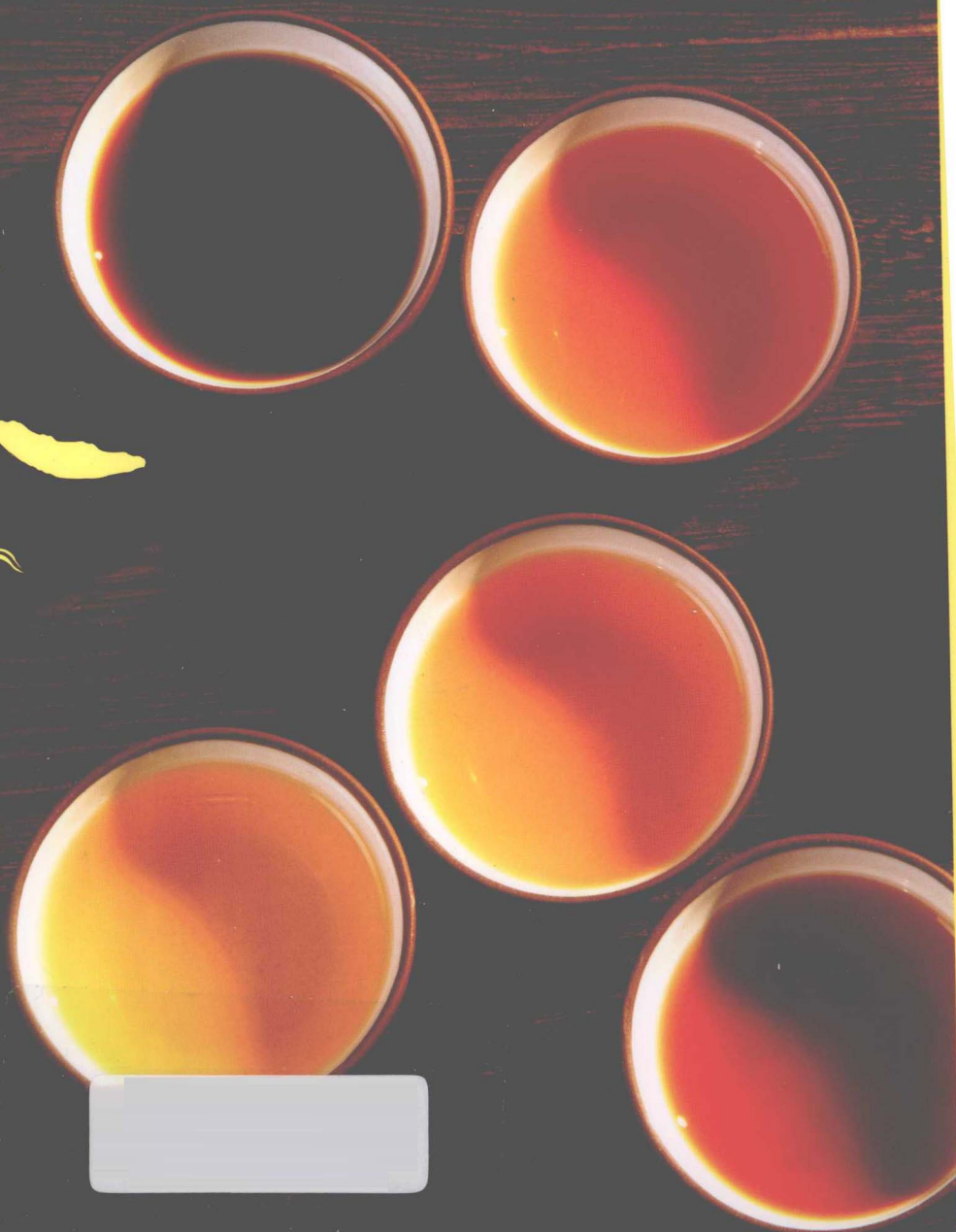


识茶 泡茶·品茶

杨学军
编著

赠送超长DVD
专家聊茶 茶叶鉴别 紫砂鉴赏 茶艺欣赏

茶隐老杨说茶道（第3版）



3年畅销
再次升级版 **3.0**

国内大型网上书城畅销 **霸主**
开卷茶类图书年度榜 **季军**

中国纺织出版社

识茶·泡茶·品茶

——茶隐老杨说茶道

(第3版)

