

雍容华贵

刘洁◎编著

乌龙

茶

武夷高处是蓬莱，采取灵芽余自裁。
地僻芳菲镇长在，谷寒蝶蝶未全来。
红裳似欲留人醉，锦幃何妨为客开。
咀罢醒心何处所，近山重叠翠成堆。

——朱熹《咏武夷茶》

雍容华贵

刘洁◎编著

乌龙茶

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

雍容华贵乌龙茶/刘洁编著. —北京:新世界出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5104-0557-0

I. 雍… II. 刘… III. 乌龙茶—基本知识 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 166617 号

雍容华贵乌龙茶

出版策划:精典博维

编 著:刘 洁

责任编辑:陈黎明

装帧设计:博雅坊

责任印刷:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:廊坊市兰新雅彩印有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:16

字 数:250 千字

版 次:2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0557-0

定 价:48.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

中华乃文化礼仪之邦，对“文化”的情结可谓深刻到了骨子里。上至学者官员，下至贩夫走卒，都在践行着一种坚固的“文化”传承，力图把文化渗透到各个层面。举凡衣食住行，无不沾染着浓厚的文化气息。无“文化”则无根基，

这是中国人的思维。吃有吃文化，喝有喝文化，而我们现在要重点讲的，则是茶文化。

茶对中国人来说，是一种生活、一笔财富、一个现象。它涉及至科技教育、文化艺术、医学保健、历史考古、经济贸易、餐饮旅游和新闻出版等等方面，是浩繁的中华文化体系中的一个重要组成部分。而茶，又分为不同种类，乌龙茶就是其中的一大类。

对行内人来说，单是“乌龙茶”这个名字，就很值得琢磨。它不同于绿茶、花茶、红茶，能产生比较直观的第一印象。相反，在听到的瞬间，还免不了带上点不明所以然的味道。经过不同版本的传说的演绎，今人对于乌龙茶，也渐渐生出了“情结”。

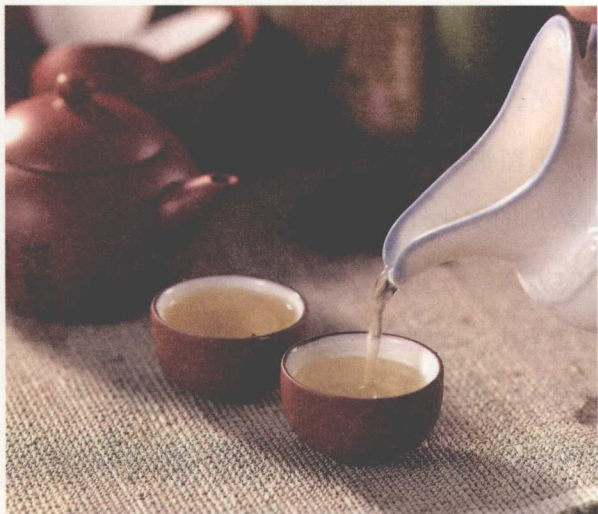
它能减肥、能美容、能活化神经、能提高能量代谢……甚至有人还“迷信”上了乌龙茶，喝必喝乌龙、言必提及乌





龙。任何一种狂热都非盲目，乌龙茶本身的功效也确实“强悍”。褪去这些迷恋色彩，真实的乌龙茶是什么样子的呢？

乌龙茶属高端茶品，由宋代贡茶龙团、凤饼演变而来，



是一种半发酵茶。因其茶色青褐如铁，故又名青茶。它综合了绿茶和红茶的制法，其品质介于绿茶和红茶之间。它有红茶的醇厚，而又比一般红茶涩味浓烈；有绿茶的清爽，而无一般

绿茶的涩味。品尝后齿颊留香，回味甘鲜。因在六大类茶中工艺最复杂费时，泡法也最讲究，所以喝乌龙茶也被人称为喝功夫茶。其特征是叶片中心为绿色，边缘为红色，俗称绿叶红镶边。目下最受日本游客的欢迎，称之为“美容茶”、“健美茶”。

目前市面上的乌龙茶按原产地可分为闽南、闽北、广东潮州以及台湾。闽南乌龙茶也称溪茶，代表性的名茶有铁观音、黄金桂、本山、毛蟹；闽北乌龙茶也称岩茶，主要产于福建武夷山一带，代表名茶有大红袍、肉桂、铁罗汉、水仙等；广东潮州乌龙茶则以凤凰单枞著称；台湾乌龙茶主产

