



绿色生活读物
“我愛我家”系列



Banrixian Chagu
半日闲茶趣

Tea  HOME

张少艾 鲁朝辉 编著



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



Banrixian Chaqu
半日闲茶趣

Tea  HOME

张少艾 鲁朝辉 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

半日闲茶趣/张少艾,鲁朝辉编著. —重庆:重庆大学出版社,2012.8

(惠民小书屋丛书、我爱我家系列)

ISBN 978-7-5624-6728-1

I. ①半… II. ①张…②鲁… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 098035 号

半日闲茶趣

张少艾 鲁朝辉 编著

策划编辑:何明王勇

责任编辑:何明 版式设计:何明

责任校对:谢芳 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023)88617183 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆长虹印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:5.75 字数:129千

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-6728-1 定价:25.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

PREFACE

作为中国的国饮——茶,已经有近五千年的历史了,自古就有通过喝茶延年益寿、修身养性的说法,“性洁不可污,为饮涤尘烦”,韦应物的这两句诗可以说把茶性说透了。



的确,从现代医学的角度看,茶含有对人体健康非常有益的成分,而被称为健康饮料,而人们在喝茶品茗过程中所获得的愉悦放松感,更是对我们的心理和生理起到了积极的双重功效。所以,从今天起,我们不妨放下那些加着各种添加剂的调配饮料,每天花十几分钟,给自己、给家人泡上一壶清茶,在茶香袅袅之中,进入一种天人合一、超凡脱俗的境界,达到修身养性的目的。不要总觉得没有时间,不得闲,其实与其说现代人没有闲工夫泡茶,还不如说是因为没有闲心泡茶。好好调整心态,百忙中“偷得浮生半日闲”,让一杯香茗“洗去尘烦一身轻”吧。

台湾著名散文家林清玄说过“忙会失去很多东西,失去浪漫的心情,失去对理想的憧憬,失去创造力和想象力。常常有人说什么是浪漫,其实浪漫很简单,就是浪费时间慢慢走,浪费时间慢慢吃饭,浪费时间慢慢喝茶”。慢慢喝茶可以让人有一颗从容的心去面对人生。

喝了20多年茶,也泡了20多年茶,我对此有些感悟:这茶不需要是顶级名茶,壶杯也不强求精致名贵,泡茶的手势也不必追求优美,最后喝到的茶汤也可能不是特别清香甘甜,但专心致志泡茶的过程,自然而然会让

你摒弃杂念,获得一份恬适的心情,暂时忘掉尘世的烦嚣,就像钓鱼的人,不在乎最后能钓到多少鱼,而只享受垂钓的过程。



这本书,不是教你成为茶艺师,而是作者和你分享自己的生活茶趣和品茶的感悟。如果翻阅这本书,能让你有兴趣放下书去烧水备器泡上一壶茶,那么目的也就达到了。生活中喝茶没有那么多的规则和原则,掌握一些基本的泡茶诀窍,随性随心,享受就好!

这本书是和花艺老师鲁朝辉合作完成的,写作的过程也是茶与花的对话,在茶言花语中我们无比享受。本书的图片大部分是我的儿子赵云汉拍摄的,这位爱好摄影的年仅20岁的大学生,却有了十余年的茶龄——五六岁时,做妈妈的我为了让他少喝碳酸饮料,经常做调饮红茶给他喝。慢慢地,他开始要喝“纯的”茶;到高中,他俨然已是一个每天茶不离手的“老茶客”。这次,他欣然为妈妈和鲁阿姨的新书拍摄了很多茶的图片,做妈妈的我十分欣慰,谢谢儿子,也谢谢一直支持关心着本书写作的我的先生和父母。

“每天的生活就像一杯茶,大部分人的茶叶和茶具都很相近,然而善泡者泡出来更清香的滋味,善饮者饮到更细腻的消息;人生需要准备的,不是昂贵的茶,而是喝茶的心情。”(林清玄)

