



白茶，如一首哲理诗，品之又品，每每味不同

White Tea

第2版

第一次品白茶就上手

人人学茶

秦梦华 著

白茶的前生今生和它的出生地
白茶的传统工艺及创新制茶工艺
白茶的功效、冲泡方法及存储方法
分辨白茶等级 辨识老白茶

图解版

TEP 旅游教育出版社

作者简介

秦梦华，国家级评茶师、茶艺师，北京茶韵谷茶庄总经理。

2009年11月在《茶精品》发表《至纯白茶，洗尽铅华》专题白茶文章，2011年4月在《嵩》杂志发表《品之心，茶之意》。已在媒体发表茶文逾五十多篇，主持茶会、茶讲座数百场。现为惠量书院茶老师。



人人学茶

*第一次品红茶就上手（图解版）第2版

*第一次品白茶就上手（图解版）第2版

*第一次品岩茶就上手（图解版）第2版

*第一次品绿茶就上手（图解版）

*第一次品乌龙茶就上手（图解版）

*第一次品普洱茶就上手（图解版）

*第一次品黑茶就上手（图解版）

*茶文化与茶健康 第2版

*茶里光阴：二十四节气茶

策 划：赖春梅

投稿邮箱：mslai@foxmail.com



新浪微博：<http://weibo.com/lilylai>

责任编辑：赖春梅

封面设计：知墨堂文化

本书是以白茶的种植、采摘、制作、品鉴及药用价值为脉络，立体而详实地向我们展现了白茶的魅力与文化底蕴。读这本书就如同品饮白茶一般，幽香如兰，清冽醇厚，让人心旷神怡，越品越有味道。

——中国茶叶流通协会常务理事 吴兆明

一番江南小女子徜徉草木间的诗意人生：她懂茶，洗尽铅华长相伴守；她侍茶，不拘于心不役于物；她写茶，绵绵细笔涓涓情深；无一神思不灵动、剔透，无一笔触不自然、生动。翻开书页便成邂逅——银针的秀颀清甜、牡丹的丰美雍雅、寿眉的雄浑澹远……恰如一场注定的遇见，秦时明月，照梦里芳华。

——茶友子和

因为茶会有机会结识秦姐，而后秦姐与惠量合做了上百场茶会，对惠量的支持倾注心力。

茶者，云山万里、乾坤一滴，贵在其真。茶人，感念天地，浓缩历史，知行合一。秦姐便是能够知行合一的茶人。知者解惑，一字一句；行者担当，一日一锄。秦姐研茶，著书解惑，正本清源、汲古润今，本分学者修为。

秦姐行茶，不以师者居，数百场茶会让数千人切实饮一杯茶，却不只是提壶演绎。秦姐喜欢诗，总在茶会上带着大家读诗。茶让生活不再苟且，诗言志，志在远方。和秦姐在一起喝茶，可以体会到茶人本分的味道。

茶人的本分就是带给大家真实的美好，如《第一次品白茶就上手（图解版）》一书惠在当下、量及未来。

——惠量创文CEO 季烨

茶人的角色丰富多彩，有种茶的、有卖茶的、有品茶的、有写茶的、有讲茶的，也有演茶的，而本书作者却是六合合一，可谓不折不扣的全能茶人。何况，作者又是最早接触白茶的茶人之一。这样的白茶书，读起来自然有别他论。对读者来说，邂逅此书也当是件幸事。原因很简单，虽说这是本普及读物，字里行间却透着茶理与茶情，是可以用来“品”的。常言道，“师傅领进门、修行在个人”。喝口茶而已，确也未必牵扯到修行。可茶的事情，真的很难说。倒是有一点可以肯定：茶是很讲究“缘”的。邂逅此书，或许就是份“缘”。

——唐晖



ISBN 978-7-5637-3139-8

定价：42.00元



White Tea

第一次

人人学茶

秦梦华 著

品白茶就上手

第2版

图解版



旅游教育出版社

北京

内容结束 需要全本请在线购买 www.ertongbook.com

策 划：赖春梅

责任编辑：赖春梅

图书在版编目(CIP)数据

第一次品白茶就上手：图解版(第2版)/秦梦华著. —北京：旅游教育出版社，2017.6
(人人学茶)
ISBN 978-7-5637-3139-8

I. ①第… II. ①秦… III. ①品茶—图解 IV.
①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051232号
封面图片由陈兴华提供

人人学茶

第一次品白茶就上手(图解版)

(第2版)

