



享受饮·

茶

王存礼 姚国坤 编著

XIANGSHOU YINCHAI

农村读物出版社





享受饮茶

XIANG SHOU YIN CHA

王存礼 姚国坤 编著



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

享受饮茶 / 王存礼, 姚国坤编著. —北京: 农村读物出版社, 2002. 9
(精致生活)
ISBN 7-5048-3939-6

I. 享... II. ①王...②姚... III. 茶 - 基本知识 - 中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050942 号

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 赵 勤

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京京科印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 5.75

插 页 20

字 数 110 千

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1 ~ 6 000 册

定 价 19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目 录

一、茶叶的种类

(一) 基本茶类	2
1. 绿茶	2
2. 红茶	7
3. 乌龙茶 (青茶)	10
4. 白茶	14
5. 黄茶	15
6. 黑茶	17
(二) 再加工茶	18
1. 花茶	18
2. 紧压茶	20
3. 袋泡茶	21
4. 速溶茶	22
5. 果味茶	22
6. 药用保健茶	22
(三) 非茶之茶	23
1. 金银花茶	23
2. 枸杞茶	24
3. 糯米香茶	24
4. 罗布麻茶	24
5. 苦丁茶	24
6. 凉茶	24
7. 花宝茶	25
8. 西洋参茶	25
9. 千日红茶	25
10. 雪莲茶	26
11. 玫瑰花茶	26
12. 苦瓜茶	26
13. 野菊米茶	26
14. 辛夷花茶	26
15. 桑茶	26

二、茶具——品茗的艺术品

1. 茶具的种类	28
2. 茶具的选用	33

三、茶叶的选购与保存

1. 茶叶的选购	36
2. 茶叶的鉴别	39
3. 茶叶的贮藏	42

[专题] 关于红茶	44
[小知识] 残茶的用途	45
部分茶叶的感官分级	46

四、茶的冲泡

(一) 泡茶用水	48
1. 泡茶应首选泉水	49
2. 用江、河、湖水泡茶 要有条件	50
3. 井水	50
4. 雨水与露水	51
5. 雪水	51
6. 自来水	52
7. 市售矿泉水和纯净水	53
(二) 烧水的燃料	54
(三) 烧水的器具	55
(四) 烧水的程度	56
(五) 泡茶的用水量	58
(六) 泡茶的水温	59
(七) 泡茶的时间	60
(八) 泡茶续水的次数	61
(九) 上投法、中投法和下投法	63
(十) “老茶壶泡，嫩茶杯泡”和“内外夹攻”	64
(十一) 浸润泡与“凤凰三点头”	65
(十二) “关公巡城”与“韩信点兵”	66
(十三) 高冲与低斟	67
(十四) “游山玩水”与“巡回倒茶法”	68
(十五) 各类茶的冲泡	69
1. 大宗绿茶的冲泡	69
2. 细嫩绿茶的冲泡	71
3. 西湖龙井的冲泡	72
4. 红茶的冲泡	76
5. 广东潮汕工夫茶的冲泡	78
6. 福建工夫茶的冲泡	82
7. 台湾工夫茶的冲泡	85
8. 白茶的冲泡	89
9. 黄茶的冲泡	89
10. 普洱茶的冲泡	91
11. 花茶的冲泡	93
12. 袋泡茶的冲泡	94
[小知识] 茶水煮饭好处多	95

五、茶的品饮

(一) 品茶环境	98
(二) 品茶内容	99
1. 观形	100
2. 察色	101
3. 赏姿	101
4. 闻香	102
5. 尝味	102
(三) 各种茶的品饮	103
1. 绿茶的品饮	103
2. 龙井茶的品饮	104
3. 红茶的品饮	105
4. 潮汕工夫茶的品饮	106
5. 福建工夫茶的品饮	107
6. 台湾工夫茶的品饮	108
7. 白毫银针的品饮	108
8. 君山银针的品饮	109
9. 普洱茶的品饮	109
10. 花茶的品饮	110
11. 袋泡茶的品饮	111
[专题] 茶艺馆是休闲宝地	111
[专题] 茶艺馆是交际的场所	113
[专题] 家庭茶室的设置	113

