

实用的绿茶选茶、鉴茶技巧  
优美的绿茶泡茶、茶艺精粹

丰富的绿茶茶具选购与使用方法  
轻松上手的绿茶品鉴技巧  
新手必备的泡茶、茶艺指导书！



# 我爱喝绿茶

沈嘉 编著

鉴赏·冲泡·茶艺

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

我爱喝绿茶:鉴赏·冲泡·茶艺/沈嘉编著. —北京:电子工业出版社, 2012.9

ISBN 978-7-121-17848-1

I. ①我… II. ①沈… III. ①绿茶—基本知识 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第183979号

策划编辑:白 兰

责任编辑:鄂卫华

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:889×1194 1/24 印张:4.5 字数:108千字

印 次:2012年9月第1次印刷

定 价:25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

# 我愛喝綠茶

沈嘉 編著

鑑賞·沖泡·茶藝

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



我们经常看到喝茶而又懂茶的人，往往生活得充实而自信。有的人喝茶不仅仅只是饮茶解渴，饮茶的过程即是在体悟人生。

开门七件事，柴米油盐酱醋茶。

喝茶即是体验生活，即是学会生活。生活是人们最好的老师和朋友。

品茶时品的不再只是『茶』，而是在领略大自然的气息，山川、河流、雨露的风华。茶能净化城市的尘埃，扑去身心的疲惫。人生的真谛便在这茶的滋味中。



# 前言

《茶经》之言：『茶者，南方嘉木也。』

《本草纲目》中记载：『茶味苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目。』

茶俨然已经成为人们生活中不可缺少的一种饮品了，然而『茶』并不止如此。

一杯茶，一部书。懂得美好生活的人，总能从茶道中悟出人生的真理。

茶，可以是文化与文明的载体。茶自问世以来，经历了几千年的历史演变，既是生活而又超越生活。当『茶』上升到了一种精神层面，就不再平凡，而能给予人们更多的有益的力量。



|          |          |          |          |          |           |                 |              |             |                    |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------------|--------------|-------------|--------------------|
| 36       | 32       | 28       | 23       | 19       | 15        | 13              | 10           | 10          | 07                 |
| 第六节 都匀毛尖 | 第五节 庐山云雾 | 第四节 太平猴魁 | 第三节 黄山毛峰 | 第二节 西湖龙井 | 第一节 洞庭碧螺春 | <b>第二章 绿茶荟萃</b> | 第二节 四大炒制品种绿茶 | 第一节 绿茶品名的由来 | <b>第一章 绿茶的历史演变</b> |

|               |          |           |           |           |            |           |          |         |          |          |
|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|----------|
| 66            | 64       | 63        | 61        | 58        | 55         | 53        | 50       | 46      | 43       | 40       |
| 第十七节 湖南名优绿茶浅谈 | 第十六节 化佛茶 | 第十五节 天柱剑毫 | 第十四节 日铸雪芽 | 第十三节 六安瓜片 | 第十二节 桂平西山茶 | 第十一节 无锡毫茶 | 第十节 老竹大方 | 第九节 瑞草魁 | 第八节 安吉白茶 | 第七节 古丈毛尖 |



|           |             |            |             |               |              |               |                 |                  |            |
|-----------|-------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|------------------|------------|
| 90        | 89          | 87         | 84          | 83            | 77           | 74            | 73              | 72               | 71         |
| 第一节 储放四不要 | 第五章 绿茶的储存方法 | 第二节 好茶还是劣茶 | 第一节 茶叶是否是新茶 | 第四章 绿茶鉴别品质的优劣 | 第四节 如何正确冲泡绿茶 | 第三节 绿茶的投茶量是多少 | 第二节 什么样的水适合冲泡绿茶 | 第一节 冲泡绿茶选择什么样的器皿 | 第三章 绿茶如何冲泡 |

|           |             |            |          |           |          |
|-----------|-------------|------------|----------|-----------|----------|
| 106       | 105         | 102        | 98       | 94        | 93       |
| 常饮绿茶的保健作用 | 第七章 绿茶的保健功效 | 第三节 古丈毛尖茶艺 | 第二节 龙井茶艺 | 第一节 碧螺春茶艺 | 第六章 绿茶茶艺 |



在古代，茶业的发展经历了唐、宋、元、明、清五个朝代。兴于唐、盛于宋、衰于明。历史上曾有资料记载，在初唐期间就出现的绿茶品种有五十多种；到了宋代，是茶业最鼎盛的时期，那时出现百余种绿茶品种；至元代、明代、清代均出现了五十余个绿茶品种。

