

• 品味神奇黑茶 • 感悟健康人生

Dark Tea

第一次 品黑茶就上手

人人学茶

朱旗
胥伟

主编
副主编

穿越尘封历史 了解生产区域
探知黑茶奥秘 品味琥珀文化

图解版



旅游教育出版社

作者简介

朱旗，博士生导师，湖南农业大学茶学系国家二级教授。任湖南省茶叶协会副会长、中国茶叶学会和中国茶叶流通协会专家委员会委员、中国茶叶产业联盟理事。曾在美国、英国、日本等国家研修并做高级访问学者，在泰国、新加坡、埃塞俄比亚等学术机构讲学。主要研究领域为茶叶加工理论与技术、茶叶深加工及茶叶风味化学。



胥伟，湖南农业大学茶学系博士研究生，师从朱旗教授。曾参与起草国家标准2项、主持省级科研课题1项、参与国家级科研课题1项、发表学术论文多篇。



Dark Tea

第一次

人人学茶

朱旗

主编

胥伟

副主编

品黑茶就上手
图解版



旅游教育出版社

· 北京 ·

策 划: 赖春梅
责任编辑: 赖春梅 赵 阳

图书在版编目(CIP)数据

第一次品黑茶就上手: 图解版 / 朱旗主编. -- 北
京: 旅游教育出版社, 2017. 7

(人人学茶)

ISBN 978-7-5637-3576-1

I. ①第… II. ①朱… III. ①品茶—中国—图解
IV. ①TS971.21-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125136号

人人学茶

第一次品黑茶就上手(图解版)

朱 旗◎主编

胥 伟◎副主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京艺堂印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12.75
字 数	182千字
版 次	2017年7月第1版
印 次	2017年7月第1次印刷
定 价	42.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



编委会

EDITORIAL BOARD

主 编：朱 旗

副 主 编：胥 伟

编 委：屠幼英 蔡正安 朱海燕 肖力争 沈程文
文海涛 赵仁亮

作者简介

ABOUT THE AUTHORS

主编

朱旗，男，1959年2月生，博士，湖南农业大学茶学系国家二级教授、博士生导师。1981年毕业于湖南农学院茶学专业，2000年获湖南农业大学农学博士学位。曾在美国、英国、日本等国家研修并做高级访问学者，在泰国、新加坡、埃塞俄比亚等学术机构讲学。现为湖南省茶叶协会副会长，中国茶叶学会和中国茶叶流通协会专家委员会委员，中国茶叶产业联盟理事。

教学：本科毕业后留校任教，从事茶学教学、科研和开发工作。任教以来，主讲多门茶学专业本科、硕士生和博士生学位课程和选修课程，包括《茶叶加工学》（双语）、《茶树育种学》、《茶树栽培学》、《茶叶审评与检验》、《茶学专业英语》、《交际英语》、《茶作学》、《茶学专题》、《茶学概论》、《食品营养学》（双语）等。目前主要从事茶叶加工理论与技术、茶叶深加工及茶叶风味化学的研究。

科研：曾主持国家、湖南省等自然科学基金项目，参加国家科技攻关、湖南省“十五”科技重大专项等课题研究。获国家科技进步二等奖2项，湖南省委科技进步一等奖3项，湖南省科委科技进步二等奖1项，湖南省科委科技进步三等奖3项，发表研究论文60余篇。主编国家“十二五”规划教材《茶学概论》，参编《茶叶加工学》、《园艺学概论》21世纪教材，《茶作学》、《风味化学》、《中国茶叶加工》等教材。

副主编

胥伟，湖南农业大学茶学系博士研究生，师从朱旗教授。曾参与起草国家标准2项、主持省级科研课题1项、参与国家级科研课题1项、发表学术论文多篇。

黑茶是我国六大茶类中的特殊茶类，过去主要为边疆游牧少数民族饮用，俗称“边销茶”，因而知道的人并不多。从上世纪 80 年代初开始，国家实行改革开放，国内经济迅速发展，到 90 年代后期，随着人们生活水平的不断提高，膳食结构中的肉类、油脂和蛋白质的摄入量不断增加，而活动量却在减少。原来高发于西方的“现代病”，如高血压、高血脂、高血糖等病症在我国人群中的比例不断增加。此时，黑茶，这种原属于边疆游牧民族生活必需品的茶类进入了人们的视野——为什么他们喝水即是奶，吃饭即是肉，却极少患“现代病”？现代医学的研究成果揭开了东方树叶最神秘的一面：黑茶这种经微生物渥堆发酵的茶类在去油脂、助消化、调理肠胃等方面确有特殊的功效。首先进入人们视野的黑茶产品是普洱茶，随即湖南的黑茶、四川的南路和西路边茶、广西的六堡茶、湖北的青砖等黑茶类逐一进入内销市场，加速了黑茶类产品被消费者认可与接受。

