

轻松喝绿茶

叶羽晴川 / 著

Green Tea

其他茶书里可以看到的传说，书里一个都没有；
其他茶书没有的冲泡方法，书里极尽其详；
其他茶书里通篇累牍的专业术语，书里亦找不见其踪影。

六十年的绿茶还是可以喝的，本书第一次披露
要煮着喝的绿茶也是以往茶书里不曾披露的



紧压绿茶第一次正式披露，并有
详尽冲泡方法

绿茶也可以盖着泡



心情 心境 也能影响茶汤的口感



中国轻工业出版社

叶羽晴川 / 著

轻松喝绿茶

Green Tea

其他茶书里可以看到的传说，本书里一个都没有；
其他茶书没有的冲泡方法，本书极尽其详；
其他茶书里通篇累牍的专业术语，本书亦找不见其踪影。

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松喝绿茶 / 叶羽晴川著. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.3

ISBN 978-7-5019-6352-2

I .轻... II .叶... III . 绿茶 - 文化 - 中国 IV .TS272.5
TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 017151 号

轻松喝绿茶

责任编辑: 古倩

策划编辑: 林媛 古倩 责任终审: 张乃柬 责任监印: 胡兵 张可

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: 北京画中画印刷有限公司印刷装订

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 8

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6352-2/TS·3698

定 价: 38.00 元

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

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

本书所有文字、图片的版权为作者所有, 一律不得转载

60773S5X101ZBW

前言

谢谢您！无论您是否最终带着这本书离开。只要您选择了茶，我就要衷心地感谢您。

茶是不会让您失望的，选择了茶，就选择了健康和快乐的生活方式，同时也传承了传统文化。有这样明智的选择，我祝福您。

想写好绿茶这本书，说容易确实容易，毕竟这样的书出了无数，没有哪一个茶类能像绿茶一样，普及到你可以忽略它的存在。正因为如此，这工作也不容易。总想有个突破，经常是灌了一天的茶，颓然地放下茶杯，然后清理茶台，一天的工作宣告结束，除了一肚子水，没有其他感觉。

努力了就有收获的，虽然颇多坎坷，但经过多次试验，对于绿茶，我还是多少有些心得，想在这本书里和大家分享。

绿茶，在中国所有的产茶区里都有生产。江南自不用说了，现在的甘肃、新疆还有西藏的林芝都有绿茶生产了。在我国，很长时间以来，绿茶的产量始终是所有茶类中最大的，饮用人数也是最多的。绿茶如此普及，连带得冲泡方式也历练得十分简洁。然而要冲泡好绿茶，还是有些小小的讲究。本书中有一些不大一样的泡茶心得，愿和茶友分享。