六、茶是健康的饮料

1. 茶的营养成分	118
2. 茶的疗效成分	120
3. 茶的二十四功效	122
4. 不同种类茶的保健作用	125
5. 常用茶疗与保健美容方剂	126
6. 儿童饮茶与健康	139
7. 老年人饮茶与保健	140
8. 女性饮茶与保健	141
9. 茶水巧治病	143
[专题] 药茶与非茶“药茶”	144
[小知识] 茶水漱口有益口腔	145

七、饮茶的宜与忌

1. 不同的人饮不同的茶	148
2. 不同的季节饮不同的茶	148
3. 什么时候最适宜饮茶	149
4. 一天饮多少茶为宜	150
4 精致生活	

5. 儿童是否适宜饮茶	151	17. 饮茶六忌	158
6. 青少年是否适宜饮茶	151	18. 喝隔夜茶会致癌吗	159
7. 老年人是否适宜饮茶	152	19. 孕妇饮茶会致胎儿畸形吗	160
8. 糖尿病患者是否适宜 饮茶	152	20. 长期饮茶会嗜茶 成瘾吗	161
9. 服用人参是否可以饮茶	153	21. 哪种茶的抗癌、抗 突变效果最好	161
10. 茶水能否用于服药	153	22. 为什么饮茶能治疗 细菌性痢疾	162
11. 女性“三期”忌多 饮茶、饮浓茶	154	23. 为什么饮茶能醒酒 解烟毒	162
12. 空腹忌过量饮茶和 饮浓茶	155	24. 为什么饮茶能消除口臭	163
13. 睡前忌大量饮茶、饮 浓茶	155	25. 为什么饮茶能健齿	164
14. 哪些病人不宜饮茶	155	26. 为什么饮茶能预防和 缓解高血压	164
15. 饮茶不宜太求新	157		
16. 饮茶误区	158		
[小知识] 新茶上市巧鉴别	165		

八、饮茶习俗和礼仪

1. 茶三酒四	168	7. “内外夹攻”和“叩桌行礼”	172
2. 恰到好处	169	8. 中华茶德	173
3. 浅茶满酒与七分茶、三分情	170	9. 新春三道茶	174
4. 浸润泡与“凤凰三点头”	171	10. 奉茶之道	175
5. “关公巡城”与“韩信点兵”	171	11. 其他寓意和礼俗	175
6. 巡回倒茶法	172	12. 茶的交际功能	176
[专题] 绿茶的茶艺程序	177		
[小知识] 茶壶的保养	180		

九、茶食、茶点、茶菜和茶膳、茶饮料的制作

(一) 茶食	186
--------------	-----

1. 炒货	186	3. 糖食	187
2. 蜜饯	186		
(二) 茶点	187		
(三) 茶菜	188		
1. 龙井虾仁	189	6. 鸡丝碧螺春	191
2. 茶叶肉末豆腐	189	7. 绿茶番茄汤	191
3. 红茶蒸鳊鱼	190	8. 茶农豆腐	191
4. 清蒸茶鲫鱼	190	9. 龙井鱼片	192
5. 油炸茶香骨	190	10. 绿茶丝瓜汤	192
(四) 茶膳	193		
1. 具有保健益寿功效的茶饮	193	5. 具有止咳祛痰功效的 茶饮	195
2. 具有抗辐射功效的茶饮	193	6. 具有清热解毒功效的 茶饮	195
3. 具有健脾助消化功效的 茶饮	194	7. 美容瘦身绿茶	196
4. 具有预防心血管和 血液病功效的茶饮	194	8. 茶饭	198
(五) 果味茶	199		
1. 猕猴桃茶	199	10. 杧果茶	201
2. 荔枝茶	199	11. 西瓜茶	201
3. 香蕉茶	200	12. 葡萄茶	201
4. 李子茶	200	13. 沙梨茶	201
5. 苹果茶	200	14. 橄榄茶	201
6. 山楂茶	200	15. 菠萝茶	202
7. 甜瓜茶	200	16. 白梨茶	202
8. 枇杷茶	200	17. 柠檬茶	202
9. 柑果茶	201	18. 草莓茶	202
附录一 名茶传说与故事	204		
附录二 花茶与星座	216		
主要参考文献	217		