秦梦华◎著

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	tepfx@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	12.25
字 数	142千字
版 次	2017年6月第2版
印 次	2017年6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)



念念白茶

此书再版，距初版时隔两年。看如今白茶发展如火如荼，已非两年前品白茶书第一版出版时可比，现今白茶无论产量，还是销售份额，都让人刮目相看。然而白茶依旧是白茶，世相浮动是茶之外的。找一片茶园，不管外面的喧嚣与纷杂，眼里只有茶树的嫩芽。晨曦微露，朦胧的茶园还看不清，山峦层叠好似宋代的水墨画，随着阳光一点点明晰，晨雾也一层层褪去，阳光已经把茶园照得晶亮。不知什么时候，戴着花布帽的采茶女已经点缀在碧陇上，如同蜻蜓点缀在荷叶上，又如同蝴蝶成了花丛中的色彩。她们是在采一个个春天的绿色音符，这些音符跳进竹筐，谱成春日序曲，那一刻，风儿牵着柳絮的手，雀儿衔着春信的泥，山泉携着野花的芬芳，带给跑跳的娃娃们……

茶入水中，如同一盏绿色的灯被点亮，莹莹的白毫是茶的光芒，随着水波泛着点点闪闪的光，杯中如同星辰满天，又如同月光洒落河面，茶香从水中升腾，如同袅袅的歌，有花的幽香和暖暖阳光的味道，沉醉的是茶

人的心，只管丢了自己，没了方向。不管是晨起还是落霞，和茶待在一处，心里总不免有感动、感恩，感谢天地赐这瑞草给我们，又感谢先人们的智慧，在茶与水交融的一刻让它们有了二次生命，精彩绽放。无论是绿茶、红茶、黄茶、乌龙茶、黑茶，还是我们即将细说的白茶，不同的美却有相同的震撼。

绿茶之美在纯，洁净无瑕的茶味里，总让人悄悄萌发一种美好的梦想，绿茶必定是春天，懵懂而充满希望；红茶之美在微醺的恍惚，伴一小碟甜点，午后时光，像舒缓的爵士乐，低低哑哑的似唱非唱，是哼出来的醉；黄茶之美在细润，如同春雨，携着春风，慢声细语地和草儿说话；乌龙茶之美在宏大，气势之广博，只有它，有雷行之势，山雨之气，自然之万象，人在它面前，哑然；黑茶之美在深沉，如同土地，载万物而无声，茶味醇厚朴实，人在这里，有种回归的舒适。

而白茶之美在于其香无形，隐于花草树木，奔流于涓涓清泉，穿行在春暖煦日，行于天际，伴有月华。一杯茶带着我们走过四季，翻过几十年的岁月红尘，人在这里瞬间空白而无力，只得随了它，飘摇去。

都说白茶有禅意，想必说的是其

自然、淡泊又每每容了别人、顺了他人的心意，自己散了，却又浸在每一处，无处在又无处不在。所以白茶可以和很多茶、花共处，不夺他香，不失茶味。其谦让之态，在泡白茶的紫砂壶上就有表现，泡过白茶的紫砂壶无需重新开壶，便可用来冲泡其他茶类，绝不影响别茶的茶香。

不知不觉，又在茶园转悠了半日，回到茶桌，喝一杯白茶，聊聊今年的收成，明年的计划，说说闲语，话个家常。落尘的白茶，是善于倾听的好友，真诚而包容。即便今日人们把它推上茶市的舞台，成了霓虹灯下的主角，它依然不慌不忙，从容自然。

那么识白茶，从哪里开始呢？当然从一杯白茶品饮开始，从泡开的每一根芽叶开始，从第一缕茶香开始，从远古的传说开始，从白茶的出生地开始。走走停停，看看问问，有老茶树，有满眼的茶园，有晾晒的水筛，有烘焙茶的机器，有种茶的茶农，有古法制茶的传承人，有茶商……

又如何泡一杯茶，如何挑选一款好茶，如何分辨白茶的产地，老白茶的年份又是如何鉴别，诸如此类的问题，暂且放一边，先喝一杯茶去，心神怡然，解也罢，不解也罢，都不妨碍喝茶的心情，这许是茶的苦心，我们岂可辜负？





