

识茶

【从新手到高手】

泡茶·品茶

品生活
优先生



一杯清茶，百味人生

SHICHAPAOCHIPINCHA

杨学军 编著

茶隐老杨说茶道



中国纺织出版社

90分钟超长高清摄录
★ 赠送 超长DVD ★

专家聊茶 · 茶叶鉴别 · 紫砂鉴赏 · 茶艺欣赏

图书在版编目(CIP)数据

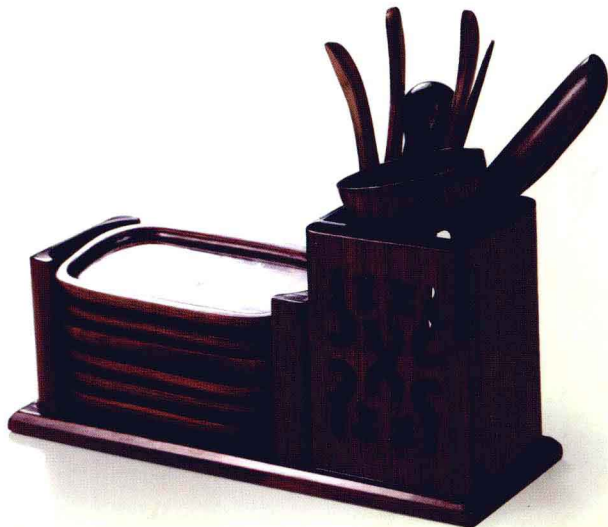
识茶·泡茶·品茶——茶隐老杨说茶道/杨学军编著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.9

(优品生活)

ISBN 978-7-5064-6732-2

I. ①鉴… II. ①杨… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第157099号



策划编辑: 尚雅 李娟 责任编辑: 李娟 特约编辑: 张一鸣
责任印制: 刘强 装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英 美术编辑: 吴慧英

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 14

字数: 180千字 定价: 39.80元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

……燃起泥炉，
在殷殷如血的枯炭火上，
听泉水被灼伤的呜咽。
又从蜡封的陶瓶中撮起一勺香片，
隐约取出一个偷偷储存的春天，
置入壶中，
看这些洁身自守的叶芽，
在沸水的滋润下渐次开放，
恍如青春再现而一夜舒展……





雲華新書出版之賀

觀音普濟紫雲
有強品茗托詠拉
雲中日月乾坤在
於老楊末說素

庚寅年八月楊安撫文并書



识茶·泡茶·品茶

——茶隐老杨说茶道

杨学军◎编著

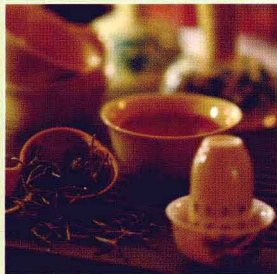
优品生活



中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

名 | 人 | 序 | 言 |



杨学军先生写了一部很好的有关茶叶的书，图文并茂、文字简炼、阐述清楚、体会深刻，很值得一读。

说它好，是因为杨先生通过自己刻苦学习，经过实践，逐步掌握，融会贯通，写出了自己的心得体会，摒弃了八股气的繁琐，非常适合现代人的阅读习惯。

在本书中，作者特别介绍了几十种中国目前生产的最有名的茶叶。这些名茶在中国流行了数百年，甚至更长时间，也介绍了十几种名特优品牌的新品茶叶，同时他还向大家介绍了如何欣赏、鉴别、保存茶叶及饮茶对身体的好处。一看就懂，边学边记，极具情趣。这对推动普及饮茶起到了很好的作用。

中国是茶的故乡，已有数千年历史，现已传播到世界上几十个国家。中国也是世界上生产茶叶品种最多的国家，所以我积极主张将茶叶推广成国饮。欣慰的是，现在越来越多的中国人认识到饮茶能使人健康。从这个角度上来讲，杨学军先生做了一项普及国饮的推广工作，值得称颂，值得学习。

中国茶叶股份有限公司前总经理 李嘉志

2010年8月



| 作 | 者 | 自 | 序 |

我是老杨，北京皇城根下一个普普通通的茶人。出这本书，主要是想让大家认识茶、了解茶，走出在茶方面的一些误区。很多人认为，茶是很深奥的，喝茶是一件很讲究的事情。比如有人说，老人孩子不能喝茶，一年四季要喝不同的茶，喝茶必须要去茶楼喝等。这些观点，我个人并不认同。其实，喝茶是一件很简单的事情，你只要能喝饮料就会喝茶。茶只有口味上的不同，没有好坏之分。还有，喝茶最重要的，不是用多好的茶具，而是有一个好的心情。

