



品茗丛书

不法茶商最惧怕的一本书

吕玫 詹皓 著

喝茶 不倒门



上海科学普及出版社

吕玫 詹皓 著

喝茶不倒间



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝茶不倒问/吕玫,詹皓著. —上海:上海科学普及出版社,2005.7(2005.10重印)

ISBN 7-5427-3129-7

I. 喝… II. ①吕…②詹… III. 茶-文化-基本知识 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 042587 号

责任编辑 赵 斌

喝茶不倒问

吕玫 詹皓 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

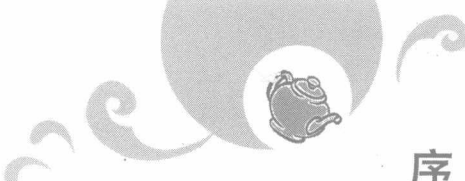
开本 850×1168 1/32 印张 6.125 字数 147000

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 10 月第 2 次印刷

印数 7001—11100

ISBN 7-5427-3129-7/TS·185 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

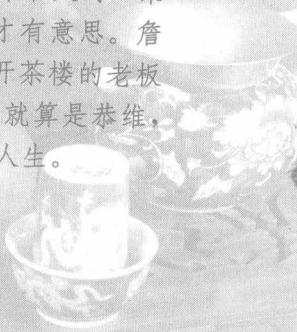


序

天下茶人是一家。在我们这群爱茶人中，詹皓、吕玫两人是比较少有的—对夫妻，两人仿佛生来就跟茶有缘分。詹皓的老家在婺源，一个叫岭脚村的风水宝地。当年婺源的徽商，就是从岭脚村翻浙岭，经休宁，到屯溪，把婺源茶叶带向全国的。十多年前，詹皓的父亲也在上海南京东路上经营着一家生意兴隆的老字号茶叶店。吕玫生长在黄山市，从小就等于浸泡在黄山毛峰、太平猴魁的氤氲香气里。他们的家乡旧时都属于徽州，那是中国产绿茶的黄金三角地带，而他们两人的相识相知，也是从一起旅行时的一袋龙井茶开始的。

这都是我听他们两位说的故事，我和他们两位的相识，也是始于茶。2002年，他们为了《新闻晚报》上一个叫“悠闲”的专栏，来我衡山路的店里采访。记得当时我演示了一回茶道。那次喝的铁观音，是我亲自开车从福建安溪深山里搜来的。没想到他们一喝就觉出了不同，而那天我关于茶和水的哲理也引出了他们的莫大兴趣。那时，他们的第一本茶书《茶叶地图》已经上市。

来我这里的文字工作者不少，写过书的，也不算稀罕，但我没想到的是，他们的这本《茶叶地图》因为创意好，并且实用，一下子成了茶书中的畅销品种（茶书能畅销，十分罕见），并由此带出了出版界的一股“地图风”。而我呢，那段时间正醉心于茶、水、沏、器四者关系的研究，茶楼开出来，有满足日常客人的口味需要，还要有人生哲理的引导，这样的茶楼开得才有意思。詹皓、吕玫大概马上识破了我的心思，他们说，上海开茶楼的老板不少，像你这样追求文化品位与思考的老板太少，就算是恭维，也恭维到了点上。于是我们常在一起切磋茶道和人生。





唐韵茶坊开了四五年,在上海的两个地铁口附近有了分店,店的面积、规模已然是同城同行里的翘楚,但我始终在问一个问题,你为什么要喝茶?

现代人,早就可以在家里满足一切关于喝茶的基本需求,但茶楼的存在,而且愿意泡茶馆的人日渐增多,就给我们指出了另一种巨大的需求空间。人们在茶楼里,可以会友,可以谈判,可以约会,可以聚餐,一切都是在极端自在的气氛中进行,尤其,现代人工作繁重,他一定需要在轻松的环境中进行工作的延续,比如聊生意,聊市场,供需见面,节目策划,哪怕办公室政治,哪怕商战风云际会,都可以在茶楼里举重若轻,谈笑间灰飞烟灭。

