



ichingo.app

中国文化指南 ✨

中国茶文化——不仅仅是一种饮品

茶文化·功夫茶·六大茶类·茶道 ✨

五千年的历史，六大茶世家，以及慢生活的艺术——献给每一位到访中国的游客。

ichingo.app · 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

引言——为什么茶是中国杯中的灵魂

中国发明茶并非因为茶味道好。相传，公元前 2737 年，神农氏在沸水中发现了落叶，由此发现了茶。此后五千年来，茶集药用、货币、外交、哲学和日常礼仪于一身。如今，中国每年茶叶产量超过 300 万吨，位居世界第一。

对于外国游客而言，了解中国茶文化能开启一段重要的旅程：领悟中国人的时间观念。在这个以速度和效率著称的国家，茶道却刻意放慢节奏，营造出一种优美的氛围。它邀请人们停下脚步，深呼吸，用心感受，活在当下。接受这份邀请——哪怕只有一次——也会改变你对中国的看法。

本指南涵盖中国茶的六大家族、功夫茶的艺术、著名的产茶地区、游客体验茶文化的场所，以及哪些 **ichingo.app** 应用可以帮助您找到茶馆、预订体验、前往茶叶市场以及支付所有费用。

第 1 部分 — 中国茶六大家族（六大茶类）

所有中国茶都来自同一种植物：茶树（*Camellia sinensis*）。六大茶类完全取决于采摘后的加工方式——具体来说，就是茶叶的氧化程度。仅仅这一个变量，就造就了口感、色泽和功效上的巨大差异，以至于它们看起来就像来自完全不同的植物。

	家庭	中国人	氧化	颜色	著名品种	风味特征
	绿茶	绿茶	无 (0%)	浅绿色/黄色	龙井、碧螺春、毛峰	清新、青草香、植物味浓郁、口感清淡。中国消费量最大的茶。
□	白茶	白茶	极少 (5-10%)	淡金色	白芍药 (白芍药)	口感清淡、甘甜、细腻。陈年白茶风味层次丰富，层次分明。
	黄茶	黄茶	轻微 (10-20%)	黄金	君山银针、蒙定黄芽	稀有珍贵。口感醇厚顺滑，略带甜味。在中国以外地区很难找到。

●	乌龙茶	乌龙茶	部分 (20-80%)	金色变琥珀色	铁观音、大红袍、冻顶	这是口味最丰富的家族之一，从清淡芬芳到浓郁烘焙，应有尽有。
●	红茶	红茶	完全 (100%)	深红棕色	奇门、点红、正山小种	口感浓郁、麦芽香醇、温暖。注：中国人称之为“红茶”，而非“黑茶”。
■	黑普洱茶	黑茶	后发酵	深棕色/黑色	普洱（云南）、六堡（广西）	带有泥土、木质和深沉的香气。陈年版本是价值数千美元的收藏品。

💡 **你知道吗：**西方人说“黑茶”时，中国人会说“红茶”（红茶 hong cha），因为冲泡出来的茶汤是红色的，而不是黑色的。中国所谓的“黑茶”（黑茶 hei cha）指的是普洱等后发酵茶。这常常导致茶馆里出现很多误会——如果你在中国点“黑茶”，一定要弄清楚你指的是哪种茶。

每个游客都应该知道的最著名的茶

茶	中国人	地区	它为何出名
龙井	龙井	浙江省杭州市	中国最具代表性的绿茶。扁平的翠绿色茶叶。口感醇厚，带有坚果香气，甘甜清新。帝王之茶——历史上专供皇室贡品。最优质的产自杭州西湖地区。
大红袍	大红袍	福建武夷山	最负盛名的乌龙茶。武夷山崖上最初的六棵大红袍树是国宝——几克原叶曾卖到3万美元。口感复杂，带有烘焙香气和矿物味。
铁观音	铁观音	福建省安溪市	这款乌龙茶掀起了一股全球茶风潮。它拥有花香、奶香和兰花般的芬芳，以观音菩萨的名字命名。这款茶在东南亚和外国游客中广受欢迎。
银针	白毫银针	福建省福鼎市	中国最珍贵的白茶。只采摘未展开的嫩芽。茶汤表面覆盖着一层银针状的白色绒毛。口感细腻，带有蜂蜜般的甜香。陈年数十年风味更佳。

