

• 一品绿茶茗香醉 • 清风雅韵自然来

Green Tea

第一次 品绿茶就上手

人人学茶

王岳飞 周继红 主编
潘建义 徐平 副主编

溯源绿茶史踪 探寻名区名品
详析绿茶分类 细解加工精艺
阐释绿茶功效 慧眼明辨识真
品赏绿茶之美 芳姿天下扬名

图解版



旅游教育出版社

Green Tea

第一次

人人学茶

王岳飞 周继红 主编

潘建义 徐平 副主编

品绿茶就上手

图解版



旅游教育出版社

· 北京 ·

策 划：赖春梅

责任编辑：赖春梅

图书在版编目 (C I P) 数据

第一次品绿茶就上手：图解版 / 王岳飞，周继红主
编. --北京：旅游教育出版社，2016.6
(人人学茶)
ISBN 978-7-5637-3405-4

I. ①第… II. ①王… ②周… III. ①绿茶-品茶-
图解 IV. ①TS272.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第114194号

封面图片由素业茶院提供

人人学茶

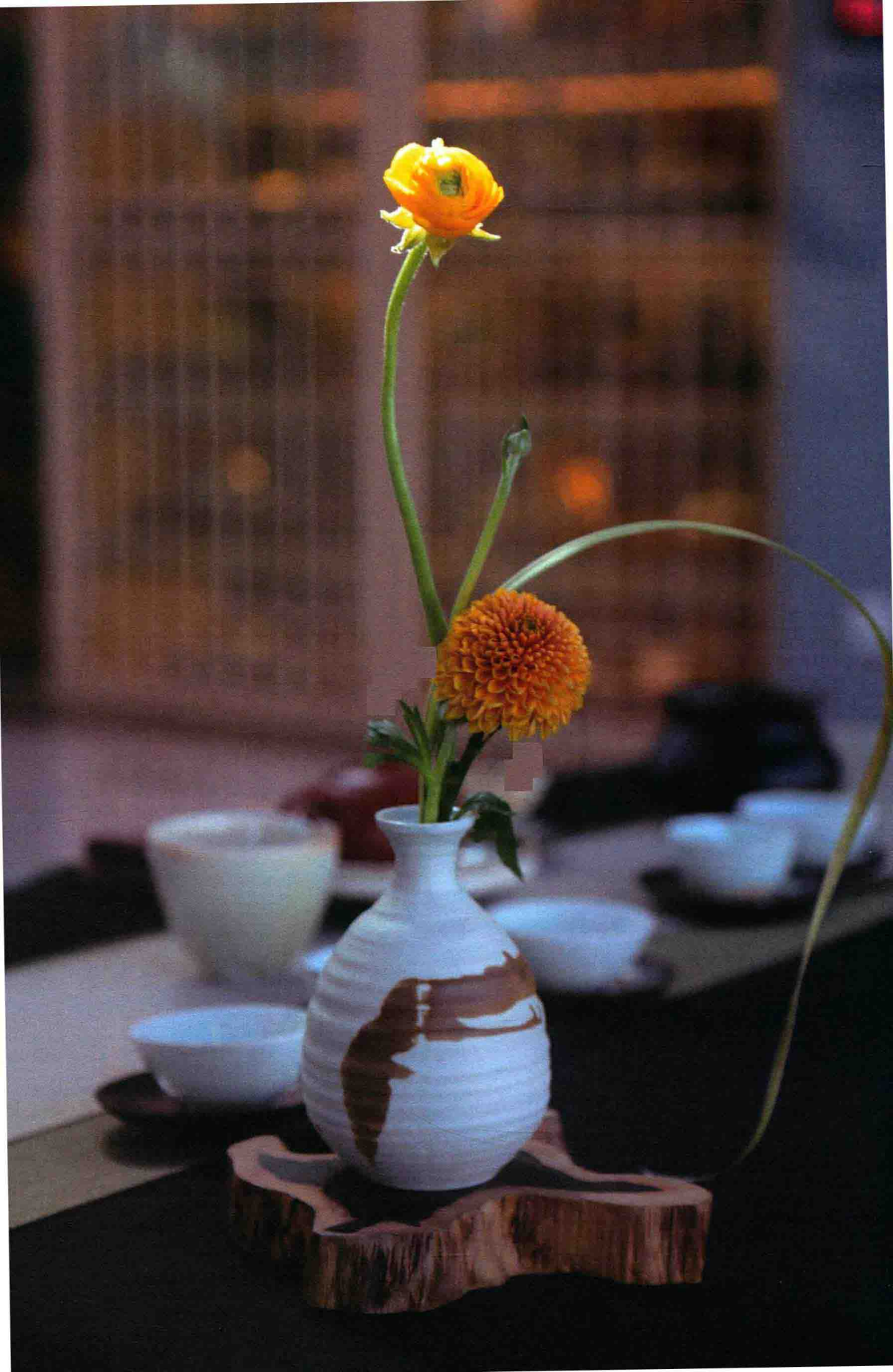
第一次品绿茶就上手（图解版）

王岳飞 周继红◎主编

潘建义 徐平◎副主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京艺堂印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	13.5
字 数	176千字
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷
定 价	42.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



主编简介

ABOUT THE AUTHORS

王岳飞，浙江天台人，茶学博士、教授、博导，浙江大学农学院副院长，浙江大学茶叶研究所所长。国务院学科评议组成员，国家一级评茶师，国家职业技能（评茶员/茶艺师）竞赛裁判员、高级考评员，浙江图书馆文澜讲坛客座教授，武汉图书馆名家论坛教授。