编者 2015 年 12 月在北京评茶，应旅游教育出版社赖春梅老师的约邀，希望能接手写作“人人学茶”系列丛书中的黑茶书稿，由于学校的工作较多，一直在犹豫中。2016 年 9 月编者辞去了专业主任职务，即着手考虑此书的编写，其写作提纲经出版社认可后，召集茶学专业部分老师、茶文化学者和相关政府、企业的涉茶人员开始了书籍材料的收集和撰写工作。

1977 年恢复高考，编者有幸由知青考入湖南农业大学茶学专业学习，1981 年 12 月毕业后留校任教，40 年来一直从事茶学的教学、科研和科技开发工作，熟悉茶学学科和茶叶产业的发展进程，从决定编

写此书时起，就希望写就一本集知识性、专业性于一体的通俗易懂的黑茶书籍，以满足出版社和广大黑茶爱好者的要求和期望。由于黑茶涉及生产和销售地域广阔，产品类型众多，知识内容丰富，如何科学、严谨地将相关知识点科学、系统地融合，编写人员查阅了许多古今书籍和大量的相关资料，初稿经与相关专家、教授沟通交流，进行了多次修订，有的内容甚至重新编写，力求尽量完美。但由于编写时间较紧，编者的知识水平有限，书中不妥之处在所难免，诚恳希望广大读者提出宝贵意见。

朱旗



第一篇 溯源：黑茶的丝绸之路与茶马古道 / 001

一、远去的丝绸之路 / 002

二、尘封的茶马古道 / 007

三、惊叹丝路神秘茶 / 009

延伸阅读：宋至清茶马贸易 / 012

四、湖南黑茶历史 / 014

（一）明朝黑茶历史 / 014

（二）清朝黑茶历史 / 016

（三）民国及现代黑茶历史 / 017

（四）临湘青砖茶历史 / 018



第二篇 神州：东方树叶的产区与地理划分 / 021

一、孕育东方树叶的沃土 / 022

（一）茶树生长基本要求 / 022

(二) 茶叶产区划分 / 024

二、黑茶主要生产省份与区域 / 027

(一) 湖南黑茶产区 / 027

(二) 川渝地区黑茶产区 / 028

(三) 广西黑茶产区 / 030

(四) 云南黑茶产区 / 030

(五) 湖北黑茶产区 / 032

(六) 其他省份黑茶产区 / 033



第三篇 嘉木：茶树的品种特性与茶类划分 / 035

一、赐予南方的嘉木 / 036

(一) 茶树生物学特征 / 036

(二) 茶树原产地 / 038

二、智慧民族的开发 / 042

(一) 六大茶类的划分 / 042

(二) 茶树的选育与应用 / 042

(三) 我国推广面积较大的部分国家茶树良种 / 045



第四篇 加工：黑毛茶加工与生产地域 / 049

一、黑毛茶工艺与原理 / 050

二、黑毛茶加工 / 051

三、安化黑茶加工现代化 / 062



第五篇 产品：黑茶产品加工与生产企业 / 065

一、黑茶产品与品质 / 066

- (一) 湖南黑茶 / 066
- (二) 湖北青砖茶 / 078
- (三) 云南紧压茶 / 080
- (四) 四川紧压茶 / 083
- (五) 广西六堡茶 / 085

二、我国部分黑茶企业简介 / 086

- (一) 湖南黑茶企业 / 086
- (二) 四川黑茶企业 / 090
- (三) 广西黑茶企业 / 090
- (四) 云南黑茶企业 / 091
- (五) 湖北黑茶企业 / 093
- (六) 其他黑茶企业 / 094



