



碧螺春



竹叶青



西湖龙井



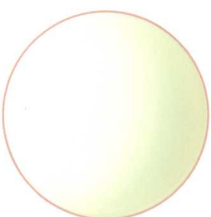
黄山毛峰



太平猴魁



碧螺春茶汤



竹叶青茶汤



西湖龙井茶汤



黄山毛峰茶汤



太平猴魁茶汤

名优绿茶

鉴赏与冲泡

Appreciation And Brewing of Green Tea

嘉叶◇著



六安瓜片



信阳毛尖



安吉白茶



蒙顶甘露



休宁松萝



六安瓜片茶汤



信阳毛尖茶汤



安吉白茶茶汤



蒙顶甘露茶汤



休宁松萝茶汤

读图时代

第1版 (2010) 目次

名优绿茶

鉴赏与冲泡

嘉 叶 / 著

 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

名优绿茶鉴赏与冲泡 / 嘉叶著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5019-7276-0

I. 名… II. 嘉… III. 绿茶—基本知识—中国 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106532 号

责任编辑: 程万里

策划编辑: 袁克西

责任终审: 劳国强

封面设计: 李全厂

版式设计: 白万宇

责任监印: 郑亚超

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 9

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7276-0 定价: 26.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90516S1X101ZBW



绿茶清心，心泉永漾

春光满目的时节，入得清香四溢的茶山，看一株株蓬勃青翠的茶树，吐露出早春最鲜嫩的绿芽儿；撷一片绿茶，放进嘴里轻轻咀嚼，一股清幽淡雅、微苦回甘的滋味便在唇齿间蔓延，使心灵的每一个毛孔都舒展开来。

在茶类丰富的中国，绿茶历史最悠久、产区最辽阔、品种最丰富、产量最多、消费区域最广，是名副其实的第一大茶类。在世界绿茶贸易中，中国绿茶更是占有绝对主导地位。

于是，因品质优良而驰名中外的名优绿茶便成了茶世界中的翘楚。名优绿茶因为质优叶鲜、加工技术精湛、贮存得当，而具备外形美观、色泽翠绿、香气高长、滋味醇爽等特点；更因其富含营养保健成分，多饮利于健康，得到人们的喜爱。

《名优绿茶鉴赏与冲泡》一书，以清新脱俗的笔调、渊博沉静的姿态、赏心悦目的插图，为我们呈现了茶世界中的明珠——名优绿茶悠远绵长的历史、广袤辽阔的分布、传奇动人的故事；教我们冲泡一壶馥郁的绿茶，透过透明的玻璃壶，看那深深浅浅的绿在无色无味的水中，渐渐舒展、复活、丰满，变得赏心悦目、有滋有味；带我们去品一杯芬芳的绿茶，在宁静悠远之中，淡泊功利、净化心灵、沉淀思想、过滤生命、提升境界……更以科学朴实的笔触，为我们展现了名优绿茶的养生保健功效及贮存选购方法。