兼任浙江省科协九届委员，浙江省茶叶学会秘书长，中国国际茶文化研究会学术委员会副主任，中华预防医学会自由基预防医学专业委员会常委，中国茶叶学会提取物分会秘书长，中国社科院茶研中心专家委员会委员，浙江省微茶楼文化发展协会副会长，杭州中国茶都品牌促进会副理事长兼秘书长，中国茶叶流通协会茶叶深加工及茶食品专业委员会副主任委员，浙江省茶产业科技创新联盟副秘书长，浙江大学茶文化与健康研究会秘书长，丽水市茶产业首席专家，江西景德镇市及浮梁县科技特派员等。

从事茶叶生物化学、天然产物健康功能与机理、茶资源综合利用等方面的研究，主持国家科技支撑项目和省重大科技专项，研发成功茶终端产品 30 多种，发表学术论文 60 余篇，著有《茶多酚化学》《茶文化与茶健康》等著作 10 多部，是 *Molecules*、*Food Research International*、*Life Sciences* 等多家 SCI 期刊审稿人。获国家发明专利 7 项，是首届吴觉农茶学奖学金、首届中国茶叶学会科学技术奖一等奖、第二届中国茶叶学会青年科技奖、浙江省师德先进个人、首届中华茶文化优秀教师、2014 年宝钢优秀教师、2015 浙江大学永平杰出教学贡献奖（100 万元）获得者。

主讲的《茶文化与茶健康》2011 年入选中国大学视频公开课，2012 年、2013 年、2014 年分别被评为国家级精品视频公开课、“我最喜爱的中国大学视频公开课”和“中国大学素质教育精品通选课”，自 2012 年 5 月上线以来，点击量一直名列前茅，2012 年有 16 次取得全国周冠军，连续 4 个月冠军。目前点击量是中国 C9 高校中第一名，农林医药课程中点击量第一名，有 20 多万茶友观看此课程。近年来在全国各地及海外作茶文化、茶科技、茶健康公益讲座 300 多场，直接听众 10 多万人。

周继红，浙江大学茶叶研究所博士生，师从王岳飞教授。在校期间曾荣获浙江大学“十佳大学生”、美国“百人会英才奖”、“挑战杯”全国大学生创业计划竞赛银奖等荣誉称号及奖项。中央电视台《开讲啦》栏目常驻青年代表，并参与录制浙江电视台《招考热线》节目，积极传播茶学科与茶文化。



中国茶迎来大时代（代序）

PREFACE

中国是茶的故乡，孕育着最古老的茶树和最悠久的茶文化。如今，这一片承载几千年厚重历史的东方树叶已经香飘五大洲，在不同的土地上展现着无尽的风姿。当今世界，约60个国家或地区种茶，30个国家或地区稳定地出口茶叶，150多个国家或地区常年进口茶叶，160多个国家和地区的居民有喝茶习惯，全球约30亿人每天在饮茶。中国茶正跟着全球化的脚步风靡世界，茶行业举世瞩目，大有可为！