第六篇 品饮：黑茶的品饮与美感 / 095

一、黑茶品饮的要求 / 096

- (一) 宜茶之水 / 096
- (二) 宜茶之器 / 098

二、黑茶品饮的美感来源 / 101

- (一) 古朴的外形 / 101
- (二) 原生态的包装 / 103
- (三) 藏茶的乐趣 / 104
- (四) 神奇的养生功效 / 106

三、黑茶的品饮方式 / 106

- (一) 清饮法 / 106



- (二) 调饮法 / 109
- (三) 药饮法 / 112
- (四) 家庭日常饮用 / 112

第七篇 功效：黑茶的品质化学与保健 / 113

一、茶叶的传说与功效的记载 / 114

- (一) 神农氏的传说 / 114
- (二) 本草书籍的记载 / 114

二、饮食与饮茶 / 116

三、茶叶化学与功效 / 117

- (一) 茶叶的品质化学 / 117
- (二) 现代医学的证实 / 120



第八篇 藏选：黑茶的储藏与生产年份 / 127

一、茶叶存储要求 / 128

- (一) 影响因素 / 128
- (二) 黑茶存储 / 129

二、黑茶的选购 / 129

- (一) 湖南黑茶的商标和包装演变 / 129
- (二) 不同年代产品的基本特征 / 136

三、黑茶的收藏 / 137

- (一) 自己品饮 / 138
 - (二) 投资增值 / 138
-



第九篇 文化：茶事茶俗与茶诗茶赋 / 141

一、茶文化概述 / 142

二、名人与茶的趣闻轶事及现代茶文化传承 / 144

三、茶礼茶俗 / 148

四、茶诗茶赋 / 151

（一）茶诗 / 151

（二）茶歌 / 155

（三）茶赋 / 157



附录一 茶叶小知识 / 159

一、茶叶的识别 / 160

（一）真假茶鉴别 / 160

（二）新陈茶鉴别 / 161

（三）春、夏和秋茶鉴别 / 161

（四）高山茶和平地茶鉴别 / 162

（五）有机茶和无公害茶的关系 / 162

（六）窈花茶和拌花茶鉴别 / 162

（七）劣变茶的识别 / 163

二、科学饮茶 / 164

（一）怎样选购茶叶？ / 164

（二）客来怎样敬茶？ / 165

（三）因人选茶饮茶 / 165

（四）因时选茶饮茶 / 166

（五）合理的饮茶用量 / 167

（六）适当的饮茶温度 / 167

（七）不宜喝茶的人群 / 167



(八) 饮茶需注意的问题 / 168

(九) 服药期的饮茶问题 / 169

(十) 茶叶中氟的安全性 / 171

(十一) 茶叶中咖啡碱的两面性 / 172

(十二) 饮茶中的小窍门 / 172



附录二 安化黑茶重大事件 / 175

附录三 我国部分黑茶企业名单 / 183

参考文献 / 190



第一篇

溯源：黑茶的丝绸之路与茶马古道

茶，东方的神秘树叶，原产于中国云贵高原，而中华五千年的茶文化历史告诉我们，茶是中国人最先发现并加以利用的。数千年的荏苒时光，茶已漂洋过海进入五洲，目前世界上但凡有茶的地方都是直接或间接从中国引入的。探寻茶的源头和传播足迹，有利于现代的人们更好地认识它。



一、远去的丝绸之路

汉朝张骞出使西域，开通了陆上丝绸之路，这条横贯亚洲的经济动脉主要流通的货物是丝绸，故称为丝绸之路。但该运输路线上的货物并非只有丝绸。吕振羽的《简明中国通史》载：“番客、胡贾，及阿拉伯、波斯来华的外商，他们主要贩运各地珍宝……非中国所产的东西来华，把中国的金、银、茶、瓷器、纸笔、药品等运回各地。”故古代中国茶叶的贩运和出口主要通过丝绸之路进入西北，再进入亚欧各国。随着社会的发展及新的交易路径的启用，这条曾连接亚欧两大大陆板块的商贸通道逐渐退出历史舞台，淡出了人们的视线。

丝绸之路一词最早来自于德国地理学家费迪南·冯·李希霍芬（Ferdinand von Richthofen）于1877年出版的《中国——我的旅行成果》，德文名为：Die seidenstraße，简称丝路。李希霍芬原音译名本为栗希霍芬，后听从朋友建议，为与当时清朝重臣李鸿章同姓而改名为李希霍芬，以期为自己的中国之旅带来便利。时代变迁，物是人非。如今，当人们说到“丝绸之路”时，则是指起始于古代中国，连接亚洲、非洲和欧洲的古代商业贸易路线，与南方的茶马古道形成对比。由于路径不同，狭义的丝绸之路一般指陆上丝绸之路，而广义上讲又分为陆上丝绸之路和海上丝绸之路。

历史学家研究认为，西汉的张骞和东汉的班超出使西域，以长安（今西安）、洛阳为起点，经甘肃、新疆，到中亚、西亚，并联结地中海各国形成的陆上通道被称为“陆路丝绸之路”，即西北丝绸之路，以区别日后两条冠以“丝绸之路”名称——西南丝绸之路、南方海上丝绸之路——的交通路线。由于这条西行路线货物中丝绸制品的影响最大，故得此名。汉武帝派张骞出使西