期望这本书，能给全球经济危机大背景下的浮躁空气注入一丝清雅的茶香，使人们时常被尘俗蒙蔽的心灵，能够从悠悠飘散的绿茶香气里，感受到一种“明心见性”的美好意境。



目录

第一壶 清汤绿叶——认识绿茶..... 1

第一杯 绿茶源起..... 2

绿茶历史..... 2

绿茶种类..... 8

名优绿茶..... 13

第二杯 绿茶产区..... 14

江南茶区..... 15

江北茶区..... 15

西南茶区..... 15

华南茶区..... 15

第三杯 绿茶特性..... 17

绿茶之形..... 17

绿茶之色..... 18

绿茶之香..... 19

绿茶之味..... 19

第四杯 绿茶制法..... 20

绿茶初制..... 20

绿茶精制..... 22

第二壶 在仙茗之都撷一片香叶 ——名优绿茶及产地..... 23

第一杯 浙江，茶名满天下..... 24





西湖龙井——醉饮西湖风花月	24
径山香茗——径山寺中品茶道	30
安吉白茶——异种不二是仙茶	34
顾渚紫笋——紫笋青芽谁得知	37
普陀佛茶——共悟佛心伴茶意	41
第二杯 江苏，茶香醉乾坤	44
洞庭碧螺春——形美味香人吓煞	44
南京雨花茶——栖霞山后试雨花	47
第三杯 安徽，处处是茶情	50
六安瓜片——细赏齐云中茶	50
太平猴魁——独赞王者之风韵	54
黄山毛峰——清香冷韵香袭人	57
第四杯 四川，名山逢仙露	61
蒙顶甘露——静品茶香叙故旧	61
峨眉竹叶青——巧得元帅赐茶名	66
第五杯 河南，香茗奉知音	70
信阳毛尖——画眉衔种情义长	70
第六杯 江西，偶入茶香处	74
庐山云雾——庐山深处寻雅趣	74
婺源茗眉——眉峰有意毓灵奇	77
第七杯 湖北，佳茗亦醉人	80
恩施玉露——仙露如玉似琼浆	80
仙人掌茶——摘将仙掌试清泉	81

第八杯 贵州，茶趣山水间	83
都匀毛尖——相媲美龙井碧螺春	83
湄潭翠芽——茶界的后起之秀	85

第三壶 泡一杯香茗品真意 ——品鉴名优绿茶..... 87

第一杯 名优绿茶泡前准备	88
品茶环境	88
冲泡用水	91
选择茶具	94
第二杯 名优绿茶冲泡技法	99
上投法	99
中投法	100
下投法	101
玻璃杯冲泡法	102
盖碗冲泡法	104
马克杯冲泡法	106
第三杯 名优绿茶茶艺表演	108
茶艺礼仪	108
太平猴魁茶艺	113
碧螺春茶艺	116
西湖龙井茶艺	118

第四壶 善饮绿茶妙用多 ——名优绿茶养生..... 121

第一杯 名优绿茶的营养成分	122
蛋白质与氨基酸	122



糖类与类脂	123
多种维生素	123
矿物质	124

第二杯 名优绿茶的保健功效..... 124

提神醒脑，强心利尿	124
帮助消化，溶解脂肪	125
醒酒解毒，杀菌消炎	125
预防龋齿，去除口臭	126
预防动脉硬化，降低血压	126
抗癌防辐射	126

第三杯 名优绿茶的饮用禁忌..... 127

病人慎饮绿茶.....	127
慎用茶汤服药.....	128
忌空腹饮绿茶.....	128
忌饭后饮绿茶.....	128
忌饮烫茶	128
饮绿茶要适量.....	129
不宜喝隔夜绿茶.....	129

附录 130

名优绿茶的选购与贮存 130

名优绿茶的选购.....	130
名优绿茶的贮存.....	131



清汤绿叶

认识绿茶

《说文解字》：“绿，帛青黄色也。”

《茶经》：“茶者，南方之嘉木也。”

绿茶是中国茶分类中最早出现的一个品类，绿茶的干茶、茶汤、叶底（茶叶经冲泡后，滤出茶汤后留下的茶渣）均以绿色为主色调，故而得名。



第一杯

绿茶源起

唐代陆羽《茶经》记载：“茶之为用，发乎神农氏，闻于鲁周公。”中国是茶的发祥地，人们发现茶、种茶和饮茶已有五千多年的历史，其中最早出现的茶类便是绿茶。

绿茶历史

茶树的拉丁文学名为 *Camellia sinensis* (L.) O.Kuntze, 属被子植物门，双子叶植物纲，原始花被亚纲，山茶目，山茶科，山茶属，为多年生常绿木本植物。《茶经》：“茶，其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。”陆羽还在《茶经》中记载，巴山峡川（今重庆、湖北西部一带）有两人合抱粗的大茶树，需将树枝砍伐下来才能采摘。古人利用茶叶最原始的方式是采摘鲜叶直接咀嚼，随后发展到生煮羹饮，继而晒干收藏。