一、茶叶的种类

茶叶是冲泡一杯好茶的基础。茶叶可分为基本茶类和再加工茶类。基本茶类有绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶、黑茶六类；再加工茶类是指以基本茶类为原料，经再加工形成的茶类，包括花茶、紧压茶、速溶茶、萃取茶等。



（一）基本茶类

1. 绿茶

绿茶是我国产量最多的茶类，其品种花色最多，名茶也最多。绿茶的特点是清汤绿叶，外观造型千姿百态，香气、滋味各具特色。

绿茶制作中要经过杀青、揉捻、干燥三道工序。杀青是通过高温杀死自茶树上采下的鲜叶中所含的催化酶，保持茶叶的绿色，并散失部分水分，以便成型。揉捻是将杀青后的茶叶反复揉搓，使茶叶形成一定的形状，并使茶叶细胞破裂，溢出茶汁，便于茶叶冲泡后迅速溶解于水。干燥可使茶叶不易变质，以利贮藏。

因杀青、干燥方法不同，绿茶又可分为：

炒青：用铁锅加热翻炒使绿茶干燥。名茶有西湖龙井、洞庭碧螺春、六安瓜片、信阳毛尖、蒙顶甘露等。

烘青：用烘干的方法使绿茶干燥。名茶有黄山毛峰、太平猴魁、顾渚紫笋、高桥银峰等。

晒青：用太阳暴晒使绿茶干燥。

蒸青：用蒸汽高温杀青制成的绿茶。我国主要有煎茶和玉露两种。名茶



有恩施玉露等。

(1) 西湖龙井

产于浙江杭州西湖区。过去有“狮（峰）、龙（井）、云（栖）、虎（跑）”四个品类。以狮峰所产品质最佳。



西湖龙井具有“色绿、香郁、味醇、形美”的品质特点。它香高持久，滋味鲜醇，色泽黄绿，俗称“糙米色”，外形扁平光滑，形似碗钉，汤色碧绿明亮，味甘鲜美。清代陆次之称赞说：“龙井茶，真者甘香而不冽，啜之淡然，似乎无味，饮过之后，觉有一种太和之气，弥沦于齿颊之间，此无味之味，乃至味也。为益于人不浅，故能疗疾，其贵如珍，不可多得。”

(2) 洞庭碧螺春

江苏吴县太湖洞庭山生产的碧螺春品质最好。碧螺春原名“吓煞人香”。相传清代康熙南巡途经太湖，品尝“吓煞人香”以后，认为茶美而名不雅，遂赐名“碧螺春”。碧螺春色泽碧绿，外形卷曲如螺，采制于早春，真乃名实相符。加之洞庭山是著名的茶、果间作区，茶树与桃、李、橘等间种，茶吸果香，花融茶味，孕育了碧螺春的良好品质。

碧螺春于每年的春分前后采摘，以春分至清明这段时间采摘的品质最好。每采摘1千克高级碧螺春，需要12万~14万个芽叶。成茶条索纤细，卷曲如螺，茸毛密布，香气浓郁，滋味鲜醇，汤色清澈明亮，有一嫩（芽叶）三鲜（色、香、味）的美誉。

