

茶香悠然

识茶·泡茶·品茶·爱茶

一位茶痴的茶乡游记和多年来品茶、爱茶的心灵独白，字里行间，慢慢浸润出悠然的茶香。简单轻松、娓娓道来的抒写手法，点缀茶香美图，读来犹如老友促膝长谈，世间烦恼皆可放于脑后矣，还在等什么呢，沏上一杯茶吧！

李丽贞 编著



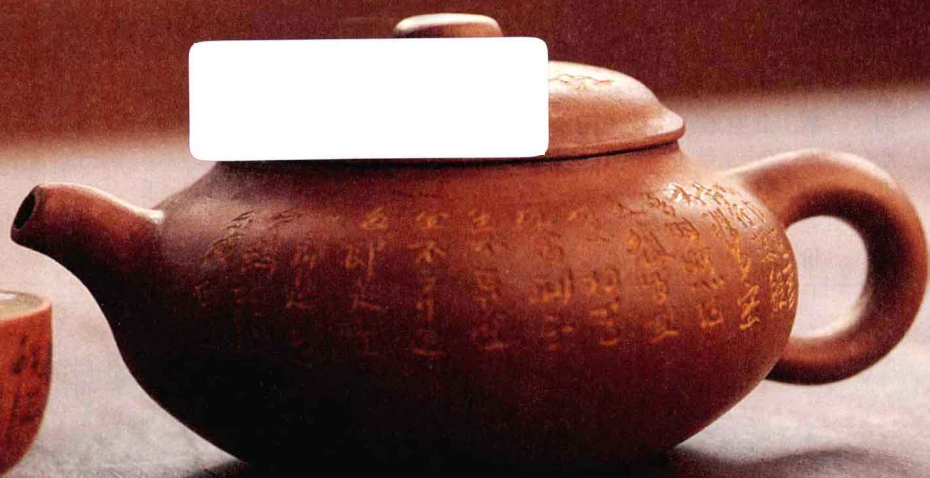
附赠DVD内含精彩茶艺视频
精心录制高级茶艺师现场泡茶完整视频
茶艺精港、茶具精美、茶香悠然，身临其境

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

茶香悠然

识茶·泡茶·品茶·爱茶

李丽贞 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

茶性温和, 饮茶使人保持一种自然清醒的状态, 是一种人与自然的精神交流。希望通过这本书能让大家对茶有更进一步的了解与认识。

本书融入了笔者对茶的一些经验和个人见解, 从茶的基础知识到富有内涵的茶文化、茶道, 深入浅出地讲解了茶叶的起源发展到如何制作茶、茶叶的选购、冲泡的技艺、茶席的设置, 以及与茶有关的茶画、茶诗, 茶道。本书内容丰富, 简单轻松的抒写手法, 并配有随书茶艺视频光盘, 让读者犹如走进茶的世界。还在等什么呢? 快沏上一杯茶吧!

图书在版编目(CIP)数据

茶香悠然: 识茶、泡茶、品茶、爱茶/李丽贞编著

· 一北京: 中国铁道出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-113-17378-4

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第235211号

书 名: 茶香悠然: 识茶、泡茶、品茶、爱茶
作 者: 李丽贞 编著

策 划: 荆 波
责任编辑: 张 丹
责任印制: 赵星辰

读者热线: 010-63560056
编辑助理: 刘建玮
封面设计: 多宝格·付 巍

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 12.75 字数: 243 千

书 号: ISBN 978-7-113-17378-4

定 价: 39.80 元(附赠光盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

书终于付梓了，心中的一块石头也落了地。

第一次动笔写如此多的文字，刚开始带着满满的信心，但是越到后面越觉得吃力，一方面总觉得文字不够精美，一方面怕自己才疏学浅，漏洞百出，贻笑大方。但既然决定做这么一件事情，只能用尽全部的精力去完成，这是对读者的一种责任，也是对自己的一种鼓励吧。

“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”茶是我们中国人生活中的一部分，茶也是我们中国文化中的一部分，并在世界各地广泛传播。在今天，越来越多的人，开始探究茶道，学习茶艺，尝试让自己的茶生活丰富起来。作为一个和茶相关的工作者，当然希望茶文化在中华大地广泛传播。欣喜之余，便把自己和茶结缘、认识茶、品茶的经验总结出来，将这些自己不断积累的和茶相关的知识分享给大家，希望爱茶的你能够喜欢。