让我们都能专心、静心地带着一颗平常心来泡茶、喝茶,清心养身吧。

张少艾

2012年3月于深圳

目 CONTENTS 录

芳茶冠六情——饮茶养身	1
慧心识好茶	7
水甘串茶香	13
器雅添茶味	23
境美增雅趣	48
艺好情更美	55
新绿春香百里醉	64
龙井——玻璃盖碗冲泡	71
碧螺春——玻璃杯上投法	78
安吉白茶——敞口大碗泡法	83
白茶、黄茶和绿茶的区别	87
明艳甘香品红茶	89
红茶的清饮	91
红茶的调饮	92
茶包冲泡奶茶	93
煮饮奶茶	96
荔枝冰红茶——冰沁荔红	99

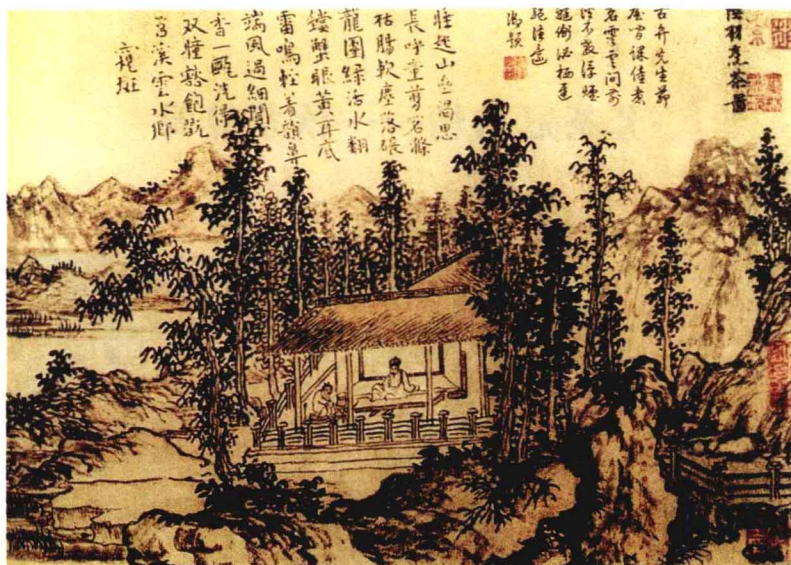
柠檬红茶	107
如梅似兰啜乌龙	109
碗杯法泡单枞——潮汕式工夫茶	111
壶杯法泡大红袍——闽式工夫茶	121
壶盅双杯法泡阿里山乌龙——台式工夫茶	128
神游古今叹普洱	139
认识普洱茶	139
普洱茶的品饮	144
宽壶留茶根焖泡熟茶	146
紫砂中壶“工夫茶”泡法	151
盖碗冲泡法	156
煮饮普洱茶	157
普洱之趣味调饮——生熟茶调饮	160
菊花普洱与玫瑰普洱	163
沉水熏成换骨香	165
窖茶的茉莉花蕾	166
盖碗泡饮玫瑰红茶	169
自制桂花乌龙茶	176

芳茶冠六情——饮茶养身



杭州茶博馆陆羽像

陆羽在《茶经》中写道：“茶之为用，味至寒，为饮最宜精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四支烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”唐朝药物学家陈藏器评述茶的功效为“诸药为各病之药，茶为万病之药”。可见，茶，自古就被我们作为一种天然的保健饮料。



陆羽烹茶图(元 赵原)

根据现代医学研究,茶对身体的健康作用大致可以归纳为如下三个方面:

首先,众所周知茶能提神醒脑,这是因为茶叶中含有茶碱、咖啡碱,可以让人兴奋。正因为如此,有些睡眠不好的人不敢喝茶。其实,若有这种情况,我们可以在早饭后喝一点淡茶,这样既能享受茶对身体的好处,白天能有较好的精神,又不至于影响晚上的睡眠。

