

大茶系列

消受一杯清茶，品味一段人生
茶性如人，本色自然
探知茶学奥妙，享受学茶乐趣



超长高清DVD
红茶界专家 讲天下茶事
爱茶人不可不看

学茶

——105种茶叶的品鉴及购买指南

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 高级茶艺师
茶艺大师 普洱茶讲师

全面入门

 中国轻工业出版社

……燃起泥炉，

在殷殷如血的枯炭火上，

听泉水被灼伤的呜咽。

又从蜡封的陶瓶中撬起一勺香片，

随约取出一个偷偷存儲的春天，

置入壶中，

看这些洁身自好的叶芽，

在沸水的滋润下渐次开放，

恍如青春再现而一夜舒展……





本书仅供茶友交流学习之用,不得用于商业用途

大茶系列

学茶

全面入门

——105种茶叶的品鉴及购买指南

姚松涛◎编著

国家一级评茶技师 茶艺技师 普洱茶讲师 本镇茶导师

以茶会友,交流茶道,关注微信订阅号:茶言观色



方法一:扫描左侧微信二维码

打开微信→扫一扫

方法二:微信客户端搜号码

打开微信→添加好友→输入:CHA2TEA

 中国轻工业出版社

初识姚松涛是在北大的一次茶事活动中，当时他就茶的相关问题做了专业性的解答，让我印象深刻。之后，我们又一起在“大唐春”会所里谈论紫砂壶，他拭壶不倦的情态，让我知晓了这个年轻茶人对茶的挚爱和对茶文化的深刻理解。这套书从茶史、茶事、茶文、茶区、茶类及茶疗几个方面向大家做了详尽的阐述，用心告诉大家什么是茶、什么是好茶以及怎样吃茶的道理。此书深入浅出，颇有新意，特此推荐。

北京大学文化研究与发展中心主任、教授
赵为民

“茶分六类，泥变五彩，采忙四季，碗中三才，品不二心，茶禅一味。”这是我六年前送给松涛的一首小作，当时他刚有了一个自己的小茶馆，算是鼓励吧。认识松涛大概近十年，这些年来不断看到他的成长和成绩，我们这些熟识的朋友都很开心。常听松涛说：“茶虽然为国饮，但是现在茶的普及还不够。茶的宣传不少，但是正确引导不多。”我想这可能就是他出这套书的目的吧。松涛是一位茶文化的传播者，今天能藉由这套书使得更多的朋友正确地了解茶，认知茶，爱上茶，是他的责任，也是他的义务。

国家一级评茶师
国家一级茶艺技师
中国书画收藏家协会理事、副秘书长
戚学慧



作者 自序

从此十来年了，从销售、加工到行业培训，一路走来也经历了各种波折，然而我对于茶始终不离不弃，茶已然融入了我的生命，成了我生命的一部分。

茶是中国人的瑰宝，是中国人的精神饮品，千百年来融入中国人生活的点点滴滴中，然而对于刚刚接触茶的朋友来说，面对千门别类、形态各异的茶叶，难免会眼花缭乱，无从入手，那么，茶究竟是如何分类的，不同的茶应该怎样冲泡，如何喝茶才会百利自身，这本书，我想会给大家一个科学合理的归纳总结。

了解茶文化史，认知各种茶叶，泡一壶好茶，品鉴茶的等级，感悟茶的韵味，这是一个渐进的过程，我们从茶外表的认知到品饮的鉴别，从色香味形的欣赏到对于茶文化内在神韵的感悟，在融入茶道的过程中慢慢感悟这个清新的茶世界，人生如此，何其快哉！



——姚松涛

国家一级评茶技师

全国1+N职业培训茶课程发展中心茶道讲师

中国书画收藏家协会理事

中外茗庄茶友会副会长

本书作者



目录

一句话学茶	13
我国产茶大省的名茶推荐	14
国内外获奖茶品名录	16



第一章

茶之印象 * 一壶清茶五千年，历久弥新香飘远

历史长河——寻茶源	18	* 英国茶道	25
* 神农尝百草，茶饮降人间	18	东西南北——逛茶区	26
* 巴蜀之重地，茶业初长成	18	* 华南茶区	26
* 魏晋南北朝，茶风日渐浓	18	* 江南茶区	26
* 隋唐大演义，茶业创盛世	19	* 江北茶区	26
* 宋元秉唐志，饮茶普及风	19	* 西南茶区	26
* 明清开国门，茶业跨四海	19	茶品家族——辨茶类	27
* 新中国成立，茶业稳立足	19	礼仪之邦——行茶礼	28
名人足迹——访茶人	20	* 泡茶前，整理仪容最关键	28
* 陆羽——唐·茶圣	20	* 泡茶时，肢体动作要规范	29
* 蔡襄——宋·茶学家	20	* 品茶时，举手投足都有礼	29
* 张岱——明清·茶道专家	21	民族家园——看茶俗	30
* 吴觉农——现代·茶业泰斗	21	* 北京大碗茶	30
文化轨迹——悟茶道	22	* 广东早茶	31
* 中国茶道	22	* 潮汕的功夫茶	31
* 韩国茶道	25	* 台湾的泡沫茶	31
* 日本茶道	25	* 藏族的酥油茶	32

※ 蒙古族的咸奶茶	32	※ 英国：维多利亚下午茶时代	35
※ 回族的罐罐茶	33	※ 印度：舔茶的独特风情	35
※ 傣族、拉祜族的竹筒香茶	33	※ 阿根廷：吸出来的马黛茶	36
跨出国界——品茶情	34	※ 北非：透心凉的薄荷茶	36
※ 俄罗斯：围着茶炊在饮茶	34	※ 埃及：甜在心头的糖茶	36
※ 美国：激情燃不尽的茶饮料	34	※ 泰国：非茶似茶的腌茶	36
※ 越南：视觉和味觉共享的玳瑁花茶	34	※ 波兰：其乐融融碗茶	36
※ 新加坡：饮茶吃猪排的岛国风味	34	※ 印尼：四季常在的冰茶	36

※ 第二章 ※

喝茶情缘※一酌一飲品佳茗，茶饮养身更养心

看茶叶的保健功效：爱喝茶不是没有道理	38	因人选茶：找到适合每个人喝的茶	44
看茶叶的品质：爱喝茶更要选好茶	39	看季节喝茶：四季饮茶，一生悦活	46
看茶叶的储存之法：茶叶存得好喝着香	40	看时间喝茶：按时饮茶，健康生活	47
看不宜喝茶的人：爱喝茶不代表适合喝茶	41	看地域喝茶：一方水土养一方人	48
看不宜饮用的茶：茶虽好，可不要贪杯	42	出现这些情况，如何饮茶	49
看茶喝茶：根据茶性、体质选择茶	43	改变9大不良饮茶观念和习惯	50





第三章

泡茶情结 * 一壶一盖定乾坤，泡茶工艺自养成

选茶具，通其史	54	* 水壶——废水回收站	63
* 看茶具概念的古今演义	54	* 茶荷——鉴赏干茶之美器	64
* 看茶具的“七十二般”变化	54	* 公道杯——分茶汤也要公平	65
选茶具，先分类	56	* 杯垫——茶杯、茶桌的“保护神”	65
* 陶土茶具	56	* 养壶笔——紫砂器具的“保养品”	65
* 瓷器茶具	56	* 茶盘——茶具的坚实基础	65
* 漆器茶具	56	* 茶巾——茶具的“清道夫”	65
* 玻璃茶具	56	* 随手泡——茶的专属热水壶	66
* 金属茶具	56	* 茶宠——茶桌装饰物	66
* 竹木茶具	56	* 茶道六用组合——泡茶六大辅助用具	66
选对茶具，找对方法	57	茶具中的“奇葩”赏析	67
* 方法1：因地制宜，选对茶具	57	* 孟臣壶和若琛杯——两小无猜	67
* 方法2：因茶而异，选对茶具	57	* 供春壶——稀世瑰宝	67
茶壶——茶具之王，泡壶好茶必杀技	58	泡茶要选择好水	68
* 选壶	59	* 古人用水，泉水第一	68
* 用壶	59	* 今人择水，远离污染	68
茶杯——茶之知己，品饮好茶必需品	60	泡茶要用好方法	69
* 选杯	61	* 泡茶的一般程序	69
* 用杯	61	* 茶叶、水的用量	70
茶人必备其他茶之器	62	* 泡茶的水温	70
* 茶叶罐——存放茶叶的“大房子”	62	* 泡茶的时间	71
* 盖碗——泡茶、品茶的天人合一两用杯	63	* 泡茶的次数	71
* 闻香杯——茶香满杯，沁人心脾	63	看茶艺表演，学专业泡茶	72
* 过滤网和滤网架——过滤茶渣的配套设备	63	* 以大红袍为例，学盖碗茶艺表演	72
* 盖托——壶盖的摆放台	63	* 以武夷岩茶为例，学紫砂茶艺表演	75
		* 以西湖龙井为例，学玻璃杯茶艺表演	78

第四章

泡饮绿茶 * 碧波荡漾一抹香，茶不醉人人自醉

喝绿茶的好处	82	● 开化龙顶	89	● 瀑布仙茗	96
冲饮绿茶的方法	83	● 都匀毛尖	89	● 千岛玉叶	96
名优绿茶品鉴	84	● 蒙顶甘露	90	● 梅尖银毫	97
● 碧螺春	84	● 顾渚紫笋	90	● 永川秀芽	97
● 西湖龙井	84	● 休宁松萝	91	● 安化松针	97
● 黄山毛峰	85	● 竹叶青	91	绿茶生活妙用	98
● 信阳毛尖	85	● 浮瑶仙芝	92	● 绿茶煮鸡蛋	98
● 庐山云雾	86	● 普陀佛茶	92	● 绿茶煮饭	98
● 六安瓜片	86	● 采花毛尖	93	● 绿茶煮粥	99
● 狗牯脑茶	87	● 日照香青	93	● 绿茶菜肴	100
● 太平猴魁	87	● 奉化曲毫	94	● 绿茶枕	101
● 南京雨花茶	88	● 井冈翠绿	94	● 巧用绿茶解决眼部问题	101
● 安吉白茶	88	● 涌潭翠芽	95	● 绿茶水洗脸	102
		● 望海茶	95	● 绿茶泡脚	102
		● 舒城兰花	96	● 绿茶护肤品	103



第五章

泡饮花茶 * 万紫千红总是春，花香满园藏不住

喝花茶的好处	106	● 珠兰花茶	111	● 养肝明目 绿茶杞菊茶	115
冲饮花茶的方法	107	花茶生活妙用	112	● 清热解毒 蒲公英绿茶	116
名优花茶品鉴	108	● 纾解压力 玫瑰水果茶	112	● 安神助眠 百合红枣菊花茶	116
● 玫瑰花茶	108	● 养肝悦容 养肝美人茶	112	● 活血调经 当归玫瑰花茶	116
● 金银花茶	108	● 提神散热 薄荷玫瑰花茶	113		
● 碧潭飘雪	109	● 清凉消暑 薄荷柠檬桂花茶	113		
● 黄山贡菊	109	● 明目解乏 菊花蜂蜜茶	114		
● 杭白菊	110	● 清新口气 桂花绿茶	114		
● 茉莉花花茶	110	● 解郁除烦 玫瑰普洱茶	115		
● 桂花茶	110				
● 玳玳花茶	111				
● 白兰花茶	111				



第六章

泡饮红茶

红染杯底揽天地，美在心头暖寒暖

喝红茶的好处	118	※ 宜兴红茶	125
冲饮红茶的方法	119	※ C.T.C红碎茶	126
名优红茶品鉴	120	※ 九曲红梅	126
※ 滇红工夫	120	※ 米砖茶	127
※ 祁门工夫	120	※ 金骏眉	127
※ 黔红工夫	121	※ 信阳红	128
※ 宁红工夫	121	※ 英红	128
※ 川红工夫	122	※ 宣红工夫	128
※ 坦洋工夫	122	红茶生活妙用	129
※ 白琳工夫	123	※ 红茶泡脚	129
※ 政和工夫	123	※ 茶叶蛋	129
※ 湘红工夫	124	※ 红茶饮料	130
※ 海红工夫	124	※ 红茶菜肴	132
※ 正山小种	125		

第七章

泡饮乌龙茶

色味俱浓怡心神，苦尽甘来功自成

喝乌龙茶的好处	134	※ 永春佛手	140
冲饮乌龙茶的方法	135	※ 水金龟	140
名优乌龙茶品鉴	136	※ 白鸡冠	141
※ 安溪铁观音	136	※ 铁罗汉	141
※ 武夷大红袍	136	※ 东方美人	142
※ 武夷肉桂	137	※ 白芽奇兰	142
※ 武夷水仙	137	※ 本山	143
※ 凤凰单丛	138	※ 毛蟹	143
※ 黄金桂	138	乌龙茶生活妙用	144
※ 高山乌龙	139	※ 乌龙茶菜肴	144
※ 凤凰水仙	139	※ 乌龙茶保健方	145



※ 第八章 ※

泡饮黑茶及紧压茶

品陈年香茗之醇厚，洗古注今来之尘世

喝黑茶及紧压茶的好处	148	※ 熟普洱沱茶	154
冲饮黑茶及紧压茶的方法	149	※ 七子饼生茶	155
名优黑茶及紧压茶品鉴	150	※ 七子饼熟茶	155
※ 广西六堡茶	150	※ 康砖	156
※ 湖南天尖	150	※ 青砖茶	156
※ 花砖茶	151	黑茶及紧压茶生活妙用	157
※ 湖南茯砖	151	※ 延年益寿 普洱菊花粥	157
※ 湖南黑砖	152	※ 清热降火 普洱菊花茶	157
※ 湖南千两茶	152	※ 健胃消食 消食茶粥	158
※ 生砖茶	153	※ 清热养阴 鹌鹑茶鸭汤	158
※ 熟砖茶	153	※ 开胃消食 茶香排骨	158
※ 生普洱沱茶	154	※ 瘦身养胃 普洱茶汤圆	158



※ 第九章 ※

泡饮黄茶 * 黄芽云液似闺秀，色淡香长品自仙

喝黄茶的好处	160	※ 蒙顶黄芽	163	※ 海马宫茶	165
冲饮黄茶的方法	161	※ 温州黄汤	163	※ 沅山白毛尖	165
名优黄茶品鉴	162	※ 北港毛尖	164	※ 皖西黄大茶	165
※ 霍山黄芽	162	※ 鹿苑毛尖	164	黄茶生活妙用	166
※ 君山银针	162	※ 广东大叶青	164	※ 黄茶枕	166

※ 第十章 ※

泡饮白茶 * 茶中仙子心自洁，超凡脱俗降人间

喝白茶的好处	168	※ 寿眉	170	※ 福鼎白茶	172
冲饮白茶的方法	169	※ 白牡丹	171	白茶生活妙用	173
名优白茶品鉴	170	※ 老白茶	171	※ 白茶枕	173
※ 白毫银针	170	※ 新白茶	172	※ 白茶水漱口	173

附录：我国75大名茶之品鉴总汇 174

冲泡绿茶时多半会出现白色沉淀物质，这种物质的主要成分是草酸钙，多半是因为泡茶之水为硬水，与茶叶的质量无关。

红茶冷却后多半会出现浑浊现象，学名『冷后浑』，一般是茶叶品质好的表现，可作为选择红茶的一种方法。

研究发现，温度每升高 10°C ，茶叶色泽褐变的速度将会增加4~10倍，故茶叶适宜在 20°C 以下的环境下保存。

绿茶是我国历史最悠久的茶类，也是我国产量最高的茶类，全国约有20个产茶省区都生产绿茶，其中以浙江、安徽、江西的生产量最高，质量最优。

红茶开始创制时被称为『乌茶』，故英文名为『Black Tea』。在加工过程中因发生了化学反应使得其茶叶成分、香气、汤色和滋味都发生了极大的改变，形成了红汤、红叶和香甜味醇，故改名为红茶。

『洗茶』多应用于乌龙茶类，可冲洗掉茶灰末，并降低茶叶的火攻味，促进香气的透发。

功夫茶与工夫红茶不是一回事。功夫茶特指乌龙茶独特的泡饮方式，以茶多水少为基本特点；工夫红茶则是一种独特的传统茶品，为红茶中的极品。

茶叶在冲泡时易出现泡沫，这多是由茶皂素引起的，对茶叶的色、香、味等品质无明显影响。

用开水泡好的茶最好冷却至 20°C 以下再饮用，即以手触摸陶瓷或玻璃茶杯不烫手为宜。

茶叶冲泡时要轻而快，并做到八分满。

真正的茶叶是由鲜叶加工制成的，而苦丁茶是由苦丁冬青经茶叶的加工工序制成的，故严格意义上说，苦丁茶不属于茶叶。

『茶醉』多半是由空腹饮茶而使血糖快速降低导致的，伴有头晕、心慌、手脚无力、心神恍惚等症状，可以吃一些甜点或糖果来消除。



一句话学茶

茶为中华民族的举国之饮，发乎神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，繁荣于宋代，而后遍及全球。

我国是世界上最早发现茶树和利用茶树的国家。

巴蜀是我国茶文化的摇篮。

制茶与茶类主体工艺的历史发展进程：采食鲜叶——生煮羹饮——晒干磨碎——蒸青团饼——龙团凤饼——蒸青散叶茶（绿茶）——炒青绿茶——六大茶类体系确立——现代再加工茶。

贡茶是中国古代专门进贡皇室供帝王将相享用的茶叶，相传始于公元前206年周武王讨伐商纣王时。

典型的乌龙茶冲泡之后，叶片中间往往呈绿色，叶缘则呈红色，故有『绿叶红镶边』的美名。

乌龙茶源自人名乌龙，发源于其故乡——闽南，其中最著名、品质独具魅力的乌龙茶当属安溪的『铁观音』。

目前世界上最巨型的陶瓷茶壶高约1米，壶身周长约为2米，重达2500千克，容量为5000千克，冲泡茶叶约为2500千克，大概能倒出1000杯茶。

春茶为当年4月底之前采摘的茶叶，滋味鲜爽；夏茶为当年4月初至7月初采摘的茶叶，滋味较苦涩；秋茶则为7月中旬以后采摘而成的茶叶，滋味和香气平和。

并非所有的茶叶都是新做出来时最好，如西湖龙井、洞庭碧螺春、顾渚紫笋等，适当储存反而更好。

添加茶叶时，切勿用手抓，以防湿气损味，而应该用茶匙、牛角匙、不锈钢匙等取放茶叶。

茶汤过热时应放置稍凉后再饮用，切不可经常高温饮用。

名茶推荐

我国产茶大省的



安徽省

◎ 绿茶：黄山毛峰、黄山银钩、六安瓜片、太平猴魁、休宁松萝、青阳黄石溪毛峰、宣城敬亭绿雪、天湖凤片；桐城天鹅香茗；舒城兰花茶；九华山闵园毛峰；休宁白岳黄芽、茗洲茶；潜山天柱剑毫；岳西翠兰；宁国黄花云尖；庐江白云春毫

◎ 红茶：祁门祁红

◎ 黄茶：皖西黄大茶

江苏省

◎ 绿茶：宜兴阳羡雪芽、荆溪

云片；南京雨花茶；无锡二泉银毫、无锡毫茶；江宁翠螺；苏州碧螺春；金坛雀舌；茅山青峰；连云港花果山云雾茶；镇江金山翠芽

浙江省

◎ 绿茶：杭州西湖龙井、雀舌；德清莫干黄芽；天台华顶云雾；兰溪毛峰；长兴顾渚紫笋；临安天目青顶；普陀佛茶；东阳东白春芽、太白顶芽；安吉白片；金华双龙银针；婺州举岩；开化龙顶；临海云峰、蟠毫



☉ 红茶：杭州九曲红梅

☉ 黄茶：温州黄汤

四川省

☉ 绿茶：剑南石花；蒙顶甘露；万春银叶；玉叶长春；雅安峨眉毛峰、雨城银芽、雨城云雾、雨城露芽；灌县青城雪芽；峨眉山竹叶青

☉ 红茶：宜宾早白尖工夫红茶；南川大叶红碎茶

☉ 黑茶：康砖，金尖

江西省

☉ 绿茶：庐山云雾；婺源茗

眉、大鄣山云雾茶、灵岩剑锋；井冈翠绿；上饶仙台大白、白眉、三清云雾；修水双井绿、眉峰云雾、凤凰舌茶；安远和雾茶；南昌梁渡银针；吉安龙舞茶；永新崖雾茶；定南天花茶；金溪云林茶；安远九龙茶；南康窝坑茶；石城通天岩茶

☉ 红茶：修水宁红

湖北省

☉ 绿茶：恩施玉露；宜昌邓村绿茶、峡州碧峰；随州车云山毛尖、棋盘山芽毛尖、云雾毛尖；当阳仙人掌茶；红安天台翠峰；竹溪毛峰；武昌龙泉茶、剑毫；保康九皇云雾；隆中茶；英山长冲茶、云雾茶；松滋碧洞茶；兴山高岗毛尖

☉ 黑茶：咸宁青砖茶

☉ 红茶：宜昌宜红工夫

湖南省

☉ 绿茶：长沙高桥银峰、湘波绿、东湖银毫、岳麓毛尖；郴州碧云；江华毛尖；桂东玲珑茶；永兴黄竹白毫；古丈狮口银芽；张家界毛尖、青岩茗翠、龙虾茶；岳阳洞庭春、君山毛尖；临湘白石毛尖；衡山南岳云雾茶、岳北大白；韶山韶峰；新华月芽茶；保靖岚针

☉ 黑茶：茯砖；安化黑砖、花砖、千两茶、天尖

☉ 黄茶：岳阳君山银针

福建省

☉ 绿茶：罗源七境堂绿茶；龙岩斜背茶；宁德天山绿茶

☉ 红茶：福鼎白琳工夫；武夷山正山小种；政和工夫，坦洋工夫

☉ 乌龙茶：武夷岩茶（包括武夷水仙、大红袍、肉桂等）；安溪铁观音、黄金桂；漳平水仙；平和白芽奇兰；永春佛手

☉ 白茶：福鼎白毫银针、白牡丹；福安雪芽；寿眉

☉ 花茶：福州茉莉花茶；茉莉雀舌毫

云南省

☉ 绿茶：勐海南糯白毫、云海白毫；宜良宝洪茶；大理苍山雪绿；墨江云针；牟定化佛茶；大关翠华茶

☉ 红茶：滇红工夫红茶、云南红碎茶

☉ 黑茶：西双版纳、普洱市普洱茶

广东省

☉ 绿茶：高鹤古劳茶；信宜合箩茶

☉ 红茶：英德红茶、荔枝红茶、玫瑰红茶

☉ 乌龙茶：潮州凤凰单丛、凤凰乌龙、凤凰水仙、石古坪乌龙、岭头单丛



国内外获奖茶品名录

国内获奖名茶

- 1995年南京南洋劝业会场和农商部展出，安徽太平猴魁、福建闽北水仙荣获优秀奖。
- 1990年国家优质食品评选大会，安徽祁门红茶荣获金奖。
- 1992年在国家优质产品评选中，浙江天坛牌555特级珠茶、狮峰特级龙井、安徽屯溪特珍一级绿茶、云南中茶牌沱茶荣获银质奖。
- 1993年国家经委授予福建安溪凤山牌特级铁观音国家金质奖。
- 1995年在轻工业部优质产品评选中，贵州雷山县雷山银球、天麻茶获奖。
- 1998年9月浙江兰溪市举办的全国味精茶叶优质产品评比会上，福建寿宁县的福寿银毫荣获轻工业部优质产品奖。
- 1994年商业部授予安徽黄山毛峰、黄山银钩部级优质名茶称号。
- 1998年西安举办的全国名优茶评选会，江西灵岩剑峰被评为名茶。

国外获奖名茶

- 1995年美国巴拿马万国商品博览会和评品会，安徽祁门红茶、太平猴魁、浙江云和惠明茶、河南信阳毛尖、江西协和昌珠兰茶精、福建闽北水仙荣获一等金质奖；广西南山白毛茶、江西遂川狗牯脑等获得二等银质奖。
- 1997年新加坡评奖中，福建安溪泰山峰铁观音乌龙茶获得金牌。
- 1995年泰国评奖中，福建安溪碧天峰铁观音乌龙茶获得特等奖。
- 1995年国际莱比锡博览会，湖南君山银针荣获金质奖。
- 1995年意大利罗马第13届世界优质食品评选大会，四川峨眉牌重庆沱茶荣获金质奖。
- 1995年西班牙马德里第10届世界优质食品评选大会，浙江天坛牌特级珠茶荣获金质奖。
- 1995年法国巴黎国际美食旅游协会评选会，福建茉莉花茶荣获金桂奖。
- 1995年葡萄牙里斯本第14届世界优质食品评选大会，四川峨眉山竹叶青绿茶、峨眉牌早白尖工夫红茶、峨眉毛峰绿茶荣获金质奖。
- 1995年西班牙巴塞罗纳第10届食品评选大会，云南沱茶荣获金像奖。
- 1995年瑞士日内瓦第11届世界优质食品评选大会，浙江天坛牌特级珍眉绿茶、四川峨眉牌红碎茶、四川峨眉牌早白尖工夫红茶荣获金质奖。
- 1987年比利时布鲁塞尔第10届世界优质食品评选大会，安徽祁门工夫红茶、上海万年青牌特级珍眉绿茶、广东高级礼品茶中国名茶荣获金质奖。
- 1988年希腊雅典第1届世界优质食品评选大会，浙江狮峰牌极品龙井茶荣获金棕榈奖，安徽特珍特级家茶、特珍一级家茶荣获银质奖。

第一章

茶之印象



一壶清茶五千载，历久弥新香飘远

历史长河——寻茶源

 神农尝百草，茶饮降人间

《茶经》上说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”神农就是炎帝，传说也是发现茶的伯乐。相传，神农在野外尝百草的时候，会架起铁锅，把生水煮熟了再喝。一日，神农尝了一种有剧毒的草，水还没烧开就晕倒了。不知过了多久，一股沁人心脾的清香将他“唤醒”。神农听到铁锅发出“滴滴嗒嗒”的声音，顿觉喉咙干渴，便艰难地起身舀水喝。这时他竟发现锅里的水已经变成了黄绿色，里面还飘着几片绿色的叶子，那沁人心脾的清香就是从锅里飘来的。由于口渴难耐，神农就用碗舀了点汤水喝。这汤水清香略带苦涩，咽下去后，似乎比喝水更解渴，更为神奇的是，几个小时后，神农身上的剧毒居然解了！神农非常开心，采摘了很多这种绿色的叶子回去，并为之取名“茶”，作为解毒“圣药”。从此之后，茶开始在人类社会正式登场，人们开始从野生的茶树上采下嫩枝，先是生嚼嫩叶，随后将嫩叶加水煎煮成汤汁饮用。

 巴蜀之重地，茶业初长成

巴蜀位于中国西南地区，是我国茶叶文化最初兴起的的地方。

明末清初的学者顾炎武曾在《日知录》中写道，“子秦人取蜀后，始知有茗饮之事。”也就是说，秦统一巴蜀之后，中国的饮茶习俗才出现。另外，茶的名称有多种，但是大多数都来自于巴蜀地区的方言，唐玄宗时期“茶”才被正式定名。

史料记载，西汉时期，饮茶活动在巴蜀一带开始盛行。相传，汉宣帝时期的谏议大夫王褒专门买了一个家奴负责“烹茶尽具”，“武阳买茶”。可见，西汉时期四川一带已经开始饮茶，并出现了茶叶交易市场。甚至还有文献记载，当时的成都已经是初具规模的茶叶集散中心，茶业开始长成，并对外传播开来。

 魏晋南北朝，茶风日渐浓

历史在发展，巴蜀饮茶之风也顺着长江开始传播。三国时期，制茶工艺有了极大的发展，饮茶风尚也在王公贵族、文人墨客之间颇为流行，民间也逐渐有了饮茶的踪影。两晋时期，文人饮茶的风俗更是盛行，出现了“做席竟下饮”的风俗，这一风俗也在民间传播开来。南北朝时期，士大夫们

回西汉时期「武阳买茶」的传说，昭示着当时茶业已见雏形。



为了逃避现实，整日作诗品茶，使茶叶消费激增，茶成为普遍饮品；这一时期，文人雅士偏好赞赏茶，产生了不少有关茶的名篇佳作，茶也从此步入了文化领域，中国茶文化开始慢慢“酝酿”。

隋唐大演义，茶业创盛世

茶文化在隋唐时期已经开始兴盛。自唐代中期起，饮茶在长江流域及其以南地区广泛流行，并向边疆少数民族地区延伸，茶叶生产地也在扩大，茶叶品种在增加，茶叶生产和销售在成长，茶文化已经初具规模，并成为独立的文化形态。由于唐代的茶叶已经远销我国西北少数民族地区，故茶马交易也开始出现，并逐渐发展。唐代中期，茶叶的生产和交易已经波及全国，成为全国性的经济活动。由于茶税税源增长势头旺盛，于是唐代朝廷开始启征茶税。唐代中后期，茶叶的蓬勃发展还催生了茶文化的发展，出现了“茶圣”陆羽及其代表作《茶经》等，一些茶宴、茶事、以茶会友等活动在日常生活中普遍存在。

宋元秉唐志，饮茶普及风

到了宋代，茶叶重心开始南移，建茶崛起。建茶是指广义的武夷茶区，即今闽南、岭南一带。此时茶类也发生了变化，开始出现末茶、散茶和窰制花茶，但数量上仍以饼茶、团茶居多。值得一提的是，公元1107年，宋徽宗赵佶撰写《大观茶论》，宋徽宗是中国历史上第一位以帝王之名论述茶学、倡导茶文化的皇帝。到了元代，我国的茶叶生产进一步发展，佐茶技术得以提高，制茶工艺变得精细，一些珍品名茶出现。

明清开国门，茶业跨四海

明朝的开国皇帝朱元璋是农民出身，深切体会过农民的疾苦，于是“罢龙团凤饼，惟采芽茶以供”，取消了劳民伤财的龙团凤饼，茶叶采制逐渐由饼茶转为以散茶为主，制茶工艺大部分改为炒青，并开始注意成茶的外形，多把成茶揉搓成条索状，极大地推动了茶叶的生产与加工。明朝还设立了茶马司来管理茶马交易，同时强化茶税及茶政，使茶叶交易得到严密监管。到了中国历史上最后一个封建王朝清朝时，茶已是人们日常生活中不可或缺的饮品。这时的茶叶种类开始多样化，除了绿茶外，白茶、黄茶、乌龙茶、黑茶、红茶、花茶等相继出现，饮茶方式也由煎煮逐渐变为泡饮。与此同时，茶叶开始向荷兰、法国、英国等国家出口，受到当时欧洲国家皇室的青睐，中国茶叶正式进入欧洲市场。

新中国成立，茶业稳立足

新中国成立后，我国茶叶产量迅猛增长，茶业发展稳中有涨，为茶文化发展奠定了雄厚的经济基础。如杭州“茶人之家”的建立、湖北“陆羽茶文化研究会”的成立等，让茶文化不仅在全国范围内传播，而且还遍布世界各国。在大街小巷里，茶馆、茶楼、茶室与日俱增，各种文化节日都少不了茶的主题和协助。现如今，茶已经成为我国经济贸易发展的重要组成部分，茶业在五湖四海中已牢牢地站稳了脚跟。

名人足迹——访茶人

陆羽——唐·茶圣

陆羽一生爱茶，精于茶道，以一部最早的茶著作《茶经》闻名遐迩。陆羽是个孤儿，其貌不扬，还有些口吃。唐开元23年（公元735年），被竟陵城龙盖寺住持智积禅师在西湖边上拾得收养，故而陆羽得以在寺庙中学文识字、念经诵佛，还学会煮茶等事务。12岁那年，陆羽竟独自逃离了龙盖寺，当了伶人，凭其“作诙谐数千言”得到竟陵城太守李齐物的赏识，并被推荐到火门山（今天门市佛子山）邹夫子处学习。在学习之余，陆羽常去采摘野生茶，为邹夫子煮茗，一边学习儒学，一边继续学习煮茶和茶艺。随着年龄的增长，青年时期的陆羽已经知道了自己的内心既不在佛，也不在儒，而在于茶，于是决心写一部茶专著。

写作前，为搜集第一手资料，他远游巴山峡川，采茶品水。逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水，目不暇接，锦囊满获。他游历了宏伟壮丽的长江三峡，辗转大巴山，一口气踏访了彭州、绵州、蜀州、邛州、雅州等八州。唐上元初年（公元760年），陆羽已游览了湘、皖、苏、浙等数十州郡，于次年到达盛产名茶的湖州，在风景秀丽的苕溪结庐隐居，潜心研究茶事，闭门著述《茶经》。经过四年的努力，陆羽终于写出了我国第一部茶学专著，也就是中国第一部茶文化专著《茶经》的初稿，时年28岁。公元763年，持续八年的安史之乱终于平定，陆羽又对《茶经》做了一次修订。同时，他还与高僧名士密切交往，共研茶道，并继续游历名山大川探泉问茶，《茶经》最终于唐德宗建中元年（公元780年）定稿，并被出版成书。

唐代饮茶之风的盛行，陆羽是最有力的推动者，并一直惠及后代，故陆羽被后世誉为“茶仙”、尊称为“茶圣”、祀为“茶神”。

蔡襄——宋·茶学家

宋代“书法四大家”——苏、黄、米、蔡之一的蔡襄，集学者、书法家、爱茶人、制茶工程师以及茶监造官等诸多身份于一身，被称之为茶学家绝对当之无愧。

蔡襄任职于福建时就十分关注茶业，曾著有《茶录》一书。这本书对茶的色香味及点茶等诸多方面均有详细的说明，对福建茶业的发展发挥了至关重要的作用。当时被朝廷奉为珍品的“龙凤团茶”就出于

唐代其他著名茶人名录

卢仝：诗人，爱茶成癖，一首《茶歌》传唱千年不衰。
皎然：诗僧，善烹茶，所作诗被誉为“三绝”中一绝。
白居易：诗人，酷爱茶叶，饮茶时对茶叶、水、茶具的选配和火候定汤十分讲究。



回蔡襄：一生何所求，挥毫茶为伴。

蔡襄之手，在茶叶采造上可谓是一大创举。不仅如此，蔡襄对茶的鉴别还很有一套，其中他对建安名茶石岩白的准确鉴别至今仍被茶界传为佳话。蔡襄一生爱茶，真可谓如痴如醉。他终日茶不离手，挥毫作书之时必有茶为伴，就算年老病痛缠身也不能戒茶，甚至记忆力减退都不能使他忘记茶，这足已印证了“衰病万缘皆绝虑，甘香一事未忘情”。

宋代其他著名茶人名录
欧阳修：文学
家，酷爱江西修水的
双井茶，对茶水、品
茶有着独到见解。
苏轼：文学家，
品茶、烹茶，种茶均
在行，一直认为茶可
助诗性，又可战胜困
倦，且视茶如佳人，
对茶艺颇有贡献。

回张岱：爱茶如痴，
鉴水尤精。



张岱——明清·茶道专家

张岱，明末清初散文家、史学家，出身官宦之家，对茶很有研究，对品茶鉴水尤为精湛，并将家乡的茶叶改制成有名的“兰雪茶”，其中的“日铸雪芽”还被列为贡品，有“江南第一”的称号。而绍兴名泉——榑泉，本已经淹没而不为人知，却又被张岱发现，并挖掘出来。在张岱的文集中对茶事、茶理、茶人的记载也有不少，他还特别喜欢以茶会友，对玩赏茶具更是一绝。据记载，其弟得一古老瓷壶，他竟把玩一年，还作一壶铭，不愧为茶道专家。



吴觉农——现代·茶业泰斗

吴觉农，著名农学家、农业经济学家、茶业专家，被誉为现代“茶业泰斗”。吴觉农在大学期间就对茶叶发生了极大的兴趣，之后留学日本专门研究茶叶，回国后应上海商品检验局之邀筹办茶叶出口检验，并开展了茶叶改良运动，为发展我国茶叶事业做出了巨大贡献。为推动我国茶业发展，吴觉农还不断倡导和组织茶叶高等教育和茶叶科研机构，并开办我国第一个高等院校的茶叶专业科系和我国第一个茶叶研究所，且还翻译和编著了很多有关茶的书籍，是现代茶业事业复兴和发展的奠基人。

近现代其他著名茶人名录
鲁迅：文学家、思想家，好喝盖碗茶，还常去北京公园的一个茶室中喝茶，南京前和朋友告别都选择在公园茶室中进行。在他的文章和日记中，对于茶事的记载也不少，一生以茶联谊，施茶于民的精神行事。

清朝其他著名茶人名录
李渔：戏曲家、小说家，善于将茶事融入戏曲和小说中。
郑板桥：书画家、文学家，其诸多茶联、茶事记载均广为流传，许多茶馆都藏有不少郑板桥的楹联匾额。
爱新觉罗·弘历：即乾隆，为写作茶诗最多的一位帝王，而且品茶最注重择水，特制银斗来评定泉水的优劣。

回吴觉农：为推动我国茶业发展做出了巨大贡献。



文化轨迹——悟茶道

茶道，顾名思义，就是“茶之道”，即对备茶、鉴茶、泡茶、品茶的认识以及基本技能的掌握和思想内涵的挖掘。可见，茶道既是一种关于泡茶、品茶和悟茶的艺术，也是大隐于世、修身养性的一种方式。

茶是灵魂之饮，以茶载道，以茶行道，以茶修道，因而茶中无道就算不得茶道。只懂品茗技巧，但不理会饮茶修身养性的作用，亦算不得茶人。真正懂得茶道的人，一定懂得人生。如此说来，《红楼梦》中那个嗜茶如命的孤僻女子妙玉，只能称得上懂茶艺，却不懂茶道。

 中国茶道

中国茶道源远流长，兴盛于唐朝，并在茶“雅俗共赏”的基础上衍生出四大流派，分别是贵族茶道、雅士茶道、禅宗茶道、世俗茶道，前三者统一于“世俗茶道”之下，构成完整的中国茶道系统。

中国茶道有着民族淳朴谦和的特性，追求精神的升华，融入了丰富的哲学思想和道德观念，被赋予修身养性、陶冶情操、感悟人生、参透道法的深刻内涵。

 中国茶道与传统文化的渊源

中国茶道由儒、释、道的精华有机结合而成，以儒家中庸之道为主，并以茶助佛、以茶礼佛，在茶中参透禅机，还将对生命的感悟、热爱和追求融入茶道之中，让茶道拥有了真善美的灵魂。

山寺碧溪头，
幽人绿岩畔。
夜火竹声乾，
春瓠茗花乱。
弦无雅趣，
薪桂烦燃爇。
——《茶》
(宋·梅尧臣)



中国茶道体现的中国传统文化理念

	传统文化理念	相关的中国茶道思想
茶道与儒家	中庸之道 (即不偏不倚)	◎ 茶事活动的环境和所用器物要“朴实古雅去虚化”。 ◎ 从事茶事活动的心态要“宁静致远隐沉毅”。 ◎ 泡茶方式要“酸甜苦辣调太和，掌握迟速量适中”。 ◎ 品茶环境应保证和谐宁静，以便于在品茶过程中清醒地审度自我、沟通交流、增进友情。
	仁礼之德 (儒家思想的基础)	◎ 中国传统茶俗“以茶待客”，即客人前来，端上热茶，对客人表示尊重；客人没来拜访，也可以以茶为礼相送，表示情谊。 ◎ 现代社会，以茶会友仍大受欢迎，各大餐厅均会在顾客落座后奉上茶水招待；大部分社会团体或机关单位座谈或者洽谈时，总会以茶相敬等。
	忧患意识	◎ 卢仝在《茶歌》中已有所体现，品茶时亦能联想到朝廷官员看不到人间的疾苦，故而大胆为民请命。 ◎ 蔡襄在《试茶》中以茶为喻呼吁体察民间疾苦；并在监制贡茶时，表达天下百姓能够喝上一口好茶的希望。
	追求闲适人生	白居易追求苦中作乐、苦中能乐的境界，他还总结出茶、诗、琴、酒为闲适人生的四大伴侣，其中茶排在首位。
茶道与佛家	佛学四谛之一的苦	茶有着“苦后回甘，苦中有甘”的口感，又有“苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火”之功效。
	佛教主静	中国茶道四谛之一的“静”，主张静方能达到心斋坐忘、涤除玄鉴、澄怀味道。
	佛法强调“放下”	只有真正做到放下压力，释怀，才可以品出茶之真滋味。
	佛教主张从平凡的小事中参悟佛法	◎ 日本茶道宗师千利休有言：“茶之本不过是烧水点茶。” ◎ “吃茶法”是禅家的一句著名偈子，将“茶道”与“悟道”紧密联结在一起，追求着“禅茶一味”的境界。
茶道与道家	道家“四大”：人、道、天、地	有托盘的盖杯被称为“三才杯”；杯托为“地”，杯盖为“天”，杯子为“人”，意为天大、地大、人更大。
	道家功利主义思想：贵生	茶具有保健养生、怡情养生的功效。
	道家境界：坐忘	从事茶事活动之前，要有意识地排除杂念，将自身的形体存在渐渐忘却，消除“物”“我”之间的隔阂。

中国茶道的四谛：和、静、怡、真

茶道注重将茶事活动从物质满足提升至精神追求，讲求形式之外的精神世界。那么，中国茶道的精神内涵何在呢？千百年来的文化传承告诉我们：中国茶道的四谛乃“和、静、怡、真”。

和：中国茶道的核心灵魂

中国茶道追求的“和”源于《周易》中的“保合大和”，寓为世界万物皆由阴阳组成，只有阴阳协调，才能普利万物。在茶道中，“和”一直贯穿其中。制茶过程中，焙火温度不能过高，也不能过低；泡茶时，投茶量要适中，多则茶苦，少则茶淡；分茶时，要用公道杯给每位客人均匀地分茶；品茶时，讲究闭目细品，心神合一。

静：中国茶道修习的不二法则

老子说：“至虚极，守静焉。万物并作，吾以观其复。”庄子说：“圣人之心，静，天地之鉴也，万物之镜。”老庄学派的“虚静观复法”是人们修身养性、体悟人生的至上妙法，中国茶道正是通过茶事创造一种宁静的氛围和空灵虚静的心境。

乌龙茶艺表演中那道“焚香静凡心”就是给品茶者营造一个无比温馨祥和的氛围，让品茶者的心灵在静中显得空明，精神得以升华、净化，达到“天人合一”的“虚静”境界。

怡：中国茶道修习的身心享受

不同地位、不同信仰、不同文化层次的人对茶道有不同的追求。古代的王公贵族讲茶道，他们重在“茶之珍”，意在炫耀富贵，附庸风雅；文人骚客讲茶道，重在“茶之韵”，托物寄怀，激扬文思、交朋结友；佛家讲茶道重在“茶之德”，意在去困提神、参禅悟道；普通老百姓讲茶道，重在“茶之味”，意在去腥除腻、享受人生……每位茶人都有自己的茶道，但殊途同归，品茶均能给予他们生理上的满足和精神上的愉悦。怡然自得，这就是中国茶道中的“怡”。

