中国茶道全书

典藏精品版

传统茶道文化图解全典

识茶、泡茶、品茶指南

如何制茶？如何认识不同的茶？如何享用一杯茶？这是一本制茶、识茶、泡茶的百科图说全典。细谈茶之史，详解茶百科，把玩茶之器，品鉴茶之水，趣说茶之事，漫话茶养生；10大茶类详解，120个泡茶细节解说，120道健康茶饮与120个对症茶疗方推荐，一书在手，茶香尽收。

中國茶道

《典藏精品版》编委会◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

更多书籍请关注：www.iebook8.com

第一篇 | 茶源篇

第一章 茶的诞生

第一节 茶的起源

1.中国饮茶起源众说纷纭 020
2.茶的别称 021
3.《茶经》提出的十个茶事 022

第二节 中国是茶树的发源地

1.茶树的原产地众说纷纭 024
2.中国西南地区是茶原产地的中心地带 026
3.中国古茶树 027
4.中国茶文物 029

第二章 历代茶叶的发展

第一节 六朝以前茶的发展

1.巴蜀是茶叶文化的摇篮 032
2.茶业重心的东移 034

第二节 隋唐五代茶业的兴起

1.唐代茶叶的主要产地 037
2.唐代的茶叶生产和贸易 038
3.唐代茶业发展的主要原因 041

第三节 宋元时期

1.茶业重心由东向南移 044
2.茶类的演变 046

第四节 明清时期

1.散茶的兴起和制茶的革新 049
2.古代传统茶学的终结 051
3.茶业向近代转变的过程 052

第五节 现代茶业的发展

1.茶叶生产组织现代化 053
2.茶叶服务体系现代化 054
3.茶叶生产功能现代化 054

第六节 历代贡茶

1.贡茶的起源 055
2.唐代贡茶 055
3.宋代贡茶 057
4.元、明、清代贡茶 060



第三章 中国古代制茶方式的历史演变

第一节 古代制茶方式的演变

1.从晒干或烘干散茶到晒青饼茶..... 062
2.从晒青饼茶到蒸青饼茶 062
3.从蒸青饼茶到蒸青散茶 063
4.从蒸青散茶到炒青..... 064

第二节 从绿茶发展至其他茶类

1.黄茶的产生..... 064
2.黑茶的产生..... 064
3.白茶的产生..... 064
4.红茶的产生和发展..... 064
5.青茶的产生..... 065
6.花茶的产生..... 065

第二篇|茶类篇

第一章 茶的类别

第一节 茶的分类和命名

1.茶的分类 068
2.茶的命名 069
3.《茶经》提出的十个茶事..... 022

第二节 历代名茶

1.唐代名茶 071
2.宋代名茶 073
3.元代名茶 074
4.明代名茶 075
5.清代名茶 077
6.现代名茶 078



第二章 红茶的品种

第一节 功夫红茶

1.祁门功夫 082
2.滇红功夫 083
3.宜红功夫 084
4.宁红功夫 085
5.湖红功夫 086
6.越红功夫 086
7.川红功夫 087
8.闽红功夫 088

第二节 其他红茶种类

1.小种红茶 090
2.红碎茶 091

第三章 绿茶、乌龙茶的品种

第一节 绿茶

1.西湖龙井 094
2.庐山云雾 097
3.洞庭碧螺春 098
4.黄山毛峰 099
5.太平猴魁 101
6.恩施玉露 103
7.信阳毛尖 104
8.六安瓜片 105
9.老竹大方 107
10.舒城兰花 108
11.桂平西山茶 109
12.休宁松萝 110
13.涌溪火青 111
14.敬亭绿雪 113
15.九华毛峰 114
16.龟山岩绿 115
17.蒙顶甘露 116
18.仙人掌茶 117
19.天池茗毫 118
20.贵定云雾 119
21.青城雪芽 120
22.顾渚紫笋 121
23.径山茶 122
24.雁荡毛峰 122
25.日铸雪芽 124
26.惠明茶 124
27.金华举岩 126
28.东白春芽 127
29.婺源茗眉 127
30.南京雨花茶 128
31.无锡毫茶 129
32.天柱剑毫 130
33.云峰与蟠毫 131
34.千岛玉叶与清溪玉芽 132
35.遂昌银猴 133
36.都匀毛尖 133

37.高桥银峰 134
38.金水翠峰 135
39.永川秀芽 136
40.上饶白眉 138
41.湄江翠片 139
42.安化松针 140
43.遵义毛峰 141
44.文君绿茶 142
45.峨眉毛峰 143
46.秦巴雾毫 143
47.汉水银梭 144
48.南糯白毫 144
49.午子仙毫 145
50.金坛雀舌 146
51.华顶云雾 147
52.泉岗焊白 147
53.平水珠茶 148
54.兰溪毛峰 149
55.建德苞茶 149
56.天目青顶 150
57.普陀佛茶 151
58.鸠坑毛尖 151
59.天尊贡芽 152
60.余姚瀑布茶 153
61.安吉白片 154
62.双龙银针 155
63.磐安云峰 156
64.仙居碧绿 156
65.开化龙顶 157
66.松阳银猴 158
67.江山绿牡丹 159
68.狗牯脑 160
69.修水双井绿 161
70.新江羽绒茶 162
71.周打铁茶 162
72.山谷翠绿 163
73.龙舞茶 164
74.瑞州黄檗茶 164
75.窝坑茶 165
76.云林茶 166
77.攒林茶 166
78.井岗翠绿 167
79.眉茶 168
80.小布岩茶 169
81.麻姑茶 170
82.宝顶绿茶 170
83.峨眉竹叶青 171
84.峨蕊 172
85.前峰雪莲 173
86.南山寿眉 174
87.梅龙茶 174
88.金山翠芽 175
89.翠螺 175
90.花果山云雾茶 176
91.车云山毛尖 176
92.峡州碧峰 177
93.双桥毛尖 178
94.水仙茸勾茶 179
95.隆中茶 179
96.湘波绿 180
97.狮口银牙 180
98.江华毛尖 181
99.南岳云雾茶 181
100.东湖银毫 182
101.岳麓毛尖 183
102.雪峰毛尖 183
103.官庄毛尖 184
104.五盖山米茶 184
105.郴州碧云 185
106.黄竹白毫 185

更多书籍请关注：www.iebook8.com

107.河西园茶 186
108.韶峰 187
109.牛抵茶 187
110.桂东玲珑茶 188
111.古丈毛尖 189
112.碣滩茶 189
113.南安石亭绿 190
114.天山绿茶 191
115.七境堂绿茶 193
116.龙岩斜背茶 193
117.莲心茶 194
118.云海白毫 195
119.大关翠华茶 195
120.苍山雪绿 196
121.化佛茶 197
122.宝洪茶 198
123.墨江云针 199
124.绿春玛玉茶 199
125.古劳茶 200
126.象棋云雾 201
127.凌云白毫 201
128.桂林毛尖 202
129.仰天雪绿 202
130.瑞草魁 203
131.紫阳毛尖 204
132.南山白毛芽 205
133.蒸青煎茶 206
134.晒青 207

第二节 乌龙茶的种类

1.武夷岩茶 209
2.武夷肉桂 212
3.武夷四大名枞 213
4.铁观音 215
5.闽北水仙 218
6.凤凰水仙 219
7.白毛猴 220
8.八角亭龙须茶 220
9.黄金桂 222
10.永春佛手 223
11.安溪色种 224
12.台湾乌龙 226
13.台湾包种 227

第四章 白茶、黄茶和黑茶的种类

第一节 白茶种类

1.银针白毫 230
2.白牡丹 231
3.贡眉 232
4.新工艺白茶 232

第二节 黄茶种类

1.霍山黄芽 233
2.君山银针 234
3.蒙顶黄芽 237
4.沩山白毛尖 238
5.北港毛尖 239
6.鹿苑毛尖 240
7.温州黄汤 241
8.皖西黄大茶 242
9.广东大叶青 244

更多书籍请关注：www.iebook8.com

10.海马宫茶 245

第三节 黑茶种类

1.普洱茶 246
2.四川边茶 246
3.湖南黑茶 247
4.老青茶 248
5.六堡散茶 248

第五章 紧压茶、花茶和中药保健茶的种类

第一节 紧压茶种类

1.普洱方茶 250
2.黑砖茶 250
3.茯砖茶 251
4.青砖茶 251
5.花砖茶 252
6.康砖和金尖 253
7.米砖茶 254
8.竹筒香茶 254
9.沱茶 255
10.湘尖茶 256
11.圆茶 256
12.饼茶 256
13.方包茶 257
14.六堡茶 257
15.紧茶 258
16.固形茶 258

第二节 花茶种类

1.茉莉花茶 259
2.珠兰花茶 260
3.桂花茶 261
4.金银花茶 262
5.白兰花茶 262
6.玫瑰花茶 263

第三篇|茶道技艺

第一章 茶具

第一节 茶具的发展

1.原始社会、奴隶社会的茶具 266
2.秦汉时期的茶具 266
3.唐朝的茶具 267
4.宋朝的茶具 269
5.元代茶具的发展 270
6.明代茶具的发展 271
7.清代茶具的发展 274

更多书籍请关注：www.iebook8.com

第二节 茶具的材质

1.陶土茶具 276
2.瓷器茶具 278
3.漆器茶具 282
4.玻璃茶具 282
5.金属茶具 283
6.竹木茶具 284

第三节 茶具的种类

1.茶壶 285
2.茶杯 285
3.盖碗 286
4.茶海 286
5.茶盘 286
6.茶船 287
7.茶池 287
8.水盅 287
9.煮水器 287
10.辅助茶具 288
11.茶具的清洗与保养 289

第四节 茶具的搭配

1.茶具的分区 290
2.茶具摆放的美感 291
3.茶具与茶叶的搭配 291
4.茶具必须具备的功能 291
5.席上茶具的动态与静态 292

第五节 紫砂壶

1.宜兴紫砂壶传千古 293
2.宜兴紫砂壶名家和款式 294
3.宜兴紫砂壶泡茶的优点 295
4.紫砂壶的选择 296

第二章 泡茶用水

第一节 泡好茶需选好水

1.古今对泡茶用水的认识 298
2.泡茶用水的选择 299
3.中国五大名泉 300
4.其他天然水的选择 301

第二节 名泉伴佳茗相得益彰

1.庐山谷帘泉与庐山云雾茶 303
2.崂山矿泉与崂山春 303
3.扬子江心水与蒙顶山上茶 304
4.苏州石泉水与虎丘茶 304
5.峨眉玉液泉与峨眉茶 304
6.文君井与文君茶 305
7.桐庐严子陵滩水与桐君山雀舌茶 305
8.雁荡大龙湫与雁荡毛峰茶 305
9.黄山温泉与黄山毛峰 306
10.长沙金沙泉与顾渚紫笋茶 306



更多书籍请关注：www.iebook8.com

第三章 茶的冲泡

第一节 多样的泡茶方法

1.中国历史上泡茶方法的发展 308
2.中国人饮茶的态度 309
3.传统泡茶法 310
4.诏安式泡茶法 311
5.安溪式泡茶法 311

第二节 泡茶的相关知识

1.爱茶人要与茶为友 313
2.泡茶的多重效用 313
3.泡茶要从有法到无法 313
4.从小壶茶锻炼泡茶的基本功 313
5.泡茶的水温很重要 314
6.水质会直接影响茶汤的质量 315
7.一壶茶放多少茶叶 315
8.泡茶时间的掌控 315
9.茶汤适当浓度的掌握 316

第三节 泡茶的20个细节

1.妆容服饰 318
2.姿态 318
3.双手 319
4.气息 319
5.韵律 319
6.品茶环境 320
7.音乐 320
8.选茶 320
9.茶具的准备与摆放 321
10.茶叶的取放 322
11.茶巾的选用 322
12.温杯 323
13.持壶 324
14.壶盖 324
15.公道杯与过滤网 324
16.闻香杯、品茗杯的使用方法 325
17.高冲水低斟茶 326
18.浅茶满酒 326
19.分茶 327
20.收具 327

第四节 小壶泡茶法

1.小壶茶的茶器配备 328
2.小壶泡茶的持壶方法 328
3.小壶泡茶的持盅方法 328
4.备水 329
5.行礼 329
6.温壶 329
7.备茶 330
8.识茶 330
9.赏茶 331
10.温盅 331
11.置茶 332
12.闻香 332
13.冲泡 333
14.计时 334
15.烫杯 334
16.倒茶 335
17.备杯 335
18.分茶 335
19.奉茶 336
20.品饮 337
21.去渣 338
22.观叶底 339

更多书籍请关注：www.iebook8.com

23.赏壶 339
24.清盅 340
25.结束 340
26.主人与助手 341

第五节 盖碗泡茶法和大桶泡茶法

1.盖碗泡茶法 342
2.大桶泡茶法 343

第六节 名茶茶艺展示

1.西湖龙井 345
2.洞庭碧螺春 347
3.安溪铁观音 348
4.武夷岩茶 350
5.白毫银针 351
6.云南普洱茶 352
7.祁门功夫红茶 354
8.苏州茉莉花茶 355

第四章 饮茶习俗和饮茶环境

第一节 饮茶习俗

1.饮茶习俗的发展与传播 358
2.客来敬茶 361
3.施茶乐善 362
4.端茶逐客 362
5.摆器示意 363
6.叩桌行礼 364
7.茶分三等 364
8.以茶代酒 365
9.借茶喻世 365
10.捂碗谢茶 366

第二节 各民族的饮茶习俗

1.汉族的清饮 367
2.维族的奶茶与香茶 370
3.藏族的酥油茶 371
4.蒙古族的咸奶茶 373
5.傣族、拉祜族的竹筒香茶 374
6.纳西族的盐巴茶 374
7.傈僳族的雷响茶 375
8.布朗族的酸茶 376
9.白族的三道茶和响雷茶 376
10.土家族的擂茶 377
11.苗族和侗族的油茶 378
12.回族的罐罐茶 379

第三节 饮茶环境

1.品茗的环境 381
2.茶宴与斗茶 382
3.茶馆与茶摊 385



更多书籍请关注：www.iebook8.com

第四篇 养生茶疗

第一章 茶疗养生

第一节 认识茶疗

1.茶疗溯源 392
2.茶的主要成分 392
3.茶的主要疗效 393
4.茶与药材的结合 394
5.茶疗与养生 395
6.茶疗的种类和特征 396

第二节 茶疗注意事项

1.根据体质选择茶饮 399
2.根据季节选择茶饮 400
3.不同人群的茶疗选择 400
4.不宜长期茶疗的人群 401
5.茶饮宜忌 402

第二章 健康活力茶饮

第一节 养颜美容茶饮

1.黑芝麻乌发茶 404
2.何首乌生发茶 404
3.益母草活力亮发茶 405
4.枸杞红枣丽颜茶 405
5.鲜牛奶润肤红茶 406
6.柠檬清香美白茶 406
7.慈禧驻颜珍珠茶 407
8.洛神花玉肤茶 407
9.黄柏龙井祛痘茶 407
10.双花祛痘茶 407
11.参须黄芪抗斑茶 408

第二节 纤体排毒茶饮

1.咖啡乌龙小脸茶 409
2.椰香冰糖瘦脸茶 409
3.普洱山楂纤体茶 410
4.丹参泽泻瘦腰茶 410
5.汉宫飞燕纤腰茶 411
6.淮山丰胸美肤茶 411
7.益母玫瑰丰胸茶 411
8.丰胸通草汤 412
9.迷迭香瘦腿茶 412
10.山楂决明纤腿茶 412
11.决明荷叶极速溶脂绿茶 413
12.祛水肿薏仁豆奶茶 413
13.番泻叶急瘦祛脂红茶 414

第三节 活力养生茶饮

1.葛花解酒茶 415

更多书籍请关注：www.iebook8.com

2.金橘醒酒茶 415
3.菠萝香蜜消疲茶 416
4.玫瑰参花舒活茶 416
5.薄荷清凉解暑茶 416
6.海带双荷消暑茶 417
7.茉莉荷叶清凉茶 417
8.洋甘菊舒缓减压茶 418
9.桂花清怡减压茶 418
10.薰衣草舒眠茶 418
11.人参玫瑰益寿茶 419
12.玉竹养生香茶 419
13.百里香驻颜延年茶 420
14.双麻镇痛茶 420
15.葱芷去痛茶 421
16.桑菊银花清热茶 421
17.葱芎白果缓痛茶 422
18.茯苓枣仁宁心茶 422
19.甘松舒郁茶 423
20.银耳太子参宁神茶 423
21.桂圆莲芡益补茶 423
22.干姜牛奶好眠茶 424
23.紫河车大枣助眠茶 424
24.莲子百合甜梦茶 425
25.豆麦增忆茶 425
26.山楂迷迭香茶 426
27.夜交藤安定茶 426
28.参归桑叶益气茶 426
29.菊花抗晕乌龙茶 427
30.参须枸杞缓压茶 427

第四节 增强五官敏锐性茶饮

1.橄竹乌梅亮嗓茶 428
2.普洱食盐固齿茶 428
3.罗汉果美声绿茶 429
4.芒果清齿绿茶 429
5.藿香口气清新茶 430

第三章 预防心血管、呼吸系统疾病茶饮

第一节 预防心血管疾病茶饮

1.苹香养血绿茶 432
2.花生衣红枣补血茶 432
3.桂圆活力补血茶 433
4.双桂暖身回压茶 433
5.甘草顺心茶 433
6.菊槐降压绿茶 434
7.天地龙骨稳压茶 434
8.龙胆草降压绿茶 434
9.菊普降脂茶 435
10.乌梅山楂去脂茶 435
11.天麻钩滕防风茶 435
12.夏枯草降脂茶 436
13.银杏叶护心茶 436
14.玉竹秦艽养心茶 437
15.杜仲护心绿茶 437
16.冬瓜薯叶降糖茶 438
17.天花粉冬瓜茶 438

第二节 畅通呼吸系统茶饮

1.银花青果润喉茶 439
2.绿豆清毒茶 439
3.紫苏甜姜祛风寒茶 440
4.大海生地利咽茶 440

更多书籍请关注：www.iebook8.com

5.五味甘草治感冒茶 441
6.刀豆蜜菊舒咽茶 441
7.橄榄润咽绿茶 441
8.板蓝根抗菌舒咽茶 442
9.紫罗兰解咳散淤茶 442
10.参味苏梗治咳茶 442
11.雪梨止咳茶 443
12.银五参止咳清肺茶 443
13.黄芩银花祛菌茶 443
14.白果麻黄平喘茶 444
15.柿叶清肺茶 444
16.蜂蜜止咳绿茶 445
17.杏仁润喉止咳绿茶 445
18.灵芝沙参缓咳茶 445
19.苹果皮护肺茶 446
20.紫罗兰气管通畅茶 446

第四章 预防肠胃疾病、柔筋健骨茶饮

第一节 整肠健胃茶饮

1.香蜂花草消胀茶 448
2.兰荷醒胃消滞茶 448
3.陈皮红枣消胀茶 449
4.茴香薄荷消胀茶 449
5.柚壳生姜缓泻茶 449
6.莲子冰糖止泻茶 450
7.番茄蜂蜜生津茶 450
8.柳橙香醋开胃茶 451
9.肉桂养生开胃奶茶 451
10.陈醋健脾开胃茶 451
11.山楂陈皮理胃茶 451
12.椒豉生姜肠宁茶 452
13.荷叶山楂清香消化茶 452
14.山菊和胃消食茶 453
15.柠檬食盐抗炎茶 453
16.甘蔗生姜祛恶茶 453
17.茉莉银花舒胃止吐茶 454
18.苍术米泔养胃茶 454
19.焦米党参护胃茶 455
20.苍术厚朴平胃茶 455
21.木瓜养胃茶 456
22.甘橘止溃疡茶 456
23.藤瓜润肠养胃茶 456
24.决明通便茶 456
25.郁金甘草养胃解郁茶 457

第二节 柔筋强骨茶饮

1.柠檬强骨红茶 458
2.二子延年健骨茶 458
3.天麻菊槐活颈茶 459
4.黄芪三宝护颈茶 459
5.骨碎补活肌茶 459
6.薏仁防风止痛茶 460
7.桑瓜红枣祛湿茶 460



更多书籍请关注：www.iebook8.com

第五章 预防男性疾病、养肾护肝茶饮

第一节 预防男性疾病茶饮

1.莲子冰糖益精茶 462
2.虫草益肾固精茶 462
3.莲花甘草清腺茶 462
4.五子衍宗茶 463
5.葫芦巴温肾固精茶 463

第二节 养肾护肝茶饮

1.茵陈车前护肝利胆茶 464
2.龙胆平肝清热茶 464
3.六味地黄滋肾茶 465
4.丹参黄芪养肾茶 465
5.柴胡丹参消脂茶 465
6.夏枯草丝瓜保肝茶 466
7.杞菊养肝乌龙茶 466
8.泽泻乌龙护肝消脂茶 467
9.白菊花利尿龙井茶 467
10.茯苓陈皮护肝茶 468
11.郁金清肝茶 468

第六章 预防妇儿疾病茶饮

第一节 预防妇科疾病茶饮

1.川芎乌龙活血止痛茶 470
2.益母玄胡通经茶 470
3.益母蜂蜜通络绿茶 470
4.二花调经茶 471
5.月季花活血调经茶 471
6.当归调经茶 471
7.芙蓉莲蓬护血茶 472
8.益母草红糖调经茶 472
9.红花通经止痛茶 473
10.玫瑰蜂蜜温经活血茶 473
11.川芎通经茶 474
12.苦丁桑叶顺经糖茶 474
13.苏梗安胎茶 474
14.桑葚红花活经茶 475
15.参夏姜枣祛恶茶 475
16.苏荆退热茶 475
17.山楂益母缓痛茶 476
18.枇杷炙百合茶 476
19.蜂蜜润肠茶 477
20.莲心苦丁更年清心茶 477
21.杷叶回乳茶 478
22.贝母护乳茶 478
23.荠菜花更年舒心茶 478
24.大黄蒲公英护乳消炎茶 479

第二节 预防儿科病茶饮

1.竹叶灯心定惊茶 480
2.参麦翠衣清凉茶 480
3.鲜藕茅根消痘茶 481
4.多味健脾茶 481
5.麦芽止泻茶 481

更多书籍请关注：www.iebook8.com

6.米醋止泻茶 482
7.竹叶清火茶 482
8.大蒜冰糖止咳茶 483
9.川贝杏仁缓咳茶 483

第五篇|中国茶文化

第一章 名人茶事和茶的传说

第一节 名人茶事

1.陆羽与《茶经》 486
2.卢仝七碗茶歌千古传 487
3.嗜茶高僧——皎然 488
4.爱茶宰相李德裕 489
5.爱茶诗人白居易 490
6.陆龟蒙、皮日休的十首唱和诗 492
7.“茶官”陆游 493
8.欧阳修茶事 494
9.范仲淹与《斗茶歌》 496
10.古代茶学家蔡襄 497
11.把佳茗当做佳人欣赏的苏轼 498
12.以茶养生的黄庭坚 500
13.著茶书的皇帝宋徽宗 501
14.酷爱武夷茶的耶律楚材 502
15.朱权避世写《茶谱》 503
16.虞集是赞龙井第一人 504
17.写茶诗、吟诗谜、画茗图的唐伯虎 505
18.张岱研制新茶“兰雪茶” 506
19.以茶换故事的蒲松龄 507
20.因茶而喜结良缘的郑板桥 508
21.曹雪芹的《红楼梦》里处处是茶 510
22.袁枚尝遍各地名茶 513
23.不可一日无茶的皇帝乾隆 514
24.慈禧饮茶美容安眠 515
25.鲁迅的茶文犹如解剖刀 516
26.郭沫若的诗书戏剧皆有茶 517
27.吴觉农毕生从事茶事 518
28.老舍创作话剧《茶馆》 519
29.周恩来设茶宴款待尼克松 521

第二节 茶的传说

1.西湖龙井 523
2.灵山茶 524
3.安溪铁观音 525
4.莲花白牡丹 526
5.冻顶乌龙 526
6.蒙顶玉叶茶 527
7.碧螺春 529
8.阿婆茶 531
9.太平猴魁茶 532
10.庐山云雾茶 533
11.大红袍 533
12.黄山毛峰 537
13.擂茶传说 539
14.惠明茶 540
15.仙人掌茶 541
16.虎跑泉的由来 542
17.赵州和尚“吃茶去” 543
18.文成公主与酥油茶 543
19.武夷山“御茶园” 544
20.茶姑画眉 546

更多书籍请关注：www.iebook8.com

第二章 茶与宗教、祭祀、婚姻

第一节 茶与宗教

1.佛教对茶业的推动……548
2.茶为养生正心之物……548
3.佛教认为茶能“精行俭德”……549
4.佛教寺院设有“茶寮”……550
5.天台国清寺——茶文化传播的重要基地……552
6.广福院与龙井茶……552
7.罗汉供茶……552
8.天台万年寺对茶艺的传播……553
9.惠民寺与金奖惠民茶……554
10.长清灵岩寺与北方饮茶风俗的形成……554
11.南京栖霞寺与名茶入诗……555
12.法门寺与宫廷茶具……556
13.大理感通寺的感通茶……557
14.青龙寺对日本的茶文化传播……558
15.道教称茶为“灵芝”……558
16.茶与道教思想的联系……559
17.天主教与茶文化的传播……560
18.武夷山佛教禅宗僧侣与茶……561

第二节 茶与祭祀

1.以茶祭神……562
2.岁时茶祭……562
3.以茶作随葬品……563

第三节 茶与婚姻

1.茶是爱情忠贞的象征……564
2.吃茶象征相爱和订婚……565
3.现代人以茶为媒……567

第六篇 | 普洱茶

第一章 普洱茶热

第一节 清朝的普洱茶热

1.普洱茶贸易盛况空前……570
2.宫廷的宠爱……570
3.普洱茶茶国礼……571
4.贵族的青睐……571
5.普洱茶飞入寻常百姓家……572
6.普洱茶在英国……572
7.普洱茶在俄罗斯……572
8.普洱茶在瑞典……573
9.普洱茶在法国……573

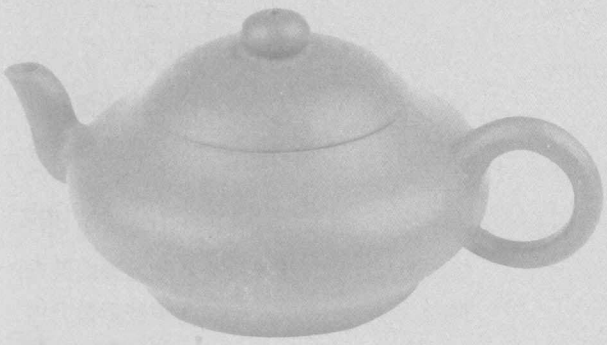
第二节 现代的普洱茶热

1.普洱茶在香港……574
2.普洱茶在台湾……575
3.普洱茶成为国际性饮料……576

更多书籍请关注：www.iebook8.com

中国茶道全书

典藏精品版



《典藏精品版》编委会
◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

更多书籍请关注：www.iebook8.com

图书在版编目（CIP）数据

中国茶道全书：典藏精品版/《典藏精品版》编委会主编. — 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2012.6
ISBN 978-7-5388-7264-4

Ⅰ.①中… Ⅱ.①典… Ⅲ.①茶—文化—中国 Ⅳ.①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第136521号

中国茶道全书

ZHONGGUO CHADAO QUANSHU

主　　编　《典藏精品版》编委会
责任编辑　苏凤霞
封面设计　景雪峰
出　　版　黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街41号　邮编：150001
电话：(0451)53642106　传真：(0451)53642143
网址：www.lkcbs.cn　www.lkpub.cn
发　　行　全国新华书店
印　　刷　深圳市彩美印刷有限公司
开　　本　711mm×1016mm　1/16
印　　张　36
字　　数　500千字
版　　次　2012年11月第1版　2012年11月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5388-7264-4/TS·497
定　　价　68.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

更多书籍请关注：www.iebook8.com

第一篇 | 茶源篇

第一章 茶的诞生

第一节 茶的起源

1.中国饮茶起源众说纷纭 020
2.茶的别称 021
3.《茶经》提出的十个茶事 022

第二节 中国是茶树的发源地

1.茶树的原产地众说纷纭 024
2.中国西南地区是茶原产地的中心地带 026
3.中国古茶树 027
4.中国茶文物 029

第二章 历代茶叶的发展

第一节 六朝以前茶的发展

1.巴蜀是茶叶文化的摇篮 032
2.茶业重心的东移 034

第二节 隋唐五代茶业的兴起

1.唐代茶叶的主要产地 037
2.唐代的茶叶生产和贸易 038
3.唐代茶业发展的主要原因 041

第三节 宋元时期

1.茶业重心由东向南移 044
2.茶类的演变 046

第四节 明清时期

1.散茶的兴起和制茶的革新 049
2.古代传统茶学的终结 051
3.茶业向近代转变的过程 052

第五节 现代茶业的发展

1.茶叶生产组织现代化 053
2.茶叶服务体系现代化 054
3.茶叶生产功能现代化 054

第六节 历代贡茶

1.贡茶的起源 055
2.唐代贡茶 055
3.宋代贡茶 057
4.元、明、清代贡茶 060



更多书籍请关注：www.iebook8.com

第三章 中国古代制茶方式的历史演变

第一节 古代制茶方式的演变

1.从晒干或烘干散茶到晒青饼茶..... 062
2.从晒青饼茶到蒸青饼茶 062
3.从蒸青饼茶到蒸青散茶 063
4.从蒸青散茶到炒青..... 064

第二节 从绿茶发展至其他茶类

1.黄茶的产生..... 064
2.黑茶的产生..... 064
3.白茶的产生..... 064
4.红茶的产生和发展..... 064
5.青茶的产生..... 065
6.花茶的产生..... 065

第二篇|茶类篇

第一章 茶的类别

第一节 茶的分类和命名

1.茶的分类 068
2.茶的命名 069
3.《茶经》提出的十个茶事..... 022

第二节 历代名茶

1.唐代名茶 071
2.宋代名茶 073
3.元代名茶 074
4.明代名茶 075
5.清代名茶 077
6.现代名茶 078



更多书籍请关注：www.iebook8.com

百度旗下打造的全网最大最全面的在线教育平台



学知识，找百度传课 www.chuanke.com

承接课程下载订制业务：

视频可发百度网盘和360网盘。视频和官网一样，高清无密码！

视频不管是免费的还是付费的都可以，在线直播的除外，只要有预览的在线教程视频都可以下载，无需您先在传课网花钱购买，下载的视频支持电脑、平板pad、手机和MP4等媒介观看

具体价格：视具体课程而定，保证公道，请联系下方客服！

质量保障。保证下载的视频跟官方在线观看的视频效果和清晰度毫无差异。

您只需要发一个教程介绍网址给我们，剩下的我们全部搞定。

随时随地。在官网花费高额的费用后还只能在网上观看，选择了我们的下载服务，我们直接把完整的教程视频发给您，全面支持电脑笔记本、平板pad、手机、MP4等任何播放视频的设备。课间？公交车？蹲厕所？在床上？等车？任何时间任何地点想看就看，爽不停！

几元钱能做什么？一盒快餐？一包香烟？一个汉堡？

相比网上动辄百元千元的学习教程，这种服务真的很超值！

值



第二章 红茶的品种

第一节 功夫红茶

1.祁门功夫 082
2.滇红功夫 083
3.宜红功夫 084
4.宁红功夫 085
5.湖红功夫 086
6.越红功夫 086
7.川红功夫 087
8.闽红功夫 088

第二节 其他红茶种类

1.小种红茶 090
2.红碎茶 091

第三章 绿茶、乌龙茶的品种

第一节 绿茶

1.西湖龙井 094
2.庐山云雾 097
3.洞庭碧螺春 098
4.黄山毛峰 099
5.太平猴魁 101
6.恩施玉露 103
7.信阳毛尖 104
8.六安瓜片 105
9.老竹大方 107
10.舒城兰花 108
11.桂平西山茶 109
12.休宁松萝 110
13.涌溪火青 111
14.敬亭绿雪 113
15.九华毛峰 114
16.龟山岩绿 115
17.蒙顶甘露 116
18.仙人掌茶 117
19.天池茗毫 118
20.贵定云雾 119
21.青城雪芽 120
22.顾渚紫笋 121
23.径山茶 122
24.雁荡毛峰 122
25.日铸雪芽 124
26.惠明茶 124
27.金华举岩 126
28.东白春芽 127
29.婺源茗眉 127
30.南京雨花茶 128
31.无锡毫茶 129
32.天柱剑毫 130
33.云峰与蟠毫 131
34.千岛玉叶与清溪玉芽 132
35.遂昌银猴 133
36.都匀毛尖 133

更多书籍请关注：www.iebook8.com

37.高桥银峰 134
38.金水翠峰 135
39.永川秀芽 136
40.上饶白眉 138
41.湄江翠片 139
42.安化松针 140
43.遵义毛峰 141
44.文君绿茶 142
45.峨眉毛峰 143
46.秦巴雾毫 143
47.汉水银梭 144
48.南糯白毫 144
49.午子仙毫 145
50.金坛雀舌 146
51.华顶云雾 147
52.泉岗焊白 147
53.平水珠茶 148
54.兰溪毛峰 149
55.建德苞茶 149
56.天目青顶 150
57.普陀佛茶 151
58.鸠坑毛尖 151
59.天尊贡芽 152
60.余姚瀑布茶 153
61.安吉白片 154
62.双龙银针 155
63.磐安云峰 156
64.仙居碧绿 156
65.开化龙顶 157
66.松阳银猴 158
67.江山绿牡丹 159
68.狗牯脑 160
69.修水双井绿 161
70.新江羽绒茶 162
71.周打铁茶 162
72.山谷翠绿 163
73.龙舞茶 164
74.瑞州黄檗茶 164
75.窝坑茶 165
76.云林茶 166
77.攒林茶 166
78.井岗翠绿 167
79.眉茶 168
80.小布岩茶 169
81.麻姑茶 170
82.宝顶绿茶 170
83.峨眉竹叶青 171
84.峨蕊 172
85.前峰雪莲 173
86.南山寿眉 174
87.梅龙茶 174
88.金山翠芽 175
89.翠螺 175
90.花果山云雾茶 176
91.车云山毛尖 176
92.峡州碧峰 177
93.双桥毛尖 178
94.水仙茸勾茶 179
95.隆中茶 179
96.湘波绿 180
97.狮口银牙 180
98.江华毛尖 181
99.南岳云雾茶 181
100.东湖银毫 182
101.岳麓毛尖 183
102.雪峰毛尖 183
103.官庄毛尖 184
104.五盖山米茶 184
105.郴州碧云 185
106.黄竹白毫 185

更多书籍请关注：www.iebook8.com

107.河西园茶 186
108.韶峰 187
109.牛抵茶 187
110.桂东玲珑茶 188
111.古丈毛尖 189
112.碣滩茶 189
113.南安石亭绿 190
114.天山绿茶 191
115.七境堂绿茶 193
116.龙岩斜背茶 193
117.莲心茶 194
118.云海白毫 195
119.大关翠华茶 195
120.苍山雪绿 196
121.化佛茶 197
122.宝洪茶 198
123.墨江云针 199
124.绿春玛玉茶 199
125.古劳茶 200
126.象棋云雾 201
127.凌云白毫 201
128.桂林毛尖 202
129.仰天雪绿 202
130.瑞草魁 203
131.紫阳毛尖 204
132.南山白毛芽 205
133.蒸青煎茶 206
134.晒青 207

第二节 乌龙茶的种类

1.武夷岩茶 209
2.武夷肉桂 212
3.武夷四大名枞 213
4.铁观音 215
5.闽北水仙 218
6.凤凰水仙 219
7.白毛猴 220
8.八角亭龙须茶 220
9.黄金桂 222
10.永春佛手 223
11.安溪色种 224
12.台湾乌龙 226
13.台湾包种 227

第四章 白茶、黄茶和黑茶的种类

第一节 白茶种类

1.银针白毫 230
2.白牡丹 231
3.贡眉 232
4.新工艺白茶 232

第二节 黄茶种类

1.霍山黄芽 233
2.君山银针 234
3.蒙顶黄芽 237
4.沩山白毛尖 238
5.北港毛尖 239
6.鹿苑毛尖 240
7.温州黄汤 241
8.皖西黄大茶 242
9.广东大叶青 244

更多书籍请关注：www.iebook8.com

10.海马宫茶 245

第三节 黑茶种类

1.普洱茶 246
2.四川边茶 246
3.湖南黑茶 247
4.老青茶 248
5.六堡散茶 248

第五章 紧压茶、花茶和中药保健茶的种类

第一节 紧压茶种类

1.普洱方茶 250
2.黑砖茶 250
3.茯砖茶 251
4.青砖茶 251
5.花砖茶 252
6.康砖和金尖 253
7.米砖茶 254
8.竹筒香茶 254
9.沱茶 255
10.湘尖茶 256
11.圆茶 256
12.饼茶 256
13.方包茶 257
14.六堡茶 257
15.紧茶 258
16.固形茶 258

第二节 花茶种类

1.茉莉花茶 259
2.珠兰花茶 260
3.桂花茶 261
4.金银花茶 262
5.白兰花茶 262
6.玫瑰花茶 263

第三篇|茶道技艺

第一章 茶具

第一节 茶具的发展

1.原始社会、奴隶社会的茶具 266
2.秦汉时期的茶具 266
3.唐朝的茶具 267
4.宋朝的茶具 269
5.元代茶具的发展 270
6.明代茶具的发展 271
7.清代茶具的发展 274

更多书籍请关注：www.iebook8.com

第二节 茶具的材质

1.陶土茶具 276
2.瓷器茶具 278
3.漆器茶具 282
4.玻璃茶具 282
5.金属茶具 283
6.竹木茶具 284

第三节 茶具的种类

1.茶壶 285
2.茶杯 285
3.盖碗 286
4.茶海 286
5.茶盘 286
6.茶船 287
7.茶池 287
8.水盅 287
9.煮水器 287
10.辅助茶具 288
11.茶具的清洗与保养 289

第四节 茶具的搭配

1.茶具的分区 290
2.茶具摆放的美感 291
3.茶具与茶叶的搭配 291
4.茶具必须具备的功能 291
5.席上茶具的动态与静态 292

第五节 紫砂壶

1.宜兴紫砂壶传千古 293
2.宜兴紫砂壶名家和款式 294
3.宜兴紫砂壶泡茶的优点 295
4.紫砂壶的选择 296

第二章 泡茶用水

第一节 泡好茶需选好水

1.古今对泡茶用水的认识 298
2.泡茶用水的选择 299
3.中国五大名泉 300
4.其他天然水的选择 301

第二节 名泉伴佳茗相得益彰

1.庐山谷帘泉与庐山云雾茶 303
2.崂山矿泉与崂山春 303
3.扬子江心水与蒙顶山上茶 304
4.苏州石泉水与虎丘茶 304
5.峨眉玉液泉与峨眉茶 304
6.文君井与文君茶 305
7.桐庐严子陵滩水与桐君山雀舌茶 305
8.雁荡大龙湫与雁荡毛峰茶 305
9.黄山温泉与黄山毛峰 306
10.长沙金沙泉与顾渚紫笋茶 306



更多书籍请关注：www.iebook8.com

第三章 茶的冲泡

第一节 多样的泡茶方法

1.中国历史上泡茶方法的发展 308
2.中国人饮茶的态度 309
3.传统泡茶法 310
4.诏安式泡茶法 311
5.安溪式泡茶法 311

第二节 泡茶的相关知识

1.爱茶人要与茶为友 313
2.泡茶的多重效用 313
3.泡茶要从有法到无法 313
4.从小壶茶锻炼泡茶的基本功 313
5.泡茶的水温很重要 314
6.水质会直接影响茶汤的质量 315
7.一壶茶放多少茶叶 315
8.泡茶时间的掌控 315
9.茶汤适当浓度的掌握 316

第三节 泡茶的20个细节

1.妆容服饰 318
2.姿态 318
3.双手 319
4.气息 319
5.韵律 319
6.品茶环境 320
7.音乐 320
8.选茶 320
9.茶具的准备与摆放 321
10.茶叶的取放 322
11.茶巾的选用 322
12.温杯 323
13.持壶 324
14.壶盖 324
15.公道杯与过滤网 324
16.闻香杯、品茗杯的使用方法 325
17.高冲水低斟茶 326
18.浅茶满酒 326
19.分茶 327
20.收具 327

第四节 小壶泡茶法

1.小壶茶的茶器配备 328
2.小壶泡茶的持壶方法 328
3.小壶泡茶的持盅方法 328
4.备水 329
5.行礼 329
6.温壶 329
7.备茶 330
8.识茶 330
9.赏茶 331
10.温盅 331
11.置茶 332
12.闻香 332
13.冲泡 333
14.计时 334
15.烫杯 334
16.倒茶 335
17.备杯 335
18.分茶 335
19.奉茶 336
20.品饮 337
21.去渣 338
22.观叶底 339

23.赏壶 339
24.清盅 340
25.结束 340
26.主人与助手 341

第五节 盖碗泡茶法和大桶泡茶法

1.盖碗泡茶法 342
2.大桶泡茶法 343

第六节 名茶茶艺展示

1.西湖龙井 345
2.洞庭碧螺春 347
3.安溪铁观音 348
4.武夷岩茶 350
5.白毫银针 351
6.云南普洱茶 352
7.祁门功夫红茶 354
8.苏州茉莉花茶 355

第四章 饮茶习俗和饮茶环境

第一节 饮茶习俗

1.饮茶习俗的发展与传播 358
2.客来敬茶 361
3.施茶乐善 362
4.端茶逐客 362
5.摆器示意 363
6.叩桌行礼 364
7.茶分三等 364
8.以茶代酒 365
9.借茶喻世 365
10.捂碗谢茶 366

第二节 各民族的饮茶习俗

1.汉族的清饮 367
2.维族的奶茶与香茶 370
3.藏族的酥油茶 371
4.蒙古族的咸奶茶 373
5.傣族、拉祜族的竹筒香茶 374
6.纳西族的盐巴茶 374
7.傈僳族的雷响茶 375
8.布朗族的酸茶 376
9.白族的三道茶和响雷茶 376
10.土家族的擂茶 377
11.苗族和侗族的油茶 378
12.回族的罐罐茶 379

第三节 饮茶环境

1.品茗的环境 381
2.茶宴与斗茶 382
3.茶馆与茶摊 385



第四篇 养生茶疗

第一章 茶疗养生

第一节 认识茶疗

1.茶疗溯源 392
2.茶的主要成分 392
3.茶的主要疗效 393
4.茶与药材的结合 394
5.茶疗与养生 395
6.茶疗的种类和特征 396

第二节 茶疗注意事项

1.根据体质选择茶饮 399
2.根据季节选择茶饮 400
3.不同人群的茶疗选择 400
4.不宜长期茶疗的人群 401
5.茶饮宜忌 402

第二章 健康活力茶饮

第一节 养颜美容茶饮

1.黑芝麻乌发茶 404
2.何首乌生发茶 404
3.益母草活力亮发茶 405
4.枸杞红枣丽颜茶 405
5.鲜牛奶润肤红茶 406
6.柠檬清香美白茶 406
7.慈禧驻颜珍珠茶 407
8.洛神花玉肤茶 407
9.黄柏龙井祛痘茶 407
10.双花祛痘茶 407
11.参须黄芪抗斑茶 408

第二节 纤体排毒茶饮

1.咖啡乌龙小脸茶 409
2.椰香冰糖瘦脸茶 409
3.普洱山楂纤体茶 410
4.丹参泽泻瘦腰茶 410
5.汉宫飞燕纤腰茶 411
6.淮山丰胸美肤茶 411
7.益母玫瑰丰胸茶 411
8.丰胸通草汤 412
9.迷迭香瘦腿茶 412
10.山楂决明纤腿茶 412
11.决明荷叶极速溶脂绿茶 413
12.祛水肿薏仁豆奶茶 413
13.番泻叶急瘦祛脂红茶 414

第三节 活力养生茶饮

1.葛花解酒茶 415

2.金橘醒酒茶 415
3.菠萝香蜜消疲茶 416
4.玫瑰参花舒活茶 416
5.薄荷清凉解暑茶 416
6.海带双荷消暑茶 417
7.茉莉荷叶清凉茶 417
8.洋甘菊舒缓减压茶 418
9.桂花清怡减压茶 418
10.薰衣草舒眠茶 418
11.人参玫瑰益寿茶 419
12.玉竹养生香茶 419
13.百里香驻颜延年茶 420
14.双麻镇痛茶 420
15.葱芷去痛茶 421
16.桑菊银花清热茶 421
17.葱芎白果缓痛茶 422
18.茯苓枣仁宁心茶 422
19.甘松舒郁茶 423
20.银耳太子参宁神茶 423
21.桂圆莲芡益补茶 423
22.干姜牛奶好眠茶 424
23.紫河车大枣助眠茶 424
24.莲子百合甜梦茶 425
25.豆麦增忆茶 425
26.山楂迷迭香茶 426
27.夜交藤安定茶 426
28.参归桑叶益气茶 426
29.菊花抗晕乌龙茶 427
30.参须枸杞缓压茶 427

第四节 增强五官敏锐性茶饮

1.橄竹乌梅亮嗓茶 428
2.普洱食盐固齿茶 428
3.罗汉果美声绿茶 429
4.芒果清齿绿茶 429
5.藿香口气清新茶 430

第三章 预防心血管、呼吸系统疾病茶饮

第一节 预防心血管疾病茶饮

1.苹香养血绿茶 432
2.花生衣红枣补血茶 432
3.桂圆活力补血茶 433
4.双桂暖身回压茶 433
5.甘草顺心茶 433
6.菊槐降压绿茶 434
7.天地龙骨稳压茶 434
8.龙胆草降压绿茶 434
9.菊普降脂茶 435
10.乌梅山楂去脂茶 435
11.天麻钩滕防风茶 435
12.夏枯草降脂茶 436
13.银杏叶护心茶 436
14.玉竹秦艽养心茶 437
15.杜仲护心绿茶 437
16.冬瓜薯叶降糖茶 438
17.天花粉冬瓜茶 438

第二节 畅通呼吸系统茶饮

1.银花青果润喉茶 439
2.绿豆清毒茶 439
3.紫苏甜姜祛风寒茶 440
4.大海生地利咽茶 440

5.五味甘草治感冒茶 441
6.刀豆蜜菊舒咽茶 441
7.橄榄润咽绿茶 441
8.板蓝根抗菌舒咽茶 442
9.紫罗兰解咳散淤茶 442
10.参味苏梗治咳茶 442
11.雪梨止咳茶 443
12.银五参止咳清肺茶 443
13.黄芩银花祛菌茶 443
14.白果麻黄平喘茶 444
15.柿叶清肺茶 444
16.蜂蜜止咳绿茶 445
17.杏仁润喉止咳绿茶 445
18.灵芝沙参缓咳茶 445
19.苹果皮护肺茶 446
20.紫罗兰气管通畅茶 446

第四章 预防肠胃疾病、柔筋健骨茶饮

第一节 整肠健胃茶饮

1.香蜂花草消胀茶 448
2.兰荷醒胃消滞茶 448
3.陈皮红枣消胀茶 449
4.茴香薄荷消胀茶 449
5.柚壳生姜缓泻茶 449
6.莲子冰糖止泻茶 450
7.番茄蜂蜜生津茶 450
8.柳橙香醋开胃茶 451
9.肉桂养生开胃奶茶 451
10.陈醋健脾开胃茶 451
11.山楂陈皮理胃茶 451
12.椒豉生姜肠宁茶 452
13.荷叶山楂清香消化茶 452
14.山菊和胃消食茶 453
15.柠檬食盐抗炎茶 453
16.甘蔗生姜祛恶茶 453
17.茉莉银花舒胃止吐茶 454
18.苍术米泔养胃茶 454
19.焦米党参护胃茶 455
20.苍术厚朴平胃茶 455
21.木瓜养胃茶 456
22.甘橘止溃疡茶 456
23.藤瓜润肠养胃茶 456
24.决明通便茶 456
25.郁金甘草养胃解郁茶 457

第二节 柔筋强骨茶饮

1.柠檬强骨红茶 458
2.二子延年健骨茶 458
3.天麻菊槐活颈茶 459
4.黄芪三宝护颈茶 459
5.骨碎补活肌茶 459
6.薏仁防风止痛茶 460
7.桑瓜红枣祛湿茶 460



第五章 预防男性疾病、养肾护肝茶饮

第一节 预防男性疾病茶饮

1.莲子冰糖益精茶 462
2.虫草益肾固精茶 462
3.莲花甘草清腺茶 462
4.五子衍宗茶 463
5.葫芦巴温肾固精茶 463

第二节 养肾护肝茶饮

1.茵陈车前护肝利胆茶 464
2.龙胆平肝清热茶 464
3.六味地黄滋肾茶 465
4.丹参黄芪养肾茶 465
5.柴胡丹参消脂茶 465
6.夏枯草丝瓜保肝茶 466
7.杞菊养肝乌龙茶 466
8.泽泻乌龙护肝消脂茶 467
9.白菊花利尿龙井茶 467
10.茯苓陈皮护肝茶 468
11.郁金清肝茶 468

第六章 预防妇儿疾病茶饮

第一节 预防妇科疾病茶饮

1.川芎乌龙活血止痛茶 470
2.益母玄胡通经茶 470
3.益母蜂蜜通络绿茶 470
4.二花调经茶 471
5.月季花活血调经茶 471
6.当归调经茶 471
7.芙蓉莲蓬护血茶 472
8.益母草红糖调经茶 472
9.红花通经止痛茶 473
10.玫瑰蜂蜜温经活血茶 473
11.川芎通经茶 474
12.苦丁桑叶顺经糖茶 474
13.苏梗安胎茶 474
14.桑葚红花活经茶 475
15.参夏姜枣祛恶茶 475
16.苏荆退热茶 475
17.山楂益母缓痛茶 476
18.枇杷炙百合茶 476
19.蜂蜜润肠茶 477
20.莲心苦丁更年清心茶 477
21.杷叶回乳茶 478
22.贝母护乳茶 478
23.荠菜花更年舒心茶 478
24.大黄蒲公英护乳消炎茶 479

第二节 预防儿科病茶饮

1.竹叶灯心定惊茶 480
2.参麦翠衣清凉茶 480
3.鲜藕茅根消痘茶 481
4.多味健脾茶 481
5.麦芽止泻茶 481

6.米醋止泻茶 482
7.竹叶清火茶 482
8.大蒜冰糖止咳茶 483
9.川贝杏仁缓咳茶 483

第五篇|中国茶文化

第一章 名人茶事和茶的传说

第一节 名人茶事

1.陆羽与《茶经》 486
2.卢仝七碗茶歌千古传 487
3.嗜茶高僧——皎然 488
4.爱茶宰相李德裕 489
5.爱茶诗人白居易 490
6.陆龟蒙、皮日休的十首唱和诗 492
7.“茶官”陆游 493
8.欧阳修茶事 494
9.范仲淹与《斗茶歌》 496
10.古代茶学家蔡襄 497
11.把佳茗当做佳人欣赏的苏轼 498
12.以茶养生的黄庭坚 500
13.著茶书的皇帝宋徽宗 501
14.酷爱武夷茶的耶律楚材 502
15.朱权避世写《茶谱》 503
16.虞集是赞龙井第一人 504
17.写茶诗、吟诗谜、画茗图的唐伯虎 505
18.张岱研制新茶“兰雪茶” 506
19.以茶换故事的蒲松龄 507
20.因茶而喜结良缘的郑板桥 508
21.曹雪芹的《红楼梦》里处处是茶 510
22.袁枚尝遍各地名茶 513
23.不可一日无茶的皇帝乾隆 514
24.慈禧饮茶美容安眠 515
25.鲁迅的茶文犹如解剖刀 516
26.郭沫若的诗书戏剧皆有茶 517
27.吴觉农毕生从事茶事 518
28.老舍创作话剧《茶馆》 519
29.周恩来设茶宴款待尼克松 521