近年来，中国茶产业飞速发展，茶园面积、茶叶产量和茶叶消费总量都列世界第一，出口量稳居世界前三。2015年我国茶园总面积达4316万亩，占世界茶园总面积的60%以上；2015年我国干毛茶产量约为227.8万吨，占世界茶叶总产量的40%以上。而绿茶作为中国六大茶类中当之无愧的“领头羊”，是我们的优势茶类，占茶叶总产量和消费总量的近70%，绿茶出口也保持绝对优势，占出口总量的80%以上，在茶叶贸易中发挥支撑作用，如2014年，绿茶出口24.9万吨，金额9.5亿美元。可以说，中国茶已迎来了令人振奋的大时代！

中国茶产业规模已步入近5000亿时代。2000年左右，中国茶叶总产值还不到100亿。短短十几年时间，我们就做到了几千亿，增长速度惊人，一年增长量比以前几千年还要多。预计5至10年内，中国茶产业产值将达到10000亿。茶叶作为中国的民生产业，是山区人民的重要经济收入来源之一，中国目前有超3000多万茶农靠茶吃饭，以茶为生。让天下茶人一起努力，共同打造万亿级中国茶产业，更让茶造福天下百姓。

中国人均年茶叶消费量实现超1公斤时代。盛世喝茶，乱世酗酒。中国人的饮茶历史已有数千年，到2000年前后，中国人均年茶叶消费量约半斤，而当时全球人均年茶叶消费量近1斤。发展到现在，全球人均年茶叶消费量近700克，而中国人均年茶叶消费量已超1000克。自2010年起，中国人均年茶叶消费量每年增长100克左右：2010年约800克，2011年约900克，2012年约1000克，2013年约1100克，2014已达1200克，一年的增速超越以往千年。我想这个增长速度还会持续十多年，到2030年，中国人均年茶叶消费量有望达到5斤。

中国茶文化迎来人人想学茶的时代。几十年前，来听茶课的大多是茶馆、茶

店等茶行业内的人，如今，对茶感兴趣的业外人士越来越多，大家纷纷学习茶知识，领悟茶文化，以茶养心，以茶为道。历经千年，茶已经渗透到我们生活的各个层面，其内涵不仅仅是“柴米油盐酱醋茶”的日常饮品，更是“琴棋书画诗酒茶”的意蕴与修为，茶文化已经升华为人们的精神食粮，成为一种修养，一种境界，一种人格力量！

中国茶迎来了大时代，我们更要做好茶科技和茶文化普及和宣传工作。正如周国富会长在中国国际茶文化研究会五届一次理事会上的讲话所言：“当今中国茶与茶文化发展正处于极好的历史机遇期。增强茶和茶文化在世界的影响力，扩大中国茶叶在国际茶叶市场的话语权；提升推进茶为国饮，以茶惠民、茶和社会、茶和天下的能力和水平；加强茶资源科技研发、综合开发和人才队伍建设，延伸茶业产业链，提高茶产业综合效益等是摆在我们面前的重大课题。”

让所有有志于茶事的茶人在大时代共襄盛举！

王岳飞

于浙江大学紫金港





第一篇 绿茶之源——茶路漫漫觅芳踪

- 一、发乎神农：从生煮羹饮到原始绿茶 / 002
 - 二、兴于隋唐：从比屋之饮到禅茶一味 / 003
 - 三、盛起宋元：从散茶方兴到玩茶盛行 / 006
 - 四、焕然明清：从炒青当道到清饮之风 / 008
 - 五、郁勃当代：从东方树叶到世界翘楚 / 012
-

第二篇 绿茶之出——青山隐隐育锦绣

- 一、绿茶适生环境 / 016
- 二、绿茶产地初探 / 017
 - (一) 江南茶区 / 018
 - (二) 江北茶区 / 026
 - (三) 西南茶区 / 030
 - (四) 华南茶区 / 034
- 二、名优绿茶盘点 / 035
 - (一) 江南茶区名优绿茶 / 035