真：中国茶道的终极追求

“真”是中国茶道的起点，也是中国茶道的终极追求。中国茶道所讲究的“真”，不仅包括茶应是真茶、真香、真味，用的器具最好也是真陶、真瓷、真竹、真木，环境最好是真山、真水，对客人要真心，敬客要真，说话要真，心境要真。

中国茶道文化博大精深，「精行俭德」为其精神追求。



韩国茶道

中韩友邦关系密切，在经济、政治、文化等各方面均有着深刻的交流，故韩国茶道受到中国茶道的颇多影响，有着中国茶道的影子。

韩国茶道以茶礼为中心，追求和静、清虚、中正的传统美德，与中国古代的饮茶习俗有相似之处，却并不是简单地照搬、照抄，而是将禅宗文化、儒家和道家的伦理道德与韩国的传统礼节有机地结合。韩国茶礼从诞生、发展至今发生了不少变化，现如今的茶礼按照名茶类型可分为末茶法、饼茶法、钱茶法、叶茶法四大类。其中叶茶法较为多见，大致分为4个重要环节。

1. 迎宾：来宾需按照年龄高低依次随行；入座时要按照主在东、客在西的原则相对落座。
2. 温茶具：叠好的茶巾要放在茶具的左侧；茶壶要用烧开的水预热；温茶杯时水要平均倒入。
3. 沏茶：取茶叶的标准姿势：左手持茶罐、右手持茶匙；茶冲泡好要按照从右至左的顺序分茶汤，茶汤要分三次注入茶杯。
4. 品茶：品茶时，要用清淡的食物搭配。



日本茶道

茶道源于中国，盛于日本。茶道是日本茶文化中最具典型的内容，它超越了日常生活中的凡尘俗事，是建立在崇尚生活美基础之上的一种仪式。“和、敬、清、寂”是日本茶道的四谛，也是四规，同样也是日本茶人的行为准则。日本茶道的规矩比较讲究，客人到达时，主人在门口恭候；待宾客坐定后，主人先奉上点心供客人品尝，然后开始备器、烧水、泡茶，依次给宾客分茶；宾客品茶时要吸气，并发出“啞啞”声音，声音越大，表示对主人茶品越赞赏；茶汤饮尽，可用大拇指和洁净的纸擦干茶碗，仔细欣赏茶

具，且边看边称赞“好茶”，以表敬意；仪式结束，客人鞠躬告辞，主人跪坐门侧相送。

整个日本茶道无不体现出与佛教息息相通，并保留着中国唐宋时期的文化气息，隐有浙江天台山、径山等地的佛家饮茶遗风。就连日本茶室也透露着深刻的禅意，比如日本茶室由茶室本身、水屋、门廊、露地等构成，外形上与草庵类似，使用的材料仅为土、砂、木、竹等，外表毫无修饰，有“空之屋”之称，禅意浓厚。再者，日本茶室还有许多独特的建筑设计，比如神龛，一个仅够跪行的小入口、不对称的结构，均可见禅院的模样。

日本茶道流派较多，各个流派的做法又有所不同，尽管如此，他们的基本精神仍是一致的，也就是“一期一会”的精神。一期一会为日本茶道用语，一期即人的一生，一会即仅有一次。一期一会强调将一碗茶当做一生的唯一、最后一碗茶，要怀着感激的心态品味香茶，故在整个日本茶道礼仪中，鞠躬敬礼贯穿始终。



英国茶道

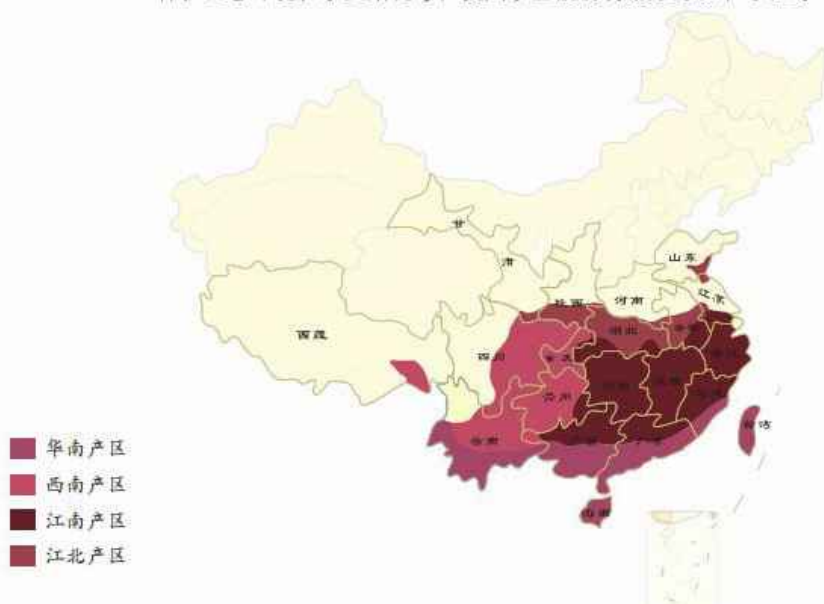
英国下午茶文化始于宫廷皇室中，故对茶具、茶叶、泡茶工序以及茶点等的要求都更加精益求精，英国茶道也显得别具一格。

◎ 不用太烫的开水泡茶。英国人会故意将刚煮沸的开水置于室温下冷却，再缓缓地冲入茶壶中，最后倒入杯中品饮，这时的茶水早已“凉了”。这样可避免滚烫开水将茶叶中的营养分解和破坏，也可避免过热的茶水刺激口腔而引起口腔癌。

◎ 不让茶水在茶壶中放置过久。英国人认为，浸泡时间过长的茶叶很可能会释放出对人体健康有害的物质，故他们会在热水冲入茶壶后的几分钟内马上将茶水倒入杯中品饮，使茶叶与茶水尽快分离，所喝的茶水也会清淡许多。

东 西 南 北 — 逛 茶 区

我国茶区幅员辽阔，茶树种植面积位居世界之首。根据茶树品种、生态环境、茶类结构等，我国茶区被明确划分为以下4大区。



华南茶区

【行政区域】福建东南部、台湾、广东中南部、广西南部、海南、云南南部等。

【土壤条件】以红壤和砖红壤为主，肥沃程度较高。

【气候条件】平均气温在 20°C 以上，雨水充沛，其中夏季雨水最大，多数地方年降水量为 $1400 \sim 2000$ 毫米，是一个高温多雨、四季常绿的热带—南亚热带区域。

【茶品种类】乌龙茶、红碎茶、工夫红茶、绿茶、花茶及六堡茶等。

江南茶区

【行政区域】湖南、江西、广东北部、广西北部、福建西北部、浙江大部、安徽东南部、江苏南部、湖北南部小范围地区等。

【土壤条件】以红壤、黄壤为主。

【气候条件】平均温度 15.5°C 以上，年降水量相对较丰富。

【茶品种类】绿茶、乌龙茶、白茶、黑茶、黄茶等。

江北茶区

【行政区域】甘肃、陕西、河南南部及山东东南部、湖北大部、

安徽中部、江苏小部分地区等。

【土壤条件】土壤以黄棕壤为主。

【气候条件】平均温度在 15.5°C 以下，年降水量相对较少。

【茶品种类】绿茶等。

西南茶区

【行政区域】云南中北部、广西北部及贵州、四川、重庆大部与西藏小部分地区等。

【土壤条件】以红壤、黄壤为主。

【气候条件】平均温度在 18°C 以上，年降水充足。

【茶品种类】工夫红茶、红碎茶、绿茶、普洱茶、花茶等。

茶
品
家
族
——
辨
茶
类

我国茶叶的分类方法较多，并未达成统一标准，其中按照制作方法和品质差异的划分，特别是根据各种茶制作中茶多酚的氧化聚合程度的划分，目前还是比较科学的。它主要包括以下7大类别：



绿 茶

绿茶属不“发酵”茶，是我国产量最多的一类茶叶，以香高、味醇、形美、色绿等深受大众喜爱。它一般需要经过杀青→揉捻→干燥等步骤制成。因其色泽和冲泡后茶汤青绿，故名绿茶。



红 茶

红茶为一种全“发酵”茶，发酵程度高达80%，以红汤红叶为其基本品质特征，并因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故而得名。它需要经过萎凋→揉捻→发酵→干燥四道工艺精制而成。



乌 龙 茶

乌龙茶又名青茶，属部分“发酵”茶，因外形色泽青褐，故名。乌龙茶的制作工艺复杂、费时，一般需要经过萎凋→摇青→杀青→揉捻→烘焙等工艺；其冲泡方法也很讲究，有工夫茶之称。



白 茶

白茶为我国茶类中的独特珍品，属轻微“发酵”茶，因其叶色、汤色均如银装素裹，故名。白茶的基本制作工艺为：萎凋→晒干或烘干。其色泽白而素雅、味道醇美。



黄 茶

黄茶的品质特征是黄叶黄汤、滋味甘醇、耐冲泡，主要由制茶过程中闷堆渥黄决定。黄茶是由绿茶演变而来的，即在绿茶杀青揉捻后干燥不足，加闷黄工艺其叶色变黄，从而产生黄茶。



黑 茶

黑茶因叶色黝黑或黑褐而得名，为藏族、蒙古族、维吾尔族等边疆少数民族人民的生活必需品。黑茶的原料一般较为粗老，“发酵”的时间较长，基本工艺流程包括：杀青→揉捻→渥堆→干燥等。



花 茶

花茶属于再加工茶的一种，多用绿茶做茶坯，以茶叶和香花为原料，让茶叶充分吸收花香，故又名窨花茶。花茶的制作工艺主要包括：茶花拌合→通花→散热→起花→干燥等。目前，红茶窨花越来越多。

注：这里所说的「发酵」不是日常所说的发霉，而是一种专门的氧化工艺，有微生物参与反应，专业术语称之为「渥堆」。然而，黑茶是真正「发酵」的茶，其中茯砖金花能够直观地看到真菌，这种菌学名为冠突散囊菌。

☞ 泡茶前，整理仪容最关键 ☞

☞ 泡茶前，梳拢头发

泡茶前，泡茶者的头发一定要梳紧，勿使其散落到前面。女士的长发应当盘起，男士的短发以不挡住视线为准。因为若有头发挨着茶具或落到操作台上，会使客人感觉很不卫生；如果泡茶者不自觉地用手去梳拢头发，也会破坏整个泡茶流程的完整性。

☞ 泡茶前，洗净双手

泡茶过程中，泡茶者的双手就是主角。因此，泡茶前一定要将双手清洗干净，不可有其他味，洗过手后不要摸脸或其他物体，以免沾上化妆品的味道或其他异味而影响茶叶的原味。还有，指甲一定要修理干净，不可留过长的指甲，不可涂鲜艳的指甲油。

☞ 泡茶前，化妆穿衣要得体

泡茶时，泡茶者应该上淡妆或者不上妆，切忌浓妆艳抹、涂抹香水或者用气味太重的化妆品。泡茶者着装的基本原则是简约整洁、和谐得体，符合整个茶宴和谐、优雅的气氛。不要着装太过鲜艳，避免袖口过宽，以免沾到茶具上而给人一种不卫生的感觉。女泡茶者还不宜戴过多首饰，尤其是不能佩戴容易将茶具绊倒的手链或手表，最多可以戴一款玉手镯，以给整个泡茶过程增添雅致。

☞ 泡茶前，恭敬行茶礼

茶事礼仪主要包括以下几个方面的原则：

- ◎ 遵守与自律的原则：自我要求、自我约束。
- ◎ 敬人与宽容的原则：不可失敬于人，严于律己、宽以待人。
- ◎ 平等与从俗的原则：人人平等、入乡随俗。
- ◎ 真诚与适度的原则：言行一致、表里如一；把握分寸、认真得体、不卑不亢。

行茶礼的标准姿势如下：

- ◎ 坐着行茶礼：坐板凳的1/3，上身挺直，双肩放松，下腭收敛。舌尖抵上腭，眼睛可以平视或略垂视，面部表情自然。右手在上，双手虎口交握，置于面前桌沿（图①）。
- ◎ 站着行茶礼：身体挺直，头上顶，下腭微收，双眼平视，挺胸收腹，双肩放松自然下垂，女性则右手在前，双手虎口交握，离身体约一拳远，双脚呈半丁字步（图②）。



泡茶时，肢体动作要规范

泡茶时，泡茶者的身体要坐正，腰要挺直，保持美丽、优雅的姿势。两臂与肩膀不要因为持壶、倒茶、冲水而不自觉地抬得太高，甚至身体倾斜。泡茶过程中，泡茶者尽量不要说话。因为口气会影响到茶气，进而影响茶性的挥发。泡茶过程中，泡茶者的手不可以碰到茶叶、壶嘴等。泡茶过程中，壶嘴不能朝向客人，只能面向泡茶者本人，以示对客人的尊重。倒茶过程中，泡茶者的动作幅度不宜太大，比如手心朝上就会给人一种不雅的感觉。

品茶时，举手投足都有礼

品玻璃杯茶要有礼

品绿茶或果茶需用直筒式透明玻璃杯。先把花果与茶叶放入玻璃杯内，用约80℃的热开水冲泡，水面距杯口约1.5厘米左右，使用把勺或搅棒轻轻搅动，至茶水变色。搅动时，杯子放在桌上，一手可轻触杯身，也可不触及杯身，另一手的大拇指和中指（或食指）轻捏勺柄，按顺时针方向搅动（图③），轻搅几圈后，茶水变色，色泽透明晶莹，带有浅浅的花果颜色，清香溢出。饮用时，要将把勺或搅棒取出，不要放在杯中直接喝，也不要喝几口搅动几下，这种动作会显得很局促，也不雅。另外，在别人给我们斟茶的时候，我们可以右手食指、中指前部弯曲，在桌面上轻扣两下，以示谢意。



品盖碗茶要有礼

品盖碗茶时的标准姿势是一手持碗，一手持盖，把碗端至胸前，头缓缓低下，手缓缓上抬。持盖的手是用大拇指与中指持盖顶，再将碗盖略斜，使靠近自己一侧的盖边向下轻轻划过茶水水面，借碗盖边在水面的划动，把碗里漂在上面的茶叶拨到一边，喝茶时不至于把茶叶喝到口中（图④）。如果茶水很烫，品茶者可以用嘴轻轻地吹，帮助冷却。但用嘴吹时，嘴型要小而扁，不可发出声音。



品瓷杯茶要有礼

品红茶需用瓷杯，茶叶放入杯中以后，只能注水七分满，否则不仅不符合红茶的礼仪，而且如果茶水不小心溢出，还容易烫伤自己或客人。端茶、接茶时，男士拿品茗杯手要收拢，女士则可以轻翘兰花指。在茶水接与送的过程中，身体不要太直，可以微微向前倾。

56个民族的泱泱大国，茶俗作为民俗的一个分支，早已“飞入寻常百姓家”，并根深蒂固地沉淀积累，如今更有着“百花齐放、百家争鸣”的景象。各个地方、各个民族的茶俗根据自身的文化传统和民族地方特色而散发着鲜明的特色和丰富的内涵、情韵，别有一番滋味。

北京大碗茶

汉族大地上，无论是道路旁、码头上、凉亭间，甚至是林间小道、农家田间，大碗茶这一饮茶风尚早已随处可见，并闻名遐迩，然而最有韵味的当属北京大碗茶。

京韵大鼓《前门情思大碗茶》中，一段饱含深情的唱词，不禁勾起人们对北京大碗茶的情思和怀念。

“吃一串冰糖葫芦就算过节，他一日那三餐，窝头咸菜就着一口大碗茶。时尚的饮料有千百种，也许它最廉价，可谁知道，谁知道，谁知道它醇厚的香味儿，饱含着泪花，它饱含着泪花……”

听着小曲，我们仿佛看见：古色古香的清朝京城街面上，熙熙攘攘的茶楼、茶园、茶馆，三教九流的茶客进出不止，每个人的面前都摆放着大碗茶，茶客们评茶、拉家常、论时事、会挚友、谈生意等，一坐就是大半天。有些茶馆还会搭建大舞台，供茶客们欣赏大鼓、评书、京戏等节目。

追溯到过去，买卖大碗茶其实并没有那么讲究，卖大碗茶都是没有其他谋生技能的穷人所做的营生，喝茶人也只是为了解渴提神，对茶具、茶叶、水质的好坏均没有讲究。有些人挑着担子，担子的一头是周身用一层棉套绿釉龙头包裹得严严实实的大瓦壶，壶内则是茶叶末，只要倒入滚烫的沸水即成浓郁的茶水；另一头则是一个装了一些大碗的荆条篮子或大木箱，为了保持两端平衡，卖茶人往往会在上面压一块大砖头。他们一边挑着担子沿街转，一边扯着嗓子吆喝：“谁喝碗热茶！”也有些人会在路边用一张桌子，一个大壶、几个大碗、几张长条木凳简单地摆个茶摊，卖茶人用大壶倒茶，客人用大碗畅饮，痛快至极。



回等路人前来喝上一口的卖大碗茶之人。

广东早茶

早茶是广东传统文化中浓墨重彩的一笔，被称为“叹早茶”，消遣享受之感意味深长。每逢周末或假日，三五好友或家人便会齐聚一堂，在茶楼齐喝早茶。

广东人喜欢喝茶源自清咸丰、同治年间，起初只是简陋的木桌板凳搭配而成的“一厘馆”，而后发展出了“茶居”、“茶楼”，发展至今茶楼变得更加专业、内容更加丰富、装修也更加气派，早茶中茶水与茶点的主次关系也发生了变化，茶点取代茶水成了茶楼中的主角。如今，广东早茶已经成为广东人休闲生活中一道亮丽的风景线。

广东早茶以红茶为主，辅之以乌龙茶、普洱茶等，甚至有人喜欢在普洱茶中加入菊花，以清热去火。红茶在视觉和味觉上虽然不及绿茶，但它却是浓郁茶点的绝佳搭配。朋友聚会、商务洽谈、抑或休闲娱乐，坐在茶楼里，点上一壶暖胃解油腻的茶水，再配上几盘垂涎欲滴的茶点，边喝茶水边聊天，边吃茶点边谈笑，一举多得，何乐而不为？正因为如此，广东茶楼行业经久不衰且历久弥新。

潮汕的功夫茶

潮汕功夫茶，并非特指某种茶叶或茶类的名称，而是一种泡茶的技艺。因为这种泡茶工艺比较复杂和讲究，操作起来需要花费不少功夫，故而得名“功夫茶”。潮汕功夫茶起源时间没有考证，但向外普及的时期却在民国，教书先生甚至都会“坐书斋，喝烧（热）茶”。新中国成立后，潮汕功夫茶更是成为大众化的风尚，造就了“有潮汕人的地方，就有功夫茶”的繁荣景象，随处可见人们提壶小酌的情趣画面。

潮汕功夫茶在冲泡和饮用时，习惯在茶盘上放置3个茶杯，且第一泡茶不能饮用，每个杯子的茶水汤色看起来都一样，这是对客人的基本礼仪，从用水、茶具和一整套功夫茶的冲泡工艺，主要突出了“和、爱、精、洁、思”五个基本特色。选茶时，潮汕人经常用福建安溪铁观音、武夷岩茶、潮汕凤凰单丛等乌龙茶；选水则以山水为首选；最为讲究的饮茶茶具则应一应俱全，囊括茶壶、茶杯、茶洗、茶盘、茶垫、水瓶、水钵、龙缸、羽扇等18个茶具；煮茶工序则为：冶器→纳茶→候汤→冲茶→刮沫→淋罐→烫杯→洒茶。

台湾的泡沫茶

台湾的泡沫茶于20世纪80年代兴起，不久就普遍流传开来，深受大众喜爱。制

作该茶时，首先要在不锈钢的调酒器中倒入茶汤，而后加入冰块、牛奶或果汁、香料，也可以辅之以西米、枸杞子等，口味可依据个人喜好酌情调配，饮用所需的吸管粗细程度也因调配所用材料的不同而有所差异。因为调配过程中会上下、左右摇晃调酒器，茶叶中的皂苷化合物会发生表面活性反应，从而使茶品表面产生大量泡沫，故取名“泡沫茶”。

泡沫茶的种类繁多，其中最受欢迎的当属泡沫红茶。据说，泡沫红茶源自于日本人用雪克杯摇酒产生泡沫这一幕。当初的灵光一现，成就了今日的热门饮品，这一大胆的创举大大推动了台湾茶业的发展，并改变了茶叶原本现泡现饮、热饮慢品的传统。它多样化的口味、简单的制作过程，已成功“虏获”年轻人的芳心。

藏族的酥油茶

我们大多数人讲究“一日三餐饭”，但藏族的牧民却习惯于“一日三餐茶”。藏族同胞常年以奶、肉为主食，而茶就是大家补充营养的主要来源，藏民喝酥油茶就如同吃饭一样，甚至比吃饭还重要，有“其腥肉之食，非茶不消；青稞之热，非茶不解”之说。

酥油茶是以茶为主料，并配合多种食材混合而成的液体。具体制作方法是：先将砖茶用水久熬成浓汁，加入酥油和盐，再倒入酥油茶桶，用一根搅棒用力将茶桶上下来回抽打几十下，搅得油茶交融，然后倒进锅里加热，便成了喷香可口的酥油茶。

酥油茶是藏族文化的一朵奇葩，也是藏族人民待客、礼仪、祭祀等活动不可或缺的用品，极具民族特色和文化内涵。刚进藏族的汉族朋友，要适应高原环境，首先要过生活关，其中重要的一条就是不能喝酥油茶。所以有人说，没喝过酥油茶就等于没有去过青藏高原。

蒙古族的咸奶茶

蒙古族的牧民向来习惯“一日三餐茶”、“一日一顿饭”，其中咸奶茶是蒙古族的饮茶习俗。每日清晨，蒙古族的妇人们首先会煮一锅咸奶茶来供全家整天享用。

蒙古族的咸奶茶以砖茶（青砖茶或黑砖茶）、羊奶（或马奶）和酥油用铁锅煮成，并加盐调味即可。要熬出一壶醇香诱人的咸奶茶，除茶叶本身的质量好外，水质、火候和茶乳也很重要。一般说来，可口的奶茶并不是奶越多越好，应该是茶乳比例相当，既要有茶的清香，又要有奶的甘醇，二者中的任何一项偏多或偏少味道都不会很好。还有，咸奶茶煮好后，应立即饮用或盛于热水壶中以备饮用，因为其在锅内一旦放的时间过长，锅锈易影响奶茶的色、香、味。

蒙古族牧区有一句俗语是：“宁可一日无食，不可一日无茶”。的确，蒙古族牧民的一天就是从喝奶茶开始的，而这种嗜好对蒙古族是作为一种历史文化表现延续至今。在蒙古高原吃早点时，大家一起拥壶而坐，一边细细品尝令人怡情沁心的咸奶茶和富有蒙古民族特点的炒米，一边谈心、论世事，直到喝得鼻尖冒出了汗，正是“有茶之家何其美”的景象。

回族的罐罐茶

回族主要居住在我国的大西北，回族的罐罐茶以中下等炒青绿茶为原料，加水煮制而成。煮茶用的罐子不大，其质地主要用土陶烧制而成。煮茶的过程类似于煎熬中药的过程。

傣族、拉祜族的竹筒香茶

竹筒香茶为傣族与拉祜族独有的一种茶饮料，因其原料细嫩，又名“姑娘茶”，产于云南西双版纳傣族自治州的勐海县。其制法有两种：一是采摘细嫩的一芽二三叶，经过杀青、揉捻后装入嫩甜竹筒内；二是将毛尖与糯米一起蒸制，茶叶软化后倒入竹筒内，茶叶因而具有竹香、米香、茶香三味。

我国是茶的故乡，有着几千年的饮茶文化历史；我国多民族的特点也造就了各式各样的饮茶习俗，除了上述饮茶习俗外，还有纳西族的龙虎斗、壮族的咸油茶、瑶族的打油茶等，风俗奇特，地域色彩浓烈，为我国的茶饮风情涂上浓浓的一笔，彰显着中华茶文化的无限魅力。

我国少数民族独具特色的茶俗展播



回 去青藏高原不可不喝的藏族酥油茶。



回 竹筒、米香、茶香四溢的
傣族、拉祜族竹筒香茶。

回 把茶当中药煮制而
成的回族罐罐茶。



回 一日三餐离不开的
蒙古族咸奶茶。



俄罗斯：围着茶炊在饮茶

“无茶炊便不能算饮茶”，这是俄罗斯围着茶炊在饮茶的真实写照。从古时候起，俄罗斯人民无论贫富贵贱，每个家庭都不会缺少茶炊，而且甚至所有的茶炊不止一个。逢年过节，人们在客厅一角放置一张桌子专门搁置茶炊，甚至会专门为茶炊准备一间茶室。另外，茶炊大多为铜制，每家每户用完之后都会罩上布套，以保持其光泽。

如今的俄罗斯，茶炊已经渐渐被茶壶所取代，而且更多的充当装饰品或工艺品，只有在重要的节日，人们才会将茶炊摆放在桌上，围坐在茶炊旁饮茶，感受节日的欢愉。

美国：激情燃不尽的茶饮料

美国的饮茶习惯是由欧洲传入的，饮茶方式与欧洲有着几分相似，比较喜欢在茶内加入柠檬、糖及冰块等搭配调饮，于是独具美国特色的茶饮料便应运而生。

1904年，世界博览会在美国圣·路易斯举行。当时正值美国的夏季，酷暑炎炎，整个会场上的茶摊生意萧条，热腾腾的茶水实在无法吸引客人。老板在遭受客人的多次拒绝后，无奈之下隔壁的冰淇淋摊位上要了一块冰块，并加到了自己所卖的茶水中，竟吸引了无数参观者前来品尝。从此，一个新的饮茶方式、崭新的茶品——冰茶出现了。随后冰茶出现了多种口味，可加入糖、果汁等，既可满口生津，又可留有果香，并可振奋精神。

热带风情夏威夷海滩上令人激情澎湃的不仅仅是沙滩海浪，还有激情四射的鸡尾酒茶。鸡尾酒茶，顾名思义，就是在鸡尾酒中加入茶水。这一茶水必须是红茶，而且红茶必须为高级品种的，汤色要浓艳、滋味要鲜爽，但茶与酒的比例可根据个人口味酌情调配。醇厚浓郁的鸡尾酒茶，让你瞬间醒脑提神，尽情燃烧青春岁月。

越南：视觉和味觉共享的玳玳花茶

越南与我国广西相邻这一特殊的地理位置，决定了其饮茶习俗与我国广西相近。最大的不同乃是其著名的玳玳花茶。玳玳花色白味香，越南人习惯将其晒干，并与茶叶一起冲泡饮用，具有止痛、化痰、解毒等功效。玳玳花冲泡之后，杯中立即绽放一朵朵绿中透白的花蕾，瞬间点亮眼前，喝上一口之后更是芳香馥郁、适口舒心。

新加坡：饮茶吃猪排的岛国风味

新加坡作为一个小岛国，在饮茶方面也有自己的特色：边吃猪排边饮茶。猪排应选上等的新鲜排

骨，茶必须是上等的铁观音、水仙等乌龙茶，茶具还得是别致的陶瓷质地的套装。设想一下，当你坐在雅致的茶馆或饭馆里，店主端上一碗热气腾腾的排骨汤，搭配一碗香喷喷的白米饭，一盘错落有致的油条，闻一闻宜人的饭菜香，尝一尝滑嫩滋味的排骨肉和鲜美可口的鲜汤。填饱肚子的同时，品味茶香茶味，领略茶的雅致和清静，别样情怀涌上心头，别具风味。

回喝下午茶的优雅与惬意，如今已不再是英国人的专利。

英国：维多利亚下午茶时代

“如果你发冷，茶会使你温暖；如果你发热，茶会使你凉快；如果你抑郁，茶会使你欢快；如果你激动，茶会使你平静。”这是英国前首相威廉·格拉德斯对茶的高度评价。英国的茶文化由中国传播而来，用舶来品创造了红茶文化的核心“英国下午茶”。

英国下午茶在大英帝国的鼎盛时期——“维多利亚时代”诞生，普遍流行于整个皇宫，并演变为崭新的正式的社交方式，养成了规范正统的茶礼仪。英国下午茶的准确时间是下午16:00（即“Low Tea”）。英国下午茶的配套茶具比较齐全，样式精致典雅，并会以蕾丝手工刺绣桌巾或托盘垫作为装饰，让人赏心悦目；在茶的选择上，大吉岭红茶、伯爵茶是英国人的首选，传统所用的火药绿茶或锡兰茶也会入选；点心则用三层瓷盘盛放，第一层多为三明治，第二层为传统英式烤饼，第三层则为蛋糕及水果。点心放置如此讲究，吃的时候也要遵循从下而上的顺序。在服饰上，男士会身穿燕尾服、头戴高帽、手持雨伞，尽显绅士风度；女士则穿长袍、戴帽子、尽显高贵优雅。可想而知，在芳香浓郁的古典氛围下尽情享受极品红茶和精致点心是何等的闲遐和美妙，这就是英国优雅悠闲“红茶文化”的精髓所在。

印度：舔茶的独特风情

“人手一杯茶”的场景在印度随处可见，其中他们



最喜欢将红茶茶叶切碎加入奶或糖制成奶茶饮用。印度南部饮用此茶的方式比较特别，叫做“拉茶”。在饮用之前，会先从壶中倒出两杯茶水，并来回地倒来倒去，在空中拉出了一条弧线，以便于奶香和茶香完全释放出来，故名。

印度人喝茶的方式比较奇特，茶汤调制好后，他们不会斟入茶碗或茶杯中，而是倒入盘子中，然后伸出舌头舔着喝。这种喝茶方式是印度独特的饮茶风情，被称为“舔茶”。

阿根廷：吸出来的马黛茶

马黛茶是阿根廷的特产之一，到了阿根廷不喝马黛茶简直就是人生一大憾事，其影响力早已波及北美、西欧和日本等国家。茶已经远近闻名，其饮茶方式也已闻名遐迩。阿根廷人不是在喝茶，而是在“吸茶”。当马黛茶冲泡好后，一个吸管被冲入茶壶中，一家人或朋友围坐在一起，一个接一个地传递着吸茶，边吸边聊，说不完的家常，永不变质的亲情和友情。

北非：透心凉的薄荷茶

北非大部分国家的人们都比较喜欢喝绿茶，但由于所处地理环境比较特殊，追求清凉是他们的主题，故而在饮用绿茶的同时，他们习惯加入少量的红糖或冰块，甚至加入薄荷叶或薄荷汁调制成薄荷茶。这种茶清香甜润，含在口里立刻融化暑热，喝下去还能感受到心肺在凉快地颤抖。

埃及：甜在心头的糖茶

埃及是重要的茶叶进出口国，那里的国人也比较喜欢喝红茶，但是他们不习惯在茶水中加入

牛奶，而更愿意加入蔗糖。他们会先冲泡茶叶，然后加入大量的白糖，茶与白糖的基本比例是2:3，待白糖充分溶化即可饮用。这杯茶水入口后，立即产生黏糊糊的感觉，这多是由糖分浓度过高导致的。一般人喝上2~3杯就觉得甜腻难耐而没胃口，但是埃及人却早已习惯。

泰国：非茶似茶的腌茶

腌茶是泰国世代相传的茶餐。泰国喜欢食用腌茶的习俗，似乎与我国云南接壤有一定的关系，因为其制作腌茶的方式与我国云南一些少数民族制作腌茶的方式类似，往往在一年中的多雨季节腌制。腌茶与其说是一种茶，还不如说是一道菜。他们在食用时习惯加入调料拌匀，随即入口慢嚼。

波兰：其乐融融合碗茶

波兰是一个身处欧洲北部的民族，那里的人们喜欢饮茶，尤其喜欢一家人边饮茶边聊天的热闹气氛。由此，他们总是一家人围坐在一起，眼前只有一个斟满茶水的大茶碗，按照从老到小的习俗，全家人依次捧碗喝上一口，犹如接力赛一般传递着饮茶。一碗喝完后再斟满，直至全家人都喝够了方才结束喝茶。

印尼：四季常在的冰茶

印度尼西亚将午餐看作是最重要的，酒足饭饱后，印度尼西亚人总爱喝碗凉爽的冰茶，而且春夏秋冬雷打不动。在印度尼西亚，冰茶又被称为凉茶，通常由红茶冲泡而成，加入一些糖或其他调味品后放入冰箱冷藏，可随时享用。

第二章

喝茶情缘



一酌一飲品佳茗，茶飲養身更養心

看茶叶的保健功效：

爱喝茶不是没有道理

茶是健康饮料、文明饮料，这已是大家的共识。然而茶不仅仅是一种单纯饮品，更是非常好的养生饮品。茶叶富含对人体有益的营养成分，对人体健康起着保驾护航的功
效，具体表现如下图所示：

茶叶成分与功效对应图示

咖啡碱	多酚类化合物	B族维生素	维生素C	儿茶素类	维生素E	维生素K	氨基酸	黄酮类化合物	皂素	氟化物
兴奋神经、利尿强心，并使茶叶具有苦味。	软化血管、降脂、消炎抑菌、防辐射，并使茶叶具有涩味。	增加皮肤弹性，维持心脏、神经、消化系统及视网膜的正常功能。	预防和改善坏血病，促进伤口愈合。	抗氧化、抗肿瘤、降血脂、降血压、抑制血小板凝结、抗菌等。	有效对抗自由基氧化，从而抗击衰老。	促进肝脏合成凝血素。	降低血氨、缓解肝昏迷、调整脂肪代谢，并使茶叶鲜美。	减少血栓、抗炎、防感染。	抗癌、消炎、镇痛。	固齿防龋。

茶话会

看古人论茶之24大功效

解毒、清热、消暑、止渴生津、清头目、明目、安神、少睡、祛痰、治痢、通便、利水、下气、醒酒、消食、延年益寿、益气力、疗饥、疗疮治瘰、治心痛、坚齿、祛风解表、祛肥腻及其他。

看茶叶的品质：

爱喝茶更要选好茶

要想泡一壶好茶，首先要选好茶。目前，茶叶种类繁多，我们可以根据自己的身体状况以及饮茶习惯选购茶叶。但是不论根据什么标准来选购茶叶，都必须从其色、香、味、形几个方面着手，充分调动视觉、嗅觉、触觉、味觉，以便买到好茶。

茶叶的外形虽然不是茶叶品质的决定要素，但是好的外形能使人产生视觉的快感。名优茶的外形或浑圆如珍珠，或扁细挺秀像雀舌，或挺直如松针，都会给人一种愉悦的美感。总之，好的茶叶外形匀净，无梗、片等其他杂物，色泽油润鲜活有光泽。嗅干茶，香气浓郁高长，纯鲜，没有其他异味、烟味、霉味等。

选购茶叶除了从外型上观察之外，还要看茶叶的含水量，这是因为如果茶叶含水量太高则容易变质，所以在购买茶叶时一定要选择含水量低的茶叶。具体方法可用手直接捻干茶，若呈粉末状，则比较干燥，可以购买；若只能捻成片状或片末状，说明该茶含水量较高，不能长久保存。

然而强调泡好茶选好茶叶并不表示茶越贵越好，因为贵的茶叶除了与好品质有直接关联外，还与其产量、加工难度、购买力等因素有关。一般情况下，等级高的龙井、碧螺春、原产地的大红袍则大多物稀价高。

故而，日常生活中，我们应该根据自己的需求和经济承受能力合理选购茶叶，不要一味地买贵茶叶，也不要一味地追求品位和档次，惟有适合自己的才是最好的茶叶。

回茶叶有优劣等级之分，选对茶叶，喝茶才够品位。



看茶叶的储存之法：
茶叶存得好喝着香

苏东坡曾说：“从来佳茗似佳人”。佳茗同佳人一样娇贵，只有居住在舒适、高雅的“房间”里，才能保持她独有的气质和韵味。一般来讲，为佳茗准备的“房间”以锡质、瓷质、深色玻璃瓶为最佳，其次是易拉罐、木盒、竹盒等，塑料袋、纸盒最次。

茶叶罐贮存法

茶叶罐贮存是常用的贮茶方法。一般家庭少量用茶，用锡罐、铁罐、深色玻璃瓶或陶质茶叶罐贮存即可。装有茶叶的茶叶罐必须放置在干燥、阴凉的地方，不可放在阳光下直晒，也不能放置在潮湿、有异味的地方，以免加快茶叶的氧化或陈化速度。用茶叶罐贮存茶叶虽然简单易行，但存放时间不宜太久。此外，存放茶叶的茶叶罐不宜太大，最好先装入铝箔袋中，再放入罐中保存。

冰箱贮存法

研究发现，如果温度控制在5℃以下，保存不“发酵”或轻“发酵”茶叶的质量较好。故家庭可以把茶叶用铝箔袋装好再放入易拉罐中，然后再在外面套一个干净的塑料袋扎紧，直接放入冰箱内贮存，并最好避免与其他食物一起冷藏，以免茶叶吸附异味。

干燥剂贮存法

使用干燥剂，可使茶叶的贮存时间延长至一年左右。但是不同种类的茶叶要选择不同种类的干燥剂，如贮存绿茶可用块状未潮解的石灰，贮存红茶和花茶可用干燥的木炭。

抽气充氮包装贮存法

抽气充氮的方法多用于小包装的茶，选用的包装材料必须是阻气性能好的铝箔或其他复合膜材料，而且茶的含水量要低，确保在5%左右，以免茶叶受潮。具体做法是：将茶叶放入容器内，然后在抽出容器内空气的同时冲入氮气，最后迅速密封好。

暖水瓶贮存法

保温性能好的暖水瓶、保温瓶均可用来贮存茶叶，而且效果良好，一般可保持茶叶的色香味一年不变。具体做法是：将散装的茶叶装入新的暖水瓶或保温瓶中，要装实装足，尽量减少瓶内空气的留存量，然后用软木塞盖紧，外缘用白蜡涂口密封即可。

看不宜喝茶的人：
爱喝茶不代表适合喝茶

喝茶的好处有很多，但并不是说每一个人都适合喝茶，如某些处于特殊生理周期的人群、某些病患者等都会受到或多或少的约束而不得已“告别”钟爱的茶。实属无奈，但为了身体健康，不适宜喝茶的人还是从今天开始严格忌口吧！

 骨质疏松者

长期饮用浓茶易导致钙的流失，浓茶中的咖啡因会促进尿中钙的排出，还会抑制肠钙的吸收，所以骨质疏松者最好不要饮用浓茶水。

 高热者

浓茶中含有的茶碱易使人体体温升高，又因为茶有利尿功效，故饮茶易降低某些解热药的药效，故高热者不宜饮用。

 长期服药者

茶叶中的鞣质、茶碱大多会与药物发生生化反应，比如，催眠镇静药物、补铁制剂、含蛋白质的药物等中的某些成分易与茶多酚发生反应而生成沉淀物质，从而严重影响药效。麻黄、钩藤、黄连等中药材也不宜与茶水混饮，以免影响药效而损害健康。

 神经衰弱者

茶叶中含有大量的咖啡因，据有关研究报道，1杯浓茶中含有的咖啡因高达100毫克，会大大提高人体大

脑的兴奋状态、血流也会加快，心跳跟着加速，易导致失眠或难以入睡等症状，神经衰弱患者尤其不宜饮用茶水。

 溃疡患者

茶会刺激胃酸分泌，增加溃疡面的刺激，从而使病情恶化，故溃疡患者不宜饮茶。但是轻微的溃疡患者可以在服药2小时后饮用淡茶，或者在红茶中加入适量糖或牛奶，起到消炎和保护胃黏膜的作用。

 泌尿结石患者

茶叶所含的草酸多，而尿道结石的组成中大多为草酸钙结晶，故泌尿结石患者不宜从茶水中吸收更多的草酸，以免其刺激尿路中草酸钙的生长而使病情加重。

 孕妇

茶叶中含有鞣酸，易与食物中的铁元素结合生成一种不易被人体吸收的复合物。孕妇若饮用茶水，尤其是浓茶时，则易导致妊娠贫血症状的出现，胎宝宝也会因此出现先天性缺铁性贫血症状。

 儿童

茶叶中含有大量的鞣酸，易与人体内的钙、铁、锌等微量元素结合形成不溶性物质，从而阻碍儿童对这些物质的消化和吸收，并严重干扰胃肠道对蛋白质和脂肪的吸收和利用，不利于儿童的成长发育。

看不宜饮用的茶：

茶虽好，可不要贪杯

清茶一盏在唇边徘徊，犹豫不绝地选择该不该入口，因为并不是每一种茶都适宜饮用，有以下8种茶不适宜饮用。

浓茶

浓茶中咖啡因、茶碱的含量相对较高，对人体的刺激性更强，饮用后往往会导致头痛、失眠、眼花、耳鸣、肠胃不适等症状，甚至还会使人产生呕吐、恶心等不适。

烫茶

茶水不宜冷饮，也不宜过热饮用。因为饮茶过热，往往会使口腔、食管、喉咙、胃黏膜等产生一定的伤害，严重者还会导致食管癌。一般情况下，喝茶的最佳温度应保持在60℃~70℃之间。

隔夜茶

隔夜茶有被一些微生物污染的可能性。同时，茶泡的时间长了，一些致癌物质和残留的农药也更容易被泡出来。另外，有些隔夜茶已经变味，极其影响口感，故不适宜饮用。

头遍茶

有些产区的茶叶在栽培与加工制造的过程中往往会受到农药等有害物质的污染，茶叶表面终究还是会有—定的残留，故头遍茶应弃之不喝。

串味茶

茶叶保存不完善，一旦散发出一些异味，如油漆味、樟脑味，则多半说明这些茶串味有毒，千万不可随意饮用。

焦微茶

炒制过火的茶叶即为焦微茶，营养在炒制过程中容易流失，味道也不太好。

冷茶

冷茶即茶水变冷，有滞寒、聚痰等危害，对健康不利，故专家不建议饮冷茶。

久泡茶

茶叶冲泡时间过久，大多会产生对人体有害的物质，故久泡茶不宜饮用。

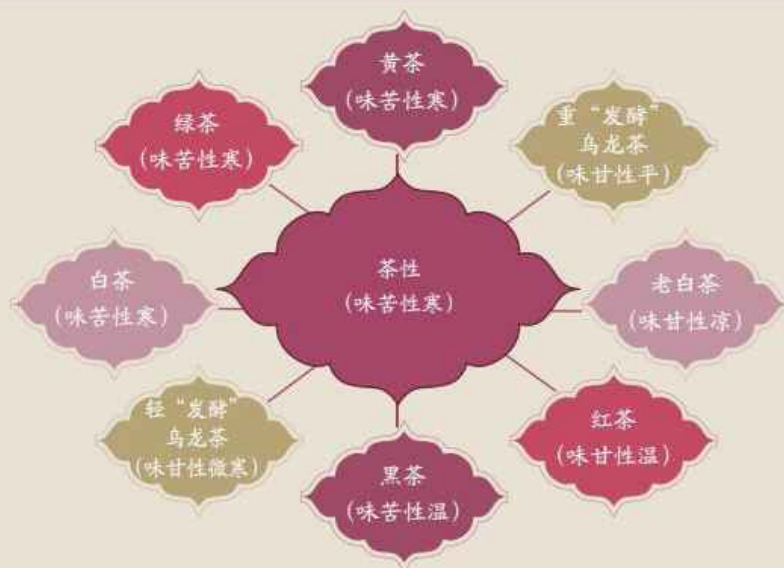
回冲泡好的茶汤稍凉后即可饮用，切忌久泡和隔夜。



看茶喝茶：
根据茶性、
体质选择茶

近年来，不少专家纷纷提出这样一个观点：根据茶性和体质来选择适合自己的茶。我国的茶叶主要分为绿茶、红茶、黄茶、乌龙茶、白茶和黑茶6大类，每一类茶的茶性各有不同，对人体的影响也各不相同，故适宜的体质也不同。那么，如何根据体质来正确选择真正属于自己的茶品呢？

