

经典

名茶品鉴

JINGDIAN MINGCHA PINJIAN

陈振东 姜晓丽 编著
陈张羽 摄影



吃茶让人回归自然宁静，吃茶让人更近智慧人生。
空持百千偈，不如吃茶去。

清华大学出版社



经典

名茶品鉴

JINGDIAN MINGCHA PINJIAN

陈振东 姜晓丽 编著
陈张羽 摄影

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

经典名茶品鉴 / 陈振东，姜晓丽 编著；陈张羽 摄影. —北京：清华大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-302-30661-0

I. ①经… II. ①陈… ②姜… ③陈… III. ①茶叶—品鉴—中国—图集 ②茶叶—文化—中国—图集
IV. ①TS272.5-64 ②TS971-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 272476 号

责任编辑：王桑娉 胡花蕾

封面设计：李成龙

版式设计：刘 刚

责任校对：邱晓玉

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：210mm×220mm 印 张：8 字 数：234 千字
版 次：2013 年 1 月第 1 版 印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~5000

定 价：39.80 元

产品编号：050470-01

前言

开门七件事，柴米油盐酱醋茶。

千百年来，不论贵贱，不分尊卑，世代中国人的烟火生计里，茶占据重要一席，不可或缺。或作为药材，或作为食材、饮品——这是茶的天然价值，是茶最具质朴气质、最具生活化气息的本原面目。

同时，从唐代陆羽著作《茶经》开始，茶在中国传统文化里，已经渐次成为一种独特的文化现象，即茶文化。茶文化脱胎于老百姓的日常生活，涵盖了种茶、制茶、品茶等方方面面，蕴涵着深刻、高雅、丰富、独特的精神气质。这是茶的文化价值。并非巧合，茶的自然气质与中华文化的很多方面天然契合，所以中国茶文化千年不辍。

延续至今，历代中国人对茶的研究和体验不断发展、丰富和积累，俨然成为一份不可多得的历史财富，令人叹为观止。很显然，每一位中国人都是这份财富的继承者与受益者。不管你是否曾经有所体会，中国人注定与茶有缘。

本书的创作正是为了诠释这份缘分。

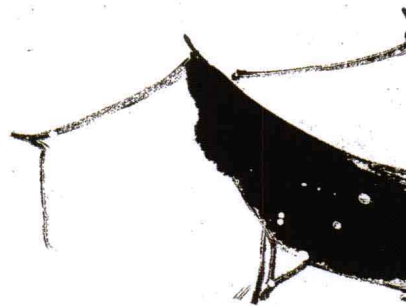
毋庸置疑的是，不管当今社会上，茶被热炒到什么程度，茶文化被演绎到什么地步，茶就是茶，茶服务于大众生活，服务于所有爱茶者的人本精神，才是茶最核心、最贵贵的本原价值，也是茶的文化价值之基础。请相信，用心品茶，自然会体验到茶的真香佳味，体验到真正的茶趣。



所以，本书以茶的天然价值为主线，以茶的文化价值为背景，针对当代人的社会生活特点，围绕大家所普遍关心的、与茶有关的重要话题、易混淆话题，如各类茶的基本常识、重要特色、保健功能、滋味口感、品鉴方法、选购技巧、宜忌人群等，较为系统全面地、有针对性地介绍了传统六大茶类以及传统名茶、特色名茶的相关情况。

另外，为了增强读者的感性认识，使读者在阅读本书的同时，能够体验到茶的色泽、形态之美，体验到茶的鉴赏乐趣，本书还特别穿插匹配了各类精美图片。嫩芽香且灵，吾谓草中英。愿我们的付出，能够让越来越多的人感受到茶文化的神奇魅力，并从中得到身心愉悦的快乐体验。

本书的面世，得到了有关茶学专家、业内资深人士、茶艺师等多方面的指导与帮助，在此一并感谢。特别感谢四川农业大学茶学专家吴国宏先生、常州武进区湖塘清福茶号许龙俊经理给予的友情支持与协助，感谢本书策划、编辑人员给予的大力支持。本书不足之处，恳请读者朋友们不吝赐教，欢迎批评指导。