第二节 茶的传说

1.西湖龙井 523
2.灵山茶 524
3.安溪铁观音 525
4.莲花白牡丹 526
5.冻顶乌龙 526
6.蒙顶玉叶茶 527
7.碧螺春 529
8.阿婆茶 531
9.太平猴魁茶 532
10.庐山云雾茶 533
11.大红袍 533
12.黄山毛峰 537
13.擂茶传说 539
14.惠明茶 540
15.仙人掌茶 541
16.虎跑泉的由来 542
17.赵州和尚“吃茶去” 543
18.文成公主与酥油茶 543
19.武夷山“御茶园” 544
20.茶姑画眉 546

第二章 茶与宗教、祭祀、婚姻

第一节 茶与宗教

1.佛教对茶业的推动……548
2.茶为养生正心之物……548
3.佛教认为茶能“精行俭德”……549
4.佛教寺院设有“茶寮”……550
5.天台国清寺——茶文化传播的重要基地……552
6.广福院与龙井茶……552
7.罗汉供茶……552
8.天台万年寺对茶艺的传播……553
9.惠民寺与金奖惠民茶……554
10.长清灵岩寺与北方饮茶风俗的形成……554
11.南京栖霞寺与名茶入诗……555
12.法门寺与宫廷茶具……556
13.大理感通寺的感通茶……557
14.青龙寺对日本的茶文化传播……558
15.道教称茶为“灵芝”……558
16.茶与道教思想的联系……559
17.天主教与茶文化的传播……560
18.武夷山佛教禅宗僧侣与茶……561

第二节 茶与祭祀

1.以茶祭神……562
2.岁时茶祭……562
3.以茶作随葬品……563

第三节 茶与婚姻

1.茶是爱情忠贞的象征……564
2.吃茶象征相爱和订婚……565
3.现代人以茶为媒……567

第六篇|普洱茶

第一章 普洱茶热

第一节 清朝的普洱茶热

1.普洱茶贸易盛况空前……570
2.宫廷的宠爱……570
3.普洱茶茶国礼……571
4.贵族的青睐……571
5.普洱茶飞入寻常百姓家……572
6.普洱茶在英国……572
7.普洱茶在俄罗斯……572
8.普洱茶在瑞典……573
9.普洱茶在法国……573

第二节 现代的普洱茶热

1.普洱茶在香港……574
2.普洱茶在台湾……575
3.普洱茶成为国际性饮料……576

第一篇

茶源篇



茶，是中华民族的举国之饮。它发乎神农，闻于鲁周公，兴起于唐朝，兴盛于宋代时期，如今已成为风靡世界的三大无酒精饮料（茶、咖啡和可可）之一。饮茶嗜好遍及全球，全世界已有五十余个国家种茶。寻根溯源，世界各国最初所饮的茶叶、引种的茶种，以及饮茶方法、栽培技术、加工工艺、茶事礼俗等，都是直接或间接地由中国传播的。中国是茶的发源地，被誉为『茶的祖国』。世界各国，凡提及茶事者，无不与中国联系在一起。茶，乃是中华民族的骄傲！

第一章

茶的诞生



第一节　茶的起源

第二节　中国是茶树的发源地

第一节 茶的起源

Cha De Qi Yuan

有关我国饮茶的起源，现存的文献中，第一个提及的是唐代陆羽的《茶经》。陆羽在此书『六之饮』中指出：『茶之为饮，发乎神农氏。』随后在『七之事』中又进一步指出，所谓『神农氏』，就是指『炎帝』。说明我国茶的饮用，是起源于『三皇』时代。具体根据呢？陆羽引《神农食经》中的『茶茗久服，令人有力悦志』为佐证。陆羽在《茶经》中毫不含糊地肯定称，我国饮茶，是始于悠远的史前时代。

1 中国饮茶起源众说纷纭

追溯中国人饮茶的起源，有的认为起于上古，有的认为起于周，起于秦汉、三国、南北朝、唐代的说法也都有，造成众说纷纭的主要原因是因为唐代以前无“茶”字，而只有“荼”字的记载。直到陆羽写《茶经》时，方将“荼”字减一画而写成“茶”字，因此才有了“茶”起源于唐代的说法。

（1）神农说

唐代陆羽《茶经》：“茶之为饮，发乎神农氏。”在中国的文化发展史上，往往是把一切与农业和植物相关的事物起源都归结于神农氏。而中国饮茶起源于神农的说法也因民间传说而衍生出不同的观点。有人认为茶是神农在野外以釜锅煮水时，刚好有几片叶子飘进锅中，使煮好的水呈微黄色，喝入口中生津止渴、提神醒脑，以神农过去尝百草的经验，判断它是一种药，由此而发现了“茶”，这是有关中国饮茶起源最普遍的说法。另有说法则是从语音上加以附会，说是神农有个水晶肚子，由外观可得见食物在胃肠中蠕动的情形。当他尝茶时，发现茶在肚内到处流动，茶来茶去，把肠胃洗涤得干干净净，因此神农称这种植物为“荼”，再转成“茶”字，而成为茶的起源。

（2）达摩禅定

菩提达摩自印度东使中国，誓以九年时间停止睡眠进行禅定，前三年达摩如愿成功，但后来体力渐不支而熟睡，醒来后羞愤交加，遂割下眼皮，掷于地上。不久后掷眼皮处生出小树，枝叶繁茂，生意盎然。此后五年，达摩相当清醒，还差一年时又遭睡魔入侵，达摩采食身旁的树叶，食后立刻脑清目明，心志清楚，终于完成九年禅定的誓言，达摩采食的树叶即为后代的茶，此乃饮茶起于菩提达摩的说法。故事中掌握了茶的特性，并说明了茶有提神的效果。

（3）西周说

“周武王伐纣，实得巴蜀之师，茶蜜皆纳贡之。”这一记载表明在周朝的武王伐纣时，巴国就已经以茶与其他珍贵产品纳贡于周武王了。《华阳国志》中还记载，那时已经有了人工栽培的茶园。

（4）秦汉说

现存最早较可靠的茶学资料是在汉代，以王褒撰的《僮约》为主要依据。此文是在《茶经》之前，茶学史上最重要的文献，其文内说明了当时茶文化的发展状况："舍中有客。提壶行酤。汲水作铺。涤杯整案。园中拔蒜。斫苏切脯。筑肉臛芋。脍鱼鱄鳖。烹茶尽具。铺已盖藏。舍后有树。当裁作船。上至江州。下到煎主。为府椽求用钱推纺恶败。傻索绵亭。买席往来都洛。当为妇女求脂泽。贩于小市。归都担菜。转出旁蹉。牵牛贩鹅。武阳买茶。杨氏池中担荷。往来市聚。慎护奸偷。"

"烹茶尽具"，"武阳买茶"，经考该"茶"即今"茶"。由文中可知，茶已成为当时社会饮食的一环，且为待客以礼的珍稀之物，由此可知茶在当时社会的重要地位。

2 茶的别称

（1）甘侯

故事出自唐代孙樵写的《送茶与焦刑部书》。孙樵在赠送武夷岩茶给达官显贵的一封信札中写道："晚甘侯十五人，遣侍斋阁。此徒皆乘雷而摘，拜水而和。盖建阳丹山碧水之乡，月涧云龛之品，慎勿贱用之！"孙樵在这封信中，把出产在"建阳丹山碧水之乡"的茶，用拟人化的笔法，美称为"晚甘侯"。"晚甘"，甘香浓馥，美味无穷之意。"侯"，乃尊称。"碧水丹山"是南朝作家江淹对武夷山的赞语。当时崇安县尚未设立，武夷山属于建阳县，故信中称"建阳丹山碧水"，因此说孙樵所送的茶乃武夷山所产。从此，"晚甘侯"遂成为武夷岩茶最早的茶名。

（2）不夜侯

晋人典故。较之"畏茶如虎，视茶为厄"的那群士大夫，张华显然是一个例外。他是这样说的："饮真茶令人少眠，故茶别称'不夜侯'，美其功也。"胡峤饮茶诗中的"破睡领封不夜侯"，大概源出于此。茶能提神醒脑，这对现代的中国人来说已是常识。张华之高明处，也许正如"畏茶如虎"中所言，当时可能有许多人喝不到真茶，否则也不会称之为"厄"，唯恐避之不及了。

（3）涤烦子

茶的另一别称，语出唐代常伯熊的《烹茶帐中》。常伯熊随使西番时，在帐蓬里煮茶。有一个叫赞普的人问他在煮什么，常伯熊说："'涤烦疗渴，所谓茶也。'因呼茶为涤烦子。"施户吾诗云："茶为涤烦子，酒为忘忧君，即指此也。"唐人比起晋人来说，显然高明了许多，不但不以"水厄"为苦，而且饮之如醴，并知道茶有解除烦忧之功，这确是一个大进步了。

（4）森伯

故事出自宋代陶谷的《清异录》。"汤悦有'森伯颂'，盖颂茶也。略谓：方饮而森然，严于齿牙，既久罡肢森然。二义一名，非熟夫汤瓯境界，谁能目之。"

（5）清友

出自宋代苏易简的《文房四谱》：

“叶喜字清友，号玉川先生。清友，谓茶也。”姚合品茗诗：“竹裹延清友，迎风坐夕阳。”

（6）馀甘氏

故事出自宋代李郛的《纬文琐语》：“世称橄榄为馀甘子，亦称茶为馀甘子。因易一字，改称茶为馀甘氏，免含混故也。”

（7）酪奴

此典故出自北魏杨衒之的《洛阳伽蓝记》。“（王）肃初入国，不食羊肉及酪浆等物，常饭鲫鱼羹，渴饮茗汁。京师士子见肃一饮一斗，号为漏，经数年已后，肃与高祖殿会，食羊肉酪粥甚多。高祖怪之，谓肃曰：‘卿中国之味也，羊肉何如鱼羹，茗饮何如酪浆？’肃对曰：‘羊者是陆产之最，鱼者乃水族之长，所好不同，并各称珍。以味言之，是有优劣，羊比齐鲁大邦，鱼比邾莒小国，惟茗不中与酪作奴。’”王肃，字恭懿，琅邪（今山东临沂）人。曾在南朝齐任秘书丞，后降北魏。王肃在南朝齐时，好饮茶及食莼羹，到北魏后，仍不变嗜习，却也好食羊肉、酪浆。人或问之：“茗何如酪？”王肃答：“茗不堪与酪奴。”“茗不堪与酪奴。”——茶是不能给酪浆做奴隶的。意思是茶的品位并不在奶酪之下。但是，后来人们却把茶称作“酪奴”，将王肃的本意完全弄反了。

（8）苦口师

晚唐著名诗人皮日休之子皮光业(字文通)，自幼聪慧，十岁能作诗文，颇有家风。皮光业容仪俊秀，善谈论，气质倜傥，如神仙中人。吴越天福二年（公元937年）拜丞相。有一天，皮光业的表兄弟请他品赏新柑，并设宴款待。那天，朝廷显贵云集，筵席殊丰。皮光业一进门，对新鲜甘美的橙子视而不见，急呼要茶喝。于是，侍者只好捧上一大瓯茶汤，皮光业手持茶碗，即兴吟到：“未见甘心氏，先迎苦口师”。此后，茶就有了“苦口师”的雅号。

3 《茶经》提出的十个茶事

一之源：论述茶的起源、名称、品质，介绍茶树的形态特征、茶叶品质与土壤的关系，指出宜茶的土壤、茶地方位、地形，品种与鲜叶品质的关系，以及栽培方法，饮茶对人体的生理保健功能。还提到湖北巴东和四川东南发现的大茶树。

二之具：谈有关采茶叶的用具。详细介绍制作饼茶所需的19种工具名称、规格和使用方法。

三之造：讲茶叶种类和采制方法。指出采茶的重要性和采茶的要求，提出了适时采茶的理论。叙述了制造饼茶的6道工序：蒸熟、捣碎、入模拍压成形、焙干、穿成串、封装，并将饼茶按外形的匀整和色泽分为8个等级。

四之器：写煮茶饮茶之器皿。详细叙述了28种煮茶、饮茶用具的名称、形状、用材、规格、制作方法、用途，以及器具对茶汤品质的影响，还论述了各

地茶具的好坏及使用规则。

五之煮：写煮茶的方法和各地水质的优劣，叙述饼茶茶汤的调制，着重讲述烤茶的方法，烤炙、煮茶的燃料，泡茶用水和煮茶火候，煮沸程度和方法对茶汤色香味的影响。提出茶汤显现雪白而浓厚的泡沫是其精华所在。

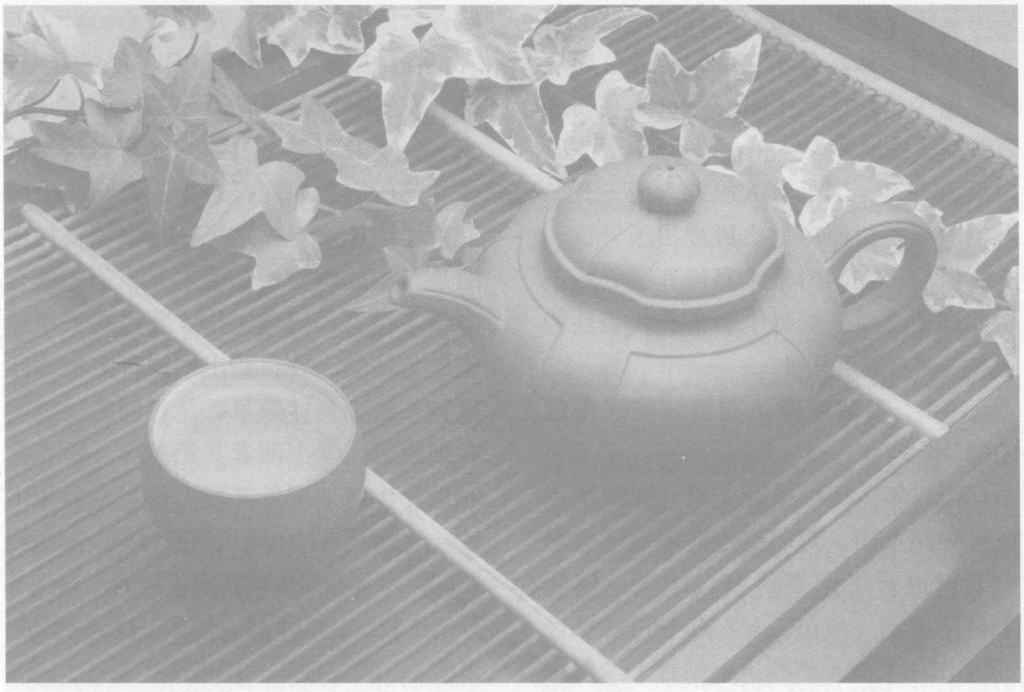
六之饮：讲饮茶风俗，叙述饮茶风尚的起源、传播和饮茶习俗，提出饮茶的方式方法。

七之事：叙述古今有关茶的故事、产地和药效。记述了唐代以前与茶有关的历史资料、传说、掌故、诗词、杂文、药方等。

八之出：评各地所产茶之优劣。叙说唐代茶叶的产地和品质，将唐代全国茶叶生产区域划分成八大茶区，每一茶区出产的茶叶按品质分上、中、下、又下四级。

九之略：谈哪些茶具茶器可省略，以及在何种情况下可以省略哪些制茶过程、工具或煮茶、饮茶的器皿。如到深山茶地采制茶叶，随采随制，可简化7种工具。

十之图：提出把《茶经》所述内容写在素绢上挂在座旁，《茶经》内容就可一目了然。



第二节 中国是茶树的发源地

Zhong Guo Shi Cha Shu De Fa Yuan Di

中国是最早发现和利用茶树的国家，大量的历史资料和近代调查研究材料都证明了中国是茶树的原产地。

1 茶树的原产地众说纷纭

大量的历史资料和近代调查研究材料，不仅能够确认中国是茶树的原产地，而且已经明确中国的西南地区，包括云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。但对这个问题是有一个认识过程的。

茶树原产于中国，自古以来，一向为世界所公认。只是在1824年，驻印度的英国少校勃鲁士（R. Bruce）在印度阿萨姆省沙地耶（Sadiya）发现有野生茶树后，于是，国外有人以此为证，开始对中国是茶树原产地之说提出了异议。从此以后，在国际学术界展开了一场茶树原产地之争。国外学者中有代表性的观点主要有以下几种。

（1）多数学者认为茶树原产地在中国

1935年，印度茶业委员会组织了一个科学调查团，对印度沙地耶发现的野生茶树进行了调查研究。结果，植物学家瓦里茨（WaUich）博士和格里费（Grifilch）博士都断定，勃鲁士发现的野生茶树，与从中国传入印度的茶树同属中国变种，至于茶树的某些差异，那是由于野生已久的缘故。1892年美国学者瓦尔茨（J. M.Walsh）的《茶的历史及其秘诀》、威尔逊（A.Wilson）的《中国西南部游记》；1893年苏联学者勃列雪尼德（E. Brelschncder）的《植物科学》、法国学者金奈尔（D. Genine）的《植物自然分类》；1960年苏联学者K. M，杰姆哈捷的《论野生茶树的进化因素》，以及近年来日本学者志村桥、桥本实等的有关研究报告中，都认为中国是茶树的原产地。这里，特别值得提出的是日本的志村桥和桥本实，他们结合多年茶树育种研究工作，通过对茶树细胞染色体的比较，指出中国种茶树和印度种茶树染色体数目都是相同的，表明在细胞遗传学上两者并无差异。桥本实还进一步对茶树外部形态作了分析和比较。为此，他对中国东南部台湾、海南到泰国、缅甸和印度阿萨姆茶树的形态作了分析比较。1980年后，他又三次到中国的云南、广西、四川、湖南等产茶省（区）作调查研究，发现印度那卡型茶和台湾山岳地带野生的中国台湾茶，以及缅甸的掸



云南古茶树

部种茶，形态上全部相似，并不存在区别中国种茶树与印度种茶树的界限。所以，最后结论是茶树的原产地在中国的云南、四川一带。

（2）部分学者认为茶树的原产地在印度

持这一观点的代表人物是英军少校勃鲁士，他继1824年声称发现印度野生茶树后，1838年又印发了一本小册子，列举他在印度阿萨姆发现的多处野生茶树，其中沙地耶发现的一株野生茶树高达13米，直径0.9米。为此，勃鲁士断定，印度是茶树原产地，理由是印度有野生茶树。1877年，英国人贝尔登（S·Baidond）步勃鲁士后尘，在他写的《阿萨姆之茶叶》中提出茶树原产于印度。持上述观点的还有英国学者勃莱克（J.H.Blake，1903）、勃朗（E. A. Brown，1912）、易培逊（A. Ibbemon）、林德莱（LinSey）和日本的加藤繁等。他们的依据是：只有印度有野生茶树，而没有人提出中国有野生茶树；印度阿萨姆种茶树长得“野”，树高叶大，而中国种茶树树矮叶小。其结论是：印度种是茶树原种，印度是茶树的原产地。他们不知道中国在公元前200年左右的《尔雅》中就提到有野生大茶树，亦不知中国不但有众多的大叶茶，而且还有“茶树王”。

（3）少数学者认为茶树原产地在无名高地

主张这种观点的有两个代表人物：一是《茶叶全书》的作者——美国学者威廉·乌克斯（w. H. Ugers），他主张“凡自然条件有利于茶树生长的地区都是原产地”的“多源论”说，认为茶树原产地应包括缅甸东部、泰国北部、越南、中国云南和印度阿萨姆。因为这些地区的生态条件极适宜茶树的生长繁殖，所以这些地区的野生茶树也比较多。二是英国学者艾登（T·Eden），1958年在他所著的《茶》中写道：“茶树原产依洛瓦底江发源处的某个中心地带，或者更在这个中心地带以北的无名高地。”前者指的是缅甸的江心坡，后者指的是中国的云南和西藏境内，即把依洛瓦底江发源处的缅甸江心坡和中国云南、西藏等地区说成是无名高地。

（4）个别学者认为茶树原产地有两处

持这个观点的代表人物，是爪哇茶叶试验场的植物学家科恩斯徒（C. Stuart）博士。1918年，当他考察中国边境发现有野生茶树后，认为在中国东部和东南部无大叶种茶树的记载。据此，他认为，茶树因形态不同，可分为两大原产地：一为大叶种茶树，原产于中国西藏高原的东南部一带，包括中国的四川、云南，以及缅甸、越南、泰国和印度阿萨

姆等地。二为小叶种茶树，原产于中国的东部和东南部，这就是“二源论”说。

综上所述，除主张中国是茶树原产地外，其他三种都是从1824年勃鲁士在印度发现野生大茶树后才开始的，形成这些观点的唯一依据，就是中国有没有野生大茶树。

2 中国西南地区是茶原产地的中心地带

有无野生大茶树，固然是确定茶树原产地的重要依据之一，但发现有野生茶树的地方，不一定就是茶叶的原产地。近几十年来，我国的茶学工作者又从地质变迁和气候变化出发，结合茶树的自然分布与演化，对茶树原产地作了更加深入地分析与论证，进一步证明了我国的西南地区是茶树的原产地。

从茶树的自然分布看，茶树所属的山茶科山茶属植物起源于上白垩纪至新生代第三纪，它们分布在劳亚古大陆的热带和亚热带地区。我国的西南地区位于劳亚古大陆的南缘，在地质上的喜马拉雅山运动发生前，这里气候炎热，雨量充沛，是当时热带植物区系的大温床。我国植物分类学家关征镒在1980年出版的《中国植被》一书中指出：“我国的云南西北部、东南部、金沙江河谷、川东、鄂西和南岭山地，不仅是第三纪古热带植物区系的避难所，也是这些区系成分在古代分化发展的关键地区……这一地区是它们的发源地。”截至目前为止，全世界山茶科植物共有23属，计380余种，而在我国就有15属，260余种，且大部分分布在云南、贵州和四川一带，并还在不断发现之中。已发现的山茶属约有100多种，在云贵高原就有60多种，其中以茶树种占最重要的地位（参见胡先辅《植物分类学简编》）。前苏联学者乌鲁夫在《历史植物地理学》



野生茶树

中指出：“许多属的起源中心在某一个地区的集中，指出了这一植物区系的发源中心。”由于山茶科、山茶属植物在我国西南地区的高度集中，表明我国的西南地区就是山茶科植物，也是山茶属植物的发源中心，当属茶的发源地，印度原包括在冈底古大陆之内，它是与劳亚古大陆并不相连接的另一个大陆，当然也谈不上是高等植物区系的发源中心了。

从地质变迁看，自喜马拉雅运动开始后，我国西南地区的地形发生了重大的改变，形成了川滇河谷和云贵高原，特别是近100万年以来，由于河谷的不断下切和高原的不断上升，使绝对高差达5000～6500米，从而使西南地区既有起伏的群山，又有纵横交错的河谷，地形变化

多端，以致形成了许许多多的小地貌区和小气候区，在低纬度和海拔高低相差悬殊的情况下，平面与垂直气候分布差异很大，使原来生长在这里的茶树，慢慢地分置在热带、亚热带和温带气候之中。位于热带高温、多雨、炎热地带的，逐渐形成了湿润、强日照的性状；位于温带气候中的，逐渐形成了耐寒、耐旱、耐荫的性状；位于上述两者之间的亚热带地区的，形成了喜温、喜湿的性状，从而使最初的茶树原种逐渐向两极延伸、分化，最终出现了茶树的种内变异，发展成了热带型和亚热带型的大叶种和中叶种茶树，以及温带型的中叶种和小叶种茶树。

同时，自第四纪以来，由于我国西南的某些地区，历经多次冰河期，如同其他植物一样，茶树也遭受了极大的灾难。云南由于受到冰河期灾害较轻，因此对那里的大叶种茶树影响较少，保存下来的野生大茶树也最多。据中国科学院的《中国区域地层表草案》所述，四川的受害地区主要在青衣江流域、峨嵋山区、大渡河流域和东部涪陵以东的乌江中下游一带。在川南、黔北等地受害较轻。虽然大批生长在冰河地区的茶树遭到毁灭性打击，但在受害较轻的四川南部和贵州一带，以及生长在河谷低地温暖地区的茶树得以保存，其后代就是今天零星分布在川南和贵州各地的野生大茶树。而通过自然筛选，向着温暖、湿润方向发展的，就成了大、中叶种的小乔木型茶树，向着抗寒、抗旱方向发展的，就成了中、小叶种的灌木型茶树，这就是我国西南地区，主要是云南、贵州、四川三省茶树，既有大叶种、中叶种和小叶种茶树存在，又有乔木型、小乔木型和灌木型茶树混杂生存的原因所在。植物学家认为：某种植物变异最多的地方，就是这种植物起源的中心地。我国西南三省，是我国茶树变异最多、资源最丰富的地方，当然是茶树起源的中心地了。

从茶树的进化类型看，茶树在其系统发育的历史长河中，总是趋于不断进化之中的。因此，凡是原始型茶树比较集中的地区，当属茶树的原产地所在。茶学工作者的调查研究和观察分析表明：我国西南三省及其毗邻地区的野生大茶树，具有原始型茶树的形态特征和生化特性，这也证明了我国的西南地区是茶树原产地的中心地带。

3 中国古茶树

中国是世界茶叶的祖国，还可以从我国古今很多地方发现的野生大茶树得到进一步证实。

在我国丰富多彩的茶树品种资源库中，有一类非人工栽培也很少采制茶叶的大茶树，俗称野生大茶树。它通常是在一定的自然条件下经过长期的演化和自然选择而生存下来的一个类群，不同于早先人工栽培后丢荒的“荒野茶”。当然，这是相比较而言的。在人类懂得栽培利用茶树之前，茶树都是野生的。即便如今，也还有半野生的茶树，如居住在云南省楚雄、南华等哀牢山上的彝族同胞都有去林中挖掘野茶苗栽种的习惯。如今广为栽培的景谷大白茶、勐库大叶茶、凌云白毛茶、乐昌白毛茶、海南大叶茶、崇庆枇杷茶、桐

梓大茶树等早年均是野生茶树。可见，在野生茶和栽培茶之间并无绝对的界限，野生茶的含义应该是野生型茶树。

我国是野生大茶树发现最早最多的国家。早在三国（公元220—280年）《吴普·本草》引《桐君录》中就有“南方有瓜芦木(大茶树)亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦可通夜不眠”之说。陆羽在《茶经·一之源》中称：“其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之”。宋子安（1130—1200年）在《记东溪茶树》中说：“柑叶茶树高丈余，径七八寸”。明代云南《大理府志》载：“点苍山（下关）……产茶树高一丈”。可见，我国早在1700多年前就发现野生大茶树了。据不完全统计，现在全国已有10个省区198处发现有野生大茶树。其中云南省树干直径在100厘米以上的就有十多株。思茅地区镇源县九甲区和平乡千家寨发现野生茶树群落数千亩，其中龙潭大茶树高18.5米，树幅16.4米，最低分枝10米，基部干径143.5厘米；景东县石门大茶树高25米，基部干径83.4厘米。这些野生大茶树可谓是当今世界茶树之最了。



古茶树

我国野生大茶树有四个集中分布区，一是滇南、滇西南，二是滇、桂、黔毗邻区，三是滇、川、黔毗邻区，四是粤、赣、湘毗邻区，少数散见于福建、台湾和海南省。主要集结在30° N线以南，其中尤以25° N线附近居多，并沿着北回归线向两侧扩散，这与山茶属植物的地理分布规律是一致的，它对研究山茶属的演变途径有着重要的价值。

在上述四个分布区中的野生大茶树，以云南省的南部和西南部为最多，其次是四川省的南部和贵州省，这些地区的茶树多属高大乔木树型，具有较典型的原始形态特征，且常见与山茶科植物如大头茶、木荷、柃木、厚皮香、石笔木以及山茶属植物瘤叶短蕊茶白毛红山茶、油茶、山茶、厚短蕊茶等混生，形成山茶科植物的分布区系。此外，在粤、湘、赣毗邻区是苦茶最集中的地区，其中尤以南岭山脉两侧最多，如江华苦茶、蓝山苦茶、安远苦茶、丰州苦茶、横坑苦茶、思顺苦茶、酃县苦茶、贺县苦茶等。苦茶由于含有较多的酚酸物质，如黄酮类和花青素，再加构成茶叶苦涩味的重要成分如表没食子儿茶素没食子酸酯、表儿茶素没食子酸酯含量较高，使茶汤具有很浓的苦味，如乳源苦茶“一杯中放叶数片，便苦似黄连，难以入口”。苦茶的生理机制虽需深入研究，但其有着重要的潜在利用价值，如可筛选出适制优质红茶品种，还可研制药用茶等。总之，从古至今，我国已发现的野生大茶树，时间之早，树体之大，数量之多，分布之广，性状之异，堪称世界之最，这是国家物种资源的重要组成部分。

4 中国茶文物

茶树最早为中国人所发现，最早为中国人所利用，最早为中国人所栽培。同时，中国具有世界上最古老的茶文物，这从另一个侧面证明了中国是茶树的原产地。

茶在中国的历史十分悠久，关系到茶的文物十分繁杂，诸如茶人、茶具、茶书、茶画、山泉，以及有关的茶文化遗址等，无一不是茶文物的组成部分。

（1）神农氏、神农墓、神农庙

与茶的发现和利用紧密相连的神农氏，在中原大地有许多与他有关的遗迹。地处湖北，接近川、陕交界处的神农架，是一个原始森林区，面积3200多平方千米，最高海拔3100多米。据初步估计，这里盛产包括茶叶在内的药材共130余种，这与“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的传说相符。在西汉时，就是我国茶叶的主要产区。由此可见，神农与茶似有联系。

（2）陆羽、《茶经》、文学泉、陆子井、陆子泉、陆羽亭、陆公祠

唐代的陆羽，是中国历史上，也是世界历史上第一部茶叶专著《茶经》的作者，湖北竟陵(今天门县)人。他所著的《茶经》，有33种版本存世。在他的家乡，保存有文学泉、陆子井、陆子泉、陆羽亭和陆公祠。当年，陆羽考察茶情，传授茶风，探寻泉水所到之处，仍留有不少古迹。现存的江苏无锡的惠山泉，传为陆羽品题，由元代赵孟頫书，号称天下第二泉。苏州虎丘的陆羽井，井口一丈见方，四壁镶石，俗称观音泉。元人顾瑛称其是“雪雯春泉碧，苔侵石青”，也是陆羽当年烧水煮茶品茗之处。如今，将军山麓的陆家井，虽历经1200余年，但直到现在，当地老人仍叫此井为苧翁泉或陆家井。

（3）茶树

历史文献资料表明：我国古代野生大茶树遍及南方诸省，特别是四川、云南、贵州，多有发现。据报道，1961年在海拔1500米的云南省勐海县巴达的大黑山密林中，发现一株树高32.12米(前几年，树的上部已被大风吹倒，现高14.7米)，直径2.9米的野生大茶树，估计树龄已达1700年左右，周围都是参天古木。另据报道，在海拔2190米的云南省澜沧县怕令黑山原始森林中，也有一株树高21.6米，直径1.9米的野生大茶树。在勐海县南糯山还有一株大茶树，树高5.5米，树冠10.9米×9.8米，直径1.4米，据当地哈尼族史传记，此茶树种植已历55代，达800年之久。这些古老的大茶树是当今存世的活文物。

（4）汉字“茶”

中国是世界上最早对茶进行研究并撰写为书的国家。最早见到茶名“茶”字字形的第一部字书《尔雅》，以及最早记述中国种茶、饮茶的《华阳国志》，尚存于世。最早出现“茶”字字形的汉代玺印，还可在《汉印分韵合编》中找到影踪。世界上第一部茶叶专著——《茶经》，先后有33个版本问世，在北京图书馆还收藏着明代弘治十四年(公元1501年)华理刻递修本。

（5）品茗古图、古茶具

此外，在新疆土鲁番地区的唐代墓葬中，曾出土过一幅《对弈图》，上面画

着一个侍女，手捧茶托端着茶。在出土的唐宋其他古墓葬壁画中，也每每可以见到有品茗的图像。唐代官居右相的阎立本的《萧翼赚兰亭图卷》，至今尚存于世，内中也有品茗场面。

1987年，陕西扶风县法门寺塔地宫唐代秘藏的出土，为研究我国茶具历史和饮茶习俗提供了有力的佐证。这批稀世珍宝已在地宫中封存了1100多年。其中，有富丽堂皇、璀璨夺目的金银器茶具，有凝霜澄水、玲珑玉润的琉璃茶具，有失传已久、青中泛白的秘色瓷茶具。

金银器茶具，极少有传世品，至于唐代的金银器茶具，此次发现尚属首次，堪为国之瑰宝。这次出土的唐代金银器茶具，多为唐僖宗（公元873—888年）供奉。有供碾茶用的鎏金壶门座茶碾子；有供碾茶后作筛分用的鎏金仙人驾鹤壶门座茶罗子；有供烘团茶用的金银丝结条笼子和鎏金镂空鸿雁球路纹银笼子；有供贮存茶叶用的鎏金银龟盒；有供放盐和其他调料用的摩羯纹蕾钮三足盐台和鎏金人物画银坛子；有供调茶用的鎏金伎乐纹调达子；有供煮茶用的壶门高圈足座银风炉；有供煮茶时夹炭用的系链银火箸；有供取茶用的鎏金飞鸿纹银匙等。它表明中国在唐代时宫廷达官显贵饮茶风气已十分盛行。尽管在这以前，我国已有饮茶的茶具和风俗的文字记载，但并无实物为证。这次法门寺塔地宫出土的一整套茶具正是唐代饮茶之风盛行的有力物证。

地宫中收藏的素面圈足淡黄色琉璃茶托和茶盏，是地道的中国产品，虽然造型较为原始简朴，装饰也未见笔墨，质料微显混浊模糊，但它足以证明：我国的琉璃茶具的制作，在唐代已经起步。

（6）日本高僧最澄、天台国清寺

饮茶风尚和茶种最早传到朝鲜和日本。6世纪下半世纪，中国佛教开创华严宗、天台宗后，这两个宗派相继传入朝鲜，随着佛教界僧侣的相互往来，茶叶文化也传到朝鲜半岛。日本开始饮茶是在公元729年，即日本圣武天皇天平元年四月八日。当时，他召集僧侣百名在宫廷讲经，次日，又召见赐茶（又称行茶）。至于从中国带回茶籽在日本种植，则是唐代中叶的事了。据历史文献记载，唐德宗贞元年间，日本高僧最澄到中国天台山（在浙江省天台县境内）国清寺拜道邃禅师为师。唐永贞元年（公元805年），从天台国清寺师满回国时带去茶种，种植于日本近江（即贺滋县），这是中国茶种向外传播的最早记载。如今，天台国清寺依然存在，经整修后，更是面目一新。中日两国佛教界人士，为纪念这位文化艺术的交流者，在天台国清寺树碑立传，以效后世。

浙江省余杭县境内的径山寺，是唐宋时代的著名寺院。南宋开禧年间（公元1205—1207年），孝宗皇帝亲自御笔赐额“径山兴圣万寿禅寺”。宋理宗开庆元年（公元1259年），日僧南浦昭明来径山寺拜虚堂和尚为师学佛。他回国时，把径山茶宴、斗茶等饮茶习俗一并带回日本，在此基础上逐渐形成了日本自己的茶道。如今，径山寺虽只存断墙残壁，但御碑“径山兴圣万寿禅寺”以及池、潭、井、泉和峰、岩、谷、石依然存在，径山古刹已被列为文物保护单位，即将开始整理修复。不久，将重现径山寺原貌。

第一章 历代茶叶的发展



第一节 六朝以前茶的发展
第二节 隋唐五代茶业的兴起
第三节 宋元时期
第四节 明清时期
第五节 现代茶业的发展
第六节 历代贡茶

第一节 六朝以前茶的发展

Liu Chao Yi Qian Cha De Fa Zhan

茶树是中国南方的一种『嘉木』，所以，中国的茶业，最初也发展于中国的南方。上古时期，广大南方如《史记》所记载，至汉朝时还依然处于『地广人稀，火耕水耨』的落后状况。所以在中国的早期文献中，有关南方特别是茶叶的史料很少，只能根据不多的记载，得出下面的一些看法。

1 巴蜀是茶叶文化的摇篮

（1）中国的茶叶，最初兴起于巴蜀

六朝以前的茶史资料表明，中国的茶业，最初兴起于巴蜀。《汉书·地理志》称："巴、蜀、广汉本南夷，秦并以为郡"。巴蜀的范围较大，居住民族除巴人和蜀人之外，还有濮、苴、共、奴等许多其他少数民族，巴族、蜀族不过是其中分布较广、人口较多的两个大族。这些民族，大都在夏商和西周时，还停留在原始氏族阶段，至春秋战国期间，在中原文化的影响下，才由原始走向文明，但是，从中原的观点来看，这些民族或地区仍然是属于"南夷"的化外之区，巴蜀归属于华夏，是在秦统一和设置郡县以后的事情。

清初学者顾炎武在其《日知录》中说："自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。"指出各地对茶的饮用，是在秦国吞并巴蜀以后才慢慢传播开来的。也就是说，中国和世界的茶叶文化，最初是在巴蜀发展为业的。顾炎武的这一结论，统一了中国历代关于茶事起源上的种种说法，也为现在绝大多数学者所接受。因此，常称"巴蜀是中国茶业或茶叶文化的摇篮"。

（2）巴蜀饮茶的起始

中国的饮茶，是秦统一巴蜀以后的事情。那么，巴蜀又是什么时候开始饮茶的呢？茶界持有不同见解，有的认为始于"史前"，有的认为是在"西周初年"，也有的认为在"战国"时期等，归结起来，就是究竟始于巴蜀建国之前抑或建国之后的问题。

所谓巴蜀饮茶"始于战国"的观点，实质上也就是否定上古神农传说的史料价值，认为只有可靠的文字记载才可信。其实，说巴蜀茶业始于战国，也是以顾炎武的说法为依据的，别无其他直接文字记载。史前集农业、医药和陶冶斤斧蛆耨等多种发明于一身的神农，未必真有其人其事。但是，他作为后人追念史前上述伟大发明而塑造出来的一种形象，而得到人们的承认。与他联系在一起的上述事物是指原始时代的发明，这些应该是有一定的史实根据的。一般来说，在未进行考古发掘之前，古书关于

“神农耕而作陶”和“始作耒耜，教民耕种”、“始尝百草，始有医药”等传说，同样也是无文字可证的。所以，神农作为史前的一个特定阶段的代表，将农业、医药、陶器，以至茶叶的饮用“发乎”这一时代，应当是可信的。

（3）有关巴蜀茶叶的史料记载

饮茶是一种物质享受，人们习惯把饮茶和文明联系在一起，所以一提到饮茶的起源，往往认为是进入阶级社会以后才出现的。其实，这是一种误解。利用植物的某部分组织来充当饮料，是氏族社会常有的事。鄂伦春族民族志材料表明，1949年前，生活在大兴安岭的鄂伦春人，还停留在原始氏族社会阶段。当时，他们有“泡黄芩、亚格达的叶子为饮料”的习惯。鄂伦春人能够利用当地的黄芩和亚格达叶子来作饮料，那么，为什么巴人、蜀人和我国南方有野生茶树分布的其他族人不能在史前就发明以茶为饮呢？这也就是说，我国上古关于“茶之为饮，发乎神农”的论点，不但有传说记载，而且也有民族志材料作为印证。说明巴蜀茶业的起始是早的，只可惜见诸文字记载的时间较迟，直至西汉末年王褒的《僮约》中才有记述。能予佐证的有关先秦巴蜀的茶事资料，一是东晋常璩《华阳国志·巴志》所说：“武王既克殷，以其宗姬于巴，爵之以子……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”二是明代杨慎在《郡国外夷考》中所提：“《汉志》葭萌，蜀郡名。萌音芒，方言，蜀人谓茶曰葭萌，盖以茶氏郡也。”巴蜀和周族的联系，其实还可上溯到殷商末年。

如《华阳国志》中又称：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎《尚书》。”这一点，在《尚书·牧誓》中载称，王曰：“嗟！我友邦冢君……及庸、蜀、羌、微、卢、彭、濮，称尔戈，比尔干，立尔矛，予其誓！”《华阳国志》和《尚书》一致说明了在殷商末年，巴蜀及其周围的许多部落，都曾参加了周武王领导的反纣同盟。周武王灭殷以后，大肆“封邦建国”，分封的对象，有上说的宗亲，也有功臣、扈从和参加伐纣战争的各族酋长。

所以，西周虽无“子”这样的爵位，但即使不分封宗姬，也会分封巴蜀等头人来掌管一方。这一带既然成了西周的属国，至少在臣属初期，会与周王朝保持一定的纳贡关系，贡品中包括了漆、茶和蜂蜜这类方物特产。

《华阳国志》是晋人所写，其所载史实是汉朝甚至是两晋的情况，既然巴蜀种茶到战国时已兴至汉中葭萌一带，其上述巴蜀南部的产茶地区，自然不会都是在葭萌之后才发展起来的。所以，如果葭萌“以茶氏郡”的论点可以成立，那么《华阳国志》中所提到的茶叶产地，可以说也是战国前即已形成的历史茶区。

关于巴蜀茶业在我国早期茶业史上的突出地位，直到西汉成帝时的王褒《僮约》中，才始见诸记载。《僮约》有“脍鱼焦鳖，烹茶尽具”，“武阳买茶，杨氏担荷”两句。前一句反映成都一带，西汉时不但饮茶已成风尚，而且在地主富家，饮茶还出现了专门的用具。其后一句，则反映成都附近，由于茶的消费和贸易需

要，茶叶已经商品化，还出现了如“武阳”一类的茶叶市场。

西汉时，成都不但已成为我国茶叶的一个消费中心，而且从后来的文献记载看，很可能也已成为我国最早的茶叶集散中心。如西晋张载《登成都楼》(3世纪80年代)诗句：“芳茶冠六清，溢味播九区”，即是一证。张载这首诗，共32句。前面16句，谈成都的飞宇层楼、物饶民丰和高甍长衢的城市境况；下阕借蜀郡汉代巨富程、卓二家的奢华生活，来极言成都茶叶的闻名遐迩。与张载这一诗句相辅，构成巴蜀茶业名甲全国的还有这样两条史料。其一是三国魏张揖的《广雅》(三世纪上)载：“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之……用葱姜芼之”。其二是西晋孙楚的《出歌》(231—293年)：“茱萸出芳树颠，鲤鱼出洛水泉。白盐出河东，美豉出鲁渊。姜、桂出巴蜀，椒、桔、木兰出高山。蓼苏出沟渠，精稗出中田。”前一条史料所说的“荆巴间”，具体是指今川东、鄂西一带。其实，这鄂西早先属楚国的边境地区，先秦时一度属巴国或是巴文化的影响区。所以，这条资料实际上介绍的，主要还是巴蜀的制茶方法和饮茶习惯。后一条《出歌》，主要是介绍一些常用饮料、食物产地。把《广雅》、《出歌》和《登成都楼》诗的内容联系起来，就能清楚地看出，不只先秦，而且在秦汉直至西晋，巴蜀仍是我国茶叶生产和技术的重要中心。

2 茶业重心的东移

（1）由巴蜀向东部和南部传播

先秦时，中国茶的饮用和生产，主要流传于巴蜀一带。秦汉统一全国后，茶业随巴蜀与各地经济、文化交流的增强，尤其是茶的加工、种植，首先向东部和南部渐次传播开来。如湖南茶陵的命名，就很能说明问题。茶陵是西汉时设置的县分，唐以前写作“荼陵”。《路史》引《衡州图经》载：“荼陵者，所谓山谷生荼茗也”，也就是以其地出茶而名县的。茶陵是湖南邻近江西、广东边界的一个县，这表明秦汉统一不久，茶的饮用和生产，就由巴蜀传到了湘、粤、赣毗邻地区。但中国茶叶生产和技术的优势，还是在巴蜀。

（2）长江中游或华中地区取代巴蜀

在汉以后的三国、西晋阶段，随着荆楚茶业和茶叶文化在全国传播的日益发展，也由于地理上的有利条件，长江中游或华中地区，在中国茶文化传播上慢慢取代了巴蜀的地位。所以，从发展的角度上来说，秦汉至西晋这个阶段，既是巴蜀茶业持续发展的时期，也是中国茶业由巴蜀走向全国和茶业重心开始东移的重要阶段。如上面引及的《广雅》所说：“荆巴间采茶作饼”。这条记载，将“荆、巴”并提，表明三国时，至少在中原人看来，荆楚一带的茶类生产和制茶技术，已达到和巴蜀相同的水平或程度。这一点还可以用《三国志·吴志》（285年前后）中孙皓“以茶当酒”的故事来补证。据《韦曜传》记称，孙皓嗣位后，常举宴狂饮，韦曜酒量不大，孙皓初识韦曜时特别照顾，

“常为裁减，或密赐茶以当酒。”说明华中地区当时饮茶已比较普遍了。因为孙皓“初见”韦曜的日子，也即是他刚刚做皇帝的头两年。孙皓是在吴永安七年(公元264年)接位的，不久，他效法乃祖孙权，把国都迁至宜昌(公元265—266年)。所以，孙皓以茶代酒的史实，很可能是其迁都宜昌时的故事。

（3）东南地区成为茶叶传播和发展的主要区域

三国时，孙吴占据现在的苏、皖、赣、鄂、湘、桂一部和广东、福建、浙江全部陆地的东南半壁河山，这一地区，也是当时我国茶业传播和发展的主要区域。西晋的历史不长，但它的短暂统一，不仅如杜育《荈赋》(4世纪前期)所形容的：“灵山惟岳，奇产所钟，厥生荈草，弥谷被岗”，南方栽种茶树的规模和范围有很大发展，而且也如左思（250—305年）《娇女》所说：“心为茶荈剧，吹嘘对鼎铁”。这时随着政治、经济中心集中于北方，茶的饮用，也流传到了北方的高门豪族。关于这点，在刘琨写给其侄子的一封信中，也可得到一些证明。据一些文献引述的刘琨《与兄子南兖州刺史演书》（270—314年）称：“前得安州干茶二斤，姜一斤，桂一斤，皆所须也。吾体中烦闷，恒假真茶，汝可信致之。”刘琨是西晋将领和诗人，惠帝时封广武侯，愍帝初任大将军都督并州诸军事，长期与汉，赵相持，晋室南迁后，因孤守无援，为石勒所破，不久（公元318年）被杀。兖州在晋惠帝时沦没，后州治辗转流寄山东、江苏等地，刘演任“南兖州”刺史的时间，当是在兖州失守以后。所以，根据上述两点，刘琨写这封信的时间，多半是他在永嘉、建兴孤守并州时所书。这封信与茶叶有关的，主要是“真茶”二字。这里称“恒假真茶”，有的书作“常仰真茶”。所谓真茶，是针对假茶而言的。“常仰真茶”，换句话说，也就是市场上的茶叶，常常有假，这也正好证实当时北方已存在一定茶的贸易。

（4）长江中、下游茶叶和东南沿海茶业的发展

关于西晋时长江中游茶业的发展情况，还可从这两部史籍中得到一些说明。一是《荆州土地记》(撰写入及成书年代不详)。这部书早佚，现存的二处茶叶资料，一见于《齐民要术》的引文，其称“浮陵茶最好”；一见于《北堂书钞》，其载：“武陵七县通出茶，最好。”《齐民要术》中所说的“浮陵”，当为“武陵”之误。

这两条资料共同都称，武陵出产的茶“最好”。据考证，《荆州土地记》，似是西晋时代的作品。那么，西晋时我国的茶叶是否以武陵为最好呢？这可以东晋前期常璩《华阳国志》的有关内容来反证。《华阳国志》是记述汉中、巴蜀和南中等历史、地理情况的一部专著。其中关于各地出产茶叶的资料，主要有这样几条：涪陵郡，“惟出茶、漆”；什邡县，“山出好茶”；南安、武阳，“皆出名茶”；平夷县，“山出茶、蜜”。常璩是蜀郡江原（今四川崇庆）人，西晋末年曾任成汉官吏，东晋时迁居建康（今南京），其在写《华阳国志》前，当看过《荆州土地记》或听到过武陵茶的评价，所以常璩在书中用“出茶”、“出好茶”、“出名茶”三

级来区分各地出产茶叶的质地，但唯独不提这些地方的茶叶何者最好，这或许是因为当时荆州制茶已超过巴蜀或与巴蜀不相伯仲的关系。因此，从现存的茶叶史料来看，在三国和西晋时，由于荆汉地区茶业的明显发展，巴蜀独冠我国茶坛的优势，似已不复存在。

西晋的都城在洛阳，永嘉之乱后，晋室南渡，北方七族相率过江侨居，东晋、南朝建康成为我国南方的政治中心。这一时期，我国长江下游和东南沿海的茶业，因上层社会的崇尚也较快地发展了起来。

西晋时，皇室和世家大族，荒淫无耻，斗奢比富，腐化到了极点。流亡到江南以后，有些人鉴于过去的教训，一改奢华之风，倡导以俭朴为荣。如《晋书·恒温列传》（646年）称："桓温为扬州牧，性俭，每宴惟下七奠，祥茶果而已。"关于这点，《晋中兴书》（王世几）陆纳尚茶的故事，更能说明问题。"陆纳为吴兴太守时，卫将军谢安尝欲诣纳。纳兄子怪纳无所备，不敢问之，乃私蓄十数人馔。安既至，纳所设唯茶果而已。陈盛馔，珍羞毕具。及安去，纳杖四十，云：'汝既不能光益叔父，奈何秽吾素业。'"由此可以清楚看出，这时茶已成为某些达官贵人用以标榜节俭和朴素的物品。另一方面，随北方士族的南迁，南方特别是江东各地，礼制比以前也有所加强，作为日常生活中愈来愈时尚的饮茶，这时，也自然愈来愈多地被吸收进礼俗之中了。如刘宋时的《世说新语·纰漏第三十四》（440年前后）中有这样一则故事，讲西晋有个叫任瞻的官吏，晋室南渡时漂泊流落，后来慢慢也到了南京，"时贤共至石头（今南京地名）迎之，犹作畴日相待，一见便觉有异，坐席竟下饮。"就是说，在东晋时，建康一带就普遍出现了以茶待客的礼仪。又如《南齐书·武帝本纪》（6世纪前期）载，永明十一年（公元493年）七月，齐武帝临终时又诏称："我灵上慎勿以牲为祭，唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已，天下贵贱，咸同此制。"通过这样用诏谕的形式颁布全国，无疑对这种风俗是一大推动和促进。

