

喝茶儿女到江湖

时尚·茶艺·生活

吕玫 詹皓著



上海遠東出版社

071

04



木女到江湖

时间·地点·地点

作者·书名

中国美术学院美术考级教材



喝茶儿女到江湖

时尚·茶艺·生活

吕玫 詹皓著



上海遠東出版社

喝茶儿女到江湖——时尚·茶艺·生活

著 者 / 吕玫 詹皓

策 划 / 黄政一

责任编辑 / 黄政一

装帧设计 / 张志全

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 上海中华印刷有限公司

印 刷 / 上海市印刷七厂

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2003 年 7 月第 1 版

印 次 / 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

字 数 / 77 千字

印 张 / 4

印 数 / 1-5100

ISBN7-80661-803-1

TS·68 定价: 16.00 元



静静地一起喝一杯茶

到底对茶有多少依赖，在一直有茶喝的日子里是体会不到的，这有点像对身边某一个人的依赖，在他默默陪伴着你的时候你很少会特别重视他的作用，直到某年某月的某一天，他有事暂时离开，你才会发现，没有他原来身旁竟是这样的寂寞，并且没有人可以替代他的作用。

茶之于我就有这样的感觉。工作以后第一次出差，是去我一直向往的北京，正是秋高气爽的时节，又遇到许多一直想见的人，起初的几天心里只有兴奋，那时三里屯就已经是没有夜晚的一条街，我们在左左右右已经忘了名字的那些酒吧里聚会聊天，喝着啤酒，听着音乐，计划着未来。可是在几天狂欢之后，某天早晨醒来，心里忽然觉得空落落的，这个时候我忽然思念一杯茶，那是江南我家乡的味道。宾馆里的开水温吞吞的，奉送的袋泡茶是暧昧的涩，喝在嘴里是不明所以的，这杯茶连带摧毁了我的心情，站在异乡宾馆的玻璃窗前忽然有了一种属于成年人的寂寞。

后来，我开始有计划地踏上旅途，计划好每一天的方向，渐渐娴熟地成了职业人士，分别与相聚在生命中不断出现，却没有什么荡气回肠的情节上



演。只是每次出差的时候我会带上一小包茶叶，既然生命要求我们不断出发，那么就让每一个暂歇的地方多一点家的味道吧。

有一年去海边，遇见他，旅行袋里居然带着一小包龙井，一杯茶拉近了我们的距离，对于茶的滋味不能妥协的共性使我们从朋友变成知己，后来又成了一家人。

每天我会烧一壶好水，和他一起好好喝一杯茶，冬天茶汤温暖我们的身体，夏天一杯热热的茶水会消去烦人的暑意。对生活，我们没有太多的要求，每天可以静静地一起喝杯茶就是幸福了。

吕 玫

2003 年春写于上海桂林西街





静静地一起喝一杯茶

吕玫

学会看茶单

1

绿茶	会跳舞的茶	2
黄茶	品种少，难得一见	10
红茶	产在中国的欧美宠儿	11
乌龙茶	茶汤里的十八般武艺	15
黑茶	可以喝的古董	18
花草茶	体现情绪的朋友	19

DIY 一杯好心情

23

泡杯好茶，感受四季的自然芬芳	24
茶香里的美容体验	29
花草茶，属于偶像剧的饮品	31
花果茶，好看又好吃的茶	34
早餐，一杯茶唤醒你	39
保健茶，健康好处喝出来	41
DIY 少不了的工具	45

茶坊“游击队”



49

茶泡上海：“新人类”玩茶地图	50
天山茶城：喝茶儿女到江湖	52
到上海城市规划馆喝茶	56
复兴公园，绿茶的夏日午后	58
春风得意楼：虎皮鹦鹉陪喝茶	60
桂林公园：在“大亨”家喝茶	62



目 录



在上海喝杭州气氛的茶	64
在惟一的山脚下喝茶	66
斗乌龙·论茶道	68
泡一次最考究的茶楼	70
泡在《金锁记》场景里	73
大碗茶里的北京	75
五福·风筝·人	77
竹椅里的成都	79
圣陶沙：188 元一杯的茶	81
公园茶碗生活	83
温柔香的姑苏	85
钱塘茶人：在文物里喝来喝去	87
怡园茶院的黄昏	90
杭州调茶报告	92
虎跑换茶	94
茶人村：晒着太阳聊天	96
扬州吃茶	98



星光茶色	101
赵薇·绿茶	102
刘若英·等待和自己一样的那杯茶	104
《女汤》·冻顶乌龙	106
吴倩莲·生在枝头的鲜叶	108
张庭·用阳光泡一杯茶	110
田村正和·药草茶	112