杨学军◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

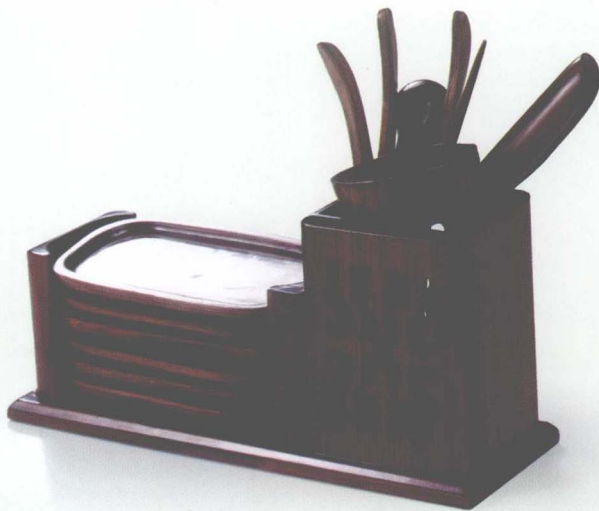
识茶·泡茶·品茶：茶隐老杨说茶道 / 杨学军编著

— 3版. — 北京：中国纺织出版社，2013.8

ISBN 978-7-5064-9864-7

I. ①识… II. ①杨… III. ①茶—文化—中国 IV.
①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第148100号



策划编辑：尚 雅 樊雅莉 责任编辑：张天佐 责任印制：何 艳
装帧设计：刘金华 旭 晖 吴慧英 美术编辑：吴慧英

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷 2013年8月第3版第9次印刷

开本：635×965 1/12 印张：14

字数：200千字 定价：39.80元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

第一章

相逢何必曾相识——

走进茶，了解茶

茶

□茶之缘.....2

人生若只如初见——老杨与茶的缘分.....2

□茶之源.....3

佳茗伯乐乃神农——神农与茶的奇缘.....3

从煮茶到泡茶——饮茶习俗的演变.....3

□茶之效.....4

保健功臣——茶多酚.....4

防辐射专家——脂多糖.....4

提神解乏——咖啡碱.....4

美容养颜——维生素.....4

保护牙齿——氟化物.....4

消脂减肥——类黄酮.....4

□茶之存.....5

茶叶罐贮存法.....5

冰箱贮存法.....5

暖水瓶贮存法.....5

干燥剂贮存法.....5

□茶之类.....6

按茶树品种分类.....6

按产地取名分类.....6

按干茶的形状分类.....6

按茶叶的形态分类.....6

按烘焙温度分类	6
按发酵时间分类	6
按茶叶采收季节分类	7
传统分类法之七大茶系	8
绿茶	8
红茶	10
乌龙茶	12
黄茶	14
白茶	15
黑茶	16
花茶	18
□饮茶习俗	20
北京的大碗茶	20
潮汕的功夫茶	20
藏族的酥油茶	21

第二章

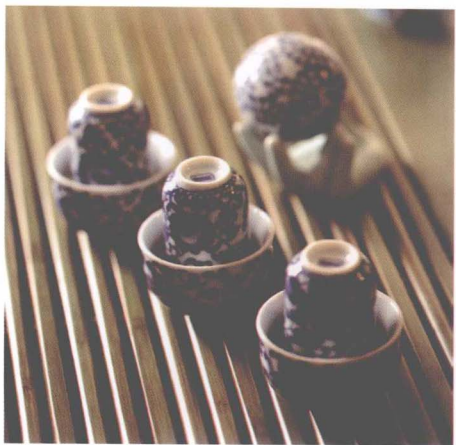
香茗袅袅亦醉人——

识茶·鉴茶·赏茶

□绿茶品鉴	24
西湖龙井	24
碧螺春	26
黄山毛峰	28
狗牯脑茶	30
太平猴魁	32
六安瓜片	34
信阳毛尖	36
庐山云雾茶	38
南京雨花茶	40
安吉白茶	42