于台湾，因为发酵工艺的不同分为台湾乌龙和台湾包种两大类。冻顶乌龙、青心乌龙以及文山包种名气很盛。最为出名的乌龙茶要数武夷山上享有茶王美誉的大红袍。

乌龙茶除了具有一般茶叶的功能：提神益思、消除疲劳、生津利尿、解热防暑、杀菌消炎、解毒防病、消食去腻、减肥健美等之外，还能防癌症、降血脂、抗衰老。

不同品种的乌龙茶冲泡后各有特色。铁观音茶冲泡后香气高雅如兰，滋味浓厚而微带蜂蜜的甜香，且十分耐泡，有“七泡有余香”之美誉。武夷岩茶冲泡后则香气浓郁青长，滋味醇厚回甘，茶水橙黄清澈。最好看的就是看到茶杯底“红边镶绿叶”的大叶子都被泡开，茶水呈金黄色，还有种油中透亮的感觉。

对很多人来说，喝乌龙茶是一种“附庸风雅的行为”。为什么呢？就在那种感觉。冲泡的工艺、浓烈的味道，似乎在以一种尖锐的矛盾刺激着人的神经。一种让你费时费力费心情泡出来的茶，该是什么味道？试想，在一个阳光充足的午后，你坐在古朴清幽的瓦屋之内，





安静地、细致地烫壶、倒水、置茶、注水，看着它慢慢舒展开，氤氲在温暖的时光里，是一种什么心情？而如果你又恰恰是第一次喝乌龙，闭上眼睛，想象一下它会带给你什么惊喜？婉转的、回味无穷的、芳香的，还是浓烈的？

直到屋子里飘满了茶香，慵懒的下午顿时精神一振，不禁抖擞起热烈的阳光挥发着乌龙茶的魅力。你端起杯子，嗅着、感觉着，最终抿上一口：浓烈、芳香，虽味重，却有醍醐灌顶之感。入口是苦的，喝完却是甜的。哦，生活的味道啊。先苦后甜，真符合人生的“秩序”。精心的准备之后，似乎唯有热烈才更对得起那番功夫。

人生就是一杯茶。愿乌龙带给你更多想象和惊喜。



目 录

第一章 认识乌龙茶 (001)

说说茶外的“乌龙” /002

什么是乌龙茶 /003

乌龙茶的得名 /009

地名说 /009

茶树说 /010

成茶说 /011

茶人说 /011

乌龙茶的发展历史 /012

第二章 说说乌龙茶的好品质 (014)

乌龙茶的品质特点 /015

“优质乌龙茶”形成的条件 /024

海拔高度条件 /024

季节条件 /025

土壤条件 /027

优良的茶树良种 /028

高质量的鲜叶 /028

乌龙茶的采制工艺 /033

采摘 /034

制作工艺 /035

乌龙茶的主要品种 /039

第三章 闽北乌龙茶 (040)

武夷岩茶 /041

“武夷岩茶”的发展历史 /043

“武夷岩茶”的制作工序 /047

“武夷岩茶”的品质特点 /051

“武夷岩茶”的鉴别 /053

大红袍 /056

武夷肉桂 /061

武夷铁罗汉 /066

闽北水仙 /084

“闽北水仙”的采制工艺 /085

“闽北水仙”的品质特点 /086

龙须茶 /087

“龙须茶”的传说 /092

“龙须茶”的采制工艺 /093

“龙须茶”的品质特点 /096

第四章 闽南乌龙茶 (098)

铁观音 /099

关于“铁观音”得名的传说 /100

“安溪铁观音”的品质特点 /102

茶区自然环境 /105

铁观音茶树品种 /107

“安溪铁观音”的采制特点 /108

“安溪铁观音”的鉴别 /113

安溪铁观音冲饮八式 /117

铁观音品饮之“三步走” /118

铁观音的功效 /123

黄金桂 /135

黄旦 /137

“黄金桂”的采制特点 /138

“黄金桂”的品质特点 /139

“黄金桂”的功效 /140

永春佛手 /142

“永春佛手”茶的由来 /143

民间关于“永春佛手”的传说 /143

佛手茶树 /145

“永春佛手”的品质特点 /146

“永春佛手”的采制工序 /146

“永春佛手”的功效 /147

白芽奇兰茶 /149

关于“白芽奇兰”之称的由来 /151

“白芽奇兰茶”的品质特点 /151

“白芽奇兰茶”的辨别 /152

“白芽奇兰茶”的功效 /153

色种 /153

本山 /154

毛蟹 /155

梅占 /156

第五章 广东乌龙茶(158)