人体有寒、热两种大范围的体质之别，而茶在制造工艺上的差别导致茶叶有凉性及温性的差别，故体质不同的人所对应的最佳茶品也是不同的。一般来说，燥热体质者适宜饮用凉性茶，而虚寒体质者适宜选用温性茶。具体表现为：对于内火旺，日常生活中比较容易上火的人以及一些有抽烟喝酒习惯的人来说，比较适宜喝凉性茶；而肠胃虚寒，容易产生腹泻、便溏者以及体质虚弱者，则适宜喝温性茶。那么，你究竟适合喝哪类茶呢？不妨根据茶的性味特性来合理选择！



图六大茶类性味特征图示。

上图表现了茶性的渐变与彻变。其中，绿茶最大限度地保持了茶的本质属性，而红茶则彻底改变了茶的基本属性，其他茶类则通过不同的方式在不同程度上改变了茶的属性。这六大茶类正是为了让人们适应自身体质而产生的。

另外，人们为了丰富茶类饮品，还将6大基本茶类进行了再加工，而再加工茶的茶性与加工前的茶性大体一致，如茉莉花茶是由绿茶加工而成的，故茶性与烘青绿茶相同，但茉莉花的加入增强了其疗效。

茶性对于人们正确选择茶品、正确饮用茶汤有着积极的作用，了解茶性是以茶养生的基础，惟有了解茶性才能做到顺应茶性而驾驭好茶性，从而更好地为人类健康服务。

因人选茶：
找到适合每个人喝的茶

品茶主体“人”具有特殊性，茶的最大功效如何发挥出来，这也是由身为主角的你来决定的。惟有选择适合自己的茶才是最好的茶，也只有这样，茶的功效才能得到最大程度的展现。特别的你该如何找到适合自己喝的茶呢？

 看大观园男女老少喝茶：喝茶与年龄有关

贾母道：“我们才都吃了酒肉，你这里头有菩萨，冲了罪过。我们这里坐坐，把你的好茶拿来，我们吃一杯就去了。”妙玉听了，忙去烹了茶来。宝玉留神看她是怎么行事，只见妙玉亲自捧了一个海棠花式雕漆填金云龙献寿的小茶盘，里面放一个成窑五彩小盖钟，捧与贾母。贾母道：“我不吃六安茶。”妙玉笑说：“知道，这是老君眉。”

——《红楼梦·第41回 贾宝玉品茶栊翠庵 刘姥姥醉卧怡红院》

贾母：不喜欢吃六安茶（注：不是“六安瓜片”，而是六安地区制作较粗的绿茶），但对妙玉奉上的“老君眉”（红茶或白茶的一种）甚是喜欢。六安茶品质上乘，但不适合老年人饮用。

宝玉说：“平日此时他已睡了，今日因吃了面，怕停食，所以多玩一回。”林之孝家的又向袭人笑道：“该沏些普洱茶喝。”袭人、晴雯二人忙说：“沏了一盏红子儿茶，已经喝过两碗了。大娘也尝一碗，都是现成的。”

——《红楼梦·第63回 寿怡红群芳开夜宴 死金钗独艳埋香冢》

宝玉：“女儿红”与普洱茶应为一物，有利于促进消化、帮助消食。

宝、黛二人告辞回来，至宝玉房中，茜雪又捧上茶来，宝玉让道：“林妹妹喝茶。”其时黛玉已经走了。宝玉喝了半盏茶，忽又想起早晨的茶来，问茜雪道：“早起沏了碗枫露茶，我说过那茶是三四次后才出色，这会子怎么又斟上这个茶来？”

——《红楼梦·第8回 贾宝玉奇缘识金锁 薛宝钗巧合认通灵》

宝玉：“枫露茶”为耐久泡的红茶，有取暖驱寒之效。

专家建议：年长者可适当喝些红茶、熟普洱、老白茶、老黑茶等，对身体大有益处。年幼者适宜喝些清淡一些的安吉白茶、碧螺春、祁门红茶等，有益健康。但是不宜喝太新鲜的春茶，这一类茶至少得保存半个月方可饮用。

 男女有别，茶亦有别

性别与选茶有一定的关联，但并不具有绝对性，仍需结合自身体质和身体实际状况来具体分析和选择适合自己的茶品。



回红楼梦中的宝玉
饭后喜喝普洱，有
利于促进消化。

一般来说，男士适合喝绿茶、乌龙茶以及保存3年以上的生普洱茶等，有利于清肠、排毒、通络、强身健体。

年轻的女孩也适合喝些绿茶，以便于防止辐射的侵害，尤其适宜电脑一族的年轻女性，可以极大地促进身体健康，并有美容养颜功效。但要注意体寒的女性不宜饮用绿茶。

年纪稍大的女性则适宜喝红茶，以红茶的温热性质来活血、安宫、暖胃，有利于改善妇科疾病、延缓衰老。

特殊人群更应精细选茶

◎ 肥胖者：对肥胖者而言，消脂、减肥是关键，故乌龙茶和黑茶是首选。乌龙茶为部分“发酵”茶，含有促进消化和分解脂肪的成分，有利于防止脂肪堆积，抑制肥胖；黑茶由黑曲菌“发酵”而成，含有普诺尔成分，有利于抑制腹部脂肪的增加。这两种茶均适宜在饭前和饭后1小时左右饮用，而且刚泡好的浓茶对减肥的效果更佳。

◎ 经常接触X射线者：长期接触X射线的人体内白细胞数量较少，免疫力较低，平时要经常饮用绿茶或白茶，以有效抵御辐射的伤害。如果你是一位放射科医生或者是经常接触放射线的科研工作者，不妨多喝绿茶和白茶。

◎ 糖尿病患者：茶叶中的茶多糖（即一种酸性糖蛋白）对糖尿病患者有极大的好处，而茶多糖在冷开水中浸泡比在热开水中更不容易受到破坏，疗效不至于降低，故糖尿病患者可尝试多喝些“凉水茶”（即用冷开水泡茶）。另外，较粗老的白茶和绿茶、黑茶中茶多糖的含量较多，故更适宜糖尿病患者选用。

看季节喝茶：
四季饮茶，一生悦活

我国四季分明，春温、夏热、秋凉、冬寒是我国大部分地区表现出来的气候特征。季节不同，身体各项机能也会发生变化，茶叶对人体发挥的作用也有所差别。想要让自己和健康如影随形，不妨参照四季之别来寻找饮茶之道。

春来一盏花茶，芳香怡人解春困

冬去春来，大地转暖，万物复苏，但人们却普遍感到困倦乏力，表现为“春困”现象。春季也是各种病原微生物易于生长繁殖和作祟之际。此时，饮一杯花茶，不仅可以缓解春困，还可以消灭病菌，预防流感。花茶集茶味之美、鲜花之香于一身，茶汤醇香甘甜、芳香怡人，可谓茶中珍品。可选用茉莉花、栀子花、桂花、玫瑰花、金盏花、薰衣草等花茶，放入透明的玻璃盖杯中，用约90℃的开水冲泡并盖杯盖，2~3分钟后即可饮用。

夏来一杯绿茶，碧绿青翠解暑热

暑为阳邪，人在酷暑之下容易心火过旺、体力消耗大、精神不振，实乃人之常理。因此，夏天宜喝性凉的绿茶，清汤绿叶，幽香四溢，给人以清凉之感，能清热消暑、生津止渴、调理肠胃。绿茶中的珍品甚多，如西湖龙井、六安瓜片、信阳毛尖、太平猴魁等均为上品，乃夏季解暑去火之佳品。

秋来一壶乌龙，浓情奕奕润秋燥

金秋季节，秋高气爽，温度不寒不热，是个比较舒服的季节。只是，享受美丽季节的同时，还得提防秋燥。秋燥最伤肺，故秋天的茶饮应以润肺、养肺为主，其中选用乌龙茶最为理想。因为乌龙茶性味介于绿茶、红茶之间，不寒不热，有润喉生津、润肤生肌、清除体内积热的功效，既能消除体内余热，又能恢复津液。与此同时，乌龙茶还有突出的抗疲劳功效。

冬来一杯红茶，艳如琥珀暖人心

冬季，天寒地冻，万物蛰伏，寒气袭人，人体生理功能减退，阳气渐弱。红茶品性温和，味道醇厚，含有丰富的蛋白质和糖，冬季饮之，可补益身体，善蓄阳气，生热暖腹，从而增强人体对冬季气候的适应能力，因而冬天喝红茶最佳。此外，冬季人们的食欲增进，进食油腻食品增多，饮用红茶还可解油腻、增胃口、助养生，使人体更好地顺应自然环境的变化。



回品宜兴红茶，暖和过严冬。

看时间饮茶：
按时饮茶，
健康生活

茶宜乐饮，更应科学饮用，每日何时饮茶、饮用什么茶才合适，都是健康生活的细节之处。2011年国际健康生活方式博览会向大众发出“茶样生活”的呼声，强调“晨起一杯滇红，上午闻着龙井香，晚饭后品品乌龙，入夜泡壶玫瑰花茶”。

 晨起一杯名滇红，提神暖胃好开始

一日之计在于晨，梦醒时分的美妙时刻，一杯汤色如火、香高味浓的滇红名茶，让人精神一振，喝下肚后，仿佛一股暖流在血管中穿梭；搭配上可口美味的点心，甜蜜酥软的口感，会让你产生飘浮在云端的美妙，胃里暖洋洋、心里甜滋滋，清晨的困意和疲乏感慢慢消失，美妙的一天就此开始。你还不必担心喝茶会对胃造成伤害，因为滇红有着温胃、暖胃的独特功效。



回饮武夷水仙，饭后好减肥。

 上午一盏绿龙井，解困祛乏助工作

茶能提神，这是人尽皆知的常识，其中绿茶是最适合上午提神所饮的，而龙井属于绿茶中的佼佼者，提神醒脑的功效不言而喻。习惯晚睡或者上午工作常有困意的朋友，不妨到办公室之后冲杯龙井茶喝，通常3~4道水后，困意和疲乏感会慢慢消失。但龙井茶不可空腹饮用，应在早餐结束后的30~60分钟再饮用。

 饭后悠闲品乌龙，健齿祛垢促消化

乌龙茶综合了绿茶和红茶的制作工艺，集二者的优点于一体，既有红茶的鲜浓味道，又有绿茶的清香芬芳。饭后若是小啜乌龙，惬意之余，更多的是让你口气清新，神清气爽。另外，大家都知道，饭后若是不注重牙齿的养护最容易滋生细菌而产生蛀牙，而天然的乌龙茶可以有效地杀菌、固齿，所以最适合在饭后品饮。其实，乌龙茶最强大的作用是溶解脂肪，饭后想减肥的朋友不妨冲一杯乌龙茶享用吧！

 睡前一壶香玫瑰，口齿留香入美梦

玫瑰花茶一壶，香气四溢，渗透于每一个细胞中，大脑瞬间安逸下来；入口即可沁人心脾，仿佛柔软的亲吻，安抚着一整天的疲劳和烦躁。带着这样的舒缓和愉悦，感受花香、茶香与味蕾的亲密接触，唇齿留香心平静，让你放松安谧地入梦。玫瑰花茶还有补血美肤的效果，夜间入睡前喝上一小杯，玫瑰花的红润和娇媚“浮现”在脸庞，完美打造“睡美人”的形象。

看地域喝茶：

一方水土养一方人

一方水土养一方人，正所谓，近水楼台先得月，本地产什么茶喝什么茶最方便，也最经济实惠。一般来说，广东人、福建人比较喜欢喝乌龙茶，云南人喜欢喝普洱茶，而江南一带的人们则比较喜欢喝龙井等绿茶，少数民族地区的人们却比较喜欢喝砖茶。可见，喝茶也有地域差异、也有特殊茶情，赶紧来领略一番各地的饮茶之道吧！

江浙一带，龙井成风

江浙一带喝龙井成风，人们的饮食口味清淡、精细，而龙井茶茶叶翠绿、汤色嫩绿鲜亮、滋味鲜爽淡雅，与人们的口味喜好一致，自然成为人们餐前饭后饮茶之首选。江浙一带的人们对龙井情有独钟，恐怕与其美妙的传说息息相关。

相传乾隆年间，乾隆皇帝在一次下江南的途中，路经杭州狮峰山，见一龙井泉水清澈见底，他忍不住一尝，顿觉甘甜鲜美，抬头便见一棵茶树，高兴之余便紧跟采茶女一齐采茶。忽闻太后身体欠佳，匆忙返京之际竟将茶叶藏于袖中。太后闻到乾隆皇帝身上的茶叶清香味，便命宫女沏茶，轻轻啜了几口，便满口生津、神清气爽，病痛也好了许多。乾隆皇帝得知此事后便御笔一挥封其为御茶，龙井茶因此远近驰名，成为身份和地位的象征，吸引众人的品饮。

闽南一隅，喜喝铁观音

闽南人热情好客，客一入门便泡茶，所泡之茶以乌龙中的极品铁观音为主，对饮乌龙铁观音的喜好可称得上是“一天三盅，雷打不动”。铁观音色泽如青橄榄色，口感略有苦涩，而后渐渐甘甜，回味无穷。难怪福建安溪流传着“早上喝碗铁观音，不用医生开药方；晚上喝碗铁观音，一天劳累全扫光；三天连喝铁观音，鸡鸭鱼肉也不香”的俗语，对铁观音的评价之高，对铁观音的喜好之深，仿佛一饮铁观音，观音菩萨便会保佑一生健康。



西湖湖畔江南美，
龙井飘香扬四方。

出现这些情况，
如何饮茶

看茶、看人喝茶的同时，我们还要留意某些特殊情况的影响，以便于喝好茶、喝对茶，达到更明显的养生目的。这些特殊情况存在于日常生活中，也存在于大部分人身上，所以我们一定不能小觑。

 油腻食物下肚后如何饮茶

平日生活中，大鱼大肉过后的油腻反胃感觉在所难免，这时可以喝些黑茶来祛油解腻。因为黑茶在加工制造过程中经过的是后“发酵”工序，茶性会显得更加温和，解油腻、消脂肪、降血脂的功效更加强大。其中湖南的茯砖茶、湖北的青砖茶或云南的普洱茶等更是黑茶中的解油腻“高手”，不妨试一试。

 食用腌制食品后如何饮茶

咸肉、腊肉、咸鱼等腌制肉类和腌渍蔬菜中含有亚硝基化合物，进入人体后极易形成亚硝酸胺。它是一种危害极大的致癌物质。茶叶中的儿茶素类物质，具有抑制亚硝基化合物合成的作用。故在食用腌制食品之后应及时饮用绿茶，则可以抑制致癌物的形成，从而降低这类食物对人体造成的危害。

 酒精穿肠过后如何饮茶

茶叶中的茶碱有利尿作用，可以促使酒精随尿液排出；茶中含有的糖类及茶多酚可以保护肝脏，因而酒后饮淡茶在一定程度上可以起到醒酒的作用。但是酒后不宜饮浓茶来解酒。因为浓茶非但不能解酒，相反还可能加重酒醉的症状，而且还会增加心脏和肾脏的负担，使其受损。可见，茶的解酒功效还是很大的，只不过酒后喝茶的浓度不能太高，以免加重心脏负担，而且红茶中的糖分含量最高，故最好选择红茶来解酒。

另外，还有不少特殊情况同样不容忽视：用脑过度，要选用提神醒脑功效强大的乌龙茶、绿茶、茉莉花茶等；劳动或运动过程中消耗大量的体力时，适宜选用乌龙茶和红茶来解渴或补充能量；如果所处环境的空气污染指数较高，则适宜选择有抗污染能力的绿茶；没有时间来锻炼减肥的时候则可以选择乌龙茶、绿茶和花茶来消解脂肪。

回一盏清茶十里飘香，解腻、
抗癌，醒酒效果尤甚。



改变9大不良饮茶观念和习惯

一项关于现代人饮茶的调查报告显示，我国有50%的人喝茶是因为自己爱喝茶，而30%的人喝茶是受父母影响，20%的人喝茶则是因为工作关系。然而饮茶浩浩荡荡地经历了5000多年之后，人们对茶文化的了解并不普遍。正因为人们对茶文化和茶养生的了解甚少，才导致人们身上累积和坚持的饮茶观念和习惯并不完全正确。



不良观念和习惯1：只喝茶不品茶



喝茶和品茶并不是一回事，口渴喝口茶那叫解渴，生病喝茶那叫茶疗，喝茶瘦身美肤那就叫茶养生，而这正是我国普遍存在的单一想法，远远还没有达到品茶的境界。茶有两类，一类是“柴米油盐酱醋茶”，可满足人们的基本生活需求，比如解渴、提神、去火等；一类则是“琴棋书画酱醋茶”，可满足人们的精神需求，比如抒发情怀、知书达理、悟出人生哲理等。可见，茶的养生意义应该是养心大于养身，尤其在现代紧凑的工作和生活环境中，更要抽出一点闲暇时间，用心地泡一壶清茶，品茶的同时放松心情、抚平浮躁、宽慰苦恼、释放压力。



不良观念和习惯2：新茶不洗、剩茶不扔、茶垢不清



“新茶不洗、剩茶不扔、茶垢不清”也是人们喝茶中容易犯的错误。首先，有些不规范生产加工茶的产区茶和陈放茶、黑茶表面会有农药残留及微生物等，对人体有一定伤害，所以泡茶时的头遍茶叫做洗茶，这种茶一定要倒掉不喝。另外，剩茶往往营养价值流失，而且会产生一些对人体有害的物质，故一定要记得倒掉。

再者，养壶并不意味着茶壶上的茶垢可以不洗掉而一直保留下去。茶垢对人体的伤害比较大，甚至会引发人体早衰，还会影响茶的味道。

茶垢是由茶叶中的茶多酚与茶锈中的金属物质在空气中发生氧化反应而产生的，其中大部分物质都是对人体有害的，一旦随茶水进入体内，易与食物中的蛋白质、脂肪以及维生素等结合形成难以溶解的沉淀物，最终会阻碍营养的吸收，造成人体神经、消化系统功能紊乱和失调，甚至导致人体早衰。

清洗茶垢的方法其实很简单，只要用加热的米醋或小苏打浸泡一夜，再用牙刷刷洗干净即可。需要提醒的是，紫砂壶则不需要这样清洗。



不良观念和习惯3：一个大茶杯、一把茶叶泡一天



不少人为了偷懒，经常会用一个大茶杯，一把茶叶泡一天饮用。其实这是非常不可取的行为，因为这样非但不能品尝到茶的原滋原味，还会因长期浸泡茶叶而使茶叶中的重金属析出，最终损害人体健康。

康。故专家强调，喝茶时一定要做到茶与水的分离，哪怕没有专业茶具，也可准备一个带滤网的茶壶或茶杯，且坚决不可将茶叶冲泡一天饮用。

不良观念和习惯4：空腹喝茶

空腹喝茶会稀释胃液，从而降低人体的消化功能，加上水的吸收率较高，致使茶叶中的咖啡因等物质容易被吸收，从而引发头晕、心慌、手脚无力等症状。

不良观念和习惯5：饭后喝茶

茶叶中含有大量的鞣酸，鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，时间一长会造成人体缺铁，甚至诱发缺铁性贫血症状。故饭后不应立即喝茶，而应该在饭后的1小时之后再喝茶。

不良观念和习惯6：嚼茶叶根

很多人认为嚼茶叶根可以帮助清除口中的异味，所以喝茶之后喜欢嚼一嚼茶根。不过专家认为，有不少茶叶的根部还是会有一些农药残留物，且难以冲泡掉，所以茶叶根还是不嚼为妙。

喝茶养生应注重养心大于养身，日常生活中，我们可以利用闲暇时间，身心愉悦地喝上一壶清茶，释放压力和烦恼。





☞ 不良观念和习惯7：喝茶会造成贫血 ☜

贫血的原因有很多，不能说喝茶会造成贫血，但如果你患有缺铁性贫血，还是建议你少喝茶或者喝淡茶。因为茶叶中含有较多的鞣酸，会与食物中的铁分子结合，形成大量沉淀物，妨碍肠道黏膜对铁元素的吸收。茶汤越浓，对铁吸收的阻碍作用就越大，特别是餐后饮茶更加明显。

因此，女性处于生理期期间，或者患有缺铁性贫血的人，不宜多喝茶，尤其是忌喝浓茶。要想预防嗜茶引起的缺铁性贫血，就一定不要喝浓茶，限制每月的饮茶量不超过200克，还要避免在饭前或饭后半小时内饮茶。当然，还要适量多吃一些富含铁的食物，如瘦肉、动物肝脏、蛋类、绿叶蔬菜等。

☞ 不良观念和习惯8：喝茶干扰睡眠 ☜

大部分人都存在一个错误观念，即喝茶之后往往会睡不着觉。首先茶水会影响睡眠质量，这指的是睡前喝茶，而且喝的是浓茶，这样会抑制睡眠。其次，很多“发酵”程度高的茶，比如红茶、熟普洱茶，其中的咖啡因含量均很少，不仅不会影响睡眠，相反，晚饭后1小时喝点，还可以助消化、清理肠胃、促进睡眠。

☞ 不良观念和习惯9：浓茶解酒 ☜

浓茶非但不能解酒，还更容易伤肾。因为浓茶中的茶碱能迅速地通过肾脏产生利尿作用，这样就会促使尚未氧化的乙醛过早地进入肾脏。乙醛对肾脏有较强的毒性，可使肾小球和肾小管细胞受损，给肾功能带来一定危害。

另外，喝酒以后心脏受刺激的程度本来就已经很大，一旦喝浓茶，心跳会更快、大脑兴奋程度更加强烈，心脏负荷更大，对心脏极为不利。故专家建议喝酒之后应该多吃些水果来解酒，即便喝茶也应以淡茶为宜。

☞ 一盏浓郁红茶，非但不会影响睡眠，还可清肠胃、助睡眠。

第三章

泡茶情结



一壺一盞定乾坤，
泡茶工藝自養成

选茶具，通其史



看茶具概念的古今演义

茶具在茶道形成初期便已“出生”，专指制茶和饮茶时所用的器具；两晋时又将制茶器具与饮茶器具分开，把其中用来饮茶的器具改称为“茶器”，而用来制茶的器具则被称为“茶具”，这一概念一直沿用至五代十国时期，直至宋朝才改变。宋朝时期，茶具这一概念又重新回到了其出生时期的样子，并一直持续到现代。但是按照人们的习惯，现在的茶具仍被当作饮茶时所用的器具。



看茶具的“七十二般”变化

茶具的历史演变过程，不但是不同时期茶具本身的特色变化，还包括其制作工艺的艺术性改变，更渗透出其蕴涵的茶道文化。



唐前：简单茶具

茶具产生于奴隶社会，主要包括用来煮茶的锅、用于饮茶的碗、用于储存茶叶的罐子等。我国最早的茶具实际上是“缶”，用陶土制作而成，且口小肚子大。到了魏晋南北朝时期，茶具逐渐从食器中分化出来，带有托盘的青釉茶盏开始出现。除了茶盏，一种注水用的器皿“汤瓶”也一并出现。唐之前的茶具种类虽然不太多，但是却为茶具的发展和演变奠定了坚实的基础。



唐代：配套茶具

唐代时期，饮茶之风早已盛行，茶具的发展也前所未有的。在唐代的茶具中，陆羽在《茶经》中就已提到最早的全套茶具：二十四件式（陕西法门寺出土的由唐懿宗、唐僖宗供佛（舍利）的宫廷茶具）。碗托从有到无、从蜡质变为瓷质；正规饮用茶水的茶盏出现，且造型美观；连可以随身携带少量茶叶的小盖罐和专门储存茶叶的茶笼均已产生……茶具已经正规化、完备化。



宋元：典雅茶具

宋元时期，点茶法盛行，而与此搭配的茶具也发生了一些小变化，如宋代将煎水时用的器具变成注

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**

水的汤瓶，并推崇黑色茶盏；还将汤瓶口改为喇叭形、壶嘴修长、壶腹则改为长腹形或瓜棱形。宋元时期对茶盏越来越考究，盏托的使用也越来越广泛。茶盏的广口圈底设计则有利于保留住茶叶的芳香，茶具的材质虽然以瓷质为主，但是其风格变得更加多变、色彩也变得更加艳丽，样式更是丰富。

🍵 明清：创新茶具

明代因为进贡团茶制度的废除，茶具上发生了重大改革，开始朝着矮小精致、简约秀美的风格发展，出现了许多珍品。尤其是壶的造型，出现了把手式、提梁式、扁身形、长身形，壶上的图案有山水、人物及花鸟等，异彩纷呈。值得一提的是，明代时期已经出现了“茶洗”，即泡茶之前用于冲洗茶叶的器具，其形状如碗或盂，底部有孔。另外，明代中期以后，紫砂壶已经出现在人们的视线中。

清朝因泡茶方式仍沿袭了明代的直接冲泡法，故茶具在样式和种类上均没有太大创新，但是在色彩上却大胆创新，出现了粉彩、青花和多种彩色釉。另外，康熙年间出现了盖碗这一新型的茶具，还将茶壶、茶杯和茶盘搭配使用，并且茶具上均有对应的花纹图案，别有一番情趣。

🍵 现代：精良茶具

现代茶具的特点：样式新、品种多、工艺精、品质优，并有不同的等级划分。其中，金银、玉石、玛瑙或水晶的茶具已经闪耀地勾人视线，因为价格昂贵，也被视为身份和地位的象征；而相对低廉的竹木、陶瓷、玻璃或搪瓷茶具即为老百姓生活中常用的器具；还出现了大理石、漆器茶具。总之，随着现代茶文化的不断发展，我们对茶具的选择范围也变得越来越广泛，茶艺也发展得越来越快。

回清朝御用茶杯，表面红釉描金，精致之中更显霸气。相传，这一茶杯是光绪年间皇家外逃时从宫中流失出来的。



选茶具，先分类

我国茶具种类繁多、质地多样、花色丰富，挑选起来很是为难。在陆羽的《茶经》中曾列举了唐代所使用的29种茶具，而这些茶具如今早已废弃。现代茶具按照质地大致可以分为以下6大类：陶土茶具、瓷器茶具、漆器茶具、玻璃茶具、金属茶具、竹木茶具。

陶土茶具

陶土茶具自新石器时代已初具模型，至今已具有数千年的历史，其发展历史中的佼佼者当属宜兴紫砂茶具。它于北宋时期崛起，流行于明代，如今的紫砂茶具在众多茶具中已经占据了重要地位。



瓷器茶具

瓷器在陶器的基础上产生，以高岭土、长石和石英为主要原料，因其外形美观、轻便耐用，故而顺理成章地取代了陶器。它主要包括白瓷、青瓷和黑瓷。白瓷以江西景德镇所产最为著名，青瓷则以浙江所产最为著名。



漆器茶具

漆器茶具始于清朝，主要产于福建福州一带，以黑色为主，其他还有黄棕、深



绿、棕红等，外表多镶金嵌银、图案各异，显得富贵和雅致。摸起来手感坚实而轻巧，且热量不易散失，耐酸碱性强。

玻璃茶具

玻璃茶具产于近代，兴盛于现代。它的质地透明、光泽夺目、可塑性强，造型多种多样，价格也相对较低廉，且使用范围比较广泛。玻璃茶具泡茶，可以一览无余地看见茶叶的形态和游动，茶汤的色泽变化等，可谓是一种动态的美的享受。但是玻璃的传热较快，故玻璃茶具比较烫手。



金属茶具

金属茶具，顾名思义，即为金、银、铜、锡等金属制作而成的茶具。金、银等茶具在古代王公贵族中使用较为频繁，多为身份和权力的象征；现代人则多用铁或锡制的茶叶罐来储存茶叶，用铜或铝制的水壶来烧沸冲泡茶叶的水。但是对于专业品茶行家来说，金属茶具并不适合用来泡茶。



竹木茶具

竹木茶具物美价廉、经济适用，故在古代农村和部分产茶区普遍多见。现代社会已经比较罕见，只是在茶道六用、茶叶罐中较普遍。现代社会还有不少人将其艺术品作为礼物馈赠给亲朋好友，实用价值较高。



选对茶具，找对方法

方法1：因地制宜，选对茶具

我国幅员辽阔，各个地方和民族的饮茶习俗不同，对茶具的选配自然也会不一样。一般来说，长江以北一带的人们喜欢用有盖的瓷杯冲泡花茶，保证花香不散失；也会用瓷器大壶冲泡，然后再倒入茶杯中饮用。还有一些常住城市的人们在冲泡名优茶时，既要闻香、观色、赏茶，又要品饮有味，故喜欢用玻璃杯或白瓷杯冲泡。福建及广东一带的人们则喜欢用小杯小啜乌龙茶，故会选用若深瓯泡茶。

方法2：因茶而异，选对茶具

“器为茶之父”，不同的茶叶应该搭配不同的茶具。一般来说，重香气的茶叶最好选用硬度较高的瓷器茶具或玻璃茶具，比如西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾等名优茶。另外，对于杯子的大小比较有比较严格的要求，应尽量小一点，保证茶汤色好，味好。重滋味的茶则要选择硬度较低的陶壶、紫砂壶，比如乌龙茶、普洱茶等，以便泡出高品质的茶汤。对于一些“工艺花茶”的冲泡，为保证茶叶充分展开，达到最佳的视觉效果，一般都会选用西式高脚玻璃杯冲泡。下面我们根据茶叶的具体种类给其找个合适的“伴侣”吧！

①绿茶→直筒玻璃杯、白瓷或青瓷杯、白瓷或青瓷盖碗；玻璃壶、白瓷或青瓷壶。

②红茶→白瓷或青瓷杯、紫砂杯、瓷或陶制的盖碗；白瓷或青瓷壶、紫砂壶。

③乌龙茶→白瓷或青瓷杯、紫砂杯、白瓷或青瓷盖碗；白瓷或青瓷壶、紫砂壶。

④黑茶→白瓷或青瓷杯、紫砂杯、白瓷或青瓷盖碗；白瓷或青瓷壶、紫砂壶。

⑤黄茶→直筒玻璃杯、白瓷或青瓷杯；玻璃壶、瓷壶。

⑥白茶→玻璃杯、瓷杯、盖碗；玻璃壶、瓷壶。

⑦花茶→瓷杯、白瓷或青瓷盖碗；瓷壶。



茶壶

茶具之王，
泡壶好茶，杀技

你对茶壶有多了解？

【功用】用于盛装茶叶和沸水的容器，也是泡茶的主要器具。

【材质】紫砂壶，绝对主流品种；

瓷壶，最为养眼，玻璃壶，冲泡花茶最具观赏性。

【冲泡原则】紫砂壶多用于冲泡乌龙茶，可更好地保留茶的色、香、味；瓷壶普遍性较高，适用于所有茶类；玻璃壶质地透明，光泽度强，适宜冲泡绿茶。



1 壶钮

2 钮座

3 盖面

4 盖沿

5 流口

6 壶流

7 流基

8 壶腹

9 壶肩

10 把基

11 壶把

12 把内圈

13 壶底

14 气孔

15 壶口

选壶

选壶的总体原则

- ◎ 外观雅致，体现品位。
- ◎ 质地细腻滑润，体现品质。
- ◎ 选壶的关键点：实用。
- ◎ “三山齐”，即壶柄、壶纽、壶嘴三点在一条直线上，这为选择茶壶的最重要标准（图①）。



选壶的具体方法

- ◎ 壶身与壶盖紧密闭合：一手持壶，一手将壶盖盖上，转动壶盖时感觉阻力比较均匀，说明壶身与壶盖紧密接触，壶的紧密度较好（图②）。
- ◎ 出水顺畅：茶壶中倒入水，盖上壶盖，往外倒水时出水顺、长、直，说明是一把好壶（图③）。
- ◎ 无异味：茶壶要保证只有本身所包含的味道，不可掺入半点异味。比如紫砂壶水洗后应无泥土味或其他异味、玻璃壶不应有塑料味等。
- ◎ 耐冷热：紫砂壶轻敲壶身生硬清脆，瓷壶、玻璃杯遇热后不破裂。
- ◎ 手感舒适：买茶壶时，手感要佳，重量要适宜。
- ◎ 便于置茶和泡茶：茶壶的基本形状为“矮个子、大肚子”。壶身宜浅不宜深，容积要大，壶口要大，方便置茶和泡茶即可。

用壶

持壶有标准

- ◎ 单手：大拇指和中指捏住壶柄，向上用力提壶，食指轻轻搭在壶纽上，切忌用力按住气孔，无名指向前抵住壶把，小指收好（图④）。
- ◎ 双手：右手保持单手持壶的姿势，左手轻轻托住壶底助力（图⑤）。

用壶要规范

- ◎ 新买回来的茶壶，一定要先用开水浸泡一下，擦干后再使用。擦拭的时候不要太用力，以免损伤茶壶表面。
- ◎ 在泡茶和给客人斟茶时，壶嘴不能对着客人，而应该朝向自己或侧对客人。



茶杯

茶之知己，
品饮好茶必需品

你对茶杯有多了解？

【功用】用于品茶和赏茶的容器。

【材质】瓷、陶、紫砂和玻璃等质地，斗笠形、鼓形、碗形等款式，其中碗形最常见。

【冲泡原则】一壶一盏总相宜，茶杯和茶壶的搭配一定要和谐，比如紫砂壶最好搭配紫砂杯。另外，一杯一茶总相配，喝不同的茶应该搭配不同的茶杯，比如绿茶适宜用玻璃杯，普洱茶则适合用白瓷杯。



- | | | | |
|-----------|-----------|----------|----------|
| ① 粗陶杯 | ③ 黄釉瓷杯 | ⑤ 手工做豆青杯 | ⑦ 紫砂挂釉 |
| ② 仿汝窑开片釉杯 | ④ 仿天青釉撇口杯 | ⑥ 广西坭兴陶 | ⑧ 仿钧窑撇口杯 |



选杯

- ◎ 杯口平滑：将茶杯倒扣在桌子上，用食指和中指按住杯底，将茶杯分别向左右两个方向旋转，若有叩击声音，则多半表示杯口不平滑，反之则平滑。
- ◎ 杯底平滑：将茶杯放在桌子上，用食指和中指按住杯口，将茶杯分别向左右两个方向旋转，有叩击声音，则多半表示杯口不平滑，反之则平滑。
- ◎ 茶杯应保证小、浅、薄、白：小则一啜而尽；浅则水不留底；质薄如纸以使其能起香；色白如玉用以衬托茶的颜色。一般以瓷质品茗杯最为多见。
- ◎ 茶杯大小应与茶壶相配：小茶壶适宜与容水量20~50毫升的小茶杯搭配，大茶壶则应与容水量100~150毫升的大茶杯相配。
- ◎ 茶杯的杯身可根据个人喜好选择：盏形茶杯饮茶无需抬头即可将茶汤喝完；直口茶杯则需要抬头才可以将茶汤喝完；收口茶杯则需要仰头饮尽茶汤。



用杯

- ◎ “三龙护鼎”持杯法：用拇指和食指捏住杯身，中指托住杯底，无名指和小指则收好。
- ◎ 女士若要表现仪态端庄，持杯时可轻轻地翘起兰花指（图①）。
- ◎ 男士若要表现大权在握，持杯时最好将手指并拢（图②）。



茶话会

一茶一盞，投其所好

茶具的选配依个人习惯和爱好有所不同。比如，《红楼梦》中的妙玉在庵中待客泡茶所选用的茶具就会因对方的地位及亲近程度而有所差异；清代慈禧太后对茶具更是挑剔，一向用白玉质地的茶杯，黄金质地的茶托。

茶人必备其他茶之器

- ① 茶叶罐
- ② 水孟
- ③ 盖碗
- ④ 闻香杯
- ⑤ 盖托
- ⑥ 过滤网和滤网架



茶叶罐

——存放茶叶的“大房子”

【材质】锡质、木质、铁质、瓷质等。

【选购原则】◎ 瓷罐：不裂，不糙，最好选购优质的茶叶罐。

◎ 铁罐：最普通的茶叶罐。表面不粗糙，不划手，没有油漆、铁锈等异味。

◎ 锡罐：除了要求质地光滑外，锡罐尤其注重质纯，不含铅。

◎ 木罐：完整、不破裂、无异味。

【使用方法】密闭性较好的茶叶罐适宜保存一些对存放要求较高的茶叶，如优质绿茶等；密闭性一般的茶叶罐适宜放置红茶、黑茶等；金属、瓷质等不吸味的茶叶罐适宜放置香气较重的茶叶，如铁观音、茉莉花茶等；透气性较好的茶叶罐最好存放岩茶、普洱茶等需要与空气接触的茶叶。

盖碗

——泡茶、品茶的天人合一两用杯

【材质】紫砂、瓷质、玻璃等，以瓷质盖碗居多。

【选购原则】◎ 容量大小：盖碗的容量大小对于茶叶的冲泡品质发挥着非常重要的作用。一般泡6克的茶叶，盖碗容量为90毫升；泡7克的茶叶，盖碗容量为110毫升；泡8克的茶叶，盖碗容量为130毫升。

◎ 做工精致程度：轮廓线条很标准，方是正方，圆是正圆，不会出现椭圆等不标准的轮廓。

◎ 杯口的外翻弧度：外翻弧度越大越容易拿取，冲泡茶叶时也不易烫手。

【使用方法】◎ 用盖碗品茶时，杯盖、杯身、杯托三者不应分开使用，否则既不礼貌也不美观。

◎ 用盖碗品茶时，揭开碗盖，先嗅盖香，再闻茶香，然后用盖撩拨飘浮在茶汤上的茶叶，方便饮用。

◎ 用盖碗泡茶时，不要频繁地掀盖闻香；闻香时，不要将杯盖碰到鼻子。

闻香杯

——茶香满杯，沁人心脾

【材质】多为瓷器材质，也有内施白釉的紫砂、陶质的闻香杯。

【选购原则】闻香杯一般用瓷质的比较好，因为用紫砂的话，香气会被吸附在紫砂里面，茶香不易被释放出来。

【使用方法】◎ 闻香杯一般与品茗杯、杯垫搭配使用。

◎ 使用闻香杯时，将杯口朝上，双手掌心夹住闻香杯，靠近鼻孔，轻轻搓动闻香杯使之旋转，边搓动边闻香。

过滤网和滤网架

——过滤茶渣的配套设备

【材质】不锈钢、瓷质、陶质、竹质、木质、葫芦瓢等。

【选购原则】◎ 过滤网和滤网架经常沾水，宜用不锈钢等材质。

◎ 滤网架是用来放置滤网的器具。

滤网架的款式品种繁多，有动物形状、人手形状等，比较有装饰效果。如果想节约成本，可以不买滤网架，而将过滤网放在小盘或盖子上。

【使用方法】◎ 过滤网用来过滤茶渣，用时放在公道杯的杯口，并注意过滤网的柄要与公道杯的杯耳平行。

◎ 滤网架用来放置过滤网。

盖托

——壶盖的摆放台

【材质】紫砂、瓷质、竹质、木质等。

【选购原则】现在的盖托款式多种多样，有高一点的木桩形盖托，也有瓷质或紫砂质的小莲花台，还有小盘、鼓墩形等。没有盖托时，可以用一个干净的小碟来代替。

【使用方法】◎ 盖托用来放置壶盖。

◎ 盖托可以防止壶盖直接与茶桌接触，以示洁净，并减少壶盖的磨损。

水盂

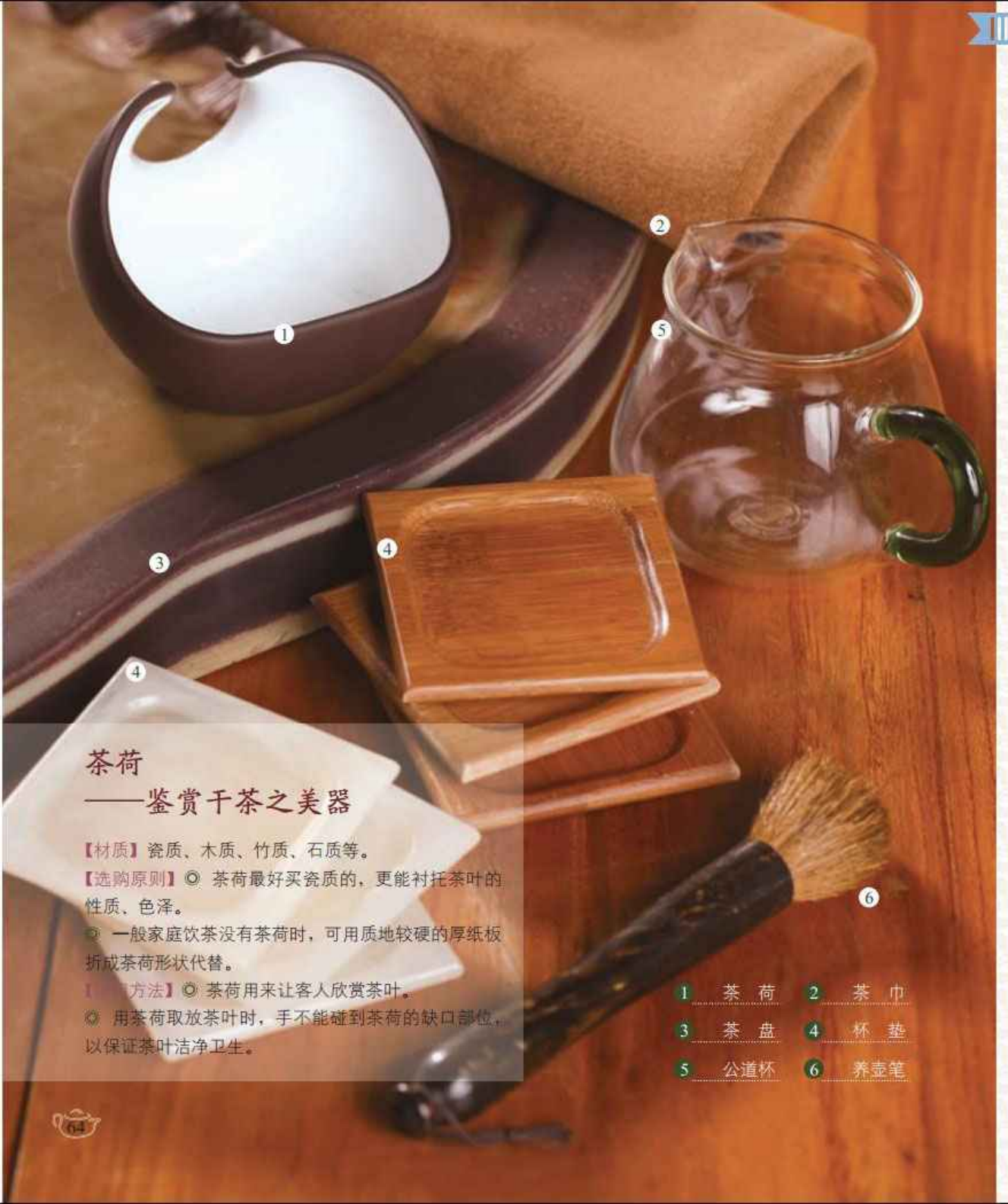
——废水回收站

【材质】瓷质、木质、陶质等。

【选购原则】在没有茶盘、废水桶时，使用水盂来盛接废水和茶渣，简单方便。有茶盘或废水桶的朋友，可以不用再购买水盂。

【使用方法】◎ 水盂用来盛接凉了的茶汤和废水，相当于废水桶、茶盘。

◎ 水盂容积小，倒水时尽量轻、慢。



茶荷 ——鉴赏干茶之美器

【材质】瓷质、木质、竹质、石质等。

【选购原则】◎ 茶荷最好买瓷质的，更能衬托茶叶的性质、色泽。

◎ 一般家庭饮茶没有茶荷时，可用质地较硬的厚纸板折成茶荷形状代替。

【使用】◎ 茶荷用来让客人欣赏茶叶。

◎ 用茶荷取放茶叶时，手不能碰到茶荷的缺口部位，以保证茶叶洁净卫生。

- 1 茶 荷
- 2 茶 巾
- 3 茶 盘
- 4 杯 垫
- 5 公道杯
- 6 养壶笔

公道杯

——分茶汤也要公平

【材质】瓷质、陶质、玻璃材质等，其中，玻璃材质的使用率较高，且茶汤的色泽可以一览无余地尽收眼底。

【选购原则】公道杯的容积大小要与茶壶或盖碗相配，通常公道杯稍大于茶壶和盖碗。

【使用方法】◎ 泡茶时为了保证正常的冲泡次数中所冲泡的茶汤滋味大体一致，应将泡好的茶汤倒入公道杯内，随时分饮。

◎ 在冲泡绿茶时，公道杯还可以充当晾水器，故可以同时使用两个公道杯。

◎ 杯壁较厚的公道杯应事先温烫后再使用，以免冷杯散热快而使茶汤较快冷却，从而影响茶汤的滋味。

杯垫

——茶杯、茶桌的“保护神”

