



李建国 / 著

NEW LEGEND OF WHITE TEA



海外借

怀中正之心 · 喝朴素之茶



文化发展出版社  
Cultural Development Press

王昭明 跋  
白茶  
新語

李建国 / 著



NEW L

TE TEA



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目(CIP)数据

白茶新语/李建国著. —北京:文化发展出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5142-2099-5

I. ①白… II. ①李… III. ①茶文化—福鼎 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第203636号

# 白茶新语

李建国 著

---

出版人: 武 赫

责任编辑: 肖贵平

责任校对: 岳智勇

责任印制: 杨 骏

摄影: 李建国 谢鸣晖 赖见水 刘建平

美术指导: 李琦琛

封面设计: YUKI工作室

排版设计: 辰征·文化

---

出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhuafazhan.com](http://www.wenhuafazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京东方宝隆印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 17

版 次: 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

定 价: 88.00元

I S B N : 978-7-5142-2099-5

---

◆如发现任何质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275710

## 推荐序


李建国先生第一次联系我，请我修改他的新书《白茶新语》中《白茶的成分》和《健康饮茶》两章内容，感到十分有压力，因为我自己也是这几年才开始学习和研究白茶，尤其是福鼎市茶业发展领导小组常务副组长陈兴华先生和浙江大学茶学系合作成立白茶研究中心后，一起努力加快对白茶研究的步伐，不仅开始投入较多时间进行功效研究，还花力量宣传科学饮用白茶，2018年双方一起组织了国际会议，讨论白茶对治疗糖尿病的作用，进行了白茶大使遴选等一系列工作。目前本实验室关于白茶对呼吸道相关疾病的预防也取得了较好的成果。

白茶作为茶叶中的新贵，年销售量从不足1万吨上升到了现在的2万多吨。每年以30%的速度增长。无论男女老少，大家都容易接受白茶的口感，但是怎样科学地饮用白茶，读懂白茶，相对于其他茶类来说，白茶的专业图书还是较少。李建国先生花费了大量的时间和精力，跑遍了白茶产地的山山水水，走访了大量白茶的传承人，阅读了许多关于白茶的论文和图书。经过自己反复地体验及和茶友间的交流，总结出许多通俗易懂的白茶知识。尤其对于消费者比较难以理解

的问题如白茶加工、科学选茶和冲泡技术，介绍得十分清楚，既有科学原理，又有实践知识，内容深入浅出。这种知行合一的学习态度，为《白茶新语》这本书积累了丰富的第一手资料和可贵的体验。

本书白茶专业知识较全面、通俗易懂，章节编排科学合理，内容循序渐进、图文并茂。认真读来，如醇厚的白茶一样甜美有内涵，受益匪浅。《白茶新语》是一本很好的白茶教材，值得茶友收藏和推广。

浙江大学茶学系系主任 教授  
全国第七届优秀科技工作者  
第三届优秀茶叶科技工作者

  
2018.11.4 于浙江大学

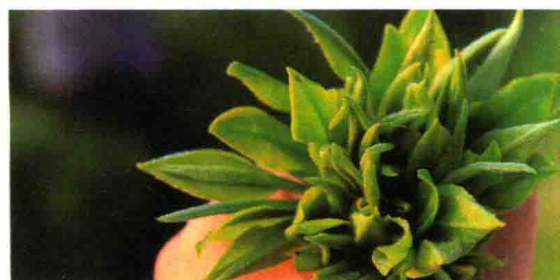
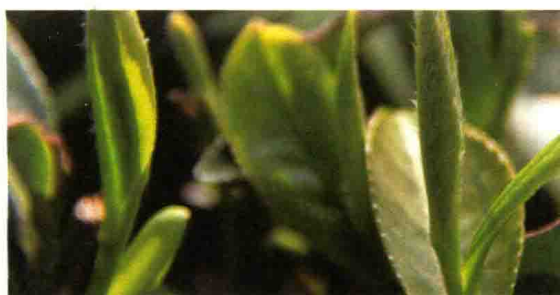
## 怀中正之心 喝朴素之茶

