

名茶事典

识茶、藏茶、泡茶

精品

一盏炉火，一杯清茶，一抹禅意。
最常见的名茶冲泡方法详解，
最实用的鉴茶、藏茶方法。



一枕唯吟润
二枕及孤闷
三枕枝枯肠

唯有文章五千卷

四枕夜冷听雨声
守事尽白元孔散

五枕肌骨清

六枕通仙堂

七枕喫不得

惟觉两腋生

清风生

七枕茶诗子真

王魏 主编



CMS
PUBLISHING & MEDIA
0731-85117777

湖南科学技术出版社

名茶事典

识茶、藏茶、泡茶

精品

一盏炉火，一杯清茶，一抹禅意。
最常见的名茶冲泡方法详解，
最实用的鉴茶、藏茶方法。

王巍 主编



CTS
PUBLISHING & MEDIA



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名茶事典识茶、藏茶、泡茶 / 王巍主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012
ISBN 978-7-5357-7125-4

I. ①名… II. ①王… III. ①茶—文化—中国 IV.
①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第020844号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路 70 号万象企业公馆 1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

名茶事典识茶、藏茶、泡茶

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕

编 委: 张 苗 石 榴

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 7.5

版 次: 2012年第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7125-4

定 价: 28.00元

(版权所有·翻印必究)

前言

中国乃茶的发源地，茶文化源远流长。茶在中国人的生活中已经成为必不可少的一种日常饮品。

自从茶树被我们的古人发现并利用后，经过千百年的发展，茶已从最初单一的品种发展到现在最基本的六大类，不仅茶的种类丰富了，其制作工艺也越来越复杂讲究。传统的分类系统将茶分为绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、黑茶、黄茶和白茶六大类，在这六大类中我们还可以细分出很多小类。

随着茶叶种类的发展，茶具、茶礼、茶艺也逐渐完善，并成为茶文化中必不可少的组成部分。根据茶类的不同，我们所选用的茶具和冲泡方法也有所不同，如黑茶、乌龙茶可用紫砂壶或盖碗进行冲泡；细嫩的绿茶适合用玻璃茶具冲泡；普洱茶还可以煮饮等。

饮茶一直被文人墨客当做一件雅事，关于饮茶的诗文也层出不穷。唐代，我国茶叶贸易有了一定的发展，涌现出了一大批以茶为题材的诗歌。如李白的《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》：“茗生此中石，玉泉流不歇”；杜甫的《重过何氏五首之三》：“落日平台上，春风啜茗时”；白居易的《夜闻贾常州、崔湖州茶山境会亭欢宴》：“遥闻境会茶山夜，珠翠歌钟俱绕身”等，有的赞美茶的功效，有的借茶言志，都广为后人传诵。

清代，我国茶文化发展到顶峰状态。乾隆皇帝六下江南，曾五次为杭州西湖的龙井茶作诗，他在《观采茶作歌》中写道：“我虽贡茗未求佳，防微犹恐开奇巧。”

古人对茶的药用价值已经有了一定的研究，他们发现茶能“少睡”、“清神”、“明目”、“益气力”等。现代的医学研究也表明，茶除了具有以上这些功效之外，还能美容减肥、抗癌、防辐射、预防心血管疾病等。由此可见，茶是一种天然的保健饮料。

本书选取了我们日常生活中最常饮用的三大茶类——绿茶、黑茶和乌龙茶，从茶叶深厚的文化内涵着手，简要地介绍了茶叶的主产地、采制工艺，重点介绍了其中的几种名茶（如绿茶中的碧螺春和龙井，乌龙茶中的铁观音）的选购及保存方法、冲泡方法、冲泡器具、保健功效等。让读者能轻松学会如何辨别这些茶的优劣，掌握一定的茶艺，对茶有较为全面的了解，是一本适合初学者的茶道入门图书。