【材质】木质、竹质、塑料质地等。

【选购原则】与品茗杯配套使用，也可随意搭配。所以选购时，只要感觉和品茗杯、闻香杯搭配适宜即可。

【使用方法】◎ 使用杯垫给客人奉茶显得卫生、优雅。

◎ 使用后的杯垫要及时清洗。如果是竹、木等质地，则应通风晾干。

养壶笔

——紫砂器具的“保养品”

【材质】笔头用动物的毛制成，笔杆则多用牛角、木、竹等材料制成。最常见的为木质养壶笔。

【选购原则】养壶笔是养壶及护理高档茶盘的专用笔，用于刷洗和保养紫砂、陶瓷等茶器。所以，养壶笔一定不能有异味，笔头的毛更要不易脱落。

【使用方法】◎ 养壶笔主要用于养壶。用养壶笔将茶汤均匀地刷在壶的外壁，使壶的任何一个面都能接受茶汤的亲密“洗

礼”，让壶的外壁油润、光亮。

◎ 用养壶笔来养护茶桌上的茶宠，也是现在诸多茶人的喜好。

茶盘

——茶具的坚实基础

【材质】以竹质、木质为主，辅之以瓷质、紫砂或石质品。

【选购原则】◎ 根据材质选购。虽然茶盘的材质多，但最常见、最实用的还是竹质及木质，不仅经济实用，还符合环保理念。

◎ 选购茶盘的四字口诀：宽、平、浅、畅。盘面要宽，满足人多的需求；盘底要平，保证茶杯稳固；盘边要浅，便于取用茶杯、茶壶等。

【使用方法】茶盘常被用来盛接凉了的茶汤或废水，用完后最好不要让废水长时间留在茶盘内，并用干布将其擦干。

茶巾

——茶具的“清道夫”

【材质】多用纯棉或麻布质地。

【选购原则】购买时，选择吸水性好的棉、麻布茶巾为宜。

【使用方法】◎ 茶巾只能擦拭茶具外部，不能用来擦拭茶具内部。

◎ 茶巾的使用示范：一手拿着茶具，一手拇指在上，其余四指在下托起茶巾，接着用茶巾轻轻地擦拭茶具上的水渍、茶渍等。

随手泡

——茶的专属热水壶

【材质】不锈钢或塑料材质，多为电磁炉式或电热炉式。

【选购原则】◎ 选购知名品牌的随手泡，确保产品质量和售后服务。

◎ 选购具有温控功能的随手泡，水开后会自动断电，可有效防止因无人看管而造成的干烧，避免引发事故。

【使用方法】◎ 一般玻璃壶会配合酒精、蜡烛使用，保温效果较强；陶瓷壶多与炭火配合，忌磕碰和干烧；铸铁壶比较厚重，拿的时候要小心一点，以免烫伤。
◎ 陶壶现已不多见，其外表面上釉，器型拉坯制成，通常以酒精烧水，而且建议使用纯净水，最好不要用自来水，因为自来水中含有大量的水碱，不利于品尝到纯正的茶汤。另外，该壶取下后也不宜直接放置在桌子上，而应准备一个垫子放置。

茶宠

——茶桌装饰物

【材质】紫砂材质最常见。

【选购原则】根据个人喜好自由选择各种造型，如猴头、猪头、佛头等。

【使用方法】◎ 泡茶、品茶时，让茶桌上的茶宠与你共同分享甘醇的茶汤。

◎ 紫砂茶宠可以用清水、温水直接清洗，也可以用养壶笔进行辅助清洗。

◎ 茶宠要养，也要及时清理，不要让它身着茶垢。

茶道六用组合

——泡茶六大辅助用具

【材质】木质、竹质最为多见。

【选购原则】檀木茶道六用组合为爱茶人士的首选茗具。

【使用方法】A 茶则：用来量取茶叶，即从茶叶罐取出茶叶。

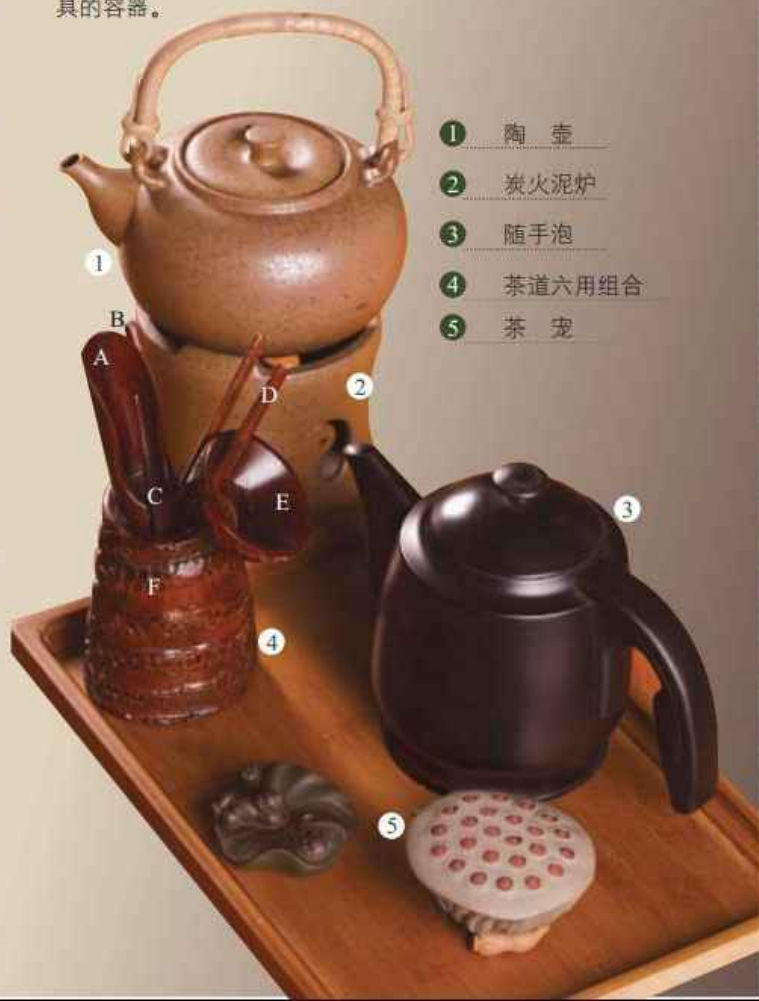
B 茶拨：用来向茶壶或盖碗中拨取茶叶。

C 茶针：用来疏通被茶渣堵塞的壶嘴。

D 茶夹：温杯过程中用来夹取品茗杯和闻香杯。

E 茶漏：将茶漏放在壶口，扩大壶口面积，防止茶叶外溅。

F 茶筒：用来盛放茶则、茶拨、茶漏、茶针和茶夹 5 种茶具的容器。



茶具中的
『奇葩』
赏析

我国茶文化历史悠久，茶具丰富多彩，使用方法各具特色，另有不少奇人奇事的配合，更具吸引力和独特魅力。

 孟臣壶和若琛杯——两小无猜

明朝天启年间，在古色古香的江苏宜兴，著名的制陶师惠孟臣对陶土制品有独特的理解和想象，由他制作的陶质茶具均大有欣赏价值和实用价值，其中一个造型精美的紫砂小壶更是佳作，工艺技术精湛、做工精良、造型独到，深受大众喜爱，至今它的款式仍不停地出现。因他制作的壶上均落款“孟臣”，故茶人们习惯性地将其称为“孟臣壶”。

有壶无杯，未免有些不尽如人意。清代张心泰《粤游小识》中有记载：“潮郡尤嗜茶……以鼎臣制宜兴壶，大若胡桃，满贮茶叶，用坚炭煎汤，乍沸泡如蟹眼时，渝于壶内，乃取若琛所制茶杯，高寸余，约三四器，匀斟之……”可见，“若琛杯”也出自人名，为若琛所制，只是该人何时何地人氏尚无定论，有待进一步考证。

这一壶一杯均比较小巧，搭配得恰到好处，非常适合功夫茶的冲泡和饮用，到清代之时，孟臣壶和若琛杯开始盛行。现在广东的潮州、汕头和福建的厦门、泉州等地的功夫茶仍用孟臣壶和若琛杯。其中的壶即为小得可怜的紫砂冲罐，壶底印有“孟臣”的标记，被视为真正名牌的功夫茶壶；而杯则为细瓷质地，同样小得出奇，仅有半个乒乓球大小。在这些地方喝着这样的功夫茶，不仅让人感叹当时茶具制作工艺的高超。

 供春壶——稀世瑰宝

说到宜兴茶具，不少人就会联想到紫砂壶，据说紫砂壶的佼佼者当属供春壶。供春壶乃紫砂历史上的一个文化符号，供春因此被人们奉为紫砂壶的开山鼻祖。

供春壶产于明代正德、嘉靖年间的江苏宜兴，由紫砂壶名艺人供春所作，壶名源自人名。传说，供春是一位官员的书童，在陪同主人在宜兴金沙寺读书时，供春偷学一位老和尚制作紫砂壶的工艺。一次，他用老和尚洗手沉淀在缸底的陶泥仿造大银杏树树瘿的形状做了一把壶，还刻上了精致的花纹。这把壶造型独特，还没有壶盖，简单、古朴、自然之风马上让其远近闻名，当时的供春也就开创了美术创造工艺的先河。人们为了纪念供春，还将该壶命名为供春壶。因供春壶实乃稀世之作，故随后的各个朝代中涌现出一大批研究和仿制供春壶之人，如明代的黄玉麟、江案清以及当代的汪寅仙、徐汉棠等。

时隔千百年，供春壶本已经销声匿迹，但不少古物收藏家、鉴赏家费尽精力找寻，直到1928年，宜兴一位回家整治善卷洞的储南强先生在苏州一家地摊上无意发现并找到它，它才真相大白地呈现在人们的视线中。供春壶的再一次出现，消息很快传到国外，英国和日本纷纷派人前来商榷，并出巨资请求储南强先生出让，均被他断然拒绝，他还索性隐居到深山别墅中以保护国宝，这种爱国主义精神着实令人感动。现如今，供春壶已由中国历史博物馆收藏，有兴趣的爱茶人士可以一睹其“芳容”。

泡茶要选择好水

回江西庐山三叠泉，
飞流直下「三千尺」，
不愧为古今茶人泡茶用水的首选。

水是茶的载体，不同的茶用同一种水冲泡、同一种茶用不同的水冲泡、不同的茶用不同的水冲泡等，其茶汤必定不同。唯有好水才可品尝到茶的真滋味，好茶须用好水泡。



古人用水，泉水第一

唐代的茶圣陆羽在《茶经》中有言：“其水，用山水上、江水中、井水下。”可见，泉水乃泡茶的最佳用水。对于泉水，古人又有天泉和地泉之说，天泉乃从天而降的雨水和雪水，地泉则是山水、江水、井水。红楼梦中的妙玉自命清高、嗜茶如命，最爱用雪水冲泡清茶。宋代爱茶之人对泡茶之水讲究轻、清、甘、活，即水体轻，以不含无机盐的软水为宜；水质清，注重澄清水和养水；水味甘，方能泡出上等好茶；水源活，强调水要经常流动。古人泡茶择水的风尚自明朝之后更是风靡，还因此产生了天下第一泉之争，它们分别是北京的玉泉、云南的碧玉泉、四川峨眉山的玉液泉、江西庐山的康王谷谷湓泉等。



今人择水，远离污染

现代人只能眼巴巴地艳羡古人之福，冷眼旁观地看着天降水而不敢用，因为大气污染严重，用雪水或雨水泡茶，只能尝尽尘土和空气污染物的怪味。故现代人泡茶用水只有两类：地下水和再加工水。

地下水主要包括泉水、井水，其中无污染的天然泉水为泡茶的最佳选择，因为山泉水为流动的水，且经过砂岩层的渗透而无杂质、水质也比较软、味道甘甜，并含有多种对人体有益的微量元素，可以最大限度地激发茶性。但是山泉水不宜长时间放置，最好趁新鲜时泡茶饮用；而且并非所有的山泉水都适宜沏茶，山泉水也不是随处可得，具有不方便性和难识别性。再加工水则包括矿泉水、纯净水及自来水。只有呈弱碱性的矿泉水才适合泡茶，有利于激发茶性、促进健康。纯净水为典型的软水，无色无味，能够最大限度地衬托茶的本性，而且纯净水中不含水碱，有利于茶壶的保养。自来水则是经过人工净化和消毒处理的江、河、湖水，最好静置一整夜再煮沸泡茶。

泡茶要用好方法

想要泡出一壶好茶，仅有好水和好茶具还是不够的，其中泡茶技艺也会发挥着至关重要的作用。总之，泡茶是一门艺术，需要每一位喝茶之人全心全意地对待。

泡茶的一般程序

不同种类的茶叶特性不同，所适用的冲泡方法固然也会有所差异，即使是同一类茶叶也会因为特质的不同而采用截然不同的冲泡方法。所以具体冲泡时，应根据不同茶叶的特性采用相应的方法。尽管如此，每一种茶叶仍要大致经过下列8大程序：

1. 洁具：先用热水分别对准茶壶、茶杯、壶嘴、壶盖进行冲洗，再擦干茶壶、茶杯上的水渍，有利于保证茶具的清洁，并提高茶具的温度，使茶汤品质相对稳定一些（图①）。
2. 置茶：先将茶壶按照容量大小依次排列，再用茶则取适量茶叶置于茶荷中，并用茶拨将茶叶拨入茶壶内。这一过程也可顺便欣赏一下茶叶的色泽和形态（图②、③）。
3. 冲泡：根据每一种茶叶的具体特性采用合适的冲泡方式冲泡即可。通常情况下，人们会将第一遍泡出来的茶汤浇淋在公道杯和茶杯中，并倒掉，这时可以闻闻茶香。
4. 赏茶：将沸水再次注入茶壶中，除乌龙茶之外，其余茶叶的冲泡均不宜太满，以七分满为宜。冲泡时，可以欣赏一下茶叶随着水流起落翻滚和展开后的状态（下页图④）。
5. 分茶：等待茶叶的充分浸泡，即可将茶汤倒入公道杯中，并分别倒入茶杯中（下页图⑤、⑥）。
6. 敬茶：为客人敬茶很有讲究。一般情况下，向多个人敬茶宜用茶盘托杯，少数人敬茶则直接用茶杯奉茶，但要避免手指碰及杯口（下页图⑦、⑧）。另外，敬茶的姿势也有很多讲究，比如正面上茶则表示敬意，应以右手持杯身、左手侧面平托杯身；左侧上茶则应以左手持杯，右手做一个“请用茶”的姿势；右侧敬茶时，则与左侧相反。
7. 品茶：茶应慢慢地用心细品。一啜品火功：浅浅的小啜一口，品一品茶的加工工艺，确定是老火、足火、生青还是日晒味；二啜品滋味：让茶汤在口腔中流动，让味蕾充分感受，确认茶汤是浓烈、甘甜还是清淡、苦涩等；三啜品韵味：用心去体味茶的韵味，看其是否悠长、醇厚，令人回味无穷（下页图⑨）。



以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**

8.续水：一般情况下，在饮用完茶壶中的2/3茶汤后便可再次续水，别等到茶汤将尽时再续水，以免茶汤变得索然无味。



茶叶、水的用量

泡茶所用的茶叶量并没有绝对统一的规定和标准，一般情况下，一个普通的200毫升茶杯只需放入3~4克茶叶，以便于沸水冲泡至七八成满时茶汤品质不受影响。具体泡茶时，茶叶与水的比例还是有一定原则的。比如，白毫乌龙、六安瓜片等较为蓬松的茶，水只需七八分满；揉成球状的乌龙茶、条形肥大的白毫银针等略显结实的茶，用水量应为壶的1/4；对于工夫红茶等紧实的茶，用水量则更少，仅为茶壶的1/5。

泡茶的水温

对于泡茶水温的讲究自古就有，“三沸”即为古人的看法。水一沸时在壶中蹿起，有滴滴的轻微响声，这叫嫩汤；水二沸时即为中汤，水如泉涌般翻滚，气泡不断涌现；水三沸时，水在壶中如波浪般翻滚，已成老汤。古人认为，三沸水最适宜用来泡茶，而水一旦过三沸就不能再用来泡茶了。

泡茶时的水温具体来说还是要根据茶叶的老嫩、松紧和大小来具体选择，一般来说，越老、坚实、

叶大的茶叶所需的水温要比细嫩、松散、叶小的茶叶略高一些。也就是说，绿茶，尤其是名优绿茶，应该用 $75^{\circ}\text{C} \sim 85^{\circ}\text{C}$ 的初沸水来冲泡；对于茶叶加工适中的红茶则需要用 $95^{\circ}\text{C} \sim 100^{\circ}\text{C}$ 的水冲泡；乌龙茶则需要用刚烧开的水来冲泡，以保证茶味被充分浸泡出来而不至于影响品质。

泡茶的时间

泡茶的时间与茶汤的品质有极大的关联，一旦泡茶时间过短，茶汤就会淡而无味，香气不足；而泡茶时间一旦过长，茶汤就会太浓，茶香也会因此散失，甚至会加重苦涩味。一般来说，绿茶和红茶等最好将第一道茶的冲泡时间以3克茶倒入150毫升水冲泡30秒钟左右。另外，较为紧实的茶叶或紧压茶等应延长第一泡时间，一般来说，第二、三道冲泡的时间较第一道缩短；而重萎凋微“发酵”的白茶则应延长第一道茶的冲泡时间，保证茶叶中的溶物充分释放出来。对于乌龙茶、花茶这些重香气的茶种来说，冲泡的时间也不宜太长，乌龙茶1分钟左右即可，花茶则需2分钟左右。

泡茶的次数

据研究调查发现，茶叶经过第一道冲泡时，可溶性物质的浸出量高达50%~55%，第二道冲泡可浸出30%，第三道冲泡可浸出10%，第四道冲泡则只能浸出2%~3%。可见，茶叶经过多次冲泡后其中所含的营养成分已经基本为零。另外，如果久泡或过多次冲泡会使茶叶中的有害物质浸出，所以茶叶的冲泡次数不宜过多，冲泡时间不宜过久。

日常生活中，绿茶、红茶、花茶等的冲泡应以3次为宜，而乌龙茶因投叶量大、茶叶成熟度高，故可以冲泡多次；而以红碎茶、花茶为原料加工成的袋泡茶，因茶汁极易浸出，故最好只冲泡1次。



看茶艺表演，学专业泡茶



以大红袍为例，学盖碗茶艺表演

① 备器行礼：准备好所需的茶具，包括盖碗、茶荷、公道杯、茶杯、茶道六用、随手泡等。备齐茶具后端坐，毕恭毕敬，笑容可掬地大行茶礼。



② 慧眼识茶：识茶是泡茶者在冲泡前对所冲泡茶的茶况进行了解，为接下来的冲泡做好准备。这是有名的武夷大红袍，以此为大家演示盖碗冲泡法。



③ 茶王入宫：用茶拨轻轻拨取茶叶，落入盖碗内。此时茶已非茶，更多地体现了与爱人依依惜别的情意。



④ 高山流水：大红袍为武夷岩茶的代表之一，具有“岩骨花香”之美誉，沸水冲泡时讲究“高冲水，低斟茶”，可使茶汤、香气、口感更具魅惑，希望在这高山流水的情境中巧遇知音。



⑤ 春风拂面：为使茶汤更显澄清透亮，宜用碗盖轻轻刮去茶汤表面的白色泡沫。

⑥ 玉液入盅：将茶汤倒入公道杯中，并慢慢滴干，在一滴一秒中体会动静有序的自然规律。





⑦ 分茶入杯：将茶汤均匀地分到每个品茗杯中。斟茶中以“俭美和静，茶人平等”的茶德精神为原则，体现人人平等的茶道寓意。

⑧ 细闻天香：左手持杯，右手将杯盖端至靠近鼻子下方，细细闻香，感受茶汤馥郁的香气。

⑨ 敬奉香茗：将冲泡好的大红袍双手敬奉于贵客，请其品茗。

⑩ 观色识香：端起品茗杯观其汤色，闻其香。

⑪ 细品佳茗：三口为品。第一口小啜，第二口往舌底吸进，第三口慢慢感受岩茶的韵味。



以武夷岩茶为例，学紫砂茶艺表演



① 逐一翻杯：右手将杯口朝下的品茗杯翻开，并以一字排开。动静有序，呈现自然纯朴之美。



② 行礼请宾：端正站立，目视前方，再略向下弯腰，以行大礼，恭请宾客入座。



③ 置茶入荷：左手持茶叶罐，右手持茶则，逆时针转动右手手腕盛取茶叶。



④ 闻香识韵：细细嗅闻武夷岩茶的茶香火韵，发自内心地感受武夷岩茶带来花香和茶香的双重惊喜。



以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



⑧ 高冲注水：采用高冲法冲泡，使茶叶尽情翻滚，充分发挥“岩骨花香”之岩韵。

⑨ 母子相乳：即“注茶入盅”，右手持壶倒茶于公道杯中，任茶汤自由地滴尽，不求急躁，只求修身养性。

⑩ 关公巡城：即分茶入杯，右手持公道杯，按顺序循杯分茶，茶到七分满，留下三分是情意。



⑤ 淋霖温壶：注水入壶八分满，烫洗紫砂壶，以提高壶的温度，为冲泡做好准备。

⑥ 悬壶温盅：将刚注入紫砂壶内的温水缓缓注入公道杯中，在水流动的过程中静静聆听泉水叮咚响。温盅的用意在于：泡茶者根据紫砂壶的注水容量及公道杯的盛水容量确定所冲泡茶的时间、水温以及茶量等。

⑦ 兰芷入宫：将准备好的茶荷内的茶叶，用茶拨拨入壶中。茶我两相望，注入壶中的是感动的心和真挚的情。





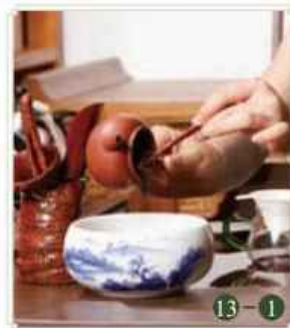
11



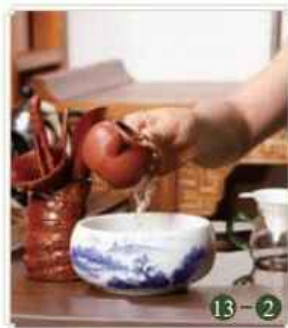
12

11 敬献佳茗：将自己亲手泡好的茶分别给宾客敬奉上。

12 品啜甘露：细细品尝茶汤，看其是否符合标准浓度。过浓或过淡都要及时调整茶汤，体现处处为别人着想的原则。



13-1



13-2



14-1



14-2

13 旋转清壶：右手持壶，左手持茶拨在水盂上方将壶中叶底拨入水盂中。再次注水入壶八分满，右手按逆时针方向旋转壶中水，在水盂上方慢慢倒出壶中水。

14 注水清盅：注水入公道杯，用公道杯中的水清洗滤网。泡茶者应时刻保持整套泡茶器具的干净整洁，这充分表现出泡茶者对茶、茶具的珍爱之情。

15 收杯谢茶：泡茶者将所有器具归位，整理桌面，关掉随手泡及电源，并恢复最初的器具摆放情况，以此表示整个茶艺表演结束。



15



以西湖龙井为例，学玻璃杯茶艺表演



- ① 备齐茶器：茶盘、随手泡、茶道六用、玻璃杯（2个以上）、茶荷、茶叶罐等。



- ② 恭请上座：端坐行茶礼，恭请宾客入座，以示尊重。



- ③ 拨茶入荷：左手持茶叶罐，右手拿茶则或茶拨将茶叶从茶叶罐里轻轻拨出，并置于茶荷之中。
- ④ 观形鉴色：令宾客赏茶。这是西湖龙井，以此向大家演示玻璃杯的冲泡法。
- ⑤ 清泉初沸：水初沸后立即停止加热，将水注入玻璃杯中，水适量即可。



6-1



6-2

⑥ 回旋烫杯：以回旋斟水温润茶杯，提高茶杯温度，以便更好地挥发出茶香。可以左手持杯底，右手扶杯身，由左至右回旋一周，然后倒出杯中之水。

⑨ 旋香沁壁：轻轻摇杯，尽情欣赏茶与水在杯中的旋转舞蹈。



7

⑦ 龙入晶宫：用茶拨轻轻拨取茶叶，将龙井茶置入玻璃杯中。



8

⑧ 温润心扉：将壶中水旋转倒入杯中，茶与水的比例约为1:50，以使茶芽充分舒展开来。



9



10 有凤来仪：以“凤凰三点头”的方法来冲泡茶汤，即手腕用力将随手泡下倾上提共3次。



12 香气扑鼻：品茶先闻香，轻轻摇动杯身，嗅闻西湖龙井隐隐飘出的兰花豆香。



11 敬奉香茗：双手奉茶至宾客面前，以左手托住杯底，右手握住杯身中上部，然后双手前伸，表示“请用茶”。



13 一品鲜爽：在细细品啜中，感受甘醇润喉、齿颊留香。



14 饮尽礼毕：多次冲泡后，当最后一杯茶汤饮至剩下1/4时，端坐，鞠躬行礼，表示茶艺表演已告结束。

第四章

泡饮绿茶



碧波荡漾一抹香，茶不醉人人自醉



喝绿①茶②的好处

❁ 清热解毒

相传，神农尝百草“日遇七十二毒，得茶而解之”，这里所说的就是绿茶。与其他茶相比，绿茶最大限度地保留了鲜叶内的天然物质，如茶多酚、叶绿素、维生素等，具有强大的清热解毒功效，虚热者、炎症病变患者及肠炎、痢疾等消化道疾病患者可常饮绿茶。另外，平时抽烟或喝酒的人，还有嗜食鱼肉的人，多会出现口腔异味、大便秘结、口舌生疮、面部长痘等问题，其实这些大多都是体内毒素累积的结果，而喝绿茶则能帮助人体排除体内的这些毒素。

❁ 去火

绿茶性寒，适合体质偏热、上火之人饮用。如冬季易上火之人可以适当喝些绿茶；夏天天气热、阳气旺，喝绿茶可以消暑解渴、预防上火。再者，上火的症状有所区别，喝绿茶的方式也会有差别。如嗓子疼，可以用绿茶配菊花冲饮；如果大便秘结严重，可以用绿茶配决明子饮用。

❁ 减轻辐射伤害

现代社会的人们每时每刻都生活在各种辐射中，如晒太阳、看电视、玩电脑、用手机、乘飞机时都会受到一定程度的辐射。美国夏威夷大学的研究显示，在众多茶类中绿茶的防辐射功效最强。实验也证明，茶叶中的儿茶素类化合物可以吸收90%的放射性同位素，防止其在体内扩散。因此，专家建议，电脑工作者尤其适合多喝绿茶。

❁ 抗癌

专家研究发现，绿茶、红茶、乌龙茶对肝癌、口腔癌、肺癌、食道癌等症都有不错的预防作用。其中，包括西湖龙井、碧螺春、黄山毛峰在内的绿茶效果最显著，其防癌成分比其他茶叶的5倍。



冲饮^①绿^②茶的方法

绿茶的冲泡方法

 **适合的茶具：**玻璃杯或白瓷盖碗，并且杯子宜小不宜大，大则水量多、热量大，容易使茶芽泡熟、茶汤变色。其中，用透明的玻璃杯泡绿茶，可以看到茶叶在水中翻滚、起落的形态，人们称之为“茶舞”，观之令人赏心悦目。

 **茶叶用量：**茶叶用量基本可以依据个人口味调整，如果口味重可以多放点茶叶，口味清淡则可少放点茶叶。

 **茶与水的比例：**茶与水的比例以1:50为宜，常用3克茶叶冲水150毫升，冲泡出来的茶汤浓淡适中。

 **水的温度：**80℃为宜，水初沸即可。泡绿茶时水温不宜太高，否则会破坏茶中的维生素C，而且会导致生物碱类物质大量溶出，使茶汤变得苦涩。

 **冲泡方法：**冲泡外形紧结重实的名茶，如碧螺春、都匀毛尖、蒙顶甘露等，可用“上投法”。即洗净茶杯后，先将开水注入杯中约七分满，然后将茶叶拨入杯中，一般无须加盖。冲泡茶条松展的名茶，如黄山毛峰、六安瓜片、太平猴魁、舒城兰花等，可用“中投法”，即取茶入杯，注入开水至杯中约1/3处，再摇杯润茶，待干茶吸水伸展后再冲水至满。

 **冲泡时间：**以1~2分钟为宜，最好现泡现饮。如果冲泡时间过久，茶汤不但会变黄，而且茶的香味也会挥发散失。

 **冲泡次数：**3次左右（不要过度冲泡）。

绿茶的品饮方法

绿茶泡好后待茶汤凉至适口时，慢慢品尝其滋味，宜小口品啜，缓慢吞咽，让茶汤与舌头味蕾充分接触，细细品尝名茶的风韵。此时舌与鼻并用，可从茶汤中品出嫩茶那清新的香味，顿觉沁人心脾，此谓一开茶，着重品尝茶的头开鲜味与茶香。饮至杯中茶汤尚余1/3水量时（不宜一开全部饮完），再续加开水，谓之二开茶。如若品饮茶叶肥壮的名茶，二开茶汤正浓，饮后舌本回甘，余味无穷，齿颊留香，神清气爽。饮至三开，一般茶味已淡，续水再饮就显得淡薄无味了。

另外，需特别提醒一点：绿茶的最佳品饮温度应为50℃~60℃，不宜高于70℃，以免喝茶过烫而对喉、胃等器官造成一定损害。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



名优绿茶品鉴

左扇图：碧螺春 右扇图：西湖龙井



碧螺春

碧螺春是中国十大名茶之一，以“形美、色艳、香浓、味醇”四绝而闻名中外。

茶产地 江苏省苏州市太湖洞庭山。

赏茶叶 茶形状：条索纤细，卷曲成螺状。
茶叶底：芽大叶小，嫩绿柔匀。

品茶香 茶汤色：碧绿清澈。
茶香气：清香淡雅。
茶滋味：鲜爽甘醇。

鉴茶有方

正宗太湖碧螺春银芽显露，一芽一叶，芽为白豪，叶为卷曲状且呈清绿色。仿者多为一芽二叶，芽叶往往较大。

茶养生馆

碧螺春提神健胃的功效优于龙井，且对上呼吸道传染病及消化道疾病有预防和改善作用。

西湖龙井

西湖龙井是我国第一名茶，以“色绿、香郁、味醇、形美”四绝而著称于世。

茶产地 浙江省杭州市西湖的狮峰、龙井、五云山、虎跑一带。

赏茶叶 茶形状：扁而平直，光滑匀整。
茶叶底：芽芽直立，细嫩成朵。

品茶香 茶汤色：呈黄绿色，清澈明亮。
茶香气：馥郁清香，幽而不俗。
茶滋味：醇厚甘和，鲜爽。

鉴茶有方

◎ 正宗西湖龙井色泽黄绿，手感光滑，不带夹蒂或碎片，品之馥郁鲜嫩，隐有蚕豆瓣的香味，即兰花豆香。

◎ 仿者夹蒂较多，手感不光滑，色泽为通体碧绿，就算是黄中带绿，也是那种“炒”出来的黄焦焦的感觉，没有独特的兰花豆香味。

茶养生馆

◎ 龙井中的茶多酚和鞣酸可将细菌杀死，对肠道疾病有很好的效果。

◎ 皮肤生疮溃烂，外伤破了皮，用浓茶冲洗患处，有杀菌消炎的作用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：黄山毛峰 右扇图：信阳毛尖



信阳毛尖

信阳毛尖，亦称豫毛峰，是河南省著名特产之一，以“细、圆、光、直、多白毫、香高、味浓、汤色绿”为独特风格。

茶产地 河南省信阳市。

赏茶叶 茶形状：匀整细直，色泽翠绿。
茶叶底：嫩绿匀齐。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。
茶香气：香气清高，有熟板栗香。
茶滋味：滋味浓醇，回甘生津。

鉴茶有方

◎ 正宗信阳毛尖干茶如针状或鱼钩状，芽叶粗细均匀，看不出鲜叶或鲜芽的形态；仿品则多保持鲜芽的形态。

◎ 正宗信阳毛尖一定是遇水即沉，如果不是则为仿品。

茶养生馆

◎ 信阳毛尖能分解烟草中的某些毒素，尤其能抑制尼古丁对人体健康造成的危害。

◎ 煮沸的信阳毛尖茶水冷却后直接涂在嘴唇疱疹处。每天反复多涂几次，一般3天后嘴唇疱疹即可逐渐消失。

黄山毛峰

黄山毛峰属绿茶烘青类，因其独特的“香高、味醇、汤清、色润”而被誉为茶中精品。

茶产地 安徽省黄山、歙县、休宁一带。

赏茶叶 茶形状：外形细嫩稍卷，形状像“雀舌”，白毫显露，芽似“尖峰”。
茶叶底：黄绿鲜嫩，均匀成朵。

品茶香 茶汤色：清碧微黄。
茶香气：香气如兰，韵味馥郁。
茶滋味：甘醇鲜爽，回味甘甜。

鉴茶有方

仿品黄山毛峰色泽偏土黄，味苦涩、淡薄，茶叶形状不齐，叶底不成朵，缺乏兰花香。

茶养生馆

黄山毛峰有提神益思、固齿防龋、解毒醒酒、抗辐射等多项功能。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：庐山云雾 右扇图：六安瓜片

庐山云雾

庐山云雾茶为条形炒青绿茶，以“味醇、色秀、香馨、液清”而久负盛名。

茶产地 江西省庐山。

赏茶叶 茶形状：条索紧结秀丽，芽壮叶肥。
茶叶底：嫩绿淡黄，匀齐柔润。

品茶香 茶汤色：浅绿明亮。
茶香气：香凛持久，有兰花香。
茶滋味：鲜爽甘醇。

鉴茶有方

庐山云雾茶有条索秀丽，叶厚多毫，醇甘耐泡、汤色明亮等特点；仿品则没有这些特质，而且冲泡两次后即变得无味。

茶养生馆

庐山云雾可以帮助消化、杀菌解毒，具有防止肠胃感染、抗坏血病等功能。

六安瓜片

六安瓜片，又称为片茶，是绿茶中的特种茶，为国家级历史名茶，同时也是中国十大经典绿茶之一。

茶产地 安徽省六安、金寨、霍山等地。

赏茶叶 茶形状：瓜子形单片叶，平展匀整。
茶叶底：叶底嫩黄，整齐成朵。

品茶香 茶汤色：碧绿、清澈明亮。
茶香气：清香持久。
茶滋味：醇正回甘。

鉴茶有方

- ◎ 色泽：宝绿上霜较好，色泽发暗、发黄属于低档茶或保存不当。
- ◎ 条形：大小匀整、平伏，条索较紧结为上品，条索松散则为低档茶。
- ◎ 气味：清香味属嫩度高的前期茶，板栗香属于中期茶，高火香属于后期茶。

茶养生馆

- ◎ 六安瓜片能够帮助改善消化不良症状，如由细菌引起的急性腹泻，喝六安瓜片可减轻症状。
- ◎ 六安瓜片含有茶碱及咖啡因，有助于减少脂肪的堆积，从而达到减肥功效。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：狗牯脑茶 右扇图：太平猴魁

狗牯脑茶

狗牯脑茶形似狗头，芽叶持嫩性强，氨基酸、咖啡碱、芳香物质等含量丰富，为绿茶中的珍品。

茶产地 江西省遂川汤湖乡的狗牯脑山一带。

赏茶叶 茶形状：芽端微勾，白毫显露。
茶叶底：柔嫩匀整，嫩绿鲜活。

品茶香 茶汤色：汤色清明，略呈金黄色。
茶香气：香气高雅，略带花香。
茶滋味：味醇清爽。

鉴茶有方

仿品狗牯脑茶外形和色泽都不太均匀，泡后茶叶较长时间漂浮在杯面，汤色稍浑。

茶养生馆

狗牯脑茶不仅可以提神醒脑、消食去腻、利尿解毒，还有解暑、增强微血管韧性等功效。

太平猴魁

太平猴魁属烘青绿茶，其色、香、味、形独具一格，有“刀枪云集，龙飞凤舞”的特色。

茶产地 安徽省黄山市新明、龙门、三口一带。

赏茶叶 茶形状：扁平挺直，两叶抱芽，自然舒展，全身披白毫，叶脉绿中隐红，俗称“红丝线”。
茶叶底：芽叶舒放成朵，嫩绿匀亮。

品茶香 茶汤色：清绿明澈。
茶香气：兰香高爽。
茶滋味：甘醇爽口、醇厚回甘，有独特的“猴韵”。

鉴茶有方

◎ 耐泡：太平猴魁比一般绿茶更耐泡，“三泡四泡幽香犹存”；不耐泡者多为仿品。

◎ 滋味：太平猴魁滋味鲜爽，回味甘甜，一般都具有兰花香，泡茶时即使放茶过量也不苦涩。

茶养生馆

◎ 经常面对电脑的人，不妨多喝点太平猴魁之类的绿茶，既能抗辐射，又可提神解乏、消除疲劳。

◎ 喝太平猴魁可以止咳化痰，有助于改善支气管哮喘、心肌梗死等疾病。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：南京雨花茶 右扇图：安吉白茶

南京雨花茶

南京雨花茶是绿茶炒青中的珍品，色、香、味、形俱佳，已名列全国十大名茶之一。

茶产地 江苏省南京市雨花台。

赏茶叶 茶形状：形似松针，锋苗挺秀。
茶叶底：匀嫩明亮，芽芽直立。

品茶香 茶汤色：清澈碧绿。
茶香气：浓郁高雅。
茶滋味：鲜醇甘甜，沁人肺腑。

鉴茶有方

一般来讲，凡是茶身紧实、完整饱满，芽头多、有苗峰者均表示茶叶嫩、品质佳；反之，枯散、碎断轻飘、粗大者则为老茶制成，品质较差。

茶养生馆

南京雨花茶有消炎功效，易长痘痘之人可以将绿茶水当做爽肤水用，有明显的改善作用。

安吉白茶

安吉白茶是一种珍稀的变异茶种，其颜色会由白变绿，属“低温敏感型”茶叶，在绿茶中尤显娇贵。

茶产地 浙江省安吉县。

赏茶叶 茶形状：挺直如针，芽头肥壮带茸毛，色泽翠绿，白毫显露。
茶叶底：芽叶朵朵，似片片翡翠起舞，叶底玉白，叶脉嫩绿。

品茶香 茶汤色：浅黄明亮。
茶香气：馥郁持久。
茶滋味：鲜爽甘醇。

鉴茶有方

◎ **外形**：以毫多肥嫩者为上品；毫芽瘦小且稀少者则品质次之。

◎ **滋味**：以鲜爽、醇厚、清甜者为上品；粗涩、淡薄者则为低品质。

◎ **汤色**：以杏黄、杏绿、清澈明亮者为上品；泛红、暗浑者则为低品质。

茶养生馆

安吉白茶所含氨基酸含量及种类均高于同档其他绿茶，且其性凉，具有清火消暑作用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：开化龙顶 右扇图：都匀毛尖

开化龙顶

开化龙顶具有“干茶色绿、汤水清绿、叶底鲜绿”的“三绿”特征，为形美质优的绿色佳茗。

茶产地 浙江省开化县。

赏茶叶 茶形状：紧直挺秀，银绿翠隐，白毫披露，芽叶成朵。
茶叶底：叶底匀齐，肥嫩成朵。

品茶香 茶汤色：杏绿清澈。
茶香气：馥郁持久。
茶滋味：鲜醇甘爽。

鉴茶有方

上品开化龙顶茶用开水冲泡后，叶底匀齐，片片竖立杯中，栩栩如生，煞是好看，且有兰花香；低质龙顶茶则没有芽芽直立的美感。

茶养生馆

用开化龙顶茶水来洗烂疮疤，改善效果显著。

都匀毛尖

都匀毛尖是中国十大名茶之一，因其品质优佳，素有“形可与太湖碧螺春并提，质能同信阳毛尖媲美”的美誉。

茶产地 贵州省都匀市的团山、哨脚、大槽一带。

赏茶叶 茶形状：外形匀整，条索卷曲纤细，身披白毫，色泽翠绿。
茶叶底：绿中显黄，芽头肥壮。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。
茶香气：鲜嫩清爽。
茶滋味：醇和鲜浓，回味甘甜。