(3) 庐山云雾

产于江西庐山。据《庐山



志》记载，为东汉时庐山梵宫寺院僧侣首制，宋代时已成为皇室贡茶。产于庐山五老峰与汉阳峰之间的品质最佳。

庐山云雾茶的制作十分精细，经杀青、抖散、揉捻、炒二青、理条、搓条、拣剔、提毫、烘干等九道工序制成。其特点是：外形条索壮实，色泽翠绿多毫，冲泡后香气鲜爽持久，具有豆花香，滋味醇厚回甘。

(4) 蒙顶甘露

产于四川名山县蒙山，以产于蒙山顶甘露峰的品质最佳。蒙山产茶的历史十分悠久。相传，西汉宣帝甘露年间（公元前53—前50年），人们用禅师吴理真栽植的“仙茶”制茶，并命名为“甘露茶”，甘露是帝王的年号，在梵语中有“念祖”之意。此后，“扬子江中水，蒙顶山上茶”闻名遐迩。

蒙顶甘露品质极佳。每当茶树嫩芽萌发时即开始采摘，经三次揉捻、三次炒青等工序加工而成。成茶外形紧卷多毫，色泽嫩绿，冲泡后香气馥郁芬芳，滋味鲜爽回甘，形质俱佳。

(5) 信阳毛尖

产于河南大别山区的信阳和罗山。信阳产茶已有2 000多年的历史，主产地为车云山、震雷山、云雾山、天山、脊云山、黑龙潭、白龙潭。以车云天天雾塔峰所产品质最佳，有“师河中心水，车云顶上茶”之说。

信阳毛尖品质独特，外形条索细圆紧直，色泽翠绿，白毫显露，香气高爽，有熟板栗香味，滋味鲜醇，以“色翠、香高、味鲜”著称。

(6) 六安瓜片

产于安徽六安、金寨、霍山三县的毗邻地区。以六安的产量最多，金寨的品质最好。金寨齐头山所产的“齐山名片”是六安瓜片中的上品。因外形为瓜子形的单片，故名。

六安瓜片在谷雨前采制的称“提片”，品质最好；谷雨后采制的称“瓜片”；梅雨季节采制的称“梅片”，品质较差。六安瓜片的制作工艺十分独特，特别是最后一次烘焙，由两人抬着装有茶叶的烘笼在炭火上烘焙，烘笼抬上抬下，茶叶边烘边翻，一笼茶叶需翻烘五六十次之多，从而形成六安瓜片特殊的色、



香、味、形。六安瓜片形似瓜子，自然平展，色泽宝绿，香气高爽，滋味鲜醇，在众多名茶中独树一帜。

(7) 婺源茗眉

产于江西婺源的彰公山。婺源茗眉是婺源眉茶中的极品，因其外形纤细如眉而得名。婺源茗眉以优良的茶树鲜叶为原料，经鲜叶摊放、杀青、揉捻、烘青、锅炒、复烘等工序加工而成。成茶外形细紧纤秀，挺锋显毫，色泽翠绿；冲泡后，香高持久，滋味甘甜醇和。

(8) 开化龙顶

产于浙江开化的大龙山、白云山等处，以白云山所产的品质最佳。其与安徽、江西的茶区相连，处处层峦叠翠，幽兰吐香，茶树的生长环境十分优越，为优质茶叶的产生创造了有利的条件。

开化龙顶的原料细嫩，在清明、谷雨间采摘，经仔细拣剔和杀青、揉捻、初烘、理条、烘干等工序加工而成。成茶外形紧秀，满布银毫，色泽绿翠；冲泡后，香高持久，有幽兰香，滋味醇爽。