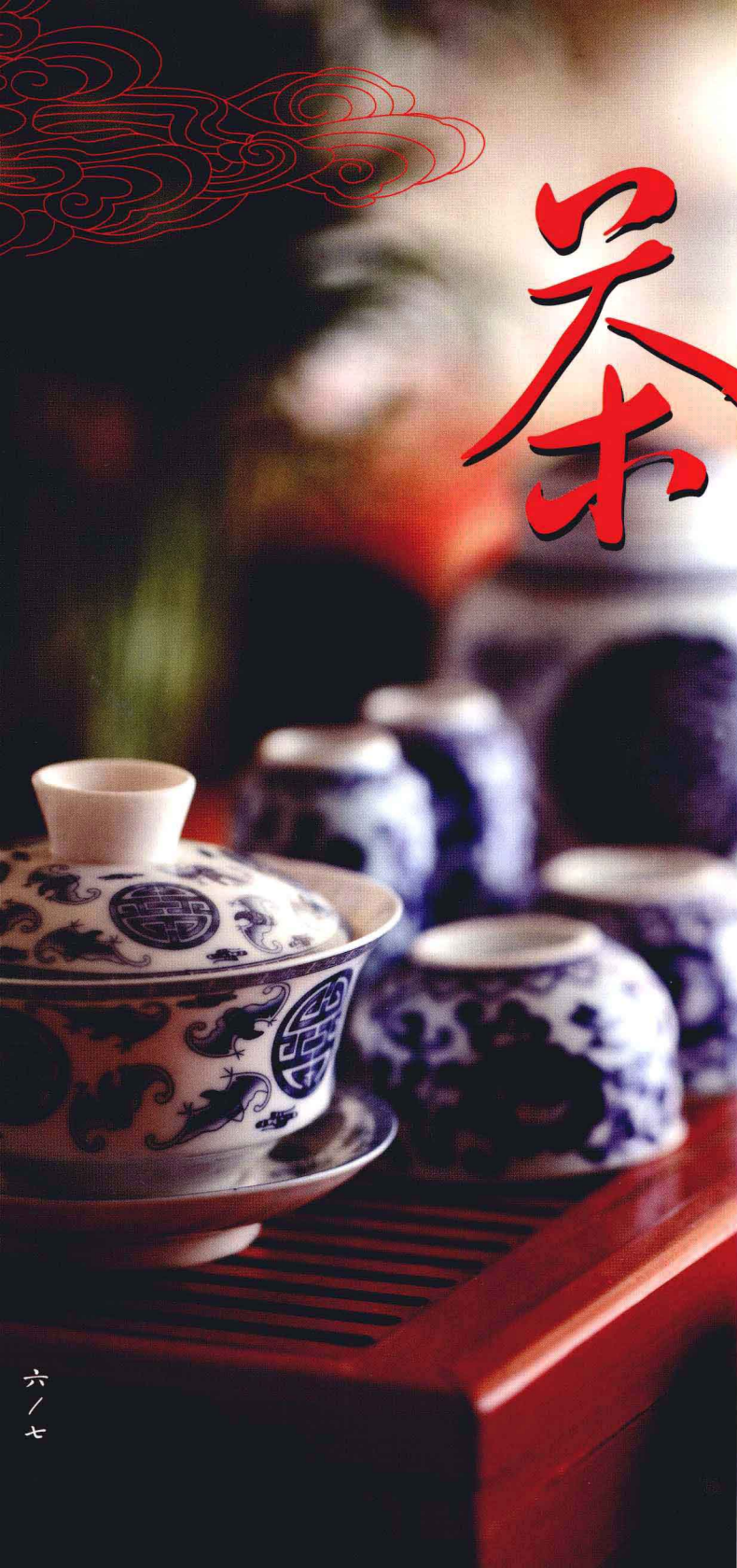
茶如人生，人生如茶。茶就像是老朋友，像是知己。在你飞黄腾达时不骄，在你举步维艰时不弃，时时刻刻把最美、最清冽的一面展现给你，让你静下心来思考。

最后，我希望通过这本书，让不了解茶的朋友开始认识茶、了解茶。更希望通过这本书，让广大读者、茶友因茶而结缘，让茶树能在全世界每个有华人的地方开枝散叶、开花结果，让茶成为风靡全球的健康饮料，使茶文化逐步超过咖啡文化、红酒文化和饮料文化。