□红茶品鉴	44
祁门红茶	44
正山小种	46
金骏眉	48
滇红茶	50
宜兴红茶	52
□乌龙茶品鉴	54
安溪铁观音	54
武夷大红袍	56
武夷肉桂	58
武夷水仙	59
凤凰单丛	60
冻顶乌龙	61
阿里山乌龙	62
黄金桂	63
□白茶品鉴	64
白毫银针	64
福鼎白茶	66
□黄茶品鉴	68
霍山黄芽	68
□黑茶品鉴	70
宫廷普洱茶	70
六堡茶	72
生沱茶	74





熟沱茶·····	75
生砖茶·····	76
熟砖茶·····	77
七子饼生茶·····	78
七子饼熟茶·····	79
安化黑茶·····	80
茯砖茶·····	82

□花茶品鉴····· 84

茉莉花茶·····	84
玫瑰花茶·····	86
黄山贡菊·····	88
女儿环·····	90

第三章

众里寻她千百度——

好茶当需好器沏

□茶人必备茶之器····· 94

茶叶罐·····	94
随手泡·····	94
茶盘·····	95
茶壶·····	95
盖碗·····	96
品茗杯·····	96
闻香杯·····	97
公道杯·····	97
过滤网和滤网架·····	98
杯垫·····	98
赏茶荷·····	99
养壶笔·····	99
茶巾·····	100

盖置·····	100
水盂·····	101
普洱茶针·····	101
茶道组合·····	102
茶宠·····	103

□壶中乾坤属紫砂····· 104

宜兴紫砂壶何以独领风骚·····	104
紫砂陶的美丽传说·····	106
名家紫砂壶·····	107
紫砂壶的选购·····	109
紫砂壶的使用和保养·····	110

□水为茶之母····· 112

古人观水·····	112
今人观水·····	113
水温讲究·····	115

第肆章

从来佳茗似佳人——

恬淡唯美展茶艺

□泡茶演示····· 118

玻璃杯冲泡法·····	118
盖碗冲泡法·····	120
紫砂壶冲泡法·····	123
老杨的私家珍藏版：用盖碗冲泡茶膏·····	126

□茶艺表演····· 128

乌龙茶茶艺表演·····	128
绿茶茶艺表演·····	134

□不可不知的茶中礼仪····· 138

泡茶前的礼仪·····	138
-------------	-----

泡茶中的礼仪·····	139
-------------	-----

品茶中的礼仪·····	140
-------------	-----

第五章

君子不可一日无茶——

茶人老杨的健康茶生活

□茶人老杨的幸福一天····· 144

一杯清晨提神茶·····	144
饭前小酌铁观音·····	145
下午花茶满口香·····	146
晚上普洱助消化·····	147

□茶人老杨的私房茶食····· 148

凉瓜龙井虾仁·····	149
绿茶粥·····	149
普洱菊花粥·····	149

□茶人老杨的聪明冲泡法····· 150

小叶苦丁这样喝·····	150
自制八宝茶·····	151
美容奶茶DIY·····	152
附录 茶人老杨的健康茶问11例·····	153

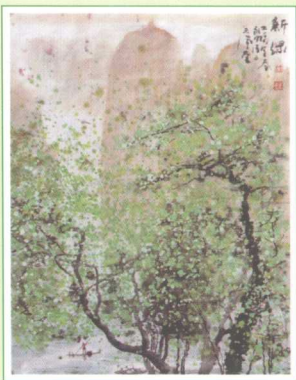
□后记····· 156



第壹章

相逢何必曾相识——

走进茶，了解茶



茶。

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦，将知醉前岂堪夸。

——唐·元稹《一言至七言诗·茶》



茶之缘

印象中，我从很小的时候就开始结识茶了。父母都比较爱喝茶，每天都用一个大把缸子来沏茶。那时的生活条件比较苦，老百姓最多也就是喝花茶，价格也就是4毛钱1两。家里来客人了，就外加2毛钱的高末儿，加了高末儿的茶格外香。夏天在胡同里躺在躺椅上，喝着茶，让汗水出个透，感觉格外凉爽。冬天回到家中，一碗热气腾腾的花茶，一直暖到心窝。茶，最初给我的印象就是那么的亲切，那么的实在。

后来，我长大了，工作了，茶一直在默默地陪伴着我，由于工作忙的关系，我喜欢喝浓茶。困了，累了，喝上一口浓浓的茶，依然感觉那么亲切，忙忙碌碌一晃十个年头过去了，茶每天都在陪伴着我，不离不弃，默默无闻，却又那么的掷地有声。

