

千迴百转之间，茶叶和水才能溶出恰当地颜色。每一杯，都有难言的意味。还是青春的感觉，若是半生基调，而弥漫出的香气是日子中溢出的欢愉，最后留在齿颊的甜味恰是终于所得。

对于茶，一百个中国人有一百种说法，而每一种茶，又都有自己的风采：绿茶是夫子的雅致，红茶是妇人的安宁，花茶像市井百姓的精巧，乌龙茶却透着老者的智慧。虽然这都是细节，而生活原本是许多细节构成，错过了也太过可惜。所以，重新围坐在一起，重拾古老的茶文化，领略茶的真境地。



王晶/编著

品味清香茶香



中国轻工业出版社

品味清清茶香

王晶/编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

品味清茶香 / 王晶编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2003.10

ISBN 7-5019-4097-5

I.品... II.王... III.茶—文化—中国
IV.TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第080239号

责任编辑: 陈秀石

策划编辑: 陈秀石 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 龙传人

版式设计: 杨嵩麒 责任校对: 李靖

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: 中国电影出版社印刷厂(北京市朝阳区安外小关安苑路17号,
邮编: 100029)

经销: 各地新华书店

版次: 2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

开本: 787×1092 1/20 印张: 9

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-4097-5/TS·2417 定价: 30.00元

读者服务部电话(咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898

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(邮购)联系调换

30411S5X101HBW

目录

CONTENTS



第一章 神州茶史 2

第二章 珍品佳茗 8

绿茶 10

西湖龙井 10

洞庭碧螺春 13

黄山毛峰 15

蒙顶甘露 17

庐山云雾 19

信阳毛尖 20

太平猴魁 22

泉岗辉白 24

六安瓜片 25

开化龙顶 26

雨花茶 28

径山茶 30

顾渚紫笋 31

安吉白片 33

江山绿牡丹 33

金坛雀舌 34





南山寿眉	35
竹叶青	36
峨眉蕊	37
南山白毛茶	38
二泉银毫	39
惠明绿茶	39
日铸雪芽	41
都匀毛尖	42

红茶

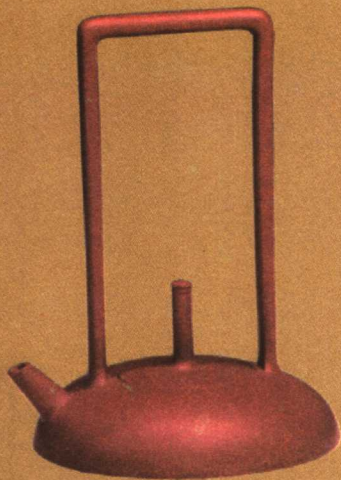
祁门红茶	44
宁红工夫茶	46
福建闽红	48
滇红	49
川红工夫茶	51
湖红工夫茶	52
正山小种	53
贵州红碎茶	54
大吉岭红茶与阿萨姆红茶	54
锡兰高地红茶	56
立顿黄牌精选红茶	57



乌龙茶

安溪铁观音	60
冻顶乌龙茶	61
武夷大红袍	64
武夷肉桂	65
武夷肉桂	67
闽北水仙	68
永春佛手	69
岭头单枞	70
文山包种茶	71





黄茶

君山银针	72
蒙顶黄芽	73
霍山黄芽	75
莫干黄芽	75
北港毛尖	77
沩山毛尖	78
鹿苑茶	79
广东大叶青	80
海马宫茶	81

白茶

白毫银针	82
白牡丹	83
贡眉	84

黑茶

云南普洱茶	85
六堡茶	86
湖南黑茶	87
四川边茶	88
湖北老青茶	89

紧压茶

云南沱茶	93
七子饼茶	94
各类砖茶	95

花茶

茉莉花茶	96
珠兰花茶	97
玫瑰花茶	98
桂花茶	99
白兰花茶	101
金银花茶	105
玳玳花茶	106
柚子花茶	107

其他茶类

菊花茶	110
苦丁茶	111
八宝茶	113
麦茶	115
花草茶	116



第三章 茶具赏析

紫砂茶具
瓷器茶具
漆器茶具
金属茶具
竹木茶具
玻璃茶具
搪瓷茶具
茶具的选用

120

122

124

126

126

127

128

129

130



第四章 茶与养生

绿茶的保健功能
乌龙茶的保健功能
其他茶的保健功能

132

134

135

136





第六章 风味茶膳

第五章

幽香茶点

马蹄糕	138
萝卜糕	140
鸡蛋糕	141
夹心糕	143
蛋卷酥	143
牛奶馒头	144
果奶卷	144
蟹黄灌汤饺	145
叉烧包	146
糯米鸡	147
萨其马	148

