

崂山绿茶冲泡技艺

马富强 著



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



马富强 著

崂山绿茶冲泡技艺

王浩晏



青岛出版社
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

书 名 崂山绿茶冲泡技艺
作 者 马富强
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
责任编辑 石相杰 Email: shixiangjie07@126.com
装帧设计 乔 峰 李开洋
平面制作 墨点平面设计工作室
印 刷 青岛海蓝印刷有限公司
出版日期 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
开 本 16开 (700mm × 1000mm)
印 张 11
字 数 150千
书 号 ISBN 978-7-5436-5978-0
定 价 38.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 68068634

前言

FOREWORD

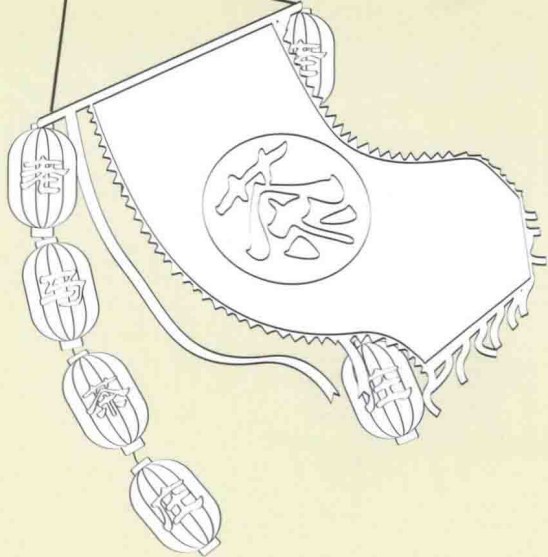
茶树在众多植物中被中国人发现、利用并发展成饮料已有五千多年的历史了。在这数千年的烹饮进程中逐渐形成了中华茶文化，同时也为后人积累了丰富的饮茶健身的宝贵经验和烹饮技艺。因此，从古到今，我国人民对茶一直有着浓厚的感情，述说着饮茶的种种好处。在两千多年前，就有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解”

的传说。唐代医学家陈藏器在《本草拾遗》中写道：“诸药为百病之药，茶为万病之药。”

日本荣西禅师在《吃茶养生记》书中开头写道：“茶乃养生之仙药，延龄之妙术。山若生之，其地则灵，人若饮之，其寿则长。”明代顾元庆在《茶谱》中也说：“人饮真茶能止



云南省镇源县哀牢山2700龄的野生大茶树



渴、消食、除痰、少睡、利尿、明目、益思、除烦、去腻，人固不可一日无茶。”

现代医学科学研究已经证明，茶叶中有很多对人体健康有益的营养成分和药效成分。这些有效组分对人体多种疾病具有预防和治疗作用，茶已被世界公认为对人类健康最有益的饮品。但是，如何将茶中固有的对人体健康有益的营养成分冲泡出来，去享受这种保健饮料却成为困扰许多好饮者的难题。

不同时代有不同的烹饮方法，不同茶类有不同的冲饮技艺。茶类不同，性味不同，保健功能就有其侧重点。因此，对不同的茶类，不同的茶树品种，不同的生长环境，不同的加工技艺，就应采用不同的冲泡方法。崂山茶属绿茶类，是从我国南方引种的小叶种茶树，经过几十年的环境、气候、土壤、水质等因素的影响和驯化，已经成为适合北方生长的独特的小叶种茶树。茶树抗寒力增强，叶面蜡质层增厚，产品也更耐冲泡。由于年生长长期，比其他茶区有更长的时间积累养分，因此，崂山茶内含物质丰富。香气高、滋味浓、耐冲泡是崂山茶的三大特点。冲泡时与

其他茶区的茶相比在冲泡要点上就会有不同之处。怎样把道教胜地“灵草”中的“仙味”冲泡出来也是大有讲究的。作者查阅了大量的茶文化专家撰写的著作，根据多年来对茶叶的经营和近几年对国家茶艺师的培训，结合自己的一些经验，撰写成《崂山绿茶冲泡技艺》一书，奉献给广大的读者，以供在对茶文化的了解、冲饮健身、茶艺表演时参考。

