

图 说 茶 天



图 说

绿茶

自古绿茶似君子
傲骨含香伴春来

品味绿茶犹如品人，风韵天成，超凡脱俗。品绿茶，不仅要观色、闻香、品汤，不仅要『韵贴九回肠』，不仅要『重风两腋，尘襟涤尽』，更为重要的是从一杯茶中品出一段人生的思考，品出此中真味，品出生活的真谛。



杯缘接唇，杯面迎鼻，香味齐到，一啜而进，三嗅杯底。



唐译主编



品茶论道
感悟茶性之美
全彩图说
茶天下

北京燕山出版社



自古绿茶似君子
傲骨含香伴春来

品味绿茶犹如品人，风韵天成，超凡脱俗。品绿茶，不仅要观色、闻香、品汤，不仅要一韵贴九回肠，不仅要一重风两腋，尘襟涤尽，更为重要的是从一杯茶中品出一段人生的思考，品出此中真味，品出生活的真谛。



绿茶

图 说

杯缘接唇，杯面迎鼻，一啜而进，三嗅杯底，香味齐到。



唐 泽 主 编

品茶论道
感悟茶性之美
全彩图说
茶天下



北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说绿茶/唐译编著. —北京: 北京燕山出版社,
2009. 9

(图说茶天下)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2117 - 1

I. 图… II. 唐… III. 绿茶—文化—中国—图解 IV.
TS971—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 142868 号

图说绿茶



主 编: 唐 译

责任编辑: 梁 歌

出版发行: 北京燕山出版社出版发行

社 址: 北京市宣武区陶然亭路 53 号

经 销: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 144

字 数: 2520 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 432.00 元 (全九册)

前言

盛夏的时候，最适合喝的就是绿茶了。绿茶如同少女清纯淡雅的气质，淡淡的清香给盛夏的人们带来一股安静优雅的气息，让蝉声聒噪的夏日陷入寂静的深谷。

当我在享受绿茶的时候脑中总会浮现出曾经看过一部电影，镜头切向烈日当空的盛夏。

法桐树下，午后的阳光依然热辣，清脆的蝉声依然嘹亮。一阵微风轻轻拂来，梧桐树叶哗哗作响。有个美丽的女孩坐在公园的条椅上，斑驳的树影映在石板路



上，她翻开一本书，旁边一杯绿茶云雾缭绕，她微倾着头全神贯注地阅读着，仿佛整个世界都与她绝缘。她是那么安静，那么优雅，好似神话里不食人间烟火的仙子降落凡尘。整个画面静静的，宛如一幅画，一幅淡雅的水彩画，仿佛有一缕纯纯的芬芳飘出来。

因为在不经意间迷上了绿茶，于是翻阅了众多关于绿茶的典籍。发现中国绿茶的发展，大致经历了生煮羹饮、烧烤后煮饮、晒干收藏、原始晒青、原始烘青、原始炒青、蒸青粗茶、蒸青末茶、蒸青散茶、蒸



青饼茶、炒青和烘青散茶、掺香绿茶、窖花绿茶、直到近代千姿百态名优绿茶的产生。这是一个漫长的历史过程，是历代茶人不断创新的结果。

最早的时候陆羽《茶经》称“茶之为饮，发乎神农氏”。说的是神农氏为了寻找能治病的药材和能食用的植物，满山遍野，嚼食各种植物叶片时而发现茶的。说明，茶之为用，最早是从咀嚼茶树鲜叶开始



的。从这种最原始的利用方法进一步发展的结果便是生煮羹饮。

生煮者类似现代的煮菜汤。以茶作餐菜的记载，见于《晏子春秋》：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵、茗菜而已。”是说春秋时，晏婴在景公时（公元前547～前490年），身为国相，饮食节俭，吃糙米饭，几样荤菜以外，只有“茗菜而已”，类似今人所谓“粗茶谈饭”。

以茶作菜不仅古代有之，就是现代有些地方仍保留有这种风俗。如云南省基诺族至今仍有吃“凉拌茶”的习惯，采来新鲜茶叶，在热水中稍浸后放在碗中，加入少许黄果叶、大蒜、辣椒、盐等作配料，再加

入少许泉水拌匀，就做成了美味可口的菜肴——“凉拌茶”了。作者有幸在西双版纳亲自品尝过这种“凉拌茶”。

茶作羹饮，见晋代郭璞（276~324年）《尔雅》“檟，苦茶”之注：“树小如梔子，冬生叶，可煮羹饮。”《晋书》记述：“吴人采茶煮之，曰茗粥。”《方陵耆老传》中提到：“晋元帝时，有老姥，每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买，每旦至夕，其器不减。”《茶经》引“付咸司隶教曰：‘闻南方有蜀姬，作茶粥卖，为廉事打破其器具，后又卖饼于市’而禁茶粥，以困蜀姥，何哉？”

