

图解

乌龙茶

编著 宋全林 (中国酒茶收藏协会常务副会长)



分类介绍, 轻松认识乌龙茶。
图文结合, 茶趣淡淡体会, 茶味淡淡香。
识茶品茶, 追寻传统茶文化根源, 传承茶文化。



中国古籍出版社
China of Ancient Chinese Medical Books

图

解

乌龙茶

编者 宋金水

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解乌龙茶 / 宋全林编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5152-1396-5

I. ①图… II. ①宋… III. ①乌龙茶—中国—图解

IV. ①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288368号

图解乌龙茶

编 著: 宋全林

责任编辑: 傅晖

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 290 千字

版 次: 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1396-5

定 价: 59.00 元

前 言

茶文化，作为中国传统文化的一部分，历史悠久，承载着丰富深刻的文化底蕴。茶，根据其产地不同、生产方式不同以及其他因素，分为各种品种。乌龙茶是根据茶的加工工艺分支出来的一个品种。乌龙茶以其文化独特、品种繁多和养生保健功效而广受欢迎。

乌龙茶是中国茶的代表，是一种半发酵的茶，透明的琥珀色茶汁是其特色。但其实乌龙茶只是总称，还可以细分出许多不同类别的茶。例如：水仙、黄旦（黄金桂）、本山、毛蟹、武夷岩茶、冻顶乌龙、肉桂、奇兰、罗汉沉香、凤凰单枞、凤凰水仙、岭头单枞、色种等以及适合配海鲜类食物的铁观音等等，种类多样。

乌龙茶按产地不同分为广东乌龙茶、台湾乌龙茶和福建乌龙茶。其采制特点是采摘一定成熟度的鲜味，经萎凋、做青、杀青、揉捻、干燥后制成，形成其品质的关键工序是做青。

乌龙茶是中国六大茶类之一，称为特种茶，故被誉为我国茶业百花园中的一朵奇葩，香飘四海，饮誉五洲。它具有红茶之甘醇、绿茶之鲜爽和花茶之芳香，深受消费者的喜爱。品饮乌龙茶不仅可以生津止渴，而且是一种艺术享受。乌龙茶泡饮技艺三个要素，即泡茶用水、泡茶器具和泡饮技艺，并掌握“水以石泉为佳，炉以炭火为妙，茶具以小为上”的原则。

乌龙茶在养生保健方面具有如下功效：

1.降血压

2004年的一项研究指出，喝乌龙茶有助于降低高血压。每天喝一杯茶的人比其他人降低血压的机会多45%，如果是喝两杯，可以提高到65%。不同的研究表明，乌龙茶可以促进新陈代谢和燃烧脂肪，并改善膳食脂肪吸收。它包含燃烧卡路里的儿茶素多酚物质，结合运动和均衡饮食，可以很好地促进减肥。

2.呵护肌肤，抵抗衰老

1985年10月王泽农教授访问安溪茶乡时，赋诗一首，对安溪乌龙茶的保健功效作了高度的概括：安溪芳若铁观音，益寿延年六根清。新选名茶黄金桂，堪称妙药保丹心。久服千朝姿容美，能疗百病体态轻。茶叶奇功说不尽，闽南风味故人亲。这就更说明乌龙茶具有呵护肌肤，抵抗衰老的作用。

3.防癌症

乌龙茶中含有大量的茶多酚，可以提高脂肪分解酶的作用，降低血液中的胆固醇含量，有降低血压、抗氧化、防衰老及防癌等作用。

4.防止蛀牙

当下乌龙茶之所以流行，主要是因为它溶解脂肪的减肥效果，这种说法也确实有科学的根据。因为茶中的主成分——单宁酸，证实与脂肪的代谢有密切的关系，而且实验结果也证实，乌龙茶的确可以降低血液中的胆固醇含量，实在是不可多得的减肥茶。