2000年，由于工作原因，我有缘结识了中国茶叶行业最大的企业——中国茶叶股份有限公司的茶人，我们经常在一起习茶、斗茶。从那时起，我才开始真正地了解茶，走进茶。由于对茶的热爱和执着，我于2000年开始从事茶叶工作，走遍了祖国大江南北，深入到茶叶产区，了解茶叶生产和种植情况。2004年，我开了一家自己的茶楼，专门从事茶文化推广与研究工作。这十年来，茶给我带来的东西太多了，但最重要的是让我学会了沉淀，把浮躁的心沉下来，潜心地去去做一件自己喜欢的事。

泡一杯清茶，望着茶芽在杯中翻滚流动，沉沉浮浮，岂不是你我的人生？茶，能让我们匆匆赶路的步调缓慢下来，能让我们从俗世的纷争中解脱出来，能让浮躁的心沉淀下来……



『 我爱茶，也希望所有的人爱茶。 』





茶之源

佳茗伯乐乃神农——神农与茶的奇缘

□ 神农与茶

《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，也是发现茶的伯乐。远古时代，人类以采摘野果、捕食野兽为生，一不小心就会因为误食有毒的果实而生病，甚至死亡。当时的首领神农非常痛心，就决定品尝百草，以身试毒。

神农从来不喝生水，就是在野外尝百草的时候，神农也会架起铁锅，把生水煮熟了再喝。一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，神农在一种沁人心脾的清香中醒了。听到“嗒嗒嗒”水沸腾的声音，锅里的水已经烧开了。神农感到喉咙里干得厉害，就艰难地起身准备拿碗舀水喝，就在这时，他发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，那沁人心脾的清香就是从锅里飘出来的。

神农略觉奇怪，但还是用碗舀了点汤水喝。但觉这汤水中清香略带苦涩，咽下去后，似乎比开水更解渴，更神奇的是，几个小时后，神农身上的剧毒居然解了！神农非常开心，采摘了很多绿色的叶子回去，并取名“茶”，作为部落的解毒“圣药”。从此之后，茶开始在人类社会正式登场。

从煮茶到泡茶——饮茶习俗的演变

□ 煮茶

神农发现茶的解毒功效后，影响了中国后世非常长的一段时间。长期以来，我们的祖先仅仅把茶叶当做药或药引，而且是用开水煮茶，而非泡茶。时至今日，在西藏、新疆等一些少数民族地区，仍保留着煮茶的风俗。

□ 半茶半饮

随着人类对茶认知不断地加深，西汉时期，茶已不仅仅是解毒药品，并开始成为饮品或待客之饮。只不过当时的茶饮只能算半茶半饮，即将茶团捣碎，放入壶中，注入开水，并加上葱、姜和陈皮调味，用以自饮或待客。

□ 泡茶

到了中国最后一个封建王朝——清朝，我国的茶文化完成从鼎盛向顶极的转化。清朝对茶饮最突出的贡献在于散茶逐渐取代了团茶、饼茶，开水泡茶取代了煮茶。由此，茶叶完成了从煮茶到泡茶的演变历程。