普洱	普洱茶	云南	世界上最复杂的发酵茶。压制成饼状，陈酿多年——有些超过 50 年的饼茶售价高达数万美元。口感醇厚，带有泥土气息，并略带药用价值。深受香港和广东人民的喜爱。
祁门	祁门红茶	安徽省祁门市	中国上等红茶，世界名茶之一。口感醇厚，带有酒香、果香和花香。最初用于英式早餐茶的拼配茶。联合国教科文组织非物质文化遗产。

第二部分 — 功夫茶的艺术

功夫茶——顾名思义，就是“**技艺精湛的茶**”——是中国一种极其讲究和细致的泡茶方法。它使用小巧的陶壶或玻璃盖碗，以及小巧的茶杯，并进行多次短时间冲泡。其目的并非追求便捷，而是力求从同一批茶叶中萃取出 6 到 12 次冲泡过程中所有层次的风味。

功夫茶的四大宝物

	工具	中国人	目的和说明
	宜兴紫砂壶	紫砂壶	采用江苏宜兴紫砂泥制成。紫砂泥质地疏松，经年累月使用可吸收茶叶油脂，因此，养好的紫砂壶泡出来的茶口感更佳。名家制作的古董宜兴紫砂壶售价可达数百万元。品质优良的实用紫砂壶价格从 50 元到 5 万元以上不等。
☉	盖碗	盖碗	带盖的碗，既可作冲泡器皿，也可作饮用杯。比茶壶用途更广——盖子可以控制冲泡时间。比陶罐更容易清洗。茶馆的标配。
	茶壶（公平杯）	公道杯	冲泡完成后，将茶倒入这个壶中，使茶汤浓度均匀，然后再分装到各个杯子里，确保每杯茶的味道都一样。它的名字意为“公平杯”。
☺	茶杯	品茗杯	小巧的无柄茶杯，容量 30 至 50 毫升。杯身小巧是特意设计的——品茶时要慢慢啜饮，而且每杯茶都应趁热喝完。有些茶具套装还包含高高的“闻香杯”，以便先闻香。

如何冲泡功夫茶——分步指南

1	预热器具——冲泡前，先用热水冲洗茶壶和茶杯。这样可以去除灰尘，并预热器具，使冲泡温度保持稳定。
2	加入茶叶——将茶壶或盖碗装满约 30%至 40%的干茶叶。这比西式冲泡方法使用的茶叶量要多得多。
3	冲洗（唤醒茶叶）——将热水倒在茶叶上，轻轻搅动几下，然后立即倒掉。这样可以舒展茶叶，洗去灰尘，并为第一次冲泡做好准备。
4	第一次冲泡——倒入适宜温度的水（见下表）。浸泡仅需 15 至 30 秒——比西式冲泡时间短得多。立即倒入公平杯中。
5	平均斟酒——从公平杯中同时为所有客人的杯子斟满酒。这样可以确保桌上的每个人都能品尝到相同的味道。
6	重复冲泡——每次冲泡时间可以略微延长（每次增加 5 到 10 秒）。优质的乌龙茶和普洱茶可以冲泡 8 到 12 次，每次都会展现出不同的风味层次。
7	茶盘——所有多余的水和冲洗过的液体都会流入茶盘，茶盘是用竹子或木头制成的托盘，带有沥水槽。这样可以保持仪式的洁净和静谧。