茶



目录



第1章 古韵国饮——不如吃茶去

- 1.1 中国茶的前世今生 3
 - 1.1.1 国茶探源：茶之为饮，发乎神农氏 3
 - 1.1.2 陆羽与《茶经》 5
 - 1.1.3 古代制茶、饮茶轶事趣谈 6
- 1.2 中国茶的种类概述 8
- 1.3 茶俗趣谈：沸煮三江水 同饮一壶茶 10
 - 1.3.1 潮汕功夫茶 10
 - 1.3.2 四川大盖碗 11
 - 1.3.3 北京大碗茶 12
 - 1.3.4 天津龙嘴儿大铜壶 12



第2章 韵味深长——绿茶

- 2.1 绿茶常识简述 15
 - 2.1.1 绿茶分类及名品 15
 - 2.1.2 绿茶的加工工艺 17
 - 2.1.3 绿茶的储藏手段 18
 - 2.1.4 绿茶的保健功效 18
- 2.2 临安遗风——西湖龙井 20
- 2.3 茶中珍饈——太湖碧螺春 23
- 2.4 仙山名品——黄山毛峰 27
- 2.5 茶中灵物——太平猴魁 31
- 2.6 中原名茶——信阳毛尖 34
- 2.7 贡茶之王——六安瓜片 38





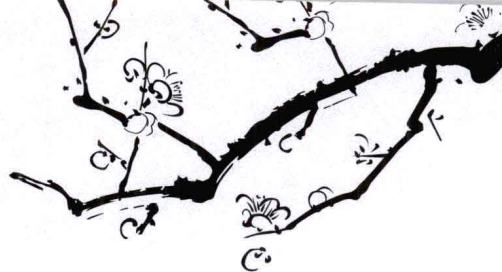
第3章 香气馥郁——乌龙茶

- 3.1 乌龙茶常识简述 43
 - 3.1.1 乌龙茶分类及名品 43
 - 3.1.2 乌龙茶的加工工艺 45
 - 3.1.3 乌龙茶的储藏手段 46
 - 3.1.4 乌龙茶的保健功效 47
- 3.2 兰芷仙茶香——安溪铁观音 48
- 3.3 岩韵状元红——武夷大红袍 51
- 3.4 岭南品山韵——凤凰单枞 55

第4章 回味隽永——红茶

- 4.1 红茶常识简述 61
 - 4.1.1 红茶种类及名品 61
 - 4.1.2 红茶的加工工艺 64
 - 4.1.3 红茶的储藏 65
 - 4.1.4 红茶的保健功效 66
 - 4.1.5 红茶的几种品饮方法 67
- 4.2 冠绝群芳——祁门红茶 69
- 4.3 花海香茗——滇红茶 72
- 4.4 闽红三魁之首——坦洋功夫 75





第5章 滋味浓厚回甘——黑茶

5.1 黑茶常识简述	81
5.1.1 黑茶的主要品种	81
5.1.2 黑茶的加工工艺	84
5.1.3 黑茶的储藏	85
5.1.4 黑茶的保健功效	86
5.1.5 黑茶的调饮方法	87
5.2 香陈九畹——生、熟普洱	89
5.3 古茶新葩——安化黑茶	93



第6章 爽口清芬——黄茶与白茶

6.1 黄茶常识简述	99
6.1.1 黄茶的主要品种	99
6.1.2 黄茶的加工工艺	101
6.1.3 黄茶的储藏	102
6.1.4 黄茶的保健功效	102
6.2 白茶常识简述	103
6.2.1 白茶的主要品种	103
6.2.2 白茶的加工工艺	104
6.2.3 白茶的储藏	105
6.2.4 白茶的保健功效	105
6.3 露芽云液胜醍醐—— 蒙顶黄芽	106
6.4 枪林剑阵舞白鹤—— 君山银针	108
6.5 雍容华贵茶中魁—— 福鼎白牡丹	111

第7章 偷得浮生半日闲 ——潮汕功夫茶

- 7.1 潮汕功夫茶简述 117
 - 7.1.1 潮汕功夫茶的历史源流 117
 - 7.1.2 功夫茶的文化要义 120
 - 7.1.3 功夫茶旨趣精髓 122
- 7.2 功夫茶茶具 125
- 7.3 功夫茶茶艺 享茶趣 128
 - 7.3.1 办公室功夫茶——偶得一趣 128
 - 7.3.2 家居功夫茶——细品茗茶 131
 - 7.3.3 经典功夫茶——谁悟真香 135