煮茶羹饮的习俗，延续至唐代仍有出现，唐代诗人储光羲（707~约760）当时在友人家作客，记述有盛夏吃茗粥诗一首：“当昼暑气盛，鸟雀静不飞，念君高梧阴，复解山中衣。数片远云度，曾不避炎晖。淹留膳茗粥，共我饭蕨薇。敝庐既不远，日暮徐徐归。”

人类在原始社会，将狩猎到的猎物和采集到的植物块茎块根，放在火上烧烤至熟后再食用。这是发明了“火”以后，人类食物的进步。可以想象，在那时，将采集到的茶树新梢，放在火上经烧烤以后再放在水中去煮，煮出的茶汤供人们解渴消暑。这种“烧烤鲜



茶”的做法，也许就是最原始的加工绿茶了。因为现代“绿茶”的概念，就是通过高温杀青以后制成的茶叶，现代杀青有蒸青、锅炒青等，都是利用高温抑制酶的活性，保持清汤绿叶的绿茶特征。烧烤茶鲜叶，



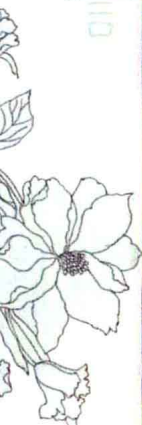
实际上也是达到了杀青的目的。用现代的语言，就是将“杀青叶”（烧烤叶）直接煮饮，无非是没有制成干茶而已。

我国云南西双版纳的傣族、佤族，至今还保留着这种“烤鲜茶煮饮”习俗。他们平时在茶山劳动休息时，常常就地采下茶枝叶就地烧烤后放在鲜竹筒内用山泉水煮成茶汤饮用。作者有幸曾亲自品尝过这种烤鲜茶煮成的“鲜竹茶”茶汤，有一种先苦后甘的焦香，真能解渴。

人类在原始社会，直接渔猎动物或采集植物，经烧烤后食用或烧烤后煮饮，这是现场直接到用的方式。进一步的发展，可能就是“晒干收藏”，以备后用。因为不少植物的可利用部分，如果实、种子、块根、块茎、新梢芽叶等，都是有季节性的。如春夏秋茶季才能采到新梢芽叶，为了在冬季能喝到茶，或是想把产茶地的茶带到较远的非产茶地去，就需要经晒干加工成为“干茶”才行。因此茶叶的最初加工方式，可能就是“晒干收藏”了，将采集来新鲜茶枝叶，利用阳光直接晒干或烧烤后再晒干，这样就能保存了。

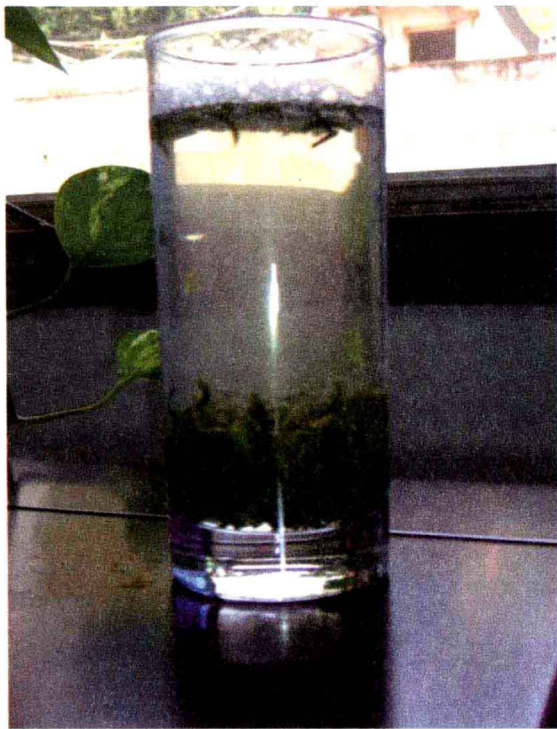
唐代樊绰《蛮书》记载了当时云南西双版纳一带茶叶采制烹饮的情况：“茶生银生城界诸山，散收，无采造法，蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”银生城是现在云南省景东县，“蒙舍”是唐代南诏国中的六诏之一，在今云南巍山、南涧一带。当时采制茶叶只是“散收，无采造法”而已。所谓“散收”，可能收购的就是简单的晒干散茶；所谓“无采造法”，就是相对于唐代巴蜀地区、江浙一带已出现的蒸青饼茶、散茶而言，云南的“晒干收藏”法显得简单，可以说是“无采造法”。