水温指南

茶类	水温	为什么
绿茶	70–80°C (158–176°F)	高温会破坏绿茶中珍贵的儿茶素，并产生苦味。切勿使用沸水冲泡。
白茶	75–85°C (167–185°F)	温和的加热方式能保留白茶的淡淡甜味。陈年白茶可以接受稍高一些的热度。
黄茶	75–85°C (167–185°F)	像绿茶一样对待。非常罕见——除了湖南和四川以外，可能很难找到。
乌龙茶	85–95°C (185–203°F)	轻度氧化的乌龙茶适合用较低的温度冲泡；重度烘焙的乌龙茶需要接近沸腾的水。
红茶	90–95°C (194–203°F)	完全氧化意味着叶子可以承受高温而不会产生过多的苦味。

	F)	
普洱	95–100°C (203–212°F)	务必使用沸水。高温能使压缩发酵的叶片充分舒展开来。

💡 游客小贴士： 在中国茶馆，当您为客人倒茶后，如果客人用两根手指轻轻敲击桌面，那就是在说“谢谢”。这个动作起源于清朝，当时乾隆皇帝乔装出行，为随从斟茶。为了不暴露他的身份，随从们使用弯曲的两根手指轻敲桌面，以示“鞠躬”。这个动作流传至今，成为一种委婉的感谢方式。

第三部分——茶馆文化（茶馆茶馆）

中国茶馆是都市生活的一大发明。与咖啡馆的快节奏不同，茶馆的设计理念是让人们在此消磨时光——聊天、洽谈生意、讲故事、听音乐、下棋，或者只是无所事事地待上一两个小时。尤其在成都，茶馆更是城市的社交中心。

城市茶馆文化

城市	茶馆风格	预期情况
成都	川茶馆	中国最著名的茶城。公园和寺庙庭院里遍布露天茶馆。竹椅、掏耳服务、川剧变脸表演，应有尽有。盖碗茶 10-30 元。可以待上一整天——没人会催你走。
杭州	龙井茶馆	西湖附近宁静的湖畔茶馆。点一杯新鲜的龙井茶——您或许会被安排在当天早上采摘的茶田旁。品质上乘，物有所值：每人 50-200 元。
福建	功夫茶店	功夫茶的发源地。安溪和武夷的茶馆老板可能会花一下午的时间，让你品尝几十种乌龙茶。买不买随你，热情好客是真心的。
云南	普洱茶店（普洱茶）	云南茶店更像是酒铺——资深的茶客会来这里品尝陈年茶饼，探讨年份茶。即使只是随意逛逛，也别有一番趣味。
上海/北京	设计师茶馆（新式茶馆）	融合传统茶道与现代设计的时尚茶馆，深受年轻都市中国人的喜爱。部分茶馆提供茶饮鸡尾酒和茶品搭配菜单。价格：每人 80-

		300 元人民币。
全国	老式城市茶馆	在中国各大城市的寺庙附近和老城区都能找到。氛围传统，提供当地小吃，还可以下棋或打麻将。通常每壶 15-40 元人民币。

ichingo.app — 中国 App 连接： 查找和预订中国茶馆：

大众点评 (Dianping) —— 中国的 Yelp。搜索您附近的茶馆或茶室，即可找到评分高、照片、价格和评价的茶馆。大多数茶馆都在大众点评上。完整指南请访问 ichingo.app。

美团——部分茶馆可通过美团预订座位和使用优惠券。您也可以通过美团点餐外卖，搭配茶饮享用。更多详情请访问 ichingo.app。

小红书 (RedNote/Xiaohongshu) — 发现隐秘或热门茶馆的最佳平台。搜索你的城市加上“茶馆”，即可查看当地人精心挑选的图文推荐。虽然很多帖子是中文的，但图片足以说明一切。