目录

第一章 茶之源头考 / 7

第一节 茶的起源 / 8

第二节 茶的分类 / 10

第二章 代表名茶详解 / 13

第一节 碧螺春 / 14

碧螺春的源头考

碧螺春的产地

碧螺春的品级

碧螺春的采制工艺

第二节 龙井茶 / 29

龙井茶源头考

龙井茶的产地

龙井茶的茶树品种

龙井茶的采制工艺

第三节 普洱茶 / 42

普洱茶溯源

普洱茶的传说

普洱茶的产地

普洱茶的分类

普洱茶的理化指标

第二节 藏茶有方 / 106

茶叶的保存方法

普洱茶的保存方法

第四章 水品与茶具 / 109

第一节 饮茶与水品 / 110

泉水

井水

矿泉水或纯净水

自来水

第二节 茶具的选择 / 112

白瓷茶具

青花瓷茶具

紫砂茶具

玻璃茶具

第五章 茶艺欣赏 / 115

第一节 绿茶的品赏 / 116

碧螺春的品赏

龙井茶茶艺

第四节 黑茶 / 51

黑茶的起源

黑茶的发展

湖南黑茶的产地

黑茶的分类

黑茶的采制工艺

第五节 乌龙茶 / 62

乌龙茶的得名

乌龙茶的起源

乌龙茶的分类

乌龙茶的采制工艺

第六节 铁观音 / 79

铁观音的传说

铁观音的产地

铁观音的茶树品种

铁观音的分类

铁观音的采制工艺

第三章 识茶有道，藏茶有方 / 91

第一节 识茶有道 / 92

碧螺春的选购

龙井茶的选购

黑茶的选购

普洱茶的选购

乌龙茶的选购

铁观音的选购

第二节 黑茶的品赏 / 126

黑茶的冲泡方法

黑茶茶艺

第三节 乌龙茶的品赏 / 138

乌龙茶的冲泡方法

乌龙茶茶艺

第六章 茶的养生保健法 / 153

第一节 茶的保健功效 / 154

茶的一般保健功效

绿茶的保健功效

黑茶的保健功效

红茶的保健功效

乌龙茶的保健功效

白茶的保健功效

第二节 常用保健茶饮 / 160

外科疾病茶饮方剂

强身健体茶饮方剂

疾病防治茶饮方剂

美容茶饮方剂

第三节 饮茶宜忌 / 166

附录一 茶宠趣味多 / 169

附录二 闲话饮茶礼仪 / 175



兀兀寄形群动内，陶陶任性一生间。
自抛官后春多醉，不读书来老更闲。
琴里知闻唯淥水，茶中故旧是蒙山。
穷通行止长相伴，谁道吾今无往还？

茶
唐·白居易



第一章

茶之源头考

第一节 茶的起源

中华民族的文化博大精深、源远流长，经过数千年历练与洗礼的文化精髓如同涅槃后的凤凰，在新时代灿烂的阳光华下华美地绽放。而茶文化作为随着中华文明共同成长、成熟的绚烂一支，显得愈发深邃、诱人。

茶树的起源

要考证茶的起源，那必须先从茶树的起源开始。茶树作为一种植物资源，它最初进化而成并稳定繁衍的地点就是它的产地，而这个产地就是中国！

从古至今，我国已发现的野生大茶树，时间之早、树体之大、数量之多、分布之广、性状之异，堪称世界之最。早在两千多年前，《尔雅》中就有对野生大茶树的记载。目前人类所发现的山茶科植物共23属，380余种中，我国就有15属，260余种，且大部分分布在云南、贵州和四川一带。这些地区是我国茶树变异最多、资源最丰富、具有原始茶树的形态特征和生化特性的野生大茶树最集中的地方。这证明了我国的西南地区是茶树产地的中心地带。





