

读图时代

张菁 编著

养生养心

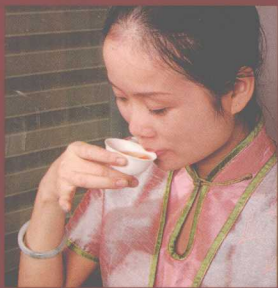
乌龙茶

YANG SHENG YANG XIN
WU LONG CHA

一种健康而优雅的生活

抗疲劳 防衰老 降血脂 去油脂 助瘦身

缓解皮肤过敏 消除危害美容与健康的活性氧



化学工业出版社

读图时代

养生养心 乌龙茶

YANG SHENG YANG XIN WU LONG CHA

张菁
编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生养心乌龙茶 / 张菁编著 .—北京: 化学工业出版社,
2008.3

ISBN 978-7-122-02280-6

I . 养 ... II . 张 ... III . 乌龙茶 - 基本知识 IV . TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 027921 号

责任编辑: 李岩松 孙振虎

装帧设计: 李全厂 白万字

责任校对: 李 林

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 160 千字 2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 38.00 元

版权所有 违者必究

前言

一沓纸，一支笔，一点微微的冬寒。手边，有一杯暖暖的乌龙茶。

冬夜渐浓的寒冷与窗内隐隐的寂寞就被这浮浮沉沉的一杯挡住，看着青碧的枝叶从容地在杯中展开，心中也如是从容而笃定。乌龙茶，就是这样一种好处，无论冬夏，总是默默相伴。人生如白驹过隙，回首望去，有多少个冬天都是这样静静地度过，爱与恨的记忆都模糊了，唯有手指上淡淡的墨迹与纸边浅浅的茶渍还在，映着台灯小小的光，暖暖的。

乌龙茶实在是好的伴侣，写完了这本书，结了稿，封了袋口，心中还有许多遗憾，乌龙茶的好，仿佛怎么讲也讲不完。这本《养生养心乌龙茶》，从乌龙茶的采摘、制作，到乌龙茶的冲泡、鉴赏实例，与以往不同的是，在“茶心解乌龙”、“禅心品乌龙”等小节中，首次尝试了以情境感受的体验来解读乌龙茶，希望这种试验的写法，能将您的心带入到那一段段茶香四溢的柔软时光中。

书的第二章“乌龙茶养生之道”中记录了许多以乌龙茶入菜的养生茶饌，以及以乌龙茶调配的健康茶饮。其实，养生与养心的功用不仅仅是在乌龙茶或是那些食材与水果、药材中，也在烹煮与冲调中，还在品尝与发现的惊喜中。无数位哲学家、艺术家等人类先贤们都试图弄明白一个问题：什么是幸福？其实幸福是一件简单的事情，它就是在忙碌于茶汁与米饭味道中那真实的快乐。

