

灵韵天成

清心绿茶

王乙童 著

中国轻工业出版社



ISBN 978-7-5019-5889-4



9 787501 958894 >

定价：58.00 元

图书在版编目(CIP)数据

灵韵天成：清心绿茶／王乙童著．—北京：中国轻工业出版社，2007.4

ISBN 978-7-5019-5889-4

I. 灵… II. 王… III. 绿茶—文化—中国 IV.T527.5
TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第026051号

灵韵天成

清心绿茶

王乙童 著

策划：

 daisy 工作室
daisy.fee@yahoo.com.cn

书籍设计：

敬人设计工作室
吕敬人+杜晓燕

图片摄影：

向振华

策划编辑：

林媛

责任编辑：

林媛 古倩

责任终审：

孟寿萱

责任印制：

胡兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编100740）

印刷：北京今日风景印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2007年4月第1版第一次印刷

开本：850×630 1/16 印张：17.5

字数：204千字

书号：ISBN 978-7-5019-5889-4/TS·3431

定价：58.00元

读者服务部购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网址：<http://www.clhp.com.cn>

E-mail：club@clhp.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

603235X101ZBW

灵韵天成
清心绿茶

王乙童 著



目录

序 灵韵天成的这杯茶

006

茶

009

绿茶

011

绿茶的器皿、用水与冲泡

013

西湖、龙井、佳人 西湖龙井

017

醉了

洞庭碧螺春

024

一片幽香冷处浓
黄山毛峰 030

一方神品
太平猴魁 036

夜，朋友，六安瓜片
六安瓜片 046

幸福，也可以是这一杯
蒙顶甘露 052

心灵鸡汤
安吉白茶 058

有好茶，有时间喝好茶，是一种清福
信阳毛尖 064

开始喝绿茶吧
顾渚紫笋 070

—— 记忆中的绿，在这一杯青碧中 恩施玉露

074

—— 诗人，我 佳人，雨花茶 雨花茶

078

—— 一杯茶，也是缘 庐山云雾

082

—— 杯中一念间 峨眉竹叶青

088

—— 一种个性 涌溪火青

090

—— 独悦一壑春 敬亭绿雪

104

—— 这一夜，杯中另有乾坤 都匀毛尖

108

—— 随想

老竹大方

金奖惠明

碣滩茶

116

—— 这一刻，心，洁净无比

普陀佛茶

124

—— 绿茶的保鲜

131

—— 绿茶与保健

132

—— 后记 关于这本书

134

序
灵韵天成的这杯茶

一时真想不出，还有什么能当得起出尘、灵秀这样的词汇，除了绿茶。每当面对

杯中这不着一丝俗气的灵芽儿，我总会恍惚。杯中是一方怡静空灵的世界，如此美妙。

真希望自己能够立刻化身成其中的一员，与它们一起轻灵旋转、怡然飞舞……

生活中总有很多可以让自己快乐的事，但最让我快乐的是，有这样的一杯茶，然

后与懂得的朋友一起，坐在窗前，听落叶和风，看雨飘雪舞……

无论春夏与秋冬，只要手中有这一杯茶，哪怕暴风骤雨，都会成为让人惬意的致。

感谢这灵秀的茶，使我的心性渐渐贴近安怡，贴近简单与自然，贴近知足与感恩。

感谢茶。

感谢缘分。

茶

茶，是世界上最为天然健康的绿色饮品，被誉为中国的国饮。茶字，最早作为『茶』字。『茶』字最早出现在战国时期的《神农本草经》中，这是我国最早的一部药学专著。

茶叶种类繁多，根据品种的不同，大致可分为绿茶、红茶、乌龙茶（青茶）、白茶、黄茶、黑茶六大类。绿茶、红茶、乌龙茶为世界销量最大的三大茶类。其中红茶为世界第一大茶类，绿茶为世界第二大茶类。但在中国，绿茶为第一大茶类，乌龙茶为第二大茶类。

中国是世界上发现和应用茶叶最早的国家，是茶的发源地，也是世界茶树的原产地。现在世界上各产茶国的茶种，都是

直接或间接从中国引种的。世界上第一本茶叶著作是唐朝陆羽的《茶经》，它系统地论述了种茶、制茶、饮茶、评茶的方法和经验，被誉为茶叶的百科全书，因此陆羽也被后人尊为『茶圣』。

饮茶始于西汉，烹饮方法由唐代的煮茶法和煎茶法发展到宋代的点茶法，最后演变为明代的泡茶法，明代的泡茶法一直沿用至今。其中，宋代的点茶法很奇妙，是将茶碾成细末，置茶盏中，以沸水点冲。传说技艺了得者通过注水能使茶汤产生幻化，在茶汤中冲出一幅水墨画或者一句诗，《荈茗录》『生成盏』条记：『沙门福全生于金乡，长于茶海，能注汤幻茶，成一句诗。并点四瓯，共一绝句，泛乎汤