本书共分为8章，以本人的亲身经历为引子，同时融入茶叶的基本知识，让您在一边看故事的同时，潜移默化地学到茶知识。

第1章茶缘，主要介绍如何与茶结下不解之缘。每一个人与茶结缘都有不同的契合点，那你是如何爱上茶的呢？

第2章南方有嘉木，集中介绍了茶叶的基本知识，想要全面认识茶叶基本知识的读者，可要用心看这章节了，里面包含了茶叶的起源、分类、命名、基本分类，还有冲泡技艺等。

第3章心亲一盏茶，壶中岁月，杯中乾坤，好茶需要好水配，冲泡一壶茶并不是一件容易的事情，想要如何才能冲泡茶，那就跟随笔者一起走进这篇章吧。

第4章品茗自得乐，爱上茶，自然爱上茶的那份宁静、那份优雅。

第5章与师品茗，独乐乐不如众乐乐，一人独饮，不如与友品茗。与师品茗，参禅悟道；与师品茗，修身养性；与师品茗，喝出淡泊、清静、至真、至纯。

第6章郁郁黄花无非般若，草木皆有佛性，一片小小的茶叶，无不充满了智慧。人不可一叶障目不见泰山，而需从一花一草一木之中，感悟人生道理。有人说，甚至石头也是有生命的。在这个章节，你可以看到美丽动人的茶叶故事，还有优美的茶诗，仁者见仁智者见智的茶道也在这章做了进一步的阐述。

第7章空持百千偈，不如吃茶去，在茶香的世界里，品味甘甜与苦涩，我想那就是一种圆满吧。品茶即在当下，不如放下手上的工作，走出室内，与自然融

合在一起。

第8章茶与女人，绝大多数喝茶的人中，男士多于女士。我喜欢看到女士们拿着茶杯品茗的样子，优雅、高贵、知书达理，让人意味深长，你想做一个懂茶的女人吗？

茶与我们的日常生活息息相关，茶道即是人道，把品茶当成一种励志、雅致的手段，品茶即是以审美、积极的态度去对待人生，怡情养性。

当然，本书关于茶和茶道的知识还不够全面，希望以后的茶工作者可以进一步的补充；同时笔者在写作本书时候，阅读参考了一些茶前辈的经典书籍，在此一并表示感谢。

编者

2013年9月

第 1 章 茶缘	1
1.1 高山福地——大陆“阿里山”	2
1.1.1 永远幸福的地方——永福	2
1.1.2 初识三哥	5
1.2 海滨城市——厦门	8
1.2.1 寻得一处舒适	8
1.2.2 当与茶相遇	9
1.2.3 至厦第一站——茗家真传	11
第 2 章 南方有嘉木	13
2.1 茶叶的起源	14
2.1.1 什么叫茶叶	14
2.1.2 茶叶源于中国	16
2.2 茶叶的分类	18
2.2.1 茶叶命名	18
2.2.2 茶叶基本分类和特性	19
2.3 茶乡随笔——走进安溪	24
2.3.1 亲身体会安溪铁观音制作工艺	25
2.3.2 安溪铁观音茶知识	31
2.4 走进云南古茶山	33
2.5 有茶有艺	38
2.5.1 有茶有艺	38

2.5.2 茶艺源流	40
2.5.3 茶艺之美	41
2.6 饮茶健康	43
2.6.1 茶叶主要营养成分	43
2.6.2 茶叶的养生功效	45
2.6.3 饮茶禁忌	47
第3章 心亲一盏茶	50
3.1 壶中岁月	51
3.1.1 一杯在手品百茗	51
3.1.2 养一把壶养一颗心	53
3.1.3 质朴陶器, 简约生活	57
3.2 好茶需好水配	59
3.3 读懂茶才能泡好茶	63
3.4 沉寂了二十年的台湾茶	66
3.5 一盏清茗酬知音	70
第4章 品茗自得乐	73
4.1 牛力的茶画	74
4.2 没有秩序的秩序——茶席	92
4.3 我想有个茶室, 不管多大	97
4.4 茶馆里美丽的身影	102
4.4.1 茶艺师	102
4.4.2 一对老夫妇	104
4.4.3 退休的诗人	106
4.5 品茗闻香, 相得益彰	107
第5章 与师品茗	111
5.1 跟上镜下悟法师品茶悟道	112
5.2 参加台湾茶艺大师范增平鹭岛茶友交流会	117