因为笔者的所见与知识有限，书中难免有疏漏或不妥之处，望读者诸君不吝赐正。

养生，养心，喝杯乌龙……

目录

Yang Sheng Yang Xin Wu Long Cha
养生养心乌龙茶

乌龙茶的前世今生

一半风骨 一半香韵——乌龙茶概说 ...2

“三香”——乌龙茶香气审评法 ...3

“五味”——乌龙茶滋味审评法 ...5

“二性”——乌龙茶综合审评法 ...8

瑶姿玉骨立烟霞——武夷岩茶 ...10

粤中茶品天下高——单丛茶 ...20

一种清芬忘不得——铁观音 ...29

雨过千山茶飘香——台湾乌龙 ...35

乌龙茶养生之道

延龄妙术 饮之寿长——养生茶道 ...40

喝好茶 会喝茶 懂茶效——乌龙茶十大养生功能 ...43

一、抗衰老作用 ...44

二、抗癌症作用 ...44

三、抗动脉硬化作用 ...45

四、防治糖尿病作用 ...46

五、减肥健美作用 ...46

六、防治龋齿作用 ...47

七、杀菌止痢作用 ...47

八、清热降火作用 ...48

九、提神益思作用 ...48

十、醒酒敌烟作用 ...49



“奢侈”的茶饮配搭——乌龙茶养生茶饮 ...50

补气通络茶 / 春日玫瑰醒脑茶 / 冬季养阴清肺茶 / 牡丹花乌龙养颜茶
/ 秋季养生茶饮 / 疏肝解郁六味茶 / 夏日消肿去湿饮 / 雪域清心茶

丰饶菜品 不夺茶韵——乌龙茶养生茶膳 ...54

茶香龙蛋 / 金玉茶芽 / 观音鸡 / 梅占熏鸡 / 乌龙卧雪 / 美人卷珠帘

乌龙茶养心之道

静心近乌龙 ...58

水、器、量、技、温、时、次——乌龙茶冲泡手法略说 ...58

一泡茶中的静好——铁观音的冲泡 ...64

尘世间洒脱来去——岩茶的冲泡 ...67

妙手调来蜜汁香——单丛的冲泡 ...70

隔海相望的风韵——台湾乌龙的冲泡 ...73



目录

Yang Sheng Yang Xin Wu Long Cha
养生养心乌龙茶

茶心解乌龙 ...75

惊艳于岩骨花香——武夷大红袍 ...75

三种岩韵兜兜转转——水仙、肉桂、野茶 ...78

另一种滋味——漳平水仙茶 ...82

冷香，与冰雪同住——乌崇顶单丛 ...85

晚来天欲雪，能饮一杯无？——凤凰单丛 ...89

琴意幽深 喉韵幽长——冻顶乌龙 ...92

昨日种种，似水无痕——台湾老茶 ...96

香也香不过它——四季春 ...99

一泡茶中的慈悲——铁观音 ...101

满城尽带黄金香——黄金桂 ...104

屋前屋后皆春水——永春金佛手 ...107

禅心品乌龙 ...109

茶中一味是况味——乌龙茶中的人生 ...109

珍惜每一泡茶——一期一会 ...114

留得残荷听雨声——乌龙茶的余味 ...116

像个海盗一样去喝茶——用自由之心品乌龙 ...119





乌龙茶的前世今生

前世今生是一场轮回。乌龙茶在百转千回中孕育甘醇，您啜一口，乌龙的醇、乌龙的香，每一次如同初识。

与乌龙茶的缘，当时只道是寻常。



一半风骨 一半香韵 ——乌龙茶概说

中国茶有六大茶类：绿茶、白茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶，其中青茶就是我们熟悉的乌龙茶。乌龙茶起源于明末，是介于不发酵的绿茶和全发酵的红茶之间的半发酵茶。清初王草堂《茶说》谓：“武夷茶采后，以竹筐匀铺，架于风日中，名曰晒青，俟其青色渐收，然后再加炒焙……独武夷炒焙兼施，烹出之时，半青半红，青者乃炒色，红者乃焙色也。”从这段记述中可以看出乌龙茶绿叶红边的品质特征以及乌龙茶晒青、炒青、烘焙等基本制作工艺的形成。一般说来，乌龙茶有四大产区：闽南、闽北、广东、台湾。根据产地和制作工艺的不同，四产地的乌龙茶具有不同的风韵与风味，具备该品种特有的香型和韵味，称为“品种香”。如产于福建闽北武夷山区的武夷岩茶，因为当地奇特的丹霞地貌和沟壑纵横的环境优势形成了特别的品种特征——“岩韵”，从中可以领略到“岩骨花香”的品种香。同样，产于福建安溪的铁观音具有类似“兰花香”的“观音韵”，产于广东的凤凰单丛茶则具有天然花香蜜韵。

如用人的性格来喻茶，武夷茶像一个书剑江湖的侠客，有厚实岩韵和饱满茶气，又不失醇和；铁观音茶茶如其名，有观音菩萨的静好之姿，又独具女性的温柔甜美，高档铁观音的茶韵表现出独特的“观音韵”，使茶汤带有“观自在”之自在味；台湾乌龙产地丰富，工艺讲究，名茶甚多，恰如庄园下午茶中形形色色的淑女们，其中既有小家碧玉式的翠玉茶、庄重沉厚的杉林溪，亦有高妙静穆的梨山茶和落落大方妩媚缱绻的东方美人茶；凤凰单丛则如老牌绅士、饱学大儒，既有丰富的内涵，又纯正平和，既香韵袭人又不失威严，用传统的潮汕功夫茶道来表现，饮之颇有风骨。