（5）茶叶重心东移

由于东晋、南朝统治阶级"借重茶叶"的需要，从而使得我国南方尤其是江东饮茶和茶叶文化有了较大发展，也进一步促进了我国茶业向东南推进。如《神异记》（西晋至隋代之间）载，"余姚人虞洪，入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山，曰：'……山中有大茗，可以相给，祈子他日有瓯牺之余，乞相遗也'。"《永嘉图经》（失传，年代不详）载："永嘉县东三百里，有白茶山。"山谦之《吴兴记》（5世纪）又称："乌程，县西北二十里，有温山，出御荈"等等。由上可见，这一时期我国东南植茶，由浙西进而扩展到了今温州、宁波的沿海一线。不只如此，而且如《桐君录》所说："西阳、武昌、晋陵皆出好茗"。晋陵是今常州的古名，其茶出宜兴，表明东晋和南朝时，长江下游宜兴一带的茶叶，也著名起来。荆楚和长江中游茶业重心的进一步东移，是唐朝中期以后的事情，但这时我国东南沿海地区茶业的发展，使三国、西晋以后出现的茶业重心东移的趋势或现象，更加明显起来。

第二节

隋唐五代茶业的兴起

Sui Tang Wu Dai Cha Ye De Xing Qi

茶叶从唐朝中期起，便是南人好饮的一种饮料，从南方传到中原，由中原传到边疆少数民族地区，一下变成了中国的举国之饮。所以我国史籍有茶『兴于唐』或『盛于唐』之说。正是在唐代，茶始有字，茶始作书，茶始销边，茶始收税。

1 唐代茶叶的主要产地

唐代茶业的兴起，如杨华《膳夫经手录》所载："茶，古不闻食之，近晋、宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中已后盛矣。"《膳夫经手录》成书于唐宣宗大中十年（公元856年），所记唐代茶业的发展，有的是亲目所睹，有的是距之不远的事情，因此内容是较为可靠的。这也即是说，根据《封氏闻见记》的记载，所谓"茶兴于唐"，具体来说是兴盛于唐代中期。这一点，也和《全唐诗》、《全唐文》等唐代各种史籍的记述相一致。

在初唐的文献中，很少有茶和茶事的记载。至唐代中期和晚期以后，对茶的论述和吟咏，就骤然多了起来。那么，唐代中期的茶业是怎样发展起来，又发展到怎样的程度呢？先说茶叶产地。唐代以前，我国到底有多少州郡产茶，是无从查考的。直至陆羽《茶经》中，才第一次较多地列举了我国产茶的一些州县。其"八之出"载：山南峡州，襄州，荆州，衡州，金州，梁州；淮南光州，义阳郡，舒州，寿州，蕲州，黄州；浙西湖州，常州，宣州，杭州，睦州，歙州，润州，苏州，剑南彭州，绵州，蜀州，邛州，雅州，泸州，眉州，汉州；浙东越州，明州，婺州，台州；黔中思州，播州，费州，夷州，江南鄂州，袁州，吉州；岭南福州，建州，韶州，象州。《茶经》中列的这些地名，不少人把它们概之为"八道四十三州"。

由《茶经》和唐代其他文献记载来看，唐代茶叶产区已遍及今四川、陕西、湖北、云南、广西、贵州、湖南、广东、福建、江西、浙江、江苏、安徽、河南等十四个省区，而其向北一直伸展到了河南道的海州（今江苏连云港），也即是说，唐代的茶叶产地达到了与我国近代茶区约略相当的局面。

2 唐代的茶叶生产和贸易

如前所说，六朝以前，茶在南方的生产和饮用，已有一定发展，但北方饮者还不多，至唐代中期后，如《膳夫经手录》所载："今关西、山东，闾阎村落皆吃之，累日不食犹得，不得一日无茶。"中原和西北少数民族地区，都嗜茶成俗，于是南方茶的生产和全国茶叶贸易，随之空前蓬勃地发展了起来。具体表现在以下几个方面。

（1）茶叶生产

唐代时我国各地的茶叶生产都有较大发展，但是，如《封氏闻见记》所说："茶自江淮而来，舟车相继，所在山积，色额甚多"，尤其是与北方有交通之便的江南、淮南茶区，茶的生产更是得到了格外的发展。具体来说，江南道鄂岳观察使、江西观察使、宣歙观察使和浙西观察使的一些州县，就尤有巨大发展。这里不妨以江西和宣歙观察使的有关茶史资料一说。

人们都很熟悉唐代大诗人白居易的名作《琵琶行》，对于嗜茶者和广大茶叶工作者来说，对其中"老大嫁作商人妇，商人重利轻别离，前月浮梁买茶去，去来江口守空船"的诗句，往往印象特别深刻。

浮梁是现在江西的景德镇，江口是指九江的长江口，茶商把妻子一人留在九江船上，自己带着伙计到景德镇去收购茶叶，这里虽未明确指出，但在字里行间可以看出，浮梁是当时东南一个最大的茶叶集散地，每年新茶上市，茶商竞争是多么的激烈。这一点，也正好和"元和郡县图志广浮梁每岁出茶七百万驮，税十五余万贯"的说法相一致。对于《琵琶行》和《元和郡县图志》记述的情况，少数学者也有持怀疑态度的，认为景德镇现在也没有多少茶，唐代时如此兴盛，令人难以置信。其实，《元和郡县图志》"每岁出茶七百万驮"和上面《膳夫经手录》所说的"百倍于蜀茶"的性质一样，虽都有一定的夸大成分，但大体上还是可靠的。浮梁出茶，并不是指浮梁一邑所产的茶，而是包括浮梁周围的皖南、浙西甚至闽北一带的茶叶在内。这一点，从刘津的《婺源诸县都制置新城记》中，多少也可得到一点证明。其载："大和中，以婺源、浮梁、祁门、德兴四县茶货实多，兵甲且众，甚殷户口，素是奥区；其次乐平、千越，悉出厥利，总而笼榷，少助时用，于时辖此一方，隶彼四邑，乃升婺源为郡置，兵刑课税，属而理之。"大和是唐文宗李昂的年号。这条材料反映，不只浮梁销售的茶叶，就是后来为课征茶税而设立的婺源郡，也都是"隶彼四邑"，茶货和税利，来自附近的四面八方。看了上述资料，如果说前面还有人对陆羽《茶经》"八之出"州之前的地名究竟是指道还是茶区有疑虑的话，那么，通过上面所说的在茶叶贸易过程中，自然形成的茶叶生产和经济区域，对陆羽能够提出茶区的观点，也就应该不再怀疑了。

浮梁所生产的茶叶，陆羽《茶经》将其列入浙西茶区。或许有人认为，这

一带产茶虽多，但在唐代的各种名茶中，浮梁之商货并不在其列，其制茶技术还不如巴蜀、荆汉。应该承认，浮梁周围生产的茶叶，主要是作商品茶，做工不甚精细，所以陆羽评判的结果，也是“浙西以湖州上，常州次，宣州、杭州、睦州、歙州下”。在整个浙西范围来说，浮梁出产的茶叶也属下等。但是简单地以商品茶的品质来认定这一带或整个茶区的制茶技术还较低下，这也是形而上学的。事实上，从整个茶区来说，居于长江下游的浙西，在唐中叶以后，不只茶产量大幅度提高，就是制茶技术，由湖州紫笋和常州阳羡茶的入贡，表明也达到了当时最高的水平。因此，如果说我国六朝时期茶叶生产中心开始东移的话，那么，至唐代中后期，我国茶叶生产和技术的中心，便正式转移到了长江的中游和下游。

关于茶业中心的东移，还可举唐代贡焙的选定来说明。唐张文规《湖州贡焙新茶》诗吟：“凤辇寻春半醉归，仙娥进水御帘开，牡丹花笑金钿动，传奏湖州紫笋来。”我国贡茶的历史甚早，但专门设立采造宫廷用茶的贡焙，规定贡焙首批贡茶必须在每年清明王室祭祀前贡到，还是唐代中期开始的。其实在湖州设立贡焙，并非湖州是贡茶之始，据嘉泰《吴兴志》和宜兴有关方志记载，湖州长城（今长兴）和常州义兴（今宜兴）设立贡焙，始于李栖筠任常州刺史时。是李栖筠接受陆羽“可荐于上”的建议，试贡后深受皇帝喜爱而成为定制的。“天子未尝阳羡茶，百草不敢先开花”的诗句，可能即是描写这一时期贡焙的。大历五年(公元770年)，代宗李豫以义兴“岁造数多”，始设焙顾渚，“命长兴均贡”。据《元和郡县图志》记载，宜兴、长兴的贡茶，到贞元以后，单长兴一地，每年采造就要“役工三万人，累月方毕”，反映当时其地不但所出的茶叶质量很好，而且茶园规模和产茶数量也较大。应该指出，贡茶正如袁高《茶山》诗句所形容的：“动生千金费，日使万姓贫”，“心争造化功”，“所献愈艰勤”，就茶农山民来说，它确实是强加在他们身上的一种苛重赋役。但另一方面，从茶业发展和制茶技术的提高上说，客观上起到了一种推动的作用。换言之，唐代贡焙的设置，既是唐代茶业重心转移江南或东南的一定反映，也是后来这一带茶叶生产技术长期居于领先地位的一个原因。

（2）茶叶贸易

关于唐代茶叶贸易，在上面引录的有关茶叶生产的史料中，有的已提到了。总的来说，唐代茶叶生产、消费和贸易的关系，是一个互为条件、互相促进的关系。如果说唐代茶叶生产和消费的发展，有力地带动了茶叶贸易的发展，那么，反过来，唐代茶叶贸易的极大发展，又进一步推动和促进了茶叶生产和消费的相应发展。我国南方产茶，北方和西北少数民族地区不产茶，因此，我国的茶叶贸易，主要是南方茶区的茶叶向北方和无茶地区的贩运。正如《封氏闻见记》所说的那样，唐代开元以后，“自邹、齐、沧、棣渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之”，随着北方城乡茶叶买卖和消费的风行，南方茶区

的茶市，江河要道上由茶叶运输而形成的茶埠等水陆码头，也如雨后春笋般发展了起来。这方面的文献资料很多，这里不妨举几首唐诗为例。杜牧有一首《入茶山下题水口草市》绝句，吟道："倚溪侵岭多高树，夸酒书旗有小楼。惊起鸳鸯岂无恨，一双飞去却回头。"水口是顾渚汇入太湖河道口的出水口。在唐代中期以前，这里还是一片荒原，至唐代后期，由于到顾渚采办贡茶和买卖茶叶的船只都停泊在这里，于是就形成了有酒楼茶肆的固定草市。除水口外，在顾渚山区，还有释皎然的诗句"尧市人稀紫笋多，紫笋青芽谁得识"中提到的"尧市"一类买卖茶叶的市场。以上讲的是茶区收购茶叶的情况，沿途运输茶叶的情况又怎样呢？这也可用许浑《送人归吴兴》中的这样几句诗来反映："绿水棹云月，洞庭归路长，春桥悬酒幔，夜栅集茶樯。"所谓"茶樯"也就是专门运输茶叶的船只。这里的"洞庭"是指苏州洞庭东、西山。其后二句，就是运河两岸因茶船日行夜歇而兴盛起来的集镇或码头。此外，茶叶贸易运输的兴起，对沿途一些城镇的繁荣兴旺，也起到了极其明显的作用。如王建《寄汴州令狐相公》诗："三军江口拥双旌，虎帐长开自教兵广。……水门向晚茶商闹，桥市通宵酒客行。"从中不难看出，这个江口城市，本是军镇所在，唐朝茶叶生产、运输兴盛起来后，茶樯泊集，茶商摩肩，一下子繁荣起来了。通过上面几例，不但可以看出唐代南方茶叶贸易的巨大发展，而且也形象地看到了茶叶贸易对沿途和所到之处社会经济、社会生活的显著影响。

关于唐代南北茶叶贸易，还可从杜牧的《上李太尉论江贼书》中得到一些有趣的补证。所谓"江贼"，是指出没在长江水系行劫的强盗。他们一股多的有两三船上百人，少的也有一船二三十人，专门抢劫江河中的商旅，有的也上岸抢劫市镇。这些江贼，都是一些私茶贩子，他们把抢得的"异色财物，尽将南渡，入山博茶。"为什么把各种赃物要带到山里去换茶呢？杜牧接着说："盖以异色财物不敢货于城市，唯有茶山可以销受。盖以茶熟之际，四远商人，皆将锦绣缯缬、金钗银钏入山交易，妇人稚子，尽衣华服，吏见不问，人见不惊，是以贼徒得异色财物，亦来其间，便有店肆为其囊橐，得茶之后，出为平人。"最后杜牧在谈到这些江贼的活动规律时又说："豪、亳、徐、泗、汴、宋州贼，多劫江南、江北、淮南、宣润等道，许、蔡、申、光州贼，多劫荆、襄、鄂、岳等道。劫得财物，皆是博茶北归本州货卖，循环往来，终而复始。"当然，这些江贼虽然也把抢来的财物博茶运归本州货卖，但这不是唐朝真正的茶商和正规的茶叶贸易，不能作为唐代茶叶贸易的正式例证。不过，从上引的杜牧的两段记述中，我们至少看到了这样两点：一是至唐代晚期，我国南方一些原来属于穷乡僻壤的山区，大力发展种茶以后，一下繁荣和富裕起来了；二是我国南北茶叶贸易，分江东和华中两路进行。东路江西、浙江、江苏和安徽一带的茶叶，主要通过长江和淮河、泗水等转由运河直接运销

今苏北、皖北和河南各地。华中荆、襄、鄂、岳诸州，过去一般认为也顺江东下，由扬州转运河运往长安和燕幽各地，其实它和江东一样，并未转运，而是就近由长江北面各水系直接运销河南或经由河南转运各地。

唐代的边茶贸易也很兴盛。我国茶叶和茶的知识传诸西北少数民族的历史，可能由来已久，但西北广大少数民族地区饮茶和出现茶叶贸易的记载，最早还是始于唐。据《唐国史补》载，一次唐朝的使者到吐蕃，烹茶帐中，吐蕃的赞普问他煮什么？他故弄玄虚地说，这是“涤烦疗渴”的所谓茶也。赞普说，“我亦有此，才命出之，以指曰：此寿州者，此顾渚者，此蕲门者，此昌明者，此邕湖者。”这些都是唐时的名茶。能够享用这类茶叶的，只能是赞普一类的少数上层统治者，至于一般平民，自然是从那些专事边茶贸易的商人手中买来的粗茶。这一点，也如《封氏闻见记》中所形容的：唐代中期以后，饮茶风盛南北，“穷日竟夜，殆成风俗，始自中地，流于塞外，往年回鹘入朝，大驱名马，市茶而归”。我国边疆一些少数民族染上饮茶的习惯以后，先通过使者，后来直接通过商人，开创了我国历史上长期存在的以茶易马的茶马交易。

3 唐代茶业发展的主要原因

（1）盛唐经济、文化的影响

在六朝以前，我国饮茶还不普遍，《膳夫经手录》称：“至开元、天宝之间，稍稍有茶，至德、大历遂多”。那么，为什么茶业是在开元天宝以后才慢慢兴盛起来的呢？毫无疑问，这是与当时的社会经济直接相联系的。

讲到唐朝的强盛，会很自然地想到唐太宗的贞观之治。唐初的贞观之治，在富国强兵、扩大版图、巩固统治等许多方面，都收到了一定的成效，但它只是为新王朝的强大昌盛打下了良好的基础，唐朝繁荣富强的顶点，还是在开元、天宝期间。唐玄宗李隆基在执政前期，还是一个有抱负和创业精神的君主，他任用了姚崇、张九龄等一批有才干的贤臣，扫除积弊，改善庶政，使初唐以来的上升景象，最后成就“开元盛世”。诗人杜甫在《忆昔》这首诗中，对开元盛况有这样的描写：“忆昔开元全盛日，小邑犹藏万家室。稻米流脂粟米白，公私仓廪俱丰实。”当然，这私人仓廪，只是地主的仓廪，但在唐代开元天宝年间，无疑是其社会经济最为殷实的一个时期。

茶叶是社会消费品，茶叶的消费是由社会经济所决定的。众所周知，北方饮茶的普及，就与开元年间泰山灵岩寺大兴禅教的活动有关。禅教在南北朝时，流传到我国南朝的南京和北朝的洛阳，但禅教和饮茶在那时都没有多大发展。所以，开元时北方禅教和饮茶的兴起，决不是与社会经济无关的一种孤立发展。国家的统一，交通的发达，南北

经济、文化交流的密切，也是不可忽视的因素。

南北朝禅教和茶在北方之所以没有发展，与经济固然有重要关系，但与当时南北的分裂、交通的阻塞也不无影响。隋朝修凿的永济渠、通济渠、山阳渎、江南河，虽然只是为杨广巡游扬州和江南开道，但是，在其后的很长时间中，对沟通长江和黄河两大流域的经济、文化，却起到了无可估量的作用。所以，从交通的角度来说，要是没有大运河这条水路国道，就不可能有开元那样鼎盛的局面。纵然有开元那样的盛世和禅教的风起，假如没有运河国道，运输茶叶受到限制，北方禅教和茶业也不可能在短时期内风行起来。

（2）陆羽的倡导

北宋梅尧臣在《次韵和永叔尝新茶杂言》中吟："自从陆羽生人间，人间相学事春茶"，这是对陆羽一生在茶业上的贡献所作的非常公允的评价。茶的发现和饮用，古已有之，非陆羽之功，但是唐代茶业的兴盛，则确实是与陆羽的倡导分不开的。陆羽对茶业的倡导，首先也主要反映在《茶经》的影响上。《茶经》一书，包括陆羽这个茶学专家的形象，不是凭空而来的，而是唐代茶业发展的需要和产物。也就是说，"茶圣"陆羽及其《茶经》，是在唐代茶业大发展中产生的。但是，反过来，陆羽《茶经》的提倡，又推动和促进了唐代茶业的更大发展。这一点，《新唐书·陆羽传》说得很贴切："羽嗜茶，著经三篇，言茶之源、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣。"《茶经》中关于茶的历史、制茶饮茶的方法、器具，不是从陆羽才有的，而是他把它们总结、提高得更加完备，自此"天下益知饮茶"。他的作用，主要是在"益知"上。怎样"益知"呢？宋人陈师道在《茶经序》中称："上自宫省，下迨邑里，外及戎夷蛮狄，宾祀宴享，预陈于前，山泽以成市，商贾以起家。"也即是说，陆羽及其《茶经》的功德，影响非常深远，实际触及了茶业和茶叶文化的各个方面。

（3）僧道生活和茶为教事吸收的影响

唐代茶业的发展，还表现在与唐代佛教、道教兴盛的关联上。我国佛道二教，自汉朝起，经南北朝的发展，到唐朝达到了极其兴盛的阶段。如武则天时，佛道二教，特别是佛教，就得到很大的发展。当时在长安造的"明堂"，高达98米。后来又造了一个"天堂"，存放大佛，其建筑比明堂还要高大。武则天很迷信，她甚至颁令天下，在全国断屠、禁渔达七八年之久。

因为统治者的支持，所以唐朝不仅产生了最富足的寺院经济，而且也形成了一支人数众多、脱离劳动的僧道队伍。唐朝僧道不仅成为茶的主要消费者，也成为茶道、茶艺的重要倡导者。佛教讲轮回转世、因果报应，主张修行悟性，以求得道成佛；道教注重醮祷，以求长寿多福，或修炼成仙。所以无论是佛教抑或道教，其枯燥孤寂的修养祈祷活动，都有赖于茶，有茶则舒，因此，茶叶不仅为众多僧道所好，也广泛吸收在寺院生活之中。如杜荀鹤《题德

玄上人院》诗："刳得心来忙处闲，闲中方寸阔于天。浮生自是无空性，长寿何曾有百年。罢定磬敲松罅月，解眠茶煮石根泉。我虽未似师披衲，此理同师悟了然。"至于佛教坐禅，茶的功用就更大了。如《封氏闻见记》所记，开元时，泰山灵岩寺大兴禅教，学禅务于不寐，又不夕食，唯许饮茶，由自人怀挟，到处煮饮，相效成俗，不但促进了北方饮茶的普及，也直接推动了我国整个茶业的发展。据统计，在《全唐诗》中，凡提及茶事的诗词，僧道写作或在寺院和僧道一起饮茶的诗词，竟占到总数的十分之二。唐朝寺院僧道吟诵茶叶的诗词不仅特别多，而且寺院往往也就是种茶较多、制茶较精的制茶技术中心。如李白在《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌》诗的序文中说的"清香滑熟"，能使人增寿还童的"仙人掌茶"，就是荆州玉泉寺所种和加工制成的。所以，唐朝的寺院和僧徒道众，不单是嗜茶的一批茶叶鼓吹者，也是茶艺、茶道的一些实践家和创造者。

（4）这时的气候条件，也有利于茶业的发展

据竺可桢先生对五千年来气候变化的研究，在近五千年，大约经历过这几次冷暖交替过程：第一温暖期，为公元前3000—前1000年，约为仰韶文化和河南殷墟时代，这一时期，黄河流域直至山东半岛，都有竹类分布，安阳殷墟还有摩和竹鼠、水牛等热带、亚热带动物遗骨。第一寒冷期，为公元前1000—前850年，约为西周时期，据《竹书纪年》记载，这一时期汉水曾两次结冰。第二温暖期，为公元前770—公元初年，约为春秋至西汉这个阶段，据《诗经》和《史记》等文献记载，梅、竹、橘、漆等亚热带植物分布，比寒期推北。第二个寒冷期，由公元初—600年，约为东汉至南北朝这个阶段，这一时期中，尤以3世纪后半期的气温更低，其时每年阴历四月还常降霜。第三个温暖期，为公元600—1000年，约为我国隋唐五代时期。8世纪初，梅树种于长安，公元751年，长安种的柑橘结果。第三个寒冷期，公元1000—1200年，大抵相当我国两宋阶段。这一时期，太湖曾结冰，厚可行车，洞庭东西山的柑桔全部冻死，杭州每年的终雪日一般都要推迟至暮春。当然，这是我国自原始末期至宋代大的气候变化周期，在这每个温暖和寒冷期之中，也都包含有一些小的有规律的冷暖变化。

通过对上述历史气候的回顾，可对唐以前我国茶业发轫虽早，但发展缓慢，而至唐朝一下子兴旺起来的自然原因，有一个初步的理解。这里要特别说明的是，在近五千年中，唐代是最为温暖的一个时期，明白了这点，对唐朝贡焙为什么设在较北的江浙宜兴和长兴，在唐代那样的技术条件下，栽培茶树的北限，何以能扩展到海州（今江苏连云港）一带，也就更加容易理解了。唐朝茶业的发展，除掉众多社会原因之外，与当时的"天时"条件，是有一定关系的。

第三节 宋元时期 Song Yuan Shi Qi

“茶兴于唐而盛于宋”，宋朝茶业的发展，突出反映在建茶的崛起、茶类生产的转制和城镇茶馆的风靡各地这三个方面。在这三者中间，关于茶类生产的转制，即从传统的紧压茶类，逐步改为生产末茶、散茶，对我国后世茶业的发展，尤有深远的影响。

1 茶业重心由东向南移

宋朝茶业重心的南移，主要表现在贡焙从顾渚改置建安和闽南以及岭南茶业的兴起这两点上。

（1）贡焙从顾渚改置建安

唐朝贡焙之所以设在顾渚，主要是因为那里气候温暖，茶叶萌芽较早，另是宜兴、长兴离运河和国道较近，采办的贡茶，能赶上天子的清明郊祭和分享王室近臣。唐都长安和宋京洛阳这间相距并不遥远，那么，宋朝的贡焙为什么舍近求远，取址交通不便的建安呢？过去史书都称“自建茶出，天下所产，皆不复可数”，认为主要取决于茶的质量。其实，建茶的内质虽然不差，但改易贡焙的主要原因，还在于气候的变化。宜兴、长兴早春茶树因气温降低，发芽推迟，不能保证茶叶在清明前贡到汴京。而建安的茶叶，如欧阳修诗句所说：“建安三千里，京师三月尝新茶”，说明还与其地产茶较早，能三月贡到京师有关。

以建茶为贡，并非始自宋代，最早是五代闽和南唐时就开始的。据吴任臣《十国春秋•闽康宗本纪》记载，通文二年(公元937年)，“国人贡建州茶膏，制以异味，胶以金缕，名曰耐重儿，凡八枚”。这是建茶入贡的最早记载。公元945年，闽为南唐所亡。《十国春秋•南唐元宗本纪》载，保大四年(公元946年)春，“命建州制的乳茶，号曰京挺腊茶之贡……始罢贡阳羡茶”。南唐建都金陵，唐朝顾渚贡焙近在咫尺，其灭闽后，“罢贡阳羡茶”，命贡建州京挺的乳茶，显然其时已受气候的影响。顾渚作为贡焙，已不如建茶作贡为佳了。所以，“宋朝罢顾渚紫笋改贡建安腊面茶”之说，确切地讲，是始于南唐李，宋承南唐旧制而已。

建茶名冠全国，其生产的发展和制茶技术的卓著，主要还是宋代的事情。唐陆羽《茶经》中对福州、建州一带出产茶叶的质量，称“未详，往往得之，其味极佳”，说明唐朝中期，建茶产量不多，在社会上影响也不大。五代末年虽然开始入贡和建立贡焙，但其时社会动荡不定，加之时间不长，所以也未出名。宋结束五代

十国的分裂割据局面后，天下一统，君王又恢复到一个极其神圣的地位，贡焙因进御所享，其茶叶采制，精益求精，建茶名声愈来愈大，以至后来成为中国团茶、饼茶制作的主要技术中心。

建安贡茶，以北苑、壑源所产为最佳，佛岭、沙溪次之，东宫、西溪又次。其贡起初数量不多，哲宗元符（公元1098—1100年）时增加到18000斤，至徽宗宣和（公元1119—1125年）时，每年更增至47100多斤。而且贡茶的名目、制形，开始也比较简单，后来追新求异，愈来愈繁费。如宋代太平兴国（公元976—983年）时，贡品主要为龙凤茶；至乾道初（公元995年），主贡石乳、的乳、白乳等品；咸平（公元998—1003年）中，丁谓造龙凤团（即大团茶）以进，八饼一斤；庆历（公元1041—1048年）时，蔡襄又造小龙团输贡，二十余饼一斤；元丰（公元1078—1085年）间造密云龙；绍圣（公元1094—1097年）间造瑞云翔龙；大观（公元1107—1110年）初造白茶，后又造三色细芽及试新铸、贡新铸等，到了宣和庚子（公元1120年），郑可简又造银综水（一作冰）芽等等。总之，宋朝北苑贡茶，名目繁多，时时在变，新制一出，旧茶即被压倒和淘汰。因此，一些媚上者，也挖空心思专以更新贡品为务。有些贡茶，费土费钱，法殊名雅，实质中看不中尝。如一度为徽宗赵佶（公元1101—1125年）所尚的“冰芽”或“水芽”，就是一例。

北苑贡茶采制的讲究，对焙外乃至建安周围制茶技术的促进和提高，起了很大的作用。胡仔的《苕溪渔隐丛话》(1148—1167年)称：“石门、乳吉、香口三外焙，亦隶于北苑，皆采摘茶芽，送官焙添造，每岁縻金共二万余缗，日役千夫，凡两月方能讫事……惟壑源诸处私焙茶，其绝品亦可敌官焙，自昔至今，亦皆入贡，其流贩四方，悉私焙茶耳。”表明了宋朝建安的贡焙或官焙虽只北苑一地，但其相邻的外焙和周围的私焙，已形成一个生产和技术的有机整体，不只官焙在技术上对周围有示范、普及的作用，周围私焙对官焙也有品质上的竞争和促进作用。

宋朝建安在全国茶叶生产技术上的重要地位，还可以从茶书上得到反映。据统计，从现存的文献中，可查到的宋代的茶书目录共25种，其中属于建安地方性的茶书，就有丁谓《北苑茶录》（佚）三卷，周绛《补茶经》（佚）一卷，刘异《北苑拾遗》(佚)一卷，蔡襄《茶录》二卷，宋子安《东溪试茶录》一卷，黄儒《品茶要录》一卷，吕惠卿《建安茶记》(佚)一卷，赵佶《大观茶论》，熊蕃《宣和北苑贡茶录》一卷，曾伉《茶苑总录》(佚)十二卷，《北苑煎茶法》(佚)一卷，赵汝砺《北苑别录》，章炳文《壑源茶录》(佚)一卷，《茶苑杂录》(佚)一卷，共14种。其中有些茶书，如《大观茶论》，严格来说不属于地方性茶书，但其内容以建茶为主，所以不妨也列作建茶著作一类。茶书是茶叶科技和文化的集中反映，以上论述建安茶的地方性茶书占了宋代整个茶书的一半以上，从而不难看出建安在当时茶叶生产技术上所享有的突出地位。

（2）闽南、岭南茶业的兴起

与宋朝茶叶生产技术中心南移相伴随，唐时茶叶生产还不曾发展的闽南和岭南一带的茶业，明显地活跃和发展了起来。举例来说，在陆羽《茶经》中，我国南方南部各地的产茶情况，只提到“思、播、费、夷、鄂、袁、吉、福、建、象十一州”，陆羽对这些州茶叶质量的情况还不怎样清楚，仅称“往往得之，其味极佳”。至于这些州邻近或更南的其他州的情况，无论是《茶经》还是其他史籍，都没有或很少提到了。

但是，入宋以后，情况就明显两样了，如《太平寰宇记》(乐史撰，约公元987年)对中国南方产茶的记载，就较唐朝要详细和丰富得多。据其《江南东道》载，“福州土产茶，南剑州土产茶，有六种：白乳、金字、蜡面、骨子、山挺、银字，建州土产茶（原注略，下同），建安县茶山在郡北，民多植茶于此山；邵武军土产同建州；漳州土产蜡茶；汀州土产茶。”《江南西道》载，“袁州土产茶；吉州土产茶；抚州土产茶，江州土产茶；鄂州土产茶；岳州王朝场，本巴陵县地，后唐清泰三年(公元936年)，潭州节度使析巴陵县置王朝场，以便入户输纳，出茶，兴国军土产茶；潭州土产茶，衡州土产茶，衡阳县茶溪，《括地图》云：‘临蒸县东一百四十里有茶溪；涪州宾化县’。《新图经》云：‘此县民并是夷僚，露顶跣足，不识州县，不会文法，与诸县户口不同，不务蚕桑，以茶蜡供输，夷州土产茶；播州土产生黄茶；思州土产茶。’”《岭南道》的记载是：“封州土产春紫笋茶，夏紫笋茶；邕州上林县都茗山在县西六十里，其山出茶，土人食之，因呼为都茗山；容州土产竹茶。”《太平寰宇记》是宋太宗时的作品，与陆羽《茶经》有关南国的资料相比，可知从五代和宋朝初年起，因气候由暖转寒，中国南方南部的茶业，较北部更加迅速地发展了起来。

宋代中国南方南部茶业的发展，还可从与茶业相关的茶具生产来得到印证。宋代风尚斗茶，如梅尧臣和苏辙诗句：“兔毛紫盏自相称，清泉不必求虾蟆”，“蟹眼煎成声未老，兔毛倾看色尤宜”。斗茶最时尚的兔毫茶瓯或茶盏，就以建州、吉州最为著名。另如南宋周去非《岭外代答》载：“茶具，雷州铁工甚巧，制茶碾、汤瓯、汤匙之属，皆若铸就，余以比之建宁所出，不能相上下也……”。至于长沙出产的茶具，则更加有名，《清波杂志》称：“长沙匠者，造茶器极精致，工直之厚，等所用白金之数。士大家多有之，置几案间，但知以侈靡相夸。”只有精于茶事，才能“俗亦雅尚”，讲究到茶具。由此也可看出当时我国南方茶业发展的情况。

2 茶类的演变

宋元茶叶生产发展的另一特点，是这一时期茶类生产由团饼为主趋向以散茶为主的转变。唐时虽然也有如刘禹锡在《西山兰若试茶歌》中所说：“自傍

芳丛摘鹰嘴，斯须炒成满室香”一类的炒青和蒸青，但基本上和六朝以前的旧俗一样，主要生产团茶、饼茶。至北宋前期，仍和过去一样，生产以团饼为主的紧压茶类。而且，有些地方，如北苑贡茶，在技术上日趋精湛，不断创新，还把中国古代团茶饼茶的生产和技术，推向了一个新的高峰。但是，宋朝团、饼制作虽精，可是工艺繁琐，煮饮也比较费事，在饮茶愈益普及特别是有更多的劳动人民加入饮茶行列的情况下，原先的传统生产格局，无疑会发生一些变革。

宋朝茶类生产的变革，首先是为了适应社会上多数饮茶者的需要。加入饮茶行列的劳动者，不仅要求茶叶价格低廉，而且希望煮饮方便，于是，在过去团、饼工艺的基础上，蒸而不碎，碎而不拍，蒸青和蒸青末茶应运逐步发展了起来。如北宋葛常之在一篇论述茶叶的文章中称，唐朝的阳羡茶，由李郢的《茶山贡焙歌》“蒸之馥之香胜梅，研膏架动声如雷”之句可以看出，其“为团茶无疑，自建茶入贡，阳羡不复研膏，谓之草茶而已”。这就是说，宋朝一些茶叶产地，包括唐朝专门采造贡茶的宜兴、长兴一带，自不再作贡时，也自然地适应社会需要，改造团饼为生产散茶了。

在宋时的一些文献中，团、饼一类的紧压茶，称为“片茶”，对蒸而不碎、碎而不拍的蒸青和末茶，称为“散茶”。据有关文献记载，宋朝主要生产片茶的地区有兴国军（湖北阳新）、饶州（江西鄱阳）、池州（安徽贵池）、虔州（江西赣州）、袁州（江西宜春）、临江军（江西清江）、歙州（安徽歙县）、潭州（湖南长沙）、江陵（湖北江陵）、岳州（湖南岳阳）、辰州（湖南沅陵）、澧州（湖南津市）、光州（河南横川）、鼎州（湖南常德）以及两浙和建安（福建建瓯）等地。出产散茶的地区主要有淮南、荆湖、归州（湖北秭归）和江南一带。

宜兴和长兴等一些地方，虽然在北宋初期就由团、饼改制散茶，但在宋朝大多数时间中，片茶的生产和产地，仍一直多于散茶。换句话说，在生产格局上，仍然是团茶、饼茶略占优势。直至元朝散茶才明显超过团、饼，成为主要的生产茶类。据元朝中期刊印的《王祯农书》中所载，当时的茶叶有“茗茶”、“末茶”和“腊茶”三种。所谓“茗茶”，即有些史籍所说的芽茶或叶茶；“末茶”是“先焙芽令燥，入磨细碾”而成；至于“腊茶”，是腊面茶的简称，即团茶、饼茶焙干以后，用蜡状的粥液结面保存，实际即团茶或饼茶。

这三种茶，以“腊茶最贵”，制作亦最“不凡”，所以“此品惟充贡茶，民间罕见之”。在元朝至少在元朝中期以前，由《王祯农书》记述的实情来看，这时除贡茶仍采用紧压茶以外，在我国大多数地区和大多数民族中，一般只采制和饮用叶茶或末茶。元末明初人叶子奇撰写的《草木子》（1378年）一书中指出，元朝建宁的贡茶，虽然比宋朝的龙团凤饼要简约一些，但是“民间止用江西末茶、各处叶茶”。

宋末和元朝由过去传统的生产团饼

为主，改变为以生产散茶为主，这还可以从我国茶书和有关农书的内容中得到证明。现存的唐宋茶书和茶叶文献中，谈到茶叶的采制，只讲团饼工艺，可是至元朝以后，在《王祯农书》和《农桑撮要》一类农书中，谈到制茶，就主要介绍蒸青和蒸青末茶了，很少介绍或根本不提团茶、饼茶的采制方法。非常明显，茶书或农书中对制茶工艺的介绍，在一定程度上，是当时社会茶类生产的反映。如《王祯农书》关于茶叶的“采造藏贮”之法，就主要介绍蒸青一种。其称茶叶“采之宜早，率以清明谷雨前者为佳。……采讫，以甑微蒸，生熟得所。蒸已，用筐箔薄摊，乘湿略揉之，入焙匀布火，烘令干，勿使焦。编竹为焙，裹箬覆之，以收火气。”这也是中国有关散茶或蒸青绿茶采制工艺的最早完整记载。但是，在同一本书中，对唐宋时重点介绍的团饼工艺，却讲得十分简略，只称“择上等嫩芽，细碾入罗，杂脑子诸香膏油，调剂如法，印作饼子制样”等简单几句，没有把过程讲清，表明当时团饼生产已过时而无需再详作介绍了。

不过，这里也要说明，团饼生产的“过时”，是指汉族地区茶叶的主要生产、消费而言的。事实上，团饼作为一种传统或特种茶的生产、消费，不只在西北少数民族地区，就是在明清的某些汉族地区中，仍然有着一定的市场。所以，宋元中国茶类生产的改制，是我国制茶和茶叶文化发展合乎规律的必然结果。

团饼和散茶的这种变化，不是新与旧的对立替代关系，而是两个并列组分之间的数量消长关系。如散茶，在北宋团饼生产占统治地位或处于高峰的时期，其生产和技术仍然取得了许多明显发展。这可以从欧阳修的《归田录》(公元1067年)得到证明，其称“腊茶出于剑建，草茶盛于两浙，两浙之品，日注为第一。自景柏已后，洪州双井白芽渐盛，近岁制作尤精……其品远出日注上，遂为草茶第一。”说明北宋初期，在建安设立贡焙，团茶、饼茶得到顺利发展的同时，浙东和浙西一带出现了向散茶转化的高潮，而且还创造出了“日注”这样的名茶。宋仁宗时，蔡君谟漕闽创“小龙团以进”，欧阳修称小团一斤，“其价直金二两，然金可有，而茶不可得”。就在建安贡茶由小龙团推向高峰的同时，散茶的区域也由浙西推至洪州一带，并且很快创制出“双井白芽”这样名盖“日注”的第一草茶来。这些事实表明，散茶和团饼的发展，至少在技术上是不矛盾的，而且还具有一种相辅相成、相互促进的关系。所以，宋元茶类生产的改制，是顺应多数茶叶消费者简化制茶、减少烹饮手续需要的一种自然发展。

终宋一代，基本上都是处于我国茶类生产由团饼向散茶转折或过渡的阶段。这一转变，从现象上说，似乎只是制茶工艺和茶类生产上的改制，但实际上涉及茶文化的许多方面，中国上古传统的制茶工艺和烹饮习惯，就是通过宋元茶类的改制转入明清，进而走向近代发展之路的。

此外，茶馆文化的兴起，亦是宋元茶事的一个特色。

第四节 明清时期

Ming Qing Shi Qi

从茶业和茶学的发展来说，明清时期是我国古代茶业和传统茶学由鼎盛走向终极的一个阶段。在这个阶段中，我国茶事极为纷繁复杂：一是团茶、饼茶进一步边茶化，末茶衰落，叶茶和芽茶成为我国茶叶生产和消费的主导方面。二是随着饮用和加工茶叶技艺的发展及娴熟，我国古代制茶技术和传统茶学，也达到了一个新的高度。

1 散茶的兴起和制茶的革新

（1）进一步破除团茶、饼茶的传统束缚，促进芽茶和叶茶的蓬勃发展

元朝时团茶、饼茶主要用作贡茶，民间一般只饮散茶和末茶。尽管元朝的茶类生产已转入以散茶为主，由于充贡的建茶仍是龙团凤饼，所以时人仍有以团、饼为“天下第一茶”的传统印象。入明以后，如《馀冬序录摘抄内外篇》所载：“国初建宁所进，必碾而揉之，压以银板，为大小龙团，如宋蔡君谟所贡茶例，太祖以重劳民力，罢造龙团，一照各处，采芽以进。”即是指明朝初年，建宁贡茶还一如宋制，专以采造龙团凤饼等一类的紧压茶，后来朱元璋认为这样太“重劳民力”，才下令“罢造龙团”，改造芽茶以进。这一改革，从统治阶级的本意来说，是通过轻徭薄赋等一些体恤民力的措施，把社会生产恢复和发展起来，以稳定新建立起来的政权。但是，在客观上，对进一步破除团茶、饼茶的传统束缚，促进芽茶和叶茶的蓬勃发展，起到了积极的推动作用。

（2）各地名茶不断涌出

明朝叶茶的全面发展，首先表现在各地名茶种类的繁多上。如前所说，宋朝散茶在江浙和沿江一带发展很快，但文献中提及的名茶，只有日注、双井、顾渚等几种，但明代黄一正的《事物绀珠》(1591年)中，其所辑录的“今茶名”就有（雅州）雷鸣茶、仙人掌茶、虎丘茶、天池茶、罗蚧茶、阳羡茶、六安茶、日铸茶、含膏茶（邕湖）等97种之多。《事物绀珠》成书于万历初年。上述记载表明，散茶或叶茶经过明朝两个世纪的发展以后，在中国不但形成了如此众多的名特茶叶，而且其地域从云南的金齿（治位今保山）、湾甸（州治在今镇康县北）起，向北绵延一直到今山东的莱阳，基本上各地区都形成了自己的主要茶叶产地和代表名茶，从而也奠定了我国近代茶业或茶叶文化的大致格局和风貌。

（3）制茶技术的革新

明朝叶茶的突出发展，还表现在制

茶技术的革新上。元朝散茶的采制，如前引《王祯农书》所见，虽其工艺流程已颇系统、完整，但介绍的只蒸青一种，而且从高档茶的要求来看，不免粗略。至明以后，如闻龙《茶笺》（1630年）所说："诸名茶法多用炒，惟罗蚧宜于蒸焙"，在制茶上，普遍改蒸青为炒青，这对芽茶和叶茶的推广，提供了一个极为有利的条件，同时，也使炒青等一类制茶工艺，达到了炉火纯青的程度。如明代罗廪《茶解》（1609年）的炒青技术要点载，采茶"须晴昼采，当时焙"，否则，就"色味香俱减"。采后萎凋，要放在箬中，不能置于漆器及瓷器内，也"不宜见风日"。炒制时，"炒茶，铛宜热；焙，铛宜温。"具体工序是："凡炒止可一握，候铛微炙乎，置茶铛中，札札有声，急手炒匀，出之箕上薄摊，用扇扇冷，略加揉绥，再略炒，入文火铛焙干。"这段文字，讲了杀青、摊凉、揉捻和焙干这样一个过程，在这几道工序中，书中指出，杀青后薄摊用扇扇冷，色泽就如翡翠，不然，就会变色。另外原料要新鲜，叶鲜膏液就具足；杀青要"初用武火急炒，以发其香，然火亦不宜太烈"；炒后"必须揉按，揉铛则脂膏熔液"。有些制茶工艺，如松萝等茶，对采摘的茶芽还要进行一番选拣和加工，经过剔除枝梗碎叶后，"取叶腴津浓者，除筋摘片，断蒂去尖"，然后再付炒制。所有这些工艺和认识，在近代茶叶科学出现之前，一直是中国乃至世界传统制茶经典性的工艺和认识，即便是现在，其许多工艺和技术要点仍沿用于中国各种名特和高档茶叶的制作过程之中。

（4）各种茶类全面发展

明朝叶茶的独兴于时，还表现在促进和推动了其他茶类的发展上。除绿茶外，明清两朝在黑茶、花茶、青茶和红茶等方面，也应运得到了全面的发展。

如黑茶，据文献记载，四川在洪武初年便有生产，后来随着茶马交易的不断扩大，至万历年间，湖南许多地区也开始改产黑茶，至清朝后期，黑茶更形成、发展为湖南安化的一种特产。花茶源于北宋龙凤团茶，后来在南宋前期，就发明了用茉莉等鲜花窨茶的技术，但花茶的较大发展，还是兴之于明代。

据朱权《茶谱》（1440年前后）、钱椿年《茶谱》(1539年)等茶书记载，明朝常用以窨茶的鲜花除茉莉外，更扩展到木樨、玫瑰、蔷薇、兰蕙、橘花、栀子、木香、梅花和莲花等十余种。乌龙茶，亦有称青茶的，是明清时首先创之于福建的一种半发酵茶类。红茶创始年代和青茶一样，也无从查考，从现存的文献看，其名最先见之于明代中叶的《多能鄙事》（约十五六世纪）。入清以后，随着茶叶外贸发展的需要，红茶由福建很快传到江西、浙江、安徽、湖南、湖北，云南和四川等省，在福建还形成功夫、小种、白毫、紫毫、选芽、漳芽、兰香和清香等许多名品。

明清芽茶、叶茶的发展，是其本身社会内部商品经济的发展以及清朝茶的对外贸易的刺激和促进的结果。

2 古代传统茶学的终结

（1）清朝中后期，古代茶书很少再见新作

中国古代的茶叶科学技术，主要汇集在茶书之中，并通过茶书表现出来。古代茶学自陆羽撰写《茶经》起，经唐宋两代的发展，至明清特别是明朝中期和后期，达到了一个高峰。清朝中期和后期，中国古代茶书就很少再见新作，传统茶学走到了静止待变的阶段。所以，如果说明朝和清初是中国传统茶学的一个繁荣期或高峰的话，那么，从清朝中后期起，中国传统茶学也由式微慢慢走向了终极。

据万国鼎先生在农业遗产研究集刊发表的《茶书总目提要》中介绍，中国古茶书的撰刊情况是：唐代7种，两宋25种，元代未见有专门的茶书，明代55种，清代11种，总计98种。当然，万氏所举的“茶书总目”，不能说十分完整（据统计，还有近30种茶书未列进总目），茶书愈多的朝代，一般遗漏也多，但本书还是较能正确反映我国传统茶学发展情况的。

分析以上数字可以发现，如果把明清合作一个阶段，那么明清二代的茶书共66种，唐宋包括元代才32种，这就是说，明清552年中撰刊的茶书，较唐至元代750年撰刊的总数增加了一倍还多。如果把明、清分开，那么，明朝一代的茶书，就占中国古代全部茶书的一半。再以明清茶书撰刊的年代来看，在明代的55种茶书中，属于明朝初期的著作，仅朱权《茶谱》和正统年间谭宣撰的《茶马志》2种，中期的茶书10种，其余43种悉为明代后期撰刊。清代的茶书中，属康熙及其相近年代撰刊的7种，3种成书年代不详，光绪年间刊印的只程雨亭《整饬皖茶文牍》1种。应该指出，关于《整饬皖茶文牍》，农学丛书把它收作一种茶书，实际它只是给南洋大臣写的要求整顿徽州茶商的一个报告。所以，由上可以看出，从茶书撰刊的角度来说，中国传统茶学在明清时期达到一个高峰。其最为发展的时期实际只是从明宪宗成化（公元1465—1487年）时起，到清世宗雍正（公元1723—1735年）止的二百多年时间。雍正以后，可能我国古代茶事和茶叶生产技术已为明清形形色色茶书反复叙述或叙述已尽，所以，直至清朝覆亡，基本上未再有新的茶书出版。

（2）明清茶书在茶业生产技术上的发展

中国古代茶书除陆羽的《茶经》以外，大多只是起到了汇集历史科学材料的作用。那么，明清茶书在茶叶生产技术上到底有什么发展呢？应该说，其成就是突出的。关于制茶方面的提高和发展，在上节已有所述，现来看看茶树栽培技术的发展。以茶树繁殖来说，唐朝以前，如《茶经》所反映：“凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜”，当时种茶和种瓜一样，是采取直播丛栽的。这一方法，在宋元直到明朝中期，被奉为经典，但是，在明末清初方以智的《物理小识》（公元1664年）中有记载：“种

以多子，稍长即移，大即难移”，说明在明朝，至少在明朝后期，有的地方除直播以外，还采用了育苗移栽的方法。但这还是有性繁殖法。为了保持优良茶树品种的性状，如《连阳八排风土记》（公元1708年）所载，茶树繁殖引用了插枝繁殖技术。《连阳八排风土记》是康熙年间的作品，由此不难看出，茶树插枝无性繁殖的方法，是明朝至少是明朝后期出现的一种技术。此外，据民国《建瓯县志》记载，在清代闽北一带，对一些名贵和优良茶叶树种，还开始采用了压条繁殖的方法。

再如在茶园管理技术上，明朝较唐宋也有一个明显的飞跃。程用宾在《茶录》（1604年）中说：“肥园沃土，锄溉以时，萌蘖丰腴”，这是明人对茶园管理的概括，也是他们力行的目标。宋时对茶园建设、施肥除草讲得都很简单，明人罗廪在《茶解》中对茶园的建设过程，就提出了“土地平整”的要求。至于茶园的耕作施肥，《茶解》讲得更精细：“茶根土实，草木杂生则不茂。春时草，秋夏间锄掘三四遍，则次年抽茶更盛。茶地觉力薄，当培以焦土。”怎样培法？“每茶根旁掘一小坑，培以升许，须记方所，以便次年培壅。晴昼锄过，可用米泔浇之。”

此外，在掌握茶树生物学特性和茶叶采摘等方面，明清时也都有较大的提高和发展。这些方方面面的发展，构成了这一时期茶学的基本内容和水平。虽然明清时代有些技术不免有些不够纯熟，但确确实实代表了中国传统茶学所达到的技术高度，也代表了当时中国和世界茶叶科学技术的最高水平。

3 茶业向近代转变的过程

茶叶原是中国的特产，通过丝绸之路传入中亚、西亚，又在唐朝由日本、朝鲜来华留学的僧人传之彼国，但茶叶的生产和饮用，仍限于汉文化圈的范围。那么，茶的知识、饮茶习惯和茶叶的生产是何时传到欧洲并逐渐普及世界的呢？较远之前的情况已不可知，在现存的文献中能够找到的最早记载，是1559年威尼斯作家拉马锡所著的《中国茶》和《航海旅行记》二书。之后到过中国和日本的传教士和旅行家，不断把中国这种“药草汁液”的饮俗、效用著之于书报杂志，使西方世界对这种神奇的东方异物，更具一种钦羡之感。所以，经过半个多世纪的宣传，当1610年荷兰东印度公司的船队首先把少量的茶叶运回欧洲以后，犹如久旱遇甘露一样，茶叶的饮用，很快在欧洲并进一步在世界范围内风靡开来，成为西方与中国贸易的主要物产。这一过程，也正好发生在明朝后期至清朝。清朝中期以后，由于茶已成为充实和丰富西方文明不可或缺的重要物资，茶不只吸引了所有西方的商人，也最终撞开了中国长期封闭和海禁的栅栏，使中国与西方以茶、丝为主的贸易，成为中国走向近代半殖民地、半封建社会的一根重要牵索。

第五节

现代茶业的发展

Xian Dai Cha Ye De Fa Zhan

在漫长的历史时期中，一部茶业发展史，如同人类社会发展史一样。在奴隶社会，茶业不可能得到发展。在封建社会，由于受到众多因素的束缚，限制了茶业的发展。只有到了现代，茶业生产才开始出现转机，有了较快发展。

1 茶叶生产组织现代化

（1）茶农组织化

尊重茶农自主选择，坚持组织形式多种多样。目前，比较好的形式主要有茶业合作社、茶农协会、企业+基地+茶农等。将茶园管理与原料生产权交给茶农。集中连片，统一管理。

（2）原料基地化

由一家一户走向集中连片，由平原种茶向山区种茶转移。基地化强调集中管理，加强控制。关键是优化品种资源，统一服务管理。

（3）生产技术化

强调现代农业技术在茶业中的应用。重点是培育品种资源，加强茶园管培，产品深加工与质量控制等方面有赖于新技术的广泛运用。

（4）环境有机生态化

要求从原料培植到产品消费，实现环境友好型控制。这是由茶叶市场特征，产业功能与生态友好功能的要求所决定的。

（5）经营企业化

从总体来看，茶业还是以自产自销的小农为主体的产业。一家一户的生产，小门市的销售方式，根本满足不了现代市场对茶业的需要，产业效率非常低下。只有实现企业化经营，才能保证质量安全与产品的不断创新，最终才能促进茶业的可持续发展。