茶叶粥	152
茶饭粥	152
香茶莲子羹	153
龙眼杏仁茶	153
茶叶熏鸡	153
太极碧螺春	154
樟茶鸭	155
三潭映月	156
龙井虾仁	157
信阳毛尖氽双脆	158
乌龙炖牛肉	158
冻顶肉末豆腐	159
五香熏鱼	159
茶香骨	160
云雾肉	160
红茶炒鸡丁	161
何首乌茶蛋	161
绿茶沙拉	162
龙井鲍鱼汤	163
绿茶鲫鱼汤	163



一杯清茶，百般滋味。

前言

“诗写梅花月，茶煎谷雨春”，品茶亦如品诗，真正的妙处是说不出的。中国是茶的故乡，制茶、饮茶已有几千年历史，名品荟萃，主要品种有绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、白茶、黄茶、黑茶等几大类，茶有健身、治疾之药物疗效，又赋欣赏情趣，可陶冶情操。品茶、待客是中国人高雅的娱乐和社交活动，坐茶馆、茶话会则是中国人社会性群体茶艺活动。中国茶艺在世界享有盛誉，在唐代就传入日本，是日本茶道的始祖。

国人对茶甚是喜爱，不仅自古就有人为其吟诗作画，还曾有人将不同年龄的人用不同的茶来做比喻：10岁的人像“海马宫茶”，人性初显露，淡淡的青涩醇味，回味甘甜，似茶又似淡淡的溪水；20岁的人像“茉莉花茶”，初识情怀，至真至纯，滋味清香而气色艳亮，有各自不同的美和媚；30岁的人像“碧螺春茶”，阅尽人生去粗取精，去除了浮躁又保持了香味，具有了独特的风格；40岁的人像“西湖龙井茶”，简单中体现了完美，成熟中体现了高贵，而这高贵是如此可以亲近，缭绕回旋中归于简单；50岁的人像“冻顶茶”，经历了岁月磨炼，开始磨炼岁月，事过万千，真情自然涌出；60岁的人像“白兰花茶”，经自然调和，收日月精华，滋味浓厚；70岁的人像“银针白毫”，已经不必看见全人，只见其一点一滴，便可以勾勒出全部风华，人性已飘荡其身形之外，与天地山水合一；过了70岁的人就像“寿眉”了，集众茶的甘香于一体，经历了性情爱欲而观止……

本书汇集了目前广受大众欢迎的众多茶中珍品，并从茶的历史、茶的品种、茶具的选用、茶的保健功能、茶点茶膳等各个方面全面地介绍了关于茶的知识，以便于众多的爱茶人在浩如烟海的名茶园圃中找到自己的最爱。

编者

2003年夏

第一章 神州茶史

茶

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤前黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将知醉后岂堪夸！

中唐诗人元稹的这首宝塔诗，别开生面，把茶的品质、茶具艺术、品饮意境以及茶的功用都描写得清幽淡雅，淋漓尽致，堪称千古绝唱。

中国是茶的故乡，是茶的原产地，在我国，茶被誉为“国饮”，古代文献中茶更被赞为“南方之嘉木”。中国人对茶的熟悉，上至帝王将相、文人墨客、诸子百家，下至挑夫贩足、平民百姓，无不以茶为好。追溯中国人饮茶的源流，最早可上溯至公元前2737年中古时代的神农氏，陆羽在他的《茶经》中有云：“茶之为饮，发于神农氏。”关于神农氏发现茶树，传说是因为神农尝百草身中七十毒，正当口干舌燥，五内若焚之时，忽然看见几片叶子飘落在眼前，神农于是习惯性地把叶子拾起送进口中咀嚼，竟然意外地发现这些叶子的汁液味道虽然苦涩，气味却很芬芳，而且还有解毒的功效。这一神话传说是中国自古即饮茶的历史的反映。中国发现与利用茶叶的历史至今已有数千年。经考证，茶树原产于中国的西南部，即现在的川滇一带，据报道，云南等地至今仍生存着树龄高达千年以上的野生大茶树。