(二) 江北茶区名优绿茶 / 047

(三) 西南茶区名优绿茶 / 049

(四) 华南茶区名优绿茶 / 051

第三篇 绿茶之类——暗香美韵竞争辉

一、绿茶基本分类方法 / 054

(一) 蒸青绿茶 / 055

(二) 炒青绿茶 / 055

(三) 烘青绿茶 / 056

(四) 晒青绿茶 / 056

二、适制绿茶茶树品种 / 057

三、再加工类绿茶产品 / 063

(一) 花茶 / 063

(二) 紧压绿茶 / 063

(三) 萃取绿茶 / 064

(四) 袋泡绿茶 / 064

(五) 绿茶饮料 / 065



第四篇 绿茶之制——巧匠精艺出佳茗

一、绿茶加工原理 / 068

(一) 绿茶色泽的形成 / 068

(二) 绿茶香气的发展 / 068

(三) 绿茶滋味的转化 / 069

二、绿茶加工技术 / 069

(一) 鲜叶采摘 / 069

(二) 杀青 / 070

(三) 揉捻 / 072



(四) 干燥 / 074

延伸阅读: 西湖龙井手工炒制技艺 / 076

三、日本蒸青绿茶(煎茶)加工 / 079

第五篇 绿茶之赏——美水佳器展风姿

一、人之美——人为茶之魂 / 082

(一) 仪容仪表 / 082

(二) 发型服饰 / 082

(三) 形态举止 / 082

(四) 礼仪礼节 / 083

(五) 文艺修养 / 084

二、水之美——水为茶之母 / 084

(一) 宜茶之水 / 085

(二) 冲泡水温 / 087

(三) 茶水比例 / 087

三、器之美——器为茶之父 / 087

(一) 茶具选择 / 088

(二) 主泡器具 / 088

(三) 辅助茶具 / 089

四、境之美——境为茶之韵 / 091

(一) 茶艺造境 / 091

(二) 茶席设计 / 092

五、艺之美——艺为茶之灵 / 096

(一) 绿茶玻璃杯冲泡技法 / 097

(二) 绿茶盖碗冲泡技法 / 100

(三) 绿茶瓷壶冲泡技法 / 103



第六篇 绿茶之鉴——慧眼识真辨茗茶

一、绿茶审评操作 / 110

(一) 审评器具 / 110

(二) 审评操作 / 112

(三) 审评因子 / 114

(四) 审评术语 / 115

二、绿茶品质特征 / 119

三、绿茶选购技巧 / 121

(一) 观验干茶 / 121

(二) 品评茶汤 / 122

(三) 国家地理标志保护产品 / 124

四、绿茶保鲜贮存 / 126

(一) 绿茶贮存五大忌 / 126

(二) 绿茶贮存五方法 / 127

第七篇 绿茶之效——万病之药增人寿

一、绿茶的功效成分 / 130

(一) 茶多酚 / 130