在冲泡绿茶的时候，大家经常提到的就是温度。这一点，笔者也有些别样的体验供茶友参考，希望能为茶友打开关于绿茶的另外一扇窗子。

一般茶书里都有的内容在本书中从简，对于目前大多数读者尚未接触的绿茶种类多加介绍，比如湖南安化的金币茶，贵州的银球茶，还有状元笔。

亲爱的读者，这本书的出版目的和我前面所有的书一样，希望借这样的一个桥梁让我们一起来享受茶，而不是把喝茶品茶当成一件多么高雅、肃穆的事情。

无论是饮茶还是品茶，它们是一体的，没有谁比谁高雅的问题，这是茶带给我们一体两面的体验。在本书里，我希望亲爱的读者和我一起开始——饮茶，品茶，玩茶，赏茶。

叶羽晴川

2007年12月于北京

常用泡绿茶器具

唐·孙叔《对茶》
小阁烹香茗，
盛常下玉沟，
灯光翻出鼎，
钗影倒沉瓯，
牌捧消春困，
亲尝散暮愁，
吟诗因坐久，
月转晚妆楼。



盖碗
可展现茶叶香气，充
分表现茶的风味。



紫砂壶
可以更好地表现茶
的口感。



玻璃杯
能很好地展现绿茶
美丽的外形。



飘逸杯
出水方便，不易把茶
泡老，可随心所欲。

常见绿茶形状

五代后晋·郑遵《茶诗》
嫩芽香且灵，吾谓草中英。
夜臼和烟捣，寒炉对雪烹。
惟忧碧粉散，常见绿花生。
最是堪珍重，能令睡思清。



扁平状



单芽茶



卷曲状



条索状

扁平状

扁平状茶一般来说茶青较嫩，茶叶光滑扁平匀直，芽长于叶。口感甘醇鲜爽。

卷曲状

卷曲状茶是在为保持好外形的前提下，成型所施力极为有限。基本采用烘青的干燥方式。香气较清淡爽。

单芽茶

单芽茶所用原料为全芽，基本上均为春茶。外形漂亮完整。

条索状

条索形茶基本采用半烘半炒方式，外形挺秀，香气较高。

常见绿茶形状

唐·韦应物《喜园中茶生》
洁性不可污，为饮涤尘烦；此物信灵味，本自出山原。
聊因理郡余，率尔植荒园；喜随众草长，得与幽人言。



片状茶



方形紧压



末形茶



圆形紧压

片状茶

片状茶一般采摘稍晚，叶张较大，成形较复杂。其代表为产于安徽的太平猴魁。

紧压绿茶

今日茶叶的制作方式在不断创新，出现了紧压绿茶，形制有圆有方。图中两茶大小刚好一泡，特别符合现代人简洁的生活方式。

末形茶

末茶一般多见于袋装茶。在日本，饮用茶粉和茶末很常见。在国内，茶粉和茶末一般会选用等级较低的茶叶。主要用于食品添加，着色调味和化妆品中。

我国绿茶产区代表绿茶概述



江南产区	浙江	西湖龙井、大佛龙井、开化龙顶、安吉白茶、顾渚紫笋
	安徽	太平猴魁、黄山毛峰、六安瓜片
	江苏	碧螺春
	江西	婺源仙枝、婺源茗眉
	湖北	采花毛尖、楚天春
	湖南	金币茶
	福建	绿雪芽
江北产区	山东	景阳春
	河南	信阳毛尖
	陕西	午子仙毫
华南产区	广东	乐昌白毛茶
	广西	凌云白毫、桂平西山茶
西南产区	四川	竹叶青、峨嵋毛峰
	贵州	都匀毛尖、状元笔、银球茶、赵司娥眉翠
	云南	滇绿

