

坐酌泠泠水，看煎瑟瑟尘
无由持一碗，寄与爱茶人

——【唐】白居易

千载奇逢，无如好书良友
一生清福，只在碗茗炉烟

——【明】洪应明《菜根谭》

倦绣佳人幽梦长，金笼鹦鹉唤茶汤

——【清】曹雪芹《红楼梦》

品茶

新手学

【历史】趣闻【图鉴】

朱晓豫◎编著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

趣闻图鉴

手学

品茶

朱晓豫◎编著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

新手学品茶: 历史 趣闻 图鉴 / 朱晓豫 编著

武汉: 长江文艺出版社, 2012.4

ISBN 978—7—5354—5618—2

I. 新… II. 朱… III. 茶叶—基本知识 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 018898 号

责任编辑: 李 潇 李 艳

责任校对: 陈 琪

封面设计: 林 陶

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版: 湖北长江出版集团

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社(电话: 027—87679362 87679361 传真: 027—87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 武汉中远印务有限公司

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/20 印张: 8

版次: 2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

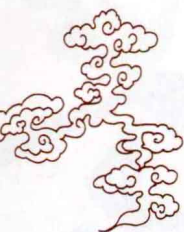


作为国饮，茶叶悠久的历史几乎等同于中华几千年的文明史，蜚声海外，历久弥新。一盞香茗拉近了人和人之间的距离，共享愉悦。茶叶是日常解渴的饮品，又是修养心性的佳友，同时也是常用的社交工具。

从喝茶到懂茶的过程是循序渐进的，不会很漫长，但也不会快速。经常有人问我，学喝茶怎么学？学多长时间可以学会？怎么鉴别茶的好坏？评价茶叶味道的标准是什么？我沏的茶为什么会这么难喝？面对一系列诸如此类的问题，我总是不紧不慢地答道：慢慢来，经常喝，你自然就会啦。

当年李安导演拍摄《色·戒》的时候，一张麻将桌，除了陈冲，其他演员的上海味总是不足。李安导演恳请大名鼎鼎的潘迪华指导女演员如何演出上海味道，潘迪华打麻将整整四个小时全程录下来。李安导演抱着胶片回到剧组号召所有人都来观摩，一起学习潘迪华搓麻将。电影最后到底拍出多少上海味道，见仁见智。不过当时潘迪华的一句话最为中肯：“味道这个东西是训练不出来的，是一个人在一个环境里，一点一点泡出来的。”如今，老上海味道不知被海风吹到哪里，但是潘迪华的这句话一直在我心中徘徊，不曾离去。喝茶亦是如此。

对我来说，天下最简单的最快乐的事情莫过于喝茶。我从小喜食各类糕点，由于家教甚严，除了早餐，平时很少能被允许吃蛋糕。似乎上天很眷顾我的馋嘴，父母一直有喝茶佐点的习惯，我发现当我假装向父母讨茶喝的时候，顺便拿块糕点，非但不挨说，还受到父母的鼓励，或许父母觉得我从小喜茶，孺子可教。谁知道，我是冲着蛋糕去的。身边一杯绿茶，就会找来云片糕，实在什么也没有，一叠苏打饼干也能让我喝上两三杯清幽的绿茶。老式的酥皮月饼混杂着麻油香，配上安溪的铁观音才算是完美的中秋。奶油蛋糕的身影在眼前飘过时，自会



浓浓的泡上一壶红茶，阳光里飘散着茶香，甜丝丝的奶油在嘴里融化，再不开心的事情都会忘得一干二净。冬天每次吃完火锅，我都会泡上一杯普洱，觉得香醇的茶汤在追赶着羊肉，这是我寒冬里最温暖的记忆。久而久之，我离不开茶，深深地迷上喝茶。小手不会再去抓什么糕点，而是真心端起了茶杯，美美地喝了起来。