第一章 神农，上古的白茶，可是这味？——溯源白茶

白茶的概述 / 2

白茶的出现 / 3

寻踪白茶的史载足迹 / 8

听听白茶的故事，聊聊当地的风俗 / 12

延伸阅读：中国茶的品饮历史及用途的变迁 / 15

第二章 或凭海而居，或依山而卧——福鼎、政和

白茶的主要产地——福鼎、政和 / 18

福鼎 / 18

政和 / 22

白茶的树种介绍 / 25

说在产地后面的话 / 28

第三章 接天连地，恰那时相识——白茶的家谱

与白茶的缘 / 30

白毫银针：款款如斯，晨雾中走来的仙子 / 31

白毫银针是什么样的茶 / 31

白毫银针之品赏 / 33

银针饮法之浅说 / 36

白牡丹：翩翩起舞的你，记得的还是裙裾 / 37

走近白牡丹（形色味） / 38

与白牡丹相处之道——说说冲泡 / 40

白牡丹的质——是一个中庸的道场 / 41

寿眉：山野的味道 / 42

浅述寿眉 / 42

寿眉和贡眉的差别 / 43

寿眉的冲泡概述 / 43

吾识寿眉 / 46

一点儿迷醉——新工艺白茶 / 47

什么是新工艺白茶 / 47

新工艺白茶和传统工艺白茶的区别 / 47



第四章 雕刻年轮——老白茶

老白茶的定义 / 50

品赏老白茶 / 51

老白茶的功效——“一年茶，三年药，七年宝” / 52

提高免疫力，清肺、祛寒 / 52

败火、消炎 / 53

三抗、三降——抗辐射、抗氧化、抗衰老，降血糖、降血压、降血脂 / 53

缓解高原反应 / 53

老白茶的鉴别 / 54

看干茶 / 55

观汤色 / 55

口感甄别 / 55

细品滋味 / 57

体感 / 58

看叶底 / 58

老茶饼的争议 / 58

白茶饼还是白茶吗? / 58

散茶一定比饼茶好? / 60

关于老白茶的一点儿忠告 / 61



第五章 至真至简，至纯至淡——白茶的加工

白茶制作技艺的传承 / 64

白茶的加工流程 / 66

鲜叶的采摘 / 66

萎凋 / 68

干燥 / 71

白茶的精加工 / 72

白茶的深加工 / 74

加工之道 / 77



第六章 唤醒沉睡的太阳——白茶冲泡技巧

泡茶前的闲话 / 80

冲泡之水 / 81

冲煮之器 / 83

冲泡之法 / 85

泡茶四要素 / 85

泡茶之人 / 85

白茶的泡法 / 87

杯泡法 / 87

盖碗法 / 88

壶泡法 / 88

大壶法 / 88

大壶煮法 / 89

白毫银针的冲泡方法 / 89

白牡丹的冲泡方法 / 93

寿眉的冲泡方法 / 96

老白茶的冲泡方法 / 102



第七章 品饮白茶，身通而心畅——白茶与养生

茶之药用——史册循迹 / 108

白茶，一个小药箱 / 109

白茶的主要功能成分 / 111

白茶主要的药用原理分析 / 114

四季品饮白茶的学问 / 117

品饮白茶因人而异 / 120

关于养生的片语 / 121



第八章 记忆一点点沉淀——白茶的存储

六大茶类的存储要求概述 / 124

白茶存储要求及方法 / 125

影响白茶存储的因素 / 125

白茶存储方法 / 126