全书共分六章。第一章和第二章简单地探讨了中国饮茶文化的发展歷程和中国茶的海外传播。第三章概述了崂山茶的发展状况、品质特征。第四章重点介绍了崂山绿茶的冲泡技艺。对中国茶的类别，崂山绿茶冲泡的“三要素”，崂山绿茶冲泡的“基本原理”做了详细论述。按茶艺程序，使用不同的茶具，对崂山扁平机手炒青绿茶、机制炒青绿茶、烘青绿茶三种茶的冲泡分别进行了讲述。这是书中的重点章节。第五章向读者介绍了饮茶与健康的知识。对茶的药用史，茶中的主要有效成分，茶的保健功能及科学饮茶做了简单介绍。第六章从茶的“诗海”中为读者精选了古代著名诗人有关煎茶和饮茶的精彩诗篇。在读者了解了中华茶文化的深刻内涵，掌握了茶叶的冲泡技艺，一杯香茗在手，细品名家题咏，穿越时空的隧道与古代著名诗人一起“一饮涤昏寐，情思爽朗满天地；再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；三饮便得道，何须苦心破烦恼……”（唐·皎然）。进入饮茶的高深意境，感受古茶诗之精彩，通过古茶诗帮助我们深刻理解中华茶文化的博大精深。

本书原以《崂山绿茶的冲泡技术》为题，撰写于在青岛召开的“第九届中国国际茶文化研讨会”（暨第三届崂山国际茶文化节）之际，被《齐鲁晚报》于2006年5月至9月连载。作者撰写本文的目的在于和青岛的茶友们一起，向参会的专家们学习茶文化、茶科学知识，同时也为青岛的茶文化发展贡献一份力量。如果茶友们能从文中获取到一些茶文化、茶科学知识以及科学饮茶常识和冲饮方法，并通过饮茶使身心得到愉悦、健康，那便是作

崂山绿茶的冲泡技术

（三）茶叶的保健功能

随着现代生活节奏的加快，人们越来越重视饮茶。饮茶不仅是一种生活情趣，更是一种保健方式。饮茶可以提神醒脑、消食化滞、生津止渴、利尿通便、降脂减肥、美容养颜、延缓衰老、预防疾病等。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

（1）抗氧化作用

饮茶可以抗氧化，延缓衰老。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

（2）降脂减肥作用

饮茶可以降脂减肥，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

饮茶可以降脂减肥，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

饮茶可以降脂减肥，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

（3）降血糖作用

饮茶可以降血糖，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

饮茶可以降血糖，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

饮茶可以降血糖，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

（4）降血脂作用

饮茶可以降血脂，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。



图为作者马富强在青岛茶庄为员工授课

饮茶可以降血脂，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

（5）降血压作用

饮茶可以降血压，预防疾病。饮茶可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。饮茶还可以调节人体机能，增强免疫力，预防疾病。

者的最高愿望。

本书能以《崂山绿茶冲泡技艺》作为茶书付梓出版，作者感慨万千。向在本书编写中给予关心和指教的中国海洋大学博士生导师汪东风教授、青岛农业大学茶叶研究所所长丁兆堂教授、青



岛市茶叶学会高级农艺师张云伟秘书长、崂山区茶叶协会高级工程师张凤昌秘书长、农业部农产品及转基因产品质量安全监督检验测试中心（杭州）袁玉伟博士、崂山区农林局工程师朱良民、青岛北方茶叶研究所所长彭正云以及在“饮茶与健康”章节编写中给予审阅和指教的青岛市第八人民医院普外科主任刘群亮教授、体检中心毕建亭教授、保健科主任陈云峰教授、心内科王庆久教授和热情的茶友给予的帮助、支持，特此表示感谢。

本书值得一提的是，中国国际茶文化研究会副会长、原山东省副省长王裕晏为本书题写了书名，为书增色，作者感激之意不容言表。

本书的编写出版得到了青岛万里江茶业有限公司江崇焕总经理、青岛崂池云峰茶业有限公司孙志修总经理、青岛晓阳工贸有限公司匡新总经理、青岛云泉春茶业有限公司朱本伦总经理、青岛市崂山茶场尹波场长、青岛崂茗茶业有限公司赵振央总经理等茶企业的资助，得到了青岛出版集团高继民副总编辑的大力支持，书