（6）市场全球化

现在是全球市场，如何根据全球市场对茶业的实际需要，制造优质的产品，是我国茶业面临的新情况、新问题。

（7）地方特色化

由于区域自然条件与人文环境不同，一个地方要靠特色取胜。所以，茶业由全国同质化走向区域特色化，是发展地方茶业的必然选择。

（8）茶与文化一体化

要实现茶业经营与茶文化推广的有机结合。由单一的产品经营走向茶业经营与茶文化经营一体化。

（9）产品功能化

由单一解渴走向保健养生，实现由解渴到保健养生的转变；由单纯的喝向喝、用、观、赏等多功能化转变。

（10）形象品牌化

由注重产品经营走向注重品牌经营。由于茶产品的特殊性，其品牌建设的要求也不一样。强调区域品牌、社会公共产品品牌、企业品牌与产品品牌的有机统一，建立品牌体系。

2 茶叶服务体系现代化

茶业服务体系是指围绕茶业供应链，为茶业经营提供服务的主体及其活动的总体。其主要特征主要为以下几个方面。

（1）功能化

目前，茶业服务体系，除第三物流以外，其他服务方式尚处于起步阶段，效益比较低。服务体系的功能化就是要求面向茶业，开发服务产品，提供有效服务。

（2）产业化

茶业经营主体一是多，二是杂，其需要的特殊性，为服务产业化提供了条件。茶业服务的产业化，必须要求按企业化运作，创新服务产品，提升服务品牌。

（3）企业化

服务的主体应该是企业，要实现茶业服务由政府行为、中介组织的行为，转变为以企业为主体的服务及经营行为。

（4）集群化

茶产业经营主体与服务产业的高度统一，要求围绕茶业供应链各主体的实际需要，延伸多样化的服务组织。

3 茶叶生产功能现代化

传统的茶的功能，仅仅局限于茶供人们消费之用，忽视了茶的功能多样性。从茶叶的本质来看，茶的多功能性主要表现在以下几个方面。

（1）产品功能

提供优质产品，满足市场需要。茶叶作为资源，一方面可以开发成不同的茶产品提供给消费者，另一方面，其内部特殊的物质如茶多酚等又是特殊的抗氧化物质，具有特殊的价值。随着科学技术的发展，茶资源的开发价值越来越大，范围越来越广。

（2）生态功能

茶树是多年生植物，具有绿化山林，涵养水土，改善生态的功效。

（3）文化功能

茶文化是中华文明悠久历史的重要组成部分。茶文化的传承对构建和谐社会起着重要的作用。

（4）观光休闲功能

茶园环境优美，空气清新，茶文化的特殊性，给都人一种特殊的美的享受。

第六节 历代贡茶

Li Dai Gong Cha

贡茶是中国古代专门进贡皇室供帝王将相享用的茶叶，贡茶制度是历代皇朝强加给茶农百姓的一副沉重枷锁。另一方面，由于历代皇朝对贡茶品质的苛求和求新的欲望，迫使历代贡茶不断创新和发展，因而促进了制茶技术的改进与提高。历史上的很多贡茶品目，沿袭至今，仍然保留着它的名称和传统的品质风格，这也是历代茶人对中国茶业的贡献。

1 贡茶的起源

据晋朝人常璩在公元350年左右所撰的《华阳国志·巴志》记述，以茶作贡品的历史可追溯至公元前1066年，周武王率南方八个小国伐纣，当时茶叶已作为一种土特产纳贡。

宋代寇宗奭《本草衍义》记述，东晋元帝（公元317—322年）时，温峤官于宣城，上表贡茶千斤，茗三百斤。

唐代以前，长江以南不少地区都生产茶叶，以茶叶作为贡品是不足为奇的。

2 唐代贡茶

（1）帝王将相及文人雅士推动唐代贡茶的兴起

唐代之前，隋时就有僧人献茶于帝王，明代顾元庆《茶谱》引述："隋（公元580—618年）文帝病脑痛，僧人告以煮茗作药，服之果效。"说的是隋炀帝杨广在江都(现江苏扬州)生病，浙江天台山的智藏和尚，为了向这位帝王讨宠，曾携带天台茶到江都替他治病，得茶而治之后，推动了社会饮茶的兴起。

到了唐朝开元中（公元713—740年），泰山灵岩寺僧人坐禅，昼夜不眠，又不夕食，皆许其饮茶。从此转相仿效，遂成风俗，从山东、河北的部分地区，直至首都长安，"茶道大行，王公朝士无不饮者。"（封演《封氏闻见记》）。很多文学家、诗人，饮茶作诗，以示风雅。因此，唐代贡茶的兴起，与当时社会饮茶风俗的普及，帝王将相及文人雅士经常举办茶宴、茶会等有关。

唐初仍以征收各地名产茶叶为贡品，一些贪图名位、求官谋职之士，阿谀奉承，投其所好，将某些地方品质特异的茶叶贡献皇室，以求升官发财。随着皇室、官吏饮茶范围的扩大，逐渐感到这种土贡形式越来越不能满足需求，于是官营督造、专门生产贡茶的贡茶院（贡焙）就产生了。唐朝最著名的贡茶院设在湖州长兴和常州义兴（现宜兴）交界的顾渚山，每年役工数万人，采制

贡茶“顾渚紫笋”。据《长兴县志》载，顾渚贡茶院建于唐代宗大历五年（公元770年），至明朝洪武八年（公元1375年），兴盛之期历时长达605年。在唐朝，产制规模之大，“役工三万人”，“工匠千余人”。制茶工场有“三十间”，烘焙工场“百余所”，每岁朝廷要花“千金”之费生产万串以上（每串1斤）贡茶，专供皇室王公权贵享用。宋代蔡宽夫《诗话》述：“湖州紫笋茶出顾渚，在常湖（常州和湖州）二郡之间，以其萌茁紫而似笋也。每岁入贡，以清明日到，先荐宗庙，后赐近臣。”每年初春时节清明之前，贡焙新茶—“顾渚紫笋”制成后，快马专程直送京都长安，呈献皇上。茶到之时，宫廷中一片欢腾，唐代吴兴太守张文规的《湖州焙贡新茶》诗，就写下了此情此景，诗云：“凤辇寻春半醉回，仙娥进水御帘开，牡丹花笑金钿动，传奏吴兴紫笋来。”说的是帝王乘车去寻春，喝得半醉方回宫，这时宫女手捧香茗，从御门外进来，那牡丹花般的脸上露着笑容，启口传奏新到紫笋贡茶来了。这首诗深刻地揭露了封建帝王的荒淫生活。

唐代除在长兴顾渚山设贡茶院采制贡茶外，还规定在若干特定茶叶产地征收贡茶。据《新唐书·地理志》记载，当时的贡茶地区，计有十六个郡，即山南道的峡州夷陵郡、归州巴东郡、夔州云安郡、金州汉阴郡、兴元府汉中郡；江南道的常州晋陵郡、湖州吴兴郡、睦州新定郡、福州常乐郡、饶州鄱阳郡；黔中道的溪州灵溪郡；淮南道的寿州寿春郡、庐州庐江郡、蕲州蕲春郡、申州义阳郡和剑南道的雅州卢山郡。这十六个郡，包括今湖北、四川、陕西、江苏、浙江、福建、江西、湖南、安徽、河南十个省的很多县份。因此，不难看出，凡是当时有名的茶叶产区，几乎无一例外地都要以茶进贡。贡茶数量之大是惊人的，唐元和十二年(公元817年)，因讨伐吴元济，财政困难，曾“出内库茶三十万斤，令户部进代金。”库存贡茶数量竟如此之大。

（2）唐代贡茶品目及制作

唐代的贡茶品目，据在唐宪宗元和年间（公元806—820年）为翰林学士的李肇所著《国史补》记载，有十余品目，即：剑南“蒙顶石花”，湖州“顾渚紫笋”，峡州“碧涧、明月”，福州“方山露芽”，岳州“邕湖含膏”，洪州“西山白露”，寿州“霍山黄芽”，蕲州“蕲门月团”，东川“神泉小团”，夔州“香雨”，江陵“南木”，婺州“东白”。此外，尚有浙江余姚的“仙茗”，嵊县的“剡溪茶”等。

唐代贡茶绝大部分都是蒸青团饼茶，有方有圆、有大有小。其采制方法，根据陆羽《茶经·三之造》载：“凡采茶，在二月、三月、四月之间。茶之笋者，生烂石沃土，长四五寸，若薇蕨始抽，凌露采焉。茶之芽者，发于丛薄之上，有三枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔者采焉。其日有雨不采，晴有云不采，晴，采之。蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。……自采至于封，七经目。”根据陆羽《茶经》的成书年代（公元760—780年）和地点（湖州）来分析，《茶

经》中所述的蒸青团饼茶的采制技术可以认为主要是对“顾渚紫笋”、“阳羡茶”采制方法的记载。

根据吴觉农《茶经述评》(1987年)的解析，唐代饼茶的制造过程是：蒸茶、解块、捣茶、装模、拍压、出模、列茶、晾干、穿孔、解茶、贯茶、烘焙、成穿、封茶。具体地说，用一种叫的竹篮子（又称笼、筲）去采茶。采来的叶子放在筭（小篮子）中，置箪于甑（木或瓦制的圆桶）中，甑置锅上，锅内热水，烧水蒸叶。蒸后的茶叶摊凉，再放在杵臼（又叫碓）中添加一定量泉水捣碎。捣后的茶叶倒入铁制的规(又叫模、有方形、圆形、花形等）中。规置承（又叫台、砧）上，规下垫檐（又叫衣、油绢制），经拍压成一定形状的饼后，取出置芘莉（又叫子，竹编成）上晾干。定型后用竹鞭穿茶，一串串的饼茶用贯（削竹制成）挂起，置焙（烘茶地道）中下层棚（又叫栈，两层木架）上，基本干后再移至上层棚上。全干后几饼一穿即成。遇阴雨天气，为防止吸湿劣变，将饼茶置育（木框箱，内竹木制层架，中心置一小火盆）中，在微温条件下，保持茶叶干燥。

3 宋代贡茶

到了宋代，饮茶风俗已相当普及，“茶会”、“茶宴”、“斗茶”之风盛行。帝王嗜茶，也数宋代最甚，特别是宋徽宗赵佶(公元1101—1125年)更是爱茶颇深，亲自撰写《大观茶论》。皇帝嗜茶，必有佞臣投其所好，以求幸进。因此，宋代贡茶在唐代的墓础上又有了较大的发展。除保留宜兴和长兴的顾渚山贡茶院之外，在福建建安又设专门采制“建茶”的官焙，规模之大、动员役工之浩繁，远远超过顾渚。

（1）建安凤凰山麓北苑贡茶

建安即现今福建省建瓯县，境内建溪两岸、凤凰山麓盛产茶叶，且天然品质好。宋太宗太平兴国年间，开始设立官焙，专门采制龙凤饼茶，供朝廷享用。其中凤凰山麓北苑的贡茶最为出名。

宋太宗至道初（公元995年），诏造石乳、的乳、白乳（均为茶名）作贡茶。

宋真宗咸平（公元998—1003年）初，丁谓为福建转运使，监造贡茶，专门精工制作了40饼龙凤团茶，进献皇帝，获得宠幸，升为“参政”，封“晋国公”。此后，建州岁贡大龙凤茶各二斤，八饼为一斤。

宋仁宗庆历年间（公元1041—1048年），蔡襄（字君谟，公元1012—1067年）任福建转运使时，又将丁谓创造的大龙团改制为小龙团，更受朝廷赏识。蔡襄《北苑造茶》诗自序中有云：“是年，改而造上品龙茶，二十八片仅得一斤，无上精妙，以甚合帝意，乃每年奉献焉。”当时的文学家欧阳修（1007—1072年）在《归田录》中记载，茶之品无有贵于龙凤者，小龙团茶，凡二十饼重一斤，值黄金二两，然金可有而茶不易得也。

宋神宗元丰年间（公元1078—1085年）依上意又创造了“密云龙”，比小龙团更佳。

宋哲宗绍圣年间（公元1094—1098年）又创造了“瑞云祥龙”。

宋徽宗大观（公元1107—1110年）初，皇帝赵佶著《大观茶论》，认为白茶是茶中第一佳品。当此之时，又创制三种细芽及“试新铸”、“贡新銙”，即大观二年（公元1108年）制造的“御苑玉芽”、“万寿龙芽”，大观四年（公元1110年）又造“无比寿芽”、“试新銙”，政和三年(公元1113年)造“贡新”。自创三色细芽后，“瑞云祥龙”又似居细芽之下了。

宋徽宗宣和二年（公元1120年），又一个善于造茶献媚的转运使郑可简，别出心裁，创制了一种“银丝水芽”，即“将已精选之熟芽再剔去叶子，仅存茶心一缕，用珍器贮清泉渍之，光明莹洁，若银线然，以制方寸新（即模型），有小龙蜿蜒其上，号‘龙团胜雪’。”

龙凤团茶发展到“龙团胜雪”，其精美可算达到极点了。整个北宋王朝的160多年间，北苑贡茶的制造技术不断改进，先后创造出的贡茶品目，就有四五十种之多。

宋代贡茶的制造厂，是以焙为单位计算的，同时有官焙也有私焙。据丁谓的统计，宋朝初期从南唐移交下来的茶焙，公私合计共有1336焙。宋代宋子安《东溪试茶录》中记载有建安官焙32所，“东山之焙十有四：北苑龙焙一，乳桔内焙二，乳桔外焙三，重院四，壑岭五，谓源六，范源七，苏口八，东宫九，石坑十，建溪十一，香口十二，火梨十三，开山十四。南溪之焙十有二：下瞿一，蒙洲东二，汾东三，南溪四，斯源五，小香六，际会七，谢坑八，沙龙九，南乡十，中瞿十一，黄熟十二。西溪之焙四：慈善西一，慈善东二，慈惠三，船坑四。北山之焙二：慈善一，丰乐二。”这些官焙都是专造贡茶的，无论土质、水质、栽培、采摘、拣芽、制茶技术等均属一流，在宋代，确实可称建安茶品甲天下。

宋代初期，北苑贡茶数量并不多，据《宣和北苑贡茶录》载：“宋太宗太平兴国初年仅献五十片，后次第增加，至宋哲宗元符(公元1098—1100年)时，以片计，竟达一万八千，较初期已多数倍焉。然亦不能称盛，至于今(宋徽宗宣和年间)已达四万七千一百余片矣。”可见宋代北苑贡茶有了很大的发展。

北苑贡茶的品目，据熊蕃的《宣和北苑贡茶录》载，计有40多种：贡新铸、试新銙、白茶、龙团胜雪、御苑玉芽、万寿龙芽、上林第一、乙液清供、承平雅玩、龙凤英华、玉除清尝、启沃承恩、云叶、雪英、蜀葵、金钱、玉华、寸金、无比寿芽、万春银叶、宜年宝玉、玉清庆云、无疆寿比、玉叶长春、瑞云翔龙、长寿玉圭、兴国岩铸、上品拣芽、新收拣芽、太平嘉瑞、龙苑报春，南山应瑞、兴国岩拣芽、兴国岩小龙、兴国岩小凤（以上号称细色）。拣芽、大龙、大凤、小龙、小凤（以上号称粗色）。还有琼林毓粹、浴雪呈祥、壑源佳品、寿岩却胜、延年石乳等。以上北苑贡茶，多数是以雅致祥瑞之意命名，以讨得宫廷皇室的欢心。

上述贡品茶，一年分十余纲（次），先后运至京师（现河南省开封市）。惟“白茶”和“龙团胜雪”，惊蛰前（三月初）即行采制，十日而完工，以快马于中春（三月）运抵京师，是以号曰“头

纲”。“玉芽”以下，依先后顺序，及至献毕，夏已过半矣。欧阳修有诗云：“建安三千五百里，京师三月试新茶。”建安(建瓯)离京师(开封)三千五百里，每年采制新茶开始时，都要举行开焙仪式，监造官和采制役工，都要向远在京师的皇帝遥拜。造出第一批新茶，快马直送京师。

（2）北苑贡茶的采制技术

北苑贡茶的采制技术十分讲究，据宋代赵汝砺《北苑别录》（1186年）介绍，基本过程是：采茶、拣茶、蒸茶、洗茶、榨茶、搓揉、再榨茶再搓揉反复数次、研茶、压模（造茶）、焙茶、过沸汤、再焙茶过沸汤反复数次、烟焙、过汤出色、晾干。

采茶：规定在天亮前太阳未升起时开始采茶，因夜露未干时茶芽肥润，制成之茶色泽鲜明。北苑凤凰山上有打鼓亭，采茶时节，每日五更（晨4时）击大鼓，令群夫在凤凰山集合，监采官发给每人一牌，入山采茶，并规定一律用指尖采摘，以防茶芽受损，至上午八时鸣锣召回采茶群夫，防止多采。上凤凰山采茶者日雇250人。

拣茶：因采来的茶叶有小芽、中芽、紫芽、白合（一芽二叶）、乌蒂等，选出形如鹰爪的小芽用作制造“龙团胜雪”和“白茶”。制龙团胜雪的小芽先要蒸熟，浸入水中，剔出如针的单芽称“水芽”。从品质来讲，水芽最佳，小芽次之，中芽再次。紫芽、白合、乌蒂均不用，一旦混入，茶饼表面将有斑驳，且色浊味重。

蒸茶：选用的茶芽经反复水洗清洁，置甑器中，待水沸后蒸之。蒸茶要适度，不宜过熟或不熟，过熟则色黄而味淡，不熟则色青而易沉淀，且有青草味。

榨茶：榨茶前将蒸熟的茶芽（称茶黄）淋水洗数次，促其冷却后，用布包好置小榨床上榨去水分，再置大榨床，压榨去膏（除去多余的茶汁）。如果是水芽，要用高压榨之。压后取出搓揉，再压榨(称翻榨)，反复进行至压不出茶汁为止。这一点与顾渚贡茶制法不同，顾渚茶畏膏流失，而北苑贡茶则畏出膏不尽，否则团饼茶色浊而味重。

研茶：研茶工具，以柯为杵，以瓦为盆。将榨过的茶叶置陶盆中，用椎木研之。研之前先加水(凤凰山上的泉水)，以每片茶的数量定加水量，如制龙团胜雪与白茶，每片加水十六杯，制拣芽加水六杯，小龙凤加四杯，大龙凤加二杯，其余均为十二杯。边加水边研，每杯必至水干茶熟而后研之，茶不熟，茶饼面不匀，且冲泡后易沉淀。

压模(称造茶)：将研好的茶叶装在刻有龙凤花纹的圈(模)中，压紧造銙（固定形状的茶），取出团饼茶摊在筵(竹席)上，稍干后进行烘焙。

焙茶(称过黄)：先在烈火上焙之，再过沸水浴之，反复三次后，进行文火(烧柴)烟焙数日至干，火不宜大，也不宜烟。烟焙日数依銙（饼茶）之厚薄而定，銙厚者需焙10～15日，薄者6～8日已够。

过汤出色：焙干之饼茶，使其过汤(沸水)上出色，出色后置密室，急以扇扇之，则色泽显自然光莹。

宋代贡茶，以建安北苑贡茶为主，每年制造贡茶数万斤，除福建外，在江西、四川、江苏等省都有御茶园和贡焙。江西(赣州)后因民众反对而废止。

4 元、明、清代贡茶

（1）元朝贡茶

元朝仍继续保留着宋朝遗留下的一些御茶园和官焙(制茶工场)，元大德三年(公元1299年)，计有茶园120处，在武夷设焙局(制茶工场)于四曲溪，称御茶园，焙工数以千计，大造贡茶。据董天工《武夷山志》载，元顺帝至正末年(公元1367年)，贡茶额达990斤，明初仍之，至明世宗嘉靖三十六年(公元1557年)，建宁太守钱嶫因本山茶枯，御茶改贡延干(福建南平)。

（2）明朝贡茶

明朝的茶农负担甚重，除完成摊派的贡额之外，每年还要分担喊山供祭费。清代释超全《武夷茶歌》载："景泰年间(公元1450—1456年)茶久荒，喊山岁犹供祭费，输官茶购自他山。"当时建宁每年惊蛰日，官吏致祭御茶园边的通仙井，祈求井水满而清，用以制贡茶，祭毕鸣金击鼓，台上扬声同喊"茶发芽"，称喊山。

至明朝时，蒸青团饼茶渐渐减少，随着炒青芽茶的出现，开始改贡芽茶(即散茶)。天下茶额惟建宁为上，其品有四：探春、先春、次春、紫笋，置茶户五百，免其徭役。上闻有司遣人督迫纳贿，故有是命。"因此正式改贡芽茶是从明朝开始的。芽茶品质优于团饼茶，官吏们趁督造贡茶之机，贪污纳贿，无恶不作。

《明食货志》载："明太祖时(公元1368—1398年)，建宁贡茶一千六百余斤，到朱载重隆庆(公元1567—1572年)初，增到二千三百斤。"明朝其他各地贡茶额也都比宋朝增加。其增加的数额中，相当一部分是督造官吏层层加码之故。明孝宗弘治年间(公元1488—1505年)，进士曹琥的《请革贡茶奏疏》曾揭露了这种贡茶苛政。

（3）清朝贡茶

至清朝，贡茶产地进一步扩大，江南、江北著名产茶地区都有贡茶，有些贡茶还是皇帝亲自指封的。

如清圣祖康熙皇帝在康熙三十八年(公元1699年)南巡江苏太湖，巡抚宋荦购朱正元独自精制的品质最好的"吓煞人香"茶进贡，康熙皇帝以其名不雅，即题曰"碧螺春"，从此"碧螺春"茶岁必采办进贡。

浙江杭州西湖龙井村至今还保存着当年乾隆皇帝游江南时封为御茶的18棵茶树。据传，乾隆十八年(公元1753年)，乾隆皇帝在杭州游了天竺，览乡民采茶焙制之法以后，又微服私访至龙井狮峰，品尝了胡公庙前茶树上所采茶叶制成的龙井茶，果然香味尤佳，遂将庙前18棵茶树封为御茶，从此龙井茶名声更大，岁贡更多。然而皇帝的欢心，换来的是百姓的苦难。

元、明、清贡茶的采制方法和贡茶品目，历经700多年的变革，有很大的差异性。元朝仍以蒸青团饼茶为主，明朝开始改贡芽茶，炒青技术得到了很大的发展，采摘细嫩芽叶，炒制成形态各异的茶叶。这时蒸青茶、烘青茶、炒青茶并存。至清朝，在明朝贡茶的基础上有了扩大，以烘青茶与炒青茶为主，制工更加精细，外形千姿百态，同时创制了乌龙茶、红茶、黑茶等，广大茶区出现了多种茶类的贡茶。

第三章

中国古代制茶方式的历史演变



第一节　古代制茶方式的演变

第二节　从绿茶发展至其他茶类

第一节 古代制茶方式的演变

Gu Dai Zhi Cha Fang Shi De Yan Bian

中国制茶历史悠久，自发现野生茶树，从生煮羹饮，到饼茶、散茶，从绿茶到各种茶类，从手工制茶到机械化制茶，期间经历了复杂的变革。各种茶类的品质特征形成，除了茶树品种和鲜叶原料的影响外，加工条件和技艺是重要的决定因素。

1 从晒干或烘干散茶到晒青饼茶

茶之用，最初从咀嚼茶树的鲜叶开始，后来发展到生煮羹饮，都是直接取用茶树鲜叶。

唐朝以前，茶叶的加工比较简单，采来的鲜叶晒干或烘干，然后收藏起来，这是晒青茶工艺的萌芽。

在古代交通不便、运输工具简单的条件下，散茶不便储藏和运输，于是将茶叶和以米膏而制成茶饼，是乃晒青饼茶，其产生及流行的时间在两晋南北朝至初唐。

2 从晒青饼茶到蒸青饼茶

初步加工的晒青饼茶仍有很浓的青草味，经反复实践，发明了蒸青制茶。即将茶的鲜叶蒸后捣碎，制饼穿孔，贯串烘干。蒸青饼茶工艺在中唐已经完善，陆羽《茶经·三之造》记述："晴，采之。蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。"

蒸青饼茶虽去青气，但仍具苦涩味，于是又通过洗涤鲜叶，压榨去汁以制饼，使茶叶苦涩味降低，这是宋代龙凤团茶的加工技术。宋代《宣和北苑贡茶录》载："（宋）太平兴国初，特置龙凤模，遣使即北苑造团茶，以别庶饮，龙凤茶盖始于此。"

龙凤团茶的制造工艺，据宋代赵汝励《北苑别录》记述，有六道工序：蒸茶、榨茶、研茶、造茶、过黄、烘茶。茶芽采回后，先浸泡水中，挑选匀整芽叶进行蒸青，蒸后冷水清洗，然后小榨去水，大榨去茶汁，去汁后置瓦盆内兑水研细，再入龙凤模压饼、烘干。

龙凤团茶的工序中，冷水快冲可保持绿色，提高了茶叶质量，而压榨去汁的做法，会夺走茶的真味，使茶的味香受到损失，且整个制作过程耗时费工，这些均促使了蒸青散茶的出现。

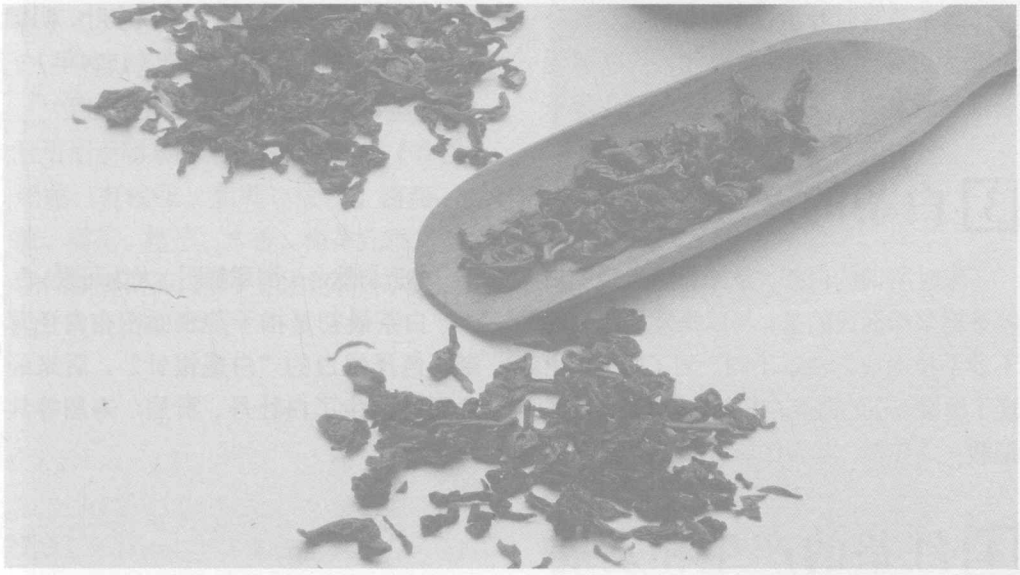
3 从蒸青饼茶到蒸青散茶

在蒸青饼茶的生产中，为了改善苦味难除、香味不正的缺点，逐渐采取蒸后不揉不压，直接烘干的做法，将蒸青团茶改造为蒸青散茶，保持茶的香味。这种改革出现在宋代，《宋史·食货志》载："茶有两类，曰片茶，曰散茶"，片茶即饼茶。元代王桢的《农书》对当时制蒸青散茶工序有详细记载："采讫，一甑微蒸，生熟得所。蒸已，用筐箔薄摊，乘湿揉之，入焙，匀布火，烘令干，勿使焦"。

由宋至元，饼茶和散茶同时并存。到了明代初期，由于明太祖朱元璋于1391年下诏，废龙团贡茶而改贡散茶，使得蒸青散茶在明朝前期大为流行。

4 从蒸青散茶到炒青

相比于饼茶，茶叶的香气在蒸青散茶中得到了更好的保留。然而，使用蒸青方法，依然存在香气不够浓郁的缺点，于是出现了利用干热发挥茶叶香气的炒青技术。明代，炒青制茶法日趋完善，在张源的《茶录》、许次纾的《茶疏》、罗廪的《茶解》中均有详细记载。其制法大体为：高温杀青、揉捻、复炒、烘焙至干，这种工艺与现代炒青绿茶制法非常相似。



第二节 从绿茶发展至其他茶类

Cong Lü Cha Fa Zhan Zhi Qi Ta Cha Lei

在制茶的过程中，通过不同的制造工艺，制成色、香、味、形品质特征不同的六大茶类，即绿茶、黄茶、黑茶、白茶、红茶、青茶。

1 黄茶的产生

绿茶的基本工艺是杀青、揉捻、干燥，当绿茶炒制工艺掌握不当，如杀青后未及时摊凉、及时揉捻，或揉捻后未及时烘干炒干，堆积过久，使叶子变黄，产生黄叶黄汤，便出现了后来的黄茶。因此，黄茶的产生是从绿茶制法不当演变而来的。明代许次纾《茶疏》（1597年）记载了这种演变历史。

2 黑茶的产生

绿茶杀青时叶量过多、火温低，使叶色变为近似黑色的深褐绿色，或以绿毛茶堆积后发酵，渥成黑色，这是产生黑茶的过程。黑茶的制造始于明代中叶，明御史陈讲疏记载了黑茶的生产（1524年）：“商茶低仍，悉征黑茶，产地有限……”

3 白茶的产生

宋时所谓的白茶，是指偶然发现的白叶茶树采摘而成的茶，与后来发展起来的不炒不揉而成的白茶不同。到了明代，出现了类似现在的白茶。田艺蘅《煮泉小品》记载：“茶者，以火作者为次，生晒者为上，亦近自然……清翠鲜明，尤为可爱。”

白茶最初是指干茶表面密布白色茸毫、色泽银白的“白毫银针”，后来经发展又产生了白牡丹、贡眉、寿眉等其他花色。

4 红茶的产生和发展

红茶起源于16世纪的明朝。在茶叶制造过程中，发现用日晒代替杀青，揉捻后叶色变红而产生了红茶。最早的红茶生产从福建崇安的小种红茶开始。清代刘靖

《片刻余闲集》中记述：“山之第九曲处有星村镇，为行家萃聚。外有本省邵武、江西广信等处所产之茶，黑色红汤，土名江西乌，皆私售于星村各行。”自星村小种红茶出现后，逐渐演变产生了功夫红茶。20世纪20年代，印度将茶叶切碎加工而成红碎茶，我国于20世纪50年代也开始试制红碎茶。

5 青茶的产生

青茶介于绿茶、红茶之间，先是红茶制法，再按绿茶制法，从而形成了青茶制法。青茶起源于明朝末年至清朝初年，最早在福建武夷山创制。清初王草堂《茶说》：“武夷茶……茶采后，以竹筐匀铺，架于风日中，名曰晒青，俟其青色渐收，然后再加炒焙……烹出之时，半青半红，青者乃炒色，红者乃焙色也。”现福建武夷岩茶的制法仍保留了这种传统工艺的特点。

6 花茶的产生

茶加香料或香花的做法已有很久的历史。北宋蔡襄《茶录》提到加香料茶，“茶有真香，而入贡者微以龙脑和膏，欲助其香”。南宋已有茉莉花焙茶的记载，施岳《步月·茉莉》词注：“茉莉岭表所产……古人用此花焙茶”。

到了明代，窨花制茶技术日益完善，且可用于制茶的花品种繁多，据《茶谱》记载，有桂花、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、橘花、栀子、木香、梅花九种之多。现代窨制花茶，除了上述花种外，还有白兰、玳玳、珠兰等。



第二篇

茶类篇

中国茶叶据统计有六百多个品种，中国茶类的划分目前尚无统一的方法，有的根据制造方法不同和品质上的差异，将茶叶分为绿茶、红茶、乌龙茶（即青茶）、白茶、黄茶和黑茶六大类；有的根据我国茶叶加工分为初、精制两个阶段的实际情况，将茶叶分为毛茶和成品茶两大部分，其中毛茶分绿茶、红茶、乌龙茶、白茶和黑茶五大类，将黄茶归入绿茶一类；成品茶包括精制加工的绿茶、红茶、乌龙茶、白茶和再加工而成的花茶、紧压茶和速溶茶共七大类。下面我们来详细介绍各类茶的名称及制作工艺。

第一章

茶的类别



第一节　茶的分类和命名

第二节　历代名茶

第一节 茶的分类和命名

Cha De Fen Lei He Ming Ming

我国茶叶种类形形色色，丰富多彩，据不完全统计约有六百余种。茶类的划分可以有多种方法，有的按季节不同来分类，有的按制作程序不同来分类，有的按发酵程度不同来分类等。以下将介绍几种常见的分类方法，最后通过综合这几种常见的分类方法，将中国茶叶分为基本茶类和再加工茶类两大部分。

1 茶的分类

（1）按季节不同来分类

①春茶：又名头帮茶或头水茶，为清明节至夏至节（4月上旬至5月中旬）所采之茶。采摘期二十日至四十余日，随各地气候而异。春季温度适中，雨量充沛，加上茶树经半年冬季的休养生息，使得春梢芽叶肥硕、色泽翠绿、茶叶至嫩，品质甚佳。特别是富含氨基酸及相应的全氮量和多种维生素，不但使春茶滋味鲜活，香气蹭鼻，更富保健作用。

②夏茶：夏茶又称二帮茶或二水茶，是指5月初至8月初采制的茶叶。夏季天气炎热，茶树新梢芽叶生长迅速，使得能溶解茶汤的水浸出物含量相对减少，特别是氨基酸及全氮量的减少，使得茶汤滋味、香气多不如春茶强烈。由于带苦涩味的花青素、咖啡因、茶多酚含量比春茶高，不但使紫色芽叶增加，色泽不一，而且滋味较为苦涩。

③秋茶：秋茶又称三水茶，或三番茶，是指8月中旬至9月采制的茶叶。秋季气候条件介于春夏之间，茶树经春夏二季生长、摘采，新梢芽内含物质相对减少，叶片大小不一，叶底发脆，叶色发黄，滋味、香气显得比较平和。

④冬茶：冬茶又称四番茶，大约在10月下旬开始采制。冬茶是在秋茶采完后，气候逐渐转冷后生长的。因冬茶新梢芽生长缓慢，内含物质逐渐增加，所以滋味醇厚，香气浓烈。我国东南茶区甚少采制，仅云南及台湾，因气候较为温暖，故尚有采制者。

其他节气命名茶：有所谓明前茶，即清明节前采制茶；雨前茶，即谷雨节前所采制茶；六月白，即第一次夏茶之后秋茶之前，于农历六月（阳历7月）间采制茶；白露茶，即白露节后所采制茶；霜降茶，即霜降节后所采制茶。

（2）按制作程序不同来分类

根据我国茶叶加工分为初、精制两个阶段的实际情况，将茶叶分为毛茶和成品茶两大部分，其中毛茶分绿茶、红茶、乌龙茶、白茶和黑茶五大类，将黄茶归入绿茶一类；成品茶包括精制加工的绿茶、红茶、乌龙茶、白茶和再加工而成的花茶、紧压茶和速溶茶等。

（3）按产地不同来分类

茶以其生长环境来分可分为平地茶和高山茶。高山茶比平地茶好，是高山有气候、土壤、树木等适合茶树生长的天然条件。其实，凡是在气候温和、雨量充沛、湿度高、光照适中、土壤肥沃的地方采制的茶叶，品质都不错。

（4）按发酵程度不同来分类

茶叶中发酵程度的轻重不是绝对的，当有小幅度的误差，依其发酵程度大约红茶95%发酵，黄茶85%发酵，黑茶80%发酵，乌龙茶60%～70%发酵，包种茶30%～40%发酵，青茶15%～20%发酵，白茶5%～10%发酵，绿茶完全不发酵。而青茶之毛尖并不发酵，绿茶之黄汤反而有部分发酵。

（5）按萎凋程度不同来分类

萎凋是茶叶在杀青之前消散水分的过程，分为日光萎凋与室内萎凋。萎凋不一定会产生发酵，制茶过程中，静置而不去搅拌或促使叶缘细胞膜破裂产生化学变化则将不会引发发酵现象。

一般而言，绿茶是不萎凋不发酵；黑茶则是不萎凋后发酵；而黄茶是不萎凋不发酵（黄茶是杀青后闷黄再补足发酵的）；白茶为重萎凋不发酵；青茶、包种茶、乌龙茶为萎凋而部分发酵。

（6）按焙火程度来分类

成茶精制过程中的焙火是改变茶汤品质的重要步骤，正确的焙火可以有效提高茶汤品质。一般来说按焙火程度可分为三种：

①生茶：轻焙火仅焙干水分5%以下称为生茶。

②半熟茶：焙火稍高，时间稍长。

③熟茶：高温长时间焙火。

（7）新茶、陈茶的分别

一般可从以下几点去识别：

①色泽：茶叶在储存过程中受空气中的氧气和光合作用使构成茶叶色泽的一些色素物质发生缓慢的自动分解，使色泽由新茶时的青翠嫩绿逐渐变得枯灰黄，使红茶由新茶时的乌润变成灰褐色。

②滋味：陈茶由于茶叶中酯类物质经氧化后使可溶于水的有效成分减少，从而使茶叶滋味由醇厚变得淡薄，同时又因茶叶中氨基酸的氧化等原因，使茶叶的鲜爽味减弱而变得滞钝。

③香气：陈茶由于香气物质的氧化和挥发，使茶叶由清香变得低浊。

（8）综合分类

综合分类即是将上述的分类方法综合起来，将茶叶分为基本茶类和再加工茶类两大类。

①基本茶类包括绿茶、红茶、乌龙茶（即青茶）、白茶、黄茶和黑茶六大类。

②再加工茶类是指以基本茶类为原料经过再加工而形成的茶类，包括花茶、紧压茶、药用保健茶等。

2 茶的命名

茶叶命名是茶叶分类的重要程序之一，一种茶叶必须有一个名称为标志。不论作为分类研究或实际应用，茶叶都非有一专门名称不可。命名与分类可以

联系一起，如功夫红茶，前者是命名，后者是分类；又如白毫银针或岩茶水仙，前者是分类，后者是命名。

茶叶命名的依据，除以形状、色香味和茶树品种等不同外，还因为生产地区、采摘时期和技术措施及销路等不同，而命名也不同。

（1）根据形状不同而命名

如形似瓜子片的安徽六安“瓜片”，形似山雀舌的杭州“雀舌”，形似珍珠的浙江嵊县“珠茶”，形似眉毛的浙江、安徽、江西的“眉茶”、“秀眉”、“珍眉”，形似一株株小笋的浙江长兴“紫笋”，形状圆直如针的湖南岳阳“君山银针”，湖南安化的“松针”，形曲如螺的江苏吴县的“洞庭碧螺春”，形似竹叶的四川峨眉山的“竹叶青”等。

（2）根据茶叶香气、滋味的特点而命名

如具有兰花香的安徽舒城的“兰花茶”，滋味微苦的湖南江华的“苦茶”。

（3）根据外形色泽或汤色而命名

如绿茶、白茶、黑茶、红茶、黄茶等。

（4）将外形色泽与形状结合而命名

如“银毫”、“银峰”、“银芽”、“银笋”、“玉针”、“雪芽”等。

（5）根据茶树品种的名称而命名

如乌龙茶中的“水仙”、“乌龙”、“肉桂”、“大红袍”、“黄木炎”、“奇兰”、“铁观音”等，这些既是茶叶名称又是茶树品种名称。

（6）根据产地的山川名胜而命名

如浙江杭州的“西湖龙井”、普陀山的“普陀佛茶”，安徽歙县的“黄山毛峰”，江西的“庐山云雾”、“井冈翠绿”、“灵岩剑峰”，云南的“苍山雪绿”。

（7）根据采摘时期和季节而命名

如清明节前采制的称“明前茶”，谷雨前采制的称“雨前茶”；春天采制的称“春茶”，夏天采制的称“夏茶”，秋天采制的称“秋茶”，冬天采制的称“冬茶”；当年采制的称“新茶”，不是当年采制的称“陈茶”。

（8）根据加工制造工艺而命名

如用铁锅炒制成的称“炒青”，用烘干机器烘制成的称“烘青”，利用太阳光晒干的称“晒青”，茶的鲜叶用蒸汽处理后制成的称“蒸青”，茶叶用香花窨制而成的称“花茶”，茶叶经蒸压而成形的称“紧压茶”，紧压茶有的形似砖块，称“砖茶”，有的形似饼块，称“饼茶”。

（9）根据茶叶加工时的发酵程度而命名

如全发酵茶（红茶）、半发酵茶（乌龙茶）、不发酵茶（绿茶）。

（10）根据焙火程度的不同而命名

如轻度焙火的称“清香茶”、“生茶”，中度焙火的称“半浓香茶”、“半生熟茶”，重度焙火的称“浓香茶”、“熟茶”、“老人茶”。

（11）根据产地不同而命名

如广东的“英德红茶”，云南的“滇红”，安徽的“祁门红茶”，广西桂平的“西山茶”，浙江淳安的“鸠坑茶”，余杭的“径山茶”，江西婺源的“婺绿”等。

第二节 历代名茶

Li Dai Ming Cha

名茶是指有一定知名度的好茶，通常具有独特的外形、优异的色香味品质。名茶的形成，往往有一定的历史渊源或一定的人文地理条件，如或有风景名胜，或有优越的自然条件和生态环境，除外界因素外，往往栽种的茶树品种优良，栽培管理较好，有一定的采摘标准，制茶工艺专一、独特。

1 唐代名茶

唐代名茶有50多种，如下表：

茶名称	产地	别名
顾渚紫笋	湖州（现浙江长兴）	顾渚茶、紫笋茶
阳羡茶	常州（现江苏宜兴）	义兴紫笋
楠木茶	荆州江陵（现湖北江陵）	楞木茶
衡山茶	湖南省衡山，以石廪茶最著名	
东白茶	婺州（现浙江东阳东白山）	
神泉小团	东川（现云南东川）	
昌明茶、兽目茶	绵州四剑阁以南、西昌昌明神泉县西山（现四川绵阳安县、江油）	
绵州松岭	绵州（现四川绵阳）	
仙人掌茶	荆州（现湖北当阳）	
夷陵茶	峡州（现湖北夷陵）	
寿州黄芽	寿州（现安徽霍山）	霍山黄芽
蕲门团黄	湖北蕲春	
蒙顶石花	剑南雅州名山（现四川雅安蒙山顶）	蒙顶茶
方山露芽	福州	方山生芽
香雨茶	夔州（现四川奉节、万县）	真香、香山
紫阳茶	陕西紫阳	
六安茶	寿州盛唐（现安徽六安），以小岘春最出名	

茶名称	产地	别名
黄冈茶	黄州黄冈（现湖北黄冈麻城）	
鸠坑茶	睦州桐庐县山谷（现浙江淳安）	
西山白露	洪州（现江西南昌西山）	
茶牙	金州汉阴郡（现陕西安康、汉阴）	
茱萸茶	峡州（现湖北宜昌）	
仙崖石花	产于彭州（现四川彭县）	
义阳茶	义阳郡（现河南信阳市南）	
天柱茶	寿州霍山（现安徽霍山）	
雅山茶	宣州宣城（现安徽宣城）	
天目山茶	杭州（现浙江余杭）	
歙州茶	歙州婺源（现江西婺源）	
仙茗茶	越州余姚瀑布泉岭（现浙江余姚）	
腊面茶	建州（现福建建瓯）	建茶、武夷茶、研膏茶
柏岩茶	福州鼓山	半岩茶
九华英	剑阁以东蜀中地区	
小江园	剑州小江园（现福建南平）	
唐茶	福州	
庐山茶	江州庐山（现江西庐山）	
峨眉白芽茶	眉州峨眉山（现四川乐山地区）	
泸州茶	泸州纳溪（现四川宜宾泸县）	纳溪茶
邛州茶	邛州的临邛、临溪、思安等地（现四川温江地区），出产早春、火前、火后、嫩绿等散茶	
横牙、雀舌、鸟嘴、麦颗、片（鳞）甲、蝉翼茶	蜀州的晋源、洞口、横原、味江、青城等地（现四川温江灌县一带），属著名的蒸青散茶	
剡溪茶	越州剡县（现浙江嵊县）	
蜀冈茶	扬州江都	
蜀冈茶	夔州（现四川奉节、巫溪、巫山、云阳等县）	
界桥茶	袁州（现江西宜春）	
赵坡茶	汉州广汉（现四川绵竹）	

2 宋代名茶

宋代名茶计有90多种，如下表：

茶名称	产地	别名
建茶	建州	北苑茶、建安茶
顾渚紫笋	湖州（现浙江长兴）	
日铸茶	浙江绍兴	日注茶
龙芽	安徽六安	
纳溪梅岭	泸州（现四川泸县）	
袁州金片	江西宜春	金观音茶
双井茶	分宁（现江西修水）、洪州（现江西南昌）	双井、黄隆双井、双井白芽
阳羡茶	常州义兴（现江苏宜兴）	
瑞龙茶、雅安露芽	浙江绍兴	
蒙顶茶	四川蒙山顶（现四川雅安）	
临江玉津	江西清江	
青凤髓	建安（现福建建瓯）	
巴东真香	湖北巴东	
谢源茶	歙州婺源（现江西婺源）	
方山露芽	福州	
鸠坑茶	浙江淳安	
普洱茶	云南西双版纳	普茶
天台茶	浙江天台	
径山茶	浙江余杭	
五果茶	云南昆明	
紫阳茶	陕西紫阳	
五龙茶、真如茶、紫岩茶、鹿苑茶、瀑布岭茶	浙江嵊县	
信阳茶	河南信阳市南	
龙井茶	浙江杭州	
洞庭山茶	江苏苏州	

茶名称	产地	别名
灵山茶	浙江宁波鄞县	
修仁茶	修仁（现广西荔浦）	
峨眉白芽茶	四川峨眉山	雪芽
武夷茶	福建武夷山	
沙坪茶	四川青城	
天尊岩贡茶	浙江分水（现桐庐）	
石筏岭茶	浙江诸暨	
雅山茶、鸟嘴茶	蜀州横源（现四川温江一带）	明月峡茶
卧龙山茶	越州（现浙江绍兴）	
花坞茶	越州兰亭（现浙江绍兴）	
月兔茶	四川涪州	
宝云茶	浙江杭州	
虎丘茶	江苏苏州虎丘山	白云茶
黄岭山茶	浙江临安	
仙人掌茶	湖北当阳	
白云茶	浙江乐清雁荡山	龙湫茗
西庵茶	浙江富阳	
邛州茶	四川温江地区邛县	

3 元代名茶

元代名茶有40多种，如下表：

茶名称	产地	别名
头金、骨金、次骨、末骨、粗骨	建州（现福建建瓯）和剑州（现福建南平）	
龙溪、次号、末号、太湖	淮南（现扬州至合肥一带）	
大巴陵、小巴陵、开胜、开卷、小开卷、生黄翎毛	岳州（现湖南岳阳）	

茶名称	产地	别名
龙井茶	杭州	
茗子	江南（现江苏江宁至江西南昌一带）	
雨前、雨后、杨梅、草子、岳麓	荆湖（现湖北武昌至湖南长沙一带）	
泥片茶	虔州（现江西赣县）	
绿英、金片	袁州（现江西宜春）	
早春、华英、来泉、胜金	歙州（现安徽歙县）	
清口	归州（现湖北秭归）	
武夷茶	福建武夷山一带	
东首、浅山、薄侧	光州（现河南潢川）	
大石枕	江陵（现湖北江陵）	
双上绿芽、小大方	澧州（现湖南澧县）	
仙芝、嫩蕊、福合、禄合、运合、庆合、指合	饶州（现安徽浮梁、贵池、青阳九华山一带）	
独行、灵草、绿芽、片金、金茗	潭州（现湖南长沙）	
阳美茶	江苏宜兴	

4 明代名茶

明代名茶有50多种，如下表：

茶名称	产地	别名
真香	巴东（现四川奉节东北）	
分水贡芽茶	浙江分水（现浙江桐庐）	
麦颗、鸟嘴	蜀州（现四川成都、雅安一带）	
都濡、高株	黔阳（现四川泸州）	
柏岩	福州（现福建闽侯一带）	
白露	洪州（现江西南昌）	
绿花、紫英	湖州（现浙江吴兴一带）	
薄片	渠江（现四川从广安至达县）	

茶名称	产地	别名
阳羡茶	常州（现江苏宜兴）	
云脚	袁州（现江西宜春）	
碧涧、明月	峡州（现湖北宜昌）	
举岩	婺州（现浙江金华）	
先春、龙焙、石崖白	建州（现福建建瓯）	
蒙顶石花、玉叶长春	剑南（现四川雅安地区蒙山）	
绿昌明	建南（现四川剑阁以南）	
火井、思安、芽茶、家茶、孟冬	邛州（现四川温江地区邛县）	
瑞草魁	宣城了山（现安徽宣城）	
茱萸蒙、芳蕊寮、小江团	峡州（现湖北宜昌）	
顾渚紫笋	湖州（现浙江长兴）	
罗蚧茶	浙江长兴，与顾渚紫笋类同	蚧茶
云南普洱	云南西双版纳，集散地在普洱县	
西湖龙井	浙江杭州	
新安松罗	安徽休宁北乡松罗山	徽州松罗、瑯源松罗
瑞龙茶	越州卧龙山（现浙江绍兴）	
日铸茶、小朵茶、雁路茶	越州（现浙江绍兴）	
小四岘春	六安州（现安徽六安）	
阳坡	了山（现安徽宣城）	
骑火	龙安（现四川龙安）	
苏州虎丘	江苏苏州	
苏州天池	江苏苏州	
皖西六安	安徽六安	
白芽	洪州（现江西南昌）	
雁荡龙湫茶	浙江乐清雁荡山	
后山茶	浙江上虞	
浙西天目	浙江临安	
方山茶	浙江龙游	

茶名称	产地	别名
余姚瀑布茶、童家岙茶	浙江余姚	
歙县黄山	安徽歙县、黄山	黄山云雾
剡溪茶	浙江嵊县	
石埭茶	安徽石台	
天目茶	浙江临安	
武夷岩茶	福建崇安武夷山	
石筏茶	浙江诸暨	

5 清代名茶

清代名茶计有40多种，如下表：

茶名称	产地	别名
闽红功夫红茶	福建省	
普洱茶	云南西双版纳，集散地在普洱县	
敬亭绿雪	安徽宣城	
西湖龙井	浙江杭州	
徽州松罗	安徽休宁	瑯源松罗
黄山毛峰	安徽歙县黄山	
祁门红茶	安徽祁门一带	
武夷岩茶	福建崇安武夷山	大红袍、铁罗汉、白鸡冠、水金龟四大名枞
舒城兰花	安徽舒城	
洞庭碧螺春	江苏苏州太湖洞庭山	
婺源绿茶	江西婺源	
紫阳毛尖	陕西紫阳	
涌溪火青	安徽泾县	
屯溪绿茶	安徽休宁一带	
泉岗烋白	浙江嵊县	
桂平西山茶	广西桂平西山	

君山银针	湖南岳阳君山	
老竹大方	安徽歙县	
太平猴魁	安徽太平	
石亭豆绿	福建南安石亭	
信阳毛尖	河南信阳	
南山白毛茶	广西横县南山	
安溪铁观音	福建安溪一带	
凤凰水仙	广东潮安	
闽北水仙	福建建阳和建瓯	
庐山云雾	江西庐山	
务川高树茶	贵州铜仁	
苍梧六堡茶	广西苍梧六堡乡	
天尖	湖南安化	
名山茶、雾钟茶	四川雅安、名山	蒙顶茶
恩施玉露	湖北恩施	
六安瓜片	安徽六安	
富阳岩顶	浙江富阳	
峨眉白芽茶	四川峨眉山	
九曲红梅	浙江杭州	
贵定云雾茶	贵州贵定	
青城山茶、沙坪茶	四川灌县	
湄潭眉尖茶	贵州湄潭	
严州苞茶	浙江建德	
温州黄汤	浙江温州平阳	
鹿苑茶	湖北远安	
莫干黄芽	浙江余杭	