随着 society 对茶叶需求量的增加，没有出太阳的时候，人们可能利用早期出现的“甑”来蒸茶，于是就发明了原始的“蒸青”。蒸完以



后，如何干燥茶叶呢？于是就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。西汉王褒《僮约》中的“武阳买茶”，也许只能买到这种简单加工方式生产出来的散茶。

到了三国魏时《广雅》中记述的“荆巴间采茶作饼”，这种饼茶也许



在三国之前就已出现，它可能是在原始散茶基础上的技术进步。仿效当时流行“饼食”的习俗，将采来的鲜茶，蒸后做成饼，老叶粘性差，加些米膏也能做成饼。于是，在原始散茶的基础上发明了原始形态的饼茶。

比较精细加工的蒸青饼茶，出现在隋唐时期，是在原始散茶和原始饼茶的基础上创造出来的。陆羽《茶经》称：“饮有粗茶、散

茶、末茶、饼茶者。”粗茶就是粗老茶叶加工成的散茶；散茶，这里是指幼嫩芽叶加工成的晒青、炒青、烘青散叶茶，如唐时蜀州所产的雀舌、鸟嘴、麦颗、片甲、蝉翼之类的细嫩茶叶。这些细嫩散叶茶可能是蒸叶后烘干而成，从而保持着茶叶的原形。单芽者像麦颗；松散嫩叶者像片甲和蝉翼；一芽一、二叶者像雀舌和鸟嘴。末茶是指蒸叶捣碎后干燥的碎末茶。



蒸青饼茶的制造方法，在陆羽《茶经》中有记述，即“晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。”

唐代著名的饼茶与散茶，如唐代李肇《唐国史补》中记述：“风俗贵茶，茶之名品益众。剑南有蒙顶石花，或小方，或散芽，号为第一。湖州有顾渚之紫笋，东川有神泉小团，昌明兽目。峡州有碧涧明月、芳蕊、茱萸笋。福州有方山之露芽。夔州有香山。江陵有南木。湖南有衡山。岳州有邕湖之含膏。常州有义兴之紫笋。婺州有东白。睦州有鸠坑。洪州有西山之白露，寿州有霍山之黄芽。蕲州有蕲门团黄。而浮梁有商货不在焉。”说明唐代的名品茶叶已出现很多，其中有团饼茶，也有散茶，散茶中有芽茶也有叶茶。

翻阅着关于绿茶的典籍，循着绿茶的足迹走过来，深深的被它迷恋。我已经和绿茶结下不解之缘，它已经成为我生活中不可或缺的一部分。正如作家张抗抗所描述的那样：“优美的茶道不仅是茶文化的外表和仪式，对于我来说，似乎也用不着刻意而为。绿茶在我，是一种淡泊、一种娴静、一种清爽、一种平和。绿茶犹如涓涓细流，汇集成生命长河，点点滴滴穿透并消融着我长途跋涉中的心灵障碍；绿茶不会仅仅用来解除危难，绿茶是大自然给予人类的精神馈赠，也是人生的一种境界——你看那片片绿叶，只需一杯清水的呼唤，就将全部的汁液奉上并溶于水中，清清淡淡，安安静静，然而，清茶留齿，气定神闲，回味深长久远。

绿茶流淌在我的血液里，伴我一生——永远的绿茶。”

目录

第一章 绿茶·认知(001)

绿茶溯源/004

生煮羹饮/004

烧烤后煮饮/005

晒干收藏/007

炒青、烘青散茶/016

盖碗撮泡/019

什么是绿茶/021

第二章 绿茶·门类(023)

炒青绿茶/025

烘青绿茶/086

晒青绿茶/139

蒸青绿茶/141

第三章 绿茶·品饮(152)

基本品饮程序/153

绿茶茶具/163

瓷杯品绿茶/168

玻璃杯品绿茶/169

茶壶泡绿茶/173

绿茶茶艺/175





第四章 绿茶·收藏(182)

绿茶的甄鉴/183

基本甄鉴法/183

干茶甄鉴法/187

冲泡甄鉴法/194

绿茶的保存/195

绿茶的保存禁忌/198

绿茶精品/200

龙井/200

黄山毛峰/211

碧螺春/220

第五章 绿茶·生活(228)

绿茶功效/229

绿茶的保健作用/229

绿茶保健的注意事项/231

绿茶粉/234

养生绿茶/237

绿茶食谱/239

绿茶妙用法/244



绿茶·认知

古往今来，神奇的普洱茶一直留存在那片原始、神秘、美丽、富饶的土地上——中国云南。它从远古走来，沐天地岁月的沧桑，历世代先民的旧事，默默的书写着自己的故事，奉献着自己的风华，依恋着中华这片热土，滋养着这里的
人们。