茶文化的发展

在茶树被充满智慧的古人加以利用之后，茶就慢慢地进入到人们的日常生活中，并且逐渐形成一种特殊的文化——茶文化。

茶文化的启蒙时期最早可追溯到三皇五帝时期。东汉华佗曾在《食经》中写道：“苦茶久食，益意思”，记录了茶的医学价值。汉代饮茶习俗已经形成，特别是在士大夫阶层和皇室贵族阶层蔚然成风。

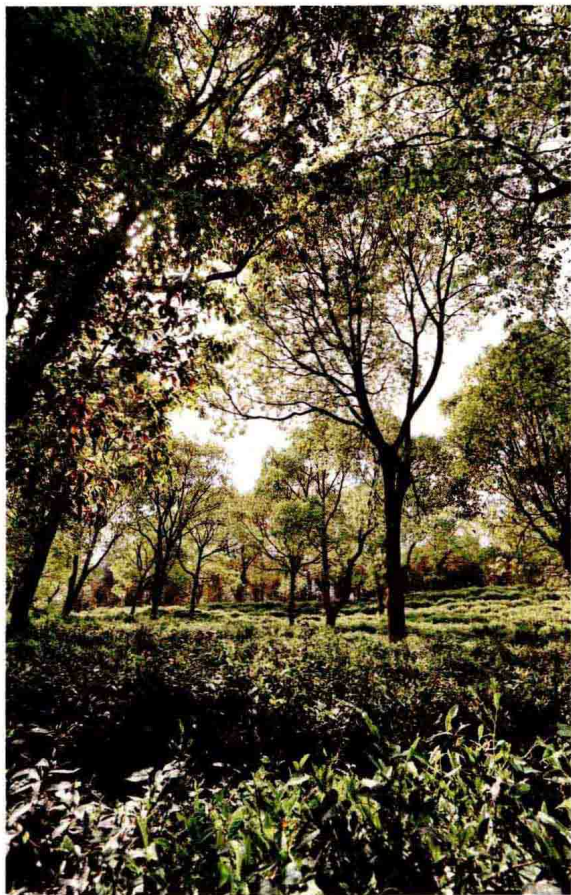
到了魏晋南北朝时期，饮茶已不再限于少数贵族之家，而扩展到士大夫的日常待客之物。

唐代是茶文化的形成时期，饮茶之风盛行。唐代封演在《封氏闻见记》中描述了当时饮茶的盛况：“古人亦饮茶耳，但不如今人溺之甚，穷日尽夜，殆成风俗……多开店铺，煎茶卖之。不问道俗，投钱取饮。”

宋代茶文化走向兴盛，茶已成为不可或缺的生活必需品。上流社会嗜茶成风，皇帝常以茶来招待群臣，以示恩宠。普通百姓更是将茶视为生活必需品，宋人吴自牧在《梦粱录》中就说道：“盖人家每日不可阙者，柴米油盐酱醋茶。”

明清时期的茶文化得到普及，不少文人雅士对茶之品饮心得留下传世之作，如唐伯虎的《品茶图》，文徵明的《惠山茶会记》、《陆羽烹茶图》、《品茶图》等。晚明时期，文人们对品饮之境又有了新的突破，讲究“至精至美”之境。

到了现代，随着新中国的成立和茶的产量的大量增加，中国茶文化的发展获得了新的契机。各地茶艺馆越办越多，国际茶文化研讨会已开到第五届，吸引了日、韩、美等国纷纷参加，各省、市及主产茶县纷纷举办“茶叶节”，如福建武夷市的岩茶节，云南的普洱茶节，河南信阳的茶叶节，不胜枚举，都以茶为载体，促进全面的经济贸易发展。



第二节 茶的分类

茶叶的分类方法有很多种，按产地可分为川茶、浙茶、闽茶等；按生长环境可分为平地茶、高山茶、丘陵茶等；按销路可分为内销茶、外销茶、边销茶等；按采茶季节可分为春茶、夏茶、秋茶等。这些分类方法都有一定的依据，但也存在很多的缺陷。本书中，我们按茶叶的加工方法和品质特征将茶分为6大类，即绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶和黑茶。

