪</p> <p>逆时针的“绕圈”</p> <p>“重的东西轻轻地放下”</p> <p>“轻的东西重重地放下”</p>

## (四) 冲泡流程

---

1.温具

2.赏茶

3.投茶（上、中、下投法）

4.润茶（摇香）

5.注水（凤凰三点头）

6.奉茶



# 玻璃杯冲泡技法 实操

# （一）基础动作练习

---

以小组为单位，练习玻璃杯冲泡技法的基本动作（使用冷水）。

## 1.温具

水量（2分满）、手握器具的位置、旋转器具的方向（逆时针）

## 2.摇香

水量（3分满）、手握器具的位置（杯口稍下）、旋转器具的方向（逆时针）

## 3.注水

拉水线（凤凰三点头）、水量（8分满）

## (二) 课堂实操

以小组为单位，挑选1—3款茶叶，根据茶叶外形选择正确的投茶方法，实践玻璃杯冲泡，小组成员使用手机互相进行过程记录，完成后交换实践心得与茶叶品评体会。



信阳毛尖



湘西黄金茶



蒙顶黄芽



霍山黄芽

謝



謝

陆

# 盖碗冲泡技法



# 目錄



冲泡技法基础知识

盖碗冲泡实操

# 冲泡技法基础知识

## (一) 器具特性



盖碗由盖、碗、托三部分构成，又称“三才碗”、“三才杯”

盖碗既是泡茶器具，也可做直接品饮用具

外形多样，观赏性强

## (二) 冲泡茶叶

盖碗的主要材质有陶、瓷和玻璃，其中陶瓷盖碗最常见。陶瓷盖碗由于材质细腻、轻薄，可观汤色、闻香气，适宜冲泡所有的茶叶。



### (三) 冲泡要素

水温	投茶量	浸泡时间	注意事项
以茶叶的种类来决定	以盖碗容量和茶叶种类决定，还需考虑喝茶人数与品茶者的口味	以“泡”为计算单位 冲水后5—10秒出汤 五泡过后 每次浸泡时间加长5s	注意行茶礼仪 逆时针的“绕圈” “重的东西轻轻地放下” “轻的东西重重地放下”

# (四) 冲泡流程

盖碗 一

公杯 一

茶道组 一

品茗杯 三

茶漏

杯垫

茶巾



列具  
备水  
赏茶  
温具  
润茶  
冲泡  
奉茶

# 冲泡技法实操



## (一) 基础动作练习

---

以小组为单位，练习冲泡技法的基本动作（使用冷水）。

1.使用盖碗 盖碗的拿与放、出汤

2.使用公杯 公杯的拿与放、出汤

## (二) 基础动作练习

---

小组成员轮流练习整套的盖碗冲泡流程，其他成员在观察的过程中提醒流程与操作，加深印象。

布具→备水→赏茶→温具→润茶→冲泡→分茶→奉茶

## (三) 课堂实操

以小组为单位，挑选1款茶叶，实践冲泡方法  
成员使用手机互相进行过程记录  
完成后交换实践心得与茶叶品评体会



英红九号



九曲红梅



普洱熟茶



连山黑山茶

謝



謝

柒

# 紫砂壶冲泡技法



# 目錄



冲泡技法基础知识

紫砂壶冲泡实操

# 冲泡技法基础知识

## (一) 器具特性



紫砂壶是中国特有的手工制造陶土工艺品，原产地在江苏宜兴丁蜀镇，最早出现在北宋初期，在明代大为流行。

## (一) 器具特性



紫砂茶具所用的原矿紫砂陶不同于一般陶土，陶泥具有砂性，所制作的陶器内外不施釉，制品烧成后，主要呈现紫红色，因为被称为紫砂。

## （一）器具特性

紫砂茶具在泥料和器具造型上多变，需要较高的鉴赏能力。

紫砂壶要求“专茶专泡”，名家作品有收藏价值



# (一) 器具特性



明代)：

## (二) 冲泡要素

水温	投茶量	浸泡时间	注意事项
适宜冲泡乌龙茶、黑茶类 水温：95℃—100℃	半球形和球形 壶身1/6到1/5 松散、条状 投至壶的1/3到1/2 黑茶紧压茶考虑称重	温润泡时间为30—50s 第一泡要求在5—10s 五泡过后 每次浸泡时间加长5s	注意行茶礼仪 逆时针的“绕圈” “重的东西轻轻地放下” “轻的东西重重地放下”