茶不仅是我们的生活的一部分，在漫漫的历史长河中，也渐渐地形成了一种文化。茶文化产生之初是受儒家积极入世的思想影响而开始的，此后，茶文化的形成又受到了儒、佛、道等多家的影响。



Tea

千迴百转之间，茶叶和水才能溶出恰当的颜色。每一杯，都有难言的意趣。没有青春的感觉，若是半生基调，而弥漫出的香气是日子中温出的欢愉，最后留在齿颊的甜味恰是终了所得。

茶不仅是我们生活的一部分，在漫漫的历史长河中，也渐渐地形成了一种文化。茶文化产生之初是受儒家积极入世的思想影响而开始的，此后，茶文化的形成又受到了儒、佛、道等多家的影响。

最早对茶的文字记载是在秦汉年间《尔雅》中的“檟，苦茶”，以后，在西汉司马相如的《凡将篇》、扬雄的《方言》，三国时魏国张揖的《广雅》，晋代陈寿的《三国志》等文章中均有茶的记载。

南北朝时，佛教兴起，僧侣们提倡坐禅饮茶，他们认为茶能用来驱除睡意，利于清心修行，从而使饮茶之风渐渐风行起来。不过在当时，茶还不是很普及，饮茶只是上层统治阶级的一种高尚生活享受和文人墨客益思助文的一种好办法而已。

到了唐代，饮茶的风气已经颇为盛行，不仅贵族们喜爱啜饮，民间的饮茶之风也开始大为流行。被后人尊为“茶圣”的陆羽所著的《茶经》便是这一时期的代表，他把诸家精华及诗人的气质和艺术思想渗透其中，奠定了中国茶文化的理论基础。

宋朝人则拓宽了茶文化的社会层面和文化形式，历史上有“茶兴于唐，盛于宋”之说。宋人的饮茶风格非常精致，他们争相讲求茶品、火候、煮法和饮效等，使得这时的茶事十分兴旺，但也使茶艺走向了繁复、琐碎和奢侈。

元朝时，执政的北方民族虽然也嗜好饮茶，但他们对宋人繁琐的茶艺却不耐烦，文人也无心用茶事来表现自己的风流倜傥，而是希望在茶中表现自己的清节、磨炼自己的意志，这两种思潮暗暗契合在茶文化中，逐渐形成了当时茶艺简约、返璞归真的自然风格。

明代的时候，茶肆经营已经很普遍，此时的饮茶方法由煮茶逐渐改为了泡茶，品茶活动也由户内转向了户外，此时，社会上非常流行“点茶”、“斗

对于茶，一百个中国人有一百种说法。而每一种茶，又都有自己的风范：绿茶有夫子的练达，红茶是妇人的安宁，花茶像市井百姓的精巧，乌龙茶却透着老者的智慧。虽然这都是细节，而生活原本是由许多细节构成，错过了也太过可惜。所以，重新围坐在一起，重拾古老的茶文化，领略茶的真境地。

Tea



茶”之会，互相比较技术高低，一时蔚为奇观，饮茶之风颇有日渐风行之势。

到了清初之时，精细的茶文化再次出现，制茶、烹饮等茶事虽然未回到宋人的繁琐，但茶风已开始趋向纤弱。



如今，茶已经发展成为了风靡世界的三大无酒精饮料之一，爱好饮茶的人遍及全球。在英国，茶被称为“健康之液，灵魂之饮”；在法国人眼里，茶是“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”；在日本，茶不仅被视为是“万病之药”，是“原子时代的饮料”，而且在日本人长期的饮茶实践中，饮茶还逐渐脱离了日常生活需要的范围，升华为一种优雅的文化艺能——茶道。

说起茶道，其实早在唐代，中国就已经有了“茶道”一词。茶道文化是以吃茶为契机的综合文化体系，其中包含有艺术、道德、哲学、宗教以及文化等各个方面，其内核是“禅”，也就是讲求用心灵去体悟茶道的玄妙感受。