“三香”——乌龙茶香气审评法

“一香”——香气的香型

从茶叶审评的角度来看，乌龙茶的香型可分为异杂型、糖香型、花果香型三大类型。

1. 异杂型

异杂型是乌龙茶在采摘、制作、运输或储藏过程中因种种不当而产生的不良异杂气味。如粗老气、臭菁味、日晒味、霉味、酸馊味、水闷味、青草气、老火、油药味等。

这些问题常见于低档乌龙茶中，高档乌龙茶也常会因收藏不当而出现杂味。



2. 糖香型

糖香型是茶叶中所含糖类物质，在制茶过程中受热作用而产生的香型。俗称“火香”、“火功香”。又因制茶工艺、火功程度而出现不同的糖香，一般说来，火功不足，火香容易低沉，火功适当，则转向糖焦香，直至出现上等的蜜糖香。如果火功过度则会产生老火、火焦味。

3. 花果香型

花果香是茶叶中所含各类芳香基质在合理的做青工艺中经一系列必要的生化反应所形成的工艺香。工艺香有很多种，如似花香、似果香的香气，但如果工艺不当，花果香就不明显。根据茶的产区、品种不同，遗传特性不同，则叶内香气基质也不尽相同，以致成茶香型有很大区别，称之为品种香，如铁观音之观音韵、单丛的蜜兰香。但各个品种特有香型也须在得当的工艺条件下才能



凸显出来，加工工艺不当，品种香会受到很大的影响。

此外，产地的差异、小生态环境，以及气候、地质状况不一，也会影响茶树，使茶叶内含物质凸显出当地特征。这种产地差异，称为区域香。区域香也会受到加工工艺的制约，工艺不当，区域香同样也不明显。一般说来，如果审评时能清晰地感受到纯正明显的花果香时，此茶品质应属佳品。而上佳的香型则是在产地优越，品种香明显的茶味本身所具有的花果香的基础上，加之以恰好的制作、火功技术所形成的花果蜜糖香。

“二香”——香气的高低与纯异

就内在因素而言，香气高低是乌龙茶本身所含香气物质的多寡所决定的。香气物质含量丰富则香气显锐，挥发性好，可评为高；如果香气物质含量少则香沉，定为低。乌龙茶香气纯异的辨别主要是辨别茶叶香气中的香型组分，是单一香型还是夹杂着不同种类的香型，更重要的是香气中是否含有异杂型组分。从纯异的角度来说，纯净的茶为优质茶，而香气芜杂的茶则品质次。

“三香”——香气的长短与持久性

香气长短主要是指香气物质丰富，有很好的挥发性。当闻香杯离鼻子较远时仍能闻到茶香的都称为“长”，反之称“短”。香气持久性是指香气在不同泡次中的表现。泡饮次数较多，香味保持时间较久的为好，反之为差。香气的长短与持久，是乌龙茶香气品质的重要标准。

“五味”——乌龙茶滋味审评法

“茶之为饮”，茶，毕竟是一种饮料，所以以色香味形来品评茶时，当以味为根本。在品评时，滋味应该相对重要些。滋味的审评是针对茶汤滋味的五大要素“浓、醇（纯）、甘、爽、润”五大味性进行品鉴，分辨定性，评出高下，所以又称“五味”法。

浓度

在一般人看来，茶味苦涩即为浓，其实这种看法有失偏颇。浓是因为茶中所含物质丰富，正是茶汤滋味优秀的指标之一，而苦涩感则是不良滋味表现，所以浓与苦涩并不能混淆来看。不过，苦涩又是茶汤滋味中很难避免的，它确实是构成茶汤浓度的一种表现。