凤凰水仙 /159

关于“凤凰水仙”的来历 /159

凤凰山茶产区 /160

“凤凰水仙”的采摘制作工艺 /161

“凤凰水仙”的品质特点 /161

凤凰单枞 /162

“凤凰单枞”的采制工序 /163

“凤凰单枞”的品质特点 /167

“凤凰单枞”的冲泡 /168

“凤凰单枞”的功效 /169

岭头单枞 /170

“岭头单枞”的品质特点 /171

关于岭头单枞的“蜜韵” /171

第六章 台湾乌龙茶(172)

关于台湾乌龙茶的小知识 /174

从福建到台湾的乌龙茶 /175

冻顶乌龙茶/178

冻顶山 /179

“冻顶茶”的采制工艺 /180

“冻顶茶”的冲泡品饮 /181

“冻顶茶”的品质特点 /186

金萱茶/187

“金萱茶”的品质特点 /187

阿里山高山茶/188

阿里山茶区 /188

“阿里山高山茶”的品质特点 /191

白毫乌龙茶/192

“白毫乌龙茶”的冷热冲泡法 /193

“白毫乌龙茶”的品质特点 /194

文山包种茶/195

“文山包种茶”的采制工艺 /197

“文山包种茶”的品质特点 /197

“文山包种茶”品质的辨别 /198

其他台湾乌龙茶/198

木栅铁观音 /198

翠玉茶 /200

四季春茶 /201

梨山高冷茶 /201

蜜香茶 /202

炭焙茶 /202

第七章 乌龙茶·事(203)

如何鉴别乌龙茶/204

优质乌龙茶的特点 /208

劣质乌龙茶的特点 /209

冲泡乌龙茶前的准备/210

熟悉茶性 /210

茶水 /210

茶具 /212

茶叶投放量 /216

开汤时间 /217

乌龙茶的冲泡方法/218

普通泡法 /218

传统冲泡法 /220

如何品鉴乌龙茶 /225

乌龙茶的保存之道 /226

第八章 乌龙茶杂谈(229)

乌龙茶的特殊功效/230

自制保健乌龙茶饮/235

人参乌龙茶/237

乌龙茶食谱/239

认识乌龙茶



说到乌龙，很多人首先想到的，可能不是我们之后要浓墨重彩介绍的乌龙茶，诸如“乌龙球”、“摆乌龙”之类倒是被很多人熟知的名词。

而作为茶类来说，乌龙在我国诸多茶种中，绝对是特色鲜明的一个种类了，因为它综合了绿茶和红茶的制法，有着介于绿茶与红茶之间的好品质，既有红茶的浓鲜味，又有绿茶的清香；难怪那些“茶





痴”们对它是那样情有独钟。

在秋冬季节，或许外界的天气是凉的是冷的，或许那干燥的气候让你感觉口干舌燥，但就在这个时候，静下心来，泡上一杯不寒不热的温性乌龙茶来喝，坐在摇晃的藤椅上，晒着温暖的阳光，似乎一下子身体就适宜了季节的转化，一切都自然了起来。

说说茶外的“乌龙”

说到乌龙的故事，是难得绕开我们最常见不过的“乌龙球”说法了，它的意思大家都明了，也就是表示“自进本方球门的球”。

“自摆乌龙”则是乌龙球的成语说法，“摆乌龙”引用到足球赛场上，指本方球员误打误撞，将球踢入自家大门，不仅不得分，反而失分。

其实，“乌龙球”的说法源于英语的“Own goal”一词，而又因为它与粤语中的“乌龙”一词的发音相近，所以渐渐地就有了“乌龙球”。在粤语里，“乌龙”有“搞错、乌里巴涂”等意思，它源于广东的一个民间传说：据说在久旱之时，老百姓多是祈求青龙降下甘露，以滋润万物，可谁知，青龙没有来，乌龙却现身了，反而给人们带来了灾难。从此，人们也就用“乌龙”表示做了事与愿违的事情或者表示颠三倒四的意思。