白茶源远流长，古籍中多有记载，在现代，关于白茶的书籍和文章也层出不穷，每个时代的白茶都有深刻的时代烙印。笔者总结近十万次的白茶品鉴经验，参阅四十多部书籍和文献，想把白茶从古到今的真实情况呈现给大家，力争在传统白茶文献基础上让大家对当代的白茶有更多、更全面的了解，同时对白茶的新现象有正确的认知，于是就有了这本《白茶新语》。希望借这本书能够传承白茶传统文化，激发茶界同人探索新时代白茶制作、品饮等方面的热情，把白茶的产业水平提升到一个新高度。

笔者经营并收藏白茶已七年有余，对于白茶的热爱与日俱增，学习制作白茶，学习冲泡白茶，总结白茶转化规律，与数以万计的茶友交流白茶，通过近千小时的讲课来不断突破自己，感悟白茶质朴无华的哲学精神，对白茶越了解，就越想与茶友分享白茶，我想通过这本书平心静气、推心置腹地与茶友谈谈。因为不知从何时起，我们选择、品饮白茶时掺杂了太多的东西，喝茶已经不再是单纯的喝茶。我们过多地关心白茶的年份、过多地关心制作白茶的人、过多地关心白茶的价格，而对于白茶本身反而关注太少。我想通过这本书让我挚爱的茶友重新找回喝茶的中正之心，喝一泡朴素的白茶，喝一泡好喝的白茶。在喝这泡白茶的时候，用心感受茶汤带给你的一切，摒弃炫耀虚荣之心、卸下技术鉴别包袱、忘却生活烦恼，因为白茶用生命施舍给我们的一切都在茶汤之中，而不在茶汤之外，除此之外，白茶一无所有。

李建国

NEW  
LEGEND  
OF  
WHITE TEA



New  
Legend  
of  
White Tea

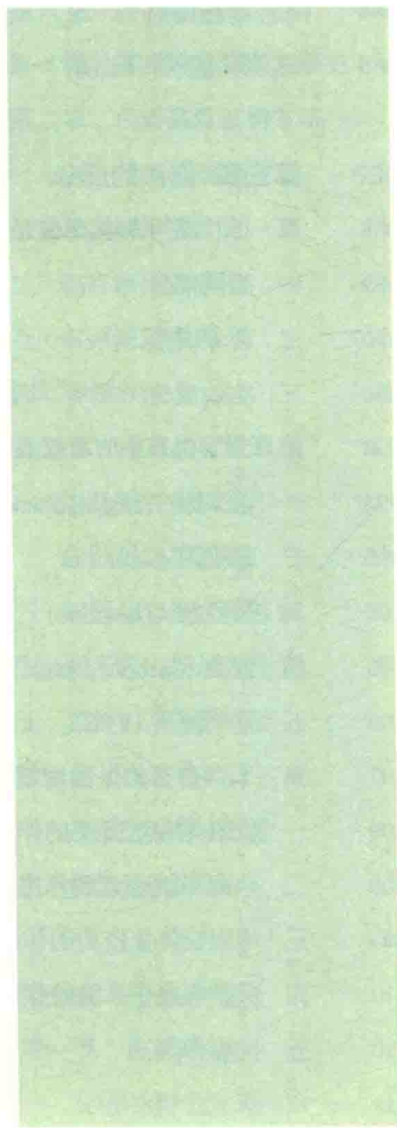






# 目录

001	第一章 白茶概况
002	第一节 白茶概括
005	第二节 白茶起源
005	一 古代白茶
007	二 现代白茶
008	第三节 白茶树种
008	一 菜茶
010	二 福鼎大白茶
011	三 福鼎大毫茶
013	四 福安大白茶
014	五 政和大白茶
015	六 水仙茶
017	七 福云6号茶
017	八 其他品种
021	第二章 白茶分类
022	第一节 传统白茶
022	一 白毫银针
024	二 白牡丹
026	三 贡眉
028	四 寿眉