所以唐韵茶坊里,备有铁观音、安吉白茶(我取名为国色天香)、黄金桂、龙井、碧螺春、普洱等各类名茶,以及润肠、安神、养心、冠心茶等各款保健茶,希望我的客人都能选择到适合每一时口味、每一种心情和每一次见面的茶品。

詹皓、吕玫两位对茶的进境,也随着唐韵茶坊的兴盛愈发不可遏制,他们大概从中悟出了现代人的需求和困惑,他们博览群书,遍访名茶,很快他们的第二本茶书《喝茶儿女到江湖》又面世了,这是一本前所未有的行走文学式的另类茶书。在此书同样获得极大成功的同时,我们面对茶文化的整合话题和理念也就愈发接近,由此派生出了2004年唐韵茶坊一系列的茶文化举动。

该年中,由中国国际茶文化研究会、《茶博览》杂志和唐韵茶坊一起,开办了一个公益性质的“唐韵讲坛”,这个讲坛旨在将文人学者请进来,同爱好者们一起对中国茶文化和传统文化进行有针对性的探讨与思考,在“高朋满座、高谈阔论”的氛围中获得实实在在的茶文化知识。讲坛由中国最著名的茶叶学者主讲;詹皓、吕玫义务担任了讲坛对讲人,浙江大学的龚淑英教授作为唐韵讲坛首位主讲人,“认识绿茶”的讲谈回答了喝茶爱好者的

许多疑问。而后，唐韵讲坛连续专程拜访了中国国际茶文化研究会原会长德高望重的王家扬王老、台湾普洱茶协会会长邓时海先生，以及《茶博览》杂志主编阮浩耕先生。在我们一次又一次聊天，一次又一次的业内人士拜访当中，詹皓、吕玫的新书轮廓就渐渐成形。作者自己也说：“在唐韵茶坊这个充满文化气息的氛围里，我们对茶的魅力体会日深。”这两位都是从事文字工作的业内高手，有了深刻的体会，又有着同龄人少有的对茶的因缘际会，对茶文化的执着和悟性，终于磨砺出了两本新书《喝遍好茶》和《喝茶不倒问》。他们的想法是把古老的茶文化诠释出现代含义，让更多的人投入到中国茶的健康氛围中来，同时，也直面越来越多的茶界功利行为，廓清茶的本义，剥离不法茶商蒙蔽在茶上的伪概念、伪讲究、伪科学，让更多的人品到茶的真味，这也是我经营茶楼的主旨，算是英雄所见略同吧。

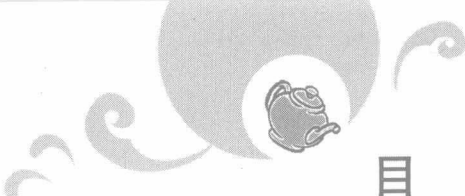
品茶是一种生活，一种休闲的工作方式，让健康文化的茶饮伴随着我们，为此两位作者又于2005年春推出《喝遍好茶》和《喝茶不倒问》，这也算是为中华茶文化之崛起尽点滴之力吧。

是为序。

中国国际茶文化研究会理事
唐韵茶坊创办人

唐恒祥

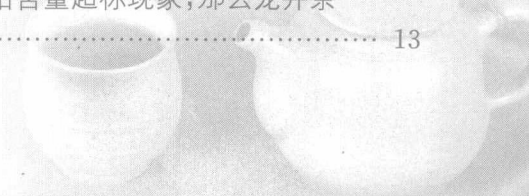




目 录

序

茶的种类和鉴别

1. 什么是茶叶? 3
 2. 茶是种什么样的植物? 3
 3. 苦丁茶、绞股蓝、大麦茶为什么不是茶而叫茶? 3
 4. 中国的茶叶有哪几类? 4
 5. 茶叶的品质是由什么决定的? 6
 6. 不是名茶就一定品质不好吗? 6
 7. 看干茶的外形怎么判别是好是坏? 7
 8. 用冲泡法鉴定茶叶时应注意什么? 7
 9. 有些茶打着“高山茶”旗号,请问,茶叶的品质跟海拔高低有关吗? 9
 10. 现在大家讲究有机和生态,茶叶里的有机茶是不是就比一般的茶好呢? 11
 11. 现在市场上卖的茶叶里,有机茶、绿色食品和无公害茶的标签到处都有,到底哪种标准更高呢? 12
 12. 都说茶叶有农药残留,农药残留会对身体有多大影响? 12
 13. 听说西湖龙井也存在铅含量超标现象,那么龙井茶还能喝吗? 13
- 