第一章

绿茶的历史演变





绿茶属不发酵茶类。是我国品种最多、种类最齐全、生长地域分布最广、历史最悠久的茶类品种。其外形千姿百态，香气与滋味各具千秋，以清汤绿叶之特色，深受消费者喜爱。

我国有20个省市均生产绿茶，年产量占世界绿茶总产量的65%左右。其中，年生产量最高、品质最优、知名度最高的为浙江、安徽、江苏三省。这三省也是我国生产绿茶的主要基地。

绿茶的出现距今约有三千多年，早在三国时期就出现了绿茶生产加工工艺。唐朝时期即出现“蒸青绿茶”之制作方法，并加以改善。唐朝的陆羽在《茶经·三之造》中曾记载：“晴，采之、蒸之、捣之、拍之、焙之、穿之、封之、茶之干矣”。表明当时在制作绿茶时，已有了蒸汽杀青的技术。到了宋代多以“蒸青饼茶”为主。至明朝时期，明太祖朱元璋于洪武二十四年（公元1391年）昭令“罢造龙团，唯采茶芽以进。”从此由“蒸青饼茶”发展为散茶，并大量生产，广为盛行，促进了绿茶加工工艺的发展。

## 第一节 绿茶品名的由来

古代茶业的发展经历了唐、宋、元、明、清五个朝代。兴于唐、盛于宋、衰于明。历史上曾有资料记载，在早唐期间就出现的绿茶品种有50多种；到了宋代，是茶叶最鼎盛的时期，那时又出现百余种绿茶品种；至元代、明代、清代均出现了50余个绿茶品种。

关于绿茶发源有个传说：据传绿茶发源于湖北省赤壁市。

相传元朝末年的一个春节，朱元璋率领农民起义，羊楼洞茶农从军奔赴新(疆)蒙(古)边城。在军营中遭遇了一场瘟疫，军中好多士兵在饭后腹痛，情况十分紧急。于是，他们将全军的弟兄转移到蒲圻。在蒲圻寻找治病药方的时候，在一家药店寻得一种绿茶，服用之后，腹痛逐渐痊愈。

之后，这件事被朱元璋得知，他记在了心

里。等他登基当了皇帝后，和宰相刘基到蒲圻找寻隐士刘天德，遇到了在此种茶的刘天德长子刘玄一。刘玄一请大明皇帝给他家的这一片茶树赐名。朱元璋见茶叶的外形翠绿，干茶形似松峰，味道鲜爽，便赐名“松峰茶”。遂又将这座生长茶叶的高山，命名为“松峰山”。

到了明洪武二十四年（1391年），太祖朱元璋因常饮羊楼洞松峰茶，遂诏告天下：“罢造龙团，唯采茶芽以进”。在这之前，茶叶为了方便运输，都制成饼状，称为“饼茶”。古代皇帝喻为龙，皇后喻为凤，所以在饼茶的两面，分别印有龙和凤。这些茶是专门进贡皇室享用，所以也称“龙凤团饼”。因此，刘玄一成为天下第一个制作绿茶的人。朱元璋成为天下第一个推广绿茶的人，羊楼洞成为天下最早做绿茶的地方。

## 第二节 四大炒制品种绿茶

绿茶的炒制工艺，据记载是在三国时期出现的。陆羽《茶经》一书中在描述绿茶工

艺时，引用了三国魏人张揖《广雅》中的一段：“荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤绕覆之，用葱、姜、橘子笔之。其饮醒酒，令人不眠。”从书上的文字记载分析，三国时期，已有冲泡的饮法了。不过，一直到唐代还是盛行煮茶法。至魏朝，绿茶的外形有了革新。将散绿茶制作成饼烘干，即成了饼茶。在品饮时还加以香料来增添茶叶的香气。