唐·孙淑《对茶》
小阁烹春茗，疏帘下玉钩；
灯光翻出鼎，钗影倒沉瓯；
婢捧消春困，亲尝散暮愁；
吟诗因坐久，月转晚妆楼。

目录

／ 绿茶初相识 11

尽人皆知的绿茶 12

绿茶的分类 13

绿茶性清 15

绿茶贵芽? 18

绿茶的香气 19

只有南方产茶吗? 20

所谓陈绿茶 23

买绿茶四字诀 24

冒牌名茶不一定是劣茶 28

绿茶的保存 28

关于绿茶的茸毛 30

绿茶淡品 31

绿茶有道 道法自然 32

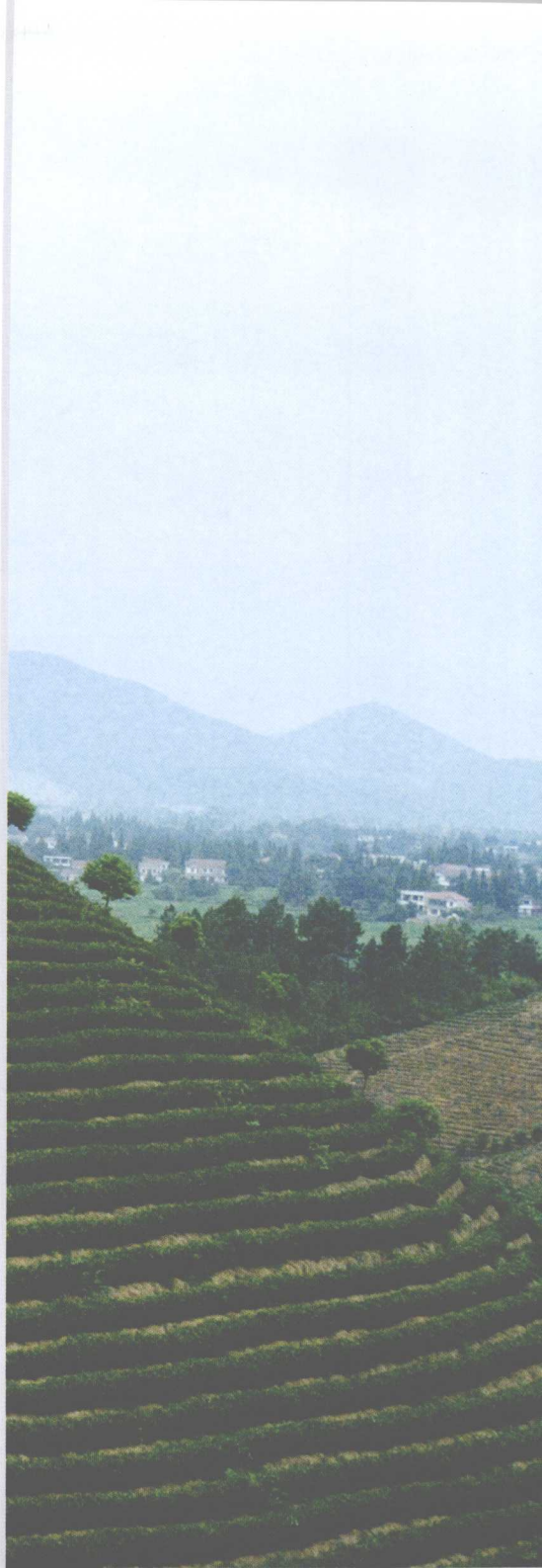
人人爱的明前茶 33

绿茶贵新勿极端 33

茶通六艺 34

对龙井茶的担忧 36

龙井茶最好? 39





目录

- 42 绿茶的制作
- 44 高山茶、平地茶
- 46 安吉白片与安吉白茶
- 51 白茶传奇
- 53 被遗忘的贵州茶

2 绿茶的冲泡·基本方法

- 56 水十分，茶亦十分
- 58 绿茶可以泡多少泡
- 59 三种投茶法
- 60 泡绿茶的水温
- 62 泡茶心境的调节
- 64 茶器的选择
- 66 真空旅行杯泡茶
- 67 绿茶玻璃杯泡法
- 71 绿茶盖碗泡法
- 79 绿茶紫砂壶泡法
- 83 绿茶与季节

目 录

③ 绿茶的冲泡·具体操作	85
银球茶的冲泡	86
金币茶的冲泡	88
状元笔	89
开化龙顶的冲泡	91
安吉白茶的冲泡	94
夏茶	96
茶末	97
大佛龙井的冲泡	98
碧螺春的冲泡	100
荷花茶	101
④ 绿茶与健康	105
绿茶益处多	106
吃绿茶	110
茶芽煎鸡蛋	111
科学饮茶	112
绿茶也醉人	114
给孩子喝点绿茶	118
谈谈有机茶	119
篇外散记——醒在开化	120





壹

绿茶初相识



尽人皆知的绿茶

在我国六大基本茶类中,绿茶的饮用历史最长,也是目前产量最大、最有群众基础的一个茶类。中国所有的产茶区几乎都产绿茶。对于大多数人来说,谈到茶,首先想到的便是绿茶——曲径通幽处,玻璃杯上氤氲飘动的茶烟和懒懒的静,不知打动了多少人。

绿茶有一个雅号——“文士茶”,因其滋味清淡,香气芬芳而不浓艳,芽叶纤秀质朴,色香味丝毫不张扬。绿茶的品饮也正如同谦谦君子的对话,宜细品慢咽,从淡淡的回甘中品味人生。

绿茶的得名源于其绿叶绿汤,但是泡出来的茶汤是绿色者却不一定是绿茶。现在有些非茶之茶泡出来的汤色也是绿色的,比如常见的竹叶茶、苦丁茶,虽然泡出来的汤色也是绿的,可它们都不属于绿茶。还有一些汤色黄褐的茶是绿茶,之所以茶汤有那种颜色,是因为冲泡的时间太长,或是绿茶经过了不正确的存放。但大体说来,一

种茶被命名为绿茶,就代表着它有绿色的茶叶和绿色的茶汤。

春天是新绿茶上市的季节,漂亮的茶汤,清雅的香气,一绿到底的颜色,品味之余更有美妙舒展的外形可以欣赏,直叫人融入暖暖的春风中了,无怪乎春茶拥有昂贵的身价。而春茶又以明前茶——清明之前采摘的茶为贵。绿茶在夏季和秋季都能采摘,制成的茶叶被称为夏茶和秋茶。冬茶虽然也有采摘,但是数量比较少。



绿茶的分类

作为茶叶家族中的大户,绿茶的分类方式有多种,可以按茶青来分;按产地来分;按具体茶名来分,等等。但是最通用的分类方式,是按照绿茶的加工方式,将其分为炒青、烘青、晒青和蒸青绿茶。