南方、北方存白茶应该注意的问题 / 130

白茶不当存储的茶味种种 / 133

关于存白茶的几点建议 / 134

第九章 满地翠英，心落哪方——如何挑选白茶

设定选购目的 / 138

按照品种来选 / 140

按产地来选 / 141

按等级来选 / 141

新茶、老茶的选择 / 142

购茶地点的选择 / 144

挑选白茶可能会出现的误区 / 146

安吉白茶当作白茶 / 146

新工艺白茶当作老白茶 / 148

白茶的霉味当作陈香 / 148

政和白茶当作福鼎白茶 / 150

野生茶、有机茶、高山茶、土茶，概念混淆不清 / 150

我的挑茶观 / 151



第十章 千年留白后的今天——白茶的现状

延伸阅读：2017 中国白茶产销形势分析报告 / 156

与梅相靖老先生的对话录 / 168

附 录

闲解茶语 / 172

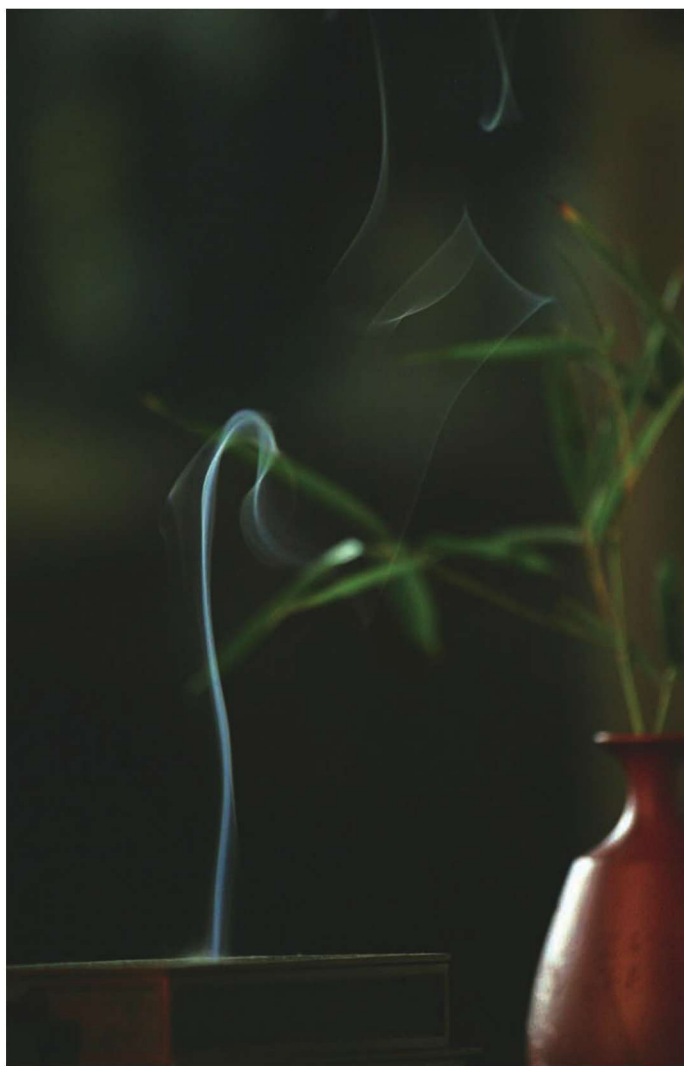
- 读诗与品茶 / 176
白茶热点问答 / 180
再版后记 / 182
后 记 (第1版) / 184



第一章

神农，上古的白茶，可是这味？

——溯源白茶



白茶，淡香清韵，乃茶中的隐者。据记载，远古年代的神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解，说的就是白茶，一款不炒不揉的茶，有最原始而自然的清香，有最完整的天地凝结的芳华。茶味幽然，从容得如一智者，不紧不慢地释放着久蕴的香，返璞归真般，有远古的气息，有淡定的禅味。

白茶的概述

白茶是传统的六大茶类之一，制法独特，不炒不揉；成茶，因其成品茶多为芽头，外表披满白毫，如银似雪，呈白色，故称“白茶”。

明朝李时珍认为：茶生于崖林之间，味苦，性寒凉，具有解毒利尿少寝解暑下气消食止头痛等功效（见《本草纲目》）。古代和现代医学证明，白茶是保健功效最全面的一个茶类，具有抗辐射、抗氧化、抗肿瘤、降血压、降血糖、降血脂的功能。中医药理证明，白茶性清凉，具有退热降火之功效，白茶产地福建人还用白茶治疗小孩的麻疹、皮肤疾病、牙痛等，白茶几乎成为家庭药箱必备之物。

白茶的发现和被饮用早于绿茶两千多年，上古时代人们运用自然晾晒制草药的方法仓储茶叶，这也是今天传统白茶所延续的制作工艺。白茶制茶工艺自然，原料经日光萎调和文火足干，形成了形态自然、芽叶完整、茸毫密披、色白如银的成茶。

白茶因采摘标准不同而分为白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉。其中，白毫银针，是白茶中的极品，位居中国十大名茶之列。

白茶主要产于福建的福鼎、政和、建阳、松溪等地，是福建特有的茶类之一。

白茶，亦称“侨销茶”，昔日，品白茶，是贵族身份的象征。

长期以来，白茶主要远销香港、澳门地区，以及德国、日本、荷兰、法国、印尼等地，而内销极少，所以国人对白茶的了解不多。

独特的加工工艺，独特的产地环境，独特的大白茶品种造就了白茶外表天然素雅，而内质清甜爽口的独特品质。

于是，有人将白茶归为“三色”、“三极”、“三变”。茶的“三色”：鲜叶呈乳白色，干茶镶金黄色，叶底