第8章 采服润肌骨 ——饮茶养生

- 8.1 神奇养生茶 143
 - 8.1.1 各种养生茶的功效 143
 - 8.1.2 养生茶搭配验方 146
 - 8.1.3 饮用养生茶宜忌 148
- 8.2 广东凉茶 149
 - 8.2.1 广东凉茶的种类 149
 - 8.2.2 自制凉茶配方 150



第1章

古韵国饮——

不如吃茶去



茶是中国的国饮。

有文字记载的历史中，中国是世界上最早采摘、利用和生产茶饮料的国家。两千多年的岁月长河里，茶与中国人，不论贵贱，不分贫富，始终甘苦共济，不离不弃。与茶有缘，或是中国人的宿命，与茶结缘，更是中国人的福祉。

茶承载着中国传统文化的重要方面，成就了东方民族特有的性格。在中国的传统饮料中，有茶有酒，茶酒并存，这本身就反映了中华文明文化品格的独特性。茶文化渊源久远，内涵丰富，魅力独特，历久弥新，是中华先祖留下的宝贵财富。

一把老壶煮幼泉，两只破碗涮新茶。在茶碗的苍老与茶汤的灵动之间，让我们慢慢品味那丝丝缕缕的茶韵幽香。

☞ Tips: 禅宗公案“吃茶去”

唐代赵州(今石家庄赵县)从谗禅师是禅宗六祖慧能后的第四代传人。有一次两个远道而来的僧人向其请教如何悟禅。从谗禅师反问其中一个和尚:“从前来过此地吗?”那人回答:“没有来过。”从谗禅师说:“吃茶去。”从谗禅师又问另一个和尚同样的问题。和尚回答:“我曾经来过。”从谗禅师又说:“吃茶去。”

听到禅师如此作答,连寺中监院也十分不解,他好奇地问:“为何来过的和尚也让吃茶去,没来过的和尚也让吃茶去?”从谗禅师唤了一声监院的名字,监院应答后,从谗禅师再次说了句:“吃茶去。”

后人如下解释从谗禅师的三句“吃茶去”:从谗禅师通过强调茶道与禅心的契合,意在消除学者的妄想,即“佛法但平常,莫作奇幻想”。无论来与不来,只要诚心品茶,便能进入“茶禅一味”的境界。

至于从谗禅师“吃茶去”的禅机真谛到底何在,实在难悟。且让我等先“吃茶去”吧。



1.1

中国茶的前世今生

很多茶友都说，当初与茶一见如故，其情其状恰似今生重逢。这在某种意义上印证了中国人的茶情结与生俱来——这一点都不夸张。

茶以“上善若水”和“大道自然”的气质，与平凡如山野村夫、闾巷工人，尊贵如皇朝贵胄、富豪大贾，清高如闲云野鹤、遁世僧徒等所有人为友。只要你用心品茶，每个人都能得到独一无二的精微感受，世代如此。

同是这片山川地理，同是一派气象万千，千百年铸就了中华文化，同时，也千百年不变地传递着茶的佳味真香。



太湖翠竹

Tips: 茶与佛教

僧家讲究四大皆空。维系生命的饭食属于口腹之欲，是需要花大气力克己诚勉的，能简则简。因此，少见哪种食品能够通行于僧家与俗世，唯独“茶”例外。僧家对茶并不克制，以茶释禅屡现慧果，如“吃茶去”的典故。僧家种茶、制茶、传播茶，为中国茶事业的发展起到了独到的作用。

1.1.1 国茶探源：茶之为饮，发乎神农氏

说到茶的起源，不得不提两个特别典型的民间传说，其一是上古炎帝神农氏发现并利用茶，其二是被誉为茶祖的西汉吴理真种植并生产茶。

● 神农遇茶解毒的传说

炎帝神农氏是华夏民族的共同祖先，是农耕初祖。据说炎帝为了解决部族百姓的疾患问题，“亲尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”。炎帝神农氏发现茶的传说，通常有以下三种版本。