本书就乌龙茶的历史渊源、产品种类、产地、冲饮方法及养生保健功效等进行了详细讲述，是一本关于乌龙茶知识的百科全书。无论你是一个茶文化爱好者，还是普通饮茶者，都可以在这本书里找到你需要的相关知识，养生保健和品茶鉴茶等。

目 录

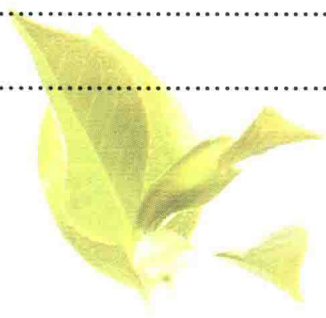


第一章 乌龙茶的常识 1

第一节 乌龙茶的常识	2
第二节 乌龙茶的来历	4
第三节 乌龙茶的传播史	6
第四节 乌龙茶的分类与品种	9
第五节 乌龙茶生长自然环境	15
第六节 乌龙茶的采摘、制作工艺	21
第七节 乌龙茶的功效与禁忌	36
第八节 乌龙茶的储存	42

第二章 乌龙茶的品鉴方法 53

第一节 品茶要义	54
第二节 如何品鉴乌龙茶	64
第三节 乌龙茶的品质鉴别	71
第四节 乌龙茶的鉴赏要素	74



第三章 闽北乌龙茶的品鉴 79

武夷肉桂 / 80

铁罗汉 / 82

白鸡冠 / 84

北斗一号 / 86

水金龟 / 88

正岩水仙 / 90

大红袍 / 92

不见天 / 94

半天腰 / 96

第四章 闽南乌龙茶的品鉴 99

毛蟹 / 100

白芽奇兰 / 101

黄金桂 / 102

永春佛手 / 104

闽南水仙 / 106

本山 / 108

兰花香型铁观音 / 109

清香型铁观音 / 111

浓香型铁观音 / 113

陈香型铁观音 / 115

炭焙型铁观音 / 117

第五章 广东乌龙茶的品鉴 119

凤凰水仙 / 120

宋种黄栀香单丛 / 122

宋种仔凤凰单丛 / 124

宋种蜜兰香型单丛 / 134

蜜兰香 / 136

姜花香型凤凰单丛 / 138

大叶奇兰 / 126

冰鲜单丛 / 140

夜来香凤凰单丛 / 128

岭头单丛 / 141

芝兰香型凤凰单丛 / 130

黄枝香 / 143

玉兰香型凤凰单丛 / 132

第六章 台湾乌龙茶的品鉴 145

金萱乌龙茶 / 146

冻顶乌龙 / 158

文山包种 / 148

杉林溪乌龙 / 160

梨山乌龙 / 150

台湾机采茶 / 162

人参乌龙茶 / 152

阿里山乌龙 / 164

木栅铁观音 / 154

高山茶 / 166

东方美人 / 156

大禹岭乌龙 / 168

第七章 用心泡好乌龙茶 171

第一节 如何选购乌龙茶 172

第二节 乌龙茶的茶具选择 177

第三节 好水才能沏好茶 186

第四节 乌龙茶的冲泡要领 197

第五节 不同茶具的冲泡方法 205

第八章 乌龙茶的养生与保健 211

抗老益寿茶疗方 / 212

美肤茶疗方 / 214

滋阴补血茶疗方 / 212

秋季养生疗方 / 215

降血脂茶疗方 / 213



第一章

乌龙茶的常识

第一节

乌龙茶的常识

白茶、黑茶、乌龙茶、红茶、绿茶、黄茶等是中国有名的几大茶，在这些闻名的几大茶中，正可谓各有秋色，独占鳌头。乌龙茶在这几大类茶中，属独具鲜明特色的一类。乌龙茶又称青茶、半发酵茶，它介于绿茶和红茶之间，绿叶红边，尤为个性。其无论是样子还是味道，都深受人们所喜爱。