6 现代名茶

（1）传统名茶

如西湖龙井、庐山云雾、洞庭碧螺春、黄山毛峰、太平猴魁、恩施玉露、信阳毛尖、六安瓜片、屯溪珍眉、老竹

大方、桂平西山茶、君山银针、云南普洱茶、苍梧六堡茶、政和白毫银针、白牡丹、安溪铁观音、凤凰水仙、闽北水仙、武夷岩茶、祁门红茶等。

（2）恢复历史名茶

也就是说历史上曾有过这类名茶，后来未能持续生产或已失传的，经过研究创新，恢复原有的茶名。如休宁松罗、涌溪火青、敬亭绿雪、九华毛峰、龟山岩绿、蒙顶甘露、仙人掌茶、天池茗毫、贵定云雾、青城雪芽、蒙顶黄芽、阳羡雪芽、鹿苑毛尖、霍山黄芽、顾渚紫笋等。

（3）新创名茶

近年来，全国各茶区十分重视名茶的开发研究，新创名茶层出不穷，加之全国各地各种名茶评比活动，诸如评比会、斗茶会、展评会、博览会、品尝会等，更促进了名茶生产的发展。

（4）我国各个省份的主要名茶

浙江省：绿茶有杭州的西湖龙井、莲芯、雀舌、莫干黄芽，天台的华顶云雾，嵊县的前岗烘白、平水珠茶，兰溪的毛峰，建德的苞茶，长兴的顾渚紫笋，景宁的金奖惠明茶，乐清的雁荡毛峰，天目山的天目青顶，普陀的佛茶，淳安的大方、千岛玉叶、鸠坑毛尖，象山的珠山茶，东阳的东白春芽、太白顶芽，桐庐的天尊贡芽，余姚的瀑布茶、仙茗，绍兴的日铸雪芽，安吉的白片，金华的双龙银针、婺州举岩、翠峰，开化的龙顶，嘉兴的家园香茗，临海的云峰、蟠毫，余杭的径山茶，遂昌的银猴，盘安的云峰，江山的绿牡丹，松阳的银猴，仙居的碧绿，泰顺的香菇寮白毫，富阳的岩顶等；黄茶有温州黄汤；红茶有杭州的九曲红梅。

江苏省：绿茶有宜兴的阳羡雪芽、荆溪云片，南京的雨花茶，无锡的二泉银毫、无锡毫茶，溧阳的南山寿眉、前峰雪莲，江宁的翠螺、梅龙茶，苏州的碧螺春，金坛的雀舌、茅麓翠峰、茅山青峰，连云港的花果山云雾茶，镇江的金山翠芽等。

江西省：绿茶有庐山的庐山云雾，遂川的狗牯脑茶，婺源的茗眉、大鄣山云雾茶、珊厚香茶、灵岩剑峰、梨园茶、天舍奇峰，井岗山的井岗翠绿，上饶的仙台大白、白眉，南城的麻姑茶，修水的双井绿，眉峰云雾、凤凰舌茶，临川的竹叶青，宁都的小布岩茶、翠微金精茶、太沽白毫，安远的和雾茶，兴国的均福云雾茶，南昌的梁渡银针、白虎银毫、前岭银毫，吉安的龙舞茶，上犹的梅岭毛尖，永新的崖雾茶，铅山的苦甘香茗，遂川的羽绒茶、圣绿，定南的天花茶，丰城的罗峰茶、周打铁茶，高安的瑞州黄檗茶，永修的攒林茶，金溪的云林茶，安远的九龙茶，宜丰的黄檗茶，泰和的蜀口茶，南康的窝坑茶吉水的黄狮茶等；红茶有修水的宁红。

安徽省：红茶有祁门的祁红；绿茶有休宁、歙县的屯绿，黄山的黄山毛峰、黄山银钩，六安的瓜片、齐山名片，太平的太平猴魁，休宁的休宁松萝，泾县的涌溪火青、泾县特尖，青阳的黄石溪毛峰，歙县的老竹大方、绿牡丹，宣城的敬亭绿雪、天湖凤片、高峰云雾茶，金寨的齐山翠眉、齐山毛尖，舒城的兰花茶，桐城的天鹅香茗、桐城小花，九华山的闵园毛峰，绩溪的金山时茶，休宁的白岳黄芽、茗洲茶，潜山的天柱剑毫，岳西的翠兰，宁国的黄花云尖，霍山的翠芽，庐江的白云春毫等；黄茶有皖西黄大茶等。

福建省：乌龙茶有崇安武夷山的武夷岩茶，包括武夷水仙、大红袍、肉桂等，安溪的铁观音、黄金桂等，崇安、建瓯的龙须茶，永春的佛手，诏安的八仙茶等；绿茶有南安的石亭绿，罗源的七境堂绿茶，龙岩的斜背茶，宁德的天山绿茶等；白茶有政和、福鼎的白毫银针、白牡丹，福安的雪芽等。花茶有福州的茉莉花茶，还有茉莉银毫、茉莉春风等；红茶有福鼎的白琳功夫，福安的坦洋功夫等。

湖北省：绿茶有恩施的玉露，宜昌的邓村绿茶、峡州碧峰、五峰土家族的水仙鹿峰茶、金岗银针，随州的车云山毛尖、棋盘山毛尖、云雾毛尖，当阳的仙人掌茶，大悟的双桥毛尖，红安的天台翠峰，竹溪的毛峰，宜都的熊洞云雾，鹤峰的容美茶，武昌的龙泉茶、剑毫，咸宁的剑春茶、莲台龙井、白云银毫、翠蕊，保康的九皇云雾，蒲圻的松峰茶，隆中的隆中茶，英山的长冲茶，麻城的龟山岩绿，松滋的碧涧茶，兴山的高岗毛尖等。

湖南省：绿茶有长沙的高桥银峰、湘波绿、河西园茶、东湖银毫、岳麓毛尖，郴县的五盖山米茶、郴州碧云，江华的毛尖，桂东的玲珑茶，宜章的骑田银毫，永兴的黄竹白毫，古丈的毛尖、狮口银芽，大庸的毛尖、青岩茗翠、龙虾茶，沅陵的碣滩茶、官庄毛尖，岳阳的洞庭春、君山毛尖，石门的牛抵茶，临湘的白石毛尖，安化的安化松针，衡山的南岳云雾茶、岳北大白，韶山的韶峰，桃江的雪峰毛尖，保靖的保靖岚针，慈利的甑山银毫，零陵的风岭容诸笋茶，华容的终南毛尖等。

云南省：红茶有凤庆、勐海的滇红功夫红茶、云南红碎茶；黑茶有西双版纳、思茅的普洱茶；紧压茶有下关的云南沱茶；绿茶有勐海的南糯白毫、云海白毫、竹筒香茶，大理的苍山雪绿，墨江的云针等。

广西壮族自治区：绿茶有桂平的西山茶，横县的南山白毛茶，凌云的凌云白毫，贺县的开山白毫，昭平的象棋云雾，桂林的毛尖，贵港的覃塘毛尖等；花茶有桂北的桂花茶；红茶有广西红碎茶。

河南省：绿茶有信阳的信阳毛尖，固始的仰天雪绿，桐柏的太白银毫等。

四川省：绿茶有名山的蒙顶茶、蒙山甘露、蒙山春露、万春银叶、玉叶长春，雅安的蛾眉毛峰、金尖茶、雨城银芽、雨城云雾、雨城露芽，灌县的青城雪芽，永川的秀芽，邛蛛的文君绿茶，峨眉山的峨芯、竹叶青，雷波的黄郎毛尖，达县的三清碧兰，乐山的沫若香茗、重庆的巴山银芽、缙云毛峰等；红茶有宜宾的早白尖功夫红茶，南川的大叶红碎茶；紧压茶有重庆沱茶。

贵州省：绿茶有贵定的贵定云雾，都匀的都云毛尖，湄潭的湄江翠片、遵义毛峰，大方的海马宫茶，贵阳的羊艾毛峰，平坝的云针绿茶等。

广东省：乌龙茶有潮州的凤凰单枞、凤凰乌龙、凤凰水仙，还有岭头单枞、石古坪乌龙、大叶奇兰等；红茶有英德红茶、荔枝红茶、玫瑰红茶等；绿茶有高鹤的古劳茶、信宜的合箩茶等。

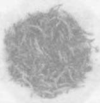
海南省：南海、通什等的海南红茶。

陕西省：绿茶有西乡的午子仙毫，南郑的汉水银梭，镇巴的秦巴雾毫，紫阳的紫阳毛尖、紫阳翠峰等。

山东省：绿茶有日照的雪青、冰绿等。

第二章

红茶的品种



第一节　功夫红茶

第二节　其他红茶种类

第一节 功夫红茶

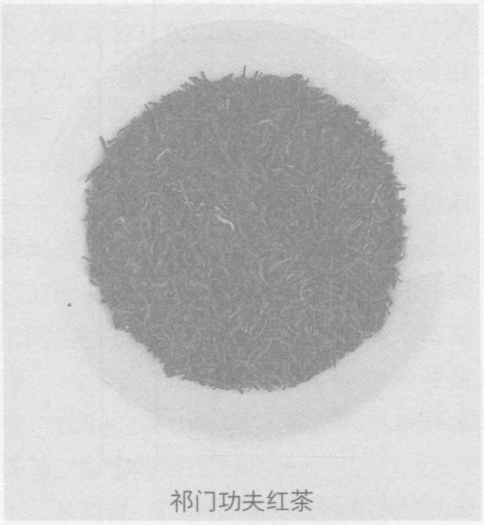
Gong Fu Hong Cha

功夫红茶是我国特有的红茶品种，也是我国传统出口商品。当前我国十九个省产茶（包括试种地区新疆、西藏），其中有十二个省先后生产功夫红茶。我国功夫红茶品类多、产地广，按地区命名的有祁门功夫、滇红功夫、宜红功夫、宁红功夫、闽红功夫（含坦洋功夫、白琳功夫、政和功夫）、越红功夫、湖红功夫、川红功夫等。

1 祁门功夫

祁红，是祁门红茶的简称。在红遍全球的红茶中，祁红独树一帜，以外形苗秀，色有“宝光”和香气浓郁而著称，为功夫红茶中的珍品，百年不衰，在国内外享有盛誉。祁门红茶可以给人们提供丰富的核黄素、叶酸、胡萝卜素、生育酚及叶绿醌，并且是食品中氟化物的重要源泉。

祁门功夫红茶主产安徽省祁门县，与其毗邻的石台、东至、黟县及贵池等县也有少量生产。



祁门功夫红茶

祁门境内，海拔600米左右的山地面积占九成以上，自然条件优越，山地林木多，气候湿润、雨量充沛，早晚温差大，很适宜于茶树生长。因此，祁门一带历史上很早就盛产绿茶，从事茶业者人数众多，唐咸通三年（862年），司马途《祁门县新修闾江溪记》称：祁门一带“千里之内，业于茶者七八矣。……祁之茗，色黄而香”。祁门在清光绪以前并不生产红茶。据传，光绪元年（1875年），有个黟县人叫余干臣，从福建罢官回籍经商，因羡福建红茶（闽红）畅销利厚，想就地试产红茶，于是在至德县（今东至县）尧渡街设立红茶庄，仿效闽红制法，获得成功。次年就到祁门县的历口、闪里设立分茶庄，始制祁红成功。与此同时，当时祁门人胡元龙在祁门南乡贵溪进行“绿改红”，设立“日顺茶厂”试生产红茶也获成功。从此“祁红”不断扩大生产，形成了我国的重要红茶产区。

祁门红茶的采摘季节是在春夏两季。茶农们只采鲜嫩茶芽的一芽二叶，然后，经初制、揉捻、发酵等多道工序。红茶的

加工与绿茶相比，最重要的是增加了发酵的过程，揉捻细碎的嫩芽发酵后，由绿色变成了深褐色，还要经过人们细心挑选、将茶梗剔除，加工1千克上好的红茶，一般需要6千克鲜嫩的芽叶。祁红现采现制，以保持鲜叶的有效成分，特级祁红以一芽一叶及一芽二叶为主，制作工艺精湛。分初制和精制两大过程，初制包括萎凋、揉捻、发酵、烘干等工序。精制则将长短粗细、轻重曲直不一的毛茶，经筛分、整形、审评提选、分级归堆，同时为提高干度，保持品质，便于贮藏和进一步发挥茶香，再行复火，拼配，成为形质兼优的成品茶。

一百多年过去了，祁门红茶早已走红了世界。它自诞生以来，一直以其优异的品质和独特的风味蜚声于国际市场，国外赞为“祁门香”，与印度的“大吉岭”红茶和斯里兰卡的“乌伐”红茶齐名，被誉作“世界三大高香名茶”。1980年祁红获国家优质产品奖章，1983年获国家出口商品优质荣誉证书。祁红“祁门香”香飘五洲，主要出口英国、荷兰、德国、日本、俄罗斯等几十个国家和地区，多年来一直是我国的国事礼茶。而祁门百姓以茶待客的习俗，也由绿茶改为了红茶。人们闲暇相聚，谈今论古，海阔天空，一杯红茶伴着老人们度过一个惬意的午后。

2 滇红功夫

云南是世界茶叶的原产地之一。但“滇红”的生产仅有六七十年的历史。1938年底，因祁门沦陷，供职祁门茶叶改良场的冯绍裘来到了云南凤庆，发现了当地的茶叶资源优势，并制出了第一批“滇红”。由于其品质特佳，首批茶叶通过中国香港转销伦敦即深受客户欢迎，以每磅800便士的最高价格售出而一举成名。据说当时的英国女王将其置于玻璃器皿之中，作为观赏之物。

滇红功夫茶，肥硕紧实，叶身显露金毫，亦有浓郁的香气和滋味，沁人心脾，叶底红匀嫩亮。在国内独具一格，也是举世欢迎的功夫红茶。

茶的品质好坏，除了与自身品种有关，特定的地理环境也特别重要，而滇红功夫茶产地云南是产茶的一块风水宝地。云南地处我国西南边陲，其六山五水构成山岭纵横、河谷渊深、错综复杂的地形地貌，这种帚形山系、水系，使云南西北高东南低，既可抵挡西北大陆性气候的入侵，又可接受来自印度洋、太平洋温暖季风，随地形产生温度水平、垂直的变化，形成独特的高原季风气候和山地气候。茶区山峦起伏，云雾缭绕，溪涧穿织，雨量充沛，土壤肥沃，多红黄土壤，腐殖质丰富，具有得天独厚的茶叶生产的自然条件。因此，茶树生长旺盛，采摘期长，从3月初到10月底，一年9个月都有芽叶可采，量多质优。一年之中所采滇红茶，春茶比夏秋茶好。春茶条索肥硕，身骨重实，净度好，叶底嫩匀；夏茶正值雨季，芽叶生长快，节间长，虽芽毫显露，但净度较低，叶底稍显硬、杂；秋茶正处干凉季节，茶树生长代谢作用转弱，成茶身骨轻，净度低，嫩度不及春、夏茶。

云南按照地理位置可划分为滇西、滇南、滇东北三个茶区。滇红产于滇西、滇南两个自然区。滇西茶区，包括临沧、保山、德宏、大理四个州（地区），种茶面积占全省的52.2%，产量占全省总产的65.5%，是滇红的主产区，其中凤庆、云县、双江、临沧、昌宁等县，占滇红产量的90%以上。滇南茶区，是茶叶发源地，含思茅、西双版纳、文山、红河四个州（地区），面积占全省的32.7%，产量占全省的30.8%，滇红产于西双版纳和景洪、普文等地。

滇红功夫茸毫显露为其品质特点之一。其毫色可分淡黄、菊黄、金黄等类。凤庆、云县、昌宁等地功夫茶，毫色多呈菊黄，勐海、双江、临沧、普文等地功夫茶，毫色多呈金黄。同一茶园春季采制的一般毫色较浅，多呈淡黄，夏茶毫色多呈菊黄，唯秋茶多呈金黄色。



滇红茶

滇红功夫内质香郁味浓。香气以滇西茶区的云县、凤庆、昌宁为好，尤其是云县部分地区所产的功夫茶，香气高长，且带有花香。滇南茶区功夫茶滋味浓厚，刺激性较强，滇西茶区功夫茶滋味醇厚，刺激性稍弱，但回味鲜爽。

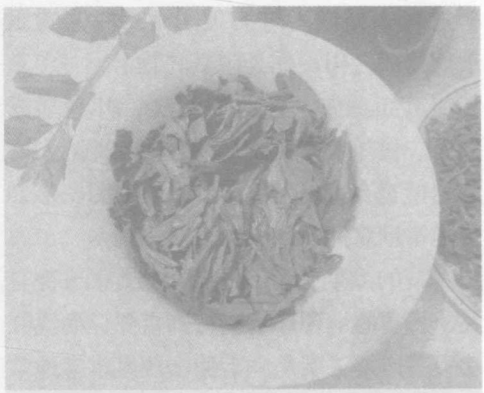
3 宜红功夫

宜红功夫外形条索紧细有金毫，色泽乌润，香甜纯高长，味醇厚鲜爽，汤色红亮，叶底红亮柔软。茶汤稍冷即有“冷后浑”现象产生，是我国上乘品质的功夫红茶之一。

宜红功夫产于鄂西山区的宜昌、恩施两地，邻近的湘西石门、桑植、慈利等县亦有部分地区生产。

这里崇山峻岭、山林茂密、河流纵横，年均气温13～18℃，年降雨量750～1500毫米，无霜期220～300天，气候温和、雨量充沛，土壤大部属微酸性黄红土壤，适宜茶树的生长。

湖北宜昌地区是我国古老茶区之一，据记载，宜昌红茶问世于19世纪中



宜红功夫

叶，至今有百余年历史，因交通关系，由宜昌转运汉口出口的红茶，取名“宜昌红茶”，宜红因此得名。

宜红功夫的制作工序有萎凋、揉捻、发酵、干燥四道，制选则分为初制和精制两个阶段。初制程序是指鲜叶、萎凋、揉捻（包括筛分、复揉）、发酵、干燥；精制程序分为3个工段13道工序。筛分工段包括毛筛、抖筛、分筛、紧门、套筛、撩筛、切断、风选；练剔工段包括机械拣剔和手工拣剔；成品工段包括补火、并堆、装箱，其中包括整理外形，划分品级、剔除劣异、提高、匀度、筹谋干燥、发展香气，并调剂品质，统一规格，便于贮运，从而成为合格商品。

4 宁红功夫

宁红功夫是我国最早的功夫红茶之一，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，滋味醇厚甜和，汤色红亮，叶底红匀。高级茶“宁红金毫”条紧细秀丽，金毫显露，多锋苗，色乌润，香味鲜嫩醇爽，汤色红艳，叶底红嫩多芽。主产于江西省修水县，武宁、铜鼓次之，毗邻修水的湖南平江县长寿街一带的红毛茶，亦由修水茶厂加工为宁红功夫，该茶以独特的风格、优良的品质而驰名中外。

修水县属江西九江市，因境内修河而得名，地处江西、湖南、湖北三省交界处，自古就以“大江以西山水之秀甲天下”，洪州分宁县钟秀居多的自然风光，吸引了无数文人墨客。这里山川秀美，人杰地灵，是宋代著名诗人、江西诗派创始人、大书法家黄庭坚和近代著名学者陈寅恪的故乡。

修水红茶的产生，始于清道光年间。《义宁州志》记载：“清道光年间（1821—1850年），宁茶名益著，种莳殆遍乡村，制法有青茶、红茶、乌龙白毫、茶砖各种”。因当时修水县属“义宁州”，故所产红茶，称为“宁红”。“宁红”最盛时期为清光绪十八到二十年（1892—1894）年，输出量每年达30万箱，修水占80%，即达24万担。

修水四周群山环绕，江西五大水系之一的修河发源黄龙山，流贯全境，经武宁、永修注入鄱阳湖。修水属亚热带湿润季风气候，气候温和，雨量充沛，土质富含腐殖质，深厚肥沃，每当春夏之间，云凝深谷、雾锁高岗，茶树生长根深叶茂，茶芽肥硕，叶肉厚软，内含化学成分丰富，造成宁红功夫优良的自然品质。



宁红功夫

5 湖红功夫

湖红功夫茶产于湖南省安化、桃源、涟源、邵阳、平江、浏阳、长沙等县市，湘西石门、慈利、桑植、大庸等县市所产的功夫茶谓之“湘红”，归入“宜红功夫”范畴。湖红功夫是我国历史悠久的功夫红茶之一，对我国功夫红茶的发展起到十分重要的作用。

湖南省也是茶叶的发祥地之一，汉志有“茶陵以山谷产茶而名之”的记载，茶陵也称“茶王城”，绕城而过的水亦称为“茶水”。然而，湖南红茶的产制仅百余年的历史。据史料记载，清咸丰三年（公元1858年）首先在安化改制，临湘继之。湖红功夫以安化功夫为代表，外形条索紧结尚肥实，香气高，滋味醇厚，汤色浓，叶底红稍暗。平江功夫香高，但欠匀净。长寿街及浏阳大围山一带所产香高味厚（靠近江西修水，归入宁红功夫），新化、桃源功夫外形条索紧细，毫较多，锋苗好，但叶肉较薄，香气较低，涟源功夫是新发展的茶，条索紧细，香味较淡。

湖红功夫的主产区安化、新化、涟源一带，位于湘中地段，处雪峰山脉，位资江之中游，“缘安化三乡，遍地有茶，山崖水畔，不种自生”。桃源产区地处武陵、雪峰两山余脉，有沅水经流，古《荆州土地志》云：“楚南茶出武陵七县，桃源其一。”平江、浏阳产区，位于湘之东北，处幕阜山脉之南端，有汨水、昌江及浏阳河贯穿全境。湖南南靠五岭山脉，北面长江之中游处于西南云贵高原到江南丘陵，从南岭山脉到江汉平原的中间地带，三面环山，丘陵为主。有湘、资、沅、澧四水纵穿全境和汇集于省内北部的洞庭湖。俗有“七山一水两分田”之称。四季分明，属亚热带季风湿润气候，土壤为红黄土，微酸性，适宜茶树生长。



湖红功夫

6 越红功夫

越红功夫茶是浙江省出产的功夫红茶，产于绍兴、诸暨嵊县等县。越红功夫以条索紧结挺直，得实匀齐，锋、苗、显，净度高的优美外形而著名。其条索紧细挺直，色泽乌润，外形优美，内质香味纯正，汤色红亮较浅，叶底稍暗。越红毫色银白或灰白。浦江一带所产红茶，茶索尚紧结壮实，香气较高，滋味亦较浓，镇海红茶较细嫩。总的来说，越红条索虽美观，但叶张较薄，香味较次。

温红产于温州所属六县，集中温州加工出口，故名温红。以泰顺、平阳品质

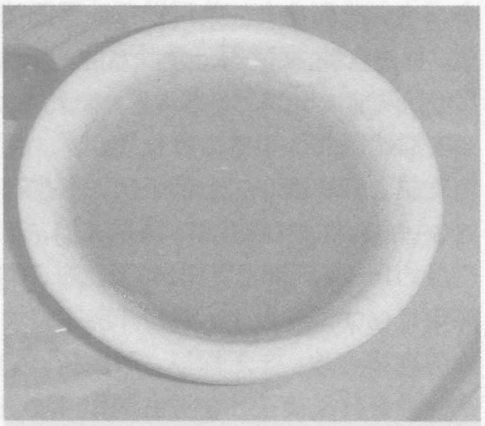
较好，但温红总的品质制工较差，为外销之低级红茶，分温芽、温片、温末等数品级。1953年改制绿茶，称为“温绿”，由于其外形紧细挺直，芽锋显露，曾出口一级珍眉，传为佳话。“九曲红梅”产于西湖区周浦的湖埠、上堡、张余、冯家、社井、上阳、下阳、仁桥一带，尤以湖埠大坞山者为妙品。据调查，九曲红梅已有百余年的历史。外形条索细若发丝；抓起来互相勾挂呈环状，色泽乌润，滋味浓郁，香气芬馥，汤色鲜亮，叶底红艳成朵，是内销的高级功夫名茶。因其品质优异，沪、杭及苏南茶商争相购买，行销上海、杭州、苏州等大中城市。

7 川红功夫

川红功夫诞生于20世纪50年代，为功夫红茶的后起之秀。其外形条索肥壮圆紧，显金毫，色泽乌黑油润；冲泡后，内质香气清新带橘糖香，滋味醇厚鲜爽，汤色浓亮，叶底厚软红匀。川红功夫以早、嫩、快、好的显著特点及优良品质获得了国际社会的高度赞誉。

四川省是我国茶树发源地之一，茶叶生产历史悠久。四川地势北高南低，东部形成盆地，秦岭、大巴山挡住北来寒流，东南向的海洋季风可直达盆地各隅。年降雨量1000～1300毫米，气候温和，年均气温17～18℃，极端最低气温不低于－4℃，最冷的1月份，其平均气温较同纬度的长江中下游地区高2～4℃，茶园土壤多为山地黄泥及紫色砂土。茶园一般地势较高，伏旱影响不大，十分适宜茶树生长。川红功夫生产于川东南地区，茶园地势较高，茶树发芽早，比川西茶区早30～40天，采摘期长40～60天，全年采摘期长达210天以上。秋茶产量占全年的26%～30%。

川红功夫茶的采摘标准对芽叶的嫩度要求较高，基本上是以一芽二三叶为主的鲜叶制成。20世纪50～70年代，“川红”一直沿袭古代贡茶制法，其关键工艺在于采用“自然萎凋”、“手工精揉”、“木炭烘焙”，所制茶叶紧细秀丽，具有浓郁的花果或橘糖香，70年代后，为了适应国际市场的大量需求，改用人工加温萎凋，揉捻机揉制，烘干机烘干。



川红功夫

8 闽红功夫

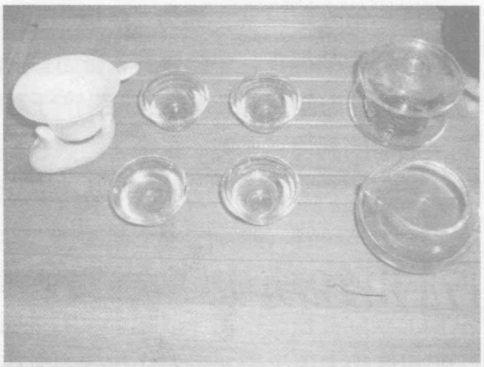
政和功夫、坦洋功夫和白琳功夫统称为闽红功夫茶，均是福建特产。三种功夫茶产地、品种、品质风格各不同，但各自拥有自己的消费爱好者，盛兴百年而不衰。

（1）政和功夫

政和功夫产于闽北，是福建省特产之一，政和功夫按品种分为大茶、小茶两种。大茶是采用政和大白条制成，是闽红三大功夫茶中的上品，外形条索紧结肥壮，多毫，色泽乌润，内质汤色红浓，香气高而鲜甜，滋味浓厚，叶底肥壮尚红。小茶是用小叶种制成，条索细紧，香似祁红，但欠持久，汤稍浅，味醇和，叶底红匀。政和功夫以大茶为主体，扬其毫多味浓之优点，又适当拼以高香之小茶，因此高级政和功夫茶体态匀称，毫心显露，香味俱佳。百年的政和功夫，一经问世，即享盛名。政和功夫红茶可以帮助胃肠消化、促进食欲，可利尿、消除水肿，并强壮心肌功能。

福建东北部境内山岭丘陵起伏，河流交错，森林密布，土壤肥沃，海拔在200～1000米，气候温和、雨量充沛，年气温约18.5℃，年无霜期260天左右，年降雨量1600毫升以上，茶园开辟在缓坡处的森林迹地，土层深厚、酸度适宜，唯此类茶树采摘茶叶才适宜制作“政和功夫”红茶，为闽北三大功夫茶（另有坦洋、白琳）之首。其产地以政和县、松溪县为主。

政和功夫的茶叶初制经萎凋、揉捻、发酵、烘干等工序。成品茶是以政和大白茶品种为主体，适当拼配由小叶种茶树群体中选制的具有浓郁花香特色的功夫红茶。故在精制中，对两种半成品茶须分别通过一定规格的筛选，提尖分级，分别加工成型，然后根据质量标准将两茶按一定比例拼配成各级功夫茶。



闽红功夫

（2）白琳功夫

白琳功夫产于福建省福鼎县太姥山白琳、湖林一带。白琳功夫茶是小叶种红茶，当地种植的小叶群体种具有茸毛多、萌芽早、产量高的特点，一般的白琳功夫，外形条索紧结，茸毫多毫显金黄，干茶色泽乌润油亮，汤色红艳明亮，叶底红亮，滋味鲜浓醇爽，香气清高，有特殊的花香，耐冲泡。

白琳功夫红茶产于福鼎县太姥山白琳、湖林一带。太姥山地处闽东偏北，与浙江毗邻，地势较高，群山叠翠、岩壑争奇，茶树常种于崖林之间。茶树根深叶茂，芽毫雪白晶莹。

福鼎早在唐代就有记载种茶的史料，唐代陆羽《茶经》记载：“永嘉东三百里

有白茶山。”据考证，这里所称白茶山即指福鼎为白茶产地，主要分布在白琳、点头、巽城、店下和桐山等地。其中白琳和点头是福鼎境内三大茶叶主产区。19世纪50年代。闽、广茶商在福鼎经营加工功夫茶，广收白琳、翠郊、蕉溪、黄岗、湖林及浙江的平阳、泰顺等地的红条茶，集中白琳加工，白琳功夫由此而生。

自清代创制始至解放前，白琳功夫红茶是纯手作业加工，以民间农户、茶贩自设制茶作坊生产形式存在。并由茶商、茶馆收购毛茶或茶青（鲜茶叶）进行精制加工成品茶。白琳功夫属于发酵茶，香味、汤色和叶底主要是在发酵过程中形成。白琳功夫茶制作工序环环相扣、相辅相成。白琳功夫茶初制加工工序为：采摘、萎凋、搓揉、解块、发酵、烘焙。

（3）坦洋功夫

坦洋功夫外形细长匀整，带白毫，色泽乌黑有光，内质香味清鲜甜和，汤鲜艳呈金黄色，叶底红匀光滑。其中坦洋、寿宁、周宁山区所产功夫茶，香味醇厚，条索较为肥壮，东南临海的霞浦一带所产功夫茶色鲜亮，条形秀丽。坦洋功夫茶宜于清饮，但也适于加奶加糖调和饮用。

福安，是坦洋功夫茶原产地，处于闽东野生茶树分布地带。福安地处低纬度，属于中亚热带海洋性季风气候。福安的纬度适中，恐怕是全世界产茶中纬度最适中的地区，与其同纬度有产乌龙茶的安溪、产普洱茶的云南、产绿茶的广东英德、产高山茶的台湾阿里山地区，都是中国的名茶区。地势高峻、天风临海；深谷疑云、高岗锁雾，增加了空气相对湿度，呈现“雨天满山云，晴天遍地雾”的气象，造就了“湿而不暑、湿而不瘴”的特殊小气候。《北苑试茶录》说：“茶宜高山之阳，而喜日阳之早。”早上旭日东升，照射山崖，中午阳光被岩壁、树木所挡，地暖不热，气候温凉。长年晨雾晚岚、朝融夕微、飞瀑流霞，温和温润，形成茶树生长得天独厚的生态环境。另外，境内山地基本上呈现带性的垂直分布规律，属于亚热带的红壤和黄壤带。土壤偏酸性，土层深厚、土壤肥沃，有机质含量高。在山地、丘陵、盆谷等新发育的土壤均适宜于育茶种茶。茶园多开辟在缓坡处的森林迹地，烂石沃土，酸度适中。茶在这里的土壤中滋育生长，吸取天然水分，无任何理化污染，不仅茶树生长根深叶茂，而且茶叶属纯天然绿色食品。因此，这方绿意无边的土地，便成了名茶的绝佳生长地。

坦洋功夫红茶，首创于清咸丰元年。当时的“坦洋功夫”红茶名声鹊起，远销荷兰、法国、日本、东南亚等二十多个国家和地区，更为荷兰、英国等国家贵族所青睐。1915年，“坦洋功夫”红茶与国酒茅台一起在万国博览会上赢得金奖，跻身国际名茶品牌之列，留下“闽红精品天下高，坦洋功夫列榜首”的赞誉。

坦洋功夫红茶应选择晴天采摘一芽一叶或一芽二叶，品种以福安大白茶，福鼎大毫茶为佳，鲜叶要求芽叶肥壮、及时付制，保持鲜叶的新鲜无异杂、无损伤，严格实行分批、分品种、及时付制，保持鲜叶的新鲜度。

第二节 其他红茶种类

Qi Ta Hong Cha Zhong Lei

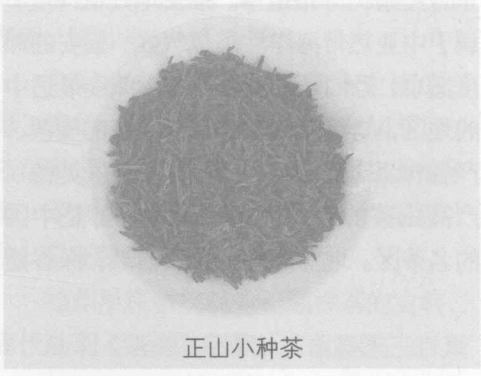
红茶除了功夫红茶以外，还有小种红茶、红碎茶等。小种红茶是福建省的特产，其色泽乌润，泡水后汤色红浓，香气高长带松烟香，滋味醇厚，带有桂圆汤味，加入牛奶，茶香味不减，形成糖浆状奶茶，液色更为绚丽；红碎茶是国际茶叶市场的大宗产品，根据其品质特征，可分为叶茶、碎茶、片茶、末茶四种花色。

1 小种红茶

小种红茶是福建省的特产，有正山小种和外山小种之分。正山小种产于崇安县星村乡桐木关一带，也称“桐木关小种”或“星村小种”。政和、但洋、古田、沙县及江西铅山等地所产的仿照正山品质的小种红茶，统称“外山小种”或“人工小种”。人工小种有坦洋小种、政和小种、古田小种、东北岭小种等。正山小种外形条索肥实，色泽乌润，泡水后汤色红浓，香气高长带松烟香，滋味醇厚，带有桂圆汤味，加入牛奶，茶香味不减，形成糖浆状奶茶，液色更为绚丽。

在小种红茶中，唯正山小种百年不衰，主要是因其产自武夷高山地区，崇安县星村和桐木关一带，地处武夷山脉之北段，海拔1000～1500米，冬暖夏凉，年均气温18℃，年降雨量2000毫米左右，春夏之间终日云雾燎绕，茶园土质肥沃，茶树生长繁茂，叶质肥厚，持嫩性好，成茶品质特别优异。

“小种”一名，见于1717年崇安县令陆廷灿的《续茶经》：“武夷茶在山上者为岩茶，水边者为洲茶，……其最佳者名曰功夫茶，功夫之上又有小种，则以树名为名，每株不过数两。”1751年，董天工撰的《武夷山志》中亦有小种之名：“茶之产不一，崇建延泉，随地皆有，分岩茶、洲茶，附山为岩，沿溪为洲，岩为上品，洲次之，采摘烘焙，须得其宜，然后香味两绝，第岩茶反不甚细，有小种、花香、功夫、松萝诸名，烹之有天然真味，其色不红……”以上两史料所提及之小种均不是指小种红茶。1732年崇安县令刘靖在《片刻余闲集》中写有“凡岩茶皆各岩采摘焙制，远近买客于九曲内各寺庙购觅，市中无售者。本省邵武、江西广信等



正山小种茶

处所产之茶，黑色红汤，土名江西乌，皆私售于星村各行。”这里指的江西乌，虽集散于星村，亦难说是红茶，更难讲是小种。小种红茶出现的时期，难见史料。自五口通商之后，外商来华抢购茶叶，闽红的坦洋、政和、白琳功夫应运而生，小种红茶亦出现在这个时候。当地有这样一段故事：清道光末年，因时局动乱不安，有一次一支军队从崇安星村过境，占驻茶厂，进厂的青茶，无法及时烘干，所存青茶因为积压发酵，变成了黑色，并产生了特殊的气味。厂主心急如焚，赶紧用锅炒和松柴烘干，稍加筛分拣剔，便装箱运往福州，托洋行试销。不料这种特殊香味的小种茶，竟引起外商的兴趣，生意大好，获利不少，赢得了许多人的喜爱。于是外商年年订购，从此小种红茶风靡一时。

19世纪70年代远销欧美各国，年产量有2.4万担之多。后因战事频繁，产量逐年减少，至1949年产销几乎绝迹。20世纪50年代后才得到恢复和发展，目前年产量2万担以上。

2 红碎茶

我国红碎茶生产较晚，始于20世纪的50年代后期。近年来产量不断增加，质量也不断提高。红碎茶的制法分为传统制法和非传统制法两类。传统红碎茶即以传统揉捻机自然产生的红碎茶，滋味浓，但产量较低。非传统制法的红碎茶分为转子红碎茶〔国外称洛托凡（RotOvane）红碎茶〕、C.T.C红茶和L.T.P（劳瑞制茶机）红碎茶。以C.T.C揉切机生产红碎茶，彻底改变了传统的揉切方法。萎凋叶通过两个不锈钢滚轴间隙的时间不到一秒钟就达到了破坏细胞的目的，同时使叶子全部轧碎成颗粒状。发酵均匀而迅速，所以必须及时进行烘干，才能达到汤味浓强鲜的品质特征。以不同机械设备制成的红碎茶，尽管在其品质上差异悬殊，但其总的品质特征，共分为四个花色。

（1）叶茶

传统红碎茶的一种花色，条索紧结匀齐，色泽乌润，内质香气芬芳，汤色红亮，滋味醇厚，叶底红亮多嫩茎。

（2）碎茶

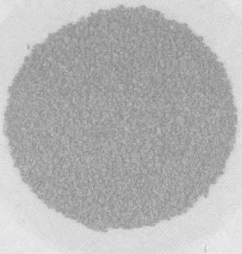
外形颗粒重实匀齐，色泽乌润或泛棕，内质香气馥郁，汤色红艳，滋味浓强鲜爽，叶底红匀。

（3）片茶

外形全部为木耳形的屑片或皱折角片，色泽乌褐，内质香气尚纯，汤色尚红，滋味尚浓略涩，叶底红匀。

（4）末茶

外形全部为砂粒状，色泽乌黑或灰褐，内质汤色深暗，香低味粗涩，叶底



红碎茶

暗红。

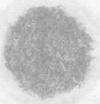
红碎茶是国际茶叶市场的大宗产品，目前占世界茶叶总出口量的80%左右，有百余年的产制历史，而在我国发展，则是近30年的事。红碎茶产区主要是云南、广东、海南等地。

红碎茶为我国第二大茶类，出口量占我国茶叶总产量的50%左右，客户遍布60多个国家和地区。其中销量最多的是埃及、苏丹。黎巴嫩、叙利亚、伊拉克、巴基斯坦、英国及爱尔兰、加拿大、德国、荷兰及东欧各国。



第三章

绿茶、乌龙茶的品种



第一节 绿茶

第二节 乌龙茶的种类

第二节 绿茶

Lü Cha

绿茶在中国产量最多，产量位居六大初制茶之首，也是饮用最为广泛的一种茶。因为绿茶是不发酵茶，其特性决定了它较多地保留了鲜叶内的天然物质。其中茶多酚、咖啡碱保留了鲜叶的百分之八十五以上，叶绿素保留百分之五十左右，维生素损失也较少，从而形成了绿茶『清汤绿叶，滋味收敛性强』的特点。绿茶中保留的天然物质成分，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果，为发酵类茶等所不及。

1 西湖龙井

西湖龙井是中国第一大名茶，产于浙江杭州西湖的狮峰、龙井、五云山、虎跑一带。国家质监总局于2001年实施了原产地保护政策，杭州市政府根据西湖龙井的实际产生范围划定了168平方千米的保护区域，只有在这个区域之内的，才能叫“西湖龙井”。多少年来，杭州不仅以美丽的西湖闻名于世界，也以西湖龙井茶誉满全球。西湖龙井形光扁平直，色翠略黄似糙米色，滋味甘鲜醇和，香气幽雅清高，汤色碧绿黄莹，叶底细嫩成朵，以“色绿、香郁、味醇、形美”四绝著称于世。

西湖龙井有提神、生津止渴、降低血液中的中性脂肪、抗氧化、抗突然异变、抗肿瘤、降低血液中胆固醇及降低密度酯蛋白含量、抑制血压上升、抑制血小板凝集、抗菌、抗产物过敏等功效。

西湖龙井茶产于西湖四周的群山之中，其品质特点是：外形扁平挺秀、色泽绿翠，内质清香味醇，泡在杯中，芽叶色绿，好比出水芙蓉，栩栩如生。其特点是香郁味醇，非浓烈之感，宜细品慢啜，不下工夫不能领略其香味特点。

西湖龙井这个名词缘于茶叶的所在地“龙井”。龙井既是地名，又是泉名，因其大旱不涸，古人以为此泉与海相通，其中有龙，故称龙井。历史上龙井水质清冽甘美，是杭州四大名泉之一，它位于西湖西侧翁家山的西北麓。龙井泉水由地下水与地面水组成。地下水比重较大，在下，地面水在上，如果用棒搅动井内泉水，下面的泉水会翻到水面，形成一圈分水线，当地下泉水重新沉下去时，分水线渐渐缩小，最终消失，非常有趣。

西湖龙井历史上曾分为“狮”、“龙”、“云”、“虎”、“梅”五个品号，现在统称为西湖龙井茶。“狮”产地狮峰；“龙”产地龙井；“云”产地云栖；“虎”产地虎跑；“梅”产地梅家坞，这五个产地的茶，通称为西湖龙井。其中，以狮峰龙井为最！狮峰山、梅家坞、翁家山、云栖、虎跑、灵隐等地，处处林木茂密、翠竹婆娑，一片片茶园就处在云雾缭绕、浓荫笼罩之中。这里具有得天独厚的生态条件，气候温和、雨量充

沛，年平均温度16℃，年降水量1500毫米左右，尤其春茶季节，细雨蒙蒙、溪涧常流，土壤深厚，多为砂质土壤，唐代陆羽《茶经》中所说的“砾者上”，正与优良品质的龙井茶生于砂质土壤相吻合。龙井茶区的茶树品种，芽叶柔嫩而细小，富含氨基酸与多种维生素。优越的自然条件和优良品种，为龙井茶优良品质的形成提供了良好的先天条件。

西湖龙井茶历史悠久，早期和其他普通龙井茶一起统称为龙井茶，后因产于西湖西侧的龙井茶品质优于其他龙井茶而被称为西湖龙井茶。其历史最早可追溯到我国唐代，当时著名的茶圣陆羽，在所撰写的世界上第一部茶叶专著《茶经》中，就有杭州天竺、灵隐二寺产茶的记载。

龙井茶挤入全国名茶行列，约于万历年间（公元1573—1619年）初年。目前找到最早的明确记载的万历十九年明代扬州人黄一正编撰的《事物绀珠·茶类》所列全国各地名茶97种，杭州龙井茶排在第二十一位。清代，龙井茶开始立于众名茶的前茅了。康熙皇帝在杭州创设“行宫”，把龙井茶列为“贡茶”。

近人徐珂称：“各省所产之绿茶，鲜有作深碧色者，唯吾杭之龙井，色深碧。茶之他处皆蜷曲而圆，唯杭之龙井扁且直。”民国期间，著名的龙井茶成为中国名茶之首。

新中国成立后，工艺和茶质都有了新的提高。西湖龙井以其优异的超级品质，在国家与国际历次优质产品和全国名优茶品的评比中屡获殊荣，产品还出口德国、英国、美国、日本、新加坡、马来西亚以及港澳等国家和地区。

龙井茶的采制技术相当考究。龙井茶采摘有三大特点：一是早，二是嫩，三是勤。历来龙井茶采摘以早为贵，茶农常说：“早采三天是个宝，迟采三天变成草”。明代田艺衡在《煮泉小品》中曾有“烹煎黄金芽，不取谷雨后”之句，说明高级龙井茶向来就强调要早采。通常以清明前采制的龙井茶品质最佳，称明前茶，谷雨前采制的品质尚好，称雨前茶。另外龙井茶的采摘十分强调细嫩和完整。只采一个嫩芽的称“莲心”；采一芽一叶，叶似旗，芽似枪，称“旗枪”；采一芽二叶初展的，叶形卷如雀舌，称“雀舌”。龙井茶区的茶农，每到龙井茶采摘季节，绿色的茶山上几乎天天可以见到三五成群的采茶姑娘。长期以来，形成的及时分批采摘制度已经代代相传，习惯于按标准采大留小，一般春茶前期天天采或隔天采，中后期隔几天必采一次，因此全年茶叶生产季节中要采摘30批左右，采摘次数之多是龙井茶特有的。

采回的鲜叶需在室内进行薄摊，厚度为3厘米左右，中下级原料可稍厚。经8～10小时摊放后，叶子失去一部分水分，减重15%～20%，鲜叶含水量达70%左右为适度。目的是散发青草气，增进茶香，减少苦涩味，增加氨基酸含量，提高鲜爽度。还可以使炒制的龙井茶外形光洁，色泽翠绿，不结团块，提高茶叶品质。经过摊放的鲜叶需进行筛分，分成大、中、小三档，分别进行炒制。

炒制时，分“青锅”、“焊锅”两个工序，炒制手法很复杂，一般有抖、带、甩、挺、拓、扣、抓、压、磨、挤等十大手法，炒制时，依鲜叶质量高低和锅中茶

坯的成型程度，不时地改换手法，因势利炒而成。

炒制好的龙井茶极易受潮变质，必须及时用纸包成0.5千克一包，放入底层铺有块状石灰（未吸潮风化的石灰）的缸中加盖密封收藏。贮藏得法，经0.5～1个月后，龙井茶的香气更加清香馥郁，滋味更加鲜醇爽口。保持干燥的龙井茶贮藏一年后仍能保持色绿、香高、味醇的品质。

以往，西湖龙井茶分为特级和一级至十级共11个级，其中特级又分为特一、特二和特三，其余每个级再分为5个等级，每个级的“级中”设置级别标准样。随后稍作简化，改为特级和一至八级，共分43个等级。到1995年，进一步简化了西湖龙井茶的级别，只设特级（分为特二和特三）和一级至四级；同年，浙江龙井茶分为特级和一至五级，共6个级别。

特级：一芽一叶初展，扁平光滑；

一级：一芽一叶开展，含一芽二叶初展，较扁平光洁；

二级：一芽二叶开展，较扁平；



西湖龙井

三级：一芽二叶开展，含少量二叶对夹叶，尚扁平；

四级：一芽二、三叶与对夹叶，尚扁平，较宽、欠光洁；

五级：一芽三叶与对夹叶，扁平较毛糙。

春茶中的特级西湖龙井外形扁平光滑，苗锋尖削，芽长于叶，色泽嫩绿，体表无茸毛；汤色嫩绿（黄）明亮；清香或嫩栗香，但有部分茶带高火香；滋味清爽或浓醇；叶底嫩绿，尚完整。其余各级龙井茶随着级别的下降，外形色泽由嫩绿到青绿再到墨绿，茶身由小到大，茶条由光滑至粗糙，香味由嫩爽转向浓粗。四级茶开始有粗味，叶底由嫩芽转向对夹叶，色泽由嫩黄到青绿再到黄褐。夏秋龙井茶，色泽暗绿或深绿，茶身较大，体表无茸毛，汤色黄亮，有清香但较粗糙，滋味浓略涩，叶底黄亮，总体品质比同级春茶差得多。

选购西湖龙井茶时，可通过以下程序进行感观辨别。

一摸：判别茶叶的干燥程度。随意挑选一片干茶，放在拇指与食指之间用力捻即成粉末，则干燥度足够；若为小碎粒，则干燥度不足，或者茶叶已吸潮。干燥度不足的茶叶，比较难储存，同时香气也不高。

二看：看干茶是否符合龙井茶的基本特征，包括外形、色泽、匀净度等。

三嗅：嗅闻干茶香气的高低和香型，并辨别有否烟、焦、酸、馊、霉等劣变气味和各种夹杂的不良气味。

四尝：当干茶的含水量、外形、色泽、香气均符合要求后，进行开汤审评。

取3～4克龙井茶置于杯碗中，冲入沸水150～200毫升，5分钟后先嗅香气，再看汤色，细尝滋味，后评叶底。这个环节更为重要。

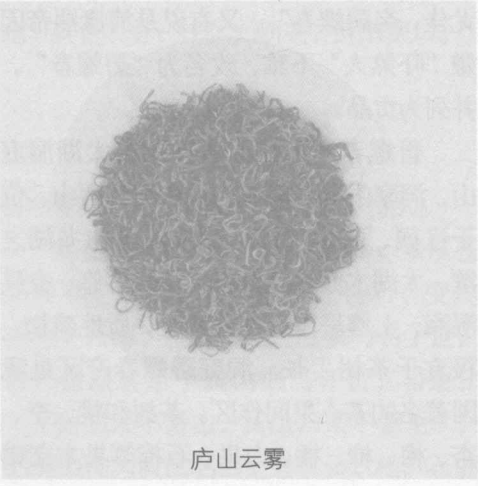
2 庐山云雾

庐山云雾茶，古称“闻林茶”，从明代起始称“庐山云雾”。此茶产于江西庐山，是绿茶类名茶。庐山云雾芽壮叶肥、白毫显露、色泽翠绿、幽香如兰、滋味深厚、鲜爽甘醇、经久耐泡、汤色明亮，饮后回味香绵。仔细品尝，其色如沱茶，却比沱茶清淡，宛若碧玉盛于碗中。若用庐山的山泉沏茶焙茗，就更加香醇可口。由于受庐山凉爽多雾的气候及日光直射时间短等条件影响，庐山云雾叶厚、毫多，醇甘耐泡，含鞣酸、芳香油类和较多维生素等，不仅浓郁清香、怡神解泻，而且可以帮助消化、杀菌解毒，具有防止肠胃感染、增加抗坏血病等功能。朱德曾有诗赞美庐山云雾茶云：“庐山云雾茶，味浓性泼辣，若得长时饮，延年益寿法。”

江西庐山，号称“匡庐秀甲天下”，北临长江，南傍鄱阳湖，气候温和、山水秀美，每年平均180多天有雾，这种云雾景观，不但给庐山蒙上了一层神秘的面纱，更为茶树生长提供了好的条件。“庐山云雾茶”，也是因这一自然现象而得名。现有的300余公顷茶园，分布在整个庐山的汉阳峰、五老峰、小天池、大天池、含鄱口、花径、天桥、修静庵、中安、捉马岭、海会寺、帅家、化城山、青山、通远、八仙庵、马尾水、高垄、威家、莲花洞、龙门沟、赛阳、碧云庵等地。其中尤以五老峰与汉阳峰之间，因终日云雾不散，茶叶品质最好。