# (三) 冲泡流程

紫砂壶 一

公杯 一

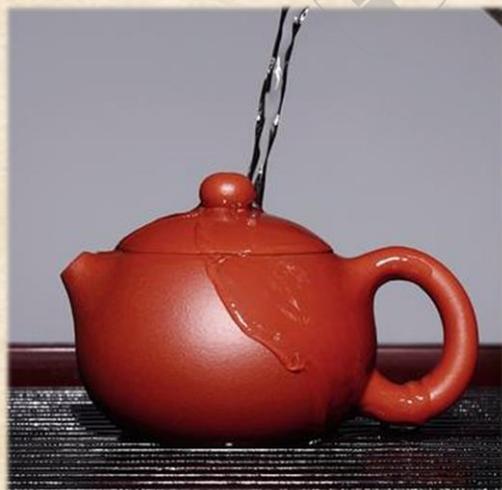
茶道组 一

品茗杯 三

闻香杯 三

杯垫

茶巾



列具  
备水  
赏茶  
温具  
润茶  
淋壶  
冲泡  
分茶

# 冲泡技法实操



## (一) 基础动作练习

---

以小组为单位，练习冲泡技法的基本动作（使用冷水）。

1.使用紫砂壶：拿与放、出汤、淋壶

2.双杯品饮：闻香杯的使用

3.茶巾的折叠与使用

## (二) 基础动作练习

---

小组成员轮流练习整套的紫砂壶冲泡流程，其他成员在观察的过程中提醒流程与操作，加深印象。

布具→备水→赏茶→温具→润茶→淋壶→冲泡→分茶→品饮

## (三) 课堂实操

以小组为单位，挑选1款茶叶，实践冲泡方法  
成员使用手机互相进行过程记录  
完成后交换实践心得与茶叶品评体会



台湾乌龙



潮汕单丛



武夷肉桂



武夷水仙

謝



謝

捌

# 六大茶类品鉴专题



# 目錄



茶叶品鉴基础知识

茶叶品鉴：茶叶盲评

# 茶叶品鉴基础知识

# 茶叶品质鉴定方法

茶叶品质审评分理化品质和感官品质2大部分。

理化品质依靠仪器来测定，而感官品质主要靠评茶人员的视觉、嗅觉、味觉、触觉来完成。



# 茶叶审评程序

- 国家通用的茶叶审评程序为：取样→评外形→称样→冲泡→沥出茶汤→评汤色→闻香气→尝滋味→看叶底。对其中的每一项审评项目均应写出评语，有时还应评分。
- 主要的审评项目有外形、香气、滋味、汤色、叶底等5个，又称“五因子评茶法”。



# 茶叶品质鉴定方法

称取代表茶样3克，置于容量为150毫升或200毫升的审查杯内，用沸水进行冲泡，加盖5分钟后将茶汤倒出审茶碗进行审评。先观察汤色，再闻杯中香气，再尝茶汤滋味（取近1/2匙茶汤入口评滋味，一般尝味1-2次），最后将杯中茶渣倒入叶底盘或茶杯盖反面，查看叶底。



# 常用茶叶审评术语

外形	香气	茶汤滋味	叶底	整体评价
扁平 紧直、紧实 显毫 粗松 匀整 各种颜色 (绿、黄、褐)	毫香 火香 陈香 果香 清香 甜香 花香 青气	水味 生津 舌底鸣泉 喉韵 锁喉 回甘 苦涩	肥厚 松散 暗杂 花青 粗老	外形匀整、干净 茶汤清澈、透亮 滋味体现品种 香气干净持久 叶底柔软匀整

# 茶叶盲评大赛

选取茶样：云南滇红、金骏眉、白毫银针、寿眉、蒙顶黄芽、霍山黄大茶、碧螺春、六安瓜片、清香铁观音、浓香铁观音、茯砖、西湖龙井。

学生分为4个小组，每个小组依次上台对茶叶的外形、香气、滋味和汤色进行鉴别与品尝，每次限时5分钟，每组只有2次机会。

\*可利用手机上网搜索茶叶品质特征，结合感官审评，判断茶叶品种与名称。

学生助理分别按照茶叶审评方法开展冲泡，监督各小组成员。

謝



謝