魏晋南北朝时期饮茶成风，茶叶从奢侈品逐渐成为大众都可品饮的普通饮料，还出现了茶叶的简单加工，即将采来的茶先做成饼，再烤干或晒干，捣成末。由于经过简单加工后的茶青草味浓郁，所以人们又发明了蒸青制茶法，对茶的鲜叶进行蒸汽杀青、碎制，穿成串烘干，以去除青草味。不过这样虽然除去了青草味，但仍然留有苦涩味。于是人们又采用清洗鲜叶、蒸青、压榨、制饼的方法，降低茶叶的苦涩之味。

唐代开启了中国茶文化的新局



神农氏像

神农头生双角，肩披树叶，手捧五谷，是传说中农业、医药的发明者。《神农本草经》记载他遍尝百草，日遇七十二毒，得茶而解。

“茶”字嬗变

中唐以前，“茶”字，均写作“荼”，此外还有檟、藪、茗、蔎、诧、椹、皋芦、葭萌等名称。茶的读音因各地方言的不同，而各有所区别。伴随茶文化在世界的传播，中国“茶”的名称及读音也传到世界各地。

荼：指早采的茶。

檟：音同假，即苦茶。

藪：音同设，古代四川西南部称茶为藪。

茗：指晚采的茶。

蔎：音同喘，有的将晚采的茶称为蔎。



面，使茶跨入思想和文化领域与文化结缘，成为中国传统文化的组成部分。从此，茶真正融入人们的精神世界，茶道大行于天下。唐代蒸青制饼茶的方法已逐渐完善，形成了蒸茶、捣茶、拍压、烘焙、穿串、封茶完整的制作工序。正如陆羽在《茶经》中所说：“晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。”这也是绿茶加工技术的萌芽。这种制饼茶的方法已达到了完备的境地，影响深远，当时还被入唐的日本僧人带回，在日本广为传播。



茶圣陆羽像

陆羽（733—804），字鸿渐，号竟陵子，唐复州竟陵（今湖北天门）人。他躬身实践，得到茶叶生产和制作的第一手资料，写成《茶经》而闻名于世，被后人尊为“茶圣”、“茶神”。

茶树的形态特征



1

1 云南茶树王

茶树树形像瓜芦木，根系如核桃，有一尺高、二尺高的，也有数十尺高的。根据主干和分枝的特性，茶树可分为乔木型、半乔木型和灌木型。



2

2 茶树鲜叶

茶树叶片似栀子叶，有圆形、椭圆形、小披针形三种类型，叶面革质，光亮柔滑，边缘锯齿状，叶色有黄绿、淡绿、浓绿等之分。



3

3 茶树茶花

茶树在每年6~11月开花，花冠如白蔷薇，微有芳香，花色多为白色，偶有粉红色。



4

4 茶树茶果

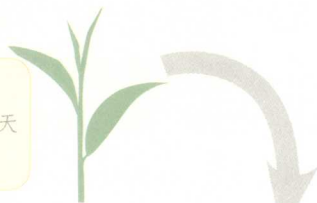
茶果如栝桐籽，由果壳和种子组成。果壳幼时呈深绿色，成熟时则为黑褐色。种子多为棕褐色，也有黑色和黑褐色。