鉴茶有方

◎ 外形：优质都匀毛尖外形卷曲似螺形，白毫特多，色泽绿润。低质都匀毛尖外形大小不一，上述特质均不相符。

◎ 滋味：低质都匀毛尖往往在第一次冲泡后味道就会荡然无存。

茶养生馆

都匀毛尖含有丰富的蛋白质、氨基酸、生物碱、茶多酚、糖类、芳香物质和多种维生素，具有生津解渴、清心明目、提神醒脑等作用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：蒙顶甘露 右扇图：顾渚紫笋

蒙顶甘露

蒙顶甘露主要产自山顶，故又被称为“蒙山茶”，是我国历史悠久的名茶之一。

茶产地 四川省名山、雅安两县境内的蒙山。

赏茶叶 茶形状：外形紧凑多毫，色泽浅绿油润，芽壮叶嫩，叶整芽全。
茶叶底：匀整，嫩绿鲜亮。

品茶香 茶汤色：黄中透绿，透明清亮。
茶香气：香气馥郁。
茶滋味：鲜嫩鲜爽，浓郁回甜。

鉴茶有方 上品蒙顶甘露色泽深绿，芽紧细，毫特显。

茶养生馆

将银耳20克洗净，加水与冰糖20克炖熟，再用开水泡绿茶（5克）3分钟，取茶水并兑入银耳汤中拌匀服用，有滋养润肺、止咳化痰的功效。

顾渚紫笋

“凤辇寻春半醉回，仙娥进水御帘开。牡丹花笑金钿动，传奏湖州紫笋来。”这是唐代诗人张文规对当时紫笋茶进贡情景的生动描述，可见顾渚紫笋早在唐代就被作为贡茶。顾渚紫笋因其鲜茶芽叶微紫、嫩叶背卷似笋壳而得名，更有“青翠芳馨，嗅之醉人，啜之赏心”的美誉。

茶产地 浙江省湖州市长兴县水口乡顾渚山。

赏茶叶 茶形状：外形紧洁，相抱似笋，完整而灵秀，色泽翠绿，银毫明显。
茶叶底：细嫩成朵。

品茶香 茶汤色：清澈明亮。
茶香气：香气馥郁，香孕兰蕙之清。
茶滋味：清爽鲜醇，回味甘甜。

鉴茶有方 优质紫笋茶或芽叶相抱，或芽挺叶稍展，形如兰花；冲泡后，茶汤清澈明亮，色泽翠绿带紫，味道甘鲜清爽，隐隐有兰花香。

茶养生馆

将炒过的麦芽25克与顾渚紫笋5克一起放入杯中，加入沸水冲泡10分钟即可饮用，有利于促进消化，改善食欲不振等。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：休宁松萝 右扇图：竹叶青

休宁松萝

休宁松萝茶为历史名茶，创于明初。

茶产地 安徽省黄山市休宁县。

赏茶叶 茶形状：条索紧卷匀壮，色泽绿润。
茶叶底：鲜嫩青绿。

品茶香 茶汤色：绿明。
茶香气：香气高爽。
茶滋味：浓厚，带有橄榄香。

鉴茶有方

初喝头几口休宁松萝茶稍苦涩，细品后甘甜醇和，带有罕见的橄榄香。

茶养生馆

- ◎ 将平时喝剩的残茶叶收集起来晒干后，在蚊子多的地方燃烧，可以驱除蚊虫。
- ◎ 正宗产区的休宁松萝含银离子丰富，是抗衰老的保健佳品。

竹叶青

竹叶青历史悠久，因其有提神益思、生津止渴、消除疲劳等功效，深受佛家、道教喜爱。现代峨眉竹叶青是20世纪60年代创制的名茶，其茶名由陈毅元帅所取。

茶产地 四川省峨眉山。

赏茶叶 茶形状：外形扁条，两头尖细，形似竹叶，色泽润绿。
茶叶底：嫩绿匀齐。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。
茶香气：清香高鲜。
茶滋味：浓厚甘醇。

鉴茶有方

竹叶青根据其品质有三个不同的品味级别。第一等为峨眉山高山茶区之特定区域所产鲜嫩茶芽精制，再经精心挑选而成。第二等为峨眉山高山茶区所产鲜嫩茶芽精制后精选而成。第三等为峨眉山高山茶区所产鲜嫩茶芽精制而成。这三个级别的色、香、味、形俱佳，堪称茶中上品。

茶养生馆

竹叶青茶有解渴消暑、解毒利尿、清热消炎等功效，适合夏季饮用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：浮瑶仙芝 右扇图：普陀佛茶

浮瑶仙芝

浮瑶仙芝生长在得天独厚的环境中，加之独特的传统手工制作，故使得其清香入肺。

茶产地 江西省浮梁县。

赏茶叶 茶形状：条索紧细，白毫微显。
茶叶底：叶底匀嫩。

品茶香 茶汤色：明亮。
茶香气：兰花高香。
茶滋味：鲜爽。

鉴茶有方

浮瑶仙芝茶汤色清亮，滋味鲜甜，有回甘。

茶养生馆

绿茶肉末豆腐营养丰富，容易消化。其做法是：将肉末100克加盐、鸡精后拌匀，香菇、青笋适量洗净后切成丁，将三者一起炒熟，待凉后平铺在熟豆腐上；绿茶3克研成末，撒在菜上即成。

普陀佛茶

普陀佛茶又称为普陀山云雾茶，是中国绿茶类古茶品种之一。普陀佛茶历史悠久，约始于1000年前的唐代。那时佛教正在中国兴盛起来，僧侣们围坐在一起品饮清茶，谈论佛经，客来敬茶，并以茶酬谢施主。

茶产地 浙江普陀山。

赏茶叶 茶形状：外形紧细，卷曲呈螺状形，色泽绿润显毫。
茶叶底：芽叶成朵。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。
茶香气：清香高雅。
茶滋味：鲜美浓郁。

鉴茶有方

普陀佛茶味醇清淡，爽口宜人，沁人心脾。尤其是喝第二开，更是茶香浓郁，滋味甘美，大有“待将肤腠侵微汗，毛骨生风六月凉”之感。

茶养生馆

◎ 雨前采叶，用普陀山泉水、仙人井水冲饮，可改善肺病、血痢等症。
◎ 将新鲜的茶叶直接放入牙齿的敏感部位轻轻咀嚼，可缓解牙齿酸痛。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：采花毛尖 右扇图：日照雪青



采花毛尖

《茶经》记载：“峡州山南出好茶”，即指今五峰土家族自治县，采花毛尖就是产自此处。

茶产地 湖北省五峰土家族自治县。

赏茶叶 茶形状：细秀匀直显露，色泽翠绿油润。

茶叶底：嫩绿明亮。

品茶香 茶汤色：清澈透明。

茶香气：高远持久。

茶滋味：鲜爽回甘。

鉴茶有方

20世纪80年代创制的采花毛尖茶外形细秀翠绿，内质香高持久，滋味鲜醇回甘。

茶养生馆

年轻人脸上经常长青春痘，甚至生暗疮，可喝点此茶，同时可加一点金银花和生甘草。



日照雪青

日照绿茶原名雪青。1974年冬季，日照雪青的产地东港区李家庄茶场上下起了鹅毛大雪，大雪覆盖茶树，翌年春冰雪融化，茶树一片葱绿，采下新茶制成后取名“雪青”。

茶产地 山东省日照市。

赏茶叶 茶形状：细如毫发，色泽清绿。

茶叶底：嫩绿匀整。

品茶香 茶汤色：明亮清澈。

茶香气：板栗香、豌豆香。

茶滋味：口感清醇。

鉴茶有方

日照雪青茶具有“叶片厚、滋味浓、香气高、耐冲泡”的特色，其汤色明亮，口感鲜爽，鲜活清香，回味甘甜，饮茶多时后仍回味无穷。

茶养生馆

◎ 先将白萝卜100克洗净、切片，煮烂，加点盐；再将绿茶5克用开水泡3分钟，倒入白萝卜汁内服。白萝卜可清热化痰，绿茶可清肺热，因此，常饮白萝卜茶可以起到理气开胃、止咳化痰的作用。

◎ 日照雪青含丰富的茶多酚，利尿和解暑效果均非常显著。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：奉化曲毫 右扇图：井冈翠绿

奉化曲毫

宋方志载：“茶芥不同亩，曲毫曲而独芳。”可见，奉化曲毫既是历史名茶又是创新名茶。

茶产地 浙江省雪窦山。

赏茶叶 茶形状：外形蟠曲。
茶叶底：碧嫩清亮。

品茶香 茶汤色：嫩绿明亮。
茶香气：幽香持久。
茶滋味：鲜爽回甘。

鉴茶有方

奉化曲毫“色绿、香高、味醇、形美”，泡一杯闻起来幽香扑鼻；看起来汤色清亮，嫩芽半浮，品一口更觉通体舒畅；且添水三道，犹有余香。

茶养生馆

用沸水冲泡茶叶，然后将茶叶过滤掉，加入陈醋搅匀饮用，有帮助消化、缓解牙痛的作用。

井冈翠绿

在井冈山，有一首广为传唱的“请茶歌”：
同志哥！请喝一杯茶呀，请喝一杯茶，井冈山的茶叶甜又香呵，甜又香呵。

提及井冈山的茶，很自然地就会使人联想到井冈翠绿。

茶产地 江西省井冈山。

赏茶叶 茶形状：条索紧细微曲，色泽翠绿多毫。
茶叶底：鲜嫩完整。

品茶香 茶汤色：清澈明亮。
茶香气：鲜嫩馥郁。
茶滋味：鲜醇甘美。

鉴茶有方

井冈翠绿茶具有秀丽多毫，翠绿油润，鲜爽味醇，嫩香持久，汤色清澈明亮的特点。冲泡后叶片竖成伞形，宛如天女散花，徐徐下沉杯底，三起三落。

茶养生馆

服用维生素类药物以及利尿剂、降血脂、降血糖类等西药时，一般可用茶水送服。因为服用这类药物时，茶水有协同作用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：湄潭翠芽 右扇图：望海茶

湄潭翠芽

湄潭翠芽，原名湄江茶，因产于湄江河畔而得名，为贵州省的扁形名茶。

茶产地 贵州省遵义市湄潭县。

赏茶叶 茶形状：扁平光滑，色泽翠绿。
茶叶底：嫩绿匀整。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。
茶香气：板栗香并伴有花香。
茶滋味：醇厚爽口，回味甘甜。

鉴茶有方

冲泡湄潭翠芽后一片片扁平秀直的茶条顷刻变成一朵朵、一芽一叶的小花在杯中怒放，散发出一股股清香嫩爽的茶香，给人以美的享受。

茶养生馆

将适量陈皮和绿茶放入陶煲中，加清水煎煮，煮沸后饮用，可缓解头晕目眩、消化不良等症状。

望海茶

望海茶为浙江的独特茶品，于20世纪80年代创制，现如今已跻身浙江名茶行列。望海茶产自千米高山，终年受高山云雾的润泽，集天地之精华，是人们回归自然的绿色饮品。

茶产地 浙江省宁波市宁海县。

赏茶叶 茶形状：细紧挺直，翠绿显毫。
茶叶底：芽叶成朵、嫩绿明亮。

品茶香 茶汤色：清澈明亮。
茶香气：清香持久，有嫩板栗香。
茶滋味：鲜爽回甘。

鉴茶有方

望海茶以干茶色泽翠绿、汤色清绿、叶底嫩绿的“三绿”特色而独树一帜，具有高山云雾茶的独特韵味。

茶养生馆

准备白砂糖150克，果胶粉6克，凉开水200毫升，茶汤800毫升。先将茶汤过滤备用；然后把白砂糖和果胶粉混匀，加凉开水拌和，再以小火加热，不断搅拌至沸腾；再把茶汤倒入果胶溶液中，混合倒入容器里，冷却凝固后放入冰箱冷藏制成茶冻，随时取食。茶冻是消暑的清涼饮料。

舒城兰花

舒城兰花为历史名茶，创制于明末清初。舒城兰花茶冲泡后如兰花绽放，枝枝直立杯中，有特有的兰花清香，俗称“热气上冒一支香”。

茶产地 安徽省舒城、桐城、庐江、岳西一带。

赏茶叶 茶形状：条索细卷呈弯钩状，芽叶相连似兰花，色泽翠绿匀润，毫峰显露。

茶叶底：叶底匀整，呈黄绿色。

品茶香 茶汤色：绿亮明净。

茶香气：香味持久，具有独特的兰花香。

茶滋味：鲜爽甘醇。

鉴茶有方

舒城兰花茶以舒城晓天白桑园的产品最著名，为兰花茶之上品。

【茶养生馆】 喝此茶有保护心脑血管的益处，男性每天喝3杯此茶，可以降低心肌梗死的风险。

千岛玉叶

茶产地 浙江省淳安县青溪一带。

赏茶叶 茶形状：外形扁平挺直，绿翠露毫，芽壮显毫，翠绿嫩黄。
茶叶底：嫩绿成朵。

品茶香 茶汤色：黄绿鲜亮。

茶香气：高清持久。

茶滋味：醇厚鲜爽，回味甘甜。

瀑布仙茗

瀑布仙茗属于浙江最古老的历史名茶，距今约有1600年的历史，其加工工艺曾一度失传。现今的瀑布仙茗创制于1979年，并在1980年浙江省名茶评比会上荣获一类名茶称号。

茶产地 浙江省余姚市道士山。

赏茶叶 茶形状：外形紧细，茸毛显露，色泽绿润。

茶叶底：细软明亮，嫩匀成朵。

品茶香 茶汤色：碧绿明亮。

茶香气：香气鲜爽，具有板栗香。

茶滋味：鲜醇爽口。

鉴茶有方

瀑布仙茗的干茶外形紧细，苗秀略扁；冲泡后，香气浓郁持久，茶汤绿而明亮，叶底嫩绿，品之滋味鲜醇，回味甘甜，齿间留香，久久不散。

【茶养生馆】 绿茶中的儿茶素具有抑制甚至杀死导致胃溃疡和十二指肠溃疡的幽门螺旋杆菌的作用，所以，每天可喝3杯绿茶。

鉴茶有方

上品千岛玉叶茶内质清香持久，滋味浓醇带甘，汤色黄绿明亮，叶底肥嫩硕壮。

【茶养生馆】 夏天天气热，如果喝凉的绿茶水，冷会把热遏止住，导致热散不出去。要想散热快、降暑快，最好的办法就是喝温热的绿茶，汗出完后，全身就舒服多了。

梅尖银毫

梅尖银毫是绿茶新品名茶中的佼佼者。它以适宜茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成。

茶产地 广东省梅州市的梅西上官塘水库农场。

赏茶叶 茶形状：紧细圆直，翠绿显毫。
茶叶底：细嫩成朵。

品茶香 茶汤色：清澈明亮。
茶香气：香气浓郁。
茶滋味：甘醇爽口。

☞ 鉴茶有方

在透明的玻璃杯内，随着冲入开水，每一芽银毫茶慢慢伸展，而后茶芽错落有序地慢慢飘浮杯中，闻起来香气浓郁，品之滋味甘醇爽口，观其汤色清澈鲜亮。

【茶养生馆】 梅尖银毫较多地保留了鲜叶内的天然物质，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效用，为其他茶品所不及。

永川秀芽

永川秀芽象征着秀丽幽雅的巴山蜀水，也反映出色翠形秀的名茶特色，富含茶多酚、氨基酸等多种营养成分。

茶产地 重庆市永川区。

赏茶叶 茶形状：条索紧直细秀，翠绿鲜润。
茶叶底：嫩绿明亮。

品茶香 茶汤色：汤清碧绿。
茶香气：馥郁高长。
茶滋味：鲜醇回甘。

☞ 鉴茶有方

永川秀芽具有外形紧致纤细，色泽鲜绿，芽叶披毫露锋，汤色碧绿澄清，香气鲜嫩浓郁，滋味鲜醇，叶底嫩黄的特点。

【茶养生馆】 由绿茶中提炼出来的儿茶素具有很强的抗氧化功能，将含有丰富的儿茶素的护肤品涂在皮肤上，可以在一定程度上减轻阳光中紫外线对皮肤的损害。因此，常饮绿茶不失为一个防晒的好方法。

安化松针

安化松针属于绿茶，因其外形挺直、细秀、翠绿，状似松树针叶而得名，是中国特种绿茶中针形绿茶的代表。

茶产地 湖南省安化县。

赏茶叶 茶形状：挺直秀丽，翠绿匀整，白毫显露，宛如松针。
茶叶底：鲜嫩匀整。

品茶香 茶汤色：澄清碧绿。
茶香气：香气馥郁，有熟板栗香。
茶滋味：甘醇鲜爽。

☞ 鉴茶有方

安化松针茶初喝味道有点涩，具有油松味。如果喝不惯其涩味，可以多煮一会儿，或者把安化松针洗净后在清水里多泡一会儿，可减淡其涩味。

【茶养生馆】 以抗过敏药如扑尔敏、赛庚啉等为例，很多人服药后白天会感到困倦乏力。若用绿茶水送服，可不同程度地改善该症状。

绿茶生活妙用



绿茶煮鸡蛋

许多人都喜欢吃香喷喷的茶叶蛋。大家不难发现，传统茶叶蛋都是用红茶煮的，但若用绿茶来煮鸡蛋也未尝不可，且有不少的辅助食疗功效。

绿茶中富含茶多酚，这种强抗氧化剂能清除自由基，还有降糖降脂的作用；绿茶中还含有大量的鞣酸，可以预防心脑血管疾病。而鸡蛋营养丰富，含有优质蛋白质、胆固醇、脂肪、卵磷脂、多种维生素和铁、钙、钾、磷等多种无机盐。这些营养物质结合在一起，对人体健康很有益。绿茶煮鸡蛋还可以起到止咳化痰的作用，对缓解咳嗽、支气管炎、哮喘等病症均有帮助。

绿茶煮鸡蛋的方法是：绿茶15克，鸡蛋2个，加水同煮。鸡蛋煮熟后剥去蛋壳，再煮至水干时即可食用。需要提醒的两点：一是绿茶煮蛋的时间不宜过长，否则会使鸡蛋变性变味，失去其原有的保健价值；二是煮好的茶叶蛋不宜久放，最好现吃现煮。



绿茶煮饭

中国人一向喜欢色、香、味俱佳的米饭。其实，要想吃到清香扑鼻的米饭，用茶水煮饭就可以实现。更值得一提的是，茶水煮饭还有解油腻、助消化和预防疾病等诸多好处。

具体而言，常食茶水煮的米饭，可以起到4大功效：

1. 预防和改善心血管疾病。茶叶中的茶多酚可以增强微血管的韧性，防止微血管壁破裂而出血。而且，茶多酚可以降低血液中的胆固醇、降低血脂，抑制动脉粥样硬化。因此，中老年人常吃茶水大米饭，可预防和改善心血管病。
2. 预防中风。茶水中的鞣酸可以遏制过氧化脂质的生成，使得血管壁不至于失去弹性，从而有效地预防中风。

3.具有防癌抗癌作用。胺和亚硝酸盐在食物中广泛存在，它们在37℃的温度和适当酸变的情况下极易生成致癌物质——亚硝胺，而茶水煮饭就可以有效地防止亚硝胺的生成，从而达到防癌抗癌的目的。

4.预防牙齿疾病。茶叶中的氟化物可增强牙冠钙质，预防龋齿和牙周病。

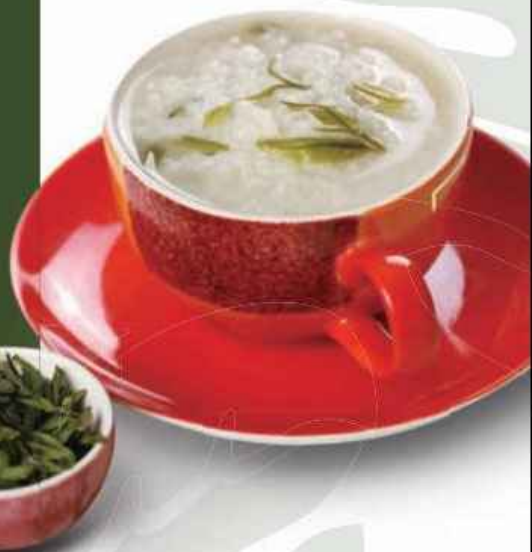
绿茶煮饭的方法很简便：先将茶叶1~3克（茶叶不要放多了，否则茶的味道盖过米饭的香味就适得其反了）用开水浸泡4~9分钟，再用纱布将茶水过滤去渣后倒入电饭煲中，和大米一起煮熟。

如果平时有时间的话，还可以做鸡茶饭吃，可促进食欲，有益于健康。鸡茶饭的做法是：准备鸡胸肉8小片，鸡蛋1个，小麦粉100克，大米饭、干紫菜丝、绿茶末、盐、料酒各适量；将鸡胸肉切成丝，加入盐和料酒腌渍5分钟；鸡蛋敲破打入碗中，加清水适量，调入小麦粉，用筷子搅匀成蛋糊；鸡肉丝蘸上蛋糊，在热油中炸熟，捞出放在大米饭上，撒上绿茶末、盐及干紫菜丝即成。

❁ 绿茶煮粥

俗话说“喝粥养人”。对于老年人来说，他们的消化器官衰退了，消化能力变差了；对于生病的人来说，他们有一个典型特点就是食欲不振。上述人群适宜摄取一些既适口，又易于吸收；既有生津益气之功，又无滞气生痰之弊的食物，而粥恰好具有这样的优势。《保生集要》上指出：“茗粥，化痰消食，浓煎入粥。”茗，即我们常说的茶叶。茶叶粥具有化痰消食、利尿消肿、益气提神的功效，适用于急性慢性痢疾、肠炎、急性肠胃炎、心脏病水肿、肺心病和过于疲劳等症状。

绿茶煮粥的具体方法如下：准备绿茶10克，大米50克，白糖适量；将绿茶煮成浓茶汁100毫升，再过滤去渣；大米洗净，加入茶叶汁、白糖及清水400毫升，用小火熬成稠粥即成。每天应分两次服用，保健功效更强。不过，绿茶粥有提神兴奋的作用，凡精神亢奋、不易入眠者晚餐勿服。



绿茶菜肴

龙井炒虾仁

传说，龙井炒虾仁这道菜品与乾隆皇帝有关。一天，乾隆微服私访，在杭州茶农家喝到一杯龙井新茶，深感清香可口，趁人不注意，抓了一把藏于便服内的龙袍里。后来在西湖边一家小酒家用膳，叫小二用此泡茶。小二接茶时见乾隆内穿的龙袍，吓了一跳，急忙告诉店主。店主正在炒虾仁，一听圣上驾到极为恐慌，忙中出错，竟将小二拿进来的龙井茶当葱段撒到锅内。意想不到的是这盘菜竟清香扑鼻、滋味独特，乾隆尝了一口，顿觉鲜嫩无比，禁不住连声称赞，“好菜！好菜！”。此后，这道菜肴便成了杭州名菜并流传至今。

龙井虾仁的做法是：将龙井茶用80℃的水冲泡，2分钟后倒出部分茶汤，茶叶及剩余茶汤待用；然后将新鲜虾仁洗净盛入大碗内，放入盐和鸡蛋清，用筷子搅拌至有黏性时，倒入部分茶汤，而后加入水淀粉再搅拌几下，搁置，使虾仁入味；接着将油锅烧热（油稍微多一点），倒入处理好的虾仁，迅速用筷子划散，待虾仁呈玉白色时，将多余的油倒去，只留一点底油，再倒入剩余的茶叶和茶汤，最后倒入料酒快速翻炒几下即可起锅装盘。



清蒸茶鲫鱼

绿茶中的茶多酚具有降糖作用；鲫鱼具有健脾和胃的作用。清蒸茶鲫鱼具有补虚损、止消渴等作用，能改善糖尿病所表现出来的烦渴、饮水不止等症状，也适用于热病的改善。

清蒸茶鲫鱼的做法是：准备新鲜鲫鱼1条（约500克），绿茶10克；将活鲫鱼去鳞、肠、鳃后洗净，再将绿茶塞入鲫鱼腹内，放入盘中上锅清蒸，约40分钟即可出锅（不加盐）。

此菜若用于改善糖尿病症状时，可每日食用1次，3~5天为一个疗程。

绿茶西红柿汤

绿茶西红柿汤尤其适宜夏季食用，具有凉血止血、生津止渴等功效，高血压患者、冠心病患者、上火者、牙龈出血者、阴虚口渴者、食欲不振者均可常饮此汤。

绿茶西红柿汤的做法是：准备绿茶1~1.5克，西红柿50~150克；然后把西红柿洗净，用开水烫后去皮、捣碎，和绿茶混合置于杯中，并倒入开水400毫升即成。

绿茶枕

泡过的茶叶通常都会被丢弃，然而茶渣却具有诸多妙用，比如可以用来做枕头。用茶渣制成的枕头具有强大的保健功效，可以抗病毒、抗辐射、降血压、养颜明目、清热解毒、保护视力、清脑安神以及调节身体亚健康状态等。

绿茶枕的制作方法是：首先要把喝过的绿茶叶平摊在吸水纸或棉布上阴干，注意是阴干，而不是放在阳光下暴晒，否则易使茶叶的香气散失、功效降低；然后挑选合适的枕套，一般以棉布或桑蚕丝质地为宜，枕长50厘米、宽30厘米即可；再搭配一两中中药材，与干燥的绿茶茶叶一同放入枕套中即可，并记住每3个月更换一次茶渣。

适宜与绿茶搭配制成枕头的中药材有：

◎ 绿茶渣+菊花：菊花最好选用怀菊，因为怀菊的花瓣长，芳香性强，二者结合可清热、明目、

降压，适用于高血压引起的头痛、肝火旺盛造成的视物模糊等症。

◎ 绿茶渣+薄荷叶：薄荷叶有清利头目、解毒的作用，可改善头晕脑胀症状，适用于高血压引起的头痛、病毒性角膜炎、眼痛等。

◎ 绿茶渣+藿香：藿香有消暑解表的作用，与绿茶结合制成的枕头尤其适合夏天使用。

巧用绿茶解决眼部问题

熬夜或睡眠质量不佳导致黑眼圈时，可以用纱布蘸绿茶水敷在黑眼圈处，每日1~2次，每次20~30分钟，可以有效消除黑眼圈。上班族还可以把泡有绿茶的玻璃杯贴近眼睛周围，且睁大眼睛让热气向上熏蒸眼部，这样可以消除眼部疲劳、赶走困意、促进眼部血液循环，且对因睡眠不足造成的眼部肿胀（眼袋）可起到改善作用。

回
办公或居家常用的绿茶茶
包在用过后请勿丢弃，趁
有热气时直接敷在眼部，具
有很好的眼部保健功效。



回经常用绿茶水洗脸，能使皮肤清爽而不易出油，使脸部显得光滑润泽、有弹性。

绿茶水洗脸

在茶叶中，绿茶的茶多酚含量最为丰富，而茶多酚有抗氧化作用，可防止肌肤衰老。另外，茶叶中含有大量鞣酸，可以缓解皮肤干燥，对于患湿疹的儿童也非常适用。因此，不妨经常用绿茶水洗脸，能使皮肤清爽而不易出油，保持面部清洁干爽；并可推迟面部皱纹的出现和减少皱纹；还可防止多种皮肤病的出现。尤其是脸上常因上火而起疹或皮肤瘙痒的人，更适宜用剩绿茶水洗脸，能够光洁皮肤。

当天晚上临睡前煮好一壶开水，开水稍凉后即可放一小把茶叶在壶里（注意茶叶不要放多了）。第二天早上将这壶水连茶带水都倒进脸盆里，然后用这些茶叶水洗第一遍脸，轻轻揉洗脸部半分钟，再简单冲洗掉茶叶，不要过度清洗。注意，茶水洗脸后不要忘记用清水再洗一次脸。

绿茶泡脚

据调查，70%~80%的成年人都会有脚气病，只是轻重程度不同而已。绿茶中所含的鞣酸具有强烈的杀菌作用，尤其对导致脚气的丝状菌特别有效。因此，用绿茶来泡脚，可以在一定程度上消除脚气病。茶水不仅有收敛和吸附异味的作用，对末梢血管还有辅助解痉的作用。所以，

用茶水泡脚不仅可以消除脚部异味，还可以使全身放松。方法是：取一撮绿茶和少许盐，倒入热水中，焖片刻，等茶叶泡开后，水温在40℃左右时，再把双脚放进去泡半个小时左右。

★ 绿茶护肤品

在流行全天然化妆品的今天，各种花草、水果几乎都可以成为美容养颜的材料，作为健康饮品的绿茶怎么能够“置身事外”呢？现代护肤保养品里添加绿茶成分，最主要是借用它的抗氧化效果，增强肌肤抵抗力以达到抗衰老的目的。可见，绿茶其实就是很好的护肤保健品。

其实，绿茶不仅富含维生素C，其中的类黄酮更能增强维生素C的抗氧化功效，因而对维持皮肤的美白和年轻具有明显的效用。另外，绿茶中富含的儿茶素成分可有效淡化和祛除黄褐斑，从而有效抑制斑痕和色素的产生。因此，只要去超市或茶叶店买一包研磨得很细的绿茶粉末，再加上清香的绿茶，就可以用绿茶自助护肤了！

绿茶化妆水

将少量绿茶、1片柚子和400毫升低度白酒一同放进干净的瓶子中，密封保存1个月后将柚子取出即可。绿茶化妆水不仅适用于脸部，还适用于全身肌肤，对肌肤粗糙、发黑及脚跟干裂等有改善功效。

注意：要使用干净的瓶子盛装，并要将瓶子置于阴凉处。

乌眉化妆水

将绿茶用初沸水冲泡4分钟后，用干净的纱布或棉花棒蘸茶叶水轻轻地反复擦拭眉毛和睫毛（或用梳子蘸茶叶水刷眉）。

注意：每日早晚各用1次，有润泽护眉的功效。长期坚持，可使眉毛变得浓密光亮，并能使睫毛增长。如果眉毛稀疏，更可以尝试这款乌眉化妆水。

绿茶美白紧肤面膜

在1~2汤匙的面粉中加入1个蛋黄搅拌至黏稠状，再和绿茶粉混合搅匀，并均匀地涂抹在脸上，再在上面铺一层微湿的面纸，20分钟后用清水洗净，有美白紧肤的效果。

注意：选择绿茶粉时，注意选择正规大厂家的商品，并注意生产日期，不建议购买陈年的绿茶粉。做了面膜后的肌肤会很敏感，请不要立即上妆，即使要化妆，也应薄薄地涂上一层化妆水或乳液。

绿茶绿豆祛痘面膜

将绿茶粉、绿豆粉各10克和适量鸡蛋清混合调匀，脸洗净后将混合物敷在脸上，20分钟后用清水洗净，边洗边按摩。

注意：面膜做完后，要将脸彻底洗干净，以免粉末堵塞毛囊口而诱发或加重痤疮或青春痘症状。另外，绿茶粉、绿豆粉越细越好，以免在使用过程中损伤皮肤。痤疮主要因肺胃有热，上熏头面所致。绿豆性寒，有清热解毒、祛暑止渴、利水消肿、明目退翳、美肤养颜等功效；绿茶中含有茶碱及咖啡因，可以减少脂肪的堆积，从而达到祛除过多皮脂的作用。因此，绿茶绿豆祛痘面膜对痤疮及青春痘的消退和预防有一定好处。

绿茶祛斑面膜

在2汤匙面粉中加入1个鸡蛋黄搅拌均匀后，再加入1汤匙绿茶粉和2汤匙蜂蜜混合，并充分搅拌10分钟；将做成的面膜均匀地涂抹在脸上，再铺上一层微湿的面纸，10分钟后用清水洗净即可。

注意：敷了面膜之后肌肤会变得很敏感，不宜立即上妆。

回用绿茶自制纯天然、无毒副作用的面膜，会给你带来靓丽容颜，让你更加年轻漂亮！



第五章

泡饮花茶



万紫千红总是春，花香满园藏不住

喝花茶的好处

美容养颜

我们平时所说的脸色不好或脸上长斑、月经不调、痛经等症状，都和气血运行有关。一旦气血充足，运行正常了，自然就会气色好、面色红润、身体健康。大部分的花茶如玫瑰花茶、百合花茶、菊花茶等都具有养颜、祛斑、滋润肌肤等美容功效，可促进人体气血运行，调节内分泌，美白肌肤，同时也有一定的排毒作用。

疏肝解郁

饮用花茶有疏肝解郁、理气调经的功效。春季要养肝，然而肝易郁结，所以，春季比较适合饮用花茶，以便疏肝解郁，排除“春愁”。如玫瑰花茶具有行气解郁的强大功效，被称为“解郁圣药”，能让人们的心情“多云转晴”。女性在月经前或月经期间常会感到烦躁不安，适量喝些玫瑰花茶可以起到调节作用（但月经量过多的女性在经期最好不要饮用玫瑰花茶）。在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现如今，即使不是月经期，女性也可以喝些花茶，以安抚和稳定情绪。

提神醒脑

花茶具有提神醒脑的作用，有助于消除困意。下午昏昏欲睡时，喝一杯花茶可以振奋精神。“白天睡不醒，晚上睡不着”，这是不少人在长假后常出现的问题，即白天头昏脑胀、提不起精神，晚上却失眠。这时冲一杯馥郁的茉莉花茶，对提神醒脑、安抚情绪很有帮助。在花茶中加点茯苓，安神助眠的效果会更好。尤其是上班族，如果伴有心慌乏力的不适感觉，还可以在花茶中加一点干桂圆肉。



冲饮花茶的方法

花茶冲泡方法

适合的茶具：以瓷器、陶器制品为宜。玻璃制品虽然便于观色，但不易保持花香，也不利于保温。当然，如果为了追求浪漫的情调，用西式高脚玻璃杯也未尝不可。

茶叶用量：依个人口味调整。复方花草茶（由两种以上性质相近的花草茶混合拼配而成），一般每种花草各取2~3克。

单一花茶与水的比例：1:50。

水的温度：水温以85℃~90℃为宜。

冲泡时间：花茶冲泡的时间一般不宜超过10分钟，以免香味都挥发了。

调味品：根据个人的喜好可添加冰糖、蜂蜜、柠檬汁、果粒、果丁或者不含热量的甜叶菊等多种调味品。

冲泡次序：热水烫壶或杯，趁热放花茶，然后倒入热水，闷3~5分钟，再加调味品。

注意事项：1.选购干燥度好的花茶，水分最好在4%以下，便于保存。2.自行调配复方花草茶时，要了解自身的体质和花茶的性味功效，比如菊花、薄荷叶、苦丁等都属于较寒凉的花草，当有肺热实证、咽喉疼痛或上火等热性症状时可以泡饮，但症状改善后就需少喝或停用。气虚体寒的女性，如果长期饮用寒性花草茶，可能导致体寒加重、月经不规律等症状，如果要饮用，可搭配一点温性药材（如枸杞子等）一起冲泡，以中和药性。此外，混搭花草茶的种类不宜太杂，尽量别超过3~4种，且最好能在中医师的指导下科学选用。3.如果冲泡出来的复方花草茶味道不好，可以加入1~3朵干燥的玫瑰花，玫瑰花茶味甘香，会给整壶茶添味增香，而且玫瑰花药性温和，一般不会跟其他花草茶冲突。4.想喝甜甜的花茶，最好添加蜂蜜，因为蜂蜜与花朵的味道搭配比较和谐。

花茶的品饮方法

冲泡3分钟后，揭开杯盖一侧，顿觉芬芳扑鼻而来，精神为之一振。有兴趣者还可凑着香气做深长呼吸，充分领略愉悦香气，称为“鼻品”。待茶汤稍凉适口时，小口喝入，在口中稍停留，配以口吸气、鼻呼气的动作，使茶汤在舌面上往返流动1~2次，品尝茶味与汤中香气后再咽下，如此1~2次方能尝到名贵花茶的真香实味。此味令人神醉，正如宋人范仲淹茶歌中所说的“茶味兮轻醍醐”、“茶香兮薄兰藏”。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



名优花茶品鉴

左扇图：玫瑰花茶 右扇图：金银花茶



金银花茶

金银花茶由湖北省咸宁市首创，以金银花做窈茶香料，茶汤芳香、甘凉可口。

茶产地 湖北省咸宁市。

赏茶叶 茶形状：外形条索紧细匀直，色泽灰绿光润。

茶叶底：嫩匀柔软。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。

茶香气：清纯隽永。

茶滋味：醇厚甘爽。

玫瑰花茶

玫瑰花采下后，经适当摊放、折瓣，拣去花蒂、花蕊，以净花瓣和茶尖窈制成玫瑰花茶。

茶产地 山东省平阴等地。

赏茶叶 茶形状：外形饱满，花瓣完整。
茶叶底：慢慢退变为枯黄色。

品茶香 茶汤色：偏淡红或土黄色。

茶香气：或香浓或淡薄。

茶滋味：甘甜，略有苦涩味。

鉴茶有方

质量好的玫瑰花茶香气扑鼻，且无其他异味。香气不浓的，质量次之。

茶养生馆

◎ 玫瑰花茶有一股浓烈的花香，故可缓解口臭。

◎ 常饮玫瑰花茶，可祛除面部黑斑，令肌肤嫩白透亮。

鉴茶有方

◎ 香气的鲜灵度：以香气新鲜灵活为好，香气沉闷不爽为次。

◎ 香气的浓度：以香气浓厚为好，香气淡薄浮浅为次。金银花茶一般要经过三次窈花，花香才能充分吸入茶身内部，故香气较为浓厚耐久。

茶养生馆

金银花茶味甘性寒，具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效，可缓解各种热性病；还可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症；对皮肤疮疡、肠炎也有缓解之效。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：碧潭飘雪 右扇图：黄山贡菊



黄山贡菊

黄山贡菊为平瓣小菊品种，因在清光绪年间治愈了京城流行的红眼病，故被皇官誉为贡品而名贡菊。

碧潭飘雪

碧潭飘雪以手工精心窖制而成，此茶不仅淳香可口，更有观赏价值，列于所有花茶之上。

茶产地 四川峨眉山。

赏茶叶 茶形状：紧细挺秀，白毫显露。
茶叶底：绿黄匀亮，细嫩多芽。

品茶香 茶汤色：绿黄明亮。
茶香气：香气持久，有茉莉花香。
茶滋味：回味甘醇。

鉴茶有方

用盖碗泡饮上品碧潭飘雪，清新透亮的绿，朵朵白花漂浮其上，犹如天降瑞雪；香气清悠，散发浓郁的茉莉花香，经久停留在唇齿之间。

茶养生馆

花茶可用来沐浴，能润肤香肌，对改善全身肌肤状况有一定好处。

茶产地 安徽省黄山市。

赏茶叶 茶形状：色白，蒂绿，花型完整，花朵大小均匀。
茶叶底：花朵嫩黄，晶莹剔透，色泽均匀。

品茶香 茶汤色：浅黄，清澈透亮。
茶香气：浓郁芬芳，有菊花香。
茶滋味：甘醇微苦，绵软爽口。

鉴茶有方

黄山贡菊和杭白菊的区别：贡菊的花瓣较为肥厚，杭白菊则较为轻巧；贡菊颜色略显暗淡，而杭白菊色彩较明朗；在药理上，白菊入茶，贡菊入药。

茶养生馆

◎ 黄山贡菊香气浓郁，可提神醒脑，具有一定的松弛神经、舒缓头痛的功效。
◎ 黄山贡菊富含维生素A，对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的改善作用。

杭白菊

杭白菊又称为甘菊、小汤黄、小白菊，以色、香、味、形“四绝”成为菊花茶中的佳品，也是菊花茶中最好的品种。“杭白贡菊”一向与“龙井名茶”并提，古时曾作贡品。

茶产地 浙江省桐乡。

赏茶叶 茶形状：花瓣颜色发黄，花蕊深黄。
茶叶底：花瓣完整嫩黄，色泽均匀。

品茶香 茶汤色：澄清，浅黄鲜亮。
茶香气：清冽。
茶滋味：甘醇微苦。

☞ 鉴茶有方

特级杭白菊：花型完整，花朵大小均匀；入水泡开后花瓣玉白，花蕊深黄，色泽均匀；汤色澄清，浅黄鲜亮清香，甘醇微苦。特级杭白菊只有在杭白菊专营店内或者厂家处才能买到。

茶养生馆 杭白菊清热利咽的效果较强，咽喉肿痛时喝点杭白菊最好。另外，体质偏寒者喝菊花茶的时候最好放点性偏温的枸杞子。

桂花茶

茶产地 广西桂林、湖北咸宁、四川成都、重庆等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧细匀整，色泽墨绿。
茶叶底：嫩黄明亮。

品茶香 茶汤色：绿黄透亮。
茶香气：馥郁持久，高雅隽永。
茶滋味：醇香适口。

茉莉花花茶

茉莉花花茶是将新鲜茉莉花花蕾通过摊放、分筛、干燥等手工艺制成的花草茶。

茶产地 福建、浙江、江苏、安徽等地。

赏茶叶 茶形状：花蕾完整匀整，色泽浅黄，蕊心隐透粉色，蒂翠绿。
茶叶底：蒂青绿，花蕾嫩黄。尤其是茉莉花工艺茶，绿叶黄花，更是栩栩如生。

品茶香 茶汤色：透明中带着点浅黄。
茶香气：清香扑鼻，沁人心脾。
茶滋味：清香微苦，淡雅芬芳。

☞ 鉴茶有方

取茉莉花花茶4~6朵（根据自己喜好的浓淡程度来加），放入玻璃杯或瓷盖杯中冲入沸水，浸泡2~3分钟，茉莉花在杯中翩翩起舞，既可赏心悦目，又能改善心情。

茶养生馆 将茉莉花与粉红玫瑰花搭配冲泡饮用，有排毒瘦身的效果。

桂花茶是由精制茶坯与鲜桂花窰制而成的一种名贵花茶，淡淡花香与浓郁花香融合得恰到好处。

☞ 鉴茶有方

◎ 桂花烘青茶：外形条索紧细匀整，色泽墨绿油润，花如叶里藏金，色泽金黄。

◎ 桂花乌龙茶：条索粗壮重实，色泽褐润，香气高雅隽永，滋味醇厚回甘，汤色橙黄明亮，叶底深褐柔软。

茶养生馆 桂花茶性温，有暖胃的功效。

玳玳花茶

玳玳花茶为我国花茶中的一枝新秀，因其香高味醇的品质和玳玳花开胃通气的药理作用而深受人们的欢迎，被誉为“花茶小姐”。

茶产地 浙江省金华市、江苏省苏州市、福建省福州市等地。

赏茶叶 茶形状：多含有圆头块。

茶叶底：颜色黄绿。

品茶香 茶汤色：金黄稍暗。

茶香气：浓郁悠远。

茶滋味：略带一丝苦味。

 **鉴茶有方**

玳玳花茶醇厚的香气及味道与陈皮相似，喝时会感觉嘴里充满着花朵和水果的芳香，略有一点儿苦味。

【茶养生馆】 玳玳花茶具有疏肝和胃、理气解郁的作用，胸闷不适、脘腹胀痛、呕吐少食者可适量多喝一些。另外，睡前将玳玳花与柠檬草搭配泡饮，有助于放松心情。

白兰花茶

白兰花茶历史悠久，是仅次于茉莉花茶的又一大宗花茶产品。白兰花茶的主要原料是白兰花，也叫“缅桂”，它是一种夏秋开的白花，以夏季最盛。

茶产地 广州、苏州、福州、成都等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧结重实，色泽墨绿尚润。