学会看菜单

茶坊里总有一本厚厚的菜单，几十种的名目，让你眼花，光看名字各有诗意，莫性急请先把菜单看透，然后再下单。





绿茶 会跳舞的茶

绿茶在中国有成百上千个品种，这样的说法绝不是夸张，只要有山的地方，就会有人种植茶树，各地都在生产有地方特色的名茶，所以，在茶坊里挑选的时候，不妨选择当地的名茶品尝一下，可以对这个地方有更多的了解，当然，传统的著名绿茶也是可以尝试的。

高级绿茶，特别是芽叶细嫩的名茶，一般用80℃左右的沸水冲泡。

西湖龙井



盛产龙井的梅家坞茶园，真正的山清水秀，云雾缭绕。

龙井是当之无愧的中国第一茶，因为它的名气之响、历史之久、品质之佳以及品种之多，都是无与伦比的。记住你要喝的是产于杭州西湖附近的龙井，而不是别的什么龙井。狮峰龙井、梅坞龙井、西湖龙井三个品种最正宗，你可以放心点，喝出味道不对可以向茶坊据理力争。而如果你点的是仅仅写了“龙井”两个字，或者冠以“浙江”和其他什么地方的龙井，都非传统正宗产品。

很多茶书上都在教你鉴别真假龙井，办法一大堆，你可能仍然不知所云。这里说一个简单的办法，观察龙井干茶，正宗龙井经过“提毫”工艺，没有绒毛。有些人以为自己的龙



井很新，拿出来炫耀说我的茶上面有春天嫩毫上的绒毛，你就可以在心里暗笑了——千万不要笑出来，如果他是买来的，肯定这当上得不小。

还有个办法，是位茶坊经理教的：把龙井干茶平放在手掌上，呈45度角倾斜，看它能不能滑下来，正宗龙井要求扁平滑爽而且有一定重量，假冒龙井就做不到。

开化龙顶

有句话叫“钱塘江一江挑两龙”，一头一尾，尾上的是钱塘入海处附近的西湖龙井，头上的就是钱塘江发源地浙江开化县所产的开化龙顶。

目前，开化龙顶打出了“生态茶”的招牌，但它最大的好处不仅在生态上，开化龙顶兼具了形态美、香气美两大特点。开化龙顶是针茶，所谓针茶，就是

茶叶卷起似一根针，冲泡之后会奇妙地立在茶水中，据说根据叶杆和叶尖的不同比重，开化龙顶会有三沉三浮的奇观，其实我也从来没真正看到过，能看到龙顶在水中似旌旗林立，已经颇为壮观了，不过，我还是愿意把它看作一种会跳舞的茶。绿茶，多半是走视觉路线的。

开化龙顶袭承了浙西群山里的茶叶香脉，香气高而且文雅，比之西湖龙井的炒米香又是另一番嗅觉风景了。“一江挑两龙”，钱塘江孕育出两种截然不同的名茶，也真称得上大自然的造化了。

安吉白茶

安吉白茶和安吉白片只差一个字，味道和价钱可差得太远了，注意不要点错。安吉白茶是近年来浙江安吉人新创的名茶，安吉是竹乡，安吉白茶很

绿牡丹有两种，歙县用毛峰扎起来的叫绿牡丹；浙江江山产的名茶也叫绿牡丹。前者是毛峰用线扎成花朵状，泡开后，茶叶膨胀开，犹如一朵牡丹，而且滋味醇香，色香味俱全。



能体现竹的韵味，两年前的拍卖会上，该茶拍出了两万元一斤的天价，如果一斤茶叶三万个芽叶的话，每一片安吉白茶价值7毛钱。

安吉白茶是针型茶，泡在水中好看不得了，它的氨基酸含量也特别丰富，比普通茶叶高十倍，喝起来十分鲜爽，而且它的香气特别，闻起来雅致令人情绪舒畅。

有次在某茶铺，居然看到900元一斤的安吉白茶，就叫店主泡泡看，果然外形和香气跟正宗的没多少区别，但一喝就露了馅，茶汤寡淡无味，原来香气是喷上去的，而正宗安吉白茶香气在水中经久不散。

乌牛早龙井

西湖龙井仿制者众，温州产的乌牛早龙井自然也是其一，但它和其他仿制者不同，乌牛早龙井打出了自己的品牌，标明了

和西湖龙井的区分，更比西湖龙井早一个月采制上市而被市场接受。

其实做乌牛早龙井还是近些年的事情。历史上，温州永嘉县乌牛镇附近就有茶树栽种，当地受海洋季风气候影响，热量充足，春天温度回暖早，所以茶树发芽也早。20世纪80年代开发出了乌牛早龙井，外形极似西湖龙井，在西湖龙井未上市之前，旺销市场，好像是西湖龙井的预告片一样。