茶之效

茶
饮
为
健
康
护
航。

保健功臣——茶多酚

茶多酚是茶叶中酚类物质及其衍生物的总称，在茶叶中的含量一般为15%~20%。茶多酚具有很强的抗氧化活性，在美容养颜、延缓衰老、延年益寿等方面起着十分重要的作用。

防辐射专家——脂多糖

茶叶中的脂多糖含量为3%左右。人体摄入脂多糖后，会产生非特异性免疫能力，不仅能预防体内出血和防癌抗癌，还可以减轻辐射对人体的伤害。

提神解乏——咖啡碱

茶叶中含有2%~5%的咖啡碱。咖啡碱能刺激机体神经兴奋，使人头脑清醒、思维敏捷，还有利尿解乏、促进消化、解除疲劳等功效。

美容养颜——维生素

茶叶中的B族维生素、维生素C对美容养颜很有益处，是体内新陈代谢不可缺少的成分。

保护牙齿——氟化物

茶叶是富含氟元素的饮料，常喝茶或者经常用茶水漱口，可以健齿护牙，还可以减轻甚至消除口臭。

消脂减肥——类黄酮

茶叶中的类黄酮、生物碱等成分可降低人体内胆固醇、甘油三酯的含量和降低血脂浓度，具有很好的减肥作用。

茶之存



苏东坡说“从来佳茗似佳人”，豪放派词人尚对佳茗有如此温婉的情愫，何况我等“食色，性也”的凡夫俗子？佳茗如同佳人一样娇贵，只有居住在舒适、高雅的“房间”，才能保持她独有的气质。一般来讲，我们为佳茗准备的“房间”以锡质、瓷质、有色玻璃瓶为最佳，其次为铁罐、木盒、竹盒（不宜在干燥的北方使用）等，塑料袋、纸盒为最次。



茶叶罐贮存法

这是最常用的贮茶方法。一般家庭少量用茶，用锡罐、铁罐、有色玻璃瓶或陶质茶叶罐贮存即可。装有茶叶的茶叶罐必须放置在干燥阴凉处，不可放在阳光下直晒，也不可放置在潮湿、有异味的地方，以免加快茶叶氧化或陈化变质的速度。用茶叶罐贮存茶叶虽然简单易行，但存放时间不宜太长，茶叶罐也不易太大，因为它不能做到完全密闭。



冰箱贮存法

研究发现，如果温度控制在5℃以下，保存茶叶质量的效果较好，一般可保持一年以上风味不变。家庭可以把茶叶用铁罐、纸盒包装好，然后再在外边套一个干净的塑料袋扎紧，直接放入冰箱内贮存。注意贮茶用专用的冷藏库最好，避免与其他食物一起冷藏，以免茶叶吸附异味。



暖水瓶贮存法

保温性能良好的暖水瓶、保温瓶均可用来贮存茶叶，其效果良好，一般可保持茶叶的色香味长达一年。把散装茶叶放入新的暖水瓶或保温瓶内，要装实装足，尽量减少瓶内的空气留存量，用软木塞盖紧，外涂白蜡封口。



干燥剂贮存法

使用干燥剂，可使茶叶的贮存时间延长到一年左右。不同品种的茶宜选用不同类型的干燥剂，比如，贮存绿茶可用块状未潮解的石灰，贮存红茶和花茶可用干燥的木炭。

茶之類



按茶树品种分类

按茶树的繁殖方式划分，分为有性品种和无性品种两类。

按茶树成熟叶片大小，分为特大叶品种、大叶品种、中叶品种和小叶品种四类。



按产地取名分类

西湖龙井、洞庭碧螺春、安溪铁观音、冻顶乌龙、黄山毛峰、蒙顶甘露、武夷岩茶、云南普洱茶等。



按干茶的形状分类

六安瓜片、君山银针、洞庭碧螺春、珍眉、砖茶等。



按茶叶的形态分类

散茶：是一叶一叶散开的茶，一般常见的绿茶、红茶、乌龙茶等，皆属散茶。

团茶：是挤压成块的茶，如古代的龙团、凤饼，现代的饼茶、砖茶、沱茶等。



按烘焙温度分类

茶叶经粗胚制造完成，再经精制→炼枝→烘焙调味→成品茶。其中，烘焙调味就是通过调整烘焙的温度与时间来控制茶叶的香气，如清香、浓郁、厚酣等口味，然后称之为生茶、半熟茶、熟茶。

生茶：烘焙温度低，主要是为了保留胚茶原有的清香口味。

半熟茶：烘焙温度较高，烘焙的茶口味浓香。

熟茶：长时间高温烘焙，以改变部分茶性，其口味为熟果香。



按发酵时间分类

不发酵茶：零发酵率，绿茶类，如西湖龙井、碧螺春、信阳毛尖等。



半发酵茶：15%~70%的发酵率，乌龙茶类，如铁观音、武夷大红袍、冻顶乌龙等。

发酵茶：100%的发酵率，红茶类，如祁门红茶、正山小种等。



按茶叶采收季节分类

P

春茶：采茶时间在每年春天，惊蛰、春分、清明、谷雨4个节气之间采收的茶，不管采收地点是高山、平地，也不管是绿茶、乌龙茶、红茶，均叫春茶。

夏茶：采茶时间在每年夏天，立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气之间采收的茶均叫夏茶。

秋茶：采茶时间在每年秋天，立秋、处暑、白露、秋分4个节气之间采收的茶均叫秋茶。

冬茶：采茶时间在每年冬天，寒露、霜降、立冬、小雪4个节气之间采收的茶均叫冬茶。





传统分类法之七大茶系



一茶一茗香，一味一人生。中国茶种类繁多，但为大家所接受的分类方法是传统的七大茶系分类法，即绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶、黑茶和花茶。