对于茶道的基本精神，中国人认为“和、静、怡、真”这四个字是中国的茶道哲学思想的核心。

“和”在儒家眼里是中、是度、是宜、是当、是一切恰到好处，无过亦无不及。儒家对“和”的诠释，在茶事活动中更是表现得淋漓尽致。在泡茶时，“和”表现的是“酸甜苦辣调太和，掌握迟速量适中”的中庸之美；在待客时，“和”表现的是“奉茶为礼尊长者，备茶浓意表浓情”的明礼之伦；在饮茶过程中，“和”表现的是“饮罢佳茗方知深，赞叹此乃草中英”的谦和之礼；而在品茗的环境与心境方面，“和”所表现出的则是“普事故雅去虚华，宁静致远隐沉毅”的俭德之行。



Tea

千迴百转之间，茶叶和水才能溶出恰当的颜色。每一杯，都有难言的意趣。没有青春的感觉，若是半生基调，而弥漫出的香气是日子中溢出的欢愉，最后留在齿颊的甜味恰是终了所涉。

“静”是中国茶道千百年来修习的必由途径。如何从小小的茶壶中去体悟宇宙的奥秘？如何从淡淡的茶汤中去品味人生的真谛？如何在茶事活动中来明心见性？如何通过茶道的修习来洗雪精神，锻炼人格，超越自我？答案只有一个字，那就是“静”。中国茶道正是要通过茶事创造出一种宁静的氛围和一个空灵虚静的心境。设想一下，当茶的清香开始静静地浸润你的心田和肺腑的每一个角落的时候，你的心灵便在虚静中显得空明，你便会感到在虚静中与大自然融涵玄会，从而达到“天人合一”的“天乐”境界。可以说：“欲达茶道通玄境，除却静字无妙法。”

“怡”是指和悦、愉快之意。中国茶道是雅俗共赏之道，它体现于平常的日常生活之中，它不讲形式，不拘一格。突出体现了道家“自恣以适己”的随意性。历史上文人学士讲茶道重在“茶之韵”，意在用饮茶来托物寄怀，激扬文思，交朋友；佛家讲茶道重在“茶之德”，意在用饮茶来去困提神，参禅悟道，养性成佛；道家讲茶道重在“茶之功”，意在用饮茶来保健养生、保生尽年、羽化成仙；普通老百姓讲茶道重在“茶之味”，意在用饮茶来去腥除腻、涤烦解渴、享受人生。可见，无论什么人都可以从茶事活动中取得生理上的快感和精神上的畅适。从古至今，参与中国的茶道，可抚琴歌舞，可吟诗作画，可观月赏花，可论经对弈，可独对山水，亦可翠娥捧瓯，可潜心读《易》，亦可置酒助兴。中国茶道所独具的这种怡悦性，与日本茶道讲求的“清寂之美”的风格截然不同，它没有严格的仪式可循，一切都追求自然、随意，由此奠定了中国茶道的极广泛的群众基础。

“真”被喻为中国茶道的起点，也是中国茶道的终极追求。中国茶道追求的“真”有三重含义：其一，追求“道之真”，也就是通过茶事活动来追求对“道”的真切体悟，以达到修身养性，品味人生之目的；其二，追求“情之真”，即通过品茗述怀，使得茶友之间的真情得以坦然流露，从而达



