

白茶，如一首哲理诗，品之又品，每每味不同

White tea

第一次品白茶就上手

人人学茶

秦梦华 著

白茶的前世今生和它的出生地
白茶的传统工艺及创新制茶工艺
白茶的功效、冲泡方法及存储方法
分辨白茶等级 辨识老白茶

图解版

旅游教育出版社

White tea

秦
梦
华 著

第一次 品白茶就上手

人人学茶

图解版



旅游教育出版社

· 北京 ·

策 划：赖春梅

责任编辑：赖春梅

图书在版编目(CIP)数据

第一次品白茶就上手：图解版 / 秦梦华著. —北京：旅游教育出版社，2015.6
(人人学茶)
ISBN 978-7-5637-3139-8

I. ①第… II. ①秦… III. ①品茶—图解 IV.
①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051232号

人人学茶

第一次品白茶就上手（图解版）

秦梦华◎著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京华联印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	10.75
字 数	135千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷
定 价	39.80元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

喝一杯茶

今天的风有点儿作狂，已是深夜，还拍得窗瑟瑟的响，12月的北京是彻底凉透了，有些寒气逼人，屋里虽有暖气，还是感觉到寒冷。听窗外的风声，睡意了无，便将五千年的事在脑里翻转。想一路走来所见的风景，古丝绸路的惊叹，云南的村寨，福建的海和山，还有小时候的渡船……想着想着，就到了我的茶生活。从小时候父亲教我待客礼茶，到现在布各样的茶席，为茶友冲泡一道心仪的茶，几十年，断断续续，茶隐隐中竟然是穿引的线，让我的生活充满欢欣与恬淡。

今天想认真地聊聊茶，说说茶的枝枝末末，却不知从哪里开始，就像面对一个已熟知多年的老友，猛一让我描述，就需硬生生拽我到远处，远远地看才见全容。这才知，因为熟知却无需用眼，只需感受它的存在和温暖。靠近，再靠近，却不知它在哪儿，我又在哪儿。只感到，这多年的相随，无论苦乐，无论愁喜，茶容我，茶亦

鉴我，品茶味，品己心。每见一叶茶在水中舒展，而我又将各种情绪抛给它，它依然静静释放它的香，它的甜，心里只是感叹：一叶可作舟矣。

近十年，每日与茶相伴，更多的是一种安定和满足，幸福的含义在我认为是一种没有波澜的平静，而且还以这样的平静当一种享受的佳境。捧一杯茶，燃一炷香，听一段轻柔的音乐，时间静静流淌，呼吸也缓沉起来，每每这时，便有一个愿望，希望有人与我分享，一同感受这样的喝茶时光，又希望，更多的朋友能感受到茶的心性，把茶作为自己一生的好友，它是如此坦率，又是如此宽容。常常和茶友聊我的“心灵之茶”，很希望每个人都能找到它，它不需要很完美，只是在你看书的时候会陪着你，在你深夜写作的时候会暖着你，在旅行中，心感漂泊的时候抚慰你，这杯茶便是你的“心灵之茶”，这一缕茶香便是你心灵栖息地的一阵清风。

其实，对各种茶，我没有厚此薄彼的分别，每一种茶都有它独特的魅力。铁观音的兰香，让嗅觉和味蕾有一种前所未有的震撼；普洱的陈韵让你不由地追忆往事，那年那月的那些事；红茶的情韵更有不可抗拒的魅力；绿茶，又让人回到清新的纯真时代；

岩茶呢，它的岩骨花香是艰难历练后的惊喜：它们都是绝色的。但无论它们怎样的姹紫嫣红，心底却总有一幅图画，是我童年稚嫩的记挂——隐隐约约的花园和找寻丢失的味道，那个夏日，树荫下有一掬清凉，那一杯若即若离的茶与水，还有一饮而尽后的甘甜和清爽，这便是白茶了，清清淡淡，无需过多的言表，如同翻过险峰后看到的一湖宁静。

喝茶，想来是件俗事，开门七件事，柴米油盐酱醋茶，茶便列为生活必需品之中，人们用大碗冲泡，用锅来煮，用大壶闷，各式的喝茶方法都有，茶只是一种健康的饮品，一想到茶，很亲切。