029	五 新工艺白茶	080	第四节 白茶再加工
032	第二节 白茶再加工茶	080	一 白茶紧压
032	一 金花白茶	084	二 金花白茶
035	二 白茶紧压茶	085	三 其他再加工白茶
037	第三章 白茶产区	087	第五章 白茶的成分
038	第一节 福鼎产区	088	第一节 茶叶的化学成分
041	第二节 政和产区	089	一 品质成分
043	第三节 建阳产区	090	二 营养成分
047	第四章 白茶生产	090	三 功效成分
048	第一节 毛茶初制	092	第二节 白茶中的功效成分
048	一 鲜叶采摘	093	一 茶多酚 (Tea polyphenols)
056	二 茶青管理	096	二 咖啡因 (Caffeine)
058	三 白茶萎凋	100	三 茶氨酸 (Theanine)
067	四 白茶干燥	103	四 糖类 (Carbohydrate)
071	第二节 白茶精制	105	五 香气物质 (VFC)
071	一 精制作用	107	第三节 白茶的保健功效
072	二 精制步骤	108	一 抗氧化和抗突变的作用
075	第三节 白茶品质的形成	109	二 杀菌和抗病毒的作用
075	一 白茶色泽形成的物质基础	109	三 增强机体免疫力的作用
077	二 白茶香气形成的物质基础	110	四 保护心血管系统的作用
078	三 白茶滋味形成的物质基础	110	五 抗癌作用
		111	六 调节血糖水平

111	七 抗辐射作用	165	二 冲泡风格之别
113	<b>第六章 白茶品鉴与选购</b>	165	三 口感与营养保健
114	第一节 茶叶品质鉴别发展史	166	四 喝茶与泡茶
117	第二节 白茶品质鉴别方法	168	第二节 冲泡白茶技术问题
	——感官审评法	168	一 泡茶三要素
117	一 感官审评法目的	170	二 茶叶物质溶出与冲泡
118	二 感官审评法要求	171	三 泡茶用水
121	三 审评注意事项	172	四 泡茶器具
121	四 审评方法	174	第三节 白茶冲泡
129	第三节 白茶品质鉴别	175	一 新茶白毫银针
129	一 白毫银针品质鉴别	178	二 新茶白牡丹
133	二 白牡丹品质鉴别	180	三 新茶荒野寿眉
137	三 贡眉与寿眉品质鉴别	182	四 二十年寿眉
143	四 新工艺白茶品质鉴别	184	五 五年贡眉茶饼
144	五 其他白茶品质鉴别	187	六 六年白茶球
146	第四节 白茶选购	190	七 五年白牡丹
146	一 白茶选购核心思想	193	<b>第八章 健康饮茶</b>
148	二 如何选购白茶	194	第一节 饮茶基本原则
161	<b>第七章 白茶冲泡</b>	194	一 饮茶宜多样化
162	第一节 泡茶必知	195	二 淡茶温饮养生
162	一 发扬白茶个性之美	196	三 茶叶不宜久泡
		197	第二节 白茶品饮影响因素