14. 茶叶以香取胜,鲜叶的时候茶的香型并不多,但是制成茶后,香型为什么会千姿百态? 14
15. 既然有这么多香型,怎样的香气才是所谓“正”的? ... 14
16. 有些干茶里存在青草气和焦气,说明什么? 14
17. 有些不法茶商在茶叶里添加香精,我们怎么识别? 15
18. 茶汤的滋味是由什么东西构成的? 16
19. 为什么很多初接触茶的人会觉得茶苦,而很多喝惯了茶的人又会钟情于这种苦涩? 16
20. 怎样的茶汤滋味才是好的? 17
21. 茶叶中有咸味吗? 17
22. 为什么新茶往往比较鲜爽,而老茶陈茶滋味往往十分寡淡? 17
23. 中国的茶叶有不少申请获批原产地保护,那么茶叶为什么要有这项保护呢? 18
24. 龙井茶为什么只有产在杭州的最好? 19
25. 西湖龙井茶大概包括哪些产地范围呢? 19
26. 龙井茶产区主要包括哪些地方? 19
27. 西湖龙井分为哪些级别? 20
28. 龙井茶的假冒之风严重影响了中国第一名茶的声誉,市场上主要有哪些假冒龙井茶的手法呢? 21
29. 对于消费者来说,为了维护自己的利益不受制假者的损害,应该如何避免买到假冒龙井茶呢? 22
30. 怎样鉴别真假龙井? 22

31. 大佛龙井跟西湖龙井有什么区别? 怎样才能鉴别出来?	22
32. 碧螺春是最嫩的茶吗?	25
33. 碧螺春为什么会有果香?	25
34. 怎样来鉴别碧螺春的真伪?	25
35. 为什么说安吉白茶是一种绿茶?	27
36. 安吉白茶和其他绿茶有什么不一样?	27
37. 安吉白茶和安吉白片有什么区别?	27
38. 为什么安吉白茶并不耐泡?	28
39. 黄山毛峰的原产地到底在哪里?	29
40. 好的黄山毛峰有什么标准?	30
41. 特级毛峰和一般毛峰有什么差别?	30
42. 中国最好的绿茶产区在哪里?	31
43. 绿茶金三角出产哪些名茶?	31
44. 屯绿有哪些优点?	32
45. 婺绿为什么近年才扬名茶界?	32
46. 开化龙顶为什么秋茶最好?	33
47. 中国十大名茶到底是哪十大?	34
48. 为什么有些名茶在历史中会失传?	34
49. 六安瓜片由何得名?	36



50. 为什么说六安瓜片制作时像是在跳舞? 36
51. 齐山云雾跟六安瓜片是一回事吗? 36
52. 太平猴魁由何得名? 37
53. 太平猴魁为什么要用滚开的水冲泡才有好滋味? 37
54. 有些茶商拿低规格的尖茶冒充猴魁, 怎样鉴别呢?
..... 37
55. 绿茶里的炒青分哪些种类? 39
56. 绿茶里的炒青和烘青有什么区别? 39
57. 炒青、烘青和蒸青及晒青又有什么区别? 40
58. 乌龙茶分哪几类? 41
59. 乌龙茶有哪些特征? 41
60. 如何区分乌龙茶的优劣? 41
61. 乌龙茶为何没有嫩叶? 42
62. 铁观音和岩茶到底怎么区别? 44
63. 什么叫“观音韵”? 44
64. 好的铁观音应该带酸味吗? 44
65. 现在外面“观音王”很多, 什么样的铁观音才能被称为
“观音王”呢? 45
66. 市场上铁观音的价格差距很大, 应该怎样选购? 45
67. 现在市场上的铁观音为什么和传统铁观音的标准有点
差异? 46
68. 铁观音有的带梗, 有的不带梗, 到底哪种更好呢? 47
69. 台湾乌龙同大陆乌龙有什么区别? 48