唐代饼茶（团茶）制作工艺流程图

1

采茶

在2~4月采摘，雨天和多云天气不采茶。



2

蒸茶

锅内注水，用竹篮盛放采拣的鲜叶，放入甑上，蒸汽杀青，去除青味。



3

捣茶

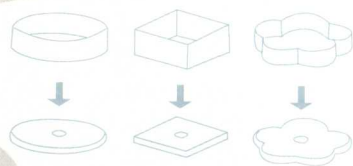
将蒸过的鲜叶，倒进甑内，搅拌，待水分散发干净后，用杵臼捣碎。



4

拍压

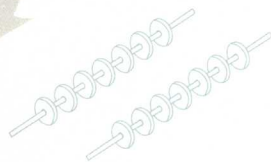
把碎茶装进模内，拍打成饼状。



5

烘焙

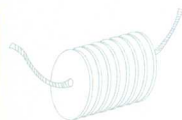
将拍压成的饼茶用高温焙干，使之固定。



6

穿串

取出茶饼，钻眼，用绳子穿起来。



7

封茶

为便于贮存，将饼茶打包封存。

宋朝时，饮茶已经成为百姓日常开门七件事“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”之一。民间“斗茶”与“贡茶”的出现大大推动了绿茶制作技术的发展，新品不断涌现。《宋史·食货志》载：“茶有二类，曰片茶，曰散茶。”片茶即团茶、饼茶、团饼茶、腊茶，是唐、宋时团状或饼状的茶。散茶即散叶茶、草茶，有细嫩的茶叶，未经压制，芽叶完整。北宋年间，有名的“贡茶”是把茶做成团片状的龙凤团茶。宋代蒸青团茶的制茶方法已达到炉火纯青的地步。据宋代赵汝励《北苑别录》记载，龙凤团茶的制作分为蒸茶、榨茶、研茶、造茶、焙茶五道工序，每一道工序都有严格要求。

宋代团茶

宋代团茶小巧玲珑、形状各异，长短在1~3寸之间，有方形、圆形、半圆形、椭圆形、花瓣形和多边形等；纹饰有龙、凤、云、花卉及各种吉祥图案；名称祥瑞、雅致，如大龙、小凤、瑞云翔龙、长寿玉圭、太平嘉瑞、无比寿芽、龙团胜雪等。



宋代龙凤团茶图谱

斗茶

斗茶是一种比赛，“斗”有比较技巧、斗输赢之意。斗茶又称“茗战”，是一种民间风俗，多认为兴于唐代，盛于宋代，是茶人烹制、品评茶叶品质，比较茶艺高下的茶文化活动。

北宋文学家范仲淹《和章岷从事斗茶歌》：“黄金碾畔绿尘飞，紫玉瓯心雪涛起。斗茶味兮轻醍醐，斗茶香兮薄兰芷。”写出了茶在冲泡过程中的色、香、味及斗茶清香四溢的场景。到了明代，由于茶叶冲泡方式的改变，斗茶逐渐消失。然而，斗茶风尚经由入宋的日本僧人传入日本，经过发展、变革，形成了日本的茶道文化。