绿茶

绿茶是我国产量最多的一类茶叶，全国18个产茶省（区）都生产绿茶，其花色品种之多居世界首位。我国绿茶每年出口数万吨，占世界茶叶市场绿茶贸易量的70%左右。绿茶具有香高、味醇、形美、耐冲泡等特点。其制作工艺都经过杀青、揉捻、干燥的过程。由于加工时干燥的方法不同，绿茶又可分为炒青绿茶、烘青绿茶、蒸青绿茶和晒青绿茶。

红茶

红茶与绿茶的区别，在于加工方法不同。红茶加工时不经杀青，而且要进行萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻（揉搓成条或切成颗粒），然后发酵，使所含的茶多酚氧化，变成红



黑茶



碧螺春



色的化合物。这种化合物一部分溶于水，一部分不溶于水。不溶于水的部分便积累在叶片中，从而形成红汤、红叶。红茶的品种主要有小种红茶（正山小种、外山小种）、工夫红茶（祁红）和红碎茶3大类。

青茶

青茶也叫乌龙茶，属半发酵茶，即制作时适当发酵，使叶片稍有红变，是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。它既有绿茶的鲜爽，又有红茶的浓醇。因其叶片中间为绿色，叶缘呈红色，故有“绿叶红镶边”之称。

白茶

白茶是我国的特产。它加工时不炒不揉，只将细嫩且披满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干，使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县，有银针、白牡丹、贡眉、寿眉几种。

黄茶

在制茶过程中，黄茶经过闷堆渥黄，因而形成黄叶、黄汤。黄茶分为“黄芽茶”（包括湖南洞庭湖君山银芽，四川雅安、名山县的蒙顶黄芽，安徽霍山的霍内芽）、“黄小茶”（包括湖南岳阳的北港茶、湖南宁乡的沩山毛尖、浙平阳的平阳黄汤、湖北远安的鹿苑）、“黄大茶”（包括广东的大叶青、安徽的霍山黄大茶）3类。

黑茶

黑茶原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，使叶色呈暗褐色。黑茶是藏、蒙、维吾尔等少数民族不可缺少的日常必需品。黑茶的品种有很多，包括湖南黑茶、湖北老青茶、广西六堡茶、四川的西路边茶和南路边茶以及云南的饼茶、方茶和圆茶等品种。



茯砖

簇簇新英摘露光，小江园里火煎尝。
吴僧漫说鸦山好，蜀叟休夸鸟觜香。
合座半瓯轻泛绿，开缄数片浅含黄。
鹿门病客不归去，酒渴更知春味长。

茶唐·郑谷



第二章

代表名茶详解

第一节 碧螺春

碧螺春源头考

据《苏州府志》载：“洞庭东山碧螺石壁，产野茶几株，每岁土人持筐采归，未见其异。康熙某年，按候采者，如故，而叶较多，因置怀中，茶得体温，异香突发。采茶者争呼：吓煞人香！茶遂以此得名。”这时的碧螺春还叫做“吓煞人香”，那“碧螺春”这个名字又是如何得来的呢？

地名说

据《随见录》载：“洞庭山有茶，微似芥而细，味甚甘香，俗称‘吓煞人’，产碧螺峰者尤佳，名‘碧螺春’”。若以此为实，则碧螺春茶应始于明朝，在乾隆下江南之前就已名声显赫了。





帝王赐名说

据清代王应奎《柳南随笔》记载：清圣祖康熙皇帝，于康熙三十八年（1699年）春，第三次南巡车驾幸太湖。巡抚宋荦从当地制茶高手朱正元处购得精制的“吓煞人香”进贡，帝以其名不雅驯，题之曰“碧螺春”。后人评曰，此乃康熙帝取其色泽碧绿，卷曲似螺，春时采制，又得自洞庭碧螺峰等特点，钦赐其美名。从此碧螺春遂闻名于世，成为清宫廷的贡茶了。