197	一 看体质喝茶	215	四 白茶具有良好的口感
202	二 看季节喝茶	216	第二节 白茶收藏总原则
204	三 看时间喝茶	217	一 弄清白茶产区
206	第三节 白茶饮用常见问题	217	二 选择优质原料
206	一 白茶长时间煮饮好吗?	217	三 保证完美工艺
207	二 茶杯里的茶垢要清除吗?	219	第三节 白茶收藏市场分析
207	三 经期女性可以喝茶吗?	219	一 决定白茶价值的因素
207	四 孕期、产期的女性可以喝茶吗?	221	二 市场现有白茶的存量分析
208	五 儿童可以喝茶吗?	222	三 白茶收藏人群分析及策略
209	六 贫血者可以喝茶吗?	224	第四节 白茶收藏需注意的问题
209	七 饭后立即喝茶好吗?	227	第五节 白茶如何存放
209	八 睡前喝茶好吗?	227	一 白茶存放的影响因素
210	九 茶可以解除烟毒吗?	230	二 白茶存放误区
210	十 醉酒后喝茶解酒效果好吗?	231	三 白茶存放策略
211	十一 隔夜茶可以喝吗?		
213	第九章 白茶收藏	236	白茶展望
214	第一节 白茶为什么值得收藏	240	鸣谢
214	一 白茶具有良好的保健价值	243	参考文献
215	二 白茶可以存放且品质更好	246	中华人民共和国国家标准:白茶
215	三 白茶具有保值增值作用	254	中华人民共和国国家标准:紧压白茶

第

一

章

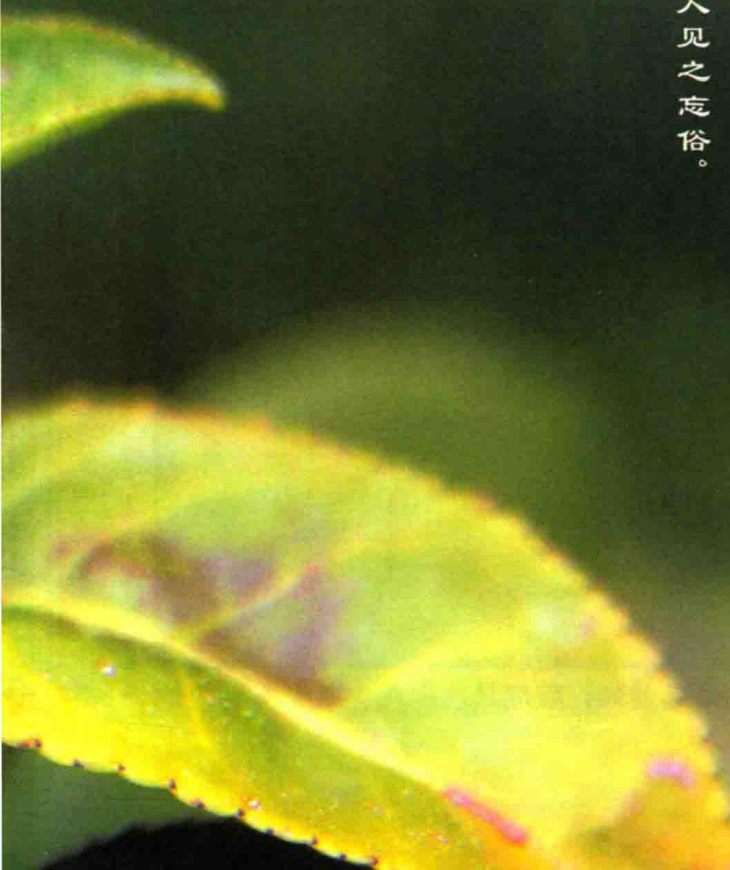
# 白茶概况

有人形容白茶是『千年的孤独，迎来一世的繁华』，

我言白茶是穿越几千年历史从远古走来的少女，

表里昭澈，天然质朴，美得不可方物，恰人情思，

赐人健康，世间纵有百媚千红，唯有她让人见之忘俗。



根据中国茶叶学术界多数学者的意见,中国茶叶分为基本茶类和再加工茶类两大部分。所谓基本茶类,是以茶鲜叶为原料,经过不同的制造(加工)过程形成的不同品质成品茶的类别,包括绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶(也称青茶)、黑茶和红茶。所谓再加工茶类,是以基本茶类的茶叶为原料,经过不同的再加工而形成的茶叶产品类别,包括花茶、香料茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、药用保健茶和含茶饮料(《中国茶经》,2011)。本书系统介绍了六大基本茶类中的白茶和白茶再加工茶内容。