中的茶艺演示照片是由中国摄影家协会会员刘学永拍摄的，茶叶加工流程照片是由山东省摄影家协会会员姜民宪拍摄的，此外，他们还无偿提供了其他一些照片，在此一并表示感谢。

最后还要感谢在书中做茶艺演示的三位高级茶艺师，她们是：芦潇，山东泰安人，大专文化，现就职于青岛泛海名人大酒店，为大堂经理，茶艺指导师；迟耀春，是位标准的青岛大嫚，大学毕业后注册有自己的会计公司，并将茶文化引入公司，啜茗谈业务，饮茶结挚友，是位泡茶高手。她们参加过大型国际茶艺表演，完成了第九届中国国际茶文化研讨会“太清品茶”茶艺表演的光荣任务，并获得殊荣。付桂丽，山东招远人，大专文化，在青岛取得国家高级茶艺师职业资格认证，现就职于青岛万里江茶业有限公司，是公司的业务骨干，茶文化宣传员，是一位热爱茶文化的小兵。

作者是一位茶文化爱好者，对博大精深的茶文化、茶科学知识掌握甚少，是一位入伍不久的酷爱茶文化的新战士。书中定然存在不少错谬之处，敬祈各位老师及广大读者朋友批评、指正。《崂山绿茶冲泡技艺》好在是一种探路，一路上定会遇到指点之人。我时刻盼望着！

马富强

于青岛老马茶庄



第一章	001	中国茶文化发展史
	004	一、原始阶段（先秦时期）
	006	二、两汉、魏晋、南北朝时期
	008	三、唐朝时期
	014	四、宋元时期
	022	五、明清时期
第二章	031	中国茶的海外传播
第三章	041	崂山茶概况
第四章	049	崂山绿茶冲泡技艺
	051	一、中国茶的分类
	052	1. 基本茶类
	057	2. 再加工茶类
	057	二、崂山绿茶冲泡的“三要素”

057	1. 择茶
063	2. 择水
068	3. 择具
071	三、崂山绿茶冲泡的“基本原理”
071	1. 茶与水的比例（茶的用量）
073	2. 茶的冲泡时间
074	3. 茶的冲泡水温
076	4. 茶的冲泡次数
078	四、按茶艺程序，使用不同的茶具， 对三种崂山绿茶的冲泡
078	1. 崂山扁平炒青绿茶玻璃杯泡法
090	2. 崂山炒青绿茶壶泡法
103	3. 崂山烘青绿茶盖碗泡法
第五章	119 饮茶与健康
121	一、茶的药用史
123	二、茶叶中的主要有效成分
123	1. 维生素
125	2. 蛋白质与氨基酸
126	3. 矿物质

	131	三、茶叶的保健功能
	138	四、科学饮茶常识
	138	1. 饮什么茶对人体健康更有利
	139	2. 每天喝多少茶为宜
	139	3. 喝什么茶减肥效果最好
	140	4. 饮浓茶好不好
	141	5. 用茶水服药有无影响
	142	6. 妇女“三期”忌饮浓茶
	143	7. 儿童也可以喝茶
	143	8. 饭后不应立即饮茶
	143	9. 如何安排四季饮茶
第六章	145	附录
	147	一、古代茶诗精选
	147	1. 煎茶诗
	152	2. 饮茶诗
	158	二、现代茶诗
	160	三、崂山绿茶冲泡表演解说词
	163	四、主要参考文献

第一章

中国茶文化发展史





晓阳春茶团

中国茶文化源远流长。自西汉王褒《僮约》中有“武阳买茶”的记载以来，至今已有2000多年的历史。自唐代陆羽《茶经》系统总结形成的茶文化，发展至今也有1200多年的历史了。

那么，什么是茶文化呢？关于这个概念，现在还存在一些分歧，没有统一的认识。根据《中国茶叶大辞典》的解释：茶文化是人类在社会历史发展过程中所创造的有关茶的物质财富和精神财富的总和。它是以物质为载体，反映出明确的精神内容，是物质文明和精神文明高度统一的产物。茶文化的内容包括：茶的历史发展，茶区人文环境，茶叶科技，千姿百态的茶类和茶具，饮茶习俗和茶道、茶艺、茶书、茶画、茶诗词等文化艺术形式，以及茶道精神与茶德，茶对社会生活的影响等诸多方面。茶文化的物质形态表现为茶的历史文物、遗迹、茶书、茶画、各种名优茶、茶馆、茶具、茶歌舞、饮茶技艺和茶艺表演等。茶文化的精神形态表现为茶德、茶道精神、以茶待客、以茶养廉、以茶养性、茶禅一味等。还有介于中间状态的表现形式，如茶政、茶法、礼规、习俗等属传统制度文化范畴的内容。因此茶文化的结构体系包括有关茶的物质文化、精神文化和制度文化三个层次。有的茶文化专家指出：“研究茶文化，不是研究茶的生长、培植、制作、化学成分、药学原理、卫生