农耕初祖 神农炎帝



唐代陆羽《茶经·茶之饮》：茶之为饮，发于神农氏，闻于鲁周公。



炎帝陵与炎帝像

透视识茶。据说神农氏天生有个水晶一样透明的肚腹，能够看清自己的五脏六腑。神农遍尝百草时，遇见可以食用的植物，自然无碍健康，但遇见有毒或者有药效的植物，往往也为药性毒性所害，五脏六腑变得黑恶难看。一次神农氏不幸中毒，危在旦夕之际，顺手采了身边一丛植物的几片叶子，放在嘴里咀嚼解渴。谁知道这种叶子吃下去之后，中毒发黑的五脏六腑很快恢复原样，同时嘴里甘美无比。神农将这种叶子取名为茶。

煮茶解毒。据说神农氏在野外煮水时，飘落了几片叶子掉进锅里。他喝了煮过这种叶子的水之后，觉得通体舒坦，精神振奋，头脑清醒。经过反复研究，他发现了这种叶子的食用和药用价值，便将其命名为茶，并介绍给自己的部族百姓，治愈了不少疑难病症。

滴水得茶。据说神农氏有一次中毒昏倒于一棵茶树下面。茶树上的水滴正巧坠入神农氏口中，慢慢苏醒过来之后，神农氏注意到这种植物的特殊性，便自此发现了茶。

茶祖吴理真蒙顶种茶

吴理真是西汉时期四川雅安蒙顶山的道士。经过多年研究，他掌握了蒙顶山野生茶树的保健及医药价值。于是他费尽周折，挑选了蒙顶山之巔一块凹地，植下了七株茶树。通过悉心栽培，茶树逐渐繁荣兴旺，实现了野生茶驯化为人工茶种的重要突破。这七株茶树，被后人称为“仙茶”，吴理真也因第一个驯化种植野生茶树，被誉为“茶祖”。(感谢四川农业大学茶学专业研究生吴国宏提供了右图中的蒙顶山图片)



溧阳白茶



蒙顶黄芽与蒙顶甘露



茶祖吴理真

吴理真像与蒙顶山茶风、古迹

1.1.2 陆羽与《茶经》

提到中国的传统茶文化，还有一个举足轻重的人物，那就是被后世尊为“茶圣”的唐代陆羽。陆羽游历四方，访遍名山名茶，历经十余年艰辛编著了世界上第一本茶书专著《茶经》，确立了中国茶种植、生产的基本方法与模式，开创了茶文化及茶道的先河，成为历代茶研究的典范。

陆羽之后，中国茶文化、茶道正式走出平凡的人间烟火，走出生活饮食的普通圈子，升华出一种独特的精神与气质。



茶圣陆羽



茶圣陆羽

Tips: 良马换《茶经》

传说唐朝时，天朝每年都需要以好茶上千担换北方回纥国的好马。有一年，回纥国主得知唐朝有个陆羽编写了一本《茶经》，十分向往，便提出以千匹好马重价换此书。

皇上知道后，觉得以书换马十分划算。于是派人去江南寻访陆羽及《茶经》。可是派去的人在湖州发现陆羽的茅庐早已破败，更不见人影。在当地茶农的指点下，官差费尽波折，也没有收获。正在狼狈之际，一个秀才毛遂自荐：我是皮日休，特来献宝。言罢拿出《茶经》，官员大喜，带着《茶经》，回京顺利复命。唐朝皇上立即派人赶赴回纥，竟然真的用《茶经》换回了千匹良马！自此之后，《茶经》传到外邦，并陆续有了多种译本，广泛流传于世界各地。

1.1.3 古代制茶、饮茶轶事趣谈

中国茶几千年的发展历程中，在茶的制法、饮法、用法等方面，曾经出现过很多现在看来十分新奇的现象，摘撷列举如下，以飨读者。

● 鲜叶煮羹

所谓鲜叶煮羹，类似于现在的青菜汤，是直接采集茶树鲜叶，用水清煮成汤，或者简单掺入粟米等食材，煮成粥样食品。

事实上，煮羹是古代尤其是东、西两汉及以前时期，非常普遍的烹调方法。茶的食用、药用价值在远古就被发现，这一点不存在疑问。因此，茶叶被用作煮羹的食材，非常合乎逻辑。

● 唐代茶饼及饮法

唐代陆羽在《茶经》中所介绍的制茶方法，即“晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣”，其最终产物便是古代的蒸青“茶饼”。所谓“茶饼”，又称“团茶”，顾名思义，便是呈饼状的大团茶叶。