相传，庐山种茶始于汉代，据《庐山志》记载：“东汉时，……僧侣云集。攀危岩，冒飞泉。更采野茶以充饥渴。各寺于白云深处劈岩削谷，栽种茶树，焙制茶叶，名云雾茶。”唐朝时庐山茶已很著名。唐朝大诗人白居易曾在庐山香炉峰建草堂居住，亲自开辟茶园种茶，并写下了诗篇：“长松树下小溪头，斑鹿胎巾白布裘，药圃茶园为产业，野麋林鹤是交游”。庐山到宋朝已有洪州鹤岭茶、洪州双井茶、白露、鹰爪等名茶。后来庐山云雾茶名称出现在明朝《庐山志》中，由此可见，庐山云雾茶至少已有300余年历史了。1971年，庐山云雾茶被列入中国绿茶类的特种名茶，并以：条索粗壮、青翠多毫、汤色明亮、叶嫩匀齐、香凛持久、醇厚味甘等“六绝”一举扬名中外。

由于气候问题，云雾茶比其他茶采摘



庐山云雾

时间较晚，一般在谷雨之后至立夏之间始开园采摘。采摘标准为一芽一叶初展，长度不超过5厘米，剔除紫芽、病虫害叶，采后摊于阴凉通风处，放置4～5小时后始进行炒制。经杀青、抖散、揉捻、炒二青、理条、搓条、拣剔、提毫、烘干九道工序，精制去杂、分级、匀堆装箱。每道工序都有严格要求，如杀青在铁锅中进行，锅温160～180℃，投入鲜叶量为0.5千克左右，时间3～5分钟；杀青叶出锅后即行抖散，防止芽叶黄变。揉捻是在圆簸箕内用双手回转滚揉，成条后，再行抖散。炒二青、理条和搓条均在锅中进行，边炒干，边成条。炒至茶叶八成干时，略加拣剔，即将茶叶握入手中，利用掌力将茶条相互摩擦，使芽叶中的茸毛竖起，白毫显露，这个过程，叫作“提毫”。最后将茶叶烘干，待茶叶用手能捻成粉末，含水量达6%时下烘，稍经摊凉，装罐收藏。

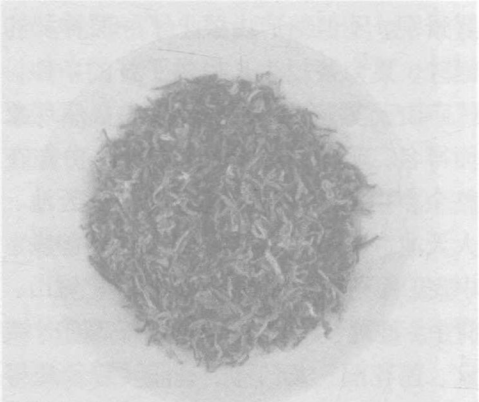
3 洞庭碧螺春

碧螺春，也叫碧萝春，亦有俗名“佛动心”，中国十大名茶之一。碧螺春条索紧结，蜷曲似螺，边沿上一层均匀的细白绒毛。品尝高级碧螺春颇有情趣：头酌色淡、幽香、鲜雅；二酌翠绿、芬芳、味醇；三酌碧清、香郁、回甘，真是其贵如珍，宛如高级工艺品，不可多得。

唐陆羽《茶经》“茶之出”中曾提到：“苏州长州生洞庭山”。据《随见录》载：“洞庭山有茶，微似芥茶而细，味甚甘香，俗呼为‘吓煞人’，产碧螺峰者尤佳，名碧螺春”。又有说是清康熙帝因嫌“吓煞人”不雅，改名为“碧螺春”，并列为贡品。

碧螺春产于江苏省苏州市太湖洞庭山，洞庭山有洞庭东山、和洞庭西山，位于辽阔、碧水荡漾、烟波浩渺的太湖之滨。太湖水面水气升腾、雾气悠悠，空气湿润，土壤呈微酸性或酸性，质地疏松，极宜于茶树生长。洞庭碧螺春产区是我国著名的茶、果间作区。茶树和桃、李、杏、梅、柿、橘、白果、石榴等果木交错种植，茶树、果树枝桠相连，根脉相通，茶吸果香，花窖茶味，陶冶着碧螺春花香果味的天然品质。

碧螺春采制技艺高超，采摘有三大特点：一是摘得早，二是采得嫩，三是拣得净。每年春分前后开采，谷雨前后结束，以春分至清明采制的明前茶品质最为名贵。通常采一芽一叶初展，芽长1.6～2.0厘米的原料，叶形卷如雀舌，称之“雀舌”，炒制500克高级碧螺春需采6.8



碧螺春

万～7.4万颗芽头。细嫩的芽叶，含有丰富的氨基酸和茶多酚。优越的环境条件，加之优质的鲜叶原料，为碧螺春品质的形成提供了物质基础。采回的芽叶必须及时进行精心拣剔，剔去鱼叶和不符标准的芽叶，保持芽叶匀整一致。通常拣剔1千克芽叶，需费工2～4小时。其实，芽叶拣剔过程也是鲜叶摊放过程，可促使内含物轻度氧化，有利于品质的形成。一般5～9时采，9～15时拣剔，15时到晚上炒制，做到当天采摘，当天炒制，不炒隔夜茶。

碧螺春炒制的特点是：手不离茶，茶不离锅，揉中带炒，炒中有揉，炒揉结合，连续操作，起锅即成。炒制主要工序为：杀青、揉捻、搓团显毫、烘干。杀青是在平锅或斜锅内进行的。当锅温190～200℃时，投叶500克左右，以抖为主，双手翻炒，历时3～5分钟。揉捻的锅温为70～75℃，采用抖、炒、揉三种手法交替进行，边抖边炒边揉，随着茶叶水分的减少，条索逐渐形成。炒时手握茶叶松紧应适度，太松不利紧条，太紧茶汁溢出，易在锅面上结“锅巴”，产生烟焦味，使茶叶色泽发黑、茶条断碎、茸毛脆落。当茶叶达六七成干，炒的时间约10分钟时，继续降低锅温转入搓团显毫过程，历时12～15分钟。搓团显毫是形成形状卷曲似螺、茸毫满披的关键过程，锅温为50～60℃，边炒边用双手用力地将全部茶叶揉搓成数个小团，不时抖散，反复多次，搓至条形卷曲，茸毫显露，达八成干时，进入烘干过程，历时13～15分钟。烘干则是采用轻搓、轻炒手法，达到固定形状，继续显毫，蒸发水分的目的。当九成干时，起锅将茶叶摊放在桑皮纸上，连纸放在锅上文火烘至足干。锅温30～40℃，足干叶含水量7%左右，历时6～8分钟。全程约为40分钟。

碧螺春分为7级，芽叶随1～7级逐渐增大，茸毛逐渐减少。炒制锅温、投叶量、用力程度，随级别降低而增加。即级别低锅温高，投叶量多，做形时用力较重。

碧螺春贮藏方法十分讲究。传统的贮藏方法是纸包茶叶，袋装块状石灰，茶、灰间隔放置缸中，加盖密封吸湿贮藏。随着科学的发展，近年来亦有采用三层塑料保鲜袋包装，分层紧扎，隔绝空气，放在10℃以下冷藏箱或电冰箱内贮藏，久贮年余，其色、香、味犹如新茶，鲜醇爽口。

4 黄山毛峰

黄山毛峰茶产于安徽省太平县以南、歙县以北的黄山之中，由清代光绪年间谢裕泰茶庄所创制，是中国历史名茶之一。黄山的奇松、怪石、山泉、云海，滋润哺育着这个茶中珍品，由于它白毫披身，芽尖似峰，故名“黄山毛峰”。成茶外形细嫩扁曲，多毫有锋，色泽油润光滑，冲泡杯中雾气绕顶，滋味醇甜，鲜香持久。

黄山为我国东部的最高山峰，素以苍劲多姿之奇松、嶙峋维妙之怪石、变幻莫测之云海、色清甘美之温泉闻名于世。明代徐霞客给予黄山很高评价，写道：“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”，把黄山推为我国名山之首。云、松、石的

统一，构成了神秘莫测的黄山风景区，黄山毛峰茶园就分布在云谷寺、松谷庵、吊桥庵、慈光阁以及海拔1200米的半山寺周围，在高山的山坞深谷中，坡度达30°～50°。这里气候温和、雨量充沛、空气湿度大、日照时间短，“晴时早晚遍地雾，阴雨成天满山云”，云雾缥缈，土壤含有丰富的有机质和磷钾肥，土层深厚、质地疏松，透水性好，很适合茶树生长，产茶历史悠久。在这特殊条件下，茶树天天沉浸在云蒸霞蔚之中，因此茶芽格外肥壮，柔软细嫩，叶片肥厚，经久耐泡，香气馥郁，滋味醇甜，成为茶中上品。

《徽州商会资料》载：“清光绪年间，歙县汤口谢裕泰茶庄试帛少量黄山特级毛峰茶，远销东北，深受销区顾客喜爱，遂蜚声全国。”由此可知，黄山毛峰起源于清光绪年间（1875年前后），当时有位歙县茶商谢正安（字静和）开办了“谢裕泰”茶行，为了迎合市场需求，清明前后，亲自率人到黄山充川、汤口等高山名园选采肥嫩芽叶，经过精细炒焙，创制了风味俱佳的优质茶，标名“黄山毛峰”，运销东北、华北一带。到抗战前，高级黄山毛峰年产量已达百担以上。1955年，黄山毛峰被评为中国十大名茶之一，1986年，被外交部选为外事活动礼品茶。

黄山毛峰分四级：特级和一、二、三级，以特级、一级为名茶。特级黄山毛峰形似雀舌，白毫显露，色似象牙，鱼叶黄金。冲泡后，清香高长，汤色清澈，滋味鲜浓、醇厚、甘甜，叶底嫩黄，肥壮成朵。其中“鱼叶金黄”和“色似象牙”是特级黄山毛峰外形与其他毛峰不同的两大明显特征。

黄山毛峰不同级别茶叶采摘时间和要求不一致。特级黄山毛峰开采于清明前后，采摘标准为一芽一叶初展，1～3级黄山毛峰在谷雨前后采制，采摘标准分别为一芽一叶、一芽二叶初展；一芽一、二叶；一芽二、三叶初展。鲜叶进厂后先进行拣剔，以保证芽叶质量匀净。然后将不同嫩度的鲜叶分开摊放，散失部分水分。为了保质保鲜，要求上午采，下午制；下午采，当夜制。

其制造工序分杀青、揉捻、烘焙三道：

①杀青：用直径50厘米左右的桶锅，锅温要先高后低，即150～130℃。每锅投叶量，特级200～250克，一级以下可增加到500～700克。鲜叶下锅后，闻有类似炒芝麻声响即为温度适中。单手翻炒，手势要轻、翻炒要快（约每秒一次）、扬得要高（叶子离开灶面20厘米左右）、撒得要开、捞得要净。杀青程度要求适当偏老，即芽叶质地柔软，表面失去光泽，青气消失、茶香显露即可。

②揉捻：特级和一级原料在杀青达到适度时，继续在锅内抓带几下，以起到轻揉和理条的作用。二、三级原料杀青起锅后要及时散失热气，轻揉1～2分钟，使之稍卷曲成条即可。揉捻时速度宜慢，压力宜轻，边揉边抖，以保持芽叶完整，白毫显露、色泽绿润。

③烘焙：分初烘和足烘两步。初烘时，每只杀青锅配四只烘笼，火温先高后低，第一只烘笼烧明炭火，烘顶温度90℃以上，之后三只温度依次下降到80℃、70℃、60℃左右。边烘边翻，顺序移动烘

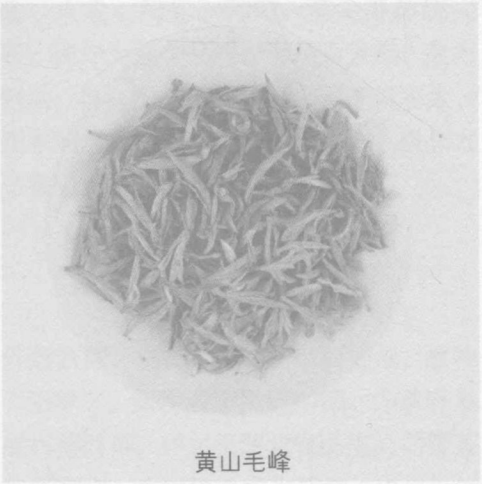
顶。初烘过程翻叶要勤，摊叶要匀、操作要轻、火温要稳。初烘结束时，茶叶含水率约为15%，茶叶放在簸箕中摊凉30分钟，以促进叶内水分重新分布均匀。待初烘叶有8～10烘时，并为一烘，进行足烘。足烘温度60℃，文火慢烘，至足干。拣剔去杂后，再复火一次，促进茶香透发，趁热装入铁桶，封口贮存。

冲泡黄山毛峰有以下几点是值得注意的，否则的话，即使是上等的黄山毛峰也泡不出好的滋味来。

①浓淡：适当的浓淡对于茶叶中的物质的浸出是有影响的，这不但影响到茶水的色、香、味，也影响到茶水对人体的作用。浓淡可以科学计测，但还是要自己把握，一般是宜淡不宜浓。大致上说，一般绿茶，茶与水的质量比为1∶80。常用的白瓷杯，每杯可放茶叶3克。一般玻璃杯，每杯可放2克。

②水温：黄山毛峰应用80～90℃的开水冲泡，使茶水绿翠明亮，香气纯正、滋味甘醇。

③时间：一般也就是3～10分钟。泡久了不但茶的口味不好了，还容易将茶中对人体不利的物质泡出来。将黄山毛峰放入杯中后，先倒入少量开水，以浸没茶叶为度，加盖3分钟左右，再加入开水七八成满便可趁热饮用。水温高、茶叶嫩、茶量多，则冲泡时间可短些；反之，时间应长些。一般冲泡后加盖3分钟，茶中内含物浸出55%，香气发挥正常，此时饮茶最好。



黄山毛峰

④次数：一般3～4次。俗话说：“头道水，二道茶，三道四道赶快爬。”意思是说头道冲泡出来的茶水不是最好的，喝第二道正好，喝到三道、四道水就可以了。饮茶时，一般杯中茶水剩1/3时，就应该加入开水，这样能维持茶水的适当浓度。

黄山名茶众多，除毛峰外，还有休宁的“屯绿”，太平的“猴魁”，歙县的“老竹大方”等，都各具特色。

5 太平猴魁

太平猴魁，名列中国十大绿茶之列，属绿茶类尖茶，为我国“尖茶之冠”。太平猴魁外形两叶抱芽，扁平挺直，自然舒展，白毫隐伏，有“猴魁两头尖，不散不翘不卷边”之称。叶色苍绿匀润，叶脉绿中稳红，兰香高爽，滋味醇厚回甘，汤色清绿明澈，叶底嫩绿匀亮，芽叶成朵肥壮。入杯冲泡，芽叶成朵，或悬或沉，在明澈嫩绿的茶汁之中，似乎有好些小猴子在对你搔首弄姿呢。品其味，则幽香扑



太平猴魁

鼻，醇厚爽口，回味无穷，可体会出“头泡香高，二泡味浓，三泡四泡幽香犹存”的意境，有独特的“猴韵”。

太平猴魁产于安徽省黄山市北麓的黄山区（原太平县）新明、龙门、三口一带，主产区位于新明乡三门村的猴坑、猴岗、颜家，尤以猴坑高山茶园所采制的尖茶品质最优。太平猴魁茶园皆分布在350米以上的中低山区，土质多乌沙土，土层深厚，富含有机质。茶山地势多坐南朝北，位于半阴半阳的山脊山坡。这里年平均温度14～15℃，年平均降水量1650～2000毫米，常年相对湿度80%，干燥度0.8以下，属湿润地带。在这种生长环境下，茶树生长良好，芽肥叶壮，持嫩性强。当地茶树品种90%以上为柿大茶。这个品种分枝稀、节间短、叶片大、色泽绿、茸毛多，是适制猴魁的良种资源。

太平猴魁在谷雨至立夏之间采摘，茶叶长出一芽三叶或四叶时开园，立夏前停采。采摘时间较短，每年只有15～20天时间。分批采摘开面为一芽三、四叶，并严格做到“四拣”：一拣坐北朝南阴山云雾笼罩的茶山上茶叶；二拣生长旺盛的茶棵采摘；三拣粗壮、挺直的嫩枝采摘；四拣肥大多毫的茶叶。将所采的一芽三叶、四叶，从第二叶茎部折断，一芽二叶（第二叶开面）俗称“尖头”，为制猴魁的上好原料。采摘一般选择在晴天或阴天午前（雾退之前），雨天一般不采。午后拣尖。“拣尖”过程，也是鲜叶摊放过程。短时间摊放，实际上是一种轻度萎凋，使少量失水，便于杀青，同时也有利于内含物的转化，对猴魁香气、滋味的形成起到一定的作用。“拣尖”后按照杀青、毛烘、足烘、复焙四道工序当天制作。

杀青：用直径70厘米的桶锅，锅壁要光滑清洁。以木炭为燃料，确保锅温稳定。锅温110℃左右，每锅投叶量75～100克。翻炒要求“带得轻、捞得净、抖得开”，历时2～3分钟。杀青结束前，要适当理条。杀青叶要求毫尖完整，梗叶相连，自然挺直，叶面舒展。

毛烘：按一口杀青锅配四只烘笼，火温依次为100℃、90℃、80℃、70℃。杀青叶摊在烘顶上后，要轻轻拍打烘顶，使叶子摊匀平伏。适当失水后翻到第二烘，先将芽叶摊匀，最后用手轻轻按压茶叶，使叶片平伏抱芽，外形挺直，需边烘边捺。第三烘温度略降。仍要边烘边捺。当翻到第四烘时，叶质已经干脆不能再捺。至六七成干时，下烘摊凉。

足烘：投叶量250克左右，火温70℃左右，要用锦制软垫边烘边捺，固定茶叶外形。经过5～6次翻烘、约九成干，下烘摊放。

复焙：又叫打老火，投叶量约1900克。火温60℃左右，边烘边翻。切忌捺

压。足干后趁热装筒，筒内垫箬叶，以提高猴魁香气，故有“茶是草、箬是宝”之说。待茶冷却后，加盖焊封。

太平猴魁品质按传统分法：猴魁为上品，魁尖次之，再次为贡尖、天尖、地尖、人尖、和尖、元尖、弯尖等传统尖茶。现分为三个品级：上品为猴魁，次为魁尖，再次为尖茶。太平猴魁产量不大，正宗的连太平当地人也很难买到，极品太平猴魁更是凤毛麟角，非常难得。

6 恩施玉露

恩施玉露产于湖北恩施市南部的芭蕉乡及东郊五峰山，曾称“玉绿”，因其香鲜爽口，外形条索紧圆光滑，色泽苍翠绿润，毫白如玉，故改名“玉露”。此茶经沸水冲泡，芽叶复展如生，初时婷婷地悬浮杯中，继而沉降杯底，平伏完整，汤色嫩绿明亮，如玉如露，香气清爽，滋味醇和。观其外形，赏心悦目；饮其茶汤，沁人心脾，历受消费者所赞。

恩施位于湖北省的西南端，这里的山水风光如诗如画，奇洞异穴光怪陆离，主要景点有清江、腾龙洞、鱼木寨、大水井宗祠、星斗山原始森林、土司王城、土家摆手堂、梭步垭石林等。除此以外，土家族的吊脚楼、侗乡的风雨桥、七月的女儿会、吉庆时跳的摆手舞，无不展示着绚丽多彩的恩施风情。恩施东郊有巍峨奇特的五座山峰骈联，倚江崛起，它就是恩施玉露的主要产地五峰山。这里气候温和，雨量充沛，砂质土壤深厚肥沃，良好的生态环境不但促进了茶树健壮生长，而且茶树代谢旺盛，内含叶绿素、蛋白质、氨基酸和芳香物质特别丰富，是制作色、香、味、形俱佳的玉露茶的上好原料。

恩施玉露发源于现恩施市芭蕉乡一带，相传于清康熙年间，恩施芭蕉黄连溪有一兰姓茶商，垒灶研制，所制茶叶，外形紧圆、坚挺、色绿、毫白如玉，故称“玉绿”。到晚清至民国初期，为茶叶发展兴盛时期，1936年湖北省民生公司管茶官杨润之，改锅炒杀青为蒸青。1945年外销日本，从此“恩施玉露”名扬于世。

恩施玉露是我国保留下来的为数不多的一种蒸青绿茶，其制作工艺及所用工具相当古老，与陆羽《茶经》所载十分相似。在制法上，该茶对鲜叶要求分级细致、芽叶节间短、生长匀齐、叶色鲜绿，制法分为杀青、扇凉，炒头毛火、揉捻、炒二毛火、整形上光、烘焙、拣选等工序。杀青温度为100℃，时间为40～50秒。杀青后立即用风扇急剧冷却，扇去水汽。摊凉后，即在浅盘内加热整形，蒸发水分，初步卷紧条索，称曰“炒头毛火”。其后进行搓条和精揉，使外形光滑，紧细挺直。“整形上光”是制成玉露茶光滑油润、挺直细紧、汤色清澈明亮、香高味醇的重要工序。此工序又分两个阶段。第一阶段为悬手搓条，把0.8～1千克的炒二毛火叶，放在50～80℃的焙炉上，用两手心相对，拇指朝上，四指微曲，捧起茶条，右手向前，左手往后朝一个方向搓揉，并不断抛散茶团，使茶条成为细长圆形，约七成干时，转入第二阶段。此阶段采用“搂、搓、端、扎”四种手法交替使用，

继续整形上光，直到干燥适度为止。整个整形上光过程，需70～80分钟。然后烘焙至用手捻茶叶能成粉末，梗能折断，就可上拣。拣除碎片、黄片、粗条、老梗及其他夹杂物，然后用牛皮纸包好，置于块状石灰缸中封藏。

7 信阳毛尖

信阳毛尖是河南省著名特产之一，中国名茶之一，素来以“细、圆、光、直、多白毫、香高、味浓、汤色绿”的独特风格而饮誉中外。其颜色鲜润、干净，不含杂质，香气高雅、清新，味道鲜爽、醇香、回甘，从外形上看则匀整、鲜绿有光泽、白毫明显。优质信阳毛尖汤色嫩绿、黄绿或明亮，味道清香扑鼻，具有生津解渴、清心明目、提神醒脑、去腻消食等多种功能。劣质信阳毛尖则汤色深绿或发黄、混浊发暗，不耐冲泡、没有茶香味。

信阳毛尖产于河南省南部大别山区的信阳县。信阳毛尖的驰名产地是五云（车云、集云、云雾、天云、连云）、两潭（黑龙潭、白龙潭）、一山（震雷山）、一寨（何家寨）、一寺（灵山寺）。茶园主要分布在车云山、集云山、天云山、云雾山、震雷山、黑龙潭等群山峡谷之间。这里地势高峻，一般高达800米以上，群峦叠翠，溪流纵横，云雾多。清乾隆年间有人道：“云去青山空，云来青山白；白云只在山，长伴山中客。”这里还有豫南第一泉“黑龙潭”和“白龙潭”，景色奇丽，诗人赞曰：“立马层崖下，凌空瀑布泉。溅花飞雾雪，喧石向晴天。直讶银河泻，遥疑玉洞开”。这缕缕之雾滋生润育了肥壮柔嫩的茶芽，为制作独特风格的茶叶，提供了天然条件。



信阳毛尖

陈椽教授所著《茶叶通史》中就这样记载着：“西周初年，云南茶树传入四川，后往北迁移至陕西，以秦岭山脉为屏障，抵御寒流，故陕南气候温和，茶树在此生根。因气候条件限制，茶树不能再向北推进，只能沿汉水传入东周政治中心的河南（东周建都河南洛阳）。茶树又在气候温和的河南南部大别山信阳生根。”1987年，考古学家在信阳地区固始县出土的古墓中发掘有茶叶，考证距今已有2300多年，可见信阳种茶历史之悠久。唐代茶圣陆羽所著的《茶经》把信阳列为全国八大产茶区之一；宋代大文学家苏轼尝遍名茶而挥毫赞道：“淮南茶，信阳第一”；信阳毛尖茶在清代已为全国名茶之一，1915年在巴拿马万国博览会上获名茶优质奖状；1959年被列为我国十大名茶之一；1982年再次被评为国家、部级优质名茶；

1985年被选送到全国优质农产品展评会展出，销往国内20个省区以及日本、德国、美国、新加坡、马来西亚等10余个国家，深受欢迎。

信阳毛尖的采茶期分三季：谷雨前后采春茶，芒种前后采夏茶，立秋前后采秋茶。谷雨前后只采少量的“跑山尖”，“雨前毛尖”被视为珍品。特级毛尖一芽一叶初展的比例点85%以上；一级毛尖以一芽一叶为主，正常芽叶占80%以上；二三级毛尖以一芽二叶为主，正常芽叶占70%左右；四五级毛尖以一芽三叶及对夹叶为主，正常芽叶占35%以上；要求不采蒂梗，不采鱼叶。采摘完后将鲜叶按不同品种的鲜叶、晴天叶与雨水叶、上午采和下午采的鲜叶分别用网眼竹编筛子进行分级，剔出碎叶及其他异物，分别盛放。将筛分后的鲜叶，依次摊在室内通风、洁净的竹编簸箕篮上，厚度宜为5～10厘米，雨水叶或含水量高的鲜叶宜薄摊，晴天叶或中午、下午采用的鲜叶宜厚摊，每隔1小时左右轻翻一次，室内温度在25℃以下，防太阳光照射。摊放时间根据鲜叶级别控制在2～6小时为宜，待青气散失，叶质变软，鲜叶失水量10%左右时便可付制，当天的鲜叶应当天制作完毕。

信阳毛尖炒制工艺独特，炒制分“生锅”、熟锅”、“烘焙”三个工序，用双锅变温法进行。炒生锅的主要作用是杀青并轻揉。鲜叶投入斜锅中，每次投叶750克，用竹茅扎成束的扫把，有节奏地挑动翻炒。经3～4分钟，叶变软时，用扫把末端扫拢叶子，在锅中呈弧形地团团抖动，使叶子初步成条。炒熟锅是里扫把呈弧形来回抖动，予以紧条和理条，使茶叶外形达到紧、细、直、光。然后将茶叶摊放在焙笼上，约经半小时，再放到坑灶上烘焙。烘焙经初烘、摊放、复火三个程序，即成品优质佳的信阳毛类。上等信阳毛类含水量不超过6%。

8 六安瓜片

六安瓜片（又称片茶），为绿茶特种茶类，是国家级历史名茶，中国十大经典绿茶之一，绿茶中唯一去梗去芽的片茶。六安瓜片的外形，似瓜子形的单片，自然平展，叶缘微翘，色泽宝绿，大小匀整，不含芽尖、茶梗；清香高爽，滋味鲜醇回甘，汤色清澈透亮，叶底绿嫩明亮。

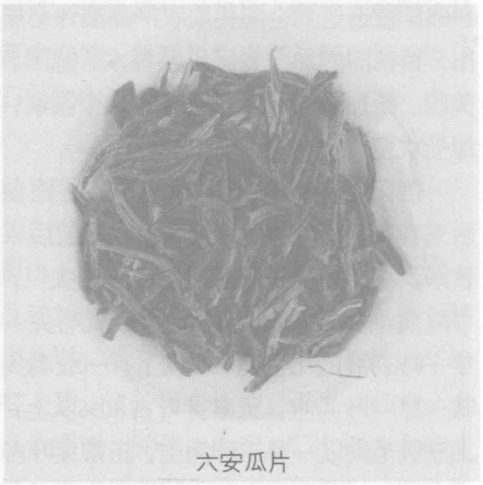
六安瓜片一般都采用两次冲泡的方法，先用少许的水温润茶叶，当然水温一般在80℃，因为春茶的叶比较嫩，如果用100℃来冲泡就会使茶叶受损，茶汤变黄，味道也就成了苦涩味，“摇香”能使茶叶香气充分发挥，使茶叶中的内含物充分溶解到茶汤里。待茶汤凉至适口，品尝茶汤滋味，宜小口品啜，缓慢吞咽，让茶汤与舌头味蕾充分接触，细细领略名茶的风韵。此时舌与鼻并用，可从茶汤中品出嫩茶香气，顿觉沁人心脾。此谓一开茶，着重品尝茶的头开鲜味与茶香，饮至杯中茶汤尚余三分之一水量时（不宜一开全部饮干），再续加开水，谓之二开茶。如续水再饮就显得淡薄无味了。

六安瓜片产区位于大别山东北麓，属淮河流域，年平均温度15℃，年平均降水

量1200～1300毫米，土壤pH在6.5左右，多为黄棕壤，质地疏松、土层深厚，茶园多在山坡冲谷之中，生态环境优越。六安瓜片产区有内山瓜片和外山瓜片两个产区。内山瓜片产地有金寨县的响洪甸、鲜花岭、龚店；六安县的黄涧河、双峰、龙门冲、独山；霍山县的诸佛庵一带。外山瓜片产地有六安市的石板冲、石婆店、狮子岗、骆家庵一带。产量以六安最多，品质以金寨最优。

六安产茶始于秦汉，唐宋年间茶产甚丰。明代科学家徐光启在其《农政全书》中称“六安州之片茶，为茶之极品”。明代陈霆著《雨山默谈·卷九》（1539年）称：“六安茶为天下第一。有司包贡之余，例馈权贵与朝士之故旧者”。明代大学者李东阳、萧显、李士实三名士玉堂联句《咏六安茶》：“七碗清风自里边，每随佳兴入诗坛。纤芽出土春雷动，活火当炉夜雪残。陆羽旧经遗上品，高阳醉客避清欢。何时一酌中霖水？重试君漠小风团！”在世面广为流传。其外，明代名著《金瓶梅》、清代名著《红楼梦》均有六安茶记述。六安贡茶的历史，始于明嘉靖三十六年（1557年）武夷茶罢贡后，到清咸丰年间（1851—1861年）贡茶制度终结。历经两个朝代几十位皇帝，是历史上十余种贡茶中最长的。

六安瓜片其他众名茶不同的是，“六安瓜片”采制技艺和加工工艺独特。采摘时间必须在“谷雨”前后十天，鲜叶必须长到“开面”时采摘，以保证茶品茶味。采摘标准以对夹二三叶和一芽二叶、三叶为主。早上采，下午“板片”、“去梗”、“去芽”，以“片”取胜，是



六安瓜片

我国绿茶中惟一去梗去芽的片茶。炒制时，分炒生锅、熟锅、毛火、小火、老火五个工序。

生锅与熟锅：炒茶锅口径约70厘米，呈30℃倾斜，两锅相邻，一生一熟。生锅温度100℃左右，熟锅稍低。投叶量约100克，嫩片酌减，老叶稍增。鲜叶下锅后用竹丝帚或芦花帚翻炒1～2分钟，主要起杀青作用，炒至叶片变软时，将生锅叶扫入熟锅，整理条形，边炒边拍，使叶子逐渐成为片状，用力大小视鲜叶嫩度不同而异，嫩叶要提炒轻翻，帚把放松，以保色保形。炒老叶则帚把要带紧，以轻拍成片。炒至叶子基本定型，含水率30%左右时即可出锅，及时上烘。

毛火：用烘笼炭火，每笼投叶约1.5千克，烘顶温度100℃左右，烘到八九成干即可。拣去黄片、漂叶、红筋、老叶后，将嫩片、老片混匀。

小火：最迟在毛火后一天进行，每笼投叶2.5～3千克，火温不宜太高，烘至接近足干即可。

老火：又叫拉老火，是最后一次烘

焙，对形成特殊的色、香、味、形影响极大。老火要求火温高，火势猛。木炭要先排齐挤紧，烧旺烧匀，火焰冲天。每笼投叶3~4千克，由二人抬烘笼在炭火上烘焙2~3秒钟，即抬下翻茶，依此抬上抬下，边烘边翻。为充分利用炭火，可2~3只烘笼轮流上烘。热浪滚滚，人流不息，实为我国茶叶烘焙技术中别具一格的“火功”。每烘笼茶叶要烘翻五六十次以上，烘笼拉来拉去，一个烘焙工一天要走十多公里。直烘至叶片绿中带霜时即可下烘，趁热装入铁筒，分层踩紧，加盖后用焊锡封口贮藏。

为了充分利用扳片后的鲜叶资源，金寨县的茶叶工作者新近又将制“针把子”的芽尖，创制成一种眉形、颖秀、显毫、翠绿、鲜润的新名茶——“齐山翠眉”，在1989年农业部西安名优茶评比会上，被评为名优茶。

9 老竹大方

大方创制于明代，清代已入贡茶之列。据《歙县志》记载：“明隆庆（公元1567—1572年）年间，僧大方住休宁松萝山，制茶精妙，群邑师其法。然其时仅西北诸山及城大涵山产茶。降至清季，销输国外，逐广种植，有毛峰、大方、烘青等目。”大方茶相传为比丘大方始创于歙县老竹岭，故称为“老竹大方”，距今已400余年。

老竹大方产于安徽歙县东北部皖浙交界的昱岭关附近，集中产区有老竹铺、三阳坑、金川，品质以老竹岭和福泉山所产的“顶谷大方”为最优。与歙县毗邻的浙江临安也有少量生产。产区境内多高山，属天目山脉，北面的清凉峰海拔为1787米，产地山峦重叠，青峰插云，岗崖纵横，溪涧网布，海拔在1300米以上的有：老竹岭头、石坑崖上、翠屏山、黄平圩、福泉山、老人岩、仙人峰、鸭子塘等。群峰竞翠、涧水常流，茶树多生于高崖石隙里和山间幽谷中。年平均温度16℃左右，年平均降水量1800毫米，气候温和，雨量充沛，土壤肥沃，有机质多，生态条件十分优越。

“顶谷大方”在谷雨前采摘，采摘标准为一芽二叶初展。一般大方于谷雨至立夏采摘，以一芽二、三叶为主。鲜叶加工前要进行选剔和摊放。

大方茶的炒制分：杀青、揉捻、做坯、拷扁、焊锅五道工序。

杀青：杀青与制手工炒青基本相同，每锅投叶量1千克左右，杀青程度要求稍嫩。

揉捻：多用手揉，现在也有用小型机揉的，揉捻时间较短，压力宜轻，初步形成匀直的条形即可。

做坯：锅炒做坯用桶锅，锅温120~140℃，每锅投叶1.5~2千克。下锅后双手勤翻快抖，促使水分散失。炒到叶不粘手时，在锅壁上涂抹少量菜油或豆油，使锅壁光滑，开始拷拍。用双手沿锅壁拷拍茶叶，结合整直茶条，使外形逐渐扁平紧直。当水分散失到可基本定型时，起锅摊放。待叶质回软后，开

始拷扁整形。

拷扁：锅温90～100℃，每锅投叶约1千克。先在锅壁上涂油，叶子下锅后，伸直手掌带动茶坯在锅壁上下扳拷搭炒，并用手掌在锅壁上拍打茶坯，结合理顺茶条。当茶坯紧直平扁定型（似韭菜边），即可出锅。摊放后焊锅。

焊锅：焊锅温度60～70℃，方法与拷扁基本相同，但动作宜轻，手掌随茶拷荡，促进表面光滑，防止断碎。当茶叶含水量减少到5%左右时，出锅冷却，装罐密封贮藏。

“顶谷大方”为近年来恢复生产的极品名茶，其品质特点是，外形扁平匀齐，挺秀光滑，翠绿微黄，色泽稍暗，满披金毫，隐伏不露：汤色清澈微黄，香气高长，有板栗香，滋味醇厚爽口，叶底嫩匀，芽叶肥壮。普通大方色泽深绿褐润似铸铁，形如竹叶，故称“铁色大方”，又叫“竹叶大方”。现在，大方按品质分为顶谷大方和普通大方（又分6级12等）。

大方茶还可精制加工窨制成“花大方”，如“珠兰大方”、“茉莉大方”。由于大方茶自然品质好，吸香能力强，窨成花茶后，颇有特色。花大方还具有名茶风格，花香茶味调和性好，花香鲜浓，茶味醇厚。不窨花的常称为“素大方”，在市场上也颇受欢迎。近年来日本医药界宣称大方茶有减肥健美功效，而冠以“健美茶”之美名。

10 舒城兰花

兰花茶条索细卷呈弯勾状，芽叶成朵，色泽翠绿匀润，毫峰显露，兰花香型，鲜爽持久，滋味甘醇，汤色嫩绿明净，泛浅金黄色光泽，叶底匀整，呈嫩黄绿色，梗嫩芽壮，叶质厚实，冲泡时形似兰花绽开。兰花茶名的来源有两种说法：一是说，芽叶相连于枝上，形状好像一枝兰草花，二是说，采制时正值山中兰花盛开，茶叶吸附兰花香，故而得名。

舒城兰花茶的产地有舒城、庐江、桐城、岳西。生产地区较广，以舒城晓天白桑园的产品最著名，为兰花茶之上品。舒城晓天一带地处大别山支脉，属大别山腹地，有海拔1000米以上的山峰，高耸云霄。老虎岗、朝天淌、小麦淌等处，千钧巨石，争相崛起，重岩叠垒，万态千姿。土壤属山地乌沙土，肥沃疏松，通气透水性好。茶园处于高山密林、芳草山花之中，层峦苍翠，叠嶂连云。茶树常年在云烟飘渺、雾露笼罩下生长，加上精细培育管理，故而根深枝繁，芽叶肥壮。

兰花茶的生产源于何时，尚未查到明确的史料记载。但据有关史料的推测和当地的传说，早在清代以前，当地就有兰花茶生产。清光绪年间，舒城晓天和山七里河为兰花茶主要产区，年产茶叶千余引（每引折合60千克）。

兰花茶采摘从谷雨前后开园，采回的鲜叶晾干表面水后，及时付制，力求现采现制。兰花茶初制技术分杀青、初烘、足烘三道工序。杀青用斜锅，二口或三口一组，砌成一灶。炒茶的竹丝帚分大、中、小三种，大帚竹丝较粗硬，小帚竹丝较细软，竹丝和把柄各长尺余，径粗三五寸，

依鲜叶老嫩程度不同而选用。杀青温度，第一口锅底见微红，其余锅温依次下降。投叶量100～150克，不得超过250克。鲜叶下锅后，用竹丝帚回旋翻炒，抖散水汽，动作先慢后快。待叶质柔软时，改用“紧把”，将叶子旋入竹丝之间，起揉条作用。“紧把”和“松把”结合，叶子在竹丝帚内吞吐，即“紧把”揉、“松把”透。两种炒法巧妙结合起来，使叶子既搓卷成条，又保持翠绿色泽，香味鲜爽。杀青用三口锅，要求“一锅炒瘪、二锅炒熟、三锅炒细成条”。杀青若分二口锅，则要求第一锅炒的时间适当延长，以保证进度一致。杀青适度后，出锅上烘。初烘温度高，投叶量少，足烘温度低，而投叶量多。边烘边翻，轻翻勤翻，防止断芽碎枝。初烘到七成干后，摊凉拣剔后，进行足烘，足干后即装桶贮藏。

11 桂平西山茶

西山茶是全国名茶之一，深受广大顾客的喜爱，素有“山有好景，茶有佳味”之说。西山茶条索紧细匀称、苗峰显露、色泽青黛、汤液碧绿，独具风味，被公认为绿茶中的上乘佳品。用西山乳泉水冲泡尤为清香爽口，提神消乏。西山茶除销本地外，还远销香港、澳门和南洋等地。

桂平西山茶产于全国著名风景区广西桂平西山。桂平西山以“石奇、树秀、茶香、泉甘”而著名。峰峦嵯峨，数十乃至百余立方米的巨石叠嶂，中有怪石嶙峋、石径曲幽、石树参天、绿荫匝地，自然景观壮丽。桂平西山滨临浔江，著名的乳泉流经茶园旁，泉润雾拢。每值盛夏，乳泉边备有竹筒，供过往行人取水畅饮，舀一筒子泉水，慢慢啜饮，诚是一大乐事，被誉为西山一绝。“好山好水出好茶”，西山茶好，取决于这依山傍水的优越自然条件。西山茶地朝东，阳光充足，兼之地势较高，经常云雾缭绕，阳光被雾水折射，形成散射光，使茶叶容易保持幼嫩，加上土质松软，含丰富的天然磷，更有乳泉水灌溉，使茶叶生长繁茂，可说是得天独厚。

桂平西山茶历史最早可追溯至唐代，到了明代桂平西山茶就早已在粤、桂、湘等地享有盛誉了。《桂平县志》曾这样记载：“西山茶，出西山棋盘石乳泉井观音岩下，低株散植，绿叶铺菜根吸石髓，叶映朝墩，故味甘腴而气味芬芳，炎天暑溽，避地禅房，取乳泉水煮之，扑去谷尘三斗，杭州龙井未能逮也。“后来由于管理不善，西山茶濒于灭绝。1949年，宽能法师受释巨赞法师引荐，来到桂平县西山主持佛教事务，同时与新出家的释昌慧法师一起，在棋盘石、没石庵等地开荒种茶，使西山茶获得新生。

勤采嫩摘是西山茶的采摘特点。2月底或3月初开采，一直采到11月份，一年采茶20～30批。采摘标准为一芽一叶或一芽二叶初展，长度不超过4厘米。要求芽叶大小、长短、色泽均匀一致，保持芽叶完整新鲜。

西山茶采用手工炒制，在洁净光滑的铁锅内进行，全程采用抖、翻、滚、甩、拉、压、捺等多种手法。炒制时按原料老嫩、含水程度、锅温高低及各工序的工

艺要求不断变换手法，达到西山茶色、香、味、形的要求。主要工艺分：摊青、杀青、揉捻、初炒、烘焙、复炒等工序。摊青是西山茶农炒制西山茶的传统经验。通过摊青，散失部分水分，有利于做形和色、香、味的形成。通过摊青处理的成品，茶味醇和，茶香鲜爽，色泽翠绿，叶底明亮。摊青时间因气温高低而异，一般春茶摊青7～8小时；夏茶3～4小时。春茶以失水减重10%左右为宜；夏茶以失水减重6%～8%为宜。杀青时锅温180℃左右，投入摊青叶100克左右，炒1～2分钟后，将锅温降至100℃左右。当叶质柔软、折梗不断、清香显露，即起锅揉捻，历时4～5分钟。揉捻是用手工揉紧茶条，成条率达90%以上为宜，历时20分钟左右。初炒目的是做形和失水，当锅温60～80℃时，投入揉捻叶400克左右，运用抖、翻、滚、拉、捺等手法边做形边蒸发水分。揉捻叶下锅后先翻炒至手感热时，再抖散水分。当于度达七成干时，改用滚、拉、捺手法，使条索紧细匀整。当干度达八九成干时，起锅抖散，上筛烘焙。烘焙采用烘炉进行。煤炉上设置多层烘筛，筛面上垫上透气性的棉纸或纱布，将茶叶薄摊在纱布或纸上，摊叶厚度1.5～2.0厘米。烘温先高后低，开始温度约80℃，后降为40℃左右，烘至足干下烘冷却。拣剔筛分，拣去茎梗、分清粗细。按级别、大小分级贮藏。复炒是高级西山茶出售前的必需工序。通过复炒达到提香的目的。复炒锅温40～60℃，投叶量每锅250克左右，炒至茶香显扬，茶叶足干时起锅摊凉，包装出售。

12 休宁松萝

休宁松萝条索紧卷匀壮，色泽绿润，香气高爽，滋味浓厚，带有橄榄香味，汤色绿明、叶底绿嫩。“色绿、香高、味浓”是松萝茶的显著特点。品饮休宁松萝茶，初喝头几口稍有苦涩的感觉，但仔细品尝，甘甜醇和，饮后令人心怡神驰，古人有“松萝香气盖龙井”之赞辞。松萝茶是中国著名的药用茶。“徽州松萝，专于化食”，久饮能治顽疮、高血压等症。1930年赵公尚编著的《中药大辞典》中说松萝茶：消积滞、油腻、清火、下气、降痰。据有关资料介绍，过去徽州休宁一带流行伤寒、痢疾时，初染此病的患者，用沸水冲泡松萝茶频饮，三五日即可痊愈；病重者，用炒至焦黄色的糯米，加生姜片、食盐与松萝茶共煮后喝下，也有很好的疗效。

休宁县位于安徽省最南端，距黄山风景区仅43千米，号称“中国第一状元县”，南宋至清末休宁县出了19名文武状元，独占全国“状元之乡”鳌头。休宁还有“中国有机茶之乡”之称，出产多种名茶。历来以山水之美、林茶之富、商贾之多、文风之盛而蜚声海内外。松萝茶主产于休宁境内松萝山。松萝山位于城北约15千米，与瑯源山、天宝山、金佛山相望，最高峰海拔882米，茶园多分布在海拔600～700米之间，山势险峻、崖悬壁峭、松萝交映，连绵数里，风景秀丽，“松萝雪齐”为休宁海阳八景之一。山上气侯温

和，雨量充沛，土壤肥沃，土层深厚，生态环境适宜茶树生长。

松萝山在唐朝就有产茶的记载，而松萝茶的盛名远播是在明代。明代冯时可的《茶录》记载："徽郡向无茶，近出松萝茶最为时尚。……是茶，比天池茶稍粗，而气甚香，味更清，然于虎丘，能称仲，不能伯也"。明代，饮松萝茶已成为一种时尚，因其香味比虎丘茶好，故而爱者甚众。清代冒襄《茶汇抄》云："计可与罗敌者，唯松萝耳"。清代江澄云《素壶便录》中亦云："茶以松萝为胜，亦缘松萝山秀异之故。山在休宁之北，高百六十仞，峰峦攒簇，山半石壁且百仞，茶柯皆生土石交错之间，故清而不瘠，清则气香，不瘠则味腴。而制法复精，故胜若他处产也。"赞誉松萝茶品质的诗句比比皆是。

松萝茶于谷雨前后开园采摘，要求采一芽二、三叶，鲜叶采回后要经过验收，不能夹带鱼叶、老片、梗等，并做到现采现制。

13 涌溪火青

涌溪火青是中国十大名茶之一，属珠茶。颗粒细嫩重实，色泽墨绿莹润，银毫密披。冲泡后茶粒慢慢舒展，在杯中宛如蓓蕾初放，逐渐变成朵朵初开的兰茶，枝枝竖立于水中，颇有观赏趣味，在众多的高档绿茶中独树一帜。可冲泡4～5次，以第2～3次最好。涌溪火青具有明目清心、止渴解暑、利尿解毒、提神消腻之功效，对接受化疗的癌症患者具有特殊的药用价值。

涌溪火青茶产于安徽省泾县城东70千米涌溪山的丰坑、盘坑、石井坑湾头山一带，以涌溪盘坑的云雾爪和石井坑的鹰窝岩地所产茶叶品质最佳。高山出好茶。正如《泾县志》上所描述道："由磨盘山（今盘坑）南趋至溪溪山广袤三十余里，多产美茶并杉木"，这一带山高林密、谷深溪涌、云雾缭绕，花草丛生，水质、气候、土壤等生态条件得天独厚，为涌溪火青的优异品质提供了很好的物质基础。涌溪河汇境内七十二条山溪，常年清泉长流。气候温和、雨量充沛，年平均温度15℃，年平均降水量1800毫米，平均相对湿度达到90%，平均日照百分率40%左右，春季日照百分率仅26%，茶园土壤为乌沙土，土层深厚，有机质和氮磷钾含量丰富。

溯本探源，泾县在明未清初就盛产名茶了，除了细嫩多毫味香的泾川涂茶餐，泾县还产有名目繁多的其他名茶。如徐珂《可言》（1924年）有关石井茶的记述颇详："胡惠生，泾县人，有文学，尝以其乡之石井见馈，饮而甘之，味至厚，以视吾杭龙井之明前雨前，色不及时香相若也，殆坑口所产欤？其叔朴安语予云，泾之茶名繁矣，皆系之以地。县志所载，惟白云一种，产白云山，今则满境蓬蒿，一林荆棘，不复有茶。晚近似来，茶之著名者为石井，涌溪次之，石井、涌溪皆在黄山麓，石井尤深邃，两峰夹立，俗曰坑。茶产石罅，随山上下，天地皆青，疑非人境。杭州西湖之狮子峰，犹不免有

烟火气，茶有坑口坑底之别，坑底者尤难得，色香味更佳。作伪者率以近坑之茶紊之。”因清代涌溪火青就很有名，这里所说的产于石井和涌溪一带的石井茶，可能就是“涌溪火青”。

涌溪火青久负盛名。据考证，涌溪火青起源于明朝。关于它的来历，当地有这样一个传说：古时涌溪有一位名叫刘金的秀才，外号罗先生，一年春天在涌溪弯头山发现一株“金银茶”（半边黄叶半边白叶的茶树），便采回细嫩芽叶创制成“涌溪火青”，后时贡皇帝，火青随之广为传名。清代“扬州八怪”之一的诗人王巢林，饮尝涌溪火青后，顿觉六腑芬芳，诗兴大发，挥毫抒情对涌溪火青茶之质量给予了很高的评价。曰：“不知泾邑山之崖，春风茁此香灵芽；两茎细叶雀舌卷，蒸焙功夫应不浅；宣州诸茶此绝伦，芳馨那逊龙山春；一欧瑟瑟散轻蕊，品题谁比玉川子；共向幽窗吸白云，令人六腑皆芳芬；长空霭霭西林晚，疏雨湿烟客忘返。”清咸丰年间（公元1851—1861年），火青年产量有百余担，其中高档火青达20%左右。但以后至建国前夕，每况日下，濒于绝迹。新中国的成立，使涌溪火青茶重焕生机。1955年泾县开始恢复制作火青茶。

火青一般在清明到谷雨这一期间采摘，采摘要求“两叶一心，身大八分，枝枝齐整，朵朵匀净”。即采摘八分至一寸长的一芽二叶，个头要均匀，芽叶要肥壮而挺直，芽尖和叶尖要拢齐，有锋尖，第一叶微开展仍抱住芽，第二叶柔嫩，叶片稍向背面翻卷。涌溪柳叶种是适制涌溪火青的优良品种资源。采回的鲜叶，要严格拣剔，做到“十二不要”：鱼叶、病虫叶、阔叶、芽叶不并齐及节间长的叶、“半边翘”的叶、对夹叶、老叶、团叶、破碎叶、单片叶、受冻叶、芽头萎缩及超过长度的叶，一概不要。涌溪火青传统制作工艺为手工操作，鲜叶要摊放6小时左右开始按照杀青、揉捻、炒头坯、复揉、炒二坯、摊放、掰老锅、分筛等工序制造，全程约20小时。当天鲜叶当天制完。

杀青：用直径46厘米的桶锅，锅温保持在140～160℃，投叶量1.5～2千克，杀青时间为6～7分钟。杀青程度要掌握适当偏嫩，杀青叶不能有泡点和焦边。出锅后抖散水汽并及时揉捻。

揉捻：双手轻轻团揉，用力不宜过重，达到初步成条和挤出部分茶汁即可。

炒头坯：炒头坯用桶锅，锅温为100～110℃，投叶量为0.8千克左右揉捻叶，快速抖炒，散失水分，炒到茶不粘手耶可。出锅复揉，继续炒二坯。

炒二坯：锅温为80～85℃，每锅投入复揉叶量为1～1.5千克，慢慢炒焙，多炒少抖，至茶叶弯卷，形成虾形，即可出锅。摊凉3～5小时，即可掰老锅。

掰老锅：火青腰圆的外形是在掰老锅过程中逐渐形成的，所以这是最关键的工序。开始时锅温为55℃左右，随后慢慢下降到40℃左右。为保证供热稳定，要求用木炭作燃料。投叶量开始每锅为4～5千克，中间进行二次并锅，以利做紧外形。全程时间10～12小时。全凭双手操作，使茶叶在锅内压、挤、推、滚、翻、转，焙炒动作宜轻，防止茸毛脱落，炒次数宜少，开始每分钟10余次，随后减少到每分钟5～6次。炒温度之