(9) 雪水云绿

产于浙江桐庐县新合乡的天堂峰、雪水岭一带。1915年，桐庐县水滨乡生产的谷芽茶荣获“巴拿马万国商品博览会金奖”，雪水云绿即由此脱颖而出。

雪水云绿经摊青、杀青、初焙、整形、复焙等工序加工而成。成茶外形挺直扁圆，银茸素裹；冲泡后，芽蕊徐徐沉浮，香气清雅，滋味鲜醇，茶韵长存，令人回味。

(10) 老竹大方

产于安徽歙县东北，主要在老



竹铺、三阳坑、金川一带，以老竹岭和福泉山所产的“顶谷大方”品质最佳。

大方茶外形扁平匀齐，挺秀光滑，色泽翠绿微黄，满布金毫；冲泡后，香气高长，有板栗香，滋味醇厚。普通的大方茶色泽褐绿，类似铸铁，形似竹叶，故又称“铁色（或铁叶）大方”和“竹叶大方”。大方茶还可作为茶坯，加鲜花窰制成“花大方”，如“茉莉大方”、“珠兰大方”等，其花香浓郁，茶味醇厚。近年日本的医药界认为大方茶有减肥健美功效，因而获得了“健美茶”的美誉。

（11）平水珠茶

产于浙江绍兴东南的平水茶区。因外形紧裹成圆颗粒状，似珍珠状，故名。珠茶在清代即为重要的出口商品，当时珠茶十分名贵，在伦敦茶叶市场上的售价可与珠宝相比，因而被称作“绿色珍珠”。

平水珠茶外形圆紧，身骨重实，色泽墨绿，香纯味浓。

（12）黄山毛峰

产于安徽黄山。以产于丰广台、桃花峰、松谷庵、云谷寺、慈光寺、吊桥庵等处的品质最佳。黄山毛峰属于烘青绿茶，它与炒青绿茶的不同之处在于加工时杀青之后用烘焙代替了锅炒。一般来说，烘青绿茶比炒青绿茶香气稍有逊色，滋味由鲜爽变为浓厚，涩味减轻而苦味略增；干茶、茶汤均略带黄色。

黄山毛峰的采摘细嫩，加工精细，成茶形如雀舌，色如象牙，香味清高，滋味鲜醇，是毛峰茶中的佼佼者。若用黄山泉水冲泡黄山毛峰，则品味更佳。

（13）太平猴魁

产于安徽泾县、太平（现为黄





山市黄山区)的猴坑一带及宁国等地。以产于太平湖畔猴坑的品质最好。按品质可分为猴魁、魁尖、尖茶三类,猴魁为个中极品。

太平猴魁外形挺直壮实,叶裹顶芽,顶尖尾梢形成两头尖细,故有“猴魁两头尖,不散不翘不卷边”之说。叶脉在绿色的叶片中微微泛红,俗称“红丝线”。冲泡后,香气浓高持久,有兰花香,滋味甘醇,有“头泡香高,二泡味浓,冲泡四次仍留香”之誉。

(14) 临海蟠毫

产于浙江临海的云峰山。临海所产的云峰茶是历史名茶,蟠毫则是20世纪80年代创制的,但一经问世即异军突起,在省、部评比中,连获殊荣。

临海蟠毫与江西的灵岩剑峰、陕西的汉水银梭、安徽的齐山翠眉等一样,都采用炒烘结合工艺制成。即鲜叶杀青之后,先在锅中边炒边做形,待形成所需形状后再烘干定型。临海蟠毫的原料采用福鼎大白茶,成茶外形蟠花卷曲,色泽银白隐翠,香高持久,滋味鲜爽醇和。

(15) 江山绿牡丹

产于浙江江山仙霞岭北麓,以产于裴家地、龙井等地的品质最佳。在宋代时生产的仙霞茶已十分有名,苏东坡在品尝后大加赞赏,称其为“奇茗极精”,明代时被列为贡茶。

绿牡丹的采制工艺十分精细,鲜叶坚持早采嫩摘,加工时,一人炒制,一人在旁摇扇降低叶温,这种独特的炒制方法,使绿牡丹的茶色格外翠绿,外形犹如牡丹花瓣,白毫显露,形态动人;冲泡后,香气清高,滋味鲜醇。