但若用心去品鉴茶，感受不一样的茶味，感受茶内心的欢腾，因茶得安，

因茶得乐，喝茶时，谈诗、论画，赏器、品香，润心神、叙旧话……这茶已经不是俗物了，乃世间的仙品，天赐的。

俗也罢，仙也罢，只说都为了养身，前者的养身是无意识的理性，而后者却是有意识的感性。茶确是有很多的功效，对身体有益，然而，对于很多人，茶养身的重要功能之一是养心，让节奏慢下来，再慢下来，生活的纹理日渐细腻，如茶。自然而从容，是茶人的无字名片，这些年，越来越觉得，懂得茶的人最懂艺术，每一次布茶席如同画一幅布景，每一次行茶如同艺术的表演，而这一切，又是浑然天成，自然如水，美的极致不过是繁和简的恰到好处，自然而不觉。

我该喝茶了，在有风的夜……



第一章 神农，上古的白茶，可是这味？——白茶的历史渊源

中国茶叶发展史概述 / 2

品饮的历史 / 2

茶叶用途的变迁 / 3

茶叶品类发展 / 3

白茶的概述 / 9

寻踪白茶的史载足迹 / 10

听听白茶的故事，聊聊当地的风俗 / 14

第二章 或凭海而居，或依山而卧——福鼎、政和

白茶的主要产地——福鼎、政和 / 18

福鼎 / 18

政和 / 22

白茶的树种介绍 / 25

说在产地后面的话 / 28

第三章 接天连地，恰那时相识——白茶的家谱

与白茶的缘 / 30

白毫银针：款款如斯，晨雾中走来的仙子 / 31

白毫银针是什么样的茶 / 31

白毫银针之品赏 / 33

银针饮法之浅说 / 36

白牡丹：翩翩起舞的你，记得的还是裙裾 / 37

走近白牡丹（形色味） / 38

与白牡丹相处之道——说说冲泡 / 39

白牡丹的质——是一个中庸的道场 / 41

寿眉：山野的味道 / 42

浅述寿眉 / 42

寿眉和贡眉的差别 / 43

寿眉的冲泡概述 / 43

吾识寿眉 / 46

一点儿迷醉——新工艺白茶 / 47

什么是新工艺白茶 / 47

新工艺白茶和传统工艺白茶的区别 / 47



第四章 雕刻年轮——老白茶

老白茶的定义 / 50

品赏老白茶 / 51

老白茶的功效——“一年茶，三年药，七年宝” / 52

提高免疫力，清肺、祛寒 / 52

败火、消炎 / 53

三抗、三降——抗辐射、抗氧化、抗衰老，降血糖、降血压、降血脂 / 53

缓解高原反应 / 53

老白茶的鉴别 / 54

看干茶 / 55

观汤色 / 55

口感甄别 / 55

细品滋味 / 57

体感 / 58

看叶底 / 58



老茶饼的争议 / 58

白茶饼还是白茶吗? / 58

散茶一定比饼茶好? / 60

关于老白茶的一点儿忠告 / 61

第五章 至真至简，至纯至淡——白茶的加工

白茶制作技艺的传承 / 64

白茶的加工流程 / 66

鲜叶的采摘 / 66

萎凋 / 68

干燥 / 71