老杨说茶

孟繁禧题





□名人序言.....4

□作者自序.....5

第一章

相逢何必曾相识——

走进茶，了解茶

□茶之缘.....12

人生若只如初见——老杨与茶的缘分..... 12

□茶之源.....13

佳茗伯乐乃神农——神农与茶的奇缘..... 13

从煮茶到泡茶——饮茶习俗的演变..... 13

□茶之效.....14

保健功臣——茶多酚..... 14

防辐专家——脂多糖..... 14

提神解乏——咖啡碱..... 14

美容养颜——维生素..... 14

保护牙齿——氟化物..... 14

消脂减肥——类黄酮..... 14

□茶之存.....15

茶叶罐贮存法..... 15

冰箱贮存法..... 15

暖水瓶贮存法..... 15

干燥剂贮存法..... 15

□茶之类.....16

按茶树品种分类..... 16

按产地取名分类..... 16

按干茶的形状分类..... 16

按茶叶的形态分类..... 16

按烘焙温度分类.....	16
按发酵时间分类.....	16
按茶叶采收季节分类.....	17
传统分类法之七大茶系.....	18
绿茶.....	18
红茶.....	20
乌龙茶.....	22
黄茶.....	24
白茶.....	25
黑茶.....	26
花茶.....	28
□饮茶习俗.....	30
北京的大碗茶.....	30
潮汕的功夫茶.....	30
藏族的酥油茶.....	31

第二章

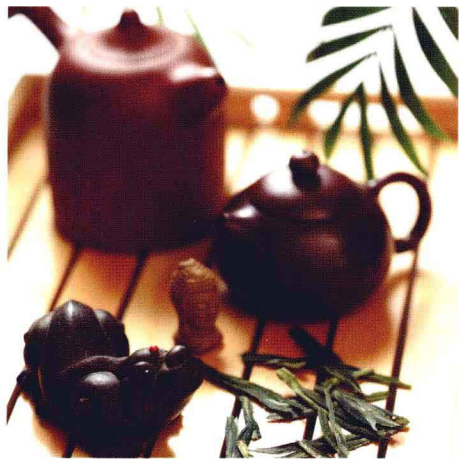
香茗袅袅亦醉人——

识茶·鉴茶·赏茶

□绿茶品鉴.....	34
西湖龙井.....	34
碧螺春.....	36
黄山毛峰.....	38
狗牯脑茶.....	40
太平猴魁.....	42
六安瓜片.....	44
信阳毛尖.....	46
庐山云雾茶.....	48
南京雨花茶.....	50
安吉白茶.....	52

□红茶品鉴.....	54
祁门红茶.....	54
正山小种.....	56
金骏眉.....	58
滇红茶.....	60
宜兴红茶.....	62
□乌龙茶品鉴.....	64
安溪铁观音.....	64
武夷大红袍.....	66
武夷肉桂.....	68
武夷水仙.....	69
凤凰单枞.....	70
冻顶乌龙.....	71
阿里山乌龙.....	72
黄金桂.....	73
□白茶品鉴.....	74
白毫银针.....	74
福鼎白茶.....	76
□黄茶品鉴.....	78
霍山黄芽.....	78
□黑茶品鉴.....	80
宫廷普洱茶.....	80
六堡茶.....	82
生沱茶.....	84





熟沱茶.....	85
生砖茶.....	86
熟砖茶.....	87
七子饼生茶.....	88
七子饼熟茶.....	89
安化黑茶.....	90
茯砖茶.....	92

□花茶品鉴..... 94

茉莉花茶.....	94
玫瑰花茶.....	96
黄山贡菊.....	98
女儿环.....	100

第三章

众里寻她千百度——

好茶当需好器沏

□茶人必备茶之器..... 104

茶叶罐.....	104
随手泡.....	104
茶盘.....	105
茶壶.....	105
盖碗.....	106
品茗杯.....	106
闻香杯.....	107
公道杯.....	107
过滤网和滤网架.....	108
杯垫.....	108
赏茶荷.....	109
养壶笔.....	109
茶巾.....	110

盖置.....	110
水盂.....	111
普洱茶针.....	111
茶道组合.....	112
茶宠.....	113

□壶中乾坤属紫砂..... 114

宜兴紫砂壶何以独领风骚.....	114
紫砂陶的美丽传说.....	116
名家紫砂壶.....	117
紫砂壶的选购.....	119
紫砂壶的使用和保养.....	120