苦涩感是茶汤中儿茶素的味性特征，儿茶素含量越高，味性越为苦涩。茶中蕴含一定含量的儿茶素，使茶汤表现出一定的收敛性和力度，就是老茶客经常提到的喝起来很“过瘾”的感觉。如好的武夷岩茶饮之口感极为丰富，滋味浓爽，初饮冲击力很强，口腔像是被岩石砸到的感觉一样，带来极大的饮茶满足感。如果茶中的儿茶素含量低，没有这种体现茶之力度的收敛性，茶汤就会非常寡淡，饮之无味，并且很不耐冲泡。所以这种由儿茶素而来的收敛性应该是鉴别茶汤浓度的特征之一。然而凡事都有个限度，儿茶素的含量也非越多越好。儿茶素含量多到超过令人愉悦和可以接受的限度后，就转化为令人不适的苦涩味，成为茶汤的不良味性。在审评中，审评者本身的品味也很关键，味阈值高的审评才可甄别出收敛性的优劣。一般说来，苦涩度入口后令人不悦，并且长期在舌面持久不散，则是内含收敛性物质过多过杂。而恰到好处的收敛性不但不会令人不悦，而且口感丰富，在饮后很快会转化为香与回甘。分辨不出这二者差别的审评者则会认为这是简单的苦涩，就会出现误评。



对茶汤浓度影响最大的是儿茶素，但在儿茶素含量适中、调性优秀的基础上，丰富的糖类、氨基酸、咖啡碱、果胶等多种有效呈味物质共同作用，构成茶汤滋味，使茶味厚实，饮之感觉口感丰厚，值得回味，称之为“厚”。所以，“浓”与“厚”成为优质茶汤浓度的品评标准。

纯与醇

在审评茶叶时，很容易把纯与醇混为一谈，其实二者的审评标准各有不同。纯是指茶与非茶的区别，而醇为一种茶与其他茶的关系。我们说一种茶“纯”则表明茶汤纯净，没有其他如非茶物的混杂。而“醇”则要求更高，它区别出同一品种、产地、季节、工艺水平、等级规格的茶汤中是否夹杂了其他品种、产地、季节、工艺水平、等级规格的滋味特征。

茶汤滋味中相对于纯与醇的，是异杂味。这些杂异味表现为各种不良滋味特征，杂味越多，茶叶等级越低。

甘甜

甘甜是乌龙茶审评中很重要的因素之一，它是指茶汤饮后回甘状况的滋味指标。茶汤饮用时，茶叶中所含糖类物质在口腔内所含水解酶的作用下降解为单体葡萄糖，使饮后产生甘甜的口感。茶汤中所含糖类物质越多、越丰富，回甘越快、越明显。高档乌龙茶回甘持久，而中低档乌龙茶回甘不强，并且很快就淡化了。

鲜爽

乌龙茶的新茶通常具有很高的鲜爽度。鲜爽是指乌龙茶中鲜醇、清新、轻活、爽口的口感，是茶中所含咖啡碱、氨基酸、茶黄素等物质的多少决定的。茶汤的鲜爽味是滋味品质性状之一，中低档的乌龙茶及陈茶因为加工和储存的原因通常鲜爽度不佳，而新茶、优质的高档乌龙茶则有极高的鲜爽度。

润滑

茶汤“润”与“滑”是茶中的浸出物使茶汤表现出好的张力和茶中所含果胶物质共同作用，影响于茶汤产生的效果。润滑的茶汤像琼浆玉液一样，内涵极为丰富，茶汤摇动时微有黏稠感，品饮时口感细腻，很快滑下口腔。润滑也是优质乌龙茶的品质特征之一，此种味觉多见于高档乌龙茶中，而中低档乌龙茶一般不具备。



“二性”——乌龙茶综合审评法

依照以上“三香五味”的品评方法，我们对乌龙茶的香气和滋味做了较为详细的辨析，但乌龙茶香味的审评是复杂的、综合的，必须将以上的各种元素综合考评，进一步深入考察一泡乌龙茶各种方面的表现，即乌龙茶茶汤的耐泡性和均衡性，唯此才能更深入、更客观、更准确地把握茶汤香味的实际品质状况。