表。』还有能使汤纹生成虫鱼花草之类，这种注汤幻茶成诗、成画或成物的技艺被称为水丹青或茶白戏。宋唐穀的《分茶》诗中『生成盏里水丹青，巧画工夫学不成』就是描写点茶成画的情景。这种出神入化的技艺没有留下详细的文字记载，只能由后人发挥想象了。

茶叶最初用于药，据说是神农氏发现了茶叶的药用价值。陆羽的《茶经》记述：『茶之为饮，发乎神农氏。』《神农本草经》：『神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就，当此之时，日遇七十二毒，得茶而解之。』

在西周时期茶叶是被当作祭品使用

的，到了春秋时期茶鲜叶被百姓作菜食用。魏晋南北朝时期佛教兴起，寺院僧人采野茶当饮，以此来提神醒脑，解除因长时间坐禅而产生的困倦。后来僧人将野生茶树种植于寺庙周围，开始了人工种茶的历史，当时种植的茶主要在寺院间流通，用来敬佛、自饮、待客。茶叶最初的种植、流通和应用与佛教关系密切，所以又有『茶禅一味』之说。

唐代是佛教发展的鼎盛时期。鉴真大师东渡日本传教，把茶叶带入日本，之后中日僧侣间频繁交流，极大推动了茶叶在日本的传播。日本的茶叶、茶文化及茶道由此发展，直到现在，日本茶叶的主要加工工艺依然沿用我国唐代的蒸青工艺。中国茶叶正式进入欧洲约从1610年开始，是由荷兰商人从中国购买茶叶载运回国。之后，中国红茶在欧洲逐渐被接受，

最终在英国王室贵族中风靡开来，成为英伦最受欢迎的高档时髦饮品。

18世纪，茶树的种植传入印度，接着传入斯里兰卡等国。如今，中国、印度、斯里兰卡和肯尼亚都是世界上的产茶大国。目前，中国生产世界上最好的绿茶和乌龙茶，印度、斯里兰卡和肯尼亚生产世界上最好的红茶。



绿茶

绿茶是不发酵的茶。因为鲜叶不经发酵，所以干茶呈绿色，冲泡后茶汤呈碧绿色，叶底呈翠绿色，因而得名绿茶，它以『形美、色翠、香郁、味醇』四绝著称。

绿茶是六大茶类中最具灵性、最能涤尘净世，也最为脱俗的茶类。中国绿茶品种丰富，名品也多，名优绿茶有近百个品种，其中代表性的珍品有三十多种，香型、造形各异。绿茶不仅品饮时让人心旷神怡，而且极具欣赏价值。

绿茶也是被发现和使用最早的茶类。今天，就销量而言，绿茶是中国第一大茶类，世界第二大茶类。中国是绿茶的主要生产国，每年出口量达十几万吨，销量遍及世界五十多个国家和地区。世界上约有

80%的绿茶来自中国，中国还是绿茶的主要消费国。

绿茶的加工工艺唐代已经形成，主要是蒸青团茶，宋代主要是蒸青饼茶，明代主要是蒸青和炒青散茶。炒青工艺不断发展完善，一直沿用至今。

中国有十八个产茶省区生产绿茶，其中浙江、安徽、江西三省是主要产地。绿茶以茶树芽叶为原料，经过杀青、揉捻、干燥等工序制作而成，其中最主要的工艺为杀青，用高温制止鲜叶中的酶活性，使鲜叶停止发酵，以保持绿茶的绿色特征。因为杀青的方法不同，绿茶分为蒸青绿茶和炒青绿茶两种。

蒸青绿茶指鲜叶采用高温蒸汽来杀青，这种加工方法创制于唐代。蒸青绿茶的特点是色绿，但味道不如炒青来得香。目前，只有极少数绿茶使用这种杀青工艺，如名品绿茶中的恩施玉露。

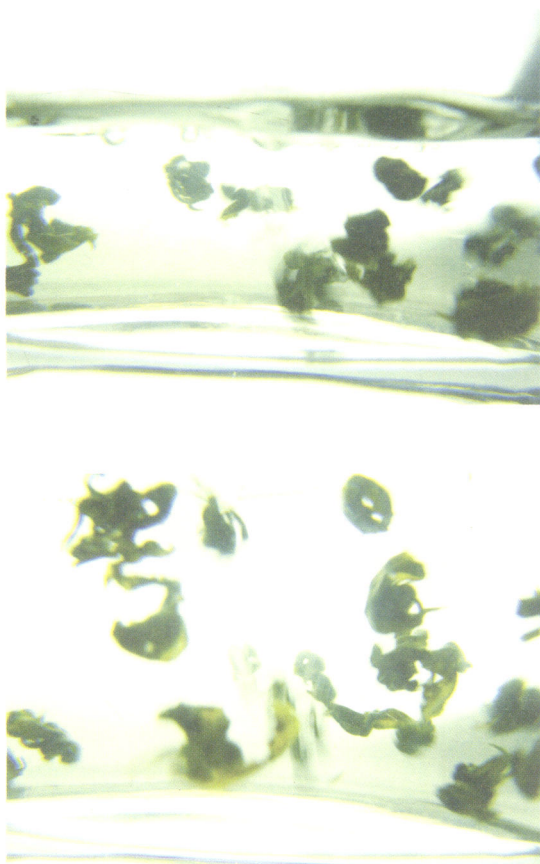
炒青绿茶指鲜叶用锅炒杀青，这种加工工艺创制于明代。炒青绿茶的特点是色黄绿，味香。名品绿茶中的西湖龙井、洞庭碧螺春等，都是用这种工艺杀青的。