这本书是我多年喝茶的札记，以及从资深茶人、茶商、茶友那里学到的一些粗浅的茶叶常识。书中的图片大部分是我们在喝茶过程中的抓拍，难免有遗憾。只求用简洁的图片向读者、茶友表现饮茶的关键环节。茶叶本身技术层面广，种类繁多，涉及多方面领域，中国茶的文化源远流长博大精深，书中难免有不足，恳请读者包涵指正。

在此特别感谢资深评茶师黄丽英女士给予的友情支持和鼎力协助。感谢北京黄山志广茶叶有限责任公司叶织女女士、北京台福沁馨缘茶叶有限公司黄丽芳女士、云南西双版纳商贸有限公司尖农女士、云山普洱号王晓燕女士，以及老徽州茶院李心禅居士的大力帮助。

喝茶，喝好茶，享受茶叶的快意生活！感谢茶叶带给我的喜乐！与茶人同乐！

目 录

茶

第1章 古老传承



1.1 茶叶的发源地 / 4

1.2 我国的饮茶历史和历代贡茶 / 6

1.3 古典文学名著中的茶文化以及茶礼、茶俗 / 8

1.3.1 《红楼梦》里的茶文化 / 8

1.3.2 《水浒传》里的茶文化 / 10

1.4 国内外及各地区少数民族的饮茶习俗 / 11

第2章 茶叶分类



2.1 绿茶 / 18

- 2.1.1 西湖龙井 / 19
- 2.1.2 洞庭碧螺春 / 20
- 2.1.3 信阳毛尖 / 20
- 2.1.4 太平猴魁 / 21
- 2.1.5 六安瓜片 / 21
- 2.1.6 黄山毛峰 / 22
- 2.1.7 安吉白茶 / 22
- 2.1.8 竹叶青 / 23

2.2 红茶 / 24

- 2.2.1 工夫红茶 / 25
- 2.2.2 小种红茶 / 28
- 2.2.3 红碎茶 / 28

2.3 白茶 / 29

- 2.3.1 白毫银针 / 29
- 2.3.2 白牡丹 / 30

2.4 乌龙茶 / 31

- 2.4.1 武夷岩茶 / 31
- 2.4.2 武夷四大名丛 / 32
- 2.4.3 武夷肉桂 / 34
- 2.4.4 铁观音 / 35
- 2.4.5 老枞水仙 / 36
- 2.4.6 东方美人 / 36
- 2.4.7 台湾乌龙 / 37

2.5 黄茶 / 38

2.6 花茶 / 39

2.7 普洱茶 / 40

2.8 黑茶 / 42

- 2.8.1 湖南黑茶 / 42
- 2.8.2 六堡茶 / 43

2.9 紧压茶 / 44

- 2.9.1 沱茶 / 44
- 2.9.2 圆茶（七子饼茶） / 45

第3章 品饮名茶 问答名家



- 3.1 陈年老观音 / 48
- 3.2 炭焙观音 / 51
- 3.3 金针宫廷普洱 / 53
- 3.4 麻黑古树茶 / 55
- 3.5 宫廷熟饼 / 58
- 3.6 南糯正山生茶饼 / 61
- 3.7 勐海熟茶 / 64
- 3.8 宋代古树生茶 / 67
- 3.9 朝圣茶 / 70
- 3.10 问答名家 / 72
 - 3.10.1 黄丽英 / 72
 - 3.10.2 尖农 / 73
 - 3.10.3 王晓燕 / 74

- 4.1 茶叶的二十四功效 / 78
- 4.2 茶叶成分和功效的科学认知 / 82
 - 4.2.1 茶的药用成分 / 82
 - 4.2.2 茶的疗效作用 / 84
- 4.3 饮茶宜忌 / 86
 - 4.3.1 顺应四季饮茶 / 86
 - 4.3.2 顺应体质饮茶 / 87
 - 4.3.3 顺应人群饮茶 / 88
 - 4.3.4 顺应茶性饮茶 / 89
 - 4.3.5 饮茶误区 / 89