(二) 咖啡碱 / 131

(三) 茶氨酸 / 132

(四) 维生素 / 132

(五) 矿物质 / 133

二、绿茶的保健功能 / 134

三、科学品饮绿茶 / 136

(一) 科学饮茶因人而异 / 136

(二) 科学饮茶因时而异 / 138

四、茶叶保健品现状 / 138



五、绿茶的膳食利用 / 140

第八篇 绿茶之雅——寻茶问道益文思

一、历史典故 / 144

二、茶之诗词 / 148

三、中国茶德 / 155



第九篇 绿茶之扬——天下谁人不识茶

一、中国茶的世界路 / 158

延伸阅读：无我茶会 / 167

二、世界茶的中国源 / 168

(一) 日本 / 168

延伸阅读：日本茶道 / 178

(二) 韩国 / 184

延伸阅读：韩国茶礼步骤 / 186

(三) 越南 / 195

延伸阅读：中国绿茶出口概述 / 195

编后语（一） / 197

编后语（二） / 199

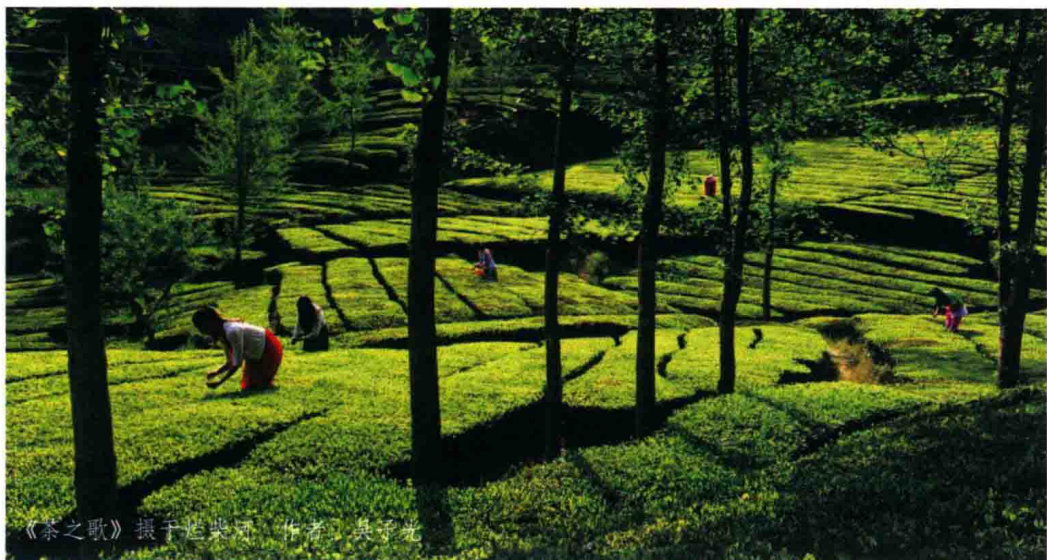
参考文献 / 201



第一篇

绿 茶之源——茶路漫漫觅芳踪

在各茶类中，绿茶是我国生产历史最悠久、产区最辽阔、品类最丰富、产量最庞大的一类。几千年来，祖先们不断摸索，逐渐形成了完整的绿茶制作工艺。中国绿茶的发展大致经历了生嚼鲜叶、原始绿茶、晒青饼茶、蒸青饼茶、龙团凤饼、蒸青散茶、炒青散茶、窈花绿茶等历程，加工技术愈加完善，是历代茶人不断创新的结果。



《茶之歌》摄于烂柴河 作者：吴子光

一、发乎神农：从生煮羹饮到原始绿茶

茶圣陆羽在《茶经》中有“茶之为饮，发乎神农”的说法，相传神农氏尝百草，尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌麻，头晕目眩。他在树旁休息时，一阵风吹过，将几片带着清香的叶子吹落在他的身旁，神农随后拣了两片放在嘴里咀嚼，顿觉舌底生津，精神振奋，刚才的不适一扫而空。后来人们将这种植物叫做“茶”，由于茶不仅能祛热解渴，还能兴奋精神、医治疾病，因此其最初的应用形式是药用，产量比较少，也常作为祭祀用品。

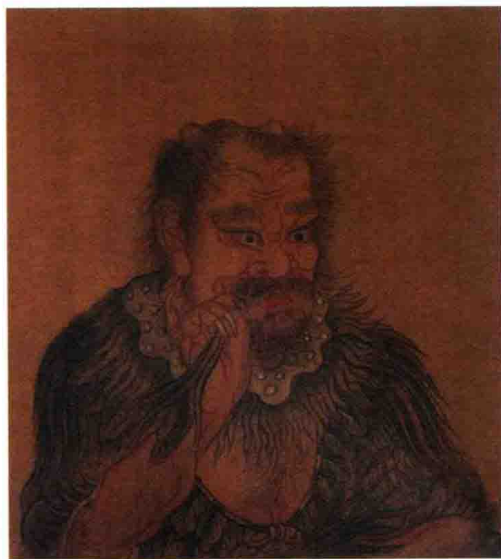


图 1.1 神农尝茶

此后，茶叶的利用方法进一步发展为生煮羹饮，即把茶叶煮为羹汤来饮用，类似现代的煮菜汤。据古籍《晏子春秋》记载，晏婴身为齐国的国相时生活节俭，平时吃的除了糙米饭外，经常食用的就是“茗菜（即没有晒干的茶鲜叶）”。茶作羹饮的记载可见于晋代郭璞（276—324年）《尔雅》“檟，苦茶”之注：“树小如梔子，冬生叶，可煮羹饮。”《晋书》中也有言：“吴人采茶煮之，曰茗粥。”其中的“茗粥”即茶粥，指的便是烧煮的浓茶。