不同外形与香型的绿茶，它们的炒制方法也有所不同。按风格可具体分为炒青绿茶、烘青绿茶、晒青绿茶、蒸青绿茶。

**1. 炒青绿茶：**长炒青、圆炒青、扁炒青。

**长炒青：**干茶外形纤细秀美。如：浙江珍眉、洞庭碧螺春、湖南古丈毛尖、信阳毛尖等；

**圆炒青：**干茶外形为颗粒状。如：浙江绍兴的平水珠茶；

**扁炒青：**干茶外形扁平光滑。如：杭州西湖龙井。

炒青绿茶外形均整、内在的香气馥郁、持久性长。茶汤汤色翠绿鲜美、口感醇和、叶底明亮。

**2. 烘青绿茶：**片形烘青、条形烘青。

**片形烘青：**干茶色泽墨绿、均整。如：

安徽太平猴魁、六安瓜片；

**条形烘青：**干茶色泽嫩绿、均整。如：安徽黄山毛峰。

烘青绿茶，是用烘笼进行烘干。干茶色泽偏深而油绿、香气鲜爽。汤色呈杏黄，清澈，滋味甘厚，叶底芽叶均匀厚实。

**3. 晒青绿茶：**外形叶片较大、色泽嫩绿、均整。

晒青绿茶的出现，距今已有近千年历史。该种绿茶是用日光进行晒干，生产量较少，一般分布在湖南、湖北、云南、贵州等地。

由于晒青绿茶是用日光直接进行晒干。太阳照晒时间较长，鲜叶中的天然物质含量较高，茶叶滋味浓厚、口感鲜爽，带有一股特殊的日晒味，饮后回甘明显。

**4. 蒸青绿茶：**有“三绿”之称，即干茶色泽深绿、茶汤汤色浅绿、叶底青绿。

早在唐朝，就有“蒸青绿茶”的出现。古人最早是将茶叶进行生煮羹饮，后发明了用蒸汽直接将鲜叶杀青的制法。此种蒸青方法也是在唐代流传到日本。蒸青绿茶的叶绿素含量最高，香气沉闷，带有淡淡的青味。

其主要代表茶有湖北恩施玉露、湖北当阳的仙人掌茶、江苏宜兴的阳羡茶。



绿茶的外形与品种秀美千姿，凝聚着大自然的芬芳。每种绿茶都有它独特的风格，香气各领风骚。所以在冲泡时，不同品种的绿茶，有着不同的冲泡方法。不同地域所产的绿茶品种特色也各不相同。



第二章

绿茶荟萃



绿茶的外形与品种千姿秀美，凝聚着大自然的芬芳。每种绿茶都有它独特的风格，香气各领风骚。所以在冲泡时，不同品种的绿茶，有着不同的冲泡方法。不同地域所产的绿茶品种特色也各不相同。

中国，生产茶的地区分布很广。据统计，现在拥有的茶园面积达1.1万平方千米。包括台湾地区在内，我国有20个省、市、自治区均有茶叶产地。

可以具体分为以下四大茶区：西南茶区、华南茶区、江南茶区、江北茶区。

每个产茶区均盛产绿茶。名优绿茶产地分布广、品种多并且具有代表性。

#### 盛产绿茶的省份及代表茶

安徽省：黄山毛峰、六安瓜片、太平猴魁、敬亭绿雪

江苏省：太湖翠竹、碧螺春、无锡毫茶

河南省：信阳毛尖

浙江省：西湖龙井、顾渚紫笋、惠明茶乐、雁荡毛峰

湖北省：恩施玉露、当阳仙人掌茶

四川省：寿乘雪芽、峨眉竹叶青、蒙山甘露

江西省：庐山云雾、婺源毛尖

湖南省：古丈毛尖、高桥银峰、岳麓毛尖

## 第一节 洞庭碧螺春

碧螺春始于明朝，为中国十大名茶之一，享有盛名。

碧螺春茶，是我国名茶中的珍品，历史悠久。据清代《野史大观》中记载：“洞庭东山碧螺春峰石壁，产野茶数株，土人称曰：‘吓煞人香’。”其中的“吓煞人香”指的是碧螺春有着独特的茶香，方圆数百里都可闻到。碧螺春在明代时期，就被列为贡茶。据《随见录》中记载：“洞庭山有茶，微似芥而细，味甚香，俗称‘吓煞人香’，产碧螺峰者尤佳，名‘碧螺春’”。根据以上记载可以推论，碧螺春茶始于明朝。

### 碧螺春生长环境

碧螺春产于江苏吴县的太湖洞庭山，洞庭山分为东洞庭山和西洞庭山。两山的气候温和，雨量充沛，土壤质地疏松，适宜茶树的生长。碧螺春产于果园间作区，与众多果树交错种植。茶树吸收丰富的果香和花香，茶叶叶片色泽青翠欲滴。

### 碧螺春采摘要求

采摘碧螺春有三大特点：采得早、采得嫩、采拣干净；每年在春分前后开采，谷雨前后结束；在采摘时一般选一芽一叶初展的芽叶原料。由于碧螺春茶芽叶鲜嫩，所以500克碧螺春成品茶，要采摘8万颗芽头。

### 碧螺春炒制工艺

碧螺春的炒制工艺分为：杀青、揉捻、搓团显毫、烘干。

在炒制的过程中要做到：手不离茶，茶不离锅，揉中带炒，炒中有揉，炒揉结合，连续操作，起锅即成。

#### 杀青

杀青时候锅温达到190℃~200℃时，投入500克左右鲜叶。采取双手抖茶叶和翻炒方法。锅中茶叶翻炒均匀，不宜炒焦。杀青需3~5分钟。

#### 揉捻

在揉捻时，锅温掌握在70℃左右。在炒