乌龙茶是经过一系列加工之后生成的一种品质

优异的茶类，其加工程序有杀青、萎凋、摇青、半发酵、烘焙等过程。乌龙茶和绿茶本是由同一种茶树生产出来的，它们最大的差别就在于是否经过发酵的过程。对茶叶颇有研究的人都知道，茶叶中的儿茶素会随着发酵温度的升高而相互结合，从而使茶的颜色变深，但也因此会减少茶的苦涩味。茶叶中的这些儿茶素相互结合所

形成的成分就是乌龙茶的多酚类，这种多酚类和具有抗氧化作用的儿茶素，





都可以影响各种酶在人体体内的活性化。

乌龙茶早在清朝雍正年间就被人们创制出来了，最初的它是由宋代贡茶龙团、凤饼所演变而来的。乌龙茶不仅香味十足，另外，它还具有一定的药理作用，在分解脂肪、减肥健美等方面效果尤为突出。借于这一优势，乌龙茶在日本被赞誉为“美容茶”、“健美茶”，深受女士所青睐。



乌龙茶作为中国特有的一类茶种，主要产于福建的闽北、闽南及广东、台湾三个省。近些年来，在四川、湖南等省也有少量生产。此外，乌龙茶除了内销广东、福建等一些省份外，它更是把市场扩向了日本、东南亚和港澳地区。凭着自身的优势和光点，乌龙茶的市场被一路畅销开来。



第二节

乌龙茶的来历

自乌龙茶被创制以来，至今已有1000多年的历史。它最初出生于福建，与福建茶叶生产有着不可割灭的历史渊源。而事实也是这样，人们对乌龙茶形成与发展的考究，目前只能追溯到北苑茶，因为在北苑茶以前的乌龙茶一片空白，几乎无一点证据可以考察。北苑茶产于福建建瓯凤凰山周围的北苑，在唐末时期就已产茶，当时的茶是福建最早的贡茶，是继宋代以前最为有名的茶叶，仅北苑茶产制和煮饮的作品在历史上流传的就有十几种。

我们只知道乌龙茶产生的大体时间，却很难说清楚它具体诞生的时

间。因为它不是一开始就自立门派的，而是在其他茶的轨迹上慢慢演变，长此以往，并逐渐形成自己的风格。虽是这样，但有关它的历史也并不



不是一无考证。虽然无法确定它诞生的时间，但是福建早在唐朝的时候便有了茶叶的生产是有据可寻的，武夷山一直是瞩目的茶产地，而乌龙茶也正是沿袭了这一茶的制法，然后推陈出自己独特的新的制法，并最后自成一族沿袭开来。

有关福建的茶史，很早就已问世，由于武夷山的地势险要，交通又不是很方便，尽管茶叶好，也很少能





流传出去，被外人所熟知。所以，至今有关武夷山的乌龙茶是从什么时候开始种植的，仍然是个谜。

武夷山茶之所以被人们认识并得以名扬天下，还要归功于历代诗人笔下的传送。从唐代的诗歌记载中，可以看出当时的武夷山茶已经成了珍品并被世人所知晓。宋代时候，武夷山茶更是得到了全国的好评，被众多喜

茶人津津乐道，并成了贡茶。据史书记载，元代时候，皇帝也曾把御茶园设置于武夷九曲溪的第四溪边，以此显示了皇族对乌龙茶的喜爱之情。到了明代时候，向朝廷进贡的武夷茶数量已占据到全国贡茶的1/4，由此可见它的重要性。

综上，对乌龙茶的历史来一个总结，那就是：乌龙茶约起于明代，盛行于清代，并在清代时候，人们将初蒸绿茶改为炒青，大大地推动了乌龙茶的创立与发展。至1952年的时候，乌龙茶显然就已经形成了一个集生产、加工、销售、科研和茶文化传播于一体的生产线，而这早就已经使乌龙茶的美名名扬中外了。



第三节

乌龙茶的传播史

通过上节，我们都知道了乌龙茶的起源是来源于福建安溪，可以说，乌龙茶今天的成就是安溪劳动人民多年来共同劳动的结晶。乌龙茶最初被创制发明后，首先传入了闽北，之后又传到台湾省。