生煮羹饮是直接利用未经任何加工的茶鲜叶，为了更好地保存茶鲜叶，人们逐步将采摘的新鲜茶枝叶利用阳光直接晒干或烧烤后再晒干予以收藏。晒干收藏方法虽然简单，但在没有太阳的日子里却无法操作，于是人们又利用早期出现的“甑”来蒸茶，制成原始的蒸青。蒸完以后为了干燥茶叶，就又发明了锅炒和烘焙至干的方法，从而产生了原始的炒青和烘青。这些原始类型的晒青茶、炒青茶、烘青茶和蒸青茶，在秦汉以前的巴蜀地区可能都已出现。

自秦汉开始，人们开始在茶汤中加入各种配料以调味。三国张揖在《广雅》中记载：“巴间采茶作饼，叶老者饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子芼之。其饮醒酒，令

人不眠”。从中可以看出，当时烹茶要添加葱、姜、橘子等作料，由“采茶作饼”的描述也说明当时在原始散茶的基础上已经发明了原始形态的饼茶。

二、兴于隋唐：从比屋之饮到禅茶一味

隋统一了全国并修造了沟通南北的运河，大大推动了社会经济的发展，也促进了茶产业的繁荣。至唐代，茶叶从南方传到中原，又从中原传到边疆少数民族地区，成为中国国饮，家家户户都饮茶的风尚逐步形成。唐代中期，茶圣陆羽所撰《茶经》从自然科学和人文科学两个方面阐述了茶的艺术，标志着中国茶文化正式形成，开启了中国茶发展的历史新时期。陆羽《茶经》中有言：“茶之为饮……盛于国朝，两都并荆渝间，以为比屋之饮。”其中“国朝”指的便是唐朝。

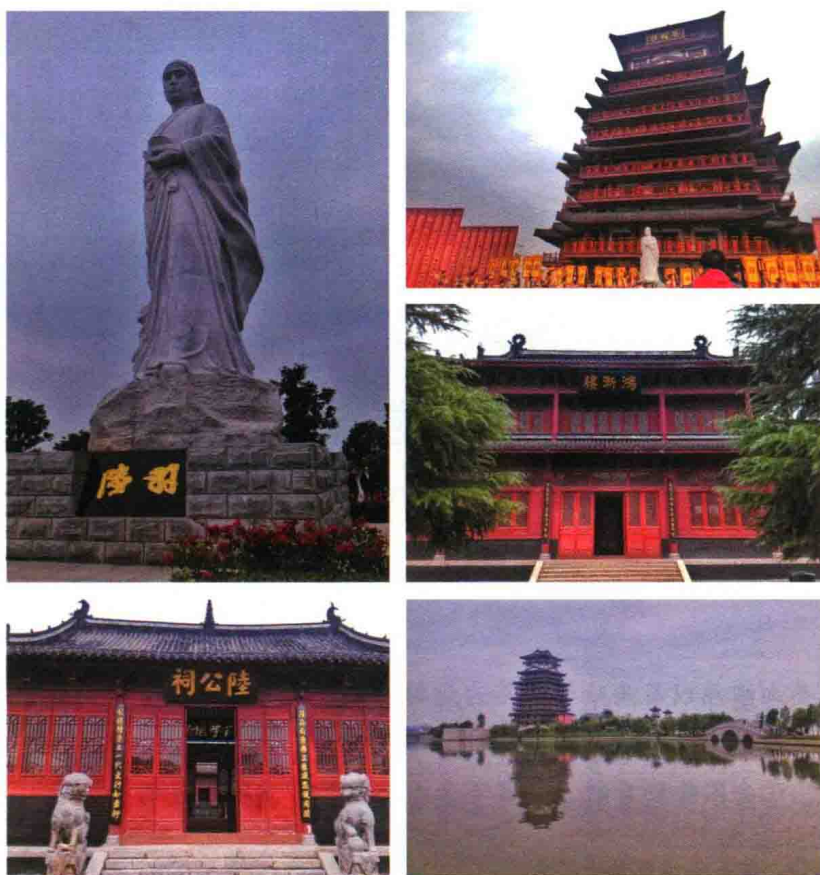


图 1.2 茶圣陆羽出生地——湖北天门