白茶的精加工 / 72

白茶的深加工 / 76

加工之道 / 77



第六章 唤醒沉睡的太阳——白茶冲泡技巧

泡茶前的闲话 / 80

冲泡之水 / 81

冲煮之器 / 83

冲泡之法 / 85

泡茶四要素 / 85

泡茶之人 / 85

白茶的泡法 / 87

杯泡法 / 87

盖碗法 / 88

壶泡法 / 88

大壶法 / 88

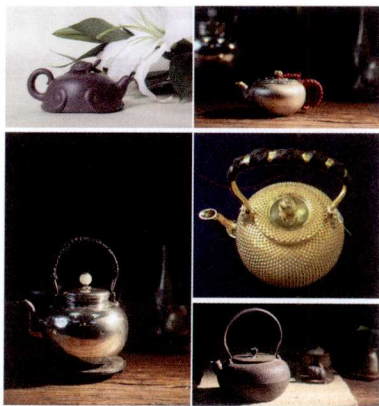
大壶煮法 / 89

白毫银针的冲泡方法 / 89

白牡丹的冲泡方法 / 93

寿眉的冲泡方法 / 96

老白茶的冲泡方法 / 102



第七章 品饮白茶，身通而心畅——白茶与养生

茶之药用——史册循迹 / 108

白茶，一个小药箱 / 109

白茶的主要功能成分 / 111

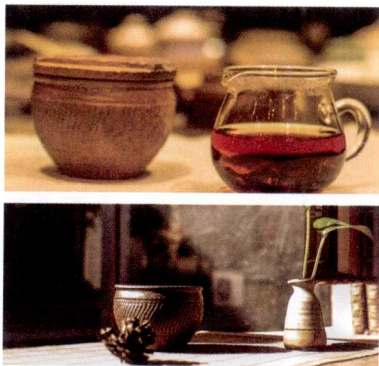
茶叶功能成分的功效 / 112

白茶主要的药用原理分析 / 114

四季品饮白茶的学问 / 117

品饮白茶因人而异 / 120

关于养生的片语 / 121



第八章 记忆一点点沉淀——白茶的存储

六大茶类的存储要求概述 / 124

六大茶类所需的保存条件及保质期 / 124

白茶存储要求及方法 / 125

影响白茶存储的因素 / 125

白茶存储方法 / 126

南方、北方存白茶应该注意的问题 / 130

白茶不当存储的茶味种种 / 133

关于存白茶的几点建议 / 134

第九章 满地翠英，心落哪方——如何挑选白茶

设定选购目的 / 138

按照品种来选 / 140

按产地来选 / 141

按等级来选 / 141

新茶、老茶的选择 / 142

购茶地点的选择 / 144

挑选白茶可能会出现的误区 / 146

安吉白茶当作白茶 / 146

新工艺白茶当作老白茶 / 148

白茶的霉味当作陈香 / 148

政和白茶当作福鼎白茶 / 150

野生茶、有机茶、高山茶、土茶，概念混淆不清 / 150

我的挑茶观 / 151



附 录

品会记——白茶修习 / 154

水融茶 / 157

胜景图——与丽萍饮茶 / 158

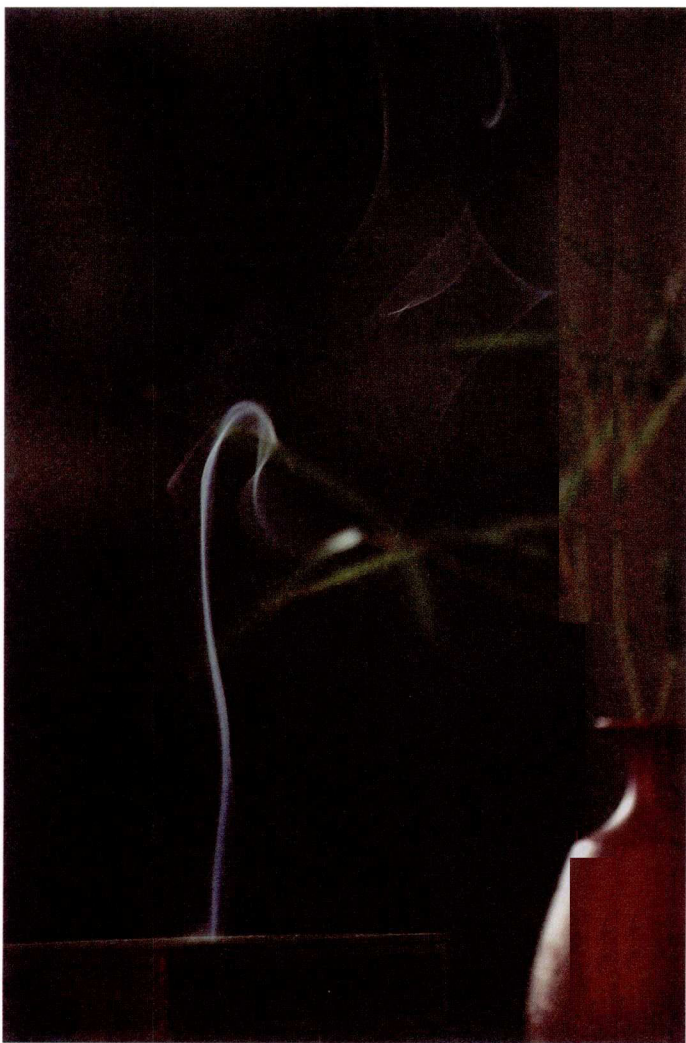
后 记 / 161



第一章

神农，上古的白茶，可是这味？

——白茶的历史渊源



白茶，淡香清韵，乃茶中的隐者。据记载，远古年代的神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解，说的就是白茶，一款不炒不揉的茶，有最原始而自然的清香，有最完整的天地凝结的芳华。茶味幽然，从容得如一智者，不紧不慢地释放着久蕴的香，返璞归真般，有远古的气息，有淡定的禅味。