如果翻看中国的茶叶历史，就会知道，其实我国的茶叶早在2世纪的时候就由西南传向了东南，之后扎根于武夷山，又在长此以往的磨合和成

长中，形成了现如今的乌龙茶。由于不便利的交通运输，使得乌龙茶直到北宋时候，才引起世人们的注意。而乌龙茶真正走向兴盛时期，还是在北宋的时候。这是为什么呢？

因为在那个时候，有很多达官贵人、诗人常来武夷山游玩，一些机会下品尝到了乌龙茶的甘甜后，便一发不可收拾地爱上了这种清香，并以此创作了许多和茶有关的名篇流传后世。而且诗中尽是对乌龙茶的美好描述，更是使得当时人对乌龙茶充满了好奇和兴趣。

如此趋势发展到南宋南渡以后，来武夷山赏景、观光、讲学、品茶的文人墨客，更是接踵而来，络绎不绝。有的文人竟以“偷得浮生半日闲”的理由，甘愿沉醉于这样的美山、美景、美茶中，不能自拔。于是便有了文人墨客隐居于此，常年过着闲云野鹤、无拘无束、有茶有景有



美的生活。顿时，武夷山成了一座文山。而朱熹的到来，更是让这座名山锦上添花，光芒四射。自此之后，武夷山显然就成了讲学名人之士来此品茶游玩的最佳地方。



而在同一时期，全国也相继兴起了一股品茶、斗茶的热闹风气，这无疑又给乌龙茶的盛行猛推了一把。或许，乌龙茶在这一时期达到鼎盛。也正是在这个时候，武夷山茶的良好口碑使得它成了官员上奉朝廷的贡茶，但是在真正意义上被称为“贡茶”，还要到元朝时候，自此以后乌龙茶成了备受推崇的一种贡茶。

清初时期，全国解除禁销国令后，一些东南的茶商和周边小国，便

开始了相互的通商，各求所需，他们用茶换马，很快乌龙茶便顺利地传入了东南亚。而要说到在欧洲的传播，那就要追溯到15世纪了。早在1655年的时候，乌龙茶通过厦门港口，经东太平洋印度公司，被运销欧洲。在康熙十九年的时候，乌龙茶已经风靡了整个欧洲，成了一种极为畅销的茶饮品。

而在同光年间，在厦门一直很畅销的乌龙茶日益衰落了，安溪周围的商人便又将茶树带到了溪水，希望它能在这块美丽的净土上长出新的味美的茶叶。后来由于得到了厦门资金和制茶技术的推动，台湾一跃成了一个新兴的乌龙茶产区，之后乌龙茶又开始了它的辉煌且长远的历程。



然而，不管过往的历史怎样转变，但人们对乌龙茶的喜爱却未曾更变，人们自始至终都甘愿享受着乌龙茶带来的甜美与苦涩。尽管是在艰苦的抗战时期，人们也没有放弃种植茶叶，而是努力将这一种“美”传袭了



下来。因为人们始终相信，苦中有回甘，生活就如茶一样，苦尽了，甘自然就会来，所以乌龙茶的种植者坚持了下来。也正因为他们的坚持，才有了如今乌龙茶在世界范围内的广泛传播，虽然在很长一段时期乌龙茶的产销并不是很通畅，也曾遭遇过被停止进入国外市场的情况，但人们对乌龙茶的喜爱，却从未减弱。多年来，美丽的乌龙茶一直凭着良好的品质，荣获了世界范围内的认可。在1990年以前，安溪的乌龙茶一直以供应出口为主，国内的茶消费也主要只集中于福建和广州。而在20世纪70年代中后期，日本兴起的乌龙茶热，将国内的



乌龙茶一下带出了出口高潮。

时至今日，乌龙茶的名望已经遍布世界，而它的销售网点也早已遍布全国各大小城市，目前国外已有40多个国家都遍布了它的足迹，这一成果是值得可贺和庆祝的。