茶叶底：嫩匀明亮。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。

茶香气：鲜浓持久。

茶滋味：浓厚尚醇。

 **鉴茶有方**

纯粹的白兰花茶香气浓烈、持久，滋味浓厚。

【茶养生馆】 将白兰花茶30克用淡盐水浸洗片刻，再与猪瘦肉150~200克、生姜2片一起煮成汤，具有滋阴、止咳、化浊、补脾的功效。另外，取适量白兰花捣烂，外敷，则可以有效地缓解夏日痈疮肿毒。

珠兰花茶

珠兰花茶以烘青绿茶和珠兰或米兰鲜花为原料窖制而成，其清芬不及茉莉花茶，但其香烈持久却强于茉莉花茶。

茶产地 主产于安徽歙县。

赏茶叶 茶形状：外形条索扁平，光滑匀整，挺直尖削，色泽深绿油润。

茶叶底：嫩匀肥壮。

品茶香 茶汤色：清澈黄亮。

茶香气：清鲜馥郁幽长。

茶滋味：浓醇甘爽。

 **鉴茶有方**

一经冲泡，茶叶徐徐沉入杯底，花如珠帘，水中悬挂，妙趣横生，细细品吸既有兰花特有的幽雅芳香，又兼具高档绿茶鲜爽甘美的滋味。

【茶养生馆】 珠兰花茶具有改善风湿疼痛、精神倦怠等作用，对缓解跌打损伤、刀伤出血也有一定的作用。

花茶生活妙用

舒解压力 玫瑰水果茶

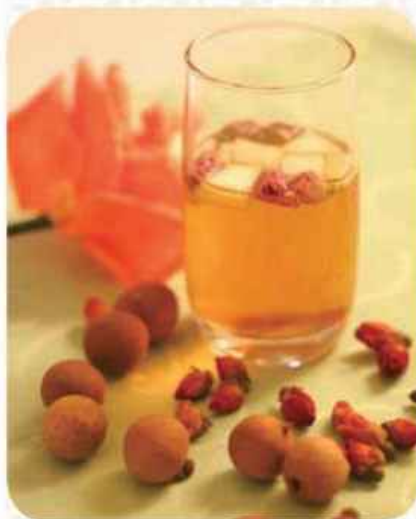
现代人承受的各方面压力过重，故更需要照顾好自己的身体。在家利用几分钟时间，泡上一大杯玫瑰水果茶，然后倒入大杯子或空饮料瓶里带着，工作或学习累时、困时、压力大时喝上几口，对维护身心健康大有帮助。

配方：桂圆30~50克，梨1个，金橘2个，新鲜玫瑰花10朵，蜂蜜适量。

做法：梨洗净，切块备用；金橘用刀背轻轻拍破；将全部材料（蜂蜜除外）放入陶煲中，倒入约800毫升沸水，泡10分钟左右，加入蜂蜜调味即可饮用，1天内喝完。

适用对象：体力差、压力大、易心烦、口干者。

功效：安神、解郁、舒压、清热。



养肝悦容 养肝美人茶

花茶对女性而言最具诱惑力的当属其具有的美容功效。美丽的女人是用水养出来的，气血不足，女性的容颜就好像土地缺水，贫瘠，甚至开裂，体现在面部则肤色枯黄、没有光泽。肝主藏血，故所谓的美人茶一定要有养肝功效，这才是美容的王道。

配方：玫瑰果、玫瑰茄各2克，薄荷5片，洋甘菊1克。

做法：用开水混合冲泡，水温80℃左右。

适用对象：女性、气色差者。

功效：养肝补血、美白肌肤，调理经血。玫瑰果和玫瑰茄中含有大量的维生素C，不仅可以美白肌肤，使肌肤光滑、有弹性，还能疏肝理气、调理经血等。



提神散热 薄荷玫瑰花茶

大部分人在季节交替之时情绪易波动，而玫瑰花具有活血化淤、舒缓情绪的作用，而清凉的薄荷可驱除疲劳、疏风散热，令人神清气爽，并且玫瑰花的甘甜纯香可以冲淡薄荷的苦涩味，一举两得。因此，一杯美味的玫瑰薄荷花茶，不仅适合在下午茶的时间细细品味，更加适宜在紧张繁忙的工作后作为消除困意和疲劳的提神醒脑剂。

配方：玫瑰花干花蕾4~5朵，薄荷少量。

做法：将干玫瑰花与薄荷都放入杯中，倒入沸水，加盖闷10分钟左右，待茶凉适口时即可饮用。

适用对象：易疲劳、易发困的人以及口渴身热者。

功效：提神、散热、消除疲劳。



清凉消暑 薄荷柠檬桂花茶

炎热的夏天最适合喝的茶饮莫过于薄荷茶。薄荷性凉味辛，有疏风散热、清凉排毒、减轻肌肉僵硬与疼痛症状等功效，长期在电脑前工作的上班族感到精神不振时，喝杯清凉的薄荷茶，可以恢复精力。柠檬味酸，可以刺激唾液分泌，减轻口干舌燥的症状。因此，夏日里喝几口薄荷柠檬桂花茶，确有舒爽、镇静、沁人心脾的快感。

配方：有机新鲜薄荷5~8片，鲜柠檬片1~2片，桂花茶、蜂蜜、冰块各适量。

做法：将桂花茶放在容器中加热水冲泡，3分钟后将桂花茶水倒入另一个容器中，并放入新鲜薄荷叶、鲜柠檬片，浸泡5分钟后再加入冰块及蜂蜜即可。

适用对象：压力大者、精神不佳者、烦热者。

功效：清凉解暑、振奋精神。



明目解乏 菊花蜂蜜茶

快节奏的现代生活逼得很多人疾呼：“太累了！”每个人若是能学会在工作中放松放松，比如找个时间泡杯菊花蜂蜜茶，即可将压力和坏情绪一起“抛弃”。菊花茶和蜂蜜均具有清热降火的功效，二者制成的茶饮入口爽滑、清淡甜爽、香气迷人，人的心情马上会跟着好起来，疲劳感也会渐渐消失。

配方：蜂蜜5汤匙，干菊花4~5朵。

做法：将干菊花冲洗一下，放在杯子里，倒入沸水，泡至菊花出味、沸水变温即可；在变温的菊花茶里加入蜂蜜，搅拌均匀即可饮用。

适用对象：体质差的人，精力不足、易疲劳者，视力差的人，电脑族。

功效：清心健脑、消除疲劳、排毒养颜、养肝明目、润肠通便。



清新口气 桂花绿茶

正常人每天分泌1~1.5升唾液，除了帮助进食和消化之外，它们还是口腔的天然清洗剂。如果唾液分泌减少，则很容易引起口臭。正因为如此，经常口干的人应该多喝些桂花茶，不但可生津止渴，还能清新口气、改善口臭。由于桂花性温味辛，因此，可以用性寒的绿茶与之搭配，以保证寒热平衡而有利于人体健康。

配方：干桂花3克，绿茶5克。

做法：将干桂花与绿茶都放入杯子中，倒入沸水，冲泡6分钟后即可饮用。

适用对象：经常咽干干燥者、口臭者。

功效：改善咽干干燥、口臭、牙痛等症。



解郁除烦 玫瑰普洱茶

人有七情六欲，现实有悲欢离合，不管是谁都会出现低沉和压抑的心情。有些人会感到情绪低落、乏味无聊、全身无力、极度疲乏，甚至对周围的人和事都不感兴趣，医学上将这种表现称为抑郁。这类人尤其要注意自我心情的调节，如当心情压抑时可喝一杯玫瑰普洱茶来缓解。

配方：玫瑰花15克，普洱茶3克，蜂蜜适量。

做法：将普洱茶放入杯中，倒入沸水。第一泡洗茶，茶水倒掉，第二泡加入玫瑰花，再倒入开水冲泡，待稍凉，加入蜂蜜搅匀即成。

适用对象：精神紧张、心情抑郁、烦躁易怒这以及压力过大的人。

功效：疏肝解郁，使心情明朗。



养肝明目 绿茶杞菊茶

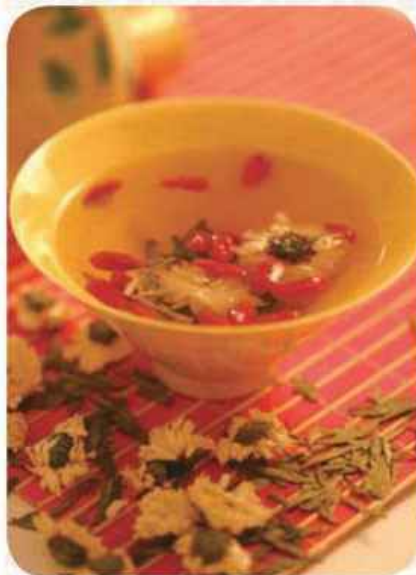
枸杞子具有补肾益精、养肝明目的功效。相比其他种类的菊花，贡菊的寒性缓和一些，清肝明目、养肝护眼的作用更加突出。贡菊泡茶时再加入一些枸杞子，是电脑族和老年人的护眼良方。

配方：枸杞子15~30克，干菊花（贡菊）10克，优质绿茶3克。

做法：将上述药茶放入保暖杯中，用沸水冲泡，10~20分钟后频频饮服，饮完后可再用沸水冲泡。

适用对象：电脑族、亚健康之人、眼疾患者、老年人。

功效：益肾养肝，并可预防和改善各种眼疾，如头晕目眩、视力减退、内障目昏、夜盲症及近视眼等。另外，此茶对糖尿病、高血压、冠心病等患者也有益处。



清热解毒 蒲公英绿茶

人体内是有“火”的，有“火”则生，无“火”则死。然而，“火”超过正常范围就成了“邪火”，也就是我们常说的“上火”。“邪火”大部分由体内所生，是人体阴阳失衡后出现的内热症，这时常常用清热药来治疗“上火”。其实“上火”时泡杯蒲公英茶喝喝也不错，而且茶香味甘易入口，何乐而不为！

配方：蒲公英20克，蜂蜜15克，甘草3克，绿茶15~20克。

做法：先将蒲公英、甘草、绿茶加水煎煮15分钟，然后取药汁加入蜂蜜服用，每天1次，分3次服完。

适用对象：有发热微恶风寒、有汗不出、头痛鼻塞、口干微渴、咽红肿痛等症状的风热感冒者以及疮疖、痢疾者。

功效：清热解毒、解暑养肝。

安神助眠 百合红枣菊花茶

人的一生中大约有1/3的时间会在睡眠状态中度过。睡眠是人体的生理需要，也是维持身体健康的重要手段，主要有促进生长发育、保护大脑、恢复体力和精力、增强免疫力等保健作用。然而有一些人却经常夜不成寐，或难以入睡，或睡眠不深，往往伴有头晕、健忘、倦怠、乏力等症状。下面介绍的百合红枣菊花茶则可以安神助眠，被以上症状困扰之人不妨常饮。

配方：淮小麦30克，百合、去子红枣各10克，洋甘菊1汤匙。

做法：先将淮小麦磨碎，再将全部材料分为2份，每晚取1份放入1个大容器中，倒入沸水200毫升，加盖焖约5分钟，睡前1小时饮用。另一份待第二天晚上再冲泡饮用。

适用对象：失眠者、睡眠质量差者。

功效：解郁、安神、助眠。

活血调经 当归玫瑰花茶

身为女性，每个月总有那么几天“不对劲”，要是再碰上让人疼痛难忍的痛经，那就更加苦不堪言了。其实，月经病多是由外感寒湿、雨淋涉水、内食生冷、经期生气等致使气血失调而引发的，多表现出月经量过多或过少、经期紊乱、行经腹痛等症状。有此困扰的女性不妨试试当归玫瑰花茶。玫瑰花入肝经，有行气解郁、和血化淤之功，能调理冲任二脉，全身经脉气血通畅，月经也就自然而然通顺了。若配以妇科要药当归，其活血调经功效将倍增。

配方：玫瑰花、当归各3~5克。

做法：将二者加开水熬煎15分钟，取汁饮用，或者直接用沸水冲泡。

适用对象：血虚月经不调的女性、寒凝血淤型痛经的女性、血虚头晕者。

功效：和血散淤、补血调经、活血止痛。



第六章

泡饮红茶



红染杯底揽天地，美在心头暖寒暖

喝红茶的好处

温热驱寒

红茶具有温热的特性，且含丰富的蛋白质，有一定的滋补功能，可使人的体格强壮、精力充沛。寒性体质者常饮红茶有利于温阳散寒，对健康有益；冬季常饮红茶可以温热驱寒，提高身体抵抗力。红茶还是美国推荐的抗流感食物之一，哈佛大学学者发现，连续两周坚持每天喝5杯红茶，人体内会产生大量的抗病毒干扰素，其含量几乎是不喝茶者的10倍，可有效帮助人体抵御流感。

养胃暖胃

红茶有养胃暖胃功效，很适合胃病患者（如胃溃疡、慢性胃炎等患者）。红茶经过发酵烘制而成，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，生成的氧化产物能够促进人体消化。因此，没食欲、吃不下饭、肚子还胀得难受的时候，喝点红茶能帮助消食化积、调理胃肠。最好在饭后喝红茶，而且在红茶中加点干山楂，消食的作用会更强。另外，红茶属于全“发酵”茶，刺激性较弱，相对比较温和，特别适合脾胃虚弱者饮用，而且喝红茶时加点奶，对胃的呵护会更大。

养心护心

红茶的茶色素含量较高，而茶色素可促进血液循环和调节血脂。日本大阪市立大学曾经做过实验发现，饮用红茶1小时后所测得的经心脏血管的血流速度大大改善，从而证实了红茶具有较强的预防心肌梗死效用。还有研究发现，每天喝4杯红茶可降低心脏病风险。另外，人在紧张状态下可以喝一些红茶，可降低人体压力激素皮质醇的含量。



冲饮红茶的方法

红茶的冲泡方法

适合的茶具：瓷质器具或玻璃器具。

茶叶用量：一般来说，茶叶量控制在3~5克为最佳，也可自行调整，正所谓“浓妆淡抹总相宜”。

水的温度：沸水。

冲泡时间：泡久些更健康。与绿茶不同的是，高水温浸泡能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出，不但让滋味和香气更浓，还能更好地发挥它的保健功效。因此，冲泡红茶泡得久些更好。一般来说，5分钟左右最适宜。

冲泡次数：工夫红茶，如滇红工夫、祁门工夫、宁红工夫、闽红工夫（含坦洋工夫、政和工夫）、川红工夫等，可冲泡3~4次；红碎茶则可冲泡1~2次（一般冲泡1次，量多则2次）。如果是袋泡茶的话，一般就只能喝一泡。

注意事项：一定要热饮，最好现喝现泡。如果放的时间太长，营养和口感都会大打折扣。

红茶的品饮方法

从红茶的花色品种分，大体可分为功夫饮法和快速饮法两种。

1. **功夫饮法：**中国传统的工夫红茶的品饮方法。工夫红茶包括小种红茶和工夫红茶，较为著名的如正山工夫小种、坦洋工夫小种、祁门工夫、政和工夫、白琳工夫、滇红工夫等。品饮工夫红茶重在领略它的清香和醇味。将3~5克红茶放入白瓷杯中，然后倒入沸水，汤成后先闻其香，再观其色，然后品其味。这种饮法，需要饮茶人在“品”字上下工夫，应缓缓斟饮，细细品啜。正如鲁迅先生所说：“首先必须有功夫，其次是练出来的特别感觉。”

2. **快速饮法：**20世纪发展起来的饮用方法，主要针对红碎茶、袋泡红茶、速溶红茶和红茶乳晶、奶茶汁等。红碎茶呈颗粒状，适宜快速泡饮，冲泡1~2次茶味就淡了。袋泡红茶一杯一袋，冲水后抖动茶袋，待茶溶出即可取出茶袋弃去，然后品饮。至于速溶红茶、红茶乳晶，只须用沸水调冲即可，随调随饮，冷热皆宜。

另外，红茶既可以清饮（功夫饮法就属于清饮），即在茶汤中不加任何调味品，使茶叶发挥固有的香味，又适合做成各种调饮（指在茶汤中加入调料，以佐汤味的一种方法），比较常见的是加牛奶或红糖，还可以加入柠檬片、蜂蜜、玫瑰花、香槟等，可以运用任何一种花式咖啡的方法去调制，别有一番滋味和情调。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



名优红茶品鉴

左扇图：滇红工夫 右扇图：祁门工夫



滇红工夫

滇红工夫是我国工夫红茶中的新宠，以香高味浓而著称于世。其品质具有季节性差异，一般春茶比夏秋茶好。

茶产地 云南省临沧、保山、西双版纳等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧结，色泽乌润。
茶叶底：红润匀亮，金毫特显。

品茶香 茶汤色：鲜红明亮。
茶香气：鲜郁高长。
茶滋味：醇厚，具有收敛性。

鉴茶有方

滇红茶有滇红工夫茶和滇红碎茶两种：滇红工夫茶的特点是汤色红艳，滋味浓烈，香气馥郁；滇红碎茶滋味浓烈，香气鲜锐，汤色红亮。

茶养生馆

滇红茶可帮助消化、促进食欲、利尿等功效。

祁门工夫

祁门工夫与印度的大吉岭红茶、斯里兰卡的乌伐红茶并称为“世界三大高香名茶”。

茶产地 安徽省祁门、东至、贵池、石台、黟县以及江西的浮梁一带。

赏茶叶 茶形状：条索紧细秀长，色泽乌润，俗称“宝光”。
茶叶底：嫩软红亮。

品茶香 茶汤色：红艳明亮。
茶香气：馥郁持久，似蜜糖香，又蕴藏有兰花香。
茶滋味：浓醇鲜爽。

鉴茶有方

祁门红茶的条索紧细秀长，略带弯曲，金黄芽毫显露，锋苗秀丽，色泽乌润；冲泡后汤色红艳润泽，叶底鲜红明亮，滋味浓醇而不涩。仿品则一般带有人工色素，味苦涩、淡薄，条叶形状不齐。

茶养生馆

祁门工夫茶中的咖啡碱有提神的功效，还能使思维集中；同时还有利于加速排泄乳酸（使肌肉感觉疲劳的物质）及体内其他老废物物质，从而达到消除疲劳的效果。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：黔红工夫 右扇图：宁红工夫



黔红工夫

黔红是贵州红茶的简称，主要产于湄潭、羊艾、花贡、广顺、双流等大中型专业茶场。

茶产地 贵州省的中部、北部、南部等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧结，金毫显露。
茶叶底：鲜嫩匀整。

品茶香 茶汤色：红艳明亮。
茶香气：带有浓厚的甜香。
茶滋味：甜醇。

鉴茶有方

上品黔红工夫的香气高、鲜爽度好、品质独具一格，其鲜爽和香味可以与优质的锡兰茶相媲美。

茶养生馆

黔红工夫茶内含氨基酸、茶多酚较丰富，老年人可以常喝，有强身健体之功。



宁红工夫

宁红工夫简称宁红，是我国最早的工夫红茶之一。宁红工夫茶因其独特的风格、优良的品质而享有英、美、德、俄、波五国茶商馈赠的“茶盖中华，价甲天下”的殊荣。

茶产地 江西省修水县。

赏茶叶 茶形状：条索紧结圆直，色乌略红。
茶叶底：红嫩多芽。

品茶香 茶汤色：红艳明亮。
茶香气：鲜浓持久。
茶滋味：醇和爽口。

鉴茶有方

一般宁红外形条索紧结圆直，锋苗挺拔，略显红筋，色乌略红，光润；内质香高持久似祁红，滋味醇厚甜爽，汤色红亮，叶底红嫩匀整。特级宁红紧细多毫，锋苗毕露，乌黑油润，鲜嫩浓郁，鲜醇爽口，柔嫩多芽，汤色红艳。

茶养生馆

红茶加牛奶具有补益气血、强身健体的作用，其做法是：将红茶3克放入锅中加水煎煮，5分钟后滤取红茶汁，另用一个锅煮牛奶100克。牛奶煮沸后加入红茶汁，再加盐搅匀即成。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：川红工夫 右扇图：坦洋工夫



川红工夫

川红工夫简称“川红”，即四川工夫红茶，以香高、味浓、形美而享誉国内外市场。

茶产地 四川省宜宾等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧细圆直，色泽乌润。
茶叶底：厚软红匀。

品茶香 茶汤色：红艳明亮。
茶香气：高锐持久，带有焦糖香。
茶滋味：醇厚鲜爽。

鉴茶有方

川红香气高锐持久，滋味浓厚鲜醇，茶汤红艳明亮，芽叶细嫩多毫，品味优异。

茶养生馆

直接将速溶红茶粉与速溶绿茶粉混合冲泡即可制成一杯醇香爽口的茶饮，具有抗衰老、理脾胃、利尿降压等功效。速溶茶粉可在大型超市购买到。



坦洋工夫

坦洋工夫茶是福建省三大工夫红茶之一，相传于清咸丰、同治年间由福建省福安市坦洋村人试制成功，迄今已有100多年的历史。

茶产地 福建省福安、柘荣、寿宁、霞浦及屏南北部等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧细匀直，叶色润泽，净度良好，毫尖金黄。
茶叶底：红亮匀整。

品茶香 茶汤色：金黄鲜亮。
茶香气：高锐持久。
茶滋味：浓醇鲜爽，醇甜。

鉴茶有方

◎ 香气：优质茶甜香浓郁；品质一般的茶香气较纯正。

◎ 滋味：优质茶鲜浓醇厚；品质尚可的茶滋味较醇正。

◎ 汤色：优质茶汤色红艳；品质一般的茶汤色发红。

茶养生馆

脱鞋后，直接取少许茶叶放在鞋子里，有助于吸走臭味。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：白琳工夫 右扇图：政和工夫

白琳工夫

白琳工夫为福鼎工夫红茶，以主产地福鼎白琳命名，曾因与福安县“坦洋工夫”，政和县“政和工夫”并列为“闽红三大工夫茶”而驰名中外。

茶产地 福建省福鼎市白琳镇。

赏茶叶 茶形状：细长弯曲，色泽黄黑。
茶叶底：鲜红带黄。

品茶香 茶汤色：浅亮。
茶香气：清气鲜纯，毫香沁心。
茶滋味：醇和甜美。

鉴茶有方

白琳工夫以形秀有峰、金黄毫显而闻名于世。

茶养生馆

红茶、红糖、生姜各适量，或煮或泡服用，每日2~3次，可暖身祛寒，预防和改善寒性感冒。

政和工夫

政和工夫茶为福建三大工夫红茶之一，是福建省红茶中最具高山特色的条形茶。

茶产地 福建省政和县。

赏茶叶 茶形状：条索肥壮重实，匀齐，色泽乌黑油润，毫芽显露，呈金黄色。
茶叶底：肥壮红匀。

品茶香 茶汤色：汤色红艳。
茶香气：香气浓郁芬芳，隐约之间颇似紫罗兰香气。
茶滋味：醇厚。

鉴茶有方

政和工夫按品种分为大茶、小茶两种：大茶系采用政和大白茶制成，外形条索紧结圆实，内质汤色红浓，香气高而鲜甜，滋味浓厚，叶底肥壮尚红；小茶系采用小叶种制成，条索细紧，香似祁红，滋味醇和，叶底红匀。

茶养生馆

◎ 甘蔗与红茶搭配具有清热生津的作用，可改善咽干口渴、喉痒咳嗽等症状。可将甘蔗400克削皮、切碎，与红茶4克共煎。

◎ 天气热时，红茶也可以用凉开水冲泡。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：湘红工夫 右扇图：海红工夫



湘红工夫

湘红工夫是中国历史悠久的工夫红茶之一，对中国工夫茶的发展发挥着重要的作用。

茶产地 湖南省安化、桃源、涟源、邵阳、平江、浏阳、长沙等地。

赏茶叶 茶形状：条索紧结，色泽黑润。
茶叶底：红稍暗。

品茶香 茶汤色：红艳明亮。
茶香气：香高持久。
茶滋味：滋味醇厚。

鉴茶有方

湘红工夫以安化工夫为代表，外形条索紧结尚肥实，香气高；而平江工夫香高，但欠匀净。

茶养生馆

秋冬季节，红茶不宜放凉后再饮用，否则极可能影响红茶的暖胃效果。

海红工夫

海红工夫茶距今已有很长的历史，但大力发展则始于20世纪50年代末期。海红工夫茶添加牛奶后色红味活，深受人们的喜爱。

茶产地 海南省五指山和尖峰岭一带。

赏茶叶 茶形状：条索粗壮紧实，色泽乌润。
茶叶底：匀整。

品茶香 茶汤色：红亮。
茶香气：高而持久。
茶滋味：甘醇。

鉴茶有方

海红工夫品质优良，干茶色泽乌黑油润，内质汤色红亮，滋味浓厚鲜爽并富有一定的刺激性，叶底红匀。

茶养生馆

◎ 来自英国的最新研究显示，每天饮茶一杯可以帮助男性减压，从而有助于维护心脏健康。不过研究人员也提醒，喝红茶最好不要太浓，一天不宜超过4杯。

◎ 久饮红茶要注意补锌，如适量多吃些贝壳类海鲜（如牡蛎、虾等）、牛肉、猪瘦肉、动物内脏、坚果和粗粮等。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：正山小种 右扇图：宜兴红茶

宜兴红茶

最初喝宜兴红茶的人是宜兴烧紫砂壶的人，所以宜兴红茶是宜兴紫砂壶的最佳伴侣。两者相得益彰，红茶的特性发挥到极致。

正山小种

正山小种又称为拉普山小种，其茶叶是用松针或松柴熏制而成的，茶叶色泽近似黑色，但茶汤为深红色，香味非常浓烈。

茶产地 福建省武夷山。

赏茶叶 茶形状：条索肥壮，色泽呈红褐色。
茶叶底：呈红亮色，柔嫩肥厚。

品茶香 茶汤色：深红色。
茶香气：芬芳浓烈。
茶滋味：醇厚。

鉴茶有方

正山小种以汤色呈深红色、有金圈为上品；而汤色浅、暗、浊则次之。

茶养生馆

饮用正山小种茶有利于排尿和排汗，可有效排除体内的乳酸、尿酸以及过多的盐分等。

茶产地 江苏省宜兴市。

赏茶叶 茶形状：条索紧细有毫，色泽乌润。
茶叶底：叶质细嫩，红亮柔软，毫毛芽头多且有光泽。

品茶香 茶汤色：红艳靓丽，茶汤有“冷后浑”的现象。
茶香气：似兰花幽蜜，如熟果香。
茶滋味：醇厚鲜爽，回味隽永。

鉴茶有方

可能因为宜兴的紫砂壶太过著名，宜兴红茶被赞誉得比较少，因此仿品并不多见，只有优劣之分。根据红茶的一般鉴别标准鉴别宜红的优劣即可。

茶养生馆

◎ 作为全“发酵”茶，宜兴红茶能温育人体的阳气，尤其适用于女性以及寒冷的冬季。
◎ 宜兴红茶性温，可温中驱寒、温胃散寒，并能化痰、消食、开胃，故脾胃虚弱者可以常饮。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：C.T.C红碎茶 右扇图：九曲红梅



九曲红梅

九曲红梅因其色红香，清如红梅，故称九曲红梅，简称“九曲红”，是杭州西湖区另一大传统“拳头产品”，是红茶中的珍品。

茶产地 浙江省杭州市西湖区周浦乡的湖埠、上堡、灵山一带。

赏茶叶 茶形状：条索细若发丝，弯曲细紧如银钩，满披金色绒毛，色泽乌润。
茶叶底：柔软完整，红艳成朵。

品茶香 茶汤色：红艳鲜亮。
茶香气：芬馥高长。
茶滋味：浓郁甘醇。

鉴茶有方

◎ 看汤色：以橙黄、清澈、明亮为上；以红、浊、暗为次。

◎ 评叶底：叶底呈鲜活明亮的古铜色为上；以红褐色为次。

茶养生馆

服用醋茶可缓解慢性腰肌劳损带来的疼痛感。将红茶3克，用沸水200毫升冲泡，加盖闷10分钟后，倒入醋5~10毫升，趁热1次饮完。每天2次，连服7天。

C.T.C红碎茶

红碎茶是国际茶叶市场的大宗产品，目前占世界茶叶总出口量的80%左右。其中的C.T.C红碎茶专指揉切工序采用C.T.C切茶机切碎制成的红碎茶。

茶产地 海南省保亭县毛岸镇。

赏茶叶 茶形状：结实呈粒状，色棕黑油润。
茶叶底：红艳匀齐。

品茶香 茶汤色：红艳。
茶香气：浓强。
茶滋味：鲜爽。

鉴茶有方

C.T.C红碎茶内质香味浓、强、鲜、爽，汤色红艳。

茶养生馆

体弱多病的老年人消化功能往往比较弱，故在夏天最好喝些温性的红茶。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



米砖茶

米砖茶以红茶片、末为原料经蒸压而成，因其所用原料皆为茶末，所以被称为“米砖茶”。

茶产地 湖北省蒲圻市。

赏茶叶 茶形状：砖模棱角分明，色泽乌亮。
茶叶底：均匀红暗。

品茶香 茶汤色：红浓。
茶香气：纯和。
茶滋味：醇厚。

鉴茶有方

米砖茶分为“72米砖”和“48米砖”两种规格，即每篓装72块和48块砖茶，目前只生产“48米砖”，砖片规格为长23.7厘米、宽18.7厘米、厚2厘米，重约1.125千克。

茶养生馆

患有缺铁性贫血者应少喝浓茶。



左图：米砖茶 右扇图：金骏眉

金骏眉

金骏眉是武夷山正山小种茶的顶级品种，也是中国红茶的代表之一。金，代表等级；眉，形容外形，可见金骏眉的外形宛如眉毛。

茶产地 福建省武夷山。

赏茶叶 茶形状：黑黄相间，透着金黄。
茶叶底：芽尖鲜活，秀挺亮丽。

品茶香 茶汤色：汤色金黄。
茶香气：浓郁，似为果、蜜、花、薯等综合香型。
茶滋味：清甜滑口。

鉴茶有方

- ◎ 看汤色：以橙黄、清澈、明亮为上，以红、浊、暗色为次。
- ◎ 评叶底：叶底呈鲜活明亮的古铜色为上，红褐色则为次。
- ◎ 赏汤色：优质茶汤色泽红艳；品质一般者则色泽发红。

茶养生馆

金骏眉中的咖啡碱极为丰富，可刺激大脑皮质的兴奋神经中枢，促使思维反应力变得更敏锐，记忆力也会有所增强。

信阳红

信阳红茶是以信阳毛尖绿茶为原料，经九道工序加工而成的一种茶叶新品，它的开发和生产是信阳市茶叶生产领域中的一次重大科技创新。

茶产地 河南省信阳市。

赏茶叶 茶形状：条索紧细匀整，色泽乌黑油润。
茶叶底：细嫩匀整。

品茶香 茶汤色：红润透亮。
茶香气：清新，具有花果香。
茶滋味：醇厚甘爽，绵甜厚重。

鉴茶有方

信阳红茶的香气醇厚持久，其香既区别于祁红的“甜花香”，俗称蜜糖香，又区别于川红的橘子香气、滇红的鲜浓香气；汤色红润透亮，口感绵甜厚重；叶底嫩匀柔软，品质优良。

茶养生馆 红茶中的鞣酸具有止血作用，故红茶包能缓解嘴唇干裂。在干裂嘴唇部位，用潮湿的红茶袋敷一敷即可有所缓解。

英红

“英红”是与“祁红”、“滇红”齐名的三大红茶之一。

茶产地 广东省英德市。

赏茶叶 茶形状：外形重实，色泽乌润，金毫显现。
茶叶底：匀整红亮。

品茶香 茶汤色：红艳。
茶香气：香气浓郁。
茶滋味：口感鲜爽。

鉴茶有方

◎ 片茶：叶片皱褶，大小匀齐，色泽尚润，汤色红亮，香尚鲜纯，味醇尚浓厚，叶底红匀明亮。

◎ 末茶：手感重实呈砂粒状，色泽润，不含粉灰及泥砂，汤色浓红，香气纯正，滋味醇厚，叶底红匀尚亮。

茶养生馆 在感冒多发的季节，常用红茶漱口或直接饮用有预防流感的作用。另外，喝红茶对预防骨质疏松症和皮肤癌也有一定作用。

宜红工夫

宜红工夫即宜昌红茶，为红茶茶类之佳品，其茶汤冷却后会出现浑浊现象，通常被称为“冷后浑”。

茶产地 湖北省宜昌市、恩施市。

赏茶叶 茶形状：条索紧细，色泽乌润。
茶叶底：红亮柔软。

品茶香 茶汤色：红艳明亮。
茶香气：香气高长持久。
茶滋味：醇厚鲜爽。

鉴茶有方

宜红工夫茶仿品并不多见，只有优劣之分。根据红茶的一般鉴别标准即可鉴别宜红的优劣。

茶养生馆 将黑芝麻6克放入锅中炒干，草莓10颗捣烂成糊状。黑芝麻入锅加适量清水，与红茶3克一起煮10分钟，加入草莓与蜂蜜调匀饮用，有养颜乌发的功效。

红茶生活妙用

红茶泡脚

登高望远是一项不错的活动，不过山高陡峭，路走多了，脚难免会磨出水泡。其实，登高前做一些必要的准备工作，就能减少不必要的损伤，比如准备好够大够软的鞋子、内薄外厚的袜子等。这里还有一个妙招——用红茶泡脚。用浓红茶泡脚可以增加脚皮的厚度，从而减少其起水泡的机会。具体方法是：在1碗沸水中泡约10个红茶包，待水温凉至40℃~45℃时即可泡脚，每周2次，共泡3周。

茶叶蛋

茶叶蛋是流传最广的茶菜，车站、街头巷尾，游客行人较多之处等都能看见并吃上。茶叶蛋既可以做餐点，又可上桌做菜肴，闲暇时还可当零食，比较受人们的喜爱。

茶叶蛋的做法是：先将红壳鸡蛋洗净，用水煮熟，捞出后轻轻敲打，使蛋壳开裂而不碎；锅中放入红茶末（或红茶）、桂皮、八角、茴香、红酱油和水，放入熟鸡蛋，用大火烧沸，然后用小火煮半小时，加入味精即成。咸淡程度可通过调节红酱油的加入量来控制。

茶叶蛋虽然集中了茶和鸡蛋的营养，但是，茶叶中含有大量鞣酸，在烧煮时会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合形成不溶性复合物，从而抑制人体对铁的吸收。另外，茶叶中含有生物碱成分及酸性物质，对胃有很强的刺激性，因此，儿童、孕妇、贫血患者、胃不好的人均不宜多吃茶叶蛋。





红茶饮料

港式奶茶

港式奶茶又称为丝袜奶茶，这是因为它的制作过程中必须将奶与茶通过一个粗布桶反复拉调（从物理角度讲就是让奶与茶充分冲撞融合），以保证奶茶口感浓、香、滑，醇浓稠厚。久而久之，白布桶的颜色就变成深褐色，像煞时髦女人穿的丝袜，因此有了丝袜奶茶之称。但凡去过香港茶餐厅的游客通常都会喝一杯丝袜奶茶，细细品味它的醇香和那里的生活情趣。

制作丝袜奶茶的关键是：将茶闷在茶壶内约5分钟，倒出，通过“丝袜”（布袋）再倒入另一个茶壶中，然后把茶壶的茶汤又倒入原来的茶壶中，来回过滤和冲撞8~9次（反复的过滤和冲撞，不但能滤走茶渣，也能使茶汤完全出味和出色），最后倒入已装有1/3淡奶汁的杯中，至此一杯热、香、醇、滑的奶茶就诞生了！

皇家奶茶

皇家奶茶的做法是：备齐红茶、清香型高品质高度数洋酒、方糖、牛奶。先用开水冲泡红茶，过滤出茶汤备用；用汤匙盛少许洋酒加一块方糖，点燃方糖，约1分钟后倒入杯中，再加入已冲泡好的红茶汤，再加入大约4毫升的牛奶，充分搅拌均匀即成。

牛奶红茶

很多人说红茶是女人茶，红姿红汤的隐隐红韵仿佛诉说着她的风华绝代。她曾被英国王妃所爱，穿梭在皇室贵族之间，更增加了她高贵、

优雅的气息。如果说哪一种茶适合女性，那恐怕非红茶莫属了，但品饮红茶却并非女人的专利。曾经红极一时的痞子蔡在《洛神红茶》中就提到“洛神红茶不仅是生活必需，还可带来暖意。”

红茶的主要消费国是英、美等欧美国家，尤其是英国人一直钟情于红茶与牛奶混搭制成奶茶饮用。英国的奶茶就是以红茶为原料，配合鲜牛奶而成。其具体的做法如下：祁门红茶5克，纯牛奶250毫升，干柠檬片2~3片。红茶和柠檬片一起冲泡，然后兑入纯牛奶（以个人口味添加奶量，一般情况下奶、茶各半），边兑奶边用小勺搅拌，搅拌均匀后即可饮用。爱吃甜食的人也可以加入少许冰糖或方糖，口感和效果都会很不错。

英国奶茶将茶香与奶香巧妙地融为一体，营养成分也相互补充，既可中和牛奶的腥味和茶叶的苦涩口感，又结合了双方的优势，使得奶茶喝起来味道浓郁、绵长，并具有提神除烦、消食和胃、生津止渴、排毒消炎等功效。另外，红茶暖胃补血、牛奶安神、柠檬美白肌肤，故非常适合女性饮用，可以将其当做睡前美容茶，并长期饮用。



蜂蜜红茶

经蜂蜜调配的红茶口感甜蜜，不仅让红茶更加适口，还增加了茶的能量，对缓解疲劳、对抗乏力效果显著。而且红茶中加入了蜂蜜，有利于加快人体的新陈代谢，有排毒养颜的功效，是理想的天然美容饮品。另外，茶与蜜搭配在一起，还有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾气、悦颜色的作用，特别适合虚寒体质者饮用。

制作蜂蜜红茶时，一定要等茶水凉一点儿，至摸着不烫手了再加蜂蜜，以免破坏蜂蜜中的有机物质。蜂蜜红茶宜在清晨、饭前1小时或饭后2小时饮用。

冰红茶

夏天到了，喝一杯自制的冰红茶能让人神清气爽、暑意顿消。冰红茶的做法是：将红茶泡制成浓度略高的茶汤，然后将冰块加入杯中至八分满，缓缓倒入红茶汤，根据个人喜好加糖搅拌均匀。也可将泡好的红茶加点鲜奶，待凉后放入冰箱，在夏日午后喝上一杯，会感到惬意十足。

红茶菜肴

红茶烧肉

以茶入菜是中国人民发挥聪明才智在把茶的营养价值和博大精深的饮食文化融会贯通后创造出来的又一养生保健之道。红茶是一种全“发酵”茶，因其口感苦、涩，所以做菜一般只取茶汤。红茶适用于口味重、色泽重的菜肴，可以除腥解腻，还具有一定的养胃作用。

红茶烧肉的做法是：将红茶5克用100毫升的开水泡10分钟，滤去茶叶；五花肉半斤洗净后切成小块；锅里放少许油，放入肉块翻炒片刻，加入红茶水，先加盐（不要用酱油），再加少量的白糖（可去除茶的苦涩味），并用小火煮约20分钟即可装盘。

红茶鸡丁

用红茶炒鸡丁，可以缓解过重的油腻味。

红茶鸡丁的做法是：准备鸡胸肉1块，青、红辣椒各1个，红茶30克，盐和干淀粉各适量。将鸡胸肉切成丁，用盐和干淀粉腌10分钟左右；青椒切小块，红辣椒切丝。起油锅，先爆香红茶，再把鸡肉丁倒入，炒至鸡肉丁快熟时捞起备用。另起油锅，炒青椒块，再加少许盐，快熟时倒入鸡肉丁，用大火炒熟，最后加入红辣椒丝就可以了。

红茶牛肉

《本草纲目》中指出，牛肉能“安中益气，养脾胃，补虚壮健，强筋骨”。牛肉有补精血、温经脉的作用，能滋养脾胃、强筋健骨。红茶性温，与牛肉搭配，具有补气血、暖脾胃的功效，很适合冬季进补。

红茶牛肉的做法是：将牛肉洗净，切成块，用沸水氽烫一下去掉血沫；红茶或红茶包用500毫升的沸水冲泡，备用；油锅烧热，放入少许红辣椒、花椒、小茴香、大料爆香，再放入葱段、姜片、蒜煸出香味，倒入牛肉块翻炒，加点红酒，煸炒至水分干，倒入泡好的红茶汤和适量沸水漫过牛肉；加入老抽、生抽、胡椒粉，用大火煮开后，盖上锅盖，改用中小火煮约1小时，最后用大火收汤汁，加盐调味即可。

红茶蒸鲈鱼

红茶蒸鲈鱼的做法是：将1条约500克的活鲈鱼宰杀洗净，用2根筷子担起放在鱼盘里，加入适量盐、胡椒粉、料酒、葱末、姜末以及5克红茶，上锅蒸熟取出，制成红茶卤；挑去葱末、姜末、茶叶，倒入红茶卤100克，撒上葱丝、姜丝、香菜，再用锅烧热油浇在上面即可。红茶蒸鲈鱼色泽红亮，茶香味浓，肉质细嫩，入口鲜美。

第七章

泡饮乌龙茶



色味俱浓怡心神，
苦尽甘来功自成



喝①乌②龙③茶④的好处

消脂减肥

乌龙茶（青茶类）属部分“发酵”茶类，有减肥作用，因此被誉为“苗条茶”、“美容茶”。乌龙茶含有促进消化酶和分解脂肪的成分，可以减少糖类和脂肪类食物被吸收，促进脂肪燃烧，防止因脂肪摄取过多而引发的肥胖，尤其能够减少腹部脂肪的堆积。另外，经常喝乌龙茶的人，身体质量指数和脂肪含量率都比不喝或喝得少的人要低。所以，体形肥胖、想要减肥的人可以适当多喝乌龙茶。不过，喝乌龙茶减肥要坚持下去才有效果，并非偶尔喝一次就能成功的。而且饭后1小时左右喝

乌龙茶比较适宜，如果有的人喝茶后感到不舒服，比如胃痛或者难以入睡，应该立即减量或停用。

降低胆固醇

茶叶中的主要成分鞣酸被证实与脂肪的代谢有着密切的关系，可以减少酒精和胆固醇在体内的沉积，并可降低血液中胆固醇的含量，从而预防动脉粥样硬化和脑卒中。相关研究已证明，乌龙茶确实能显著降低胆固醇。

健胃消食

乌龙茶具有健胃消食的作用，有助于解除油腻、促进消化。当吃过于油腻的食物时，最好也能够搭配乌龙茶，不但有饱腹感，还可祛除油腻。不过，乌龙茶的茶汤比较浓，老年人不宜多喝。