那“乌龙”在中国到底源于何处？有人考证说“乌龙”在开始出现时，是一条小狗的名字。



晋干宝《搜神记》中有这样的记载，传说晋时会稽张然养狗名乌龙，那时它们家里有一个下人与张然的妻子私通，想要杀了张然，最后竟然是乌龙攻击了那个下人而救了主人。后人由此以乌龙为狗的代称。所以，唐代白居易的诗中会有：“乌龙卧不惊，青鸟飞相逐。”而李商隐也有：“遥知小阁还斜照，羨杀乌龙卧锦茵。”这样的诗句，其中的乌龙都是指那只可爱、忠诚

的小狗。可是，谁都不会想到的是，这只小狗的名字最后却被用到了足球场上。

什么是乌龙茶

我们常听到这样的饮茶主张：“春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶”，这里的青茶就是我们要说的“乌龙茶”。

小贴士：

“春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶”
“春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶”这些关于饮茶
时季的主张，其实与我国的四季气候特点以及各类茶的不同品性有关



系。而我国大部分地区都是季风气候，春温、夏热、秋凉、冬寒，四季特征极其分明。不同的时节适合饮用的茶类有很大的不同。

春饮花茶

春天，虽是春风复苏、春意盎然的时候，但这时人们却会常常会有“春困”现象，而这时候喝花茶，就能很好地缓解春困带来的不良影响。

花茶是集茶味之美、鲜花之香于一体的茶中珍品，它是利用烘青毛茶及其他茶类毛茶的吸味特性和鲜花的吐香特性的原理，将茶叶和鲜花拌和窰制而成，其中以茉莉花茶最为有名。



花茶甘凉而兼芳香辛散之气，有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪、促进体内阳气生发，令人神清气爽，可使“春困”自消。

冲泡花茶，宜选用透明玻璃盖杯，取花茶3克，放入杯里，用初沸开水稍晾至90℃左右冲泡，随即盖上杯盖，以防香气散失；等二三分钟后，即可品饮。

夏饮绿茶

夏天是炎热的季节，这个时候，人的体力消耗很多，会流很多的汗，是品绿茶的最佳时节。

绿茶属于未发酵茶，性寒，“寒可清热”，最能去火，而且生津止渴，消食化痰，对口腔和轻度胃溃疡有加速愈合的作用。而且，绿茶也还有较高的营养成分，具有降血脂、防血管硬化等药用

价值。

冲泡绿茶，可直接用90℃开水冲泡，高级绿茶和细嫩的名茶，其芽叶细嫩，香气也多为低沸点的清香型，用80℃开水冲泡即可，冲泡时不必盖上杯盖，以免产生热闷气，影响茶汤的鲜爽度。



秋饮青茶

秋天是秋高气爽的时节，但是干燥的气候会让人口干舌燥，嘴唇干裂，中医称之为“秋燥”，这时宜饮用青茶，即乌龙茶。

乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒



不热，温热适中，有润肤、润喉、生津、清除体内积热，能让机体适应自然环境变化的作用。其实，乌龙茶不仅仅是适宜秋天来喝，一年四季基本上都是可以的。

冬饮红茶

冬天的天气很冷，这时人体的生理功能会相应的减退，阳气渐弱。中医认为：“时届寒冬，万物生机闭藏，人的机体生理活动处于抑制状态。养生之道，贵乎御寒保暖。”因此冬天喝茶就以红茶为上品了。



红茶在加工过程中经过充分的发酵，使得茶鞣质氧化，因此又称“全发酵茶”；这种茶的鲜叶经过氧化后形成红色的氧化聚合产物——茶黄素、茶红素、茶褐素，这些色素一部分溶于水，冲泡形成了红色茶汤。

红茶甘温，可养人体阳气，而且红茶还含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，增强人体的抗寒能力，可助消化，去油腻。



冲泡红茶，宜用刚煮沸的水冲泡，并加以杯盖，以免释放香味。在我国一些地方，也有在红茶里加入糖、奶、芝麻等一起饮用的习惯，这样既能生热暖腹，又可增添营养，强身健体。

乌龙茶，属于半发酵茶，色泽青褐如铁，因此又称为“青茶”。它是我国几大茶类中，独具鲜明特色的茶叶品类，也是我国的特产。

乌龙茶是介于不发酵的绿茶和全发酵的红茶之间的半发酵茶，综合了绿茶和红茶的制法，所以乌龙茶泡开后，叶子中间为绿色，边缘则是红色，有“绿叶红镶边”的显著特点。