Klook——提供英语导览的茶道体验，支持国际信用卡支付。搜索“中国茶道”，即可找到各大城市的精选茶道体验。完整指南请访问 ichingo.app。

第四部分——中国著名茶叶产区

中国的茶叶产区如同葡萄酒产区一样复杂而迷人。气候、海拔、土壤和加工传统共同造就了各具特色的茶叶。以下是一些值得了解的茶叶产区：

地区	名茶	为什么这很重要
浙江省	龙井、安吉白茶	这里是中国最著名的绿茶——龙井茶的故乡。杭州西湖地区出产品质量最高的龙井茶，只在早春采摘。三月或四月是参观茶园的最佳时间。
福建	铁观音、大红袍、银针、正山小种	世界上最多样化的茶叶产区。安溪出产乌龙茶；武夷山出产焙茶和正山小种；福鼎出产白茶。这里是爱茶者的天堂。
云南省	普洱茶、滇红茶	西双版纳和思茅附近的山区生长着树龄可达千年的古茶树，这里是茶树 (<i>Camellia sinensis</i>) 的原产地。一些古茶树制成的普洱茶饼，其价值堪比名酒。

安徽省	祁门、黄山毛峰	黄山出产中国最优质的绿茶。祁门红茶——中国著名的红茶——就产自该省祁门县。
湖南省	君山银针（黄茶）、安化黑茶	这里盛产珍稀黄茶和陈年黑茶。虽然游客较少，但在中国茶史上却有着举足轻重的地位。
广东省	单丛乌龙茶，凤凰茶	凤凰山出产中国一些最复杂的单株乌龙茶，每棵茶树都产出独特的风味——蜂蜜、杏仁、姜花。

ichingo.app — 中国应用连接： 游览中国茶叶产区：

飞猪 — 预订前往杭州（龙井）、福州（铁观音）或昆明（普洱）的高铁票。ichingo.app 上的完整指南。

百度地图 (百度地图) — 导航至任何城市的茶园和市场。搜索茶园（茶园）或茶叶市场（茶叶市场）以了解附近的选择。ichingo.app 上的完整指南。

Klook——杭州（龙井西湖）和武夷山茶园导览游。提供英语导览，可使用国际信用卡预订。

滴滴出行——乘坐专车前往公共交通无法到达的偏远茶园地区。完整指南请访问 ichingo.app。

第五部分——茶礼仪及访客须知

5A. 基本茶礼仪

✓ 执行

- 当有人给你倒茶时，用两根手指轻敲桌面——这是“谢谢”的意思。
- 接受主人递来的茶时，要双手捧杯——这是表示尊重。
- 等主人或年纪最长的人先喝完，你再啜饮。
- 即使不渴，也至少接受一次续杯——拒

✗ 不要

- 在客人的杯子装满之前，先给自己倒满一杯。
- 把茶壶壶嘴对着任何人摆放——这被认为是一种挑衅或粗鲁的行为。
- 用五根手指轻敲桌面——感恩的手势只需用两根手指（食指和中指）即可。
- 将盖碗或茶壶的盖子倒扣着——这表示你想要再加热水，而不是表示茶已经泡

绝可能会显得不礼貌。

- 欣赏茶壶或茶具——对它发表评论是一种真诚的赞美。
- 先为他人付出，再为自己付出。

好了。

- 一口气喝完最后一滴茶——功夫茶是要慢慢地、多次啜饮的。
- 忽略服务员的续杯请求——即使你盖上了杯子，也要用两根手指轻点杯子表示回应。

5B. 说什么——实用短语

英语	中国人	发音
This tea is delicious	这茶很好喝	Zhe cha hen hao he
What kind of tea is this?	这是什么茶?	Zhe shi shenme cha?
Can I have some more?	可以再来一杯吗?	Keyi zai lai yi bei ma?
I would like to try Longjing	我想试试龙井	Wo xiang shishi Longjing
How much per pot?	一壶多少钱?	Yi hu duoshao qian?
The teapot is beautiful	这茶壶很漂亮	Zhe chahu hen piaoliang
Do you have pu-erh?	有没有普洱茶?	You meiyou Pu'er cha?
Thank you (tea tap gesture)	(two-finger tap on table)	—