冲饮乌龙茶的方法

乌龙茶的冲泡方法

适合的茶具：紫砂壶或瓷质盖碗，这两种茶具都可以最大限度地保留茶的色、香、味。质量上乘的紫砂具有软化水质的作用，可以使茶汤更加绵软，但紫砂会吸附香气。由此可见，用瓷质盖碗泡出来的茶汤没有紫砂壶泡出来的好，而用紫砂壶泡出来的茶没有瓷质盖碗泡出来的茶香气高。

茶叶用量：相对来说，乌龙茶的茶叶要多放一些，一般要装至紫砂壶容积的1/4~1/2。建议条索型的乌龙茶放置量占约主泡器的1/2，球状的乌龙茶则投置主泡器的1/4，半球形乌龙茶则为1/3。

水的温度：沸水。

冲泡方法：沸水冲杯中时应自高处冲下，促使茶叶散香（斟茶时应低行，以免失香散味）。

冲泡时间：润茶要快，泡茶时间可由短到长，以2~5分钟为宜。如果想喝浓郁一点儿就多泡一会儿，想喝清淡一点儿就少泡一会儿。

冲泡次数：冲泡5~6次。

注意事项：一般来讲，泡乌龙茶都需要“温润泡”，即大家所熟悉的“洗茶”。“温润泡”有两大好处：一是可以滤去茶叶的杂质，把茶叶洗干净；二是给茶叶“热身”，使它在冲泡过程中香气和滋味发挥得更好。

乌龙茶的品饮方法

用小杯细品乌龙茶，不仅可以解渴，而且还是一种艺术的享受。首先，拿着茶杯从鼻端慢慢移到嘴边，乘热闻香，再尝其味，应乘热吸饮，此谓“喝烧茶”，稍停则色味大逊。尤其品饮香气浓郁的铁观音和武夷岩茶时，应慢慢地将茶杯由远及近，又由近及远，来回往返3~4遍，顿觉阵阵茶香扑鼻而来，慢慢品饮，则茶之香气、滋味妙不可言，达到最佳境地。

品饮乌龙茶有两忌：一是空腹不能饮，严重的话会引起头晕眼花、翻肚欲吐等“茶醉”现象；二是冷茶不能饮，乌龙茶冷后性寒，对胃不利。





名优乌龙茶品鉴

左扇图：安溪铁观音 右扇图：武夷大红袍



武夷大红袍

武夷大红袍因其滋味醇厚而有明显的“岩韵”，被誉为“岩茶之王”、“茶中状元”。

茶产地 福建省武夷山市。

赏茶叶 茶形状：条索紧结，色泽绿褐鲜润。
茶叶底：叶底匀亮，边缘朱红，中央叶肉呈黄绿色，叶脉呈浅黄色。

品茶香 茶汤色：橙黄明亮。
茶香气：馥郁持久，有兰花香。
茶滋味：甘泽清醇，齿颊留香，经久不散。

鉴茶有方

◎ 看产地：“三坑二涧”等地红色岩石风化砾壤的大红袍才具有独特“岩韵”。

◎ 冲泡法：正宗的武夷大红袍连续多次冲泡后仍然“岩韵”持久。次品则不仅有杂香味，而且一般三泡后就没味了。

茶养生馆

武夷大红袍中多酚类含量较为丰富，可以消除活性氧，进而抑制维生素C的消耗，达到抗氧化的目的，所以常饮武夷大红袍，可以保持肌肤细致美白，起到美容养颜的作用。

安溪铁观音

铁观音又名红心观音、红样观音，其特征之一——“红芽绿叶歪尾桃”。

茶产地 福建省安溪县。

赏茶叶 茶形状：条索卷曲，像蜻蜓头。
茶叶底：肥厚明亮，具稠面光泽。

品茶香 茶汤色：金黄，浓艳似琥珀。
茶香气：馥郁持久。
茶滋味：回甘带蜜味。

鉴茶有方

优质铁观音冲泡后，香气高雅如兰花，滋味浓厚而微带蜂蜜的甜香，且十分耐泡，真可谓七泡有余香。

茶养生馆

在做鱼、油焖大虾甚至是炆炒白菜的时候，稍微加些铁观音的茶叶梗，有除腥提香的作用。



左扇图：武夷肉桂 右扇图：武夷水仙



武夷水仙

“水仙茶质美而味厚”，“果奇香为诸茶冠”，武夷水仙得山川清淑之气，色美味醇，在武夷茶区有“醇不过水仙”之说。

茶产地 福建省武夷山。

赏茶叶 茶形状：条索匀整、紧结、肥壮。
茶叶底：厚软黄亮，叶缘朱砂红边或红点，即“三红七青”。

品茶香 茶汤色：橙黄清澈。
茶香气：浓郁鲜锐，有兰花清香。
茶滋味：醇浓、鲜滑、甘爽。

鉴茶有方

上品的武夷水仙外形壮挺肥厚，干茶色润，呈金褐色，表面略泛朱砂点，隐镶红边，闻之清香扑鼻。

茶养生馆

◎ 乌龙茶有较强的提神效果。优质乌龙茶茶香馥郁芬芳、醇厚甘滑，饮后齿颊生津、余韵袅袅。精神疲惫时，泡上一杯浓香型的武夷水仙茶，既可提神醒脑，又可解除疲乏。

◎ 吃了有刺激性气味的食物后，可以干嚼武夷水仙茶叶，能清新口气。

武夷肉桂

“蟠龙岩之玉桂……皆极名贵。”玉桂就是指武夷肉桂，因其香气滋味似桂皮香，所以习惯上称之为“肉桂”。

茶产地 福建省武夷山。

赏茶叶 茶形状：条索匀整卷曲，色泽褐绿。
茶叶底：匀亮，呈淡绿底红镶边。

品茶香 茶汤色：橙黄清澈。
茶香气：有花果、桂皮般的香气。
茶滋味：鲜滑甘润。

鉴茶有方

上品的武夷肉桂集花香、果香、桂皮香于一体，入口醇厚回甘，冲泡6~7次仍有肉桂香。

茶养生馆

每天喝一杯武夷肉桂或其他乌龙茶，可改善皮肤敏感症状，有效预防皮肤病。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：凤凰单丛 右扇图：黄金桂

凤凰单丛

凤凰单丛又名广东水仙，属条形茶。

茶产地 广东省潮州市潮安县凤凰镇吴东山。

赏茶叶 茶形状：条索肥壮，色泽黄褐。
茶叶底：叶底边缘朱红，叶腹黄亮，素有“绿叶红镶边”之称。

品茶香 茶汤色：深黄、明亮。
茶香气：浓郁持久，有天然花香。
茶滋味：浓醇鲜爽，润喉回甘。

鉴茶有方

个别不良商家会在凤凰单丛茶中加香，如果干茶闻起来非常香（不自然的香），但两三泡后或者茶汤凉了就没味道了，多半就是加香凤凰单丛。

茶养生馆

国外有研究发现，凤凰单丛茶具有改善皮肤过敏、抑制皮炎的功效。

黄金桂

黄金桂是以黄旦品种茶树嫩梢制成的乌龙茶，因其汤色金黄并有似桂花的奇香，故名黄金桂（又称为黄旦）。

茶产地 福建省安溪县。

赏茶叶 茶形状：条索紧细卷曲，色泽润亮。
茶叶底：叶底较薄，呈狭长形，中央色泽黄绿，边缘朱红，柔软明亮。

品茶香 茶汤色：金黄明亮。
茶香气：芬芳优雅，带有桂花香，经久不散。
茶滋味：清醇鲜爽。

鉴茶有方

黄金桂最核心的特征是干茶比较轻，叶片未采摘时颜色就已经偏黄。叶底很薄，呈狭长形，叶缘锯齿较浅。品之有明显桂花香，且香高持久，滋味鲜爽有回甘，素有“黄、匀、细、香、奇、鲜”之说。

茶养生馆

黄金桂中含有大量的茶多酚，可以提高脂肪分解酶的作用，降低血液中胆固醇的含量，从而发挥着降血压、抗氧化、抗衰老及抗癌等作用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：高山乌龙 右扇图：凤凰水仙

高山乌龙

高山乌龙茶具有“香、浓、醇、韵、美”五大特点。

茶产地 台湾省花莲县、南投县、嘉义县等地。

赏茶叶 茶形状：呈半球形状，色泽深绿。
茶叶底：淡褐色，有红边。

品茶香 茶汤色：金黄明亮。
茶香气：清香，带有梨花香。
茶滋味：浓醇爽口。

鉴茶有方

优质台湾高山乌龙茶芽肥绚丽，汤色呈琥珀般的金黄色，叶底淡褐有红边，香如金桂，滋味浓醇且耐泡，饮后滋味浓醇，香气高长。

茶养生馆

晚饭后适宜喝乌龙茶，有促进消食、消脂减肥等功效。

凤凰水仙

凤凰水仙茶属于乌龙茶的一种，既可制成乌龙茶，又可制成红茶和白茶，素有“形美，色翠，香郁，味甘”之誉。

茶产地 广东省潮安县凤凰山区。

赏茶叶 茶形状：条索挺直肥大，色泽黄褐呈鳊鱼皮色，油润有光。
茶叶底：肥厚柔软，边缘朱红，叶腹黄亮。

品茶香 茶汤色：橙黄清澈，沿碗壁显金黄色圈。
茶香气：香气持久，有天然花香。
茶滋味：醇爽回甘。

鉴茶有方

根据凤凰水仙所选用的原料优劣和制作工艺的精细程度，可以将其分为以下3个品级：凤凰单丛、凤凰浪菜和凤凰水仙。其中，凤凰单丛品质较好，较次为凤凰浪菜，再次则为凤凰水仙。

茶养生馆

将凤凰水仙或其他乌龙茶6克加入适量清水煮，煮好后去渣取出茶汁。糙米30克入锅煮至熟时，加入适量白糖与茶汁调匀饮用，有消除疲劳的作用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：永春佛手 右扇图：水金龟

永春佛手

永春佛手茶又名香橼种、雪梨，因其形似佛手、名贵胜金，故又被称为“金佛手”。

茶产地 福建省永春县书坑、玉斗等地。

赏茶叶 茶形状：条索肥壮重实，呈半球状。
茶叶底：柔软黄绿，呈波浪状。

品茶香 茶汤色：金黄明亮。
茶香气：香气悠长，近似香橼香。
茶滋味：甘醇。

鉴茶有方

冲泡永春佛手茶时，茶香馥郁幽芳，冉冉飘逸，就像屋里摆着几颗雪梨、香橼等佳果所散发出来的绵绵幽香，沁人心脾。

茶养生馆

体力劳动或运动过后适合喝乌龙茶、红茶。阳虚体质者也适合喝乌龙茶。

水金龟

自古武夷奇茗冠天下，而水金龟就是其中之一。水金龟属部分“发酵”茶，有铁观音之甘醇，又有绿茶之清香，具鲜活、甘醇、清雅与芳香等特性，为“武夷四大名丛”之一，更是茶中珍品。

茶产地 福建省武夷山区牛栏坑社葛寨峰下的半崖上。

赏茶叶 茶形状：条索紧结，色泽青褐，润亮呈“宝光”。
茶叶底：鲜嫩匀整。

品茶香 茶汤色：金黄明亮。
茶香气：清雅高扬。
茶滋味：甘甜爽滑。

鉴茶有方

水金龟冲泡后，口含茶汤有芬芳馥郁之气冲鼻而出，饮后汤水浓而醇，即使浓饮也无明显苦涩感，有齿颊留芳之感，饭前饮茶而饭后尚有余味。

茶养生馆

银耳茶有滋养润肺、止咳化痰的作用。其做法是：先将银耳20克洗净，加水与冰糖10克一起炖熟；再将乌龙茶叶5克用沸水泡约5分钟，取汁兑入银耳汤中拌匀服用。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：白鸡冠 右扇图：铁罗汉



白鸡冠

白鸡冠茶以二叶或三叶为主，与大红袍、铁罗汉、水金龟并称为“武夷山四大名丛”。

茶产地 福建省武夷山。

赏茶叶 茶形状：条索紧结重实，色泽灰暗。
茶叶底：嫩匀，红边显现。

品茶香 茶汤色：橙红明亮。
茶香气：香气悠长。
茶滋味：醇厚，齿颊留香。

鉴茶有方

白鸡冠茶色泽米黄，略呈乳白，茶香馥郁芬芳，汤色橙红明亮，啜一口回甘隽永，齿颊留香，神清气爽。

茶养生馆

乌龙茶既有绿茶的清香，又有红茶醇厚的滋味，有着润喉、生津、清除体内积热等诸多作用。



铁罗汉

铁罗汉创制的历史悠久，相传宋代已有铁罗汉名，为最早的武夷名丛。其中，武夷岩铁罗汉不仅具有绿铁罗汉之清香，同时具有红铁罗汉之甘醇，是中国乌龙铁罗汉中的极品。

茶产地 福建省武夷山。

赏茶叶 茶形状：条索匀整壮结，色泽绿褐。
茶叶底：软亮微红。

品茶香 茶汤色：橙红明亮。
茶香气：馥郁持久，有兰花香。
茶滋味：滋味浓醇，有明显的“岩韵”特征。

鉴茶有方

铁罗汉外形条索紧结，色泽绿褐鲜润，冲泡后汤色橙红明亮，叶片红绿相间，叶片具有典型的“绿叶红镶边”之美感。而其最突出的品质特点是香气馥郁，带有兰花香，岩韵明显。另外，铁罗汉耐冲泡，冲泡7~8次后仍有香味。

茶养生馆

长期服用寒凉性药物之人，或过量服药损伤脾胃、伤及正气者，可选用红茶或乌龙茶，以减少寒凉药物的副作用，醒脾暖胃，保护正气。



左扇图：东方美人 右扇图：白芽奇兰



东方美人

东方美人茶又名膨风茶，又因其茶芽白毫显著，故又名白毫乌龙茶，是部分“发酵”乌龙茶中“发酵”程度最重的茶品。

茶产地 台湾省桃园县、新竹县等。

赏茶叶 茶形状：茶心肥厚晶莹，满披绒毛。
茶叶底：红透明亮。

品茶香 茶汤色：呈琥珀色。
茶香气：带有熟果香和蜂蜜香味。
茶滋味：浓厚甘醇。

鉴茶有方

东方美人的外形高雅、含蓄、优美，细细观察，有红、黄、白、青、褐等颜色。

茶养生馆

东方美人具有抗衰老、美白、养颜、减肥等功效，其绝佳的口感和香气特别适合女性饮用。



白芽奇兰

白芽奇兰属于历史名茶。相传在乾隆年间平和县崎岭乡彭溪“水井”边长出一株奇特的茶树，新萌发出的芽叶呈白绿色，采摘后制成的乌龙茶具有奇特的兰花香味，因此人们将这株茶树取名为“白芽奇兰”，制成的乌龙茶也称为“白芽奇兰”。

茶产地 福建省平和县。

赏茶叶 茶形状：紧结匀整，呈半球状，色泽翠绿油润。
茶叶底：肥嫩柔软。

品茶香 茶汤色：杏黄色，清澈明亮。
茶香气：香高持久，有兰花香。
茶滋味：醇厚，鲜爽回甘。

鉴茶有方

干嗅能闻到幽香，冲泡后兰花香更为突出，这是白芽奇兰独特的特点。

茶养生馆

白萝卜茶有止咳化痰、清肺热的作用。其做法是：先将白萝卜100克洗净、切片、煮烂，加盐，取汁备用；再将茶叶5克用沸水泡5分钟，倒入白萝卜汁即可服用。每日2次，不拘时限。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



左扇图：本山 右扇图：毛蟹

本山

本山茶与铁观音为“近亲”，有“观音弟弟”之称，但长势与适应性均比铁观音强。

茶产地 福建省安溪县。

赏茶叶 茶形状：茶条壮实，梗较细瘦。
茶叶底：黄绿色，叶张尖薄。

品茶香 茶汤色：橙黄色。
茶香气：香似铁观音却较清淡。
茶滋味：清醇，略浓厚。

鉴茶有方

本山茶的香气与铁观音虽然不同，但品质也非常出色，香高味醇，同时还具有乌龙茶耐冲泡的共同特性。

茶养生馆

将乌龙茶与蜂蜜搭配同饮，有利于刺激肠胃蠕动，改善便秘症状，并调和脾胃。

毛蟹

毛蟹茶是安溪乌龙“四大名旦”之一，不仅适合制成乌龙茶，亦可制红茶、绿茶，毫色显露，外形美观，品质尚佳。

茶产地 福建省安溪县。

赏茶叶 茶形状：茶条紧结，头大尾尖。
茶叶底：叶张圆小，中部较宽，头尾均尖。

品茶香 茶汤色：青黄或金黄色。
茶香气：香清高远，略带茉莉花香。
茶滋味：清醇略厚。

鉴茶有方

好的毛蟹茶汤色金黄、通透明亮，否则即为仿品或次品。

茶养生馆

将薄荷、梨皮与乌龙茶搭配在一起，其养生保健功效将很显著，不仅可以清新口气、清热生津，还可以预防和改善口腔溃疡。因为茶可以清新口气、消除口臭，薄荷有发散风热、清利咽喉、清新口气的作用，梨皮则有清心润肺、降火生津的作用。其具体做法如下：将乌龙茶用沸水冲泡，而后放入薄荷叶及梨皮各9克，待凉后即可饮用。

乌龙茶生活妙用

乌龙茶菜肴

铁观音炖鸡

俗话说，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，可见茶是日常生活中不可或缺的一部分。除了泡饮之外，茶叶还可以做成各式菜肴。将茶叶的清香与食物的美味相结合，做出来的菜肴清香可口，并可除腻祛病。下面我们就来出一道特别的茶膳——铁观音炖鸡汤，既用来满足口腹之欲，也可以为健康加分！

土鸡汤本来就是出了名的鲜美，铁观音茶也是出了名的茶香味浓，这二者的结合使得整道汤品鲜美甘香、清新不腻人、补而不燥，具有益气、补虚、消食、清热、利尿、清心、解毒等功效。

铁观音炖鸡的做法很简单：首先准备铁观音5.2克、土鸡1只、枸杞子2克；将铁观音5克加入5碗开水中，泡3分钟左右后滤去茶叶，取茶汤备用；将土鸡洗净后剁成块，并用开水氽烫备用；取大炖盅，加入茶汤、鸡块、枸杞子，以小火炖约2小时，调入适量的盐即可。上桌前，在汤品中再加入剩下的0.2克铁观音，以增添茶香味。

铁观音肉片汤

铁观音茶叶绿、大，香味比较浓郁，适合与油腻味重的菜肴搭配同烹，其中，将铁观音和猪肉做成铁观音肉片汤就是不错的佳肴。

铁观音肉片汤的做法是：将50克猪腿肉切成薄片，加适量料酒、盐、味精、胡椒粉、蛋清和干淀粉搅匀，静置半小时左右；另将铁观音茶15克用沸水冲泡，沥去茶水，再用开水100毫升冲泡；榨菜10克切丝，肉片下入开水锅中氽烫至熟后捞出；最后在100毫升鲜汤中加入适量调料、茶水及茶叶，煮沸后加入榨菜丝，再倒入肉片即可。



❁ 乌龙茶保健方

保养脾胃——松子花生乌龙茶

《黄帝内经》认为脾胃为后天之本，因为脾胃是气血生化之源，人体生命活动离不开脾胃，脾胃担负着水谷营养的消化、吸收及运送，所以脾胃是保证人体营养的重要器官，是生命活动之本。可见，善养生者必须注意保养脾胃。松子花生乌龙茶即为一道脾胃保健茶，脾胃不好者不妨一试。

松子花生乌龙茶的做法是：将松子2颗、花生5颗、核桃3个分别洗净、沥干备用；花生炒熟后去皮；壶中放入乌龙茶，以热水略洗，去杂质后，沥干备用；研钵中放入炒熟的花生、核桃、松子，将他们一起研磨成细末；将研磨好的细末加入装有乌龙茶的壶中，倒入开水，静置2分钟后即可斟杯饮用。

消脂益寿——何首乌乌龙茶

秋高气爽，气候干燥，人体容易出现口干舌燥、嘴唇干裂等问题，中医称之为“秋燥”。秋季宜饮用乌龙茶，除了可预防和缓解“秋燥”外，还可以消脂减肥。若在乌龙茶中添加何首乌等，其消脂、减肥、益寿的功效将更加显著。

何首乌乌龙茶的做法是：取研钵，放入槐角18克、何首乌30克、冬瓜皮18克、山楂15克一起研为细末，并置于热水瓶中，用适量沸水冲泡，盖闷约20分钟，再放入乌龙茶，轻摇热水瓶，继续盖闷5~6分钟即成。此茶宜当日饮尽，不宜久放。

补血安神——乌龙红枣茶

红枣性温味甘，具有补益脾胃、养血安神之功。另外，红枣含有蛋白质、多种氨基酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B2、维生素C、维生素P、

松子花生乌龙茶





铁、钙、磷等较为全面的营养成分，对肝脏、心血管系统、造血系统等均有益处。因此，配以红枣的乌龙茶不仅有消食健胃、促进消化的作用，还有补血养血、醒脑安神的强大功效，非常适合中老年人以及脑力工作者饮用。

乌龙红枣茶的做法是：乌龙茶3克，酸枣、金丝红枣各3克，枸杞子5~10克。将所有材料一同放入杯中，加入沸水冲泡，加盖闷10分钟即可。

抗衰老——灵芝乌龙茶

中国人往往用“茶寿”来形容高寿：“何止于米，相期以茶”。米寿是88岁，茶寿是108岁，足见茶与寿有着密切关系。

中国古老传说中天帝之幼女瑶姬夭折后被封于巫山，其精魄化为灵芝。《白蛇传》中白蛇白素贞为救相公许仙拼死盗仙草，许仙服用仙草（千年灵芝）后得以生还。灵芝不论从民间传说还是从医学理论上看，都具有神奇的作用。灵芝味苦性温，久服可扶正固本、强壮滋补、止咳平喘、补中益气、益血安神、益智健脑。老年体弱者常服，能促进脏腑的生理功能，强体质、坚筋骨、驻容颜，使人耳目聪明、精力充沛、益寿延年。现代药理学研究证明，灵芝具有镇静、强心、扩张冠状动脉和改善心肌微循环、降低血脂等作用。可见，将灵芝与乌龙茶搭配同饮，其保健功效亦不可小觑。

灵芝乌龙茶的做法：灵芝、乌龙茶各3克，放置杯中，用沸水冲泡5~10分钟即可。每日1~2次。

第八章

泡饮黑茶及紧压茶



品陈年香茗之醇厚，洗古注今来之尘世

喝黑茶及紧压茶的好处

解油腻

黑茶有良好的去油腻的功效，以牛羊肉为食的边疆少数民族地区的人们将黑茶奉为生命之茶。自古以来，西北少数民族人们尽管都在食用高脂肪的牛羊肉和奶制品，但由于他们常饮茯茶，因此很少得肠胃病，绝大多数女性的身材也不胖。由此可见，对于平时吃肉太多的人或喜食荤菜的人来说，多饮黑茶，不但可消除油腻，还能防止肥胖。法国人讲究形体美，那里的大部分女性尤其喜爱云南的普洱茶，并称它为“刮油茶”。

降血脂

与其他类型的茶叶相比，黑茶中茶多糖含量最高、活性最强。茶多糖是一种酸性糖蛋白，结合大量的无机盐，具有降血脂、降血糖、提高机体免疫力、抗凝血、抗血栓、耐缺氧、抗紫外线、抗辐射等一系列特殊保健功能。法国曾经做过实验：每人每天喝3杯普洱茶，1个月后，许多人的体重减轻了，血脂也降低了。

消食化积

相传，贞观年间，唐太宗为结好吐蕃，求得西部边境的安宁，将文成公主许配给吐蕃首领松赞干布。16岁的公主远嫁出门，随身携带了平时爱喝的玫瑰花和安化黑茶。公主住进布达拉宫，吃不惯牛肉和羊肉，离开家乡后的第一个中秋之夜，公主彻夜难眠，不经意间将玫瑰花和黑茶一同冲泡喝下，没想到那晚睡得很香。其实，文成公主带去的安化黑茶是一种助消化的茶，可以清理肠胃，促进睡眠。无独有偶，《红楼梦》第63回中贾宝玉过生日，长寿面吃多了，不敢马上睡觉，管家就吩咐丫鬟给宝玉泡了杯普洱茶，而宝玉的贴身丫鬟袭人马上应道：“沏了一盏女儿茶。”可见，黑茶具有消食化积的保健功能。





冲饮黑茶及紧压茶的方法

黑茶的冲饮方法

冲泡原则：就黑茶而言，其原料一般较为粗老。黑茶的特征在于“越陈越香”，须用沸水冲泡才能使其所含成分充分溶出，且第一次冲泡的水一定要倒掉。

适合的茶具：瓷质盖碗或紫砂壶。

茶叶用量：瓷质盖碗所用茶叶一般为5~6克，紫砂壶则可按壶的大小调整。

水的温度：沸水。

第一泡洗茶：无论是生茶还是熟茶，都需要温润泡（即洗茶）。第一次冲泡黑茶，要用10秒钟快速洗茶，即先把茶叶放入杯中，倒入沸水，过一会儿把水倒掉，再倒入沸水，盖上杯盖。这样不仅除去了茶污，而且会使味道更香醇。

冲泡时间：前几泡的时间都应短一些，五泡以后可以延长时间（冲泡频率放慢，可使茶叶更加耐泡）。

冲泡次数：一般均可冲泡5次以上。

注意事项：黑茶虽具有消食功效，但茶叶中含有鞣酸，可与蛋白质结合而产生沉淀，影响蛋白质的吸收，还会干扰胃肠蠕动，引起便秘，因此不宜饭后马上饮用，1小时后再喝最佳。另外，在边疆少数民族地区，人们会用黑茶煮奶，并加盐调味，别有一番风味。

紧压茶的冲饮方法

紧压茶的冲饮方法与其他茶类相比，至少有3点不同：一是冲饮前需先将砖茶捣碎；二是不宜冲泡，而要用在锅或壶内烹煮的方法使茶汁充分浸出；三是在烹煮过程中，要不断搅拌，同时大多加有调味料，采用调饮方式饮用即可。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA



名优黑茶及紧压茶品鉴

左扇图：广西六堡茶 右扇图：湖南天尖



广西六堡茶

六堡茶以“红、浓、陈、醇”四绝著称于世，且存放时间越久品质越佳。

茶产地 广西壮族自治区梧州市苍梧县六堡乡。

赏茶叶 茶形状：条索长整尚紧，色泽黑褐。
茶叶底：红褐。

品茶香 茶汤色：红浓，明净如琥珀色。
茶香气：醇和，有陈香。
茶滋味：醇厚，有松烟味和槟榔味。

鉴茶有方

陈年的六堡茶有“红”、“浓”等特色；低档的六堡茶陈茶则汤色浑浊，且青中带黄，没有通透的红色。

茶养生馆

六堡茶属温性茶，除了具有其他茶类所共有的保健作用外，还具有暖胃、助消化等功效。

湖南天尖

天尖黑茶的原料较嫩，是采用生长在海拔700多米雪峰山脉的黑毛茶加工而成的散茶，是黑茶中的极品。

茶产地 湖南省安化县。

赏茶叶 茶形状：条索卷折成泥鳅状，色泽黑润。

茶叶底：黄褐尚嫩。

品茶香 茶汤色：橙黄。

茶香气：具有松烟香。

茶滋味：醇厚。

鉴茶有方

纯正的安化天尖黑茶滋味醇厚，品质稳定，甘润爽滑。

茶养生馆

◎ 黑茶中富含茶多酚，可使烟草中的尼古丁发生沉淀现象，并随尿液排出体外；还能清除烟气中的自由基，降低烟气对人体的毒害。另外，茶多酚具有较强的吸附性，可以有效地缓解重金属对人体的伤害。

◎ 黑茶中的咖啡碱既能协助利尿，又有助于醒酒、解除酒毒。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



花砖茶

花砖曾被称作为“花卷”，而后来因由卷形改为砖形，且砖面四周有花纹故而改名。

茶产地 湖南省安化县。

赏茶叶 茶形状：正面四边有花纹，黑褐色。
茶叶底：老嫩匀称，

品茶香 茶汤色：红黄。
茶香气：纯正。
茶滋味：浓厚微涩。

鉴茶有方

黑砖茶和花砖茶都是以湖南黑毛茶为原料，但压成砖茶后表面图案和文字各不相同。黑砖茶砖面上方有“黑砖茶”三字；花砖茶砖面上方压印有“白沙溪”商标字样（“白沙溪”为现在的老厂新牌子，以前为“中茶”商标图案），下方压印有“安化花砖”字样，四边压印斜条花纹。



左图：花砖茶 右图：湖南茯砖

湖南茯砖

茯砖茶早期被称为“湖茶”，因在伏天加工，形状类似砖头，故又俗称为“伏茶”。

茶产地 湖南省益阳市。

赏茶叶 茶形状：长方砖形，色泽青褐，有金黄色的“菌花”。
茶叶底：暗黑粗老，多为黑褐色。

品茶香 茶汤色：呈棕红色或者橙黄色，清澈明亮。
茶香气：香气纯正。
茶滋味：醇和尚浓。

鉴茶有方

优质的茯砖茶砖面平整规则、棱角分明、厚薄一致，“发花”普遍茂盛，砖内没有杂霉，色泽为黑褐色，汤色红亮，滋味醇和；劣质茯砖茶砖面多会缺角或厚薄不一，没有开花或少花，有杂霉，色泽偏黄褐色，汤色浑浊，有苦涩味，不耐泡。

茶养生馆

茯砖经过“发花”工序，使砖茶原料在加工中形成“金花”（学名“冠突散囊菌”），“金花”是茶界中的“益生菌”，可调理肠胃。



左图：湖南黑砖 右图：湖南千两茶



注：此图片所示实物的尺寸大概一人多高。



湖南黑砖

黑砖茶，因用黑毛茶作为原料，色泽黑润，成品块状如砖，故名。

茶产地 湖南省安化县白沙溪厂。

赏茶叶 茶形状：砖面端正，色泽黑褐。
茶叶底：老嫩尚匀。

品茶香 茶汤色：黄红稍褐。
茶香气：纯正。
茶滋味：浓厚微涩。

鉴茶有方

黑砖茶的外形为长方形，棱角分明。精品黑砖茶品质佳，耐贮存，一般收藏数年仍不变味，且品质越陈越好，适于烹煮饮用。

茶养生馆

湖南安化黑砖茶富含茶黄素，对流感病毒的侵袭和轮状病毒的感染有一定的抑制作用。

湖南千两茶

千两茶的声誉之盛已不亚于当今大行其道的普洱茶，被权威的台湾茶书誉为“茶文化的经典”、“茶叶历史的浓缩”、“茶中的极品”。千两茶是湖南安化的一个传统名茶，以每卷（支）的茶叶净含量合老秤一千两而得名。

茶产地 湖南省安化县。

赏茶叶 茶形状：通体乌黑有光泽，紧致。
茶叶底：青褐色。

品茶香 茶汤色：透亮如桐油。
茶香气：微微带有甜酒香。
茶滋味：前两泡有稍许涩味，三泡后涩味渐淡至无。

鉴茶有方

陈年千两茶茶胎色泽如铁而隐隐泛红，开泡后陈香、醇和、绵厚，汤色透亮如琥珀，滋味圆润柔和、令人回味，同一壶茶泡到数十泡色无改，饮之通体舒畅。新制千两茶味浓烈有霸气，涩后回甘为其典型特征。

茶养生馆

湖南安化黑茶有除油腻、解荤腥的功效，平时饮食结构以肉品为主之人可多喝一些。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左图：生砖茶 右图：熟砖茶



生砖茶

砖茶是一种外形像长方形砖块的茶叶，以黑茶为原料，经压制而成，又称为蒸压茶。

茶产地 四川、云南、湖南、湖北等地。

赏茶叶 茶形状：呈长方形，色泽青褐。
茶叶底：暗黑，粗老。

品茶香 茶汤色：橙黄明亮。
茶香气：香气纯正。
茶滋味：醇和微涩，有回甘。

鉴茶有方

上品生砖茶砖面外形平整，棱角分明，色泽黑褐，无霉菌。如果茶形不周正，或者有杂菌霉味，则为低质品。

茶养生馆

生砖茶性凉，可降火去火、消食通便，平时容易上火、冒痘、便秘等热性体质者宜多喝生砖茶。

熟砖茶

熟砖茶在发酵过程中产生了很多对人体有益的酵母菌，因此，熟砖茶比生砖茶的药理作用更突出。

茶产地 云南、湖北、湖南等地。

赏茶叶 茶形状：砖型工整，棱角分明，厚薄一致，条索肥壮。

茶叶底：较柔软，色泽暗褐。

品茶香 茶汤色：枣红晶莹，清澈透亮，有少许微小悬浮物。

茶香气：具有独特的菌花香。

茶滋味：滑爽纯和，略带涩味，回甘明显。

鉴茶有方

熟砖茶的汤色较生砖茶深、浓，品起来没有生茶那么强烈的刺激味，而是绵柔爽滑、滋味醇厚。次品的汤色则第一、二泡可能比较红浓，但不禁冲泡，品起来口感苦涩，没有绵柔感。

茶养生馆

熟砖茶茶性温和，常饮不燥。熟砖茶在发酵过程中产生的有益菌可以减少小肠对甘油三酯和糖的吸收，提高酵素分解腰腹部脂肪，因此熟砖茶具有降脂减肥的功效。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



生普洱沱茶

生沱茶以云南大叶乔木茶为原料，然后只经过晒、青蒸两道工序压成的紧压茶。

茶产地 中国云南和四川等地。

赏茶叶 茶形状：干沱型周正，轮廓光滑。
茶叶底：呈绿色至栗色，质地饱满。

品茶香 茶汤色：呈橙黄或淡黄色。
茶香气：浓郁锐烈。
茶滋味：滋味厚实，口有回甘。

鉴茶有方

优质生沱茶汤色黄而明亮，滋味浓醇鲜爽，叶底肥壮鲜嫩；低质品则汤色混浊不清，青中带黄，滋味平淡、酸涩，叶底粗老、瘦硬。

茶养生馆

长期喝黑茶，血管会更“年轻”，对男性来说，这就意味着阴茎充血会更好，性能力会更强。



左图：生普洱沱茶 右图：熟普洱沱茶

熟普洱沱茶

熟沱茶也是以云南大叶乔木茶为原料压制而成的，但经过“渥堆”“发酵”的过程。因此，熟沱茶干茶的颜色、汤色都比生沱茶深，滋味更醇厚。

茶产地 云南下关、勐海、临沧、凤庆、南涧、昆明等地。

赏茶叶 茶形状：沱型周正，质地紧结，色泽褐红枯暗、隐显黄色。
茶叶底：褐红，经久耐泡。

品茶香 茶汤色：红浓透亮，有油润。
茶香气：香气馥郁。
茶滋味：滋味醇厚，口感滑爽滋润，喉味回甘。

鉴茶有方

看干茶：优质熟普洱沱茶外形端正，都有一定的规格，一般是外径8厘米，高4.5厘米；低质熟普洱沱茶外形则不规则、扭歪，且大小不一，含水量高。

茶养生馆

熟普洱沱茶茶性温和，不寒不燥，具有解渴利尿、提神醒酒、除腻消食等功效，还有养胃功效。另外，常饮熟沱茶还有较好的减肥效果。



左图：七子饼生茶 右图：七子饼熟茶



七子饼熟茶

七子饼熟茶和七子饼生茶的区别在于压饼之前有无“发酵”过程，经过“渥堆”“发酵”加工的饼茶被称为七子饼熟茶。

七子饼生茶

七子饼茶是将茶叶加工紧压成外形美观且酷似满月的圆饼茶。

茶产地 云南省西双版纳。

赏茶叶 茶形状：外形紧结匀整，松紧适度，色泽黄绿或暗绿。
茶叶底：新制茶品以绿色、黄绿色为主，活性高，较柔韧，有弹性。

品茶香 茶汤色：蜜黄明亮，油润光滑。
茶香气：陈香馥郁。
茶滋味：清爽，略有涩味，回甘强。

鉴茶有方

七子饼生茶最好买陈茶，陈年七子饼生茶色泽褐黑，且观之会有油亮之感。

茶养生馆

七子饼生茶以陈老为好，有诸多保健功效。

茶产地 云南省西双版纳。

赏茶叶 茶形状：外形紧结周正，松紧适度，色泽呈栗色或暗红色。
茶叶底：色泽红褐。

品茶香 茶汤色：板栗色或红褐色，红浓透亮，表面油润。
茶香气：浓郁持久，散发独特的陈香味。
茶滋味：醇厚，口感顺滑。

鉴茶有方

上品七子饼熟茶泡出的汤色红浓明亮，碗沿有一层金圈，汤面看起来富有油润。劣质七子饼熟茶的汤色则红而不浓，欠明亮，往往还会有尘埃状物质悬浮其中。

茶养生馆

七子饼熟茶茶性温和，有养胃暖胃、改善动脉硬化和预防便秘等作用，适合大多数人群，尤其适合胃寒者饮用。



左图：康砖 右图：青砖茶



康砖

康砖是经过蒸压而成的转形茶，品质较高，主销川西和西藏。

茶产地 四川省雅安市、宜宾市等地。

赏茶叶 茶形状：圆角枕形，色泽棕褐。
茶叶底：花杂较粗。

品茶香 茶汤色：红浓。
茶香气：纯正。
茶滋味：醇和。

鉴茶有方

康砖茶每块净重0.5千克，为圆角枕形，大小规格为长17厘米、宽9厘米、厚6厘米，叶底花杂较粗。

茶养生馆

对咖啡碱较敏感者可在喝茶前洗一遍茶叶，因为快洗茶叶可以去掉部分咖啡碱，减少刺激性。



青砖茶

青砖茶属黑茶种类，已有100多年的生产历史，以老青茶作为原料经压制而成。青砖茶的砖面印有“川”字商标，所以也叫做“川字茶”。

茶产地 湖北省咸宁市。

赏茶叶 茶形状：长方砖形，色泽青褐。
茶叶底：暗黑粗老。

品茶香 茶汤色：红黄。
茶香气：纯正。
茶滋味：尚浓无青气。

鉴茶有方

青砖茶的压制分洒面、二面和里茶三个部分。砖茶面上的一层叫洒面，质量最好；底面的一层叫二面，质量次之；洒面和二面中间夹的一层叫里茶，又叫包心茶，质量较差。

砖片规格为长34厘米、宽17厘米、厚4厘米，重约2千克。

茶养生馆

青砖茶茶汁浓香可口，除了具有清心提神、生津止渴、温阳御寒的作用之外，还具有帮助消化、杀菌止泻等功效，可以缓解腹泻症状，且用陈砖茶效果会更好。

黑茶及紧压茶生活妙用

延年益寿 普洱菊花粥

长期饮用普洱茶，对高血压与动脉粥样硬化有一定的缓解作用。要想养生，将熟普洱作为基础茶常年饮用是不错的选择，而且普洱茶没有禁忌人群。菊花可以平稳降压，并能改善心肌血液供给，减慢心率，对高血压、冠心病、快速型心律失常有预防和改善作用。因此，普洱菊花粥是集普洱和菊花功效于一体的养生茗粥，具有祛风解表、止咳祛痰、益力气、延年益寿等功效。

普洱菊花粥的做法很简单：用沸水将普洱茶和干菊花泡开，去渣取汁备用；大米洗净备用；然后在锅中加入茶汤、大米与适量水，大火煮开锅后转小火煮至汤汁黏稠，撒上菊花和少许白糖，再煮5分钟即可。



清热降火 普洱菊花茶

将普洱茶与菊花合饮的习俗在广东一些茶楼里尤为盛行。普洱茶可以分解脂肪，清扫血脂，起到减肥的作用；菊花不仅香气怡人，而且可以清热降火、养肝明目。菊花与普洱茶的搭配十分有趣，一半是米白的花朵，一半是浓重如墨的普洱，交融后的味道引人入胜。而且菊花性寒，熟普洱茶性温，两者结合起来可以平衡阴阳。如在喝熟普洱茶时上火，出现嗓子干痛或者便秘的情形，此时在里面加入一点菊花，能起到清热的作用。普洱菊花茶有独特的保健功效，主要用于肝阳上亢型的体质，对头痛、心烦易怒、失眠多梦、眩晕、耳鸣等症状有很好的缓解功效，尤其适合上班族饮用。

普洱菊花茶的做法很简单：将干菊花2.5克（以杭白菊和黄山贡菊为上品）与3克普洱茶一起放入有杯盖的瓷杯中，倒入沸水，注意第一泡的茶水倒掉不喝，再倒入沸水，加盖闷2分钟左右即可掀盖，此时茶香溢出，趁热饮用。

健胃消食 消食茶粥

消食茶粥，顾名思义，此粥具有健胃消食的功效。逢年过节，人们常会因贪吃而伤食，伤食往往会导致腹泻，中医称之为伤食泄泻。伤食泄泻的一般症状是腹痛肠鸣，泻下粪便秽臭难闻，泻后腹痛减轻，伴有脘腹胀满、食欲不振等症状。中医认为，泄泻是因脾胃运化失常引起的，而消食茶粥的健胃消食功效正好可以派上用场。

消食茶粥的做法是：普洱茶5克，水煎，去渣取汁备用；将麦芽30克、鸡内金10克、普洱茶汁、大米50克一起放入锅中煮粥。每日分2次服食。

清热养阴 鹌鹑茶鸭汤

鹌鹑肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、B族维生素、维生素E、赖氨酸、谷氨酸、卵磷脂、芦丁等营养成分，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，《本草纲目》中认为鹌鹑肉能“补五脏，益中气，实筋骨，耐寒暑，消结热”。鸭肉具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊、利尿消肿等功效，而且鸭肉中胆固醇含量相对来说并不算高；普洱茶可降血糖、解油腻。故鹌鹑茶鸭汤具有清补之功，可清热养阴，适用于糖尿病、肺结核等病症。

鹌鹑茶鸭汤的做法是：普洱茶5克用沸水冲泡数次，取汁备用；将鹌鹑、老鸭各1只去毛杂，洗净，与茶汁、生姜同放入瓦煲内，先用大火煮开，再改用小火煮熟，调入适量盐、味精等即成。

开胃消食 茶香排骨

普洱茶具有去油腻、助消化的作用，非常适合用来炖排骨，可使炖出来的排骨散发茶香。茶香排骨可以算是一款“绿色”佳肴，能开胃消食，适用于脾胃亏虚、纳差食少、脘腹胀满等症。当人没有食欲、胃口差的时候，不妨用此茶来调节胃口、增强食欲。

茶香排骨的做法是：猪排骨500克洗净，切成小块，

放入滚水中余烫后捞出；大葱切成2厘米的小段，姜切片，大蒜去皮并用刀拍散。排骨放入锅中，加入普洱茶叶10克、蚝油、大葱、姜片、大蒜和开水适量，小火炖至猪排骨熟后加入盐、味精调味即成。