5.2.1 参加茶友交流会	117
5.2.2 国之瑰宝——建盏	121
5.3 访茶百戏研发传承人章老师	125
5.3.1 茶百戏的历史渊源	125
5.3.2 探索历程	128
第 6 章 郁郁黄花无非般若	132
6.1 读陆羽的《茶经》	133
6.2 茶叶传说故事	136
6.2.1 西湖龙井	136
6.2.2 洞庭碧螺春	137
6.2.3 太平猴魁	138
6.2.4 黄山毛峰	139
6.2.5 六安瓜片	140
6.2.6 信阳毛尖	140
6.2.7 君山银针	142
6.2.8 祁门红茶	142
6.2.9 大红袍	143
6.2.10 冻顶乌龙茶	144
6.3 经典茶诗欣赏	145
6.4 中国茶道的形成与发展	152
6.4.1 见仁见智的茶道	152
6.4.2 儒释道对中国茶道的影响	153
6.4.3 禅茶公案吃茶去	154
第 7 章 空持百千偈，不如吃茶去	157
7.1 与茶结缘识茶人	158
7.2 与您相约梅山寺奉茶	163
7.3 五湖四海齐聚第一届同安茶友会	165
7.4 高山生态茶园禅修之旅	168

7.4.1 高山生态茶园之旅	168
7.4.2 第一期户外禅茶禅修.....	171
7.5 茶馆里学国学的孩子们	173
7.6 参加首届禅茶博览会	175
第 8 章 茶与女人	179
8.1 历代中的女茶人.....	180
8.2 给自己选个适合的茶	184
8.3 茶与美容.....	188

第 1 章 茶缘

端起一杯香茗，静静地坐着，看着水汽缓缓地往上扬，在想，在一杯普普通通的茶水里，到底有多少故事，牵扯了多少的人，是人走茶凉，还是人走茶未凉。我想当你端起一杯茶即将要品的时候，就是缘分的开始吧。



1.1 高山福地——大陆“阿里山”

梦回几时，那淡淡的乡情，有菜园子里绿绿葱葱的青菜，有连绵起伏的茶园，有那长长的花街。淡淡的幽香，飘渺的神秘，是那透过朦胧的雾色，寻找的茶缘。



↑图1.1 美丽的茶园和樱花

1.1.1 永远幸福的地方——永福

记得从中学时期开始一直都保留着一个习惯，喜欢记录点点心情，或者写篇日记，只是都没有怎么保留下来。毕业了，工作了，闲暇之时也还是热衷于文字，没有突出的文采，或也只是信手拈来，像在唠叨一样，过些日子再看的时候，也有感于当时的心境。



↑ 图1.2 永福十里花街

生活在这个美丽的地方——永福，一个高山小盆地，有山有水，现在更是有花，有茶，有蔬菜。佛家中有缘起之说，而与茶结缘，也都归功于家乡这个小镇。先来介绍一下这个永远幸福的地方吧。

永福镇属于福建省龙岩市的漳平市西南部，平均海拔在780米左右，低纬度，高海拔，四周群山环抱，气候温和湿润，具有昼夜温差大、秋寒早、春暖迟、夏季凉爽等气候特征，是理想的避暑胜地。农业产业基础良好，“花、茶、菜”三大产业优势明显，陆定一曾题字——“永福花乡”。在还没有引入茶树的时候，永福镇还是相对闭塞点的，自从我国台湾地区南投县谢东庆来到永福这个地方，种植高山软枝乌龙开始，相继更多的台商加入这个行列，在报纸和电视等各种媒体的宣传报道下，茶园更是像雨后春笋一片接着一片，使永福的经济更加活跃，交通更加便利，带动了永福茶业、旅游经济快速发展。

因为我国台湾地区的高山茶最适合在海拔高纬度低的地方种植，而永福镇正好具备了这样的地理条件，并且拥有适合高山茶生长的沙质土，很多台商来这里开垦茶园，种茶、制茶。由于这里的自然条件与著名的高山茶产区“阿里山”非常相似，永福被台商亲切地誉为“大陆阿里山”。