在制作工艺中，由于干燥方法不同，绿茶又被分为晒青、烘青、炒青三种。

晒青，是直接利用阳光进行干燥；烘青，是用烘笼进行烘干；炒青，利用锅炒的方法进行干燥。

绿茶因鲜叶不经发酵，维生素损失

少，较多保留了鲜叶内蕴含的天然营养成分，尤其是儿茶素和维生素含量丰富，其中维生素C含量最高，是几大茶类中保健性最强的一类茶。



绿茶的器皿、用水与冲泡

绿茶品种丰富，每种茶的色、香、味、形各有不同。要冲泡好一杯色、香、味、形俱佳的绿茶，选用适宜的器皿和水以及对水温的控制都很重要。

品尝上好的绿茶，最好选用质地洁净透明的玻璃杯，以便更好的观赏绿茶在杯中徐徐舒展、悠然沉浮及不断变幻的优美茶姿。

好茶需要好水配，这样才能茶水相融，挥发出茶的本味。水质能直接影响茶汤的品质，品质再好的茶如果选用劣质的水来冲泡，也很难冲泡出好茶。古人云：「茶性必发于水。八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水，遇十分之茶，茶只八分耳。」

怎样的水才能称得上是好水呢？

山泉水是上选，因山泉经过山体或岩层的过滤，水质洁而甘，最适合泡茶，也最能发出茶的真滋味。陆羽在《茶经》中对茶叶用水曾明确提出「山水上，江水中，井水下」，但也提出奔涌急流的山水不宜饮用。明代田艺衡的《煮泉小品》专谈茶的用水：「山厚者泉厚，山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品也。」又说「泉非石出者必不佳」，「流远则味淡，需深潭停蓄，以复其味，乃可食」，「泉不流者，食之有害」等。历代茶人对宜茶好水强调「活、清、甘、轻」，我们选用的水如果具备这四个条件，就可以称之为宜茶好水了。

怎样理解水的「活、清、甘、轻」呢？

个人以为：活，指的是水的状态，代表鲜。清，指的是水的洁净度，好水一定是洁净而清冽的，代表水质。甘，指的是水的滋味，代表甘甜。轻，指水的重量。古人对水有轻重之分，这相当于我们现在所说的软水和硬水。软水轻，硬水重。乾隆皇帝是位品泉名家，据说他每次出巡，都会带一个精致的银斗计量器，专门评量各地好水，最后按水的轻重排出优次，他将天下名泉分为七品，于是有了京师玉泉第一，塞上伊逊之水第二这样的名泉排行榜。

泡茶的水宜用软水。纯净水和蒸馏水为软水，蒸馏水为人工制造的纯水，不太适宜泡茶。自来水和矿泉水为硬水。自来

水杂质太多，水质不洁，不太适宜泡茶，而矿泉水矿物质太多，会影响茶味的发挥，也不太适宜泡茶。

古人还将雪水和雨水称之为『天泉』，认为这也是泡茶的好水。但是，如今空气污染较为严重，这个好水的标准可能不太适宜现在的社会。

光有好水还不够，还要会泡茶，水温过高或过低，对茶汤品质和茶香的影响也很关键。冲泡细嫩的上品绿茶时，水温控制在80摄氏度左右较为适宜，当然，这非一概而论，如太平猴魁就宜以85摄氏度以上的水温冲泡。一般的细嫩名优绿茶，水温太高，不仅会将嫩芽泡熟，影响到茶汤的品质和茶香，使茶品大打折扣，还会破坏绿茶中丰富的维生素C。水温太低，茶香又不能完好的挥发出来，所以，冲泡时

要根据杯中茶叶的细嫩度来选择提高或降低水温。

茶与水的比例一般掌握在1:50，容量150毫升的杯子置入3克的茶叶较为适宜。绿茶有两种冲泡方法：一种是先投茶后注水，投茶后先注水至水杯的1/5，温润茶叶，稍待十几秒后再注水，注水时不要对准茶叶，因为越是好茶越细嫩，容易被烫伤，最好沿着杯壁徐徐注入。另一种是先注水后投茶，先将合适温度的水注入杯中，然后投茶。绿茶一般可以冲泡3次，以第二泡的滋味最佳。

选用哪一种冲泡方法，完全取决于个人的喜好与习惯。至于如何冲泡好一杯绿茶，那就要看个人的经验了，实践久了，每个人自然都能总结出一套兼顾色、香、形俱佳的冲泡方法。

