



TEA
文艺煮妇之
中国茶

茶 一 间 席 生 柔 情



生活，
不文艺
是一种犯罪

居子 / 著

一位，拿得起手术刀也拿得起切菜刀的艺术煮妇，倾情巨献：
6大类茶的温暖介绍，14种茶的冲泡图说，以及各种茶具的使用和饮茶空间的营造。

文艺素妇之中国茶

生柔情

居子 / 著



生活，
不文艺
是一种犯罪

茶，一杯水绽放出的柔情万种！

每位茶人，都能创造出属于自己的茶道！

图书在版编目(CIP)数据

一席柔情茶间生：文艺煮妇之中国茶 / 居子著. --
北京：北京联合出版公司，2015.11

(文艺煮妇)

ISBN 978-7-5502-6245-4

I. ①一… II. ①居… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222526号

一席柔情茶间生：文艺煮妇之中国茶

著 者：居 子
摄 影：居子、Allen
出版统筹：精典博维
策划编辑：王海丽
责任编辑：宋延涛
装帧设计：博雅工坊·肖杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京东海印刷有限公司

字数109千字 710毫米×1000毫米 1/16 13.75印张

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6245-4

定价：42.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：010-82061212转8050

001



目 录

contents

作者序

001

了解中国茶

006

每个茶人，都能创造出属于自己的茶道

012

营造自己的饮茶空间

016

在家中，以茶待友

018

饮茶前的准备

022



蒙顶黄芽
茶禅·茶席与音乐对话

081 076

黄茶



074

西湖龙井
四川竹叶青
安吉白茶
茶禅·清明问茶

058 054 048 040

绿茶



040



茶禅·饮茶并焚香
冻顶乌龙
大红袍
凤凰单枞

133 126 120 114

青茶



108

茶禅·夏至喜雨
白牡丹
白毫银针

102 096 090

白茶



086



后记

208

普洱老茶新说	164
云南普洱熟茶（散茶）	165
湖南黑茶（饼茶）	172
茶禅·初秋滇乡寻茶	178



黑茶



158

茶禅·冬日畅想

152

坦洋工夫

146

云南滇红

140



红茶



136



作者序



我是一个青年劳动者，岁月给了我应有的人生阅历和较强的社会责任感，和身边同样努力的青年一样，在日子的流逝中，有压力也有释怀，有担当也有收获。父亲爱收藏，也爱茶，性情豪爽细节不周，大杯下肚后又添满一杯。爱茶是承父，对细节有要求却是继承了母亲的柔和细腻。高强度工作以后，席地而坐，赏茶煮水沏泡，有花插花，无花剪枝，这个过程，能够让心慢慢地静下来，屏蔽了白日的不快与忧虑，最终沉淀为定力，任忧患而泰然处之。

这个过程可以深入浅出，也可以放下繁复陶冶性情。刚开始，对茶叶和茶技并不了解，喝得多了，便能品出茶的好坏，也开始对自己的技艺有所要求。毕竟，一杯茶汤的味道，关乎于茶的品质、水的出处、煮水的温度，最重要的还是沏泡的方法。干净的道地茶，正确熟练的



茶艺，搭配得体的茶席逐渐进入了我的生活，我会以茶待友，以茶会友，当然最主要的，还是以茶养心。

茶起源于中国，茶文化在古代中国文化中占有重要的地位。我们会将茶作为盛礼送给外来使节，也有专程远洋而来求茶问道的古代使者将茶作为重要的物品带回家乡奉为珍宝。在我习茶的过程中，发现茶文化的精髓在我国鲜有传承，在速食文化的今天，我们更是以速食饮料代替了茶，茶被用来解渴作陪，却很少在寻常百姓家中登上大雅之堂。

所以我追忆和反思，在我们忽视了茶的包容沉稳之前，我们首先遗漏的是专注与认真。专注是一种精神，这是哪一类的茶，它来自哪里，关于它的产地历史和民俗又知道多少；认真是一种态度，不同的茶应该用不同的方法去对待，茶不是配角随便喝一口就好，每一泡的浓淡，每一叶的沉浮，从外到内，由浅及深，都是一种修行。