瘦身养胃 普洱茶汤圆

每年农历的正月十五日是我国的传统节日——元宵节。民间过元宵节有吃汤圆的习俗，象征着全家人团团圆圆、和睦幸福。

汤圆由糯米制成，或实心，或带馅，是一款甜点心，香香的糯米包裹着甜甜的馅料，口感绵软，香甜宜人。但汤圆不仅仅有糯米，还加了大量的饱和脂肪，这对于胃不好、消化能力差的老年人来说，大量的荤油显然会给他们的消化系统带来更大的负担。

然而，普洱消食养胃的功效与汤圆甜糯的口感成为绝佳搭配。普洱茶汤圆既有原本的香甜口感，又散发出浓浓的茶香，同时还可以消食、解腻。更值得一提的是，普洱茶有减肥的效果：熟普洱进入人体肠胃后会形成一种膜，附着在胃部的表层，对胃部产生有益的保护层。

普洱茶汤圆的做法是：汤圆入锅煮至快熟时捞出；取普洱茶适量加热水闷泡5分钟，而后滤去茶叶，保留茶汤；将茶汤一分为二，其中一半茶汤放入锅内，下入汤圆一起煮熟，另一半茶汤盛在大碗里，并将煮熟后的汤圆放入盛有茶汤的大碗里即可食用。

第九章

泡饮黄茶



黄芽云液似闺秀，色淡香长品自仙

喝黄茶的好处

生津润燥

黄茶味甘性平，有清热、生津、润燥的功效。中医认为，秋季在饮食上应选用“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品，黄茶不寒不热，正好符合这一特性。秋季气候干燥，往往会伤人阴津，很可能使人感到皮肤干涩、鼻燥、口干舌燥，甚至声音嘶哑和咳嗽。秋季饮黄茶，不仅能消除体内余热，使人体神清气爽；而且还能生津润燥，改善因“秋燥”而引发的各种症状。

保护脾胃

黄茶是沤茶，在闷黄的过程中，会产生大量的消化酶。所谓消化酶就是将体内食物分解，并且促进营养物质充分吸收的一种酶，食物能否被充分消化和吸收是由消化酶的数量决定的。因此，常饮黄茶可以减轻脾胃的负担，对脾胃健康大有好处。对消化不良、食欲不振者以及超重肥胖者，黄茶都是非常适宜饮用的茶品。

预防食道癌

黄茶中富含茶多酚、氨基酸、可溶糖、维生素等营养物质，对预防食道癌有一定功效。



冲饮(黄)茶的方法

黄茶的冲泡方法

◆ 适合的茶具：玻璃杯或白瓷盖碗。

◆ 茶叶用量：可根据个人口味自行调整，如果口味重可以多放点，口味清淡则少放点，一般建议放至高出杯底1厘米处。

◆ 水的温度：以75℃~85℃为宜。

◆ 冲泡时间：以1~3分钟为好。

◆ 冲泡次数：以3~5次为宜。

黄茶的品饮方法

品饮君山银针、霍山黄芽等黄茶在于观其形、赏其姿、察其色、尝其味、闻其香，故用圆直、无棱角、无花纹的玻璃杯盛茶是最佳的选择，这样可以通过洁净透明的玻璃杯去观赏茶芽的形和姿，让饮茶者大饱眼福。

以君山银针为例，用透明的玻璃杯冲泡君山银针时，可以看到初始芽尖朝上、蒂头下垂而悬浮于水面，随后缓缓降落，竖立于杯底，忽升忽降，最多可达3次，故君山银针有“三起三落”之称。最后竖沉于杯底，个个林立，似群笋破土，芽光水色，浑然一体。且不说品尝其香味以饱口福，只需亲眼观赏一番，也足以引人入胜，茶姿的形态、茶芽的沉浮、气泡的生成等堪比美不胜收的风景。根据“轻者浮，重者沉”的科学道理，“三起三落”是由于茶芽吸水膨胀和重量增加不同步，芽头比重瞬间变化而引起的。可以设想，最外一层芽肉吸水，比重增大即下降，随后芽头体积膨大，比重变小则上升，继续吸水又下降……

昨梦溪湖底，青山青入瓶。

侧之煮团月，还以浴繁星。

一鹤从空来，群花来听经。

何人急吹笛，呼我松间醒。

——《梦洞庭》
(清·钱谦益)

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



名优黄茶品鉴

左扇图：霍山黄芽 右扇图：君山银针



霍山黄芽

现今的霍山黄芽是散茶，产量不多，以其独特的鲜嫩口感和保健功效跻身于全国名茶之一。

茶产地 安徽省霍山县。

赏茶叶 茶形状：外形条直微展，匀齐成朵，形似雀舌，色泽嫩绿，满身披毫。
茶叶底：黄绿嫩匀。

品茶香 茶汤色：黄绿清澈，略带黄圈。
茶香气：清香持久。
茶滋味：浓厚鲜醇，回味甘甜。

鉴茶有方

霍山黄芽的水分含量低，其含水量仅在5%左右，用手捻可成粉面状，仿品则没有这么干燥。

茶养生馆

在紧张工作、辛苦劳作之余，饮一杯黄芽茶，可提神解乏。



君山银针

因其形细如针，茶芽内呈金黄色，雅称“金镶玉”。君山银针始创于唐代，清代时纳入贡茶之列，属于黄茶类针形茶。君山银针冲泡后，茶芽悬空竖立，极为美观，军人视之谓“刀枪林立”，文人赞叹如“雨后春笋”，艺人偏说是“金菊怒放”。

茶产地 湖南省岳阳市洞庭湖中的君山。

赏茶叶 茶形状：芽头茁壮，大小均匀，白毫如羽。
茶叶底：黄亮匀齐。

品茶香 茶汤色：杏黄明亮。
茶香气：清香浓郁，似嫩玉米香。
茶滋味：甘爽醇和。

鉴茶有方

君山银针按芽头肥瘦、曲直、色泽亮暗进行分级，以壮实、挺直、亮黄者为上；而瘦弱、弯曲、暗黄者次之。

茶养生馆

茶中的氟具有迅速止痒的作用，用温热的隔夜茶洗头或擦身，可以止痒，还能改善湿疹症状。所以，如果遇到皮肤瘙痒的困扰，可以用家里的隔夜茶水来试试，相信会有不错的效果。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：CHA2TEA

左扇图：蒙顶黄芽



蒙顶黄芽

蒙顶黄芽采摘于春分时节，为黄茶中的极品。

茶产地 四川省名山县蒙山。

赏茶叶 茶形状：扁平挺直，金毫显露。
茶叶底：嫩黄匀齐。

品茶香 茶汤色：黄中透碧，清澈明亮。
茶香气：甜香浓郁。
茶滋味：甘醇鲜爽。

鉴茶有方

黄茶的品质特点是“黄叶黄汤”。黄茶分为黄芽茶、黄小茶和黄大茶三类，其中黄茶芽叶细嫩、显毫、香味鲜醇。另外，由于品种的不同，在茶片选择、加工工艺上也有相当大的区别。

茶养生馆

眼睛出现红丝，可以每天用隔夜茶洗几次，但一定要保证茶汤不变质。

温州黄汤

温州黄汤创制于清代，并被列为贡品。温州黄汤的制法介于绿茶和黑茶之间，比绿茶多一个闷黄工序，较于黑茶则体现在闷堆的温度和程度上，故其品质也介于两者之间。

茶产地 浙江省平阳、苍南、泰顺、瑞安、永嘉等地。

赏茶叶 茶形状：条索细紧纤秀，色泽黄绿，多毫。
茶叶底：匀整成朵。

品茶香 茶汤色：橙黄鲜明。
茶香气：清芳高锐。
茶滋味：鲜醇爽口。

鉴茶有方

◎ 温州黄汤的外形因种类不同而有所差异，而且很多形似白茶和绿茶，但是即便它形状各异，其色泽仍偏黄。

◎ 温州黄汤汤色最明显的特点：茶汤呈纯黄色，汤面没有或很少夹杂着绿色；而绿茶汤色则呈绿色，乌龙茶则呈橙黄色或金黄色，且色泽深浅与黄茶不同。

◎ 温州黄汤滋味与绿茶、青茶也不同，其中温州黄汤的的滋味醇厚甜爽，别有风味。

茶养生馆

隔夜茶中含有丰富的鞣酸，可以加速血液的凝聚，故牙齿出血时可以含漱，皮肤出血时（比较小的出血）也可用其清洗。

北港毛尖

北港毛尖，以注册商标“北港”命名，是条形黄茶的一种。此茶在唐代就有记载，称之为“邕湖茶”，传说文成公主入藏曾携此茶；到了清代乾隆年间它已小有名气。

茶产地 湖南省岳阳市北港和岳阳县康王乡一带。

赏茶叶 茶形状：外形芽壮叶肥，毫尖显露，呈金黄色。
茶叶底：黄明，肥嫩成朵。

品茶香 茶汤色：橙黄。
茶香气：香气清高。
茶滋味：醇厚。

鉴茶有方

北港毛尖成品茶外形呈金黄色，毫尖显露，茶条肥硕，汤色澄黄，香气清高，滋味醇厚，甘甜爽口。

茶养生馆 每天饮茶3~5杯即可满足人体对维生素C的需要。

鹿苑毛尖

鹿苑毛尖品质独具风格，芬芳馥郁，滋味醇厚，被誉为湖北茶中之佳品。该茶早在清代乾隆年间就被选为贡茶。相传乾隆皇帝饮后，顿觉清香满口，精神倍增，饮食大增，龙颜大悦，御名鹿苑茶为“好淫茶”。

茶产地 湖北省宜昌市远安县鹿苑寺。

赏茶叶 茶形状：外形条索环状（环子脚），白毫显露，色泽金黄（略带鱼子泡）。
茶叶底：嫩黄匀整。

品茶香 茶汤色：黄净明亮。
茶香气：馥郁高长。
茶滋味：醇厚回甘。

鉴茶有方

冲泡鹿苑毛尖，第一杯应倒掉，喝第二、三杯时，其香味即沁人心脾。另外，如用正宗紫砂茶具冲泡鹿苑毛尖，品啜时会更得其味。

茶养生馆 喝茶后应该用清水漱一下口，使牙齿不容易被染成黄色。

广东大叶青

大叶青茶是广东的特产，为黄大茶的代表品种之一。其制法与一般黄茶不同：先萎凋后杀青，再揉捻闷堆。

茶产地 广东省韶关、肇庆、湛江等地。

赏茶叶 茶形状：外形条索肥壮，紧结重实，芽毫明显，色泽青润显黄。
茶叶底：淡黄。

品茶香 茶汤色：橙黄明亮。
茶香气：香气纯正。
茶滋味：浓醇回甘。

鉴茶有方

优质的黄大茶外形梗粗叶肥，叶片成条，梗叶相连宛如钓鱼钩，色泽呈金黄略带褐色，富有油润，汤色深黄显褐，叶底黄中显褐，滋味香浓醇厚，具有一定的焦香味。

茶养生馆 隔夜茶有特强的除腥气和祛油腻的功效，吃虾、蟹后用于洗手倍感清爽。

海马宫茶

海马宫茶早在清朝乾隆年间已被列为贡品，如今已誉满全国。

茶产地 贵州省大方县的老鹰岩脚下的海马宫乡。

赏茶叶 茶形状：条索紧结卷曲，茸毛显露。
茶叶底：嫩黄匀整明亮。

品茶香 茶汤色：黄绿明亮。
茶香气：香气高。
茶滋味：味醇，回味甘甜。

 **鉴茶有方**

- ◎ 汤色：以黄汤明亮为优，黄暗或黄浊为次。
- ◎ 香气：以清悦为优，有闷浊气为次。
- ◎ 滋味：以醇和鲜爽、回甘、收敛性弱为好；苦、涩、淡、闷为次。
- ◎ 叶底：以芽叶肥壮、匀整、黄色鲜亮者为好，芽叶瘦薄黄暗者为次。

茶养生馆 海马宫茶是沱茶，会产生大量的消化酶，对脾胃有益，适用于消化不良、食欲不振者。

沱山白毛尖

沱山白毛尖历史悠久，相传早在唐朝就已称著。清同治年间《宁乡县志》说：“沱山六度庵、罗仙峰等处皆产茶，唯沱山茶称为上品。”沱山白毛尖颇受边疆人民喜爱，被视为礼茶之珍品。

茶产地 湖南省宁乡县西部的大沱山。

赏茶叶 茶形状：外形叶缘微卷成块状，色泽黄亮油润，白毫显露。
茶叶底：黄亮嫩匀。

品茶香 茶汤色：橙黄明亮。
茶香气：松烟香，芬芳浓厚。
茶滋味：醇甜爽口。

 **鉴茶有方**

沱山白毛尖属于“黄小茶”。

茶养生馆 鞣酸对皮肤有收敛作用。夏天太阳很大，如果出门涂了防晒霜还是被太阳晒伤的话，可用毛巾蘸隔夜茶轻轻擦拭，对皮肤具有修复作用。另外，用隔夜茶洗头，还有生发和抑制头屑的作用。

皖西黄大茶

明朝以来，随着炒青制法的出现，皖西一带先后创制出大兰花茶、小兰花茶、绿大茶、绿小茶、黄大茶、黄小茶等。

茶产地 安徽省霍山县、金寨县、六安市、岳西县。

赏茶叶 茶形状：梗壮叶肥，梗叶金黄显褐。
茶叶底：黄中显褐。

品茶香 茶汤色：深黄显褐。
茶香气：高嫩的焦香味。
茶滋味：浓厚醇和。

 **鉴茶有方**

当地人俗称黄大茶：“古铜色，高火香，叶大能包盐，梗长能撑船。”这是茶文化中对皖西黄大茶形象的夸张描述。黄大茶大枝大叶的外形特征在我国诸多茶类中实在罕见，故成为人们用于判定黄大茶品质好坏的标准之一。

茶养生馆 便秘时不宜喝浓茶。



黄茶生活妙用

黄茶枕

唐代著名医学家孙思邈的《千金方》说过“以茶入枕，可明目、清心、通经络、疗百病、延年益寿”，现代研究也证明，芳香性植物的挥发成分有祛痰定惊、开窍醒脑、扩张周围血管、松弛神经、缓解紧张和压力的作用。而且中医认为，头为诸阳之会，精明之府，气血皆上聚于头部，头与全身经络腧穴紧密相联。当使用茶枕时，芳香性天然植物的挥发成分会通过人体的头部进入人体，发挥积极作用，从而达到调整脏腑、调节气血、平衡阴阳、防病祛邪的保健功效，并可以净化入睡后人体呼吸吐纳所产生的不良气味。

另外，茶叶具有灭菌、抗辐射、消暑解热、安神消烦等作用，即使是喝过的茶渣也同样具有芳香气味及灭菌、安神的作用。利用茶叶制成的茶枕不仅有安神保健的作用，还可以快速且有效地消除疲劳，让劳累的人们自然而然地进入甜美的睡眠状态。

黄茶枕的做法是：首先将黄茶渣阴干，注意是阴干，要是晒干就成粉末了，而且香气也会散失。然后用与枕头同样大小、致密且柔软的布缝制在枕套上，中间隔段，两侧留开口；再用纱布缝制茶袋两个，大小约为半个枕套；将阴干的茶叶置入袋中，压平，使厚度保持在2—3厘米即可封口，放入缝制好的枕套袋中，上面覆盖枕巾即可使用。如果嫌茶叶做的枕头太软太矮而枕起来不舒服，则可以做个薄的，像枕巾一样放在大枕头上面就可以了。

第十章

泡饮白茶



茶中仙子心自洁，超凡脱俗降人间

喝白茶的好处

茶之 防止龋齿

比起喝咖啡或者其他茶类，喝白茶的好处是不会使牙齿染色。而且茶叶中含氟量较高，这对护齿、固齿、预防龋齿都是有益的。混合有白茶的牙膏，杀菌能力显著增强。因此，多喝白茶有助于口腔的清洁与健康，从而可预防龋齿。

茶之 抗菌消炎

白茶可增加人体的溶菌酶（一种能水解致病菌中黏多糖的碱性酶，具有杀菌、消炎、抗病毒等作用），能使细菌细胞壁裂解而死亡。另外，喝白茶能使人体免疫细胞的干扰素分泌量增加5倍。因此，多喝白茶可以调节机体免疫功能，从而更好地预防炎症，并阻止病毒的入侵。

茶之 保护皮肤

白茶以精细的嫩芽为原料，含有高浓度的抗氧化剂，能够有效保护皮肤细胞不受自由基的伤害，尤其可阻击太阳紫外线对皮肤的伤害。国外曾一度这样评价白茶的功效：“白茶能够帮助人体中和掉由于受到紫外线和外部污染而在皮肤内产生的自由基。”也有相关研究发现，白茶中含有大量保护胶原蛋白和弹性蛋白的物质，有助于保持肌肤的弹性。

茶之 改善睡眠

和其他茶相比，白茶里的茶氨酸比较高，可舒缓神经、改善睡眠、保护脑神经、增强记忆力、消除紧张情绪、减轻焦虑感。此外，白茶中含有的茶氨酸还具有中和咖啡碱的作用。因此，精神紧张、压力过大、睡眠不佳的人可以喝些白茶，晚上怕喝茶影响睡眠的人也可以适量喝点白茶。

冲饮白茶的方法

白茶的冲泡方法

① **适合的茶具：**瓷器或玻璃器具。

② **茶叶用量：**依个人口味和具体情况调整（白茶比较蓬松，可以多放一些）。

③ **水的温度：**高温、低温都可以，不同的水温泡出不同的味道，可以自己去尝试一下。

④ **冲泡时间：**可按置茶量相应地调整时间。

⑤ **冲泡次数：**较耐泡，可泡7次以上。

白茶的品饮方法

白茶的鲜叶要求“三白”，即嫩芽及两片嫩叶均有白毫显露。成茶满披茸毛，色白如银，故名白茶。白茶色、香、味、形俱佳，在冲泡过程中必须掌握一定技巧，才能使品饮都充分领略到白茶叶片玉白、茎脉翠绿、鲜爽甘醇等的视觉和味觉上的享受。

以茶会友，品鉴茗茶，交流茶道，茶书分享，请关注微信订阅号：**CHA2TEA**



左扇图：白牡丹 右扇图：老白茶



白牡丹

白牡丹因其绿叶夹银白色毫心，形似花朵，冲泡后绿叶托着嫩芽，宛如蓓蕾初放，故得此高雅芳名。

茶产地 福建省政和、松溪、福鼎等地。

赏茶叶 茶形状：毫心肥壮，叶张肥嫩。
茶叶底：叶脉微红，肥嫩成朵。

品茶香 茶汤色：杏黄或橙黄，清澈明亮。
茶香气：毫香明显。
茶滋味：鲜醇甘和。

鉴茶有方

白牡丹冲泡后绿叶托着嫩芽，宛若蓓蕾初放，汤色杏黄或橙黄，汤味鲜醇。

茶养生馆

多喝白茶或使用白茶的提取物，可以延缓衰老、美容养颜，因此受到现代女性的青睐。



老白茶

《老白茶记》开篇说：“白茶岁餘，山人藏之，视久为宝，不献市井，不取蝇利，已备吉用，乡邻之间多有赠送，却也是用于解毒、发汗通体而解滞，化淤气，荡湿寒杂症。”这就是对老白茶的具体概括，也是对这款茶特有茶性的大致说明。

“一年是茶，三年是药，七年是宝”，可见白茶存放的时间越长，其药用价值就越高，难怪此茶突出一个“老”字。

茶产地 福建省东北部的太姥山。

赏茶叶 茶形状：芽叶连枝，芽毫显现，茶形匀整。
茶叶底：叶张肥大。

品茶香 茶汤色：橙黄明亮。
茶香气：陈芳浓香。
茶滋味：陈醇浓厚。

鉴茶有方

老白茶很耐泡，一般可冲8~9泡，香味依然，汤色未减，回甘依旧。

茶养生馆

老白茶不仅可降燥，而且可生津止渴，对缓解慢性咽炎有益。

新白茶

新白茶是新工艺白茶的简称，是按白茶加工工艺，在萎凋后加入轻揉制成。新白茶对鲜叶的原料要求同白牡丹一样，一般采用“福鼎大白茶”、“福鼎大毫茶”等茶树品种的芽叶加工而成。

茶产地 福建省福鼎市。

赏茶叶 茶形状：叶张略有缩褶，呈半卷条形，色泽暗绿带褐。
茶叶底：青灰带黄，筋脉带红。

品茶香 茶汤色：汤色较浓，呈橙红色。
茶香气：清香。
茶滋味：浓厚醇香。

☞ 鉴茶有方

新白茶茶汤味似绿茶但无清香，又似红茶而无酵感，其基本特征是浓醇清甘又有闽北乌龙的“馥郁”。而且新白茶的条形较寿眉紧卷，汤味较浓，汤色较浓。

【茶养生馆】

- ◎ 白茶茶多酚含量比较高，每天喝2~3杯白茶就能起到抗辐射效果。
- ◎ 炒麦芽茶有助消化、改善食欲不振的功效。其做法是：将炒过的麦芽20克与茶叶5克一起放入杯中，倒入沸水冲泡10分钟即可饮用。
- ◎ 白茶含有丰富的维生素C、茶多酚等，其中的茶多酚有利于促进维生素C的吸收，而维生素C可促使胆固醇从动脉壁移至肝脏，降低血液中的胆固醇，同时增强血管的弹性和渗透力，起到降低血压的目的；另外，多喝白茶还可以通过排尿间接降压。即便如此，我们也不可以过量饮茶，以免引起“茶叶型氟中毒”而出现头晕头痛等症状。

福鼎白茶

福鼎是中国白茶之乡，福鼎白茶就是这个王国的白雪公主。白茶制法的特点既不破坏酶的活性，又不促进氧化作用，且毫香显现，汤味鲜爽，因此被茶人视为可遇不可求的养生珍品。

茶产地 福建省福鼎太姥山。

赏茶叶 茶形状：外形似针，白毫密披，银装素裹，如银似雪。
茶叶底：叶底浅灰，叶脉微红，芽芽挺立。

品茶香 茶汤色：色呈杏黄或橙黄色，清澈晶亮。
茶香气：毫香显露，香气清新。
茶滋味：鲜醇。

☞ 鉴茶有方

- ◎ 香气以毫香浓郁、清鲜纯正为佳，以淡薄、生青气、发霉、失鲜为次。
- ◎ 汤色以橙黄明亮或浅杏黄色为好，以红、暗、浊为次。
- ◎ 滋味以鲜美、醇爽、清甜为上，以粗涩、淡薄为次。
- ◎ 叶底嫩度以匀整、毫芽多为上，带硬梗、叶张破碎、粗老为次；色泽以鲜亮为好，以花杂、暗红、焦红边为差。

【茶养生馆】

- ◎ 福鼎白茶可以清热降火、清心除烦、安神定智，有助于人们获得健康良好的睡眠。
- ◎ 福鼎白茶具有耐冲泡的特点，在旅途中每天喝一杯福鼎白茶，可以很好地缓解或消除旅行中的疲劳。

白茶生活妙用

白茶枕

茶枕是通过什么原理达到缓解疲劳、轻松入睡的功效呢？茶枕是根据中医“凉头热脚”理论和“闻香疗法”来起作用的。白茶本身具有改善睡眠的作用，故妙用白茶枕则可助睡眠。具体方法是：将每次用过的白茶叶摊在木板上阴干，积累下来后用作枕头芯。白茶的茶性清凉，故白茶枕可以清神醒脑。茶香清新，茶芯枕还可净化空气。但是由于白茶性凉，易受潮，故应注意经常晾晒茶枕，使之保持干燥。

白茶水漱口

用茶水漱口保健古已有之。《红楼梦》中有这样一段描写：寂然饭毕，各有丫环用小茶盘捧上茶来，当日林如海教女以惜福养身，云饭后务待饭粒咽尽，过一时再吃茶，方不伤脾胃。今黛玉见了这里许多事情不合家中之式，不得不随的，少不得改过来，因而接了茶。早见人又捧过漱盂来，黛玉也照样漱了口。

其实，茶水中的氟元素能产生防龋作用；茶水中含有茶多酚，有对抗烟碱毒素、中和酒精的作用，还能除臭祛腥。因此，用喝剩的茶水漱口，具有清洁口腔、健齿、固齿的效果。而用白茶水漱口则更增益处，因为白茶的杀菌能力相对更强。茶水一旦杀灭了口腔中的细菌，牙龈炎症就会减轻，牙龈出血的问题也会得到解决。事实上，经常用白茶水漱口的人患牙周炎、上呼吸道感染、肺炎、支气管炎等疾病明显低于无此习惯的人，建议患牙痛、牙过敏的人可坚持用白茶水漱口。

茶水漱口的方法很简单：每餐饭后，坚持用茶水漱口，但饭后漱口不宜用头泡茶水，也不宜用存放过久而变味的茶水，最好用第二泡茶或第三泡茶水。

附录：我国75大名茶之品鉴总汇

	茶品	茶类	产地	干茶特征	茶汤特征	叶底特征
A	安化松针	绿茶	湖南安化	挺直秀丽，翠绿匀整，白毫显露	赏：澄清碧绿；闻：散发熟板栗香；品：甘醇鲜爽	鲜嫩匀整
	安吉白茶	白茶	浙江安吉	挺直如针，芽头肥壮带茸毛，银白中略带淡绿色	赏：浅黄明亮；闻：馥郁持久；品：鲜爽甘醇	芽叶朵朵，似片片翡翠起舞，叶底玉白，叶脉嫩绿
	安溪铁观音	乌龙茶	福建安溪	像蜻蜓头，为螺旋体	赏：金黄，浓艳似琥珀；闻：馥郁持久；品：回甘带蜜味	肥厚明亮，具有光泽
B	白琳工夫	红茶	福建福鼎市白琳镇	细长弯曲，色泽黄黑	赏：浅亮；闻：清气鲜纯，毫香沁心；品：醇和甜美	鲜红带黄
	白芽奇兰	乌龙茶	福建平和	紧结匀整，呈半球状，色泽翠绿油润	赏：杏黄，清澈明亮；闻：清高持久，有兰花香；品：醇厚，鲜爽回甘	肥嫩柔软
	碧螺春	绿茶	江苏太湖洞庭山	条索纤细，卷曲成螺状	赏：嫩绿清澈；闻：清香淡雅；品：鲜爽甘醇	芽大叶小，嫩绿柔匀
	碧潭飘雪	花茶	四川峨眉山	紧细挺秀，白毫显露	赏：绿黄明亮；闻：香气持久；品：回味甘醇	绿黄匀亮，细嫩多芽
	白毫银针	白茶	福建福鼎市政和县	芽头肥壮，色白似银	赏：杏黄或淡黄色；闻：毫香新鲜；品：醇厚爽口	新茶叶底黄绿匀齐，陈茶的叶底则稍显红褐色
	白牡丹	白茶	福建省政和、松溪、福鼎市	毫心肥壮，叶张肥嫩	赏：杏黄或橙黄色，清澈明亮；闻：毫香明显；品：鲜醇甘和	叶脉微红，肥嫩成朵
C	采花毛尖	绿茶	湖北五峰土家族自治县	细秀匀直显露，色泽翠绿油润	赏：清澈；闻：高而持久；品：鲜爽回甘	嫩绿明亮
	川红工夫	红茶	四川宜宾	条索紧细圆直，色泽乌润	赏：红艳明亮；闻：带焦糖香；品：醇厚鲜爽	厚软红匀
D	滇红工夫	红茶	云南临沧、保山、西双版纳等	条索紧结，色泽乌润	赏：鲜红明亮；闻：鲜郁高长；品：醇厚，富有收敛性	红润匀亮，金毫特显
	东方美人	乌龙茶	台湾桃园、新竹县	茶心肥厚晶莹，满披绒毛	赏：呈琥珀色；闻：带有熟果香和蜂蜜芬芳；品：浓厚甘醇	红透明亮
	都匀毛尖	绿茶	贵州省都匀市的团山、哨脚、大槽一带	外形匀整，条索卷曲纤细，身披白毫，色泽翠绿	赏：黄绿明亮；闻：鲜嫩清爽；品：醇和鲜浓，回味甘甜	绿中显黄，芽头肥壮

(续表)

	茶品	茶类	产地	干茶特征	茶汤特征	叶底特征
F	凤凰单丛	乌龙茶	广东潮州市潮安县凤凰镇吴崇山	外形条索肥壮，色泽黄褐	赏：深黄明亮；闻：天然花香；品：浓醇鲜爽	叶底边缘朱红，叶腹黄亮
	凤凰水仙	乌龙茶	广东省潮安县凤凰山区	条索挺直肥大，色泽黄褐呈鳝鱼皮色	赏：橙黄清澈；闻：天然花香；品：醇爽回甘	肥厚柔软，边缘朱红，叶腹黄亮
	浮瑶仙芝	绿茶	江西浮梁	条索紧细，白毫微显	赏：明亮；闻：兰花高香；品：鲜爽	叶底匀嫩
	福鼎白茶	白茶	福建福鼎太姥山	外形似针，白毫密披，银装素裹，如银似雪。	赏：杏黄或橙黄色；闻：香气清新；品：鲜醇	叶底呈浅灰，叶脉微红，芽芽挺立，蔚为奇观。
G	高山乌龙	乌龙茶	台湾花莲、南投、嘉义县	外形呈半球形状，色泽深绿	赏：金黄明亮；闻：清香，带梨花香；品：浓醇爽口	淡褐有红边
	狗牯脑茶	绿茶	江西遂川汤湖乡狗牯脑山	芽端微勾，白毫显露	赏：汤色清明；闻：略带花香；品：味醇、清爽	柔嫩匀整，嫩绿鲜活
	顾渚紫笋	绿茶	浙江湖州市长兴县水口乡顾渚山	外形紧洁，相抱似笋，完整而灵秀，色泽翠绿，银毫明显	赏：清澈明亮；闻：香孕兰蕙之清；品：清爽鲜醇	细嫩成朵
	广西六堡茶	黑茶	广西壮族自治区梧州市苍梧县六堡乡	条索长整尚紧，色泽黑褐	赏：红浓，明净如琥珀色；闻：醇和，有陈香；品：有松烟味和槟榔味	红褐
	广东大叶青	黄茶	广东韶关、肇庆、湛江等	外形条索肥壮，紧结重实，芽毫明显，色泽青润显黄	赏：橙黄明亮；闻：香气纯正；品：浓醇回甘	淡黄
H	海红工夫	红茶	海南五指山和尖峰岭	条索粗壮紧实，色泽乌润	赏：红亮；闻：高而持久；品：甘醇	匀整
	湖南茯砖	黑茶	湖南益阳	长方砖形，色泽青褐，有金黄色的“菌花”	赏：呈棕红色或橙黄色；闻：香气纯正；品：醇和尚浓	暗黑粗老，多为黑褐色
	湖南黑砖	黑茶	湖南安化	砖面端正，四角平整，色泽黑褐	赏：红稍褐黄；闻：纯正；品：浓厚微涩	老嫩尚匀
	湖南千两茶	黑茶	湖南安化	通体乌黑有光泽，紧细密致	赏：透亮如桐油；闻：带有甜酒香；品：头两泡有稍许涩味，三泡后涩味渐淡	青褐色
	黄山毛峰	绿茶	安徽黄山、歙县、休宁	细嫩稍卷，形如“雀舌”，白毫显露	赏：清碧微黄；闻：香气如兰；品：甘醇鲜爽	黄绿鲜嫩，均匀成朵
	霍山黄芽	黄茶	安徽霍山	外形条直微展，匀齐成朵，形似雀舌，色泽嫩绿，满身披毫	赏：黄绿清澈，略带黄圈；闻：清香持久；品：鲜醇	黄绿嫩匀

(续表)

茶品	茶类	产地	干茶特征	茶汤特征	叶底特征
J	金骏眉	红茶	福建武夷山	黑黄相间, 显毫香高 赏: 汤色金黄; 闻: 有烤甘薯香; 品: 似果、蜜、花、薯等综合香型	芽尖鲜活, 秀挺亮丽
	金银花茶	花茶	湖北咸宁	赏: 黄绿明亮; 闻: 清纯隽永; 品: 醇厚甘爽	嫩匀柔软
	井冈翠绿	绿茶	江西井冈山	赏: 清澈明亮; 闻: 鲜嫩馥郁; 品: 鲜醇甘美	鲜嫩完整
	九曲红梅	红茶	浙江杭州西湖区周浦乡	赏: 红艳鲜亮; 闻: 芬馥高长; 品: 浓郁甘醇	柔软完整, 红艳成朵
	君山银针	黄茶	湖南岳阳洞庭湖君山	赏: 杏黄明亮; 闻: 似嫩玉米香; 品: 甘爽醇和	黄亮匀齐
K	开化龙顶	绿茶	浙江开化	紧直挺秀, 银绿翠隐, 白毫披露, 芽叶成朵 赏: 杏绿清澈; 闻: 鲜嫩清幽; 品: 鲜醇甘爽	叶底匀齐, 肥嫩成朵
L	荔枝红	红茶	广东英德	条索紧细纤秀, 乌黑油润 赏: 红亮; 闻: 清幽高长; 品: 甘醇	红嫩柔软
	六安瓜片	绿茶	安徽六安、金寨、霍山	瓜子形单片叶, 平展匀整 赏: 碧绿、清澈明亮; 闻: 清香持久; 品: 醇正回甘	叶底嫩黄, 整齐成朵
	庐山云雾	绿茶	江西庐山	条索紧结圆直, 芽壮叶肥 赏: 浅绿明亮; 闻: 香凛持久, 有兰花香; 品: 鲜爽甘醇	嫩绿淡黄, 匀齐柔润
M	玫瑰花茶	花茶	山东平阴等	外形饱满, 花瓣完整 赏: 偏淡红或土黄色; 闻: 清淡; 品: 味甘甜略带苦涩	慢慢退变为枯黄色
	蒙顶黄芽	黄茶	四川蒙山	扁平挺直, 金毫显露 赏: 黄中透碧; 闻: 甜香浓郁; 品: 甘醇鲜爽	嫩黄匀齐
	茉莉花茶	花茶	福建、浙江、江苏、安徽等	花蕾匀整, 色泽浅黄, 蕊心隐透粉色, 蒂绿而翠 赏: 透明中带着点浅黄; 闻: 清香扑鼻; 品: 清香微苦	蒂青绿, 蕾嫩黄
N	南京雨花茶	绿茶	江苏省南京市雨花台	形似松针, 锋苗挺秀 赏: 清澈碧绿; 闻: 浓郁高雅; 品: 鲜醇甘甜	匀嫩明亮, 芽芽直立
	宁红工夫	红茶	江西平江	条索紧结圆直, 色乌略红 赏: 红艳; 闻: 鲜浓持久; 品: 醇和爽口	红嫩多芽
P	普陀佛茶	绿茶	浙江普陀山	外形紧细, 卷曲呈螺旋状形, 色泽绿润显毫 赏: 黄绿明亮; 闻: 清香高雅; 品: 鲜美浓郁	芽叶成朵

(续表)

	茶品	茶类	产地	干茶特征	茶汤特征	叶底特征
Q	七子饼生茶	黑茶	云南西双版纳	外形紧结匀整，松紧适度，色泽黄绿或暗绿	赏：蜜黄明亮，油润光滑；闻：陈香馥郁；品：略带苦涩味	绿色、黄绿色，活性高
	七子饼熟茶	黑茶	云南西双版纳	外形紧结周正，松紧适度，呈栗色或暗红色	赏：呈现板栗色或红褐色；闻：有独特的陈香味；品：口感顺滑	色泽红褐
	千岛银针	绿茶	浙江淳安千岛湖畔	纤细匀齐	赏：清澈明亮，闻：香气持久似兰蕙；品：醇厚爽口	嫩绿肥壮
	千岛玉叶	绿茶	浙江淳安县青溪	外形扁平挺直，翠绿露毫，芽壮显毫，翠绿嫩黄	赏：黄绿鲜亮；闻：香高持久；品：醇厚鲜爽	嫩绿成朵
R	日照雪青	绿茶	山东日照	细如毫发，色泽清绿	赏：明亮清澈；闻：板栗香、豌豆香；品：清醇	嫩匀
S	生普洱沱茶	黑茶	云南、四川等	千沱型周正，轮廓圆润	赏：呈橙黄或淡黄；闻：浓郁锐烈；品：滋味厚实	绿色至栗色，且质地饱满
	生砖茶	黑茶	四川、云南、湖南、湖北等	外形像长方形，四角边缘分明，色泽青褐	赏：橙黄明亮；闻：香气纯正；品：醇和微涩	暗黑粗老
	熟普洱沱茶	黑茶	云南	沱型周正，质地紧结，色泽褐红、枯暗	赏：红浓透亮，油润；闻：香气馥郁；品：喉味回甘	褐红
	熟砖茶	黑茶	云南、湖北、湖南等	砖型工整，棱角分明，厚薄一致	赏：枣红晶莹；闻：独特的菌花香；品：略带涩味	条索肥壮
	水金龟	乌龙茶	福建武夷山	条索紧结，色泽青褐，润亮	赏：黄亮；闻：清雅高扬；品：甘甜爽滑	嫩匀
	碎2号	红茶	海南保亭县毛岸镇	呈颗粒状，色泽乌润	赏：红艳明亮；闻：鲜浓持久；品：鲜爽浓强	柔软，红匀明亮
	寿眉	白茶	福建建阳、福鼎、政和、松溪等	毫心明显，茸毫色白且多，色泽翠绿	赏：呈深黄色；闻：香气鲜纯；品：醇爽	匀整、柔软、鲜亮
T	太湖翠竹	绿茶	江苏无锡	外形扁似竹叶，色泽翠绿	赏：清澈明亮，闻：清高持久；品：鲜醇	嫩绿匀整
	太平猴魁	绿茶	安徽黄山	外形扁平挺直，两叶抱芽，舒展如兰花，全身披白毫，叶脉绿中隐红	赏：明澈清绿；闻：幽香扑鼻；品：有独特的“猴韵”	芽叶舒放成朵，嫩绿匀亮
	坦洋工夫	红茶	福建福安、柘荣、寿宁等	条索紧细匀直，叶色润泽，净度良好，毫尖金黄	赏：呈金黄色；闻：高锐持久；品：浓醇鲜爽	红亮匀整

(续表)

	茶品	茶类	产地	干茶特征	茶汤特征	叶底特征
W	望海茶	绿茶	浙江宁波宁海县	细紧挺直，翠绿显毫	赏：清澈明亮；闻：嫩板栗香；品：鲜爽回甘	芽叶成朵、嫩绿明亮
	温州黄汤	黄茶	浙江温州	条索细紧纤秀，色泽黄绿	赏：橙黄鲜明；闻：清芳高锐；品：鲜醇爽口	匀整成朵
	武夷大红袍	乌龙茶	福建武夷山	条索紧结，色泽绿褐鲜润	赏：橙黄明亮；闻：有兰花香；品：甘泽清醇	叶底匀亮，边缘朱红，中央叶肉黄绿色，叶脉浅黄色
	武夷肉桂	乌龙茶	福建武夷山	条索匀整卷曲，色泽褐绿	赏：橙黄清澈；闻：散发花果、桂皮般的香气；品：鲜滑甘润	匀亮，呈淡绿底红镶边
	武夷水仙	乌龙茶	福建武夷山	条索匀整、紧结、肥壮	赏：橙黄清澈；闻：兰花清香；品：醇浓、鲜滑甘爽	厚软黄亮，叶缘朱砂红边或红点
X	西湖龙井	绿茶	浙江杭州	扁而平直，光洁匀整	赏：呈黄绿色，清澈明亮；闻：馥郁清香；品：甘鲜醇和	芽芽直立，细嫩成朵
	信阳红	红茶	河南信阳	条索紧细匀整，色泽乌黑油润	赏：红润透亮；闻：具有花果香；品：绵甜厚重	细嫩匀整
	信阳毛尖	绿茶	河南信阳	匀整细直，色泽翠绿	赏：嫩绿匀齐；闻：有熟板栗香；品：浓醇回甘	嫩绿匀齐
	新白茶	白茶	福建福鼎	叶张略有缩褶，呈半卷条形，色泽暗绿带褐	赏：呈橙红色；闻：清香；品：较浓	青灰带黄，筋脉带红
Y	宜红工夫	红茶	湖北宜昌、恩施	条索紧细，色泽乌润	赏：红艳明亮；闻：香气高长持久；品：醇厚鲜爽	红亮柔软
	宜兴红茶	红茶	江苏宜兴	条索紧细有毫，色泽乌润	赏：红艳靓丽，冷后汤浑；闻：兰花幽蜜，熟果香异；品：醇厚鲜爽	叶质细嫩，红亮柔软，毫毛芽头多
	银骏眉	红茶	福建武夷山	条索紧细，稍显黄毫之色	赏：金黄清澈；闻：清高持久；品：清爽、醇厚、甘甜	明亮
	永春佛手	乌龙茶	福建永春	条索肥壮，呈半球状	赏：金黄明亮；闻：似香橼香；品：甘醇	柔软黄绿，呈波浪状
Z	正山小种	红茶	福建武夷山	条索肥壮，色泽呈红褐色	赏：深黄色；闻：芬芳浓烈；品：醇厚	呈红亮色，柔嫩肥厚
	政和工夫	红茶	福建政和	条索肥壮重实、匀齐，色泽乌黑油润，毫芽显露	赏：汤色红艳；闻：香气似紫罗兰；品：醇厚	肥壮红匀
	竹叶青	绿茶	四川峨眉山	外形扁条，两头尖细，形似竹叶，色泽润绿	赏：黄绿明亮；闻：清香高鲜；品：浓厚甘醇	嫩绿匀齐

图书在版编目 (CIP) 数据

学茶全面入门：105种茶叶的品鉴及购买指南/姚松涛编著. —北京：
中国轻工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-5019-8479-4

I. ①学… II. ①姚… III. ①茶—品鉴—指南 IV. ①TS272.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211456号

责任编辑：王恒中 王晓晨

责任终审：张乃东

责任监印：马金路

美术编辑：潘光玲

装帧设计：程 程

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：北京朝阳新艺印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2012年1月第1版第1次印刷

开 本：635×965 1/12 印张：15

字 数：230千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8479-4 定价：39.80元（附光盘1张）

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

111173S1X101ZBF



特别鸣谢



北京中外名酒庄文化交流中心
Beijing Sino-foreign Famous Vineyard Cultural Exchange Center

北京中外名酒庄文化交流中心

朱东飞 先生（国家高级评茶师）

全国1+N职业培训茶课程发展中心

提供技术支持及拍摄场地

全国1+N 职业培训茶课程发展中心为普及和推广茶文化，满足茶行业对专业人才的迫切需求，提升茶文化及中国传统文化爱好者的专业知识与素养，在国内首次开展茶艺师、茶叶品评师专业知识与技能培训，权威推出：

茶艺师/茶叶品评师（初、中、高）培训课程

企业茶课程内部培训课程

本课程采用名师名家讲授及理论与实践相结合等授课方式，全面提高学员综合素质。通过培训并考核合格者，可获得中国就业培训技术指导中心颁发的CETTIC《职业培训证书》，并可在茶界从事服务、销售、培训及品评工作。