将若干个茶饼穿成串，便叫做“串茶”。事实上，饼茶与串茶的形制模式一直延续至今，今天的普洱茶饼、七子普洱(七块茶饼串在一起)便是唐时遗风。

隋唐时期，饼茶盛极一时。唐代朝廷在主要产茶区如浙江、川渝设置贡茶院，专门制造高品级茶饼，即官茶。民间同样追捧名优茶饼。由于民间加工方法略显粗陋，所以流通于民间的饼茶叫做私茶。有趣的是，据野史记载，在唐宋时期，市面便出现了仿冒官茶形状及品质特征的私茶，即假冒官茶。



普洱茶饼



常见茶具

宋代点茶、斗茶

饮茶风俗在宋代社会更为盛行，其流行程度比起唐代有过之而无不及。

宋代烹茶统称为点茶，主要包括烤茶、碾茶、筛茶、煮水、点茶等步骤。“点茶”环节，茶客将碾碎筛选的茶末投入大茶碗中，注入沸水，边注边用汤勺搅拌，使汤面产生大量汤花泡沫，然后将茶汤分至各小茶碗中即可。

点茶水平的高低，以汤花多少及色泽黄白来评定。点茶被仕人阶层热捧到一定程度时，演变成了比赛，即“斗茶”。点茶、斗茶活动极大地刺激了品茶器皿、工具的发展，唐宋之后，中国屡屡出现了茶具瓷器精品。古人风雅情趣体现在茶的这一方面，着实让人佩服。

明清散茶

相比较于被压制成团饼状的“饼茶”，单个茶叶松散堆积的茶叶称为“散茶”。

明朝初年，随着茶区不断扩张，茶叶品种、品质不断升级，散茶优势逐渐显现。明太祖朱元璋体恤民情，认为龙团凤饼穷于奢华风雅，浪费民力民财，于洪武二十四年九月特别颁布诏令：“罢造龙团……唯采芽茶以进……”散茶自此正式得到官方的认可。

饼茶
沱茶
砖茶



散茶



末茶
碎茶
茶膏



紧压茶、散茶、碎茶

1.2 中国茶的种类概述



我国现有茶叶品种丰富，名目繁多。比较公认的分类方法是依据制造方法以及品质上的差异进行划分，尤其是按照茶多酚的氧化聚合程度，即发酵程度的轻重，将茶叶归纳为六大类(如表1-1所示)，即绿茶、黄茶、白茶、乌龙茶(青茶)、黑茶和红茶；同时，加上花茶，统称七大茶系。

表1-1 茶叶按照制造方法及品质上的差异分类

六大茶系	具体分类		代表品种
绿茶：不发酵茶	炒青绿茶	眉茶	珍眉、凤眉、贡眉等
		珠茶	龙珠、绿珠等
		细嫩炒青	龙井、大方、碧螺春、雨花茶、竹叶青等
	烘青绿茶	普通烘青	闽烘青、浙烘青、苏烘青等
		细嫩烘青	黄山毛峰、太平猴魁、云雾茶等
	蒸青绿茶		煎茶、玉露等
黄茶：轻微发酵茶	晒青绿茶		滇青、川青、陕青等
	黄芽茶		君山银针、蒙顶黄芽等
	大、小黄茶		温州黄汤、沔山毛尖、霍山黄茶、广东大叶等
白茶：轻微发酵茶			白牡丹等
乌龙茶(青茶)：半发酵茶	闽北乌龙		武夷岩茶、大红袍、肉桂、水仙等
	闽南乌龙		铁观音、黄金桂、水仙、本山等
	广东乌龙		凤凰单枞、凤凰水仙等
	台湾乌龙		冻顶乌龙、乌龙、兰贵人等
黑茶：重度发酵茶	湖南黑茶		安化黑茶、茯黑茶等
	云贵黑茶		普洱、六堡茶等
红茶：全发酵茶	小种红茶		丘山小种、烟小种等
	功夫红茶		滇红茶、闽红茶、祁红茶、川红茶等
	红碎茶		红末茶、红碎茶等