由于来永福投资创业的台农台商越来越多，在2008年2月，由农业部、国台办批准设立了——漳平国家级台湾农民创业园，核心区就是永福镇。永福镇是台商个体在大陆投资最密集的乡镇了，已经成为两岸合作交流的重要平台。

离开喧嚣的城市，回归大自然，呼吸清新的空气，是一件美妙的事情。

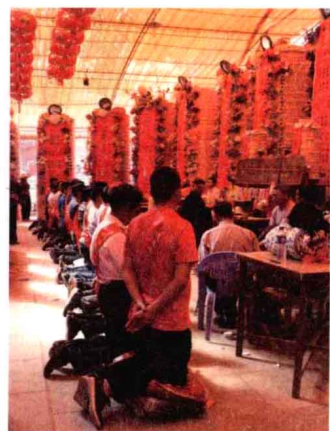
每到采茶的时候，采茶工人们成了茶园里最美丽的景色，是她们的勤劳和汗水的付出，让我们可以品味一杯杯沁人心脾的香茶。曾经也亲身体验过，弯着腰，手指上绑着刀片，一心两叶，费了好长的时间才装满茶筐。每一片叶子，集聚了天地之精华，也汇集了采茶工人们、制茶师傅们、挑茶工人们辛勤的劳作啊。

每年农历3月23日，可以说是一年中最热闹的日子，数以万计的当地民众及各地游客乃至台胞都来朝圣妈祖。妈祖，作为民间神祈，护航海神，自宋经元、明、清等几代传播迄今已历千年以上。奉祀妈祖的宫庙，主要分布在中国沿海各省、市，例如潮州、莆田、汕头、泉州、漳州、雷州、湛江、海南等，以及内陆的除青海、新疆、西藏三省、自治区以外的其他省份。



↑ 图1.5 永福妈祖节

→ 图1.6 虔诚的信众



1.1.2 初识三哥

就是在这么一个天然优势的环境下，我接触了茶。当时在漳平三泰行茶业有限公司工作，与三哥（三泰行的负责人）的相识，也是网络茶缘的第一站。我是个怀旧的人，时常会想起曾经发生的故事，也会时不时地翻看那些老照片，每一笑容，每一个背景，每一个人物都是一个故事，一张张组成了一个完整的故事。不断地翻阅，那些画面也不断地回放在脑中，有欢乐，有忧伤，有成功，有失败，那些故事就像露水一样，随着太阳的升起慢慢地蒸发掉，留下的只有那依稀的痕迹。

记得那个时候我刚回到福建，或许是太久没有回来了，因此一直都喜

欢窝在家中，没有出去找工作。而我本身又是个闲不住的人，日子长了，太安逸生活反而让我发慌，所以我开始在网上找一些兼职的工作。一次无意间看到三泰行茶业要招兼职的英语家教，教一些简单的单词、句子等，心里面想这份兼职应该还好，而且离家不远，但内心还是嘀咕着，这小小的地方招英语家教做什么呢？

一来是好奇，二来是真想找兼职做，于是给他们发了封邮件。之后就把这事给忘了，大约三天后，打开邮箱，发现有新的回复，我们就这样你来我往地通了一个多月的邮件，因为他很久才给我回复一封。信中邀约我去他们茶厂喝茶，那天下午我就约了朋友一同前往。



↑图1.7 三泰行茶厂

茶厂四周砌着红砖，路两边种满了小树，想必茶厂的主人是个喜欢花草草的人吧。走进茶厂，里面是很大片的水泥地板，平平整整，干干净净，后来才知道那是晒青用的。走进茶室，架子上安放各种造型的紫砂壶，还有一些关于茶的书籍，正对窗户的墙上挂着一幅毛泽东的《沁园春·雪》，茶桌是鸡翅木的，花纹精致，油光发亮的，想来这便是“客满为患”，亦是他们的功劳和杰作了把。