- 
- 
70. 台湾乌龙茶分成哪几类? 48
71. 岩茶是从岩石里长出来的吗? 49
72. “岩韵”是种什么韵味? 49
73. 武夷岩茶为什么会有那么多千奇百怪的名称? 49
74. 为什么大红袍经常能拍卖出天价? 51
75. 制作大红袍有什么玄妙吗? 51
76. 有必要崇拜大红袍吗? 52
77. 普洱茶到底是什么茶? 53
78. 和其他茶类相比,普洱茶有哪些奇特之处? 53
79. 当代普洱茶的发展存在哪些歪风? 54
80. 初喝普洱茶的人应该注意些什么? 56
81. 普洱茶店里经常可以看到的标号以及七子饼茶,到底
是什么意思? 56
82. 机器制作的茶跟手工茶有什么区别? 58
83. 是不是手工制作的茶就一定好? 58
84. 手工茶一定卖得比机制茶贵吗? 59
85. 茶叶时间放长了为什么就会变陈茶? 61
86. 陈茶一定不好喝吗? 61
87. 怎样防止用新茶的价格买到陈茶? 62
88. 茶叶为什么都需要拼配? 63
89. 茶叶是如何进行拼配的? 63
- 



90. 花茶一般是用等级差的茶叶制作的吗? 64
91. 花茶里面花多是好是坏? 64
92. 花茶怎样鉴别好坏? 65
93. 红茶有哪几类? 66
94. 红茶该怎样鉴定好坏? 66
95. 红茶包装上的英文等级标识应该怎么看? 67
96. 在旅游过程中,经常会碰到有当地名茶销售,作为一个普通消费者,该怎样选购才能既买到具有地方特点的名茶,又不至于吃亏上当呢? 68
97. 野生茶或高山茶到底好不好? 70
98. 鉴别一种茶,用哪几个步骤可以迅速知道茶的好坏?
..... 71
99. 哪些茶是不能饮用的? 72
100. 如何鉴别你买的茶不是着色茶? 73
101. 储存时间长,茶叶品质为什么会下降? 74
102. 什么样的茶储存时间可以长些? 74
103. 用什么办法可以把储存时间长的茶叶翻翻新? 75
104. 家庭储存茶叶有什么要诀? 75
105. 用金属罐存放茶叶最好吗? 76
106. 低温存放茶叶有什么要求? 76
107. 用塑料袋、食品袋可以储存茶叶吗? 77



茶的冲泡和品饮

1. 泡什么样的茶水温高好,什么样的茶水温应该低些? 81
2. 同样一种茶,水温高低不同,泡出来的滋味、香气会有不同,这是为什么? 82
3. 为什么越嫩的茶,水温稍低些,泡出的滋味好? 83
4. 铁观音、乌龙茶都有比较常见相对固定的冲泡方法,唯独绿茶好像冲泡方法很多,有上投法、下投法和浸润泡等等,那么究竟该怎样来冲泡绿茶呢? 84
5. 有人说,泡茶时,香气和滋味是矛盾的,那么有没有办法,既保持很好的香气,又呈现好的滋味? 85
6. 千滚水为什么不能泡茶? 85
7. 冷水能不能泡茶? 86
8. 什么样的茶适合用冷水泡? 86
9. 市场上有些茶名为冰茶和冻饮,它们是用冰水冲泡的吗? 86
10. 有必要洗茶吗? 88
11. “洗茶”一说是怎么流传开的? 88
12. 怎样洗茶才科学? 89
13. 新茶为什么要放一放再喝? 90
14. 外面现炒现喝的新茶,存在什么疑问? 90
15. 茶和药可以一起喝吗? 91
16. 茶叶中的什么物质会导致药效受影响? 91