第4章 饮茶常识



第5章 购茶找乐趣



5.1 茶叶的选购指引 / 94

5.1.1 品牌、老字号茶店购买指引 / 95

5.1.2 大型茶城购买指引 / 96

5.2 茶叶的普通保存 / 100

5.2.1 居家保存茶叶的方法 / 100

5.2.2 各类茶叶的保存方法 / 102

5.3 茶叶的投资收藏 / 103

5.3.1 普洱茶的投资价值 / 103

5.3.2 普洱茶的购买收藏 / 104

第6章 茶具添雅趣

6.1 陶土茶具 / 108

6.2 瓷质茶具 / 114

6.3 玻璃茶具 / 116

6.4 金属茶具 / 118

6.5 茶宠 / 120



第7章 泡茶享意趣



新手学品茶：

历史、趣闻、图鉴

7.1 如何泡茶 / 124

7.1.1 泡茶三要素：茶量、水温和时间 / 124

7.1.2 茶叶冲泡程序要点 / 126

7.2 紫砂泥壶的冲泡程序 / 126

7.3 陶瓷盖碗的冲泡程序 / 129

7.4 玻璃杯的冲泡程序 / 131

第8章 养生药膳茶



8.1 美容和抗衰老 / 136

8.1.1 清宫减肥仙药茶 / 136

8.1.2 桂花茶 / 136

8.1.3 决明子茶 / 137

8.1.4 芝麻茶 / 137

8.1.5 红枣茶 / 138

8.1.6 桂圆茶 / 138

8.2 日常保健 / 139

8.2.1 金银花茶 / 139

8.2.2 金银花甘草茶 / 139

8.2.3 马齿苋茶 / 140

8.2.4 紫苏解郁茶 / 140

8.2.5 紫苏干姜茶 / 141

8.2.6 紫苏陈皮茶 / 141

8.2.7 薄荷甘草茶 / 142

8.2.8 荷叶茶 / 142

8.2.9 茯苓茶 / 143