2. 红茶

红茶大约出现在我国的明代,目前是世界上消费量最大的茶类(主要是红茶中的红碎茶)。红茶与绿茶的最大区别在于加工过程中多了一道发酵工序。红茶的品质特点是红汤红叶,就是鲜叶经过发酵,原先无色的多酚类物质氧化以后,形成红茶色素所致。

红茶最早出现于福建崇安一带，称为小种红茶。以后发展演变为工夫红茶，并传到安徽祁门以及江西、湖北等地，现在几乎遍及各个产茶区。19世纪，红茶的制作方法传到了印度、斯里兰卡等国，他们除先后开始生产红茶外，还对工艺加以改进，将叶片切碎后制成“红碎茶”。

(1) 小种红茶

为福建特产。产于福建崇安县（现武夷山市）星村乡桐木关的称“正山小种”，其品质最好；产于毗邻地区的称“外山小种”。小种红茶加工过程中用松柴焙干，故有特殊的松烟香，滋味则似桂圆汤。

(2) 工夫红茶

是我国的传统出口茶类。主要产于安徽、云南、福建、湖北、湖南、四川、江西等省区。一般按产地命名，如云南生产的称滇红工夫，安徽祁门生产的称祁门工夫，江西修水生产的称宁红工夫等。若按所用茶树原料又可分为大叶工夫和小叶工夫。

祁门工夫

产于安徽省祁门县。黟县、贵池等地亦有少量生产。祁门生产红茶始于清末，方法由福建传入，以后其产量、质量一直雄居我国红茶生产之首。祁门地处黄山支脉山区，自然环境优越，加上原料主要采自橘叶种等优良茶树，其内含的香、味成分丰富，采摘标准严格，制作工艺十分精细，使祁门工夫具有举世闻名的优秀品质：外形苗秀，色泽乌黑泛灰光，俗称“宝光”，冲泡后，汤色红艳，滋味醇厚，香气浓长，它的特殊香味被称为“祁门香”；祁门工夫则被誉为“茶中英豪”、“群芳最”，是世界公认的三大高香茶之一。清饮或加牛奶等调饮均宜。



滇红工夫

产于云南省临沧、保山、德宏、大理及思茅、西双版纳等地。滇红工夫属于大叶种类型的工夫茶，是工夫红茶中的新秀，品质独树一帜。

滇红工夫的品质优异：外形条索紧结，色泽乌润，金毫显现，汤色艳丽，香气高长，滋味浓鲜。茸毫显露是滇红的重要品质特征。滇红的茸毫有淡黄、菊黄、金黄之分。不同的茸毫颜色，反映了茶叶的不同采制季节，淡黄色的为春茶，菊黄色的为夏茶，金黄色的为秋茶。一般春茶品质好于夏秋茶。

宁红工夫

产于江西省修水县以及武宁、铜鼓等地，以产于修水武乡之山口漫江的品质最好。宁红工夫始于清道光初年，是我国最早的工夫红茶之一。修水、武宁古属义宁州，所产红茶称宁州红茶，简称宁红。

宁红产区山脉蜿蜒，雨量充沛，土壤肥沃，茶树生态环境优越，茶叶肥硕、内含物质丰富，加之加工精细，从而形成了宁红工夫的优良品质：外形条索紧直，色泽乌红；冲泡后，汤色红亮，香高持久，滋味醇厚甜和。宁红中的上品“宁红金毫”，条索紧细秀丽，金毫显露，汤色红艳，滋味鲜醇。



(3) 红碎茶

红碎茶是目前国际市场上销售量最多的茶类，至今已有百余年的历史。

红碎茶分为叶茶、碎茶、片茶和末茶四种。叶茶外形呈条形，常有金黄毫；碎茶呈颗粒状，是红碎茶的主体产品；片茶呈片状，滋味浓度不如碎茶；末茶则呈砂粒状，冲泡后茶汁极易浸出。它们品质风格各不相同，叶茶汤色红