其次,因为茶含有丰富的营养成分(维生素、糖类、蛋白质、脂肪等),一些肉食较多、少食蔬菜的人们,日常可以通过饮茶来补充维生素等。一般家长都不敢让孩子喝茶,其实现在荤食较多的孩子,如果每天喝一小杯淡淡的绿茶,不但可以补充维生素、帮助消化,而且还能防止龋齿,好处多多。

最后,现代医学已经证明,茶含有多种药用成分(茶多酚、咖啡

碱、脂多糖等),可以防治心血管疾病、抗辐射、抗癌、减肥。茶叶中含有的茶多酚更是一种天然的抗氧化剂,对清除身体垃圾,延缓衰老大有益处,这就是古人认为茶能延年益寿的原因。



《茶经》(唐 陆羽)

同时饮茶还对心理健康有着莫大作用,茶的清芬,茶器的精美,饮茶时的优雅氛围,都可以引起人们的审美享受和愉悦感,这大大有利于提升人的免疫能力。而全神贯注于泡茶过程,能让人摒弃杂念,忘掉烦恼,让你的心静下来。心静则浮躁去,郁结解,人就会处于一种健康态;反之经常烦恼、纠结、郁闷,则会滋生百病。“身闲不如心闲”,而品茗有利于帮助我们达到心闲心静的境界。

可见,茶被称为“21 世纪的健康、和平饮料”一点也不为过。

事物总是一分为二的,茶能防病治病,但喝得不科学,它也能致病。我们应该注意如下一些饮茶的禁忌,来科学合理地饮茶,从而更好地通过饮茶来养生健体。

茶分为绿茶、白茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶六大类。发酵程度重,茶汤颜色偏红色者,茶性比较温热;发酵轻,茶汤偏青绿者,茶性寒凉。我们要根据自身情况和季节的不同来合理地选择茶类。六大类茶中,红茶、黑茶、青茶较温热,凉性则以白茶为最,绿茶其

次。普洱茶中,熟茶、老茶温和,生茶、新茶则较寒凉刺激,因而暑热天宜喝绿茶、白茶,清热解暑;寒冬天宜喝发酵重的青茶、红茶、熟普、老生普,驱寒暖胃。绿茶维生素、茶多酚丰富,在健康饮料中排名第一,但其性寒,刺激性也大,脾胃健康者可多饮,而脾胃虚弱者、妇女、老人却要避免饮或少饮。



六大类茶汤比较,从左至右为白茶、绿茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶(熟普)

茶宜热饮,中医讲“冷饮易生痰”,所谓喝烧茶也,从这个意义讲,冰茶之类的只能在暑热天少量适当饮用。

茶宜现泡现饮,茶汤放久了色香味俱失,而且茶汤会滋生细菌,不喝隔夜茶就是这个意思。一般泡茶,要注意每次泡出的茶汤量不宜过多,一次喝完为宜。有时茶泡了一遍没时间再泡了,倒了可惜,我们可以把茶汤控干,茶叶留壶里,如果时间超过半天,重新泡时可以用凉开水先洗一遍后再泡,茶汤依旧新鲜好喝。

要避免空腹喝茶,也不宜过量、太浓,以防茶醉。作为茶主人,在招待客人喝茶时,更要体贴地准备一些糖果点心,茶点味道以清淡自然为佳,不要油腻刺激性强,以免影响味觉。



像栗子这样的干果也适合做茶点

如果饮茶过量有心慌、胃痛等茶醉症状,不妨少量喝点糖水,可以迅速缓解。需要大量品评茶汤时,可以间隔含两块冰糖,有利于防止茶醉,也有助于恢复味觉。

喝茶也忌饱腹,否则会冲淡胃液,影响消化吸收。许多人喜欢在饭桌上大量喝茶,其实是不科学的。一般饭后只能少量喝茶,去油腻漱漱口,饭后一小时再足量饮茶才合适。



茶汤和冰糖

一般不用茶汤送药,以免影响药效。

有些人比较敏感,因此,这些人晚上不宜喝茶,以免影响睡眠。

慧心识好茶

俗话说：“喝茶喝到老，茶名叫不了。”中国有六大类茶：绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、黄茶、白茶、黑茶，每一类茶又有许多品种，还有窈花茶、紧压茶等再制茶。