保健作用等自然现象，这是自然科学家的工作，也不是简单地把茶叶学加上茶叶考古和茶的发展史。我们的任务，是研究茶在被应用过程中所产生的文化和社会现象。”

一、原始阶段（先秦时期）

中国人饮茶历史悠久，研究茶史的人一般都引用陆羽《茶经》中“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”这句话。意思是说，早在神农时代，人们就已采摘茶树的叶子作饮料，到鲁周公时就有了记载。而陆羽说这话的根据，是来自《神农食经》中记载的“茶茗久服，令人有力悦志”。但是据专家考证，《神农食经》是后人的著作，不能作为科学的根据，只能作为参考而已。如果否定茶是神农氏的发明，也不等于说新石器时期人们还不知道采用茶叶。新石器时期原始人采集的植物种类繁多，有供食用的、饮用的、祭祀用的、药用的、毒物用的、染色用的、编制用的等等。所以说，原始人所认识的植物种类之多，是超出于现代人的想象的。据统计，原始农业时期的人认识的植物种类至少在1400种以上，其中叶菜类最多，达600余种。很难设想在这么多的采集植物中，像茶叶这样可贵而又极其普遍的植物会在他们的视野之外，而不知道加以采集利用，历史上的传说本来就是与生活相联系的。当时原始农业虽然有相当发展，但粮食供应仍然有限，还要靠采集一些叶菜和植物块根，以及摘取某些树木的幼芽嫩叶，和稻米一起熬煮成稀粥食用，这其中就可能包括有茶树的芽叶。在长期的使用过程中，人们发现茶树叶子有解渴、提神和治疗某些疾病的作用，就单独将它煮成菜羹，以后又将它熬煮成茶水，作为饮料。因此又产生了神农尝百草的传说。如东汉的《神农本草经》就说：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”总之，陆羽说“茶之为饮，发乎神农氏”，还是符



上海闸北区茶文化公园中的神农雕像

合当时社会实际的，也有一定的科学道理。因此，如果以神农氏为中国利用茶叶的鼻祖，那么中国人利用茶叶已经有5000多年的历史了。

在中国茶学史上，有关茶名的记载，是在相传为孔子所编定的《诗经》中。《诗经》成书于西周初年至春秋时期，书中的《谷风》、《出其东门》、《邶风》等共有七处出现“荼”字。如在《诗经·邶风·谷风》中的“谁谓荼苦，其甘如荠”等。诗经中的“荼”字是否指茶，众说纷纭。究竟是茶，是茅草，是菜，还是其他什么植物，至今仍有争端。

得到公认的对茶最早的文字记载，是成书于公元前200年左右，即秦汉年间的字书《尔雅》，书中写道：“檟，苦荼。”以后，西汉司马相如的《凡将篇》、王褒的《僮约》、东汉许慎的《说文解字》、三国魏张揖的《杂字》、晋代陈寿的《三国志》等古代文献中都有对茶的记载。特别值得提出的是东晋常璩的《华阳国志》。《华阳国志·巴志》中写到“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》……土植五谷、牲具六畜、桑、蚕、麻、纈、鱼、盐、铜、铁、丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之”，将有文字记载的中国茶叶的历史推前到周武王时期。按《史记·周本纪》所述，周武王伐纣是在公元前1066年，这就表明早在3000多年前，在我国巴蜀（巴蜀是我国古代一个广泛的地域，包括现在的四川、湖北以及云南、贵州两省的部分地区）一带已用茶作为贡品了。该志又载：“园有……香茗”，南安（今四川省乐山县）、武阳（今四川省彭山县）皆出名茶。说明在巴蜀一带，远在周



西汉古茶字“檟荼”



东汉青瓷贮茶瓮上的古“茶”字