8.2.10 薏苡仁茶 / 143

8.2.11 陈皮甘草茶 / 144

8.2.12 百合茶 / 144

8.2.13 山楂茶 / 144

8.2.14 三花茶 / 145

8.2.15 丁香茶 / 145

8.2.16 艾陈茶 / 145

8.2.17 人参大枣茶 / 146

8.2.18 枸杞茶 / 146

8.2.19 黄芪茶 / 146

8.3 休闲茶 / 147

8.3.1 罗汉果茶 / 147

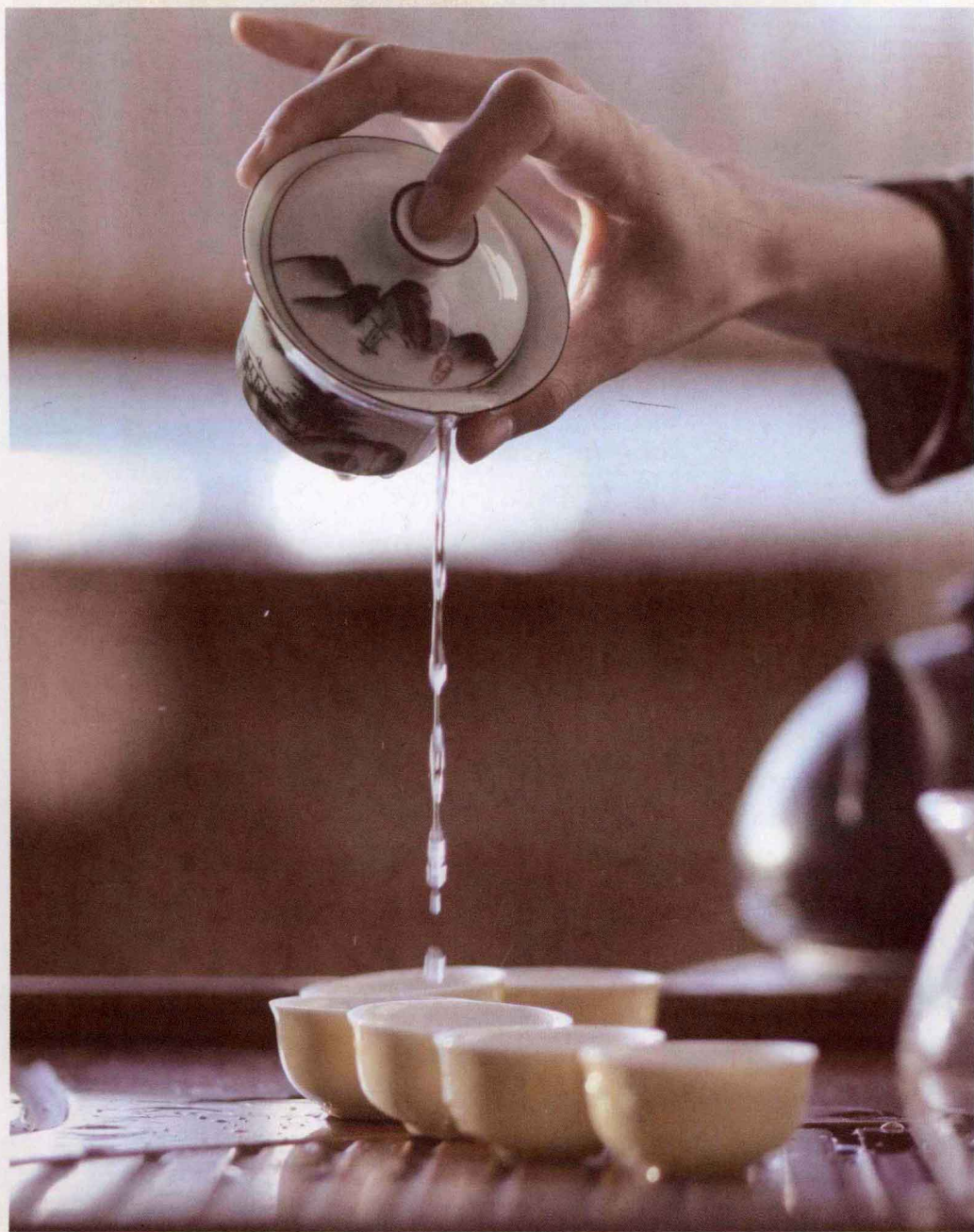
8.3.2 玫瑰花茶 / 148

8.3.3 乌梅甘草茶 / 148

茶

新手学品茶：

历史、趣闻、图鉴





我国拥有极其辉煌的文明史，上下五千年，茶叶从古老传说到名扬海外，时至今日兴盛发达，茶文化也如中华文明史一样源远流长，有确切历史记载的茶文化历史至少有两千年。从最初古人以茶叶当做药材，随之发展演变成国饮，茶叶早已是最普通最健康的解渴饮品。我国民众大都非常喜爱饮茶，茶几乎成为生活中不可或缺的一部分，茶叶已经成为我们民族基因中的一个细胞，我们要很好地把它传承下去，让茶叶为我们延续民族独特而灿烂的文化和文明。



第 1 章
古老传承



1.1

茶叶的发源地



对于茶叶发源地的争论一直纷纷扰扰很多年，求证发源地要从古茶树的调研开始，探寻究竟哪里是世界古茶树的起源，国际上的学者大多数认为发源地在我国，但也有一部分学者坚持最古老的茶树在印度。由于科技的发展，DNA检测技术的发明帮助理清了茶叶发源地的争辩。通过对古茶树DNA的比对和分析，再加上古文字“茶”字的演变学研究和我国茶文物的出土等一些佐证，国际上和国内的学者都确认了世界上最古老的茶树在中国，而不是印度的阿萨姆野生古茶树，进而也初步判断中国的云南为世界古茶树的产地，是茶叶的发源地。