民间传说

碧螺春茶名之由来，还有一个动人的民间传说。云昔年间，在太湖的洞庭西山上住着一位勤劳、善良的孤女，名叫碧螺。碧螺生得美丽、聪慧，喜欢唱歌，且有一副圆润清亮的嗓子。她的歌声，如行云流水般的优美清脆，山乡里的人都喜欢听她唱歌。在隔水相望的洞庭东山上，有一位

青年渔民，名为阿祥。阿祥为人勇敢、正直，又乐于助人，在吴县洞庭东、西山一带方圆数十里的人都很敬佩他。碧螺姑娘那悠扬宛转的歌声，常常飘入正在太湖上打鱼的阿祥耳中，阿祥被碧螺的优美歌声所打动，于是默默地产生了倾慕之情，却无由相见。

在一年早春的某天，太湖里突然跃出一条恶龙，蟠居湖山，强迫人们在洞庭西山上为其立庙，且要每年选一少女为其做“太湖夫人”。太湖人民不应其强暴所求，恶龙便扬言要荡平西山，劫走碧螺。阿祥闻讯怒火中烧，义愤填膺，为保卫洞庭乡邻与碧螺的安全，他趁夜深人静之时潜游至西洞庭，手执利器与恶龙交战。连续大战七个昼夜后，阿祥与恶龙都身负重伤，倒卧在洞庭之滨。乡邻们赶到湖畔，斩除了恶龙，将已身负重伤倒在血泊中的降龙英雄——阿祥救回了村里。碧螺为了报答救命之恩，要求把阿祥抬到自己家里，亲自护理，为他疗伤。阿祥因伤势太重，一直处于昏迷之中。

一日，碧螺为寻觅草药，来到阿祥与恶龙交战的地方，猛地发现地上生出了一株小茶树，

枝叶繁茂。为纪念阿祥大战恶龙的功绩，碧螺便将这株小茶树移植于洞庭山上并加以精心护理。清明刚过，那株茶树便吐出了鲜嫩的芽叶，而阿祥的身体却日渐衰弱，汤药不进。碧螺在万分焦虑之中，陡然想到山上那株以阿祥的鲜血育成的茶树，于是她跑上山去，以口衔茶芽，泡成了翠绿清香的茶汤，双手捧给阿祥饮尝，阿祥饮后，精神顿爽。碧螺从阿祥那刚毅而苍白的脸上第一次看到了笑容，她的心里充满了喜悦和欣慰。当阿祥问及是从哪里采来的“仙茗”时，碧螺将实情告诉了阿祥。此后，碧螺每天清晨上山，将那饱含晶莹露珠的新茶芽以口衔回，揉搓焙干，泡成香茶，拿给阿祥。阿祥的身体渐渐复原了，可是碧螺却因天天衔茶，以至情相报，失去了元气，最终憔悴而死。

阿祥万没想到，自己得救了，却失去了美丽善良的碧螺，悲痛欲绝，遂与众乡邻将碧螺葬于洞庭山上的茶树之下。为告慰碧螺的芳魂，于是就把这株奇异的茶树称之为碧螺茶。后人每逢春时采摘碧螺茶树上的芽叶而制成茶叶，其条索纤秀弯曲似螺，色泽嫩绿隐翠，清香幽雅，汤色清澈碧绿。洞庭太湖虽历经沧桑，但那以阿祥的鲜血和碧螺的一片丹心孕育而生的碧螺春茶，却仍是独具幽香，妙韵永惠人间。

碧螺春的产地太湖洞庭东、西山，历史十分悠久，相传是吴王夫差和西施的避暑胜地，其茶文化也源远流长。

据《尔雅》记载：“今茶字古作荼。……椒、蜀人作茶，吴人作茗。吴人以其叶为茗，是