□水为茶之母..... 122

古人观水.....	122
今人观水.....	123
水温讲究.....	125

第肆章

从来佳茗似佳人——

杨家小妹展茶艺

□泡茶演示..... 128

玻璃杯冲泡法.....	128
盖碗冲泡法.....	130
紫砂壶冲泡法.....	133
老杨的私家珍藏版：用盖碗冲泡茶膏.....	136

□茶艺表演..... 138

乌龙茶茶艺表演.....	138
绿茶茶艺表演.....	144

□不可不知的茶中礼仪..... 148

泡茶前的礼仪.....	148
-------------	-----

泡茶中的礼仪.....	149
-------------	-----

品茶中的礼仪.....	150
-------------	-----

第五章

君不可一日无茶——

茶人老杨的健康茶生活

□茶人老杨的幸福一天..... 154

一杯清晨提神茶.....	154
饭前小酌铁观音.....	155
下午花茶满口香.....	156
晚上普洱助消化.....	157

□茶人老杨的私房茶食..... 158

凉瓜龙井虾仁.....	159
绿茶粥.....	159
普洱菊花粥.....	159

□茶人老杨的聪明冲泡法..... 160

小叶苦丁这样喝.....	160
自制八宝茶.....	161
美容奶茶DIY.....	162
附录：茶人老杨的健康茶问11例.....	163

□后序..... 166

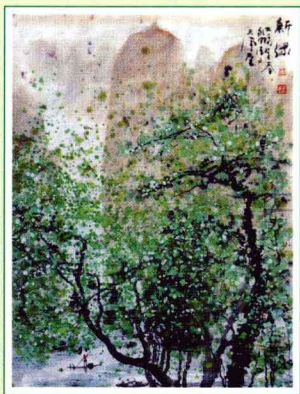




第壹章

相逢何必曾相识

走进茶，了解茶



茶。

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

挑煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将知醉前岂堪夸。

——唐·元稹《一言至七言诗·茶》



茶之缘

印象中，我从很小的时候就开始结识茶了。父母都比较爱喝茶，每天都用一个大把缸子来沏茶。那时的生活条件比较苦，老百姓最多也就是喝花茶，价格也就是4毛钱1两。家里来客人了，就外加2毛钱的高末儿，加了高末儿的茶格外香。夏天在胡同里躺在躺椅上，喝着茶，让汗水出个透，感觉格外凉爽。冬天回到家中，一碗热气腾腾的花茶，一直暖到心窝。茶，最初给我的印象就是那么的亲切，那么的实在。

后来，我长大了，工作了，茶一直在默默地陪伴着我，由于工作忙的关系，我喜欢喝浓茶。困了，累了，喝上一口浓浓的茶，依然感觉那么亲切，忙忙碌碌一晃十个年头过去了，茶每天都在陪伴着我，不离不弃，默默无闻，却又那么的掷地有声。

2000年，由于工作原因，我有缘结识了中国茶叶行业最大的企业——中国茶叶股份有限公司的茶人，我们经常在一起习茶、斗茶。从那时起，我才开始真正地了解茶，走进茶。由于对茶的热爱和执著，我于2000年开始从事茶叶工作，走遍了祖国大江南北，深入到茶叶产区，了解茶叶生产和种植情况。2004年，我开了一家自己的茶楼，专门从事茶文化推广与研究工作。这十年来，茶给我带来的东西太多了，但最重要的是让我学会了沉淀，把浮躁的心沉下来，潜心的去做一件自己喜欢的事。

泡一杯清茶，望着茶芽在杯中翻滚流动，沉沉浮浮，岂不是你我的人生？茶，能让我们匆匆赶路的步调缓慢下来，能让我们从俗世的纷争中解脱出来，能让浮躁的心沉淀下来……

『 我爱茶，也希望所有的人爱茶。 』





佳茗伯乐乃神农——神农与茶的奇缘

□ 神农与茶

《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，也是发现茶的伯乐。远古时代，人类以采摘野果、捕食野兽为生，一不小心就会因为误食有毒的果实而生病，甚至死亡。当时的首领神农非常痛心，就决定品尝百草，以身试毒。

神农从来不喝生水，就是在野外尝百草的时候，神农也会架起铁锅，把生水煮熟了再喝。一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，神农在一种沁人心脾的清香中醒了。听到“嗒嗒嗒”水沸腾的声音，锅里的水已经烧开了。神农感到喉咙里干得厉害，就艰难地起身准备拿碗舀水喝，就在这时，他发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，那沁人心脾的清香就从锅里飘来。