目前我国对于茶树发源地具体区域仍然有争议，但大范围还是可以肯定是云贵川一带，也就是说我国的西南地区是世界野生古茶树的原产地，亦是现存野生古茶树最多、最集中的地区。

以现在茶叶产区来看，好的茶叶产区远不会仅仅局限于西南地区，凡是适宜茶树生长的土壤和气候都能出产好茶。



云南的大树茶树（此图由资深评茶师黄丽英女士提供）



云南古茶树（此图由资深评茶师黄丽英女士提供）



云南古茶树（此图由资深评茶师黄丽英女士提供）



大叶种茶叶茶树



云南紫芽古茶树（此图由资深评茶师黄丽英女士提供）

1.2

我国的饮茶历史和历代贡茶



我国拥有悠久的饮茶历史，古人从种茶、采茶、制茶到煮茶和品饮的过程中不断完善和扩充饮茶文化，从饮茶发展中可以看出茶文化丰富的内涵，由药用到解渴的饮品，再到精神层面的享受，饮茶发展的轨迹即是文明发展的过程。

- ❖ 秦以前 茶叶还不完全是饮品，当时常常将鲜茶加工成为干茶，作为药物和食物。
- ❖ 汉代 根据东汉华佗的《食论》和曾广的《神农百草经》的记载，茶叶除了作为饮品，已经具有中药的身份。
- ❖ 魏晋南北朝 相对混乱的社会历史时期，茶叶的文化精神开始和中国传统的儒道佛思想发生关联，可以说，这是中国茶文化的萌发时期。
- ❖ 唐代 茶叶发展的繁荣时期，茶叶受到皇室宫廷的喜爱，甚至茶宴、茶会在当时的上流社会逐渐盛行，茶叶作为贡茶和赏赐物品出现，抬高了茶叶的身份，民间也开始有浓厚的饮茶风气，同时茶叶开始向国外传播。在这里，不得不说，唐代茶叶历史中非常重要的一件事是茶圣陆羽《茶经》的诞生，这是世界上第一部详实的茶叶专著，时至今日仍有很高的参考研读价值。
- ❖ 宋代 在延续前朝的繁荣之余，宋代对茶叶的诸多方面有了创新，尤其是将宫廷茶宴推向了顶峰。大奸臣蔡京在《延福宫典宴记》中记载：“上命近侍取茶具，亲手注汤击拂”，展视当时茶宴上皇帝亲自调配茶汤的场景。宋徽宗赵佶的《大观茶论》则是古代帝王第一本论茶的专著，宋徽宗在艺术上才华横溢，在茶道方面的造诣更不能小窥，以现在的眼光来看，宋徽宗是一位无可厚非的茶道大师，他所撰写的茶书后人望尘莫及。茶马贸易促使宋代朝廷设置了茶马司，边销茶得以发展和改进。
- ❖ 元代 待客用茶开始提倡茶点、茶食。西北市场的开放，边疆少数民族地区的饮茶风气更加普及。
- ❖ 明代 茶叶品种增多，对于茶具开始追求艺术化。对外贸易的发展，使饮茶风气传播至欧洲和俄国。
- ❖ 清代 宫廷茶宴几近奢华，民间饮茶依旧是节俭之风，茶馆逐渐盛行，茶叶出口进一步加大。由于清朝御医开始使用茶饮治病，药膳茶在清宫廷中受到推崇。

我国的地方名茶随着饮茶的兴起而成为贡茶，有些名茶流传至今，也有一些由于制作工艺的缺失，在现今市场难觅芳踪。下表将曾经作为贡茶出现在茶叶历史上的名茶罗列出一二，从中可以看出茶叶的悠久历史和产地的优势以及茶叶品质的绝佳传统。