中国茶叶发展史概述

中国是茶的故乡，无论是发现茶还是利用茶都是世界上最早的国家，茶的历史，正如老茶，悠远而绵长。翻开史册，且看看茶千年的变迁。

品饮的历史

人们发现茶，并运用茶，传说从神农开始。人们把茶叶作为饮品，据清人顾炎武《日知录》的记载为“自秦人取蜀而后，始有饮茗之事”，这一算也有两千多年的历史。茶的品饮，从古至今，有记载的方法有煮茶法、煎茶法、点茶法、泡茶法。

煮茶法

煮茶法，自汉朝开始，一直流传至今。《晏子春秋》记载，“晏子相景公，食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已”；又《尔雅》中，“苦茶”一词注释云“叶可炙作羹饮”；在《桐君录》等古籍中，则有茶与桂姜及一

些香料同煮食用的记载。中唐以前，茶叶加工粗放，故烹饮也较简单，源于药用的煮熬和源于食用的烹煮是其主要形式，或煮羹饮，或煮成茗粥。煮茶法主要在少数民族地区流行，即便是今天，那里依然煮饮，古风犹存。

煎茶法

煎茶法是唐代主要饮茶形式。煎茶法是从煮茶法演化而来的，尤其是直接从末茶的煮饮法改进而来。西晋杜育《荈赋》有“惟兹初成，沫沉华浮。焕如积雪，晔若春敷”的描述，是说茶汤煎成之后，茶沫沉下，汤华浮上。亮如冬天的积雪，鲜若春日的百花。煎饮法主要有备茶（炙茶、捣茶、碾茶、罗茶）、备器、择水、取火、候汤、煎茶（投茶、搅拌、加盐）、酌茶、品茶等程序。唐元稹便有《茶》诗云“钹煎黄蕊色，碗转曲尘花”。煎茶法盛于中晚唐，衰于五代，亡于南宋。煎茶法的衰亡之日，便是点茶法的隆盛之时。

点茶法

到了宋代，中国的茶道发生了变化，点茶法成为时尚。和唐代煎茶法

不同,点茶法是将茶叶末放在茶碗里,注入少量沸水调成糊状,然后再注入沸水,或者直接向茶碗中注入沸水,同时用茶筴搅动,茶末上浮,形成粥面。唐朝是煮茶,而到了宋朝只煮水了。对点茶颇有研究的当属蔡襄,他不仅是书法家、文学家,还是茶叶专家,其《茶录》奠定了点茶茶艺的历史地位。

泡茶法

泡茶法是中华茶艺的又一种形式,自明朝中期流行至今。这种饮茶方法明清以来一直是主导性的饮茶方法,主要源自唐代的“淹泡”和宋代的“撮泡”。泡茶法包括备器、选水、取火、候汤、习茶五个环节,具体又分壶泡茶、撮泡法、工夫茶泡法。16世纪末的明朝后期,张源著《茶录》,其书有藏茶、火候、汤辨、泡法、投茶、饮茶等篇;许次纾著《茶疏》,其书中有择水、贮水、舀水、煮水器、火候、烹点、汤候、瓯注等篇。《茶录》和《茶疏》,共同奠定了泡茶法的基础。17世纪初,程用宾撰《茶录》,罗廬撰《茶解》。17世纪中期,冯可宾撰《芥茶笺》。17世纪后期,清人冒襄撰《芥茶汇钞》。这些茶书进一步补充、发