低、时间之长、投叶之多、速度之慢、动作之轻，均为炒青类绿茶之最，可谓名符其实的“低温长焙”。

焙炒到含水率为7%，颗粒成形、表面光滑、色泽绿润，即可出锅。出锅前半小时适当提高锅温，以发展香气。成茶用手筛“撩头挫脚”后，即为正品火青。

涌溪火青有以下四种贮存方法：

（1）简袋保存法

取无毒无味无隙的塑料食品袋，将干燥的茶叶用软白纸包好装入塑料袋中，排出空气，封好袋口，放入干燥、无味、密闭的铁筒内，并在筒中放一截草纸包裹的木炭或干燥剂即可。

（2）瓷坛保存法

用干燥、无味、无裂缝的瓷坛，将茶叶用草纸包好置于坛中，在瓷坛中再放置一截草纸包裹的木炭或一袋干燥剂，用草纸将坛口盖住，每3～4个月换一次木炭或干燥剂。饮用时，可用小筒取出部分，将瓷坛仍旧封好。

（3）冰箱保存法

将茶叶置于干燥、无异味、能密封的盛器瓶中放入冰箱的冷藏柜中即可。

（4）热水瓶保存法

将茶叶放进干燥无味完好的热水瓶中，在瓶口放小袋干燥剂，把瓶口塞盖紧即可。

14 敬亭绿雪

敬亭绿雪产于安徽省宣州市北敬亭山，形似雀舌，挺直饱润，色泽翠绿，身披白毫。汤色清澈明亮，香气清鲜持久，滋味醇和爽口，叶底嫩绿成朵。敬亭绿雪风格独特，有词云：“酌向素瓷浑不辨，乍疑花气卜山泉，今罕见”。又据傅宏镇《茶名大成》记载：“敬亭绿雪产安徽宣城敬亭山，茶品细嫩，有白毫处其上，不易多得。”《宣城县志》中也载有许多文人学士之赞许。现录诗两首为证：“馥馥如花乳，湛湛如云夜，将茶煮江水，不改江水白，问此来何方，言出君故乡，故乡山嵯峨，托根出山阿，枝枝轻手摘，贵争不贵多，念我骨肉亲，欲归会无因，游子乐故物，惆怅江南春。”（施润章《题叔父寄敬亭山茶》）“持将绿雪比灵芽，手制还从座客夸，更着敬亭茶德颂，色澄秋水味兰花。”（梅庚《咏绿雪茶报愚山》）。

敬亭绿雪，是因其优越的生态环境和精湛的制茶工艺，形成了它所具有优异的内在品质和独特风格。敬亭山为黄山和九华山支脉，原名“昭亭山”，晋初泰始二年（266年）为避晋文帝司马昭名讳，改“昭”为“敬”，遂更名至今。六朝南齐著名诗人谢朓出任宣州太守，筑楼于斯，赋诗吟颂，于是敬亭山为世人所瞩目。唐代大诗人李白，与宣州敬亭有不解之缘，多次登临此山，写有数首咏山诗篇，其中《独坐敬亭山》：“众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。”脍炙人口，意境幽远。此后，文人墨客、访古寻幽者纷至沓来，“竟为高人逸士所必仰止而快登也”，从而留下无数诗篇和墨宝，名胜古迹甚多。因此，敬亭山又称“江南诗山”。

敬亭山区，岩谷幽深，山石重叠，云蒸雾蔚，日照短，漫射光多，气候温和湿润，茶园多分布于山坞之中，竹木荫浓，阳光遮蔽，乌沙土肥沃疏松，茶树支条生长繁茂，芽叶肥壮鲜嫩。

敬亭山早在公元2世纪就有采制茶叶的记载，公元3世纪有贡茶生产。《宣城县志》载："松萝茶处处有之，味苦而薄，然所用甚广。唯敬亭绿雪最为高品。"明清时为贡茶、名茶，文化淀积丰厚。明代王樨登《题唐伯虎烹茶图为喻正之太守三首》之二云："灵源洞口采旗枪，五马来乘谷雨尝。从此端明茶谱上，又添新品绿雪香。"清代诗人施闰章有诗云："敬亭雀舌争相传，手擎从过各通天，酌向素瓷浑不变，乍疑花气扑山泉。"清代王士慎《谢愚公寄敬亭茶著书墨四首》之一云："珍重宣州绿雪芽，钗头玉茗未须夸。晚凉梦到双溪路，宿火残钟索斗茶。"敬亭绿雪约于清末失传，1972年，安徽省敬亭山茶场研制恢复，1978年研制成功，后多次获名茶称号。现与黄山毛峰、六安瓜片合称安徽省三大名茶。

敬亭绿雪采摘一要争时间，二要上高山，三要进行选叶。在清明至谷雨采制，采制期一般在15天左右，采摘标准为一芽一叶初展，大小匀齐，芽齐叶尖，形似雀舌。采制技术一要做到对夹叶、鱼叶、老叶、紫芽、病虫叶、焦边叶等六不采；二要做到轻采轻放，勤采勤放，防止鲜叶变质；三要做到及时摊放，采回的鲜叶薄摊待制；四要做到当天鲜叶当天制完。鲜叶采回后先杀青，锅温要求130～140℃，每锅投叶200～250克。先抖炒2分钟左右，再抖闷结合。杀青适度，起锅摊凉。接着做形，这时锅温为60℃左右，手法分搭拢和理条。搭拢是四指并拢与拇指并用，使杀青叶在掌心内做形时不滑出虎口，成其雀舌雏形；理条是运用腕力和指力，使叶子在锅内往复地理直茶条。搭拢和理条，有分有合，根据叶色、叶形、叶温的变化而定。做形手势要求"轻、重、轻"、"快、慢、快"，以免发生黑条、脱亮、碎芽、焦点。当形成雀舌形，约四成干，即可出锅。最后就是烘干，分毛烘和足烘两个步骤。毛烘用四只烘笼，开始温度为110℃，以后依次下降。下烘后摊凉半小时左右，转入足烘。足烘采用暗火，低温长烘，温度为60℃左右。足干后过二三天，再复烘一次，装罐封口。

15 九华毛峰

九华毛峰又名九华佛茶，属绿茶类，产于安徽省青阳县陵阳镇黄石村。九华毛峰的品质特点是，外形条索稍曲，匀齐显毫，色泽绿润稍泛黄，香气高长，火功饱满，汤色绿黄明亮，滋味鲜醇回甘，叶底柔软匀亮成朵。

九华毛峰产区九华山脉，位于青阳县城南，北临长江，南连黄山，方圆10公里，主峰十王峰海拔1342米。九华毛峰主要产地除九华山外，还包括九华山区的柯村、杜村、庙前、朱备、陵阳、南阳一带，其品质最优者为十王峰南麓道僧洞的黄石溪毛峰和十王峰北麓下闵园的闵园毛峰。九华山气候温和湿润，年平均气温

16℃左右，年平均降水量1542毫米。土壤为黄棕壤，土层深厚肥沃、透水性好。茶园多分布在500～700米的高山峡谷之中，生态环境良好。

九华山茶始于唐，兴于宋，初时为僧人所栽，寺院独享，供坐禅驱睡和招待香客、游人。据《青阳县志》记载："金地源茶为地藏从西域携来者，今传梗空筒者是"，地藏即是唐代的高僧金乔觉。南宋周必大遍游九华，后撰写《九华山录》，说他游"至化城寺，……谒金地藏塔，……僧祖瑛独居塔院，献土产茶，味敌北苑"。北苑茶产于建州（福建省建阳县），是当时最脍炙人口的名茶，周必大以此来盛赞九华山茶。九华毛峰于1915年前曾荣获巴拿马国际食品博览会金质奖章；新中国成立后，一直列为安徽省名茶；1985年，九华毛峰获芜湖市名茶称号，后又获省名茶称号。九华毛峰还曾被国家中央机关指定为"礼茶"——国务会议用茶。

九华毛峰一般在4月中下旬进行采摘，只对一芽二叶初展的进行采摘，要求无表面水，无鱼叶、茶果等杂质。采摘后按鲜叶芽叶组成分三等摊放待制。一等：一芽一二叶占80%以上，基本上无对夹叶；二等：一芽一二叶占600%～80%，有少量对夹叶；三等：一芽一二叶占40%～60%，有少量初展的一芽三叶。制作工序为杀青、揉捻及烘焙三道工序。火候温度是这三道工序中最关键的，只有把握得当，才能制造出顶级的九华毛峰。杀青用桶锅，锅温上升到150～160℃投叶0.5千克左右，要求锅温稳定，先高后低，出叶时保持125～135℃。杀青以抖为主，抖闷结合，要杀透杀匀，无焦叶红梗。杀青过程减重率35%～40%。杀青时间6～7分钟。杀青叶出锅后放在小簸箕内，撼簸两三下，散热去湿，簸除焦叶、碎片。接着进行揉捻，即轻揉1～2分钟，待茶汁溢出，有粘手感，基本成条即可。揉捻时，结合解块散热2～3次。每锅杀青叶，单揉单烘，及时烘焙。烘焙分毛火和足火。毛火用三只烘笼，按温度90℃、80℃、70℃，先高后低，顺序移动。第一和第二只烘笼投叶量为一锅杀青叶，第三只烘笼为二锅杀青叶。掌握高温、勤翻，翻匀摊平的原则。毛火叶含水率不低于8%～10%，下烘后摊凉。足火文火慢烘，温度50～60℃，每烘笼投叶3～4千克，烘6～8小时，干茶含水率3%～5%，下烘后趁热装筒。

16 龟山岩绿

龟山岩绿，产于湖北省麻城县龟峰山的东南沟、大块地、龟尾、梨树等一带。龟山峰位于大别山南端，蜿蜒15公里，有薄刀峰、望鼓楼、拴马桩、龟尾及龟头等峰，其中尤以主峰——龟头峰，自然风光独秀，岩石嶙峋，群峰耸立，林木葱翠，清水潺潺，茶树多生长于这里沿峰山坑岩壑间，因而所产之茶，名曰龟山岩绿。

这里产茶历史已很悠久。相传唐太宗李世民曾游过龟山，并在山边下棋，品尝过岩绿茶。龟山峰顶，有能仁古寺，三国时曹操曾带兵到此，对岩绿茶亦倍加赞

赏。1962年5月，董必武亦曾游览此山，盛赞这里的风景与茶叶。

龟山茶农遵照董老遗志，在这里开山辟地，绿化造林，扩充茶地，潜掘宝物。如今这里不仅是茶园满地，而且还是个旅游胜地。龟峰山海拔1200余米，山中烟云变幻莫测，时而晴空万里，阳光灿烂，时而云海无际，雾锁烟横。山间公路，蜿蜒曲折，时而登高，时而下行，游人赞遭："人在车中坐，车在雾中行；时而望高山，时而观山底。"在这里旅游，别有一番情趣。

龟山岩绿自创制以来，加工方法不断改进，品质日益提高，极品岩茶，尚沿用手工操作。鲜叶标准为一芽一叶或一芽二叶初展。加工工艺分为高温杀青、分次揉捻、及时初干、快匀巧整形和小火长炒几道工序。快、匀、巧整形工序是塑造龟山岩绿茶外形圆、直、紧、细的重要过程。首先将复揉后的茶坯，每锅以0.5～0.75千克投入锅内，锅温开始为90～100℃，待茶条炒至七成干时，锅温下降至60～70℃，以两手带茶，连扭带搓，使茶条均匀松散。然后取出放在揉茶筐内搓揉，再入锅搓条，用手掌合抱，虎口张开，右手向前，左手向后，茶条在手中来回转动，往复循环，达九成干时，出锅摊凉，然后小火烘干。最后割出碎末，拣出扁片、粗条，包装贮藏。龟山岩绿，外形条索长直圆匀，色泽翠绿带灰，白毫显露，内质香气浓郁持久，滋味醇厚回甘，汤色碧绿清亮，叶底黄绿嫩匀，获得消费者普遍喜爱。主销武汉、广州和麻城等地，并试销香港、美国，目前除一般消费外，多供作礼品和展销。

17 蒙顶甘露

"扬子江中水，蒙顶山上茶"，这是古往今来名茶爱好者赞誉蒙顶茶的著名诗句。蒙顶甘露则是蒙山名茶诸明珠中，最光彩夺目的一颗。蒙顶甘露历史悠久，明嘉靖二十年（公元1541年）

《四川雅安府志》已有"蒙山上清峰产甘露"的记载。据考，蒙顶甘露是在总结宋宣和二年（公元1112年）创制的"玉叶长春"和宋宣和十年（公元1120年）创制的"万春银叶"两种茶炒制经验的基础上研制成功的。它继承了上述两种茶炒制方法的优点，又加以改进提高，直到现在，逐步形成了蒙顶甘露独特精湛的炒制技术。

蒙顶甘露采摘细嫩，每年春分时节，当茶园中有5%左右的茶芽萌发时，即开园采摘，标准为单芽或一芽一叶初展。加工工艺分为高温杀青、三炒三揉、解块整形、精细烘焙等工序。

鲜叶采回后，经过摊放，然后杀青。杀青锅温为140～160℃，投叶量0.4千克左右，炒到叶质柔软，叶色暗绿匀称，茶香显露，含水量减至60%左右时出锅。为使茶叶初步卷紧成条，给"做形"工序创造条件，杀青后需经过三次揉捻和三次炒青。"做形"工序是决定外形品质特征的重要环节，其操作法是将三揉叶投入锅中，用双手将锅中茶叶抓起，五指分

开，两手心相对，将茶握住团揉4～5转，撤入锅中，如此反复数次，待茶叶含水量减至15%～20%时，略升锅温，双手加速团揉，直到满显白毫，再经过初烘、匀小堆和复烘达到足干，匀拼大堆后，入库收藏。该茶外形紧卷多毫，嫩绿色润，香气馥郁，芬芳鲜嫩，汤色碧清微黄，清澈明亮，滋味鲜爽，浓郁回甜，叶底嫩芽秀丽、匀整。

蒙顶甘露甚受消费者喜爱，由于成茶形质俱佳，常供作我国外事工作的礼茶之用。

18 仙人掌茶

仙人掌茶，又名玉泉仙人掌，产于湖北省当阳市玉泉山麓玉泉寺一带，为扁形蒸青仙人掌茶。其外形扁平似掌，色泽翠绿，白毫披露；冲泡之后，芽叶舒展，嫩绿纯净，似朵朵莲花挺立水中，汤色嫩绿，清澈明亮；清香雅淡，沁人肺腑，滋味鲜醇爽口。初啜清淡，回味甘甜，继之醇厚鲜爽，弥留于齿颊之间，令人心旷神怡，回味隽永。仙人掌历代本草多有记载，含有多种氨基酸、维生素和微量元素。此外尚含有三萜类成分、抱壁莲、角蒂仙及绿原酸、黄酮等活性成分。经科学实验，对流感病毒、腺病毒、链球菌有较强的抑菌作用。

翠岗起伏、溪流纵横的玉泉山，山势巍峨、磅礴壮观，战国时就被誉为“三楚名山”。据考察，仅树木品种就多达300余种，不仅有四季飘香的“月月桂”，更有花瓣千枚的“千瓣莲”。山间古木参天、云雾弥漫，翠竹摇影，四季常绿；地下乳窟暗生，特别是山麓右侧有一泓清泉喷涌而出，清澈晶莹，喷珠漱玉，名为“珍珠泉”。用此水泡茶，茶味更具鲜醇。这里气候温和，雨量充沛，土质肥沃，生长的茶树芽叶质软肥壮，萌发轮次多，从杨柳吐翠的3月到丹桂飘香的9月，采摘期长达7个月之久。玉泉山麓的玉泉寺，竹木幽深、花艳竹翠、铁塔棱金、亭台如画，游客络绎不绝，仙人掌茶也是游客慕名必尝的佳茗，正如到旅游杭州西湖必尝西湖龙井一般。

据湖北省《当阳县志》及《玉泉寺志》记载，仙人掌茶创始于唐代，创始人是玉泉寺的中孚禅师，此僧俗姓李，是诗人李白的族侄。每当春茶竞相迸发之际，他就在珍珠泉水汇流成玉泉溪畔的乳窟洞边，采来茶树的嫩芽叶，运用熟练的制茶技术，制出扁形如掌、清香滑熟、饮之清芬、舌有余甘的名茶。在唐肃宗上元元年（公元760年），中孚禅师云游江南，在金陵巧遇其叔李白，就以此茶为见面礼。李白品饮之后，觉得此茶其状如掌，清香芬芳，与自己品尝过的不少名茶相比，别具一番风味。又听说此茶是在玉泉寺新创制出来的，遂命名为仙人掌茶。李白赞叹之余，诗兴勃发，旋即作了以下诗篇：“尝闻玉泉山，山洞多乳窟。仙鼠白如鸦，倒悬清溪月。若生此中石，玉泉流不歇。根柯洒芳津，采服润肌骨。从老卷绿叶，枝枝相接连。曝成仙人掌，以拍洪崖肩。举世未见文，其名定谁传。宗英乃禅伯，投赠有佳篇。清镜独无盐，顾惭西子妍。朝

坐有余兴，长吟播诸天。”

仙人掌茶品级分为特级、一级和二级。特级茶的鲜叶要求一芽一叶，芽长于叶，多白毫，芽叶长度为2.5～3厘米。其加工分为蒸汽杀青、炒青做形、烘干定型三道工序。蒸汽杀青在蒸笼内进行，温度达近100℃，蒸汽杀青时间为50～60秒钟，以鲜叶失去光泽，呈现灰绿，发出清香，叶质柔软为适度。然后进行扇凉和炒青做形。炒青做形又分头青、二青、做形三个步骤，是形成仙人掌茶独特外形的关键工序。头青炒法主要采“抖”，并须抖得快、散得开；二青炒法采用“抖”、“带”结合，使茶叶初具条形；该茶掌形的形成，主要是通过“做形”。其法是交手四指并拢，拇指分开，平平地伸入锅内，采用“抓”、“按”等手法炒制，力求茶叶扁平挺直，约七成干时，进行烘干定形。烘干至含水量5%左右时，出烘包装收藏。

19 天池茗毫

“茶之产于天下多矣，若姑胥之虎丘、天池，常州之阳羡，湖州之顾渚录笋……”（明张谦德《茶经》）

又据《五杂俎》载：“今茶品之上者，松萝也、虎丘也、罗蚧也、龙井也、阳羡也、天池也。”由此可知，天池茶始于明朝，当时的姑胥天池茶已列为上品。然而，这一历史悠久的名茶失传已久，炒制技术等已无史籍可稽。经考证，确证明代张谦德《茶经》中天池茶的产地，即是今天苏州的天池山。通过研究分析，制定了恢复天池茶的生产方案、采制技术，这一古老名茶从此获得了新生。

天池茗毫的品质特点是，条索秀丽带弯曲，茸毫显露，银白隐翠，香气清鲜，滋味醇和鲜爽，汤色绿而明亮，叶底嫩匀成朵。

“姑苏名山无多少，唯有天池形势好。四面山光施翠色，松柏常被白云绕。天生石池澄清碧，桃花溪涧流不息。”（公元265-316年，魏曾始建天池山寐晋寺图的题签）说明了天池山景色宜人，林木葱郁、松柏挺拔、白云悠悠、泉水潺潺、花香四溢。这里气温适宜，年均气温15℃左右，雨量充沛，年降雨量1000～1200毫米，土壤多为石英沙岩及花岗岩发育分化的黄壤，质地疏松，土壤肥沃，pH为5左右。优越的生态条件，为恢复天池茶创造了较为理想的环境。天池山的茶园，多分布在天池山周围的官桥善坞里、山南的官山坞、后山天平、灵岩一带，茶园集中成片，种植着从安徽引进的槠叶良种，适宜炒制天池茗毫。

标准采摘、精细拣剔、热中做形、一锅到底，是天池茗毫的采制特点。茗毫采摘标准：1级茶一芽一叶初展占总量的50%以上，芽长2.6～3.6厘米。鲜叶进厂后必须进行拣剔，保持芽叶均匀一致。通常炒制500克1级茗毫需3万个左右芽叶。炒制工艺分摊青、杀青、热揉、整形、提毫五道工序。从杀青到提毫全程均在锅内连续炒制，一气呵成。整形和提毫是茗毫茶品质形成的关键工序。炒制时在直径60厘米、清洁光滑的锅内进行。

杀青：当锅温200℃左右，投入摊青叶600克左右，以抖炒为主，结合翻炒。随水分蒸发，叶质转软，锅温降低，全程需5～7分钟。

揉捻：热锅轻揉是茗毫茶揉捻的特点，这样既缩短炒制时间，又可达到色翠、清香的目的。揉捻开始锅温100～120℃，揉捻结束锅温90～100℃。用手满握揉叶，在锅中沿壁上下往返推拉，促使条索紧结，历时需4～5分钟。

整形和提毫：整形的目的是蒸发水分，促使外形峰毫曲秀，银翠显茸。整形锅温90～100℃。开始采用抖散翻炒手法，尽快散失水分后改用理条和平搓手法，促使茶叶卷曲成形。炒约5分钟，降低锅温至80～90℃开始仍以翻抖手法继续蒸发水分，固定条形，当达七八成干时，改用前后推拉手法，即将茶叶放置在两手掌心之中反复轻搓提毫，边提毫边干燥。当茸毛显露，茶叶含水量达8%左右，起锅摊凉，历时10分钟左右。

炒制好的茗毫茶，含水量较高，极易吸湿变色，必须及时用块状生石灰吸湿。石灰的用量视茶叶容器的大小而定，一般每10升大的容器用1千克生石灰。石灰用布袋装好扎紧，放在容器的中间，茶叶用纸包好，放在容器四周，然后加盖密封，放在避光干燥处贮藏。通常，做到2天后换灰，一次收足。霉雨季一星期到二星期换灰一次。这样贮藏的茗毫茶色翠、香鲜、味醇、形美，久贮一年，色、香、味不变。

20 贵定云雾

贵定云雾茶又名贵定鱼钩茶，当地苗族（哈巴苗）同胞称之为bulaoji（不老几）。

贵定云雾茶历史悠久。据清康熙《贵州通志》（1673年）载："贵阳军民府，茶产龙里东苗坡。土人须其叶大乃采之，焙制无法，味不佳，近亦有采芽以造者，稍可供啜。平越军民府，茶出新添、阳宝山。"《续遵义府志）（1936年）引《莼斋偶笔》述："阳宝山在贵定县北十里，绝高耸。山顶产茶，苗云雾中，谓之云雾茶。为贵州茶品之冠，岁以充贡。"《贵州通志》（1948年）载："黔省各属皆产茶，贵定云雾山最有名，惜产量太少，得之极不易。石阡茶，湄潭眉尖茶，昔皆为贡品。"再据清石刻碑文记载，云雾茶定为贡茶的确切年代，是乾隆五十五年（公元1790年）。

贵定云雾茶的产地，据乾隆《贵州通志）（1714年）记述："茶，产龙里东苗坡及贵定翁栗冲、五柯树、摆耳诸处。"而今云雾茶的主产地为贵定县云雾区仰望乡的上坝、竹林、长寿、排山、关口等十几个山寨，产量占云雾茶50%以上。各寨山峰起伏，海拔均在1200米以上，终年云雾缭绕，气候特殊，冬无严寒，夏无酷暑，时而云雾蒙蒙，时而日光照射。年均气温15℃，年降雨量1107毫米，相对湿度80%左右，土层深厚，多为砂砾质土壤，有机质含量为3%～6%，含氮量、速效磷、钾元素均较丰富。当地农民道："井泉溪流灌阡阳，成茶品质最优越。"真实地描

述了当地自然条件优越，茶叶品质优异，适宜发展茶叶生产。

云雾茶采自当地的“仰望种”，具有叶色绿、茸毛多、芽叶肥壮，持嫩性强，且内含成分丰富的特点。得天独厚的生态环境和优质的鲜叶原料，为云雾茶品质形成创造了条件。

云雾茶采摘细嫩，俗称“嫩采雅雀嘴”，可见芽叶的幼嫩程度。全年采摘五轮左右，春茶采摘三次，清明前后采头道茶，谷雨采二道茶，立夏后采三道茶，最多采2～3次。不采秋茶。采摘标准是以一芽一叶、二叶为主。

炒制工艺精巧，有三炒三揉后烘干和四炒四揉再烘干两种炒法。三炒三揉后烘干的工艺是：杀青、揉捻、二炒（搓条与搓紧条索）、三炒（揉团提毫）、烘干。四炒四揉就是多一道搓团提毫过程。杀青锅温85～90℃，投叶量1000～1250克，历时10分钟左右；揉捻时间5分钟左右，达到初步起条的目的；二炒锅温70℃左右，散发部分水分后，抓紧时机热锅搓条，起锅搓揉，紧细条索；三炒和四炒的锅温50℃左右，边抖边揉边搓团、解团，反复多次，手势由重到轻，搓至形如鱼钩，茸毫显露即起锅摊凉。最后在锅内低温烘至足干。全程历时约2小时。

品质特点是，形如鱼钩，弯曲美观，披毫，色泽嫩绿，香气浓郁，滋味醇厚，汤色绿而清澈，叶底嫩匀明亮。

21 青城雪芽

四川灌县的青城山，海拔2000多米，“纵横八百里，有峰三十六”，古称“天下第五名山”。青城山峰峦重叠，云雾时隐时现，古木参天、曲径通幽，故有“青城天下幽”之称。青城山麓，有一条清澈甘甜的咪江，江水潺潺而下，很早以前这里就栽种茶树。

唐代陆羽在其《茶经》中曾记载：“蜀州青城县有散茶、贡茶。”据说陆羽还亲尝过青城茶，倍加赞赏，把青城茶与九龙茶（亦产于四川灌县）并列前茅。因此青城雪芽又称青城贡茶。

青城不仅产茶历史悠久，而且茶叶花色品种也很丰富。据五代毛文锡《茶谱》记载：“青城，其横源、雀舌、鸟嘴、麦颗，盖取其嫩芽所造”。青城雪芽是近几年发掘古代名茶生产技艺，按照青城茶的特点，吸取传统制茶技术的优点，提高、发展、创制而成的。

鲜叶以一芽一叶为标准。加工工艺分为杀青、摊凉、揉捻、二炒、摊凉、复揉、三炒、摊凉、烘焙、鉴评、拣选、复火等工序。杀青在平锅中进行，杀青叶质经摊凉后进行揉捻。二炒、复揉、三炒主要是使茶叶柔软和初具条形，给整形创造条件。整形在锅中进行，其法是茶叶入锅搓条，锅温先高后低，炒至茶叶含水量在16%左右时，进行提毫，待白毫显露，即出锅摊凉。然后进行烘焙，至含水量6%～7%时出烘。再将烘焙后的茶，逐包进行审评拣选，最后再经复火提香，烘至含水量4%～5%出烘贮存。

青城雪芽外形芽叶壮丽，形直微曲，白毫显露，香高持久，滋味鲜浓，汤绿清

澈，耐冲泡，叶底鲜嫩匀整，内含有效化学物质十分丰富，可谓茶中之珍品，深受国内外消费者欢迎。

22 顾渚紫笋

顾渚紫笋，因其鲜茶芽叶微紫，嫩叶背卷似笋壳，故而得名。该茶产于浙江省湖州市长兴县水口乡顾渚山一带，是上品贡茶中的“老前辈”，早在唐代便被茶圣陆羽论为“茶中第一”。极品紫笋茶叶相抱似笋；上等茶芽挺嫩叶稍长，形似兰花。成品色泽翠绿，银毫明显，香孕兰蕙之清，味甘醇而鲜爽；茶汤清澈明亮，叶底细嫩成朵。该茶有“青翠芳馨，嗅之醉人，啜之赏心”之誉。

浙江省长兴县水口乡顾渚村位于江、浙、皖三省交界的浙北天目山脉东端，翻过东山就是江苏宜兴的茶山紧密相连，两地分别生产紫笋茶与阳羡茶，均为珍品。长兴县紫笋茶品质更胜宜兴阳羡茶。

据《茶经》记载：“阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次。”紫笋茶的称呼即来源于此。此茶传说被陆羽发现，并建议当地官员推荐给皇上，即成为贡品。唐大历五年（公元770年），湖州刺史便在顾渚山侧的虎头岩设立贡茶院，由州官监制。唐建中二年（公元781年），紫笋茶进贡数量高达三千余斤；唐会昌年间（公元841—846年），进贡量又增至一万八千多斤。湖州刺史为了确保贡茶质量，每年立春过后即要进山，直至谷雨，贡茶焙制完毕才离山，自始至终督采、督制、督运。皇室还规定每年第一批茶，必须在清明前十天起程，由陆路快马运送，限清明节前运到京城长安（今西安），叫做“急程茶”，用来在清明节祭祀宗庙。从浙江长兴到西安，相距2000公里，在唐代的交通条件下，要在十天内送到，实非易事。“凤辇寻春半醇回，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，皇帝对湖州顾渚紫笋特别喜爱，所以宫里人一听到顾渚紫笋已经运到宫的消息，便立即向正在“寻春半醉”的皇帝禀报。顾渚紫笋茶自唐朝年间开始以龙团茶进贡，至明朝洪武八年“罢贡”，并改制条形散茶，前后历史600余年。明末清初至新中国成立前，紫笋茶一度消失。20世纪70年代末，当地政府重新试产、培育紫笋茶，此茶才得以重新扬名光大。

每年清明节前至谷雨期间，采摘一芽一叶或一芽二叶初展，采回后需经5~6小时摊放，待含水量降至72%左右、发出清香时开始摊青、杀青、理条、摊凉、初烘、复烘等工序制成顾渚紫笋茶。杀青在锅中进行，要求杀匀杀透。杀青叶出锅后，进行摊凉，再入锅炒干整形，最后烘干至含水量5%左右时下烘，稍经摊凉，包装收藏。该茶是半炒烘类型，既用锅炒，又用烘焙，因而外形紧结，又较完整。香气馥郁，汤色清澈，茶味鲜醇而回味甘甜。

23 径山茶

径山茶产于浙江省余杭县西北境内之天目山东北峰的径山，与山齐名，是余杭传统的历史名茶。茶叶外形细嫩有毫，色泽绿翠，香气清馥，汤色嫩绿莹亮，滋味嫩鲜。径山茶在冲泡时有一个特点，可以先放水，后放茶，而且茶叶会像天女散花那样，很快沉落杯底，这是与其他名茶所明显不同的。

径山茶广泛种植在长乐镇径山村，径山海拔1000米，山岭高耸，神木参天，共有霄峰、大人峰、鹏博峰、晏坐峰和御爱峰五大峰，在宋代时被誉为江南五山十刹之首，有“江南第一山”之美誉。这里属热带季风气候区，温和湿润，雨量充沛，年均气温16℃，年降水量1837毫米，年日照1970小时，无霜期244天。岭峰高处多雾，峰谷山坡多为黄、红壤，土质肥沃，结构疏松，有绝佳的种植环境。

径山产茶历史悠久，始栽于唐，闻名于宋。宋朝的翰林学士叶清臣在他的《文集》中说：“钱塘、径山产茶质优异”。清代《余杭县志》载：“径山寺僧采谷雨茗，用小缶贮之以馈人，开山祖法钦师曾植茶树数株，采以供佛，逾年蔓延山谷，其味鲜芳特异，即今径山茶是也”；又据《续余杭县志》记载：“产茶之地，有径山四壁坞及里坞，出者多佳，至凌霄峰尤不可多得，径山寺僧采谷雨茗，用小缶贮之以馈人，开山祖钦师曾植茶树数株，采以供佛，逾年蔓延山谷，其味鲜芳特异，即今径山茶是也。”南宋时，日本佛教高僧圣一禅师、大应禅师（即南浦绍明）渡洋来中国，在径山寺研究佛学。归国时带去径山茶籽和饮茶器皿，并把“抹茶”法及茶宴礼仪传入日本。径山茶自1978年恢复生产以来，在省、市名茶评比中，连续三年蝉联冠军，荣获最佳名茶称号。1985年6月农牧渔业部在南京召开的全国名茶、优质茶评选会上径山茶被评为11种全国名茶之一，并获优质产品金杯奖。

径山茶采制技术考究，嫩采早摘是径山茶采摘的特点。径山茶以谷雨前采制品质为佳。采摘标准为一芽一叶或一芽二叶初展。径山茶属烘青型绿茶。手工炒制，小锅杀青，扇风散热是径山茶的加工特点。具体工艺分：鲜叶摊放、小锅杀青、扇风摊凉、轻揉解决、初烘摊凉、文火烘干等几道工序。

径山泉水颇多，有龙井泉、金鸡泉等，以龙井泉水泡茶最好。清代魏源《自天目山径山寺》云：“左泉右泉照石影，出谷入谷聆泉声。远石绿青近山碧，大泉钟罄小泉琴。”宋代著名茶叶大师蔡襄游径山时“见泉甘白可爱，汲之煮茶”。据《临安县志》载，清代张京元品饮径山茶后赞道：“泉清茗香，洒然忘疲。”

24 雁荡毛峰

雁荡毛峰产于浙江省乐清县境内的雁荡山。雁荡山位于我国东南沿海括苍山支脉，风景秀丽，山顶有平湖，芦苇丛生如荡，春雁南归，常宿于此，故有“雁荡”

之称。这里奇峰林立，岩瀑争秀，摩崖寺院，点缀其间。最大的瀑布当称“龙湫”，高差190余米，泉水劈空下泻，犹如万马奔腾，又似满天星斗，着地即无，蔚为奇观。雁荡名胜，自古以来，文人竟相遨游；佛徒僧师，更视为修禅佳境。相传东晋永和年间（公元345-356年），阿罗汉诺讵那率弟子三百居雁荡山，诺讵那于大龙湫观瀑坐化为开山始祖。北宋时著名学者沈括著《梦溪笔谈》称“天下奇秀，无逾此山”，于是雁荡山的名声更显扬于天下。

雁荡山种茶，自有一番来历。相传开山始祖诺讵那居龙湫时，一日忽遇一老翁，对诺讵那说：“感谢神师恩德，使我得以安居。”诺讵那问：“为何感恩？”老翁说：“恩师居于龙湫，日常用水，倾于山地，勿流溪间，保全山泉洁净。为报答恩师，特赐茶树一株，保你终生受用。”诺讵那又问：“贵人尊姓，家居何方？愿日后相见。”老翁曰：“远在天边近在眼前，若要相见，就在明晨。”诺讵那一觉醒来，原是一梦。第二天清晨，诺讵那走出家门，站在龙湫背上，向四周细看，但见龙湫上端，龙头哗哗吐水，远处山边，有龙尾隐约摆摇，一瞬间，不复再见，方才大悟，老翁原是老龙化身。当他回得家来，竟见庭院之中有一株大茶树，枝叶茂盛。此后，正如老翁所言，日采日发，终年饮之不尽。从此，雁荡山有了茶树繁殖。

雁荡山的茶叶，远在明代已被列为贡品。据明隆庆年间（公元1567—1572年）《乐清县志》记载：“近山多有茶，唯雁山龙湫背清明采者极佳。”《雁山志》中也说：“浙东多茶品，而雁山者称最，每春清明日采摘芽茶进贡，一旗一枪，而白色者曰明茶，谷雨日采者曰雨茶，此上品也。”明代冯肘可把雁荡山之茶，与观音竹、金星草、山乐官以及香鱼，共列为雁荡山五种珍品。

雁荡毛峰产于雁荡山的龙湫背、斗蟀室洞以及雁湖岗等海拔800米的高山上，其中尤以龙湫背所产者为佳。龙湫背为南北向的山谷，北面有高山屏障，山谷两岸多为冲积灰壤，土层深厚肥沃，茶树终年在云雾阴蔽下生长，承受云雾滋润，芽叶肥壮，长势甚好，另有一些茶树，生长在悬岩隙缝之间，相传古代有山僧训练猿猴攀登悬岩绝壁采茶，所采茶叶称为“猴茶”。

雁荡毛峰除鲜叶品质优越以外，加工特点有三：一是讲究鲜叶原料；二是加工精细；三是成茶贮存保藏得法。茶叶在清明、谷雨间采摘，鲜叶标准为一芽一叶至一芽二叶初展。采回后，先经摊放，再在乎锅内用双手杀青，投叶量约0.5千克，当锅中有水汽蒸腾时，一人从旁用扇子扇去，杀青至适度后，移入大圆匾中轻轻搓揉，然后初烘，初烘叶要经过摊凉，最后复烘干燥。烘干后，去除片末，及时装箱密封，不使其走气失色。

其品质特点是：外形秀长紧结，茶质细嫩，色泽翠绿，芽毫隐藏；汤色浅绿明净；香气高雅，滋味甘醇；叶底嫩匀成朵。在品饮时，一闻浓香扑鼻，再闻香气芬芳，三闻茶香犹存；滋味头泡浓郁，二泡醇爽，三泡仍有感人茶韵。

雁荡山茶佳，水亦佳，“雁荡茶、龙湫泉”自古闻名，清代陈朝鄮曾用龙湫水沏雁荡茶，顿觉其味无穷，旋即赋诗一

首，曰："雁山峰顶露芽鲜，合与龙湫水共煎，相国当年饶雅兴，愿从此处种茶田"。不负诗人雅意，这里现在已发展新茶园数百亩，其中斗室洞、龙湫背等产区，已广种茶树，香飘满山。

雁荡山为我国东南的名山之一，也是著名的旅游胜地。游览雁荡名胜，品饮雁荡名茶，二者兼美，其乐无穷。

25 日铸雪芽

日铸雪芽，简称日铸茶，属炒青绿茶之今古名茶。日铸雪芽外形条索浑圆，紧细略钩曲，形似鹰爪，银毫显露，色泽绿翠，香清鲜持久，滋味醇厚回甘，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀成朵。该茶经开水冲泡后，雪芽直竖，茶芽细而尖，遍生雪白茸毛，如兰似雪，故又称"兰雪"。

日铸雪芽产于浙江绍兴会稽山山麓王化乡的日铸岭下祝村御茶湾。产区云雾缭绕，土质肥沃，年均气温16.5℃，年均降水量1418毫米，全年无霜期230天左右。山坡上，一畦畦梯田式的茶园，生长着郁郁葱葱的茶蓬，吐出细嫩肥壮的芽梢，是制雪芽的理想原料。

绍兴日铸岭产茶历史悠久，茶圣陆羽曾评其为珍贵仙茗。北宋欧阳修称："两浙之茶，日铸第一。"南宋爱国诗人陆游是绍兴人，在外出游历时，行囊中也往往带上日铸茶和烹茶器皿，寻觅到名泉佳水时，即就地烹煎品尝，即兴赋诗。他对故乡的日铸茶更是赞不绝口，在他吟咏的诗中曾多次高度赞赏日铸茶，其《南堂》诗："取泉石井试日铸，吾诗邂逅亦已成。"又说："日铸贮以小瓶蜡纸丹印封之，顾渚贮以红兰缣囊，皆有岁贡"。可见，日铸雪芽在宋朝已茶名极盛，誉满全国，列为贡品。到了清朝，康熙帝巡游江南时，品尝了醇香扑鼻的日铸茶，赞不绝口，从此日铸茶岁岁朝贡，日铸岭下采制日铸茶之处得名"御茶湾"。新中国成立后日铸雪芽被列入中国名茶。

日铸雪芽在清明时节开采，采摘标准为一芽一叶。采回的鲜叶经过拣剔摊放，失水5%左右进行炒制。炒制的主要工艺有杀青、整形理条、干燥三道工序。杀青是在锅温190～200℃时投入摊放叶800～1000克，杀透杀匀，适度起锅，摊凉后再入锅揉炒做形。整形理条时锅温为70～80℃，采用揉炒结合、揉中有炒、炒中有揉的方法，达到形似鹰爪紧细略钩的目的，当达七八成干时起锅摊凉。然后分毛火和足火两个过程进行干燥，毛火烘温90～100℃，足火烘温70～80℃，烘至足干，含水量6%以下，捻茶即碎为适。下烘后的茶叶经摊凉、收灰密封包装贮藏。

26 惠明茶

惠明茶是浙江传统名茶、全国重点名茶之一，主要产自景宁畲族自治县红垦区赤木山惠明寺及际头村附近。成茶外形肥壮紧结略扁，所用鲜叶为芽头肥大、叶张

幼嫩、芽长于叶的一芽一叶，叶芽稍有白毫，乳白中带淡黄，冲泡后又呈白色，人称“白茶”、“仙茶”、“兰花茶”。惠明茶冲泡后滋味鲜爽甘醇，带有兰花及水果香气，茶汤清澈明绿，旗枪朵朵，交相辉映，有人很形象地赞道“一杯淡，二杯鲜，三杯甘醇，四杯韵犹存”。

该茶生产始于唐代，因交通闭塞，知者甚鲜。据《景宁县志》记载：唐大中年间（847—859年），景宁已种植茶树。景宁惠明茶产于唐咸通二年（861年）惠明和尚主持建筑的惠明寺山地，茶以僧名。今存一株苦白茶，树龄已逾千年，为稀罕茶树之一，叶子乳白带淡黄，冲泡后呈白色，人谓“仙茶”。至今已历1100余年，历代列为“贡茶”。1915年为纪念巴拿马运河出凿成功，在美国举办巴拿马万国博览会，浙江省政府征集各地著名丝绸织品、土特产等出国赴赛。在这次赴赛中唯有景宁的惠明茶获得一等证书和金质奖章。从此，惠明茶名扬四海，誉满中华，景宁县把这一光荣历史载入《景宁县续志》：“茶叶各区皆有，惟惠明寺及头村出产尤佳。民国四年（1915年）得美利坚合众国巴拿马万国博览会一等证书及金质奖，生产激增，全邑输出额岁达四五万斤”。民国后期，茶园荒芜，制作技艺失传。新中国建立后，惠明茶于1979年恢复生产，并在1982年、1986年被评为全国名茶，是名茶中的珍品。

惠明茶茶园多在海拔600米左右的山坡上，属亚热带季风气候，温和湿润，年均气温17.6℃，年均降水量1868毫米，无霜期达268天，茶树生长环境得天独厚。尤以惠明寺及际头村两地居赤木山山腰所产茶叶最佳。惠明寺海拔630米，赤木山主峰海拔1500米，峦接云霄。山上林木葱茏、云山雾海，气象变化万千。每当春秋朝夕，站在高山远眺，但见山下茫茫烟霞，经月不散，颇有“严冬常借玉为容”之感。这里土壤以酸性砂质黄土壤和香灰土为主，土质肥沃，雨量充沛。由于当地土壤气候条件特殊，在长期的生产实践中，逐渐形成了茶树本地群体品种的特点。茶农把这里生长的茶树，分为大叶茶、竹叶茶、多芽茶、白芽茶和白茶等。大叶茶因叶片宽大而出名，是制作惠明茶的优良品种；其次是多芽茶，就是每个叶腋间的潜伏芽能同时迸发，如肥培管理适当，其芽梢可以同时齐发并长，此茶叶略呈圆形，叶质厚实隆起，持嫩性很强，也是加工惠明茶的良好原料。

惠明茶的鲜叶标准以一芽二叶初展为主，采回后进行筛分，使芽叶大小、长短一致。加工工艺分为摊青、杀青、揉条、焊锅四道工序。鲜叶稍经摊放，即行杀青。杀青在锅中进行，锅温200℃左右，每锅投叶量500克。杀青后期逐步降低锅温，在锅中边揉条，边抛炒，当茶条初具弯曲时，改用滚炒与抛炒相结合的手法整形，此时锅温再度略升，以有利于茶香的形成和发展，最后再在锅中烘干。

制作惠明茶所用鲜叶为芽头肥大、叶张幼嫩、芽长于叶的一芽二叶。惠明茶制作时先将芽叶于铜锅中炒青，至适度时起锅，摊凉并轻轻搓揉，然后用焙笼烘焙至八成以上干度，再入锅整形翻炒至足干。成茶条索饱满，色泽翠绿光润，全芽披毫，茶味鲜爽甘醇，带有兰花香，汤色清澈明绿。

惠明寺附近茶佳，水也佳。山上树林繁茂，泉眼很多，涓涓细流，大旱不涸。最著名的是惠明寺边的一口“南泉”，水质澄清甘冽，四季不涸，矿物质丰富，表面张力大。“惠明茶，南泉水”，素负盛名。景宁山区畲族人民都将泉水用去节的毛竹片引到家里，用木桶贮存。这种木桶，也为该山区所特有，采用大木一段，将中心挖空，留下底部，即成“自然”的木桶。由于长年累月装水，桶的四壁长满青苔，桶水更显清澈，别具风味。

27 金华举岩

金华举岩，又称婺州举岩，历史上有“香浮碧乳”、“婺州碧乳”之称。因其茶之汤色如碧乳，故名；举岩之称，据传因产地峰石玲珑，巨岩重叠，犹似仙人在此举石而得名。

婺州举岩闻名于宋朝，据宋代吴淑的《茶赋》所述：“夫其涤烦疗渴，换骨轻身，茶之利，其功若神，则渠江薄片，西山白露，云垂绿脚，香浮碧乳……”。可见，婺州举岩宋时已被列为全国茶苑中的名品。到了明代，更列为贡品。明代田艺蘅《煮泉小品》中记载：“余尝清秋泊钓台下，取囊中武夷、金华二茶试之，固一水也，武夷则芃而燥冽，金华则碧而清香，乃知择水当择茶也。”说明同用富春江七里垅的水泡茶，久已闻名的武夷茶其汤色和滋味反不及婺州举岩。

清道光年间，举岩仍有叶茶和芽茶进贡。清光绪《金华县志》记载：“婺州有举岩，片片方细（注：方应为“芳”），所出虽少，味极甘芳，煎如碧乳。碧乳之名，以其茶之汤色如碧乳故也”。

婺州举岩在宋、元两代时，用蒸青方法制成团饼茶，明代改蒸青为炒青，制成散茶包括芽茶和叶茶。

几经沧桑，婺州举岩早已失传，到1979年在金华地、县有关部门的关怀下，经过茶叶科技人员的努力，这一古老名茶才开始恢复生产。并被定为省级名茶。

婺州举岩产于浙江省金华著名的旅游胜地双龙洞附近的鹿田村一带。茶树大部分分布在干坦的田塍上。这里气候条件特殊，曾有“云暗雨来疑是夜，山深寒在不知春”的诗句。说明这里经常出现高空阳光灿烂、山中云雾翻腾、低空细雨蒙蒙、室内暗淡无光的特殊景象。这里山高林茂、云多、雾重、雨多、泉清，构成了独特的生态条件，再加上土壤肥沃，土层厚达1米左右，腐殖质丰富，极利茶树生长。

举岩茶采于清明至谷雨间，采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展，炒制1千克干茶需采6万个左右的芽叶。主要工艺分鲜叶摊放、杀青、理条、挺直、烘干等五道工序。理条和挺直是举岩茶成形的关键工序，炒制的特点是以烘为主，炒烘结合，既保持原有茶芽特色，又在锅炒中稍加手压，使成茶独具风格。

①摊放：鲜叶进厂后经过6～8小时的室内摊放，使其丧失部分水分，利于保色和做形。

②杀青：在斜锅内进行，当锅温120℃左右时，投入摊放叶100克左右，采

用竹丝帚上下翻动，使芽叶杀匀杀透，不焦芽不焦边，无红梗红叶。

③理条：在平锅内进行，锅温先高后低，一般为先80℃，后60℃，投叶量为150～200克杀青叶，采用抖、抓、捺手法，交替进行，达到条索直而细紧的目的。当芽叶有刺手感即起锅回潮摊凉，历时10分钟左右。

④挺直：在斜锅内进行，锅温70℃左右，通过挺直手法炒制，使芽叶更加直挺紧结，当达八成左右干度即起锅摊凉，历时6分钟左右。

⑤烘干：焙笼烘干，分初烘和足烘两个过程。目的是蒸发水分，固定形状，增进香气。初烘烘温70～80℃，烘至九成干下烘摊凉；足烘烘温50～60℃，要求文火慢烘，烘至足干，茶香透发，手捻成粉末，含水量6%左右为宜，历时2小时左右。

婺州举岩茶条紧直略扁，茸毫依稀可见，色泽银翠交辉，香气清香持久，具有花粉芬芳香味，滋味鲜醇甘美，汤色嫩绿清亮，叶底嫩绿匀整。

28 东白春芽

“春芽与顶芽，品质人人夸；本是同根生，二芽是一家。”——东白春芽与太白顶芽，均产于浙江省东阳市的东白山。前者为历史名茶，后者为近年新创。

东阳东白茶，唐代已负盛名。唐李肇所撰《国史补》中，已将东白茶列为唐代名茶之一，当时曾与蒙顶茶、紫笋茶、鸠坑茶等十四种名茶同列贡品。宋代张公泽在《禅林院重建记》中说：“土产春芽，名在古人茶谱，与壑源顾渚播扬天下”。到了清代，对东白茶采制方法的记载已十分详细。

东阳东白山，位于会稽山南端，主峰太白尖，海拔1195米，茶园多辟在山腰之间、离山顶200～300米的坡地。这里林木葱郁、兰花争艳，春夏时常有雷雨和夜雨，东白夜雨与巴山夜雨齐名。这里所产茶叶，茶芽粗壮，氨基酸含量特别高。

着两种名茶的炒制方法基本相同。鲜叶均在清明至谷雨间采摘，标准为一芽一叶至一芽二叶初展。

鲜叶进厂后，摊放6～8小时后付制。加工工艺分为杀青、炒揉、烘干三道工序。杀青在斜锅内进行，锅温为180℃左右，投叶量0.25千克左右，杀青适度后，降低锅温至80℃左右。进行炒揉工序。“春芽”与“顶芽”炒揉方式略有不同。前者投杀青叶0.25千克，用手翻炒，使茶条自然弯曲呈兰花形；后者投杀青叶0.125千克，以炒带揉，采用“抓、挪”手法，使茶条外形直而带扁。最后薄摊于烘笼上烘干，及时包装贮存。两种茶品质均甚优异，曾荣获浙江省农垦系统和浙江省名茶优质奖。

29 婺源茗眉

婺源茗眉产于江西省婺源县，这里是江西省主要绿茶产区之一，特别是海拔

1000余米的鄣公山，地势高峻，峰峦起伏，气候温和，雨量充沛，土壤肥沃，四季云雾不绝，具有栽培茶树的优越自然条件。

婺源历来产茶以量多、质优而著称，当时婺源隶属安徽省，闻名中外的“屯绿”，部分产品就产在婺源。

婺源茗眉是以上梅州茶树良种和本地大叶种的鲜叶为原料，经精细加工而成，该品种芽叶肥壮，满披白毫，产量高，芽叶萌发早而匀齐，含有效成分丰富。受到中外人士的一致好评。创制的当年（1958年），就在全国名茶评比中被列为全国名茶之一，1981年又被列为全国优质名茶，1982年荣获江西省优质名茶奖，1986年又被评为商业部优质名茶，并用此茶为原料窨制茉莉花茶，荣获国家银质奖。

婺源茗眉的鲜叶要求严格。采摘标准为一芽一叶初展，采白毫显露、芽叶肥壮、大小一致、嫩度一致、无病虫为害的芽叶，忌采紫色芽叶，要求在晴天雾散后采，保持叶表无露水，要细心提采，不用指甲掐采，以免红蒂。