第一次见到三哥，有些紧张，就像没有见过世面的女孩子一样，不知道要说什么。可是他很亲切，像长辈一样，也很幽默，那种暖暖的笑容和热情让我变得比较自然了。他说你们来，我请你们一泡今年做得最好的高山茶。一听是最好的，我们心里乐滋滋的，当时对茶没有概念，所以一听到“最好高山茶”（当时光注意到“最好”二字了，把那个“高山茶”给忽略了，如果是现在的话，我肯定是先注意到“高山茶”，再注意到“最好”）在想，这是不是就当踏入茶的大门了，其实对于茶而言，并不能用

最好来形容，茶只有适合与不适合，还有做得好与不好来区别；最好的茶，只是一个概念，一个小范围的对比罢了。当时品的茶也忘记了是什么味儿，只觉得嘴巴回甘，口齿留香。

一番轻松愉快的闲谈，像是面试，更是老朋友相见的那份喜悦，遥遥千里，你我相识，应该是莫大的缘分了，是他把我带入茶的世界，是他领着我走进茶的海洋，在一杯杯茶水里，感悟人生冷暖，积极地面对生活和未来的道路。在相识之后，我留在了三泰行工作，在这里虽然度过了短短的半年时间，却是我人生中非常宝贵的财富。



↑图1.8 三泰行茶园



↑图1.9 刚采下的茶叶

在三泰行有一个很年轻的女厂长，她很干练，成熟，做事稳重，有担当。妈妈以前总让我向她好好学学，因为长年在外读书，煮饭炒菜的功夫实在是“菜”，她总也提醒我，做女人，这些都要会的，以后嫁了个婆家才能做好一个媳妇样儿。那时候我总不耐烦妈妈的唠叨，但是她说得也没错儿。女人身兼数职，得做好本分的事情。

半年很快就过去了，在找回自己之时，也是我离开的时候了。要走前，我更新了QQ签名和论坛心情，记得当时我写“谢谢你们对我的照顾，不管走到哪里，我都会一直记得你们对我的好”。三哥给我的回复“从你来我这边，我从来都没有把你当员工看，而是像女儿一样，怎么说你们呢，把我们撇开，我一直把你当家人”。大致意思是这样的，当时看到的时候，眼泪潺潺地止不住。

走，还是走了。

虽然离开了那熟悉快乐的地方，但是那份真情一直都在。一杯茶水，热着喝爽口，冷着喝也甘甜。离开那里，他们希望我能更好地发展，也一

直嘱咐我出去外面要好好学习，要好好照顾自己，有什么事情给他们打电话，这些话一直温暖着我。

在往后的日子里，三哥和他们的身影一直都深深地印在我的心里，每次回家都会找个时间去看他们。见面的喜悦是不言而喻的。我想三哥大老远从南投来到美丽的永福一定会收获更多，台商给家乡带来的变化也是日新月异的。

1.2 海滨城市——厦门

穿梭在各个城市，每一个城市都在上演不一样的节目。踏入这片崭新的土地，你也将上演属于你的故事。故事里有你，有我，有他。擦肩而过的是微风，驻足的是缘分。拉开序幕，静心体会那分分秒秒，珍惜生命中的每一个精彩的瞬间。

1.2.1 寻得一处舒适

看见了吗？缘分之门正向你敞开，你将进入另外一个世界。走吧，走吧，跟我遨游吧。来吧，来吧，亲近茶的怀抱。

是的，一个乡村里的小姑娘进鹭岛了。离开前，三哥就取笑我说乡里的小姑娘要进城了，城里的花花世界，充满诱惑，你可能就不回来了。果不其然，被他猜得个正着，真不愿意离开这座城市了。前些日子去北京，和大家一样挤着地铁，四周一打量，竟然找不到同我一样穿高跟鞋的女生。亲爱的脚丫子已是超负荷工作，高跟鞋儿撑起整整一个人，也是在叫苦连天了吧。一下飞机，就感觉空气很干燥，没有厦门那般滋润潮湿，皮肤敲起了警钟。在北京几日，就让我非常想念厦门了。看来我这个人还是适合慢节奏的鹭岛。

厦门在我的印象里是一座适合恋爱，浪漫而悠哉的城市。我喜欢一个人漫步在鼓浪屿，吹着海风，风在这里变得有味道，咸咸的，但是那种舒适是幸福的味道。以前把自己当成一名刚来厦旅客，查好地图，带好相机，安排好路线，早早来到南普陀礼佛，再去鼓浪屿感受小岛的静谧，然