展、完善了泡茶法。

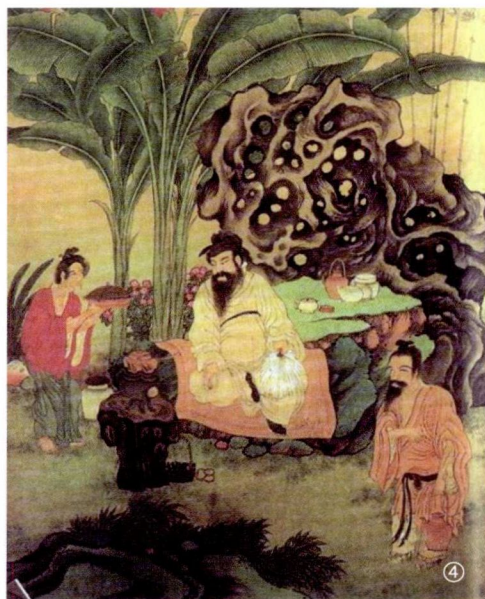
茶叶用途的变迁

从品饮方法的变迁,很容易发现茶的用途也在发生变化。最早的人类发现了茶,是作药用,将茶作为一种消脂解腻的药一般煮饮,也有羹食,后来到了唐代,茶被用来食用,唐宋食茶之风极盛,陆羽的《茶经》出现在唐代,《大观茶论》则是宋朝的皇帝宋徽宗亲自执笔,以至于日本来唐宋的使者,将茶道作为一项很重要的学习内容带回日本,回国后,结合本国的情况形成了日本茶道。所以想了解中国唐宋时期的饮茶法,可以参看日本的饮茶方法。到了明清,中国的饮茶法又发生了剧变,由原来的吃茶改为冲饮法,就是现代的饮茶法,那时人们已经不把茶叶吃掉,而是饮浸泡的茶汤,茶已经成为一种健康的饮料了。

中国饮茶法的流变,简而言之,就是药用—食用—饮用这三个过程的演变。

茶叶品类发展

中国茶,大小名目,不下万种,



①古代品茶图

②下八里辽金墓群的《备茶图》壁画

③撵茶图〔宋〕刘松年，现藏台北故宫博物院

④玉川煮茶图〔明〕丁云鹏

按国际通用的分类标准，分为绿茶、白茶、青茶（乌龙茶）、黄茶、黑茶、红茶，其分类依据是加工工艺。各种茶类都有自己的核心工艺，绿茶的核心工艺便是杀青，白茶是萎凋，乌龙是做青，黄茶的关键工艺是闷黄，黑茶是渥堆，红茶是发酵。了解各类茶的核心工艺，就不难理解各类茶的不同。若按照发酵程度来分，绿茶为不发酵茶，白茶为微发酵茶，黄茶为轻发酵茶，青茶为半发酵茶，红茶是全发酵茶，而黑茶为后发酵茶。

绿茶，是我国历史上公认出现最早的茶类，根据杀青方式和最终的干燥方式不同，分为炒青绿茶、晒青绿茶、烘青绿茶和蒸青绿茶。我国自唐代以来便采用蒸汽杀青的方法制造团茶，后来又出现蒸青散茶。到了明代，我国又发明了炒青、烘青的制法，才逐渐淘汰了蒸青。在中国十大名茶里，绿茶所占比重较大，如江苏碧螺春、西湖龙井、黄山毛峰、太平猴魁、信阳毛尖，这半壁的江山都让绿茶占了，绿茶在国人中的地位由此可见一斑。

白茶，产于福建，古法制作，只萎凋、干燥，后藏之。品种有白毫银针、白牡丹、寿眉、贡眉等，具败火、清热解毒之功用。白茶以出口为主，国人知之甚少，在欧美，白茶被称为

“女人茶”，其美容功效可见一斑。近来，关于最早的茶类也有一些争议，白茶是一款不炒不揉的茶，造法自然，仅萎凋、干燥两道工艺，即为古法，乃神农时代的茶。故而，理应白茶早于绿茶。

黄茶，据说是因为做绿茶时炒制工艺不当，堆积过久，叶子变黄而成。因为“闷黄”的工艺，黄茶黄叶黄汤，茶汤清爽而柔和，反而成了难得的珍品。在明代许次纾的《茶疏》里记载了黄茶的演变历史。还有在《红楼梦》里妙玉给贾母的茶“君山银针”，便是黄茶了，由于是半发酵茶，很适合老年人及体质虚寒之人品饮。当然除了君山银针，还有霍山黄芽、蒙顶黄芽、沔山毛尖等也都属黄茶。