绿茶属不发酵茶，品质特征为清汤绿叶，形美、色香、味醇。绿茶作为中国第一大茶系，有其他茶系所不及的显著保健效果，如防癌抗癌、延缓衰老、美容养颜等，被内行人称之为“原子时代的健康饮料”。绿茶的种类很多，外表造型各不相同，这些不同的造型都是采取了不同的制作方式而形成的。但它们大致上都是通过杀青、揉捻和干燥三大工序制成的。

>>绿茶的制作工艺：杀青→揉捻→干燥

杀青：杀青是绿茶制作的最初工序，也是决定绿茶形状和品质的关键工序。杀青的目的是通过高温破坏和钝化鲜叶中的氧化酶活性，抑制鲜叶中的茶多酚等酶的促氧化，蒸发鲜叶部分水分，使茶叶变软，便于揉捻成形，同时散发青臭味，促进良好香气的形成。

揉捻：揉捻是一个简单造型的过程，如条形绿茶，通过揉捻可使叶片卷曲成条。揉捻会破坏部分叶组织，让茶汁渗出来，增进茶叶香味。绿茶的造型和品质

西湖龙井

洞庭碧螺春



要求不同，其揉捻时间和轻重程度也是不同的。

干燥：干燥的目的是挥发掉茶叶中多余的水分，便于保存品质。干燥有炒干、烘干、晒干等方法。干燥能保持茶叶中酶的活性，抑制其氧化程度，提高茶香，固定茶形。

>> 绿茶的基本分类

炒青绿茶：

长炒青：精制后称眉茶，成品有珍眉、凤眉、秀眉、贡熙等。

圆炒青：外形颗粒圆紧，成品有珠茶等。

细嫩炒青：成品有龙井、碧螺春等。

烘青绿茶：

普通烘青：闽烘青、浙烘青等。

细嫩烘青：黄山毛峰、太平猴魁等。

蒸青绿茶：煎茶、玉露等。

晒青绿茶：滇青、川青、陕青等。

>> 绿茶中的精品

西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖、庐山云雾茶、竹叶青、六安瓜片、太平猴魁、婺源绿茶、径山茶、浙烘青等。

六安瓜片



太平猴魁



红茶

红茶属全发酵茶类，品质特征为红茶、红汤、红叶和香甜味醇，不仅国人爱喝，而且深受外国友人喜爱，出口量占我国茶叶总产量的50%左右。因为红茶的干茶色泽和冲泡的茶汤均以红色为主调，故名红茶。但红茶开始创制时被称为“乌茶”，所以英语称之为“Black Tea”，而非“Red Tea”。红茶的种类较多，产地较广，有我国特有的工夫红茶和小种红茶，也有与印度、斯里兰卡相类似的红碎茶。红茶是以茶树的芽叶为原料，经过萎凋、揉捻（揉切）、发酵、干燥四道工序精制而成。

>>红茶的制作工艺：萎凋→揉捻→发酵→干燥

萎凋：萎凋是指将鲜叶通过晾晒等过程失去部分水分，使一定硬脆的梗叶成萎蔫凋谢状况的过程，是红茶初制的第一道工序。萎凋方法有自然萎凋和萎凋槽萎凋两种。自然萎凋即将茶叶薄摊在室内或室外阳光不太强处，搁放一定的时间。萎凋槽萎凋是将鲜叶置于通气槽体中，通以热空气，以加速萎凋过程，这是目前普遍使用的萎凋方法。

揉捻：茶叶在揉捻过程中容易成形，并增进色、香、味的浓度。同时，由于叶细胞被破坏，便于在酶的作用下进行必要的氧化，利于发酵的顺利进行。

发酵：发酵是红茶制作的独特阶段，经过发酵，多酚类物质在酶促作用下产

祁门红茶



滇红茶