顾渚紫笋

宜兴的茶壶天下闻名，得天独厚的产壶区如果不产名茶好像有点说不过去。江苏宜兴与浙江长兴的接壤处有座顾渚山，它属于长兴，却和宜兴的茶山相连，顾渚山上产历史名茶顾渚紫笋，而宜兴则产茶中珍品阳羡雨前。

顾渚紫笋从唐代起就

福建毛峰每年上市时间早，但滋味清淡，远不如黄山毛峰深厚，所以真正的毛峰迷，总要耐心等待到四月下旬，才能喝到代表毛峰茶叶最高品质的黄山毛峰。



是贡茶，每年一开春有关官员要到顾渚山来监督采制，然后紧急运送到长安皇宫，以供皇宫里清明祭祀用。

阳羨雨前同为历史名茶，但茶质略逊于顾渚紫笋。宜兴地方茶叶嫩小，很适合仿制成碧螺春之类高级名茶，但终究形状不如碧螺春卷曲可爱，柔嫩程度也略有不及，但喝宜兴茶总能联想起当地为人类所贡献出的紫砂壶，毕竟一个是山底的泥，一个是山上的树，两者可供联想的地方是无法抹杀的。

金奖惠明茶

中国上海申博成功，其实，中国茶叶也曾世博会的前身——万国博览会上得到过金奖，金奖惠明茶就是。1915年，巴拿马运河通航，就在巴拿马举办了一次规模盛大的万国博览会，中国选送的惠明茶荣获一等奖和金质奖章，

于是名声大噪，直到今天。

惠明茶产于浙江省景宁县的高山上，这里雾锁群山，地质非常独特，孕育了滋味香气独特的惠明茶。据笔者浅薄的品茶经历，只有两种茶的风味和周围地区的茶叶味道相距甚远，一种是婺源绿茶，另一种就是惠明茶，这两种茶同样出自群山环抱绵延的大山深处，由于山高路远，和外界地质颇多不同，所以造就了独特品质。

南京雨花茶

雨花茶就像南京这座城市，兼有南方的清秀和北方的大气。雨花茶产于南京中山陵和雨花台风景区，历史不长，却因为品质优秀而迅速蹿红成为名茶。

雨花茶香气浓郁高雅，有种松树味道，颇有南京的绿意，叶片秀挺，汤色澄澈，是江南茶的本色，但品饮后齿颊留芳，回味甘



长，又具有北方的文化深邃感。

碧螺春

碧螺春以前有个名字叫“吓煞人香”，其实，碧螺春的香气并不浓郁，比龙井差远了。但它的香气很特别，就是含果香。在碧螺春产地苏州东山，那里还盛产橘子（电视剧《橘子红了》的橘园外景就在那里拍的）、杨梅等水果，经常是一排果树、一排茶树夹杂栽种，所以茶中带幽幽果香并不奇怪。

碧螺春还有个特点就

是特别嫩，人家三万个茶芽头可以炒出一斤茶叶，而碧螺春芽头嫩，一斤茶要用五六万个芽头，位居各茶之冠。

现在苏州西山以及江苏其他地方也产碧螺春，所以记得最好点明要“东山碧螺春”。

太平猴魁

要说碧螺春有反义词，那一定是太平猴魁。碧螺春芽叶最嫩，太平猴魁叶片粗杂；碧螺春因为太嫩了，冲泡时要先放水后放茶叶，以免嫩叶被烫坏；太平猴魁因为太粗老了，一定要用刚刚滚开的水才能冲泡出滋味。

太平猴魁是茶叶里的钟楼怪人，外形丑陋，内在品质却极佳，所以早在1915年就获得了万国博览会的一等奖。好的太平猴魁冲泡之后隐隐有种兰花香气，一般的茶泡两三遍

大麦红茶——具有养心安神功效，甜而不腻，令人回味。

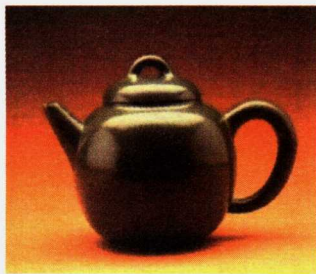




就淡了，它却可泡四五遍仍不失味。但太平猴魁产量不多，如果茶楼里有幸遇到了，可别错过。

黄山毛峰

黄山毛峰没有龙井香，没有碧螺春嫩，但它能



屹立数百年名茶地位不倒，自有其独到之处。喜欢爬山的人一定要喝喝黄山毛峰，因为它有山的味道，像个山里人，纯朴、善良，没有经过城市文明的提炼或侵染，做工看上去远不及西湖龙井工整挺刮，叶片也比碧螺春要大上好多，好像不太嫩，但它隽永，慢