然而令我发自内心欣喜的是，我看到越来越多的爱茶人开始用茶席来推广一种生活方式，现如今大街小巷里也有越来越多的茶室主题在品茶而不是单纯地消遣娱乐。我身边的朋友，大多家里有专设的品茶习桌甚至茶室，这样的区域并不严谨，却是独有的一片自留地，留给古文化，留给慢生活，留给自己一份宁静警醒的空间，留给客人一种随意开阔的心情。

对生活细节有要求的人，做事情也会更加淡定沉稳。人生不可能风顺水，遭遇失意，不是消极以对，而是慢下来，调节心绪。一杯茶一刻冥想，以茶的平和性情，创造出一种稳定的氛围和境界。

我不炒作茶叶的年代与等级，也不追求技艺的严苛。这本书，无

关学术，亦不专业，甚至经不起推敲。然而，作为一个业余爱茶者，在认真学习了中国茶文化以及刻苦练习了属于自己的中国茶道后，体味颇深，渐渐发现，认真喝茶，天长日久，可以调理身心，再深一层次，可以寻摸出生活哲思。自己在家喝茶，更能感染家人和访友，改变生活的态度和环境，令不愉快的负面情绪减少。我只想将自己因爱茶习茶所得的宁静致远的状态延伸到生活中来，将茶于生活的美好与大家分享。

茶是一种性格，喝茶是一种态度。世间万物，一花一草一木的存在，皆有规律。古人从发现茶使用茶到欣赏茶，留给后人无尽珍藏尚待发觉，我们力虽绵微，但望有茶缘尽早。我国尚有充沛的资源，只要有心，便能发现个中趣味，更能总结出有自我、有个性、有章法的中国茶道，继承和发扬渐失的中国茶文化，何乐而不为之。

认认真真喝一杯好茶，认认真真的感受生活所予。这本书是我自己总结出的认真喝茶的方式，适合在家自饮或待人共饮，不必正襟危坐，没有旧时茶和远古具。我们只需轻简布衣，和自己喜欢的茶具，在熟悉了各大茶类的习性后，稍加用心练习，便能使茶汤和氛围发挥得更好。间或有一些关于茶的故事，是我个人与茶有关的所得所想，寄情于茶，最后方能悟出生活的方圆。

乐于分享，分享更乐。

居子，2014年于成都







了解中国茶

T h e s t o r y o f t e a

茶的饮用起源于中国西南地区的古巴蜀一带，最早是用于药用，后来经过了食用、饮用等发展过程。汉代，巴蜀地区饮茶已十分普遍，饮茶习俗沿长江顺流而下，在长江中下游地区扎根。魏晋南北朝是我国茶文化的形成时期，到唐宋时发展至鼎盛，宋代更是中国历史上茶文化高度发展并趋向精致奢华的时期。唐宋的饮茶方式相似，茶以饼茶为主，饮法是将固形茶碾碎成末，然后煮饮（唐）或放于碗中点饮（宋）。唐宋的茶道文化深深地影响着日本至今。明代，茶制开始转型，制茶和喝茶方法都焕然一新，散茶在此时登场，饮茶转变为泡饮的方式，中国茶道进入了新时期。清代与明代饮茶方式大致相同，宫廷饮茶更讲究器皿，民间饮茶已深入到千家万户。茶馆业空前兴盛，茶庄、茶号也纷纷出现。清晚期，国家局势动荡导致中国茶道近乎消亡，再到民国饮茶方式的零星，传统茶道痕迹残留，经历了更长时间的淡忘，中国茶道几近遗落，尚待复兴。

然而我国拥有无法抹去的辉煌历史以及由古至今别无能及的优厚资源。大量的茶种，古老的茶树，多元的地域气候，使我国成为世界第一大茶叶生产国。

目前，全世界约60%的绿茶由我国出产，绿茶产量占我国茶叶总产的70%，另外的30%根据加工方法分为黄茶、白茶、青茶、红茶和黑茶，与绿茶最常被称为六大茶类。

茶的分类，在众说纷纭的今天，尚有许多争议，比如，普洱到底属不属于黑茶。按照不同标准和说法，仍有很多观点相左。依据加工法和发酵程度来分类，是比较被认可的分类，我自己也觉得这样的分类合理好记，也最常使用。