耐泡性

耐泡性是指茶叶中各香味因子在每一泡次的分布所表现出的不同情况。一般说来，鲜叶原料质量好，内含物含量比较高，每一泡浸出物丰富，口感在各泡次就会有良好的表现，可称为耐泡。反之，如果制成成茶的原料较差，内含物也少，泡次就会少，尤其在后泡次中香味低淡，甚而陡然消失，我们称之为不耐泡。乌龙茶的耐泡性直接关系到茶叶的品饮价值和经济价值。

均衡性

乌龙茶的成茶和运储过程中，鲜叶原料的优劣，气候好坏，工艺是否得当等因素都会相对独立地对某一种品质特征产生深刻的影响。比如鲜叶原料等级较低，内含物很少，虽然气候、工艺等均合乎标准，制成后的成茶品质就算在前泡次有较好表现，但往后耐泡性也会较差。在相同工艺与气候下，与等级较高的鲜叶原料相比，等级低的乌龙茶的前泡次也会有香味欠丰满、力度弱的问题。再如鲜叶原料好，内含丰富，却因制茶时气候不佳，摊晾不当，制茶或工艺上走水不足，使得乌龙茶成茶在浓度方面可能有较好的表现，但不可避免会出现花香不显，青气较重，滋味青涩等问题。即便鲜叶原料好，



气候适宜，前期工序工艺也恰当，唯在最后一道干燥工序中，火功失当，烘焙温度太高或时间太长，都会造成茶汤中的“老火”味。因此，在品评一泡乌龙茶时，常常出现的情况是同一份茶有的品质因子优良，有的品质因子就表现平平，有的品质因子表现低下。这些因素的综合体现反映出香味品质的不均衡性特点。这种不均衡性使得茶叶香味高中有低，低中有高，分类丰富，规格齐全，香气各异，这种不均衡性和差异性促进了茶叶生产制作、茶叶品质的审评的提高和发展。就审评而言，要充分认识到茶叶香气的不均衡性的客观存在，综合审评，审评的结论才会更客观全面。

在乌龙茶的品评过程中，以“三香五味”兼顾“两性”的技法综合评断乌龙茶香味品质，能够使审评过程由繁变简，易于把握和描述。前人总结出这种技法，在香味之下细分项目，依照具体项目的审评感官标准，以审评术语定义品质性质，再根据每个项目的实际品质差异，分为不同的等级，或以得分表示差距，使得品质规格一目了然，既符合茶叶品质实际的文字表述，又使品质差异较为详细、明显地体现出来，对乌龙茶的制作、储藏也是不无裨益的。

小 贴 士

舌头上的味蕾是各种味道的接收器，分布在不同位置的味蕾对四种基本味道“甜、酸、咸、苦”的鉴别功能也不同。

- ① 舌端对甜的感受最为明显；
- ② 舌的两侧对酸敏感；
- ③ 咸的感受主要来自于舌头前端和舌尖两侧；
- ④ 苦的感觉主要来自舌头的后部，咽喉前端的区域。



瑶姿玉骨立烟霞

武夷岩茶

说到武夷岩茶，对茶不太了解的读者可能会觉得有些陌生，可是说到大红袍，您就会觉得熟悉了。说乌龙茶不能不说武夷岩茶，说武夷岩茶不能不说大红袍。

武夷岩茶，是闽北崇安县武夷山岩上所产乌龙茶的总称。武夷岩茶历史悠久。据载，早在唐代，武夷岩茶就作为馈赠佳品，在王公贵族间流传。宋、元时期，武夷岩茶被列为“贡品”，上礼天朝。到了元代，政府还在武夷山设立了“焙局”、“御茶园”，专用来监制贡茶。清代，我国茶叶的出口达到了高峰期，康熙年间，武夷岩茶随着货船远销西欧、北美和南洋诸国。当时，欧洲人曾将中国茶叶统称为武夷岩茶，可见其影响之深远。

武夷岩茶条形壮实、紧结、匀整，色泽绿褐鲜润，冲泡后茶汤橙黄透亮，清澈艳丽；叶底软亮，叶缘朱红，叶心淡绿带黄；既甘醇爽



武夷山风光