慢品，山里的醇厚味道就会出来。黄山毛峰比龙井、碧螺春耐泡，三泡过后，茶汤仍有好滋好味。有人说黄山毛峰有股笋的清香，这是不错的，但这些年有些地方仿制的毛峰也能做出类似的味道，这中间的差异就要自己品尝之后才能体会了。

信阳毛尖

它是河南惟一的老牌名茶。

我们说江南产好茶，但产于河南省大别山区金寨县的信阳毛尖，论其吃口滋味，已经胜过了许多江南茶叶，而且带有一种熟栗子的香味，香气高、耐泡、芽叶柔嫩，难怪对茶叶品种十分挑剔的上海著名茶楼里，也不敢不备信阳毛尖。

四川蒙顶茶

蒙顶茶是我国野生茶

姜葱茶——生活中常用的佐料和茶叶配合使用，用来防感冒，尤其是风寒感冒，效果不错，不过茶叶以红茶和花茶为好，绿茶、乌龙茶不适合。



树向人工转化的开始，两千多年前的西汉，就有人在蒙山上栽种茶树，也就是说，你喝到的蒙顶茶，是具有两千多年历史的老字号。古诗里说，“扬子江中水，蒙顶山上茶”，自古以来，蒙顶茶因为茶质优异，被列为贡品。诗人白居易对蒙顶茶情有独钟，曾作诗“琴茶”，把蒙顶茶和《绿水曲》相提并论。

蒙山处于四川邛崃山脉中，地跨名山、雅安两县，雅安县是世界著名的大熊猫栖息地，你可以想像，你所喝到的蒙顶茶说不定还是大熊猫抱过的茶树上采的呢。

蒙山上著名的茶有蒙

顶甘露、蒙顶黄芽，前者是绿茶，后者属于黄茶。蒙顶甘露做工精细，芽叶极其柔嫩，程度不下于碧螺春，香气接近浙江西部山谷里的名茶，味道如安吉白茶等，但香气较淡。

四川峨蕊

“峨蕊”当然是四川峨眉山上的茶，但它的重点在一个“蕊”字上，因为它的采制十分精巧讲究，当春芽初伸像谷粒大小时，就开始采摘了，制成后，茶叶颗粒紧细，如同花蕊，冲泡后，香气高洁，滋味鲜爽，苏东坡的弟弟苏辙形容峨蕊“春芽大麦粗”，说明八百年前苏辙喝到的峨蕊外形还和今天一样，大家应该为此感到高兴。

古丈毛尖

古丈毛尖产于湖南省武陵地区，简单的说，就是来自张家界的味道。古丈

奶茶——将牛奶和红茶配合使用的保健茶，具有补虚弱、强体质的作用，适合虚弱病人或体弱者饮用。





毛尖的特点是耐泡，滋味正而不走形，初泡时有种林木香味，大概是茶树和武陵源的杉树、油桐、松柏常年生活在一起的缘故吧。

湖南武陵地区是著名的茶乡，除了古丈毛尖，传统名茶碣滩茶、官庄毛尖都产自那里，现在还开发出了新品种野茶王、野针王，其中野针王香气浓郁，闻之十分舒适，工艺水准高，已经列入湖南十大名茶，在找不到正宗君山银针的情况下，野针王不失为一种绝好替代品。

庐山云雾茶

好山定有好茶出，这是中国茶的真理，庐山云雾就是一个极好佐证。古代和尚喜欢结庐名山，茶叶是最适合他们用来进行修练的辅助手段——清肠提神，所以名山上往往有寺庙，寺庙边也往往有茶树栽种。

庐山云雾早在汉代就

由寺僧在庐山上栽种了，唐朝就已经非常著名，有记载的历史长达300多年，是中国传统的十大名茶之一。

庐山云雾产在终日云雾不散的庐山各高峰上，所以茶叶品质优秀，它的外形看不出多少美观，但汤色绿得透明，滋味浓醇，香气芬芳。

其他绿茶

中国绿茶种类太多，但在一般茶楼里品种不会超过十种，如果有余力和兴趣，你不妨再品尝一下浙江的千岛玉叶、江西的婺源茗眉、湖南的武陵野针王、贵州的都匀毛尖等，它们都各有地方特色。有幸在茶单上发现，不妨一试。

芝麻茶——将黑芝麻、白芝麻捣碎与茶相配炮制而成。具有补肝肾、利大肠的作用，用于脱发、白发、记忆力减退、大便秘结患者。做法为芝麻碾成粉冲入乌龙茶水中。

红糖茶适合冬天饮用，冰糖茶适合夏天饮用，蜜糖茶适合秋天饮用。



好的生态环境和云雾缭绕的大山是绿茶最好的家。