表现斗茶文化的代表性书画作品有北宋书法家蔡襄的《茶录》、《思咏帖》，宋徽宗《大观茶论》，南宋画家刘松年《斗茶图》、《茗园赌市图》，元代书画家赵孟頫《斗茶图》等。

年轻者正执壶
注茶。

年长者昂首挺胸，
望着对方，右手
拎着炭炉，左手
持杯，品味茗香，
一副胸有成竹的
样子。

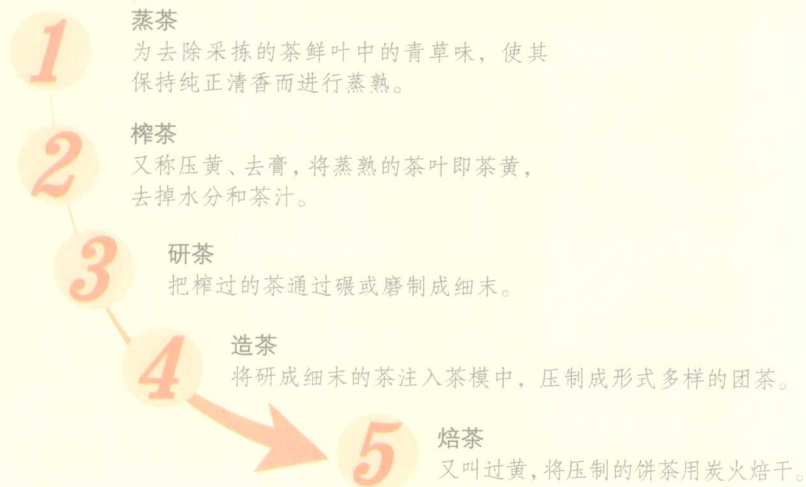


年轻者倚着茶
笼，意态自若地
站在一旁注视。

年长者左手所
持茶杯已饮尽，
右手所持一杯
茶也已品尽，
他还满心期待
着从杯底探出
心仪之香来。

《斗茶图》赵孟頫（元）

四位茶人，动静结合，栩栩如生，各式各样的茶具都被描绘得细腻、洁净，将元代斗茶的情形表现得惟妙惟肖。



到了明代，茶人逐步认识到蒸青团茶加工技术的缺点，于是加快了向蒸青散茶的转变。散茶与团茶相比，更好地保留了茶叶的香味，只是仍然不够浓郁，于是出现了炒青，即高温杀青、揉捻、复炒、烘焙至干，利用干热发挥茶叶香气。这样，明代制茶工艺的第一道工序由原来的蒸青变为炒青，更好地保持了茶的质、色、香、味，成为制茶技术一次划时代的变革，促进了传统茶叶生产技术的全面发展，使绿茶加工技法趋于成熟。现代炒青绿茶制作工艺就与明代炒青制茶的工艺非常相似。

其后，各地茶人不断革新炒制工艺，先后产生了不少各具特色的炒青绿茶，并逐步实现了由手工炒制方式到大规模机械化生产的过渡。如今，用炒青、烘青、晒青、蒸青四种制法，制出的绿茶种类繁多，满足了绿茶爱好者的不同需求。

》绿茶种类

随着制茶技术的革新，茶区分布的广泛及茶树品种的繁多，中国茶叶的种类和品名已有千种之多，居世界首位。绿茶作为世界上最早出现的茶类，在炒青制法出现后，品类就越来越丰富。人们在绿茶的基础上，相继制造出黄茶、黑茶、白茶、青茶、红茶等茶类。

中国茶分类

中国茶分基本茶类和再加工茶类。基本茶类包括绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶、黑茶六大类；再加工茶类包括花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、保健茶等。中国茶可按季节分为春茶、夏茶、秋茶和冬茶；按产地可划分为川茶、浙茶、闽茶、滇茶、台湾茶等；按生长环境可分为平地茶和高山茶。

1 绿茶

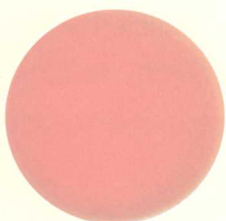
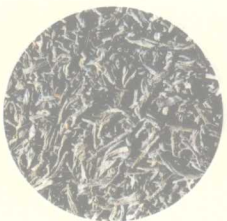
绿茶是不发酵茶，以西湖龙井、碧螺春为代表。



西湖龙井干茶与茶汤

2 红茶

红茶是全发酵茶，发酵度为80%~90%，以正山小种、祁门红茶为代表。



祁门红茶干茶与茶汤

3 青茶（乌龙茶）

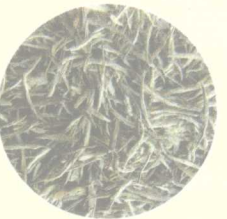
青茶是半发酵茶，发酵度为30%~70%，以铁观音、大红袍、八仙、冻顶乌龙为代表。



铁观音干茶与茶汤

4 白茶

白茶是微发酵茶，发酵度为10%~20%，以白毫银针、白牡丹为代表。



白毫银针干茶与茶汤