青茶，人们俗称“乌龙茶”，为半发酵茶，介于绿茶和红茶之间，具体始创时间尚有争议，有说源于宋朝，有说源于清朝，但是其共识就是始创地在福建。清朝初年王草堂《茶说》就有记载：“武夷茶……采茶后，以竹筐匀铺，架于风日中，名曰晒青，俟其青色减收，然后再加炒焙……烹出之时，半青半红，青者乃炒色，红者乃焙色也。”乌龙茶，按地域分为闽北乌龙、闽南乌龙、广东乌龙和台湾乌龙。笔者认为此茶类始于明末，

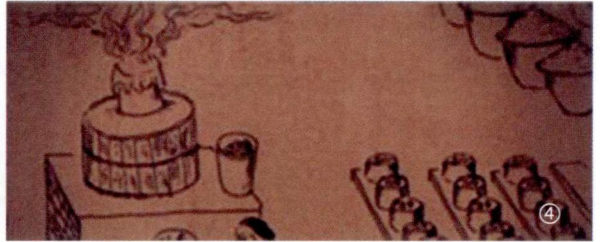
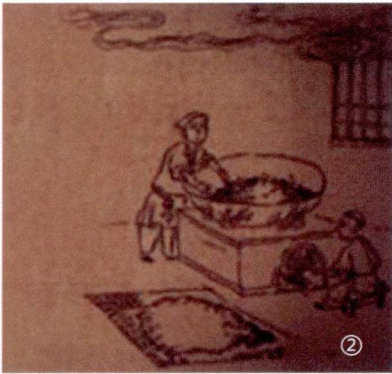
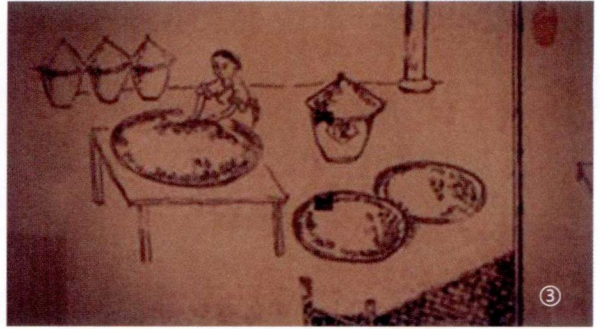
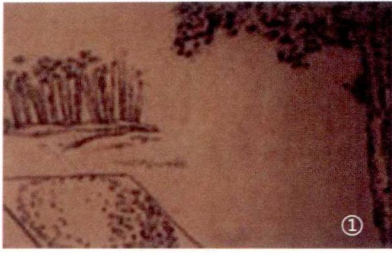
发源于闽北武夷山和闽南。青茶经晒青、晾青、摇青、炒青、揉捻、烘焙制成。干茶色泽青褐，汤色黄亮，有浓郁的花香，叶底通常为绿叶红镶边。

再说红茶，16世纪，最早出现在福建的崇安，也就是今武夷山市。红茶经由萎凋、揉捻、发酵、干燥制成，红叶红汤，据制法不同，分为小种红茶、工夫红茶、红碎茶。这两年金骏眉已被国人渲染得流光溢彩，这不可多得的稀品，乃属小种红茶（正山小种）。金骏眉珍贵之处在于它是源自1500～1800米高山原生小种野茶，一年的产量极少，大约只有20多斤，极其珍贵。

黑茶，因为有道渥堆的工艺，成茶油黑或黑褐，便称为黑茶。它的缘起还是因绿茶的制法发生了变化，绿毛茶堆积后发生了发酵，才有了黑茶，

明史里《食货志·茶法》记载，嘉靖三年（1524年），御史陈讲奏称：“茶商低劣，悉征黑茶。”“黑茶”一词首次出现于史籍。黑茶按品类分，主要有湖南黑茶、湖北老青茶、四川黑茶和滇桂黑茶，以紧压茶居多。普洱茶、六堡茶、茯砖茶均属黑茶。黑茶主要销往藏、蒙地区，那里的人日常饮食以肉奶为主，缺纤维素和微量元素，每日必喝茶，有说法：“可以一日无肉，不可一日无茶。”黑茶的消脂解腻之功效最为显著。现在很多人将黑茶称为“减肥茶”。关于黑茶的功效在《本草纲目拾遗》有载：“黑茶最治油蒙心包，刮肠、醒酒第一。”

很明显，最早出现的茶类一定是具有最简单加工方法的茶——白茶，然后出现绿茶，再由绿茶工艺演变生成了黑茶、黄茶、红茶、乌龙茶。



- ①晒青
- ②杀青
- ③揉捻
- ④蒸压