神农略觉奇怪，但还是用碗舀了点汤水喝。但觉这汤水中清香略带苦涩，咽下去后，似乎比开水更解渴，更神奇的是，几个小时后，神农身上的剧毒居然解了！神农非常开心，采摘了很多绿色的叶子回去，并取名“茶”，作为部落的解毒“圣药”。从此之后，茶开始在人类社会正式登场。



从煮茶到泡茶——饮茶习俗的演变

□ 煮茶

神农发现茶的解毒功效后，影响了中国后世非常长的一段时间。长期以来，我们的祖先仅仅把茶叶当做药或药引，而且是用开水煮茶，而非泡茶。时至今日，在西藏、新疆等一些少数民族地区，仍保留着煮茶的风俗。

□ 半茶半饮

随着人类对茶认知不断地加深，西汉时期，茶已不仅仅是解毒药品，并开始成为饮品或待客之饮。只不过当时的茶饮只能算半茶半饮，即将茶团捣碎，放入壶中，注入开水，并加上葱姜和陈皮调味，才自饮或待客。

□ 泡茶

到了中国最后一个封建王朝——清朝，我国的茶文化完成从鼎盛向顶极的转化。清朝对茶饮最突出的贡献在于散茶逐渐取代了团茶、饼茶，开水泡茶取代了煮茶。由此，茶叶完成了从煮茶到泡茶的演变历程。

茶之效

茶
饮
为
健
康
护
航。



保健功臣——茶多酚

茶多酚是茶叶中酚类物质及其衍生物的总称，在茶叶中的含量一般在15%~20%。茶多酚具有很强的抗氧化活性，在美容养颜、延缓衰老、延年益寿等方面起着十分重要的作用。



防辐专家——脂多糖

茶叶中的脂多糖含量为3%左右。人体摄入脂多糖后，会产生非特异性免疫能力，不仅能防止内出血和防癌抗癌，还可以减轻辐射对人体的伤害。



提神解乏——咖啡碱

茶叶中含有2%~5%的咖啡碱。咖啡碱能刺激机体兴奋，使人头脑清醒、思维敏捷，还有利尿解乏、促进消化、解除疲劳等功效。



美容养颜——维生素

茶叶中的B族维生素、维生素C对美容养颜很有益处，是体内新陈代谢不可缺少的成分。



保护牙齿——氟化物

茶叶是富含氟元素的饮料，常喝茶或者经常用茶水漱口，可以健齿护牙，还可以减轻甚至消除口臭。



消脂减肥——类黄酮

茶中的类黄酮、生物碱等成分可降低胆固醇、甘油三酯的含量和降低血脂浓度，具有很强的减脂作用。





茶之存

苏东坡说“从来佳茗似佳人”，豪放派词人尚对佳茗有如此温婉的情愫，何况我等“食色，性也”的凡夫俗子？佳茗如同佳人一样娇贵，只有居住在舒适、高雅的“房间”，才能保持她独有的气质。一般来讲，我们为佳茗准备的“房间”以锡质、瓷质、有色玻璃瓶为最佳，其次为铁听、木盒、竹盒等（其中竹盒不宜在干燥的北方使用），塑料袋、纸盒最次。



茶叶罐贮存法

这是最常用的贮茶方法。一般家庭少量用茶，用锡罐、铁罐、有色玻璃瓶或陶质茶叶罐贮存即可。装有茶叶的茶叶罐必须放置在干燥阴凉处，不可放在阳光下直晒，也不可放置在潮湿、有异味的地方，以免加快茶叶氧化或陈化变质的速度。用茶叶罐贮存茶叶虽然简单易行，但存放时间不宜太长，茶叶罐也不易太大，因为它不能做到完全密闭。



冰箱贮存法

研究发现，如果温度控制在5℃以下，保存茶叶质量的效果较好，一般可保持一年以上风味不变。家庭可以把茶叶用铁听、纸盒包装好，然后再在外边套一个干净的塑料袋扎紧，直接放入冰箱内贮存。注意贮茶用专用的冷藏库最好，避免与其他食物一起冷藏，以免茶叶吸附异味。



暖水瓶贮存法

保温性能良好的暖水瓶、保温瓶均可用来贮存茶叶，其效果良好，一般可保持茶叶的色香味长达一年。把散装茶叶放入新的暖水瓶或保温瓶内，要装实装足，尽量减少瓶内的空气留存量，用软木塞盖紧，外涂白蜡封口。



干燥剂贮存法

使用干燥剂，可使茶叶的贮存时间延长到一年左右。不同的茶宜选用不同类型的干燥剂，比如贮存绿茶可用块状未潮解的石灰，贮存红茶和花茶可用干燥的木炭。