绿 茶

红 茶

绿 茶

我国产量最多的茶叶，全国各个茶产区都有绿茶生产。中国绿茶的产量及品种居世界之首。

绿茶经采摘后直接杀青、揉捻、干燥而成，属不发酵茶，发酵度为0。

绿茶冲泡后汤色清碧，茶叶舒展姿态优美，滋味清新宜人。

红 茶

目前，我们生活中比较普遍的接触的红茶大多来自于印度、斯里兰卡而并非中国，但是我国至今仍是世界红茶主要产地之一，其中又以汤色红艳透亮，略带兰花味的祁门红茶最富盛名。

红茶属于全发酵茶，采摘后不经杀青，直接萎凋、揉捻后完整发酵，最后干燥而成。发酵度为80%~100%。中国红茶按制作方法的不同，又分为工夫红茶，小种红茶和红碎茶三类。

红茶具有红汤红叶的品质特征，冲泡后汤色红艳，滋味醇厚温润。

青 茶

黑 茶

OOLONG TEA

Fermentation: Semi-fermented

Species	Origin Region	Top Grade	Shape
Tie Guan Yin	Fujian	Da Hong Pao	Light, round & heavy
Fujian Oolong	Fujian	Da Hong Pao	Light, round & heavy
Taiwan Oolong	Taiwan	Da Hong Pao	Light, round & heavy
Dao Hong Pao	Fujian	Da Hong Pao	Light, round & heavy
Wuyuan Xian	Fujian	Da Hong Pao	Light, round & heavy
Fenghuang Xian	Fujian	Da Hong Pao	Light, round & heavy

To Serve: ...
Quantity: ...
Water: ...
Soaking time: ...

Soaking time of 20 seconds more is recommended for each subsequent serving. Can be served up to 7-10 times.

DARK TEA

Fermentation: Fully fermented

Species	Origin Region	Top Grade	Shape
Keemun Black Tea	Anhui	Da Hong Pao	Light, round & heavy

To Serve: ...
Quantity: ...
Water: ...
Soaking time: ...

Soaking time of 20 seconds more is recommended for each subsequent serving. Can be served up to 7-10 times.

青 茶

又称乌龙茶，是中国的特色茶类，具有浓郁的花果香，主产于福建、广东和台湾。福建乌龙以闽北的武夷岩茶、闽南的安溪铁观音为代表；广东乌龙以凤凰单丛为代表，凤凰是地名；台湾乌龙以包种茶为代表。

乌龙茶是介于绿茶和红茶之间的半发酵茶类，采摘后经晒青、晾青、做青、杀青、揉捻、干燥而成。发酵度为20%~60%。

乌龙茶冲泡后呈黄绿色或金黄色，滋味具花果香，变化无穷，醇厚回甘，韵味悠长。

黑 茶

黑茶主产于湖南、四川等地，因过去主要供边区少数民族饮用，又称边销茶。其多为紧压茶的原料，加工成各种砖茶。我还是将普洱茶归于黑茶一类，另外还有知名的沱茶，湖南黑茶等茶款。

黑茶属于后发酵茶，采摘后在杀青、揉捻、晒干后，经过“渥堆”，在湿热和微生物的作用下形成的。

黑茶冲泡后汤色多为褐色，具有陈香，滋味厚实。



白茶

黄茶

白茶

白茶是中国特色茶类，产于福建省。采摘后经过萎凋、干燥而成，不经过任何炒青揉捻，只经过轻微发酵。1~5年的白茶发酵度为5%~15%，为寒性，有退热祛暑的功效，所以民间有三年入药的说法。

白茶选用茸毛多的芽叶为原料，表面有白毫，冲泡后汤色呈象牙色，微黄浅淡，滋味清醇。

黄茶

黄茶分寸感强，既保持了绿茶的鲜香，又因发酵后多了一份柔和，性情更加平和，适合肠胃清寒的人。

制作方式在绿茶的基础上经过闷黄，轻微发酵，是轻度发酵茶，发酵度为10%~20%。

黄茶冲泡后汤色呈黄色，滋味回甘。