茶

明朝的屠隆说：“使佳茗而饮非其人，犹汲泉以灌蒿菜，罪莫大焉；有其人而未识其趣，一吸而尽，不暇辨味，俗莫甚焉。”他说若用好茶来招待不会饮茶的人，无异于用甘泉灌溉没用的蒿草树木，罪过是很大的。有那么一种不识茶趣的人，不辨茶味，一口就将佳茗喝光，世间再没有比这更俗气的了。怎样喝茶才算不俗呢？清人梁章钜在《帝田琐记》里记述静参道士把茶的品等分为香、清、甘、活四种：“茶品之四等，一曰香，

等而上之则曰清，香而不清，犹凡品也；再等而上之，则曰甘，香而不甘，则苦茗也；再等而上之，则曰活，甘而不活，亦不过好茶而已。活之一字，须从舌本辨之。微乎！微乎！然亦必瀹以山中之水，方能悟此消息。”由此看来，只有用舌头才能悟得茶的好消息，或说有什么样的舌头就会有怎样的茶，还可以说好舌头比好茶更重要。那么，好舌头是哪里来的呢？答曰：是从美好的情趣与不俗的修养中来的。

我想所谓茶品就是这个道理



吧。茶叶沉沉浮浮，我们何尝不是一杯生命的清茶？命运又何尝不是一壶温水或炽热的沸水呢？茶叶因为沉浮才释放了本身深蕴的清香，而生命，也只有遭遇一次次挫折和坎坷才会激发出人生那脉脉幽香。

我钟爱茶，让袅袅的茶香升腾起来，氤氲着，那种恬淡的香气把人环绕着，宁静而安全。抑或产生种种美丽的幻觉，在那样的

错觉里，我能看到自己心底的笑容，来自某件已经释怀的往事，那笑容就像手里的一杯清绿的茶，宁静而安然。

清汤绿叶，这就是绿茶了，朴素的有点简单。然而将茶杯放到鼻下，吸一口气，却发现这香气是如此浓郁，闻之忘俗；啜一

口入喉，才觉得清新满口，齿颊留香；放下了茶杯，却发现茶的清香甘甜还在口间，喉间久久回荡，余味不绝。

泡一杯绿茶，欣赏茶汤的翠绿清澈，感受绿茶鲜爽、简单、清澈而又淡淡的清香。纯净清澈



发出沁人心脾的幽香，它的茶香清幽淡雅，要知道茶的味道，便要用心去品，只有静下心来，从俗事的浮躁中暂时脱身，才能从淡淡的绿茶香中品出天地间至清、至醇、至真、至美的韵味来，才能够闻到那清醇悠远、难以言传的生命之香。

·绿茶溯源

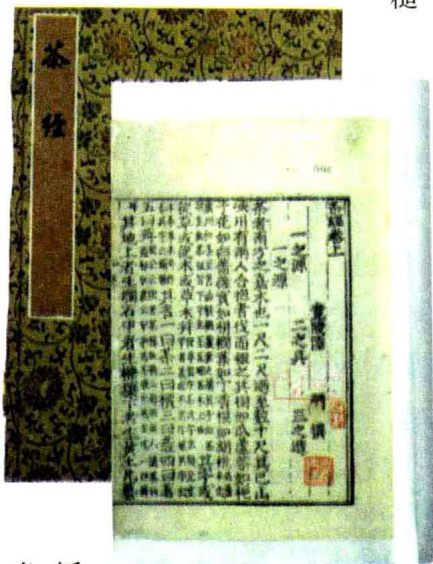
几千年的历史长河中，中国绿茶的发展，大致经历了生煮羹饮、烧烤后煮饮、晒干收藏、原始晒青、原始烘青、原始炒青、蒸青粗茶、蒸青末茶、蒸青散茶、蒸青饼茶、炒青和烘青散茶、掺香绿茶、窈花绿茶，直到近代千姿百态名优绿茶的产生。这是一个漫长的历史过程，是历代茶人不断创新的结果。

生煮羹饮

陆羽《茶经》称“茶之为饮，发乎神农氏。”说的是神农氏为了寻找能治病的药材和能食用的植物，满山遍野，嚼食各种植物叶片时而发现茶的。说明茶之为用，最早是从咀嚼茶树鲜叶开始的。从这种最原始的利用方法进一步发展的结果便是生煮羹饮。