炒青绿茶

绿茶在制作的过程中,会有一些揉捻的过程,因为有了这个过程,才有我们看到的长条形、圆珠形、扇平形、针形、螺形等不同的形状,所以又有长炒青、圆炒青、扁炒青之说。长炒青通过精制后叫作眉茶;圆炒青呈圆圆的颗

粒状,因为产地和制作方法的不同,又分为平炒青、泉岗辉白和涌溪火青等;平炒青的主要产地在浙江的嵊县、新昌、上虞等地方,因为长久以来毛茶集中在绍兴平水镇精制和集散,成品茶外形细圆紧结似珍珠,故称平水珠茶或平绿,毛茶则称平炒青;扁炒青主要分为龙井、旗枪、大方三种。

在炒青绿茶中,因其制茶方法不同,又有称为特种炒青绿茶者,为了保持叶形完整,最后工序常进行烘干。其

西湖龙井的炒制

扁炒青的代表茶品——西湖龙井,炒制和揉捻的工序是放在一起完成的。因为在炒制过程中手法上有压扁的动作,而形成了扁平的茶叶形状。





代表茶品有洞庭碧螺春、南京雨花茶、金奖惠明、高桥银峰、安化松针、古丈毛尖、江华毛尖、大庸毛尖、信阳毛尖、桂平西山茶、庐山云雾。

烘青绿茶

烘青绿茶的干燥程序是在烘笼中进行的，一般来说烘青毛茶大部分用来做花茶的茶坯。这样的烘青绿茶其

香气一般比不上炒青。

烘青绿茶从外形上分为条形茶、尖形茶、片形茶、针形茶等。条形烘青全国主要产茶区都有生产；尖形、片形茶主产于安徽、浙江等省市。特种烘青主要有黄山毛峰、太平猴魁、六安瓜片、敬亭绿雪、天山绿茶、顾诸紫笋、江山绿牡丹、峨眉毛峰、金水翠峰、峡州碧峰、南糯白毫等。

晒青绿茶

晒青绿茶是利用日光进行晾晒的。主要产区分布在湖南、湖北、广东、广西、四川、云南、贵州等省。晒青绿茶以



①



②



③

①洞庭东山碧螺春

②金奖惠明

③2006年生产的黄山毛峰

云南大叶种的品质最好,称为“滇青”;其他如川青、黔青、桂青、鄂青等品质各有千秋,但不及滇青。

蒸青绿茶

蒸青绿茶是采用蒸汽杀青方式,继承了我国古代的杀青方法。这种杀青方式在唐朝时传到日本,直到今日日本仍在延用。而在这漫长的岁月里,我国的茶叶制作方式和品种却在进行着巨大的更新和丰富。蒸青是利用蒸汽热量破坏鲜叶中酶的活性,形成干茶色泽深绿,茶汤浅绿和茶底青绿的“三绿”的品质特征。蒸青的缺点是香气较闷且带青气,涩味也较重,不如锅炒杀青绿茶那样鲜爽。蒸青主要品种有恩施玉露,产于湖北恩施;中国煎茶,产于浙江、福建和安徽三省。



四川蒸青

蒸青目前在國內飲用人數極少,主要是用來出口。圖為四川產的蒸青綠茶,有海苔味,屬創新產品。

绿茶性清

提及茶,人们经常会随口说出“一杯清茶”,其实这个“清”,就是清明淡泊之意。茶之“清”的最高境界正如李贽的文章一样,“一味清苦到底”。而中华茶道的精髓,实际上也应当归于这个“清”字。一个人如同茶那样心里清明,做事清白,品格清苦,自能品味人生的另外一种境界。

我们也常说“君子之交淡如水”,人际交往中如果带了太多的思虑、杂念,这种交往注定不会持久。君子宜茶,正是因为君子性淡,而茶性清,两者则十分相契,无杂无染,相辅相成,刚刚好!

因为清而能静,静下来而能内省。这也是为何品茶时人不宜多的原因。时下流行的人多闹热的茶铺、茶楼都不是品茶的地方。人们嗑着瓜子看着节目,或守着一杯茶聊上一整天,所喝之茶是解渴解腻的饮料。当然,这也是茶之于普通人的一项重要功能。至于将好茶给麻将助兴,虽令爱茶人摇头但也是今日绝大多数茶楼的真实写照。真正的品茶,环境要清静,心中要清静。唯有茶和你,方称得上品。



日本·蒸青芽茶



安徽·太平猴魁