## 第一节 | 白茶概括

从唐代到现在,人们对白茶多有论述,总的来讲,这些论述中的白茶可以分为三类:第一类是芽叶因白化变异导致叶绿素缺失而呈白色的白茶(也称黄叶茶、白叶茶、白化茶),其特点是鲜叶呈白色而干茶见不到白色,一般采用绿茶或非白茶类工艺制作,典型的茶有安吉白茶、白鸡冠等。王开荣著《珍稀白茶》,专门论述这类白化变异的茶树,指出“黄化茶(白化茶)品种或种质是指因遗传因素或外界因素影响,导致体内叶绿素合成受阻而含量减少、芽叶色泽趋向白色的茶树”;第二类是因芽叶满披茸毫显白色而称为白茶的树种,其特点是干茶的白色比新鲜芽叶更加醒目,典型的茶树有福鼎大白、福安大白、政和大白等;第三类是六大基本茶类中按照白茶加工工艺生产的白茶类。本书中所提白茶即为第三类,陈椽教授提出“以茶多酚氧化程度为序,以酶学为基础”的六大茶类分类方法,茶多酚的氧化程度是决定六大茶类类别的关

键因素。白茶因采用显毫的茶树品种为原料，制法独特，不炒不揉，白茶的代表白毫银针的外表满披白毫呈白色，故称“白茶”。为了让大家对三种白茶区分得更清晰，我们结合历史资料细致分析一下。



白鸡冠（芽叶白化变异的白化茶）



白毫银针（六大基本茶类中的白茶）



福鼎大白茶（芽叶满披茸毫显白色而称为白茶的树种）



陆羽在《茶经·七之事》的《永嘉图经》中所记：“永嘉县东三百里有白茶山。”这是迄今发现的关于白茶的最早记载，因为没有详细的记录，从文献角度表述的重点是原料，同时唐代时还没有白茶生产工艺的诞生，所以可以推测陆羽在《茶经》中所提“白茶”树种应该为白化变异的白叶茶或芽叶满披茸毫而称为白茶的树种，由于工艺所限，生产出的成品茶应为蒸青绿茶。

宋徽宗的《大观茶论》中记载：“白茶自为一种，与常茶不同。其条敷阐，其叶莹薄。崖林之间偶然生出，盖非人力所可致。正焙之有者不过四五家，生者不过一二株，所造止于二三铤而已。芽英不多，尤难蒸焙，汤火一失，则已变而为常品。须制造精微，运度得宜，则表里昭澈，如玉之在璞，他无与伦也，浅焙亦有之，但品格不及。”《大观茶论》中明确提出了“蒸焙”的工艺，这不是白茶的工艺，考虑到宋代制作蒸青绿茶的龙团凤饼为贡茶，所以宋徽宗所推崇的“白茶”实际上应该为蒸青绿茶，原料应该为白化变异的白叶茶或芽叶满披茸毫而称为白茶的树种。

明代田艺蘅所书的《煮泉小品》记载：“芽茶以火作者为次，生晒者为上，亦更近自然，且断烟气耳，况作人器不洁，火候失宜，皆能损其香色也。生晒茶沦于瓯中，则旗枪舒畅，清翠鲜明，尤为可爱。”意思是说：把鲜叶直接在日光下晒干，比用火烘干品质好，而且更接近自然的品质状态，不但没有烟火气味，也能避免因人手和器具不干净以及制茶火候不适宜而影响茶叶的香气和色泽。把生晒的茶叶煮于茶杯之中，芽叶舒展，清翠鲜明，深受人们喜爱（杨文辉，1985）。其中“生晒者为上，亦更近自然”就是白茶以萎凋为主的加工方法，所以田艺蘅在《煮泉小品》中所提的“白茶”才是六大基本茶类中的白茶。同时，这也是认同度较高的关于白茶最早的记录。