生煮者类似现代的煮菜汤。

以茶作餐菜的记载，见于《晏子春秋》：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵、茗菜而已。”是说春秋时，晏婴在景公时（公元前547～公元前490年），身为国相，饮食节俭，吃糙



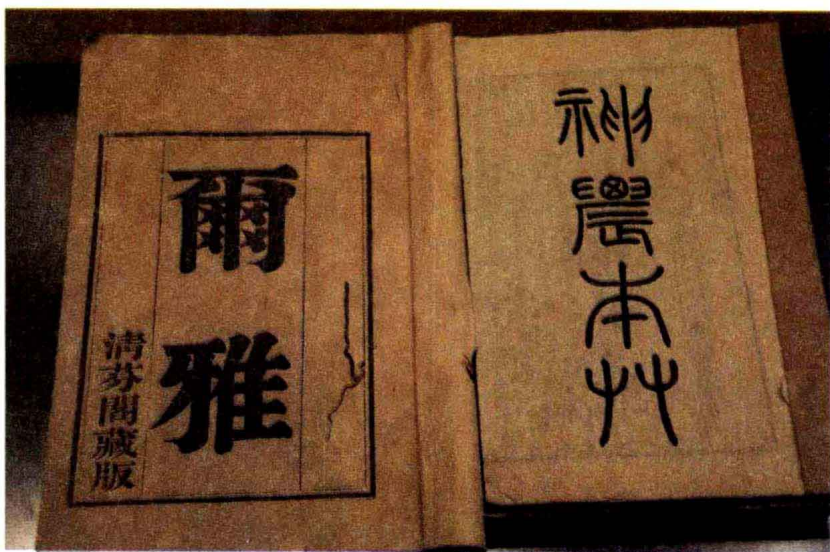
米 饭

和几样荤菜以外，只有“茗菜而已”，类似今人所谓“粗茶淡饭”。

以茶作菜不仅古代有之，就



是现代有些地方仍保留这种风俗。如云南省基诺族至今仍有吃“凉拌茶”的习惯，采来新鲜茶叶，在热水中稍浸后放在碗中，加入少许黄果叶、大蒜、辣椒、盐等作配料，再加入少许泉水拌匀，就做成了美味可口的菜肴——“凉拌茶”了。作者有幸在西双版纳亲自品尝过这种“凉拌茶”。



茶作羹饮，见晋代郭璞（276～324年）《尔雅》“檟，苦茶”之注：“树小如梔子，冬生叶，可煮羹饮。”《晋书》记述：“吴人采茶煮之，曰茗粥。”《方陵耆老传》中提到：“晋元帝时，有老姥，每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买，每旦至夕，其器不减。”《茶经》引“付咸司隶教曰：‘闻南方有蜀姬，作茶粥卖，为廉事打破其器具，后又卖饼于市’而禁茶粥，以困蜀姥，何哉？”

茶羹饮的习俗，延续至唐代仍有

出现，唐代诗人储光羲（707～约760年）当时在友人家做客，记述有盛夏吃茗粥诗一首：“当昼暑气盛，鸟雀静不飞，念君高梧阴，复解山中衣。

数片远云度，曾不避炎晖。淹留膳茗粥，共我饭蕨薇。敝庐既不远，日暮徐徐归。”

烧烤后煮饮

生煮羹饮，是直接利用未经任何加工的茶鲜叶。在这种原始利用的基础上，进一步发展的结果，也许就是经烧烤后再煮饮。人类在原始社会，将狩猎到的猎物 and 采集到的植物块茎块根，放在火上烧烤至熟后再食用。这是发明了“火”以后，人类食物的进步。可以想像，在那时，将采集到



的茶树新梢，放在火上经烧烤以后再放在水中去煮，煮出的茶汤供人们解渴消暑。这种“烧烤鲜茶”的做法，也许就是最原始的绿茶加工了。因为现代“绿茶”的概念，就是通过高温杀青以后制成的茶叶。现代杀青有蒸青、锅炒青等，都是利用高温抑制酶的活性，保持清汤绿叶的绿茶特征。烧烤茶鲜叶，实际上也是为了达到杀青的目的。用现代的语言，就是将“杀青叶”（烧烤叶）直接煮饮，无非是没有制成干茶而已。

我国云南西双版纳的傣族、佤族，至今还保留着这种“烤鲜茶煮饮”的习俗。他们平时在茶山劳动休息时，常常就地采下茶枝叶就地烧烤后放在鲜竹筒内用山泉水煮成茶汤饮用。作者有幸曾亲自品尝过这种烤鲜茶煮成的“鲜竹茶”茶汤，有一种先苦后甘的焦香，真能解渴。