5C. 买茶——你需要知道什么

- 中国的茶叶市场琳琅满目，令人眼花缭乱——几十家摊贩，数百种茶叶，而且几乎没人会说英语。最好提前想好想尝试哪些茶叶。
- 试饮是惯例，而且是免费的。好的商家会在您购买前为您冲泡多种茶饮。试饮后，您无需感到有购买的义务。
- 价格差异巨大——同一种茶叶，每 100 克的价格可能从 20 日元到 20000 日元不等。品质上的差异确实存在，但需要经验才能辨别。

- 安全起价：优质日常绿茶 ¥50–¥200/100g；优质乌龙茶 ¥100–¥500/100g；优质白茶 ¥80–¥300/100g。
- 真空密封的工厂包装茶叶比袋装散装茶叶更适合国际旅行。
- 最佳茶叶礼品：小巧真空包装的龙井茶罐、独立包装的普洱茶迷你饼，或一套简单的盖碗。

ichingo.app — 中国 App 互联：通过 App 在中国购买茶叶：

支付宝/微信支付——茶叶市场现金交易较少。前往任何茶叶市场前，请先用您的国际银行卡设置好支付宝账户。完整的设置指南请访问 ichingo.app。

Yandex 翻译——只需将摄像头对准茶叶包装标签，即可翻译配料、产地、采摘日期和等级。在中国境内无需 VPN。完整指南请访问 ichingo.app。

淘宝/京东——在线购买茶叶，并可送货至您的酒店或民宿。京东销售各大品牌的认证正品茶叶。淘宝拥有最丰富的茶叶选择。两家平台的指南均可在 ichingo.app 上找到。

大众点评（大众点评）——搜索茶叶市场，查找中国城市中最近的主要茶叶市场，以及营业时间和用户评论。

第六部分——访客快速参考指南

ichingo.app 茶文化完整工具包

需要	应用程序	它如何发挥作用
找一家茶馆	大众点评	搜索任何城市的茶馆或茶室。查看评分、照片、价格和营业时间。中国最可靠的本地点评平台。
预订一次茶道体验	Klook	提供英语导览茶道体验，需提前预订。接受 Visa/Mastercard 信用卡。服务地点：北京、上海、杭州、成都。
前往茶园或市场	百度地图	搜索茶园（茶园）或茶叶市场（茶叶市场）。主要目的地的英文界面。
前往茶叶产区	飞猪/携程网	前往杭州、福州、昆明或任何产茶城市的高铁车票。更多行程指南请访问 ichingo.app 。

翻译茶叶包装	Yandex 翻译	摄像头翻译中文文本——包装标签、菜单、标牌。无需VPN。
在茶叶市场付款	支付宝/微信支付	茶叶市场几乎不收现金。请提前设置好支付方式。ichingo.app 上有国际卡设置指南。
在线购买茶叶	京东/淘宝	京东提供认证品牌茶叶；淘宝选择更多。两家都可配送至酒店。更多指南请访问 ichingo.app。
探索热门茶饮店	小红书 (RedNote)	中国最佳茶馆图片搜索平台。搜索城市名称+茶馆。

最后想说

中国有句谚语：“第一杯茶提神，第二杯茶使人沉思，第三杯茶使人忘却尘世。”功夫茶并非追求最高效地摄入咖啡因，而是让人有理由与他人促膝长谈，全神贯注地聆听，共同分享一个小时的美好时光。

在一个拥有 14 亿人口、发展速度惊人的国家，这是一种激进的行为。而这种做法，以大致相同的形式，在这里已经实践了 5000 年。

如需本文档中提到的每个应用程序（大众点评、Klook、百度地图、飞竹、Yandex 翻译、支付宝、京东、淘宝等）的分步指南，请访问 **ichingo.app**——您体验中国的完整工具包。

ichingo.app

ichingo.app

您的中国旅行全套工具包