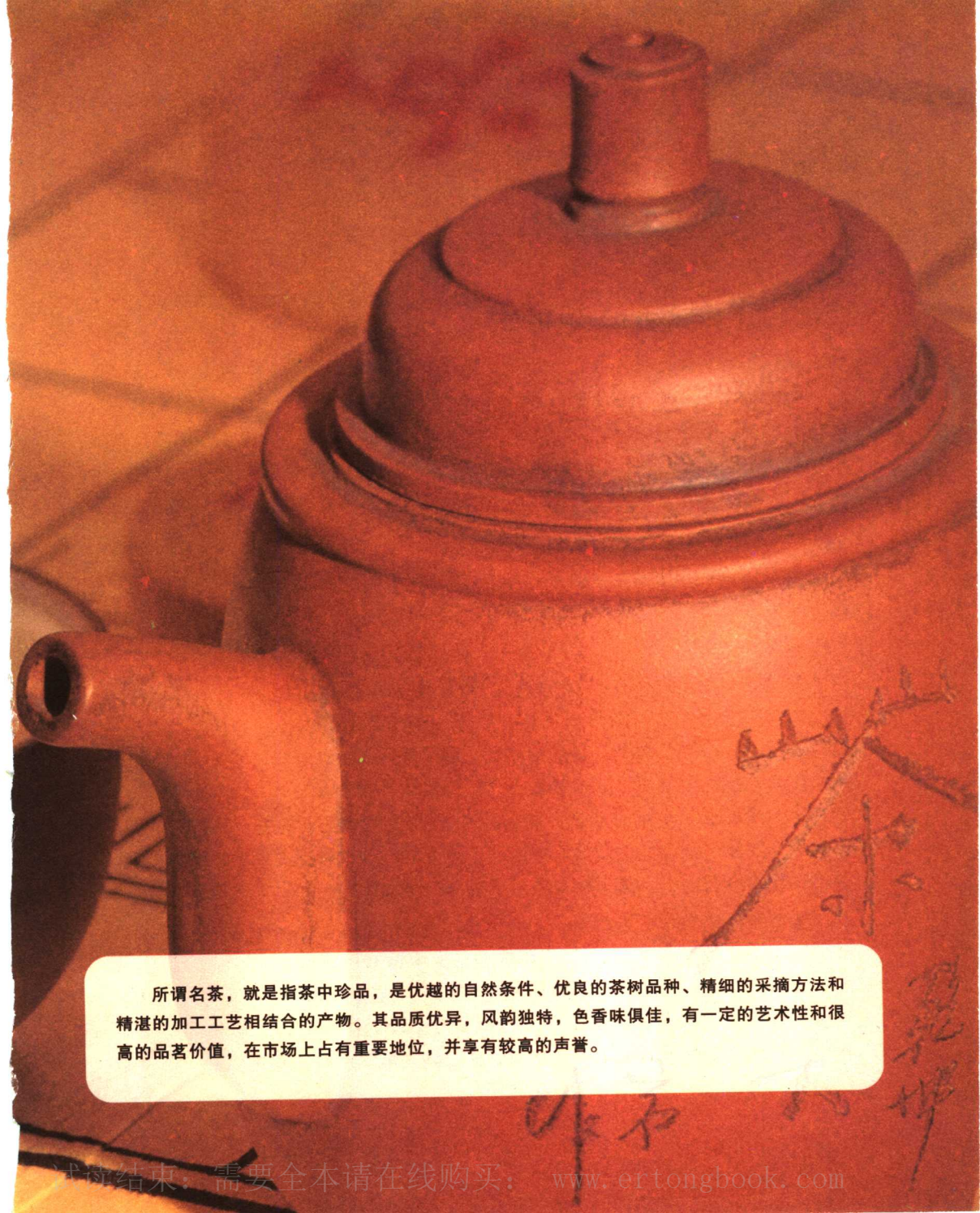
到茶人之间互见真心的境界；其三，追求“性之真”，即在品茗过程中，真正地心中放松自己，在无我的境界中去放飞自己的心灵，放牧自己的天性，以达到“全性葆真”。“爱护生命，珍惜生命，让自己的身心都更健康、更畅适，让自己的一生过得更真实”，这是中国茶道所追求的最高境界。

第二章

珍品茗

我国拥有悠久的产茶历史，辽阔的产茶区域、众多的茶树品种、丰富的采制经验、精湛的品饮艺术，在世界上是独一无二的。中国茶类按照鲜叶加工方法不同和品种上的差异，可以分为绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶和黑茶六大类，这六类茶经过再加工、深加工，又可制成各种花茶、紧压茶等，此外，我国还有许多各具风格的其他茶类，如流行在西北地区的三炮台、朝鲜族人民喜爱的大麦茶、清热解毒的苦丁茶等等。

经过几千年的漫长发展过程，各种茶类均已涌现出了多种名茶。所谓名茶，就是指茶中珍品，是优越的自然条件、优良的茶树品种、精细的采摘方法和精湛的加工工艺技术相结合的产物。其品质优异、风韵独特、色香味俱佳，有一定的艺术性和很高的品茗价值，在市场上占有重要地位，并享有较高的声誉。



所谓名茶，就是指茶中珍品，是优越的自然条件、优良的茶树品种、精细的采摘方法和精湛的加工工艺相结合的产物。其品质优异，风韵独特，色香味俱佳，有一定的艺术性和很高的品茗价值，在市场上占有重要地位，并享有较高的声誉。