17. 感冒为什么可以喝大量白开水,而不能大量喝茶? 92
18. 冲泡品饮乌龙茶有一整套的程序,为什么要进行这些步骤? 93
19. 用什么样的水泡乌龙茶比较好? 94
20. 那么是不是就不能用自来水泡茶? 怎样处理自来水才能更好地用来泡茶? 96
21. 除了紫砂壶,乌龙茶还有什么别的泡法? 97
22. 有人说,用不同的水温能让乌龙茶泡出不同的感觉,有这么神吗? 97
23. 用什么茶具泡普洱茶最好? 98
24. 品普洱茶,最重要的是品什么? 怎么品? 98
25. 有人说,普洱茶可以煮着喝,有道理吗? 101
26. 泡普洱茶可以放菊花矫味吗? 101
27. 有些卡拉 OK 厅里面提供菊普冻饮,它有保护嗓子的效果吗? 102
28. 用什么样的容器泡绿茶最好? 103
29. 绿茶可以添加什么东西喝? 103
30. 袋泡绿茶和其他绿茶相比,有什么优缺点? 104
31. 红茶的营养跟其他茶相比到底如何? 106
32. 为什么外国人喜欢喝红茶? 106
33. 红茶为什么要加奶? 107
34. 泡茶是不是紫砂壶最好? 108
35. 为什么有的紫砂壶泡茶并没有达到好的效果? 108

36.	有些人说,不同的泥料做出来的紫砂壶适合不同的茶,有没有道理?	109
37.	怎样鉴别紫砂壶的真假呢?	109
38.	喝茶的时候吃什么好?	111
39.	喝茶的时候吃大量水果好吗?	111
40.	很多茶楼里有主食供应,一边喝茶一边吃主食好吗?	111
41.	在家里喝茶,需要哪些必需的器具?	112
42.	喝乌龙茶需要什么样的茶具?	112
43.	每种茶应该使用专用的茶具,这种说法有道理吗?	113

茶的营养和保健

1.	一年四季应该喝不同的茶吗?	117
2.	喝茶有没有一些简单的容易记住的方法呢?	117
3.	不同的人是否也应该选择不同的茶来喝呢?	118
4.	春天的绿茶过了冬就一定不好喝了吗?	119
5.	茶水和一般的水有什么不同?	120
6.	既然茶水对人的身体有好处,那么身体状态健康稳定的普通人一天喝多少茶为好呢?	120
7.	老年人应该少喝茶吗?	121
8.	哪些老年人不适宜喝茶?	121
9.	老年人喝茶应该注意些什么?	122



10. 孕妇可以喝茶吗? 123
11. 那么产后是不是就可以恢复喝茶了呢? 124
12. 女性应该怎样科学地喝茶呢? 124
13. 儿童从小就可以喝茶吗? 130
14. 隔夜的茶不能喝吗? 133
15. 有人推测,茶水放得时间长了,会产生亚硝胺这种
致癌物质,这种说法有道理吗? 133
16. 在自然状态下,茶汤的保存时间究竟有多长呢? 134
17. 没有变质的隔夜茶有什么可以再利用的吗? 134
18. 喝茶可以解酒吗? 135
19. 一杯茶喝到怎样的程度应该倒掉? 136
20. 吃完饭立刻喝茶,可以吗? 137
21. 什么样的茶对高血压有疗效? 138
22. 喝茶能够防癌吗? 139
23. 茶喝多了脸会黄吗? 141
24. 喝茶真的可以减肥吗? 142
25. 容易失眠的人能喝茶吗? 143

26. 听说,茶叶中含有大量的微量元素,对人体很有帮助,这种说法有科学依据吗? 144
27. 听说茶叶中钙的含量是水果、蔬菜的 10~20 倍,铁的含量是水果、蔬菜的 30~50 倍。那么,可以通过喝茶来补钙和铁吗? 145
28. 茶叶中有那么多的微量元素,但并不是所有的微量元素对人都是有益的,比如说铝,茶叶中也含有铝吗? 145

茶的历史和文化

1. 茶和禅到底有什么关联? 149
2. 日本茶道看上去很复杂,能简单介绍一下吗? 151
3. 古人是跟我们用同样的方式喝茶的吗? 154

附 录

1. 国内市场商品茶现行标准 159
 2. 茶叶的营养价值 160
 3. 茶叶的产地分布 162
 4. 有趣的各民族喝茶方式 164
 5. 名山名水名茶绝配档案 169
 6. 喝茶心水贴士 174
- 后记 177