茶类	发酵程度	名 品
绿茶	不发酵	龙井、碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖等
白茶	微发酵	白毫银针、白牡丹等
黄茶	轻发酵	君山银针、蒙顶黄芽、莫干黄芽、霍山黄大茶等
青茶	半发酵	铁观音、大红袍、黄金桂、凤凰单枞、冻顶乌龙等
红茶	全发酵	祁红、滇红、正山小种、金骏眉等
黑茶	后发酵	普洱茶、六堡茶等



各式普洱



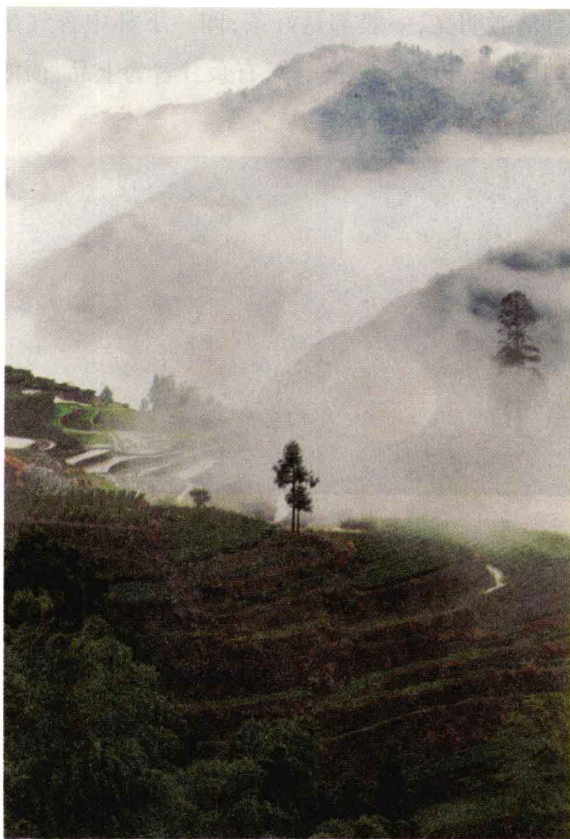
金骏眉(红茶)

没有绝对说哪一种茶最好,只有适合你的和你自己最喜欢的。现在社会上流行跟风,今天普洱炒得热,大家就都喝普洱,明天金骏眉很火,大家又开始喝金骏眉。



绿茶开化龙顶

其实不然,最贵的、最好的不一定是适合你的,我们应该应时应季应人来选茶。你喜欢的、喝着舒服的、价位合适的,对你来讲就是好茶。比如绿茶、白茶保留了较多的维生素和茶多酚,对健康大有好处,但它性寒,对肠胃刺激性大,尤其是新绿茶,脾胃虚弱者、老人、妇女都不宜多喝,而青壮年尤其是烟酒多的人却应该多喝。红茶、熟普则性温暖胃,老少咸宜。熬夜的人喝点红茶、熟普,还有补养肝肾的作用。



云雾缭绕的茶山(图片由西溪提供)

选茶要看产地，一般气候温暖、土壤肥沃、山清水秀、经常有云雾缭绕的茶区，常会产高品质的茶。

同一种茶，选茶时一看外形是否匀整，粗细松紧度、形状是否符合其所属茶类特点，色泽是否调和一致、光泽油润；二闻其干香是否纯正；三捏试其茶叶是否干爽。如茶叶外形轻飘、粗松（白茶除外）、断碎，色泽花杂、灰暗，闻之有烟、焦、霉等异气者均为下品。当然最好还能以水冲泡后鉴别，看汤色是否明亮——如果符合各茶类特征且清澈明亮，一般都是好茶；闻一下杯中香气是否纯正、持久；再尝其滋味，以鲜、爽、醇、厚，有余甘者为上品，而滋味淡薄、苦涩又不能转化为甘味者为次。



上品茶清亮的茶汤



小包装真空密封的绿茶