婺源茗眉加工工艺十分细致，分鲜叶摊放、杀青、揉捻、烘坯、锅炒、复烘六道工序。锅炒是形成婺源茗眉独特品质的关键工序。其法是将锅温保持90℃左右，投叶约1千克，四指并拢，手掌张开，拇指朝上，小指向锅，利用腕力和臂力将茶叶沿手心徐徐推起，当茶叶由上自由翻落时，两手捧茶轻轻搓条和抖散，周而复始，炒至六成干，白毫显露出锅，用烘笼烘干即可。

婺源茗眉由于茶树生长条件优越，茶树品种良好，采制精细，成茶品质甚优。外形弯曲似眉，翠绿紧结，银毫披露；内质香高，鲜浓持久，滋味鲜爽甘醇。

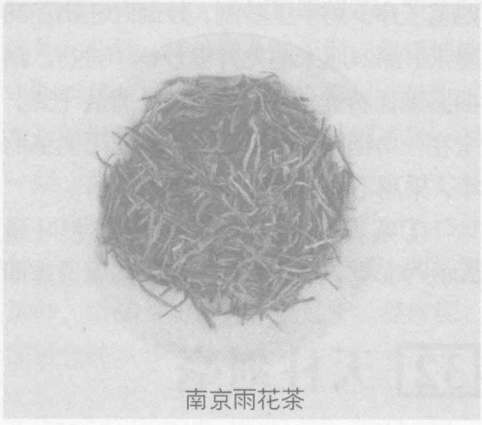
30 南京雨花茶

南京雨花茶是绿茶炒青中的珍品，也是中国三针之一，“三针”即：安化松针（半烘半炒）、南京雨花（炒青）、恩施玉露（蒸青）。南京雨花是优质细嫩针状春茶，因产于南京雨花台而得名。紧、直、绿、匀是雨花茶品质特色。其形似松针，条索紧直、浑圆，两端略尖，锋苗挺秀，茸毫隐露，色呈墨绿，香气浓郁高雅，滋味鲜醇，汤色绿而清澈，叶底嫩匀明亮。沸水冲泡，芽芽直立，上下沉浮，犹如翡翠，清香四溢。品饮一杯，沁人肺腑，齿颊留芳。有止渴清神、消食利尿、治喘、去痰、除烦去腻等功效。

1959年春，雨花茶在位于紫金山的中山陵园管理局研制成功，从此南京的茶叶有了自己的独特品质和内涵。南京山、水、城、林相映成趣，景色壮丽秀美，著名的雨花台原称“聚宝山”，相传梁武帝时，云光法师在此讲经，天降宝花，因此得名“雨花台”。由于南京地区空气湿润，山峦起伏，因此这里是栽培茶树的好地方。1961年以来曾先后数次荣获省优、部优产品称号，被列为全国名茶之一。1966年起畅销海外，在日本、东南亚一带。如今雨花台辟有一千多亩葱郁碧绿的茶园。

雨花茶的采摘精细，要求嫩度均匀，长度一致，采摘标准是采摘半开展的一芽一叶为原料，当新梢萌发至一芽二、三叶

时采下一芽一叶，芽叶长度2～3厘米。特级茶一芽一叶占总量的80%以上。采回的鲜叶在室温20℃左右的条件下进行摊放。通过摊放，散发部分水分，促使茶多酚等生化成分发生轻微的变化，从而消除成品茶的青涩味，增加鲜醇度。摊放厚度为2～3厘米。历时3～4小时。手工炒制雨花茶工序为杀青、揉捻、整形干燥、筛分四道。杀青在锅径60厘米的锅内进行。当锅温为120～140℃时，投入量为500克左右，掌握“高温杀青、嫩叶老杀、老叶嫩杀、嫩而不生、老而不焦”的原则。采用“先抖后闷、抖闷结合”的方法。当叶质柔软、折梗即断、透发清香，即起锅摊凉，历时5～7分钟。整形干燥是雨花茶成形的重要工序。当锅温80℃左右，在锅面上涂抹少许乌桕油，待青烟消失，投入成条率达80%以上的揉捻叶。先采用抖散翻炒手势，当水分散发部分后，锅温降至60℃左右，开始做形，双掌合搓，边理条，边搓条，再抓条。用力由轻到重，当干度达五六成干时，提高锅温至70℃，用手满握茶叶，在锅内反复拉条、磨擦，将条索拉直、搓紧、搓圆。当茶叶达到细紧、浑圆、光滑，干度达九成以上时起锅，历时30～40分钟。最后通过圆、抖、飘、筛，分清大小、长短、粗细、轻重。分级归堆，再用50℃左右的烘温烘至足干，摊凉进库贮藏保管。



南京雨花茶

31 无锡毫茶

无锡毫茶产于美丽富饶的太湖之滨的无锡市郊，这里群山环抱，四周丘陵起伏，山上树木郁郁葱葱，山下太湖烟波浩渺、碧水荡漾。无锡北面惠山的惠山泉素有“天下第二泉”之称。名湖、名泉、名茶三者合为一体，相得益彰。

无锡毫茶为江苏名茶林中的新秀，无锡茶树品种研究所等单位的科技人员从1973年开始研制，几经周折，终于获得成功。1979年，无锡毫茶通过了科技鉴定，相继获得了省、市重大科技成果奖以及优质名茶称号，1986年被商业部定为全国名茶之一，1989年在西安农牧渔业部优质农产品评比会上，又荣获全国名茶称号。

无锡地处江苏南部的水网区域，属海洋性气候，一年四季分明，气候温和，年均气温15.5℃，日照适宜，年降雨量877.5～1438毫米，年相对湿度80%以上，优越的生态条件适宜于从福建引进的无性大毫良种的生长。该茶树具有吐芽早、萌发力强、芽头肥壮、茸毫特多和内含成分丰富的特点。

无锡毫茶鲜叶原料标准分为四级，一

级以一芽一叶初展为主，二级以一芽一叶半开展为主，三级以一芽一叶开展为主，四级以一芽二叶初展为主；夏秋茶以一芽二叶开展为主。通常，炒制500克一级毫茶需采1.6万～2.0万个芽叶。采回鲜叶及时在室内阴凉清洁的地板上进行摊凉，摊叶厚度3～5厘米，摊放时间据气温高低而定，一般在6小时左右，夏茶气温高，可以缩短一些时间。

炒制工艺分杀青、揉捻、搓毫、干燥四道工序。用手工炒制，炒制时在锅径58厘米、深24厘米的龙井电炒锅中进行，锅面必须保持光洁、平滑。从杀青到干燥，全在一口锅内，凭靠工人一双技巧熟练的手，采用不同的手势炒制而成。

①杀青：锅温180～190℃，投叶量700～900克，炒至折梗不断，茶香透露即为适度，历时3～6分钟。

②揉捻：锅温100～110℃，揉至芽叶卷曲成条为宜，也可采用微型揉捻机揉捻，历时12～15分钟。

③搓毫：是毫茶成形、显毫的关键工序。当锅温80～90℃时，用双手在锅中搓揉茶叶，边搓揉边在锅中翻动茶叶，至使芽叶卷曲显毫为适，历时15～18分钟。

④干燥：目的是继续蒸发水分，固定形状。锅温70～80℃，用双手继续翻炒茶叶，但动作应轻巧，不碰断茶叶，不脱落茸毛，当茸毫全部显露，含水量在6.5%左右起锅摊凉，包装贮藏，历时8～10分钟。

无锡毫茶分1～4级，其品质特点是：条索肥壮卷曲，色灰透翠，身披茸毫，香高持久，滋味鲜醇，汤色绿而明亮，叶底肥嫩明亮。

32 天柱剑毫

天柱剑毫外形扁平挺直似剑，色泽翠绿显毫、花香清雅持久、滋味鲜醇回甘、汤色碧绿明亮、叶底匀整嫩鲜。取少许置于杯中，用开水冲泡，只见茶叶徐徐伸展，汤色碧绿，香气袭人，入口甘醇。天柱茶的品质在唐代就常为诗人们所吟咏，如薛能《谢刘相公寄天柱茶》诗曰：“偷嫌曼倩桃无味，捣觉嫦娥药不香，……”。天柱茶为历史名茶之佳品，香味不凡，品饮后顿觉桃也无味、“药”亦不香了。天柱剑毫内含丰富的多酚类、氨基酸等多中有益成分，具有消食去腻、止渴生津、益思少卧、利尿解毒等药理功能。

天柱山雄奇灵幽，巍峨秀丽，是江淮大地的第一名山，唐代道教称之为“第十四洞天”，自古以来为游览胜地。天柱剑毫主产地位于天柱峰西南麓的天仙庵、镇国庵、马祖庵、茶庄、横冲、五庙、下河村等地，其中尤以天仙庵、镇国庵、马祖庵所产之茶品质最佳。茶园分布在海拔500～900米的中山区，年平均温度15.3℃，年平均降水量为1400～1800毫米，土壤母质为花岗岩，土壤为砾质土壤，透气排水性好。因地处大别山区南麓，冬季寒流不易侵袭，加之生态环境适宜，茶树生长旺盛。

天柱山制茶历史悠久，创制于唐代，称舒州天柱茶。唐代著名茶典《膳夫经手录》就有记载：“舒州天柱茶，峻拔道

劲，甘香醇美”。北宋沈括《梦溪笔谈》载：“古人论茶，唯言阳羡、顾渚、天柱、蒙顶之类”。说明天柱茶在北宋以前就与阳羡茶、顾渚茶、蒙顶茶并列，可知名气之大。后来不知何因销声匿迹，湮没失传。为了开发天柱山茶叶资源，适应天柱山风景区旅游业的发展，经过六年的研究、试制，终于在1985年成功地创制出名茶“天柱剑毫”，使天柱名茶重放异彩。

天柱剑毫采摘期一般在4月5日至4月25日，按照一芽一叶的标准进行分期分批采摘。鲜叶分一芽一叶初展、一芽一叶开展、一芽二叶初展3个等级。天柱剑毫于清明后开园采摘，选择阴天或晴天上午11时前、下午3时后采叶，采摘标准为一芽一叶初展，要求芽头肥壮、匀齐、多毫、节间短，色泽黄绿。

天柱剑毫制造分杀青、做形、提毫、烘焙四道工序。杀青的锅温为160～130℃，每锅投叶量250克。先抖炒，当清香透发时开始理条，杀青时间6～8分钟。做形是天柱剑毫成形的关键工序。锅温为90～80℃，时间15～20分钟。前期以理条为主，中后期结合翻、抖、理、捺、搭等手法，使茶条形成直、扁、平的剑状。待炒至六成干，茶条基本固定即可提毫。白毫显露是天柱剑毫主要特征之一，因此在做形后期需要提毫。当锅温稳定在50℃左右，将茶条理顺置于手中，双手轻轻均匀用力搓揉，而使白毫显露，全程时间约15分钟。待炒至八成干时，起锅摊凉半小时待烘。烘焙分初烘、复烘、足烘三次。初烘温度为80℃左右，两锅杀青叶并一烘，烘5～10分钟；复烘温度为70℃左右，将初烘叶两笼并一笼，时间10～15分钟；足烘温度为50℃左右，叶量为两笼复烘叶，烘60～90分钟，至足干。经拣剔，即可包装。

33 云峰与蟠毫

云峰、蟠毫产于浙江省临海县的云峰山，为浙江省名茶。云峰与蟠毫品质各具特色：云峰外形挺直苗秀，色泽绿翠，内质上具有浓郁粟香，滋味鲜浓甘醇，汤色嫩绿明亮，叶底肥嫩成朵；蟠毫外形别具一格，蟠花卷曲，重实，色泽银白隐翠。

云峰山屹立在灵江江畔，山上林木森蔚，云笼雾罩，泉水潺潺，气候湿润，土壤肥沃，质地疏松，自然条件优越，适宜茶树生长。

云峰早在明朝嘉靖年间（公元1522—1566年）已是我国传统名茶。在明代许次纾《茶疏》和张谦德《茶经》所列的名茶中，临海云峰茶均被列在其中。蟠毫是本世纪80年代新创制的优质名茶，自问世以来，品质年年领先，连续三年蝉联全省冠军。

云峰与蟠毫四月左右开采，采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展。鲜叶进厂后经过6小时左右的摊放，再经过杀青、炒干、烘干三道工序炒制成成品。

炒制云峰与蟠毫的主要区别在于炒干做形工序。蟠毫炒干做形工序包括揉磨理条和造型初干两个过程，云峰仅有理条做形过程，它们是蟠毫、云峰造形的关键过程。蟠毫揉磨理条目的是初步

做形和失水。锅温80～100℃，投入杀青叶100～150克，用手将茶叶紧贴锅壁不断磨擦，不断翻转，磨擦、翻转、抖散反复多次，促使叶细胞适当破碎，茶多酚等成分缓慢氧化，达到芽叶卷曲成条、滋味醇和的目的。当手捏茶叶不成团、不粘手、芽叶成条卷曲即可出锅摊凉，出锅锅温为60～70℃。造形初干的目的是继续做形和失水。下锅温度90～100℃，投叶量为两锅揉磨理条叶，当叶子受热转软时，降低锅温至30～40℃，用双手分别协调交替方法做形。一手握茶叶成馒头状，一手掌心将茶叶与锅面紧贴，不停地翻滚，按顺时针方向旋转，旋转2～3次后抖散一次，随水分减少，抖散次数减少，手心用力加大，反复多次，直至锅边稍现茸毫，形状似蟠花卷曲披毫时，锅温再升至50～60℃，炒3～5分钟后出锅摊凉，历时90分钟左右。

云峰炒干过程的做形主要是采用抓、抖手势，双手轻抓、轻搓，结合抖散，边做形边炒干，当茶叶挺直紧结露毫，干度达八成左右即起锅摊凉。炒干做形摊凉后的云峰与蟠毫分别用6孔筛和12孔筛分筛，割末剔杂后再行烘干。烘干温度为80℃左右，将茶叶撒在用白纱布垫底的烘笼上进行烘干，当手捻茶叶成粉末，含水量5%以下即可起烘，历时20分钟左右。足干叶经摊凉拣剔，除去劣杂物，匀堆定级装箱贮藏。

34 千岛玉叶与清溪玉芽

千岛玉叶与清溪玉芽均是新创名茶，产于浙江省淳安县千岛湖畔。千岛湖是新安江水电站蓄水后形成的人工湖泊，湖面浩渺，湖中有大小岛屿千余个，故名千岛湖。这里原为新安江与富春江汇合处，源出安徽黄山，东入浙江淳安，流经建德梅城与富春江上游汇合。淳安所属一段，全长75公里，又名清溪，河床狭窄，蜿蜒盘曲，滩多水急，水色碧绿，清澈见底。唐代诗人李白诗曰："清溪清我心，水色异诸水，借问新安江，见底如何澈？"这里气候宜人，土质细黏，适宜种茶，早为我国天然产茶区域，著名的千岛玉叶就产在这里。

千岛玉叶与清溪玉芽制作略似西湖龙井，而又有别于西湖龙井。其所用鲜叶原料，均要求嫩匀成朵，标准为一芽一叶初展，并要求芽长于叶。鲜叶采回后，须经6～12小时的摊放，待鲜叶含水量在70%～72%方可炒制。加工工艺分杀青与焊锅两道工序，均在乎锅中进行。杀青兼具揉捻、整形作用，炒制开始用"抖"，继之"抖"与"带"相结合，然后改为"捺"、"抓"、"搭"等手法交替使用，炒至茶叶外形初具扁平、匀直出锅，进行摊凉回潮。焊锅是在杀青工序茶叶已呈扁平的基础上，使之更加光滑与扁平匀直。主要手法运用"捺"、"抓"、"压"、"搭"等，此时炒制要求"手不离茶，茶不离锅"，用力须适当，用力太大易碎，用力稍轻不扁，锅温过高茶色易黄，锅温太低茶色发暗。灵巧的手法才能炒出"光、扁、干、直"的千岛玉叶与清溪玉芽。其品质特征是，外形扁平挺直，

绿翠露毫，内质清香持久，汤色黄绿明亮，滋味浓醇带甘，叶底嫩绿成朵。这两种名茶如同双胞姐妹，同产一地，对此有诗曰：“千岛湖畔产，品质齐超群。玉叶与玉芽，睦州姐妹茗”。

35 遂昌银猴

遂昌银猴为浙江省新创的优质名茶。因形弓弯似猴，身披银毫而得名。20世纪80年代初期创制，1995年荣获农业部优质奖杯，1986年在省名茶评比会上名列前茅。

银猴茶产于浙江省遂昌县，境内山峰重叠，云峰叠翠，乌溪江、瓯江蜿蜒其间，终年云雾缥缈，雨量充沛，优越的生态条件，适宜茶树生长。

银猴茶采自于优良茶树品种福鼎大白茶。清明前后开采，采摘标准为一芽一叶初展。鲜叶进厂后经过10个小时左右的摊放，当鲜叶丧失部分水分，透发出清香时方可炒制。炒制工艺主要分杀青、搓揉、干燥三道工序。

杀青与轻揉：杀青在斜锅内进行，当锅温120℃左右时，投摊放叶约500克，以抖为主，抖闷结合。当芽叶质软、折梗不断时，降低锅温至60℃左右，进入搓揉过程，手抓茶叶在锅壁上反复搓揉，不断翻炒、抖散，直至茶叶揉搓成形，犹似弓弯的猴状，色泽绿润，有刺手感时起锅摊凉。揉搓过程的锅温和用力程度，是银猴茶形、质形成的重要因素。锅温过高过低，用力轻重不适均不利银猴茶形、质的形成。一般锅温掌握在60℃左右，揉搓初期，芽叶含水量高，锅温适当高些，揉搓后期含水量低，锅温切忌过高，否则不利做形。手势用力程度掌握轻、重、轻的原则。

干燥：分初烘和炒干两个过程。初烘在烘笼中进行，烘温90～100℃，通过30分钟左右的初烘，达到失水的目的，初烘叶约八九成干。炒干在斜锅内进行，锅温70～80℃，投入500克左右的初烘叶，经过轻、慢的手势炒翻，炒至银毫显露，茶叶足干，起锅摊凉。炒干叶含水量5%左右。

银猴茶的品质特点是芽叶肥壮，弓弯似猴，身披银毫，色泽绿润，香高持久，滋味鲜醇，汤色嫩绿清澈，叶底匀整成朵明亮，经饮耐泡。

36 都匀毛尖

都匀毛尖又名“白毛尖”、“细毛尖”、“鱼钩茶”、“雀舌茶”，是贵州三大名茶之一，中国十大名茶之一。都匀毛尖素以“三绿三黄”特色著称，即干茶色泽绿中带黄、汤色绿中透黄、叶底绿中显黄。成品都匀毛尖色泽翠绿、外形匀整、白毫显露、条索卷曲、香气清嫩、滋味鲜浓、回味甘甜、汤色清澈、叶底明亮、芽头肥壮。其品质优佳，形可与太湖碧螺春并提，质能同信阳毛尖媲美。

都匀毛尖产于贵州都匀市，属黔南布依族苗族自治区。都匀毛尖主要产地在

团山、哨脚、大槽一带，这里山谷起伏，海拔千米，峡谷溪流，林木苍郁，云雾笼罩，冬无严寒，夏无酷暑，四季宜人，年平均气温为16℃，年平均降水量在1400多毫米。加之土层深厚，土壤疏松湿润，土质是酸性或微酸性，内含大量的铁质和磷酸盐，这些特殊的自然、条件非常适宜茶树的生长。而且都匀毛尖茶选用当地的苔茶良种，从而使之具有发芽早、芽叶肥壮、茸毛多、持嫩性强的特性，内含成分丰富。优良的芽梢，为形成毛尖茶的品质提供了物质基础。

都匀毛尖茶清明前后开采，采摘标准为一芽一叶初展，长度不超过2厘米。采回的芽叶必须经过精心拣剔，剔除不符要求的鱼叶、叶片及杂质等物。摊放1～2小时，表面水蒸发干净即可炒制。炒制全凭一双技巧熟练的手在锅内炒制，一气呵成完成杀青、揉捻、搓团提毫、干燥四道工序。

杀青时的锅温为120～140℃，投叶量为500～700克，以抖为主，抖闷结合，采用双手翻炒的手势。做到抖得散，翻得匀，杀得透。当叶质转软、清香透露，降低锅温进入揉捻工序。

揉时长、用力重是都匀毛尖茶揉捻的特点，是形成毛尖茶味浓的因素之一。锅温保持在70℃左右，用单把揉的手法，将茶叶左右推揉成条，重力推揉，达到细胞破碎充分的目的，当达五成干时即转入搓团提毫工序。

搓团提毫时的锅温为50～60℃，将茶叶握在掌中合掌旋搓，搓成茶团，抖散炒干，反复数次至七成干度后改用双手捧茶，压搓茶条，边搓边炒，搓至白毫竖起，茶叶八成至九成干时，降低锅温至50℃以下，然后将茶叶薄摊锅中炒至足干。炒干时作轻巧翻炒动作，使茶叶里外干度一致，增进香气。

37 高桥银峰

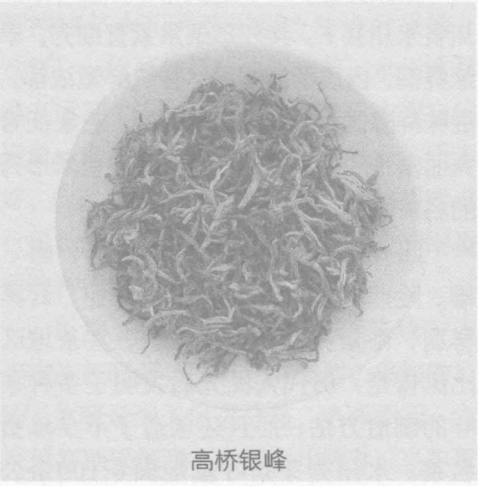
高桥银峰因茶条白毫似雪，堆叠如山而得名，是湖南省茶叶研究所于1957年创制成功的。银峰茶成品外形条索紧细微卷曲，匀净，满披茸毛，色泽翠绿，香气嫩香持久，汤色清亮，滋味鲜醇，叶底嫩绿明亮。

高桥银峰的产地高桥，居于湖南长沙东郊玉皇峰下，平均海拔200～300米，山塘密布、河溪纵横、云雾弥漫，景色宜人。这里属亚热带季风湿润气候区，气候温和，雨量充沛、日照充足。远离长沙市，紧邻幕阜山，属丘岗区地貌，土层深厚，土质多为紫色板页岩红壤，含磷丰富，酸碱度适中，实为宜茶之地。高桥在历史上一向为长沙县茶叶主产区与茶叶集散地，素有“茶乡”之誉。

高桥银峰一般以每年3月中旬前后为采制期。鲜叶标准为一芽一叶初展，长2.5厘米，细嫩完整，采于早生的白毫早等优良茶树品种。要求不采红紫叶，不采雨露叶，不采病虫伤叶，不采芽头散开叶，做到早、嫩、匀、净。鲜叶采回后，薄摊在洁净的篾盘内，放在通风阴凉之处，使部分水分散失，含水量达70%左右时付制。整个加工工艺分杀青、清风、初揉、初干、做条、提毫、摊凉、烘焙共八

道工序。

杀青在平锅内进行，锅径60厘米，采用高温老杀，锅温120～130℃，投叶量约400克。开始两手均匀翻炒，以闷为主，抖闷结合，当水分大量蒸发时要逐步降低火温至90℃，以扬抖为主。炒至茶叶绉软卷缩，色泽暗绿、清香悦鼻时即出锅。杀青历时3分钟，鲜叶减重30%～35%。出锅的杀青叶，用蔑盘扬10～15次，使叶间水气散失和除去碎片。初揉仅是使茶叶初步成条，便于以后做条，初揉切不可过重过久，否则因茶汁过多，初干时粘锅而影响色泽和滋味，还会减少冲泡次数。初揉后的初干，也是为做条创造条件。高桥银锋的外形，在很大程度上是“做条”工序中形成的，其操作方法是，在平锅中，手握茶叶于手心，运用掌力，回转搓揉，并随时抖散团块，直到茶条紧结，茶坯含水量在20%左右时为止。然后改变手法，进行提毫。提毫是创制高桥银峰的独特工序，它能充分发挥茶叶香气，使茶条形态固定，白毫茸然而又不脱落。提毫仍在热锅中进行，锅温45～50℃。方法是，将茶坯捧于掌中，双手旋回搓揉，用掌力让茶叶互相摩擦，以擦破附着于茶条表层的胶糖类薄膜。随着茶叶逐步干燥，白毫被竖立显露出来。稍经摊凉，进行烘焙，至茶叶含水量在5%～6%为适度。干燥后的茶叶，用牛皮纸包成小包，放置生石灰缸中贮放，防止受潮变质。



高桥银峰

38 金水翠峰

金水翠峰产于湖北省武昌县西北部，境内丘陵起伏，江湖环绕，山清水秀，气候温和，果茶满山，景色宜人。金水翠峰茶品质甚佳，外形条索紧细挺秀，色泽翠绿，峰毫显露，香清味醇，茶汤碧绿明亮，叶底嫩绿。

金水翠峰是湖北省于20世纪70年代所新创的名茶。1980年通过鉴定，1982年获省政府科技改进三等奖；1982年在商业部召开的全国名茶评比会上，被评为全国名茶之一；1985年由农牧渔业部选送，参加全国优质农产品展评会展出。

金水翠峰以一芽二叶初展鲜叶为原料，经过五道工序精制而成。整个制作，除整形工序用手工操作外，其余杀青、揉捻、初干、烘干四道工序均用机械。独特外形的形成，主要在于手工整形，操作特别细致。其法是在100℃左右的焙灶上用双手抱满茶叶前后轻搓，使初干叶均匀地搓散，以利整形。待初干叶受热变软，改用搂、搓、掷三个手法交叉使用，反复进行整形。搂用双手的手掌相对，虎口撑

开，利用其余四个手指将零散在焙灶上的茶叶集拢成堆，并随之抱在手中，以促使茶叶成条，并使之紧直。搓是把搂在手中的茶叶，随势连手带茶，一手在下，敞开手掌，手指第一关节微微弯起，另一手在上，也敞开手掌，手心向下挺起，用微力往前推进，使茶条在手中转动，形成圆条形。掷是将茶叶搓后，即分开双手，使茶叶落下焙灶，散发茶叶水分。整个整形过程，三个手法反复进行，美观的茶条就是这样逐步形成的。

39 永川秀芽

永川秀芽，产于重庆市永川区（原四川省永川县）。其外形条索紧直细秀，翠绿鲜润，内质汤清碧绿，香气鲜嫩浓郁，滋味鲜醇回甘，叶底嫩绿明亮。它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。

四川古称“天府”，有秀、幽、雄、险四大特点。由于山水秀丽，云蒸雾蔚，雨量充沛，土地肥沃，宜茶地区比比皆是。历代人民先后发明了多种茶叶的制造方法，而且还创造了不少珍贵名茶。永川秀芽茶叶基地面积100余公顷，海拔588～800米，茶山热量丰富，降雨多，冬暖夏凉，常年云雾缭绕，日照充足，具有亚热带气候特点，适宜多种经济作物种植。

永川秀芽是1963年创制，经过反复实践，技术日臻完善，品质不断提高，形成了独特的风格。多次参加四川省名茶评比，均获优胜。1989年获农业部名茶称号。

永川秀芽的鲜叶，以“早白尖”、“南江茶”等良种为优，标准为一芽一叶，要求芽叶完整、新鲜、洁净。手采法是我国传统的采摘法，各地方法很多，常因永川秀芽树龄、树势和茶类对鲜叶原料嫩度要求不同而不同，具体如下：

（1）打顶采摘法

亦称打头采摘法，是当新梢展叶5～6片叶子以上或新梢即将停止生长时，采去一芽二叶、三叶，留下基部三四片以上大叶。一般每轮新梢采摘一二次。采摘要领是采高养低，采顶留侧，以促进分枝，培养树冠。这是一种以养为主的采摘方法，一般宜在一二足龄永川秀芽和更新复壮永川秀芽（更新后一二年）上采用。

（2）留叶采摘法

亦称留大叶采摘法，是当新梢长到一芽三叶、四叶或一芽四叶、五叶时，采去一芽二叶、三叶，留下基部一片或二片大叶。这种采摘方法的特点是既注意采摘，也注意养树，采养结合，一般视树势状况而分别掌握运用。留叶采摘法常因留叶数量和留叶季节的不同而又分为留一叶采摘法和留二叶采摘法等多种。

（3）留鱼叶采摘法

亦称留奶叶采摘法，是当新梢长到一芽一叶、二叶或一芽二叶、三叶时，采下一芽一叶、二叶或一芽二叶、三叶，只把鱼叶留在树上。这是一种以采为主的采摘法。

幼、中、老年的永川秀芽的采摘法各不相同。幼年永川秀芽的特点是主干明

显，顶端优势强烈，分枝疏少，树冠尚未定型，是永川秀芽的培养阶段。采摘的目的是促进分枝，培养枝冠，是定型修剪的补充。因此，一般宜采用打顶采摘法或留叶采摘法。一般第二次定型修剪后，开始打顶采摘，长势强的，春末时即可打顶，留下三四片叶子。夏秋梢留二三处叶子采摘。树势弱的，应延迟到夏茶时开始打顶。永川秀芽经第三次定型修剪后，骨干枝已基本形成，可进行留叶采摘，春夏季各留二叶采，秋季留一叶采。当永川秀芽树冠已基本形成，但仍需培养扩大时，宜采用春留二叶、夏留一叶、秋留鱼叶的采摘方法。

永川秀芽进入成龄阶段后，便由青年期逐渐过渡到壮年期，树冠进一步扩大，枝叶茂密，生长旺盛，根系发达且布满行间，茶叶产量逐年增长，直至达到高峰。成龄阶段是永川秀芽高产、稳产时期。采摘的任务就是尽可能地多要收质量好的芽叶，延长高产、稳产时期，应贯彻“以采为主、多采少留、采养结合”的原则，因此，采摘方法应以留鱼叶采摘法为主，并在适当季节辅以留一叶采摘法。具体采法，各地经验不甚一致，有的春留一叶采，夏秋留鱼叶采；有的夏留一叶采，春秋留鱼叶采；有的全年基本留鱼叶采，而在每季末期留一批叶片在树上；有的则实行留鱼叶和留一叶混合交替采摘。

老年永川秀芽树冠的特点是生机开始逐渐衰退，枝植随树龄增长而日益衰老，育芽能力减弱，芽叶变小，二三对夹叶大量出现，树冠鸡爪枝逐渐形成，部分骨干枝出现衰亡和自然更新现象。茶树的衰老期是相当长的，对这类永川秀芽的采摘，应根据衰老的程度而灵活掌握。永川秀芽衰老前期，树冠还比较宽阔，枝杆尚有一定的育芽能力，能维持一定的产量，宜采用留鱼叶采摘和集中留叶的方法，一般多采用春夏季留鱼叶采，秋季停采集中留养。永川秀芽衰老中期，树冠鸡爪枝大量形成，育芽能力明显减弱，产量显著下降，这时，须在春茶前进行深修剪，剪后当年宜采用留一至二叶采摘；第二年采用春夏留一叶，秋留鱼叶采摘；第三年后可按成年永川秀芽采摘方法进行采摘，这样，一般可维持3～5年树势。永川秀芽衰老后期，树冠枝梢逐渐衰亡，出现自疏现象，育芽能力很弱，产量很低，品质不好，此时，应根据实际情况，有的需要进行重剪和台刈，重新培养树冠，有的则需要改种换植。

重剪、台刈永川秀芽，在剪后一二年内生长旺盛，顶端优势强烈。采摘的目的，主要是为了促进分枝，培养树冠，宜采用打顶采摘法。重剪永川秀芽，当年夏秋季即可打顶，留三四片叶子采摘；第二年采用春留二叶，夏留一叶，秋留鱼叶采摘；第三年采用春夏留一叶，秋留鱼叶采摘；第四年后可按成年永川秀芽采摘方法旱灾行。台刈永川秀芽，当年一般只养不采，或于秋季打顶；第二年剪后进行打顶采，春梢留三四片叶采摘，夏秋梢留一二叶采摘；第三年采用春留二叶，夏留一叶，秋留鱼叶采摘；第四年采用春、夏留一叶，秋留鱼叶采摘；第五年开始，可按成年永川秀芽采摘方法采摘。

采摘鲜叶后即可按照杀青、揉捻、抖水、做条、烘干五道工序进行精制加工。杀青在锅中进行，要求杀匀杀透；揉捻用

双手滚球揉，要求茶条紧卷；抖水相当于炒青绿茶的二青工序。永川秀芽紧直细秀外形的形成，主要在“做条”工序。做条在锅中进行，锅温为60～70℃，先用手把茶条在锅内理直，然后两手掌心相对，轻轻搓动茶团，期间茶条不断从指缝间落入锅内，这样反复搓动，达八成干时，微升锅温，以提高茶香和显露毫峰。出锅后，经过烘焙至含水量6%时，下烘摊凉贮藏。

40 上饶白眉

上饶白眉是江西省上饶县创制的特种绿茶，外形壮实、条索匀直、白毫特多，色泽绿润，香气清高，滋味鲜浓，叶底嫩绿。因其满披白毫，外观雪白，外形恰如老寿星的眉毛而得此美名。上饶白眉根据采摘技术和鲜叶幼嫩程度不同，分为三个等级：银毫、毛尖、翠峰，总称白眉。银毫为一芽一叶初展加工，近似银针，外形雪白，香气清高具有浓厚的熟栗香，味鲜美回甜，茶叶沏泡杯中，朵朵茶芽犹如雀舌，亭亭玉立；毛尖则芽叶肥壮，白毫显露，香高持久，滋味鲜醇；翠峰外形半实多毫，滋味鲜爽浓厚，汤色碧绿清澈。

上饶白眉主产区上饶市，素以“山郁珍奇”、“上乘富饶”著称。这里背靠国家级风景区三清山，面对中国最大的淡水湖鄱阳湖，资源丰富，山川秀丽，如此好山好水孕育出上饶白眉这一好茶。

上饶县产茶历史悠久。唐代诗人孟郊在《题陆鸿渐上饶新开山舍》一诗中说：“惊彼武陵状，移归此岩边。开亭拟贮云，凿石先得泉。”说明茶圣陆羽曾在上饶建屋居住。据明代《广信府志》记载，陆羽的山居，就筑在上饶城北的茶山寺。其凿石开出的泉水，后人称之为陆羽泉，“以土色赤，又名胭脂井”；其所建小亭，名为“观泉亭”。上饶白眉自1982年以来，四次被评为江西省优质名茶，并荣获1985年度农牧渔业部优质产品奖，畅销国内外。

上饶白眉鲜叶采自大面白茶树品种，总的要求：嫩、匀、鲜、净。采摘标准为一芽一叶初展、一芽一叶开展、一芽二叶初展，分别加工成白眉银毫、白眉毛尖、白眉翠峰。为保持鲜叶均匀一致，要做到“五不采”，即：不采雨水芽、不采露水芽、不采空心芽、不采变色芽、不采虫伤芽。采摘用单手提采法，采下茶叶及时放入小竹篾盘里，置于室内通风的地方，摊放厚度约2厘米，时间5～8小时，鲜叶减重15%左右。鲜叶经过适当摊放有利于提高白眉的品质，在摊放过程中，部分青气散发，蛋白质分解为氨基酸，透出清香，即可炒制。炒制有杀青、搓揉、烘焙三道工序。杀青用平锅，每锅投叶量为0.3～0.35千克，锅温130～140℃，做到杀匀杀透。搓揉工序：一芽二叶鲜叶杀青后在竹盘里进行；一芽一叶鲜叶杀青后即降低锅温，在锅中进行，边搓揉，边理条，达八成干，显白毫出锅上烘。烘焙用烘笼，分初烘和复烘二个步骤，至香高、毫显，含水量6%以上，下烘稍经摊凉，包装贮存。

41 湄江翠片

湄江翠片，原名湄江茶，因产于湄江河畔而得名。创制于1943年，至今已有40多年，为贵州省的扁形名茶。

湄江翠片产于贵州省湄江茶场，该场地处湄江河畔，气候温和，雨量充沛，土壤肥沃，极宜于茶树生长。

湄江翠片采自湄江良种苔茶的嫩梢。清明前后开采，以明前茶品质最佳。特、1～2级翠片采摘标准为：一芽一叶初展，芽长于叶，芽叶长度分别为1.5厘米、2厘米、2.5厘米；三级翠片采摘标准为：一芽二叶初展，芽叶长度不超过3厘米。通常，制500克特级翠片需采5万个以上芽头；一级翠片需4万个左右芽头。采回的芽叶必须分级摊放在通风阴凉处，摊放厚度每平方米1～1.2千克，失水量8%左右。一般历时3～5小时。

翠片炒制技术考究，既吸取了西湖龙井茶的炒制方法，又有其独特之处。主要工艺分杀青、摊凉、二炒、摊凉、焊锅等五道工序，用双手在电炒铁锅内进行。主要手法有抖、带、搭、扣、拓、抓、拉、推、磨、压十种。各种手法视鲜叶老嫩、含水量高低等情况灵活变换，因势呵成。

杀青的目的是破坏酶的活性，蒸发水分，初步做形。当锅温105～125℃时，投入200～300克摊放叶。开始采用抖、带手势。当散发部分水分，叶质柔软，降低锅温至70℃左右时，采用搭、带、抖、拉、拓手势，边拉扣理条，边拓，并结合抖、带、搭手法。用力由轻到重，将芽叶拉直、搭平，拓紧。当杀青叶含水量达60%左右，茶香显露，茶条平伏，即可起锅。特级、1级翠片杀青过程历时10～11分钟，2～3级翠片历时16～17分钟。

杀青叶摊放在双层白纸垫底的簸盘内摊凉散热，使水分重新分布均匀，便于二炒。摊凉时间50分钟左右。

二炒的目的是继续做形和失水。当锅温60～70℃时，投入300～400克摊凉叶，先用抓、抖、拓手势。当茶叶转软，有热手感时，换用拉、带、拓、推、磨手法，最后用推、磨为主的手势，将茶叶推直、磨光、磨平。当锅内发出沙沙响声，起锅摊凉，历时15～20分钟。

二炒叶经30～40分钟摊凉回潮，用簸扬去轻片，6孔筛割去碎末。

焊锅的目的是定形、干燥。当锅温50℃左右时，投入250～300克二炒摊凉叶，先采用抓、抖手势，后用拉、推、磨、压手势，将茶叶贴紧锅壁，往返磨擦，尽量将茶叶磨光压平。当茶叶将达足干时，动作应轻巧，轻抓、轻磨、轻推，使外形扁平光滑，茸毫隐藏稀见，含水量4%左右，手一触即断，一捻即为粉末，起锅摊凉。筛分整形，簸去黄片、鱼叶、老叶，筛去碎末及其他夹杂物，分级归堆，包装贮藏，严防受潮。

湄江翠片的品质特点是，外形扁平光滑，形似葵花籽，隐毫稀见，色泽绿翠，香气清芬悦鼻，粟香浓并伴有新鲜花香，滋味醇厚爽口，回味甘甜，汤色黄绿明亮，叶底嫩绿匀整。

42 安化松针

安化松针茶的品质特点是外形秀丽，翠绿匀整，宛如松针，香气浓厚，滋味甜醇，茶汤清澈明亮，叶底匀嫩。形质俱佳，逗人喜爱。松针茶初喝味道有点涩，要想松针茶不涩，可以多煮些时间，比如煮20分钟。或者把松针洗净后在清水里多泡一段时间，也能去涩。将柠檬、蜂蜜、红茶、玫瑰花、茉莉花、麦芽糖等与松针茶混合饮用，口味也不错



安化松针

安化松针茶产于湖南安化县。安化是大山区，地处中亚热带北端，属亚热带季风气候区，总的气候特点是四季分明，夏迟秋来早，春长冬更长。特别是地形复杂，海拔比差大，最高九龙池海拔1622米，最低善溪口海拔57米，气候呈立体分布，有许多适于茶树生长的气候带。县内土壤以板贝岩风化发育的土地面积最高，在柘溪库区还发现岩中岩的冰石岩，为国内罕见。土壤多为红壤、黄壤、黄棕壤，绝大部分适宜栽植茶树。安化优越的自然条件奠定了名茶生产的物质基础。

据文献记载，自宋代开始，安化境内的芙蓉山、云台山的茶树已经是“山崖水畔，不种自生”了。清道光年间，原籍安化的两江总督陶澍所作《芙蓉竹枝词》：“才交谷雨见旗枪，安排火坑打箱。芙蓉山顶多女伴，采得仙茶带雾香。”生动地描述了当时采制茶叶的景观。所制芙蓉青茶和云台云雾两茶，曾被列为贡品。但几经历变，采制方法业已失传。1959年，安化茶叶试验场派出科技人员和工人，分赴芙蓉山和云台山，挖掘名茶遗产，并吸收国内外名茶采制特点，经历四年的试制、总结、提高、定型，终于创制出绿茶珍品——安化松针。

为了保证安化松针的品质，对鲜叶原料要求极高，采摘极为讲究，采用清明前一芽一叶初展的幼嫩芽叶，并且要保证没有虫伤叶、紫色叶、雨水叶、露水叶，此外为保证成品茶齐整，也不能有节间过长及特别粗壮的芽叶。安化松针的制法有如玉露茶，具体操作分鲜叶摊放、杀青、揉捻、炒坯、摊凉整形、干燥、筛拣八道工序。鲜叶按进厂先后和等级分别薄摊于篾盘内，置于阴凉通风清洁处，使水分轻度蒸发，叶缘微卷。接着采用手工或杀青机进行杀青，锅温为140℃左右，叶色呈暗绿，质柔软，有清香。出锅后迅速薄摊冷却。要求杀匀杀透，做到无红梗红叶及焦尖、焦边叶。杀青叶经摊凉后，进行手工或微型揉茶机揉捻，要求既要有茶汁溢出，初步成条，又要保护芽叶完整，用力或加压不能过重，揉时不能过长。炒坯采用锅炒或微型烘干机进行，温度为

70～80℃，蒸发水分，浓缩茶汁，达七八成干，即为适度。将炒好的坯迅速薄摊于篾盘内，使茶叶水分重新分布均匀，一般30分钟。安化松针的精细塑造，巧在整形工序，这是形成松针直秀形状的关键工序。首先将炒坯放在特制的揉盒内，盒下生火，盒面温度保持50～60℃，每次投一锅炒坯。整形方法为，两手带茶，左右回转推动，用力均匀。边搓边抖，把茶条搓直。在搓茶过程中，手掌与手指齐用力，茶条在掌中回转，从手上下挤出，伸直成条，散落盒内，待手中茶条搓揉散完，再重复进行，整个整形过程，历时约40分钟，使之条索细长紧直如松针，并显白毫，即为适度。然后进行干燥和筛选，筛去碎末，拣去扁片弯条，即可收藏。

43 遵义毛峰

遵义毛峰茶是解放后创制的名茶，其茶片紧细圆直，白毫显露，色泽翠绿油润，内质嫩香持久，汤色碧绿明净，滋味清醇爽口。

素有“小江南”之称的湄潭县是毛峰的产地。湄潭境内湄江河横穿南北，溪水蜿蜒，纵横交错。山高、雨多、雾重，昼夜温差明显，土壤肥沃，质地疏松，无机养分和有机质含量丰富。茶园依山傍水，环境特别优美，茶园四周的山坡上，种植着桂花、香蕉梨、柚子、紫薇等芳香植物，香气缭绕，又有湄江蒸腾的氤氲水气，自然环境非常有利于茶叶优异品质的形成。

贵州茶叶早在一千多年前的唐代就负盛名。唐代陆羽在《茶经》中将播州（今遵义地区）、思州（今黔东南、黔南一带）列为全国六大茶区之一，所产茶叶均为上乘。到了明代，贵州茶叶已闻名全国，云雾茶和毛尖茶成为“贡品”进入宫廷。清代更是名扬海内，除保证宫廷用茶外，还远销川、桂、粤等地。遵义毛峰于1974年为纪念著名的遵义会议而创制。遵义毛峰已进入全国名茶行列，多次荣获省优和部优产品称号。

毛峰茶采于清明前后，特级茶采摘标准为一芽一叶初展或全展，芽叶长度2～2.5厘米；一级茶标准以一芽一叶为主，芽叶长度2.5～3.0厘米；三级茶标准为一芽二叶，芽叶长度3～3.5厘米。鲜叶进厂后经2～3小时摊凉后再行炒制。毛峰茶炒制工艺的要点是“三保一高”，即一保色泽翠绿，二保茸毫显露且不离体，三保锋苗挺秀完整，一高就是香高持久。具体的工艺分杀青、揉捻、干燥三道工序。杀青锅温掌握先高后低的原则。当锅温120～140℃时，投入250～350克摊放叶。待芽叶杀透杀匀，不生不熟，失水约35%左右时，起锅趁热揉捻，揉至茶叶基本成条，稍有黏手感即为适度。干燥是毛峰茶造形的关键工序，包括揉紧、搓圆、理直三个过程，达到蒸发水分、造形、提毫的目的。锅温的控制、手势的灵活变换是确保成形提毫的重要技术措施。锅温先高后低，开始时锅温80℃左右，随着水分的丧失，做形用力的加重，锅温逐渐降低。茶叶干度五成左右、锅温50℃左右是做形的最佳条件，抓紧这一有利时机，运用相应的手势，将茶叶理直、搓紧、搓圆。当茶

条基本形成，有刺手感时，40℃左右的锅温，轻巧的翻动手势是显毫、保持芽叶挺秀完整、足干的技术要点。当茸毫显露，手捻茶叶即成粉末，起锅摊凉贮藏。

44 文君绿茶

文君绿茶产于四川省邛蛛县。“地接蒙山味具殊，火前火后亦同呼。相如应有清泉喝，会试萌芽一试无。”这是清代诗人章发盛赞邛蛛茶写下的诗篇。

相传西汉年间，成都著名才子司马相如，因父母双亡，无以为业，来到临邛（今邛蛛县）求助于同窗好友王吉，当时王吉为临邛县令，为迎接司马相如，王吉广请宾客设宴款待，在众宾客中有临邛首富卓王孙，后来卓为讨好王吉，故作风雅，请司马相如到家作客。相如在卓家作客期间，常日夜抚琴，优雅的《风求凰》便飘入卓王孙之女卓文君房中。文君不听尤可，一听夜不成眠，于是不顾封建礼教，悄悄来到相如室外，隔窗偷听琴音。两人一见钟情，不久在一个月色朦胧的夜晚私奔，到达成都结为恩爱夫妻。后又返回临邛，工余和佳节时，酌取井水，用以烹茶，夫妻常以品茗相叙。卓文君与司马相如的故事，实为千古佳话，当年文君取水的故井，至今犹存。我国著名文学家郭沫若在1957年10月，曾以《文君井》为题，作词一首，词曰：“文君当垆时，相如涤器处，反抗封建是前躯，佳话传千古。会当一凭吊，酌取井水中，用以烹茶涤尘思，清逸凉无比”。后人为纪念卓文君冲破封建礼教，忠贞爱情，特将新刨制的绿茶取名文君绿茶。

邛蛛县位于成都平原西部的邛崃山脉，有南宝山、花楸堰、平落、油榨、白合等茶叶产区。这里多高山峻岭，也有部分丘陵，两旁山势巍峨，峰峦挺秀，云雾缭绕，境内竹木苍翠，气候温和，空气湿润，雨量充沛，土质肥沃，为文君茶生产提供了得天独厚的自然条件。

文君绿茶的采制方法十分精细。鲜叶标准以一芽一叶为主，一芽二叶初展为辅，茶叶长度为2～2.5厘米。加工工艺分为杀青、初揉、烘二青、复揉、炒三青、做形提毫、烘干七道工序。杀青用微型瓶炒机，投叶量1.25～1.5千克，全程3～4分钟，初揉用微型揉捻机，揉5～6分钟，烘二青在烘笼中进行，干度为四五成干，烘后稍经摊凉，进行复揉，然后进行炒三青，此时茶叶已初具条索，炒时要求抖得快，扬得高，抖得散，捞得净。炒至七成干时，转入做形提毫工序，这是一个使文君绿茶外形紧细、弯曲、显毫的关键工序。操作手法是边抖炒，边团揉，边抖散，边解块，反复操作。后阶段改用双手加速团揉，以使白毫显露、条索紧曲。达九成干时出锅，再用烘笼烘干，经拣选、整理，装盒待用。

文君绿茶一问世，就被评为四川省优质名茶，深受国内外好评。

45 峨眉毛峰

峨眉毛峰产于四川省雅安县风鸣乡。原名风鸣毛峰，现改为峨眉毛峰。是近年来新创制的蒙山地区的名茶新秀。

雅安地处四川盆地西部边缘，与西藏高原东麓接壤，位于北纬30°，东经103.3°，受西藏高原大地形和雅安所处四面环山地形所影响，雨量充沛，气候温和，冬无严寒，夏无酷暑，群山青翠，烟雨蒙蒙，湿热同季。土壤肥沃，土层深厚，表土疏松，酸度适宜，为茶叶形成良好品质，创造了十分优越的条件。

峨眉毛峰继承了当地传统名茶的制作方法，引用现代技术，采取烘炒结合的工艺，炒、揉、烘交替，扬烘青之长，避炒青之短，研究成独具一格的峨眉毛峰制作技术。整个炒制过程分为三炒、三揉、四烘、一整形共十一道工序。所制成品，外形条索细紧匀卷，色泽嫩绿，鲜润显毫，银芽秀丽，香气高洁，新鲜悦鼻，汤色微黄而碧绿，滋味浓爽适口；叶底匀整，整叶全芽，嫩绿明亮。该茶问世不久，即以其独特的风格跨入了全国名茶行列，近几年连续被评为四川省优质名茶，1982年被商业部评为全国名茶，1985年在葡萄牙举办的第24届世界食品评选会上，荣获国际金质奖。

46 秦巴雾毫

秦巴雾毫，条扁壮实，毫尚显，色油润，内质香气具有熟板栗香，浓郁持久，汤色清潜明亮，滋味醇和回甘，叶底鲜嫩明亮、成朵。

其产于陕西省汉中地区的镇巴县，镇巴县为汉江和嘉陵江分水脊之一，隶属古老的紫阳茶区之中园，位于陕南汉中地区东南端。这里产茶历史悠久，据载：巴茶始于秦汉，盛于唐宋，在唐朝德中时（公元780—805年），每年纳茶税“银课三百两”。至今，镇巴县境内多处存有大茶树，雌鸡岭的一棵大茶树制的茶，相传曾向汉高祖刘邦进贡，刘邦也常带文武大臣到茶镇品茶议事。产地境内气候温和，“盛夏无暑，寒冬不凛”，雨量充沛，云雾多，日照少，空气湿度大，土壤肥力好，蕴育了该茶区嫩芽壮、持嫩性强、叶肉厚、茸毛多的鲜叶原料，此茶为高山云雾富硒名茶。镇巴茶山多分布于群峰壁立，众溪纵横，青竹滴翠、绿树蔽荫之间，土层深厚，酸性适中，自然肥力好，茶树常年生长于云雾之中。茶树生长旺季，水、热匹配天缘，有利茶叶有效成分的合成与蕴蓄。

秦巴雾毫的采制技术十分精湛，开采于4月的清明前，标准为一芽一叶或一芽二叶初展。鲜叶经杀青、揉捻、干燥等工序炒制成成品。杀青对秦巴雾毫的品质起着决定性作用。这一过程是通过高温破坏鲜叶中酶的特性，制止多酚类物质氧化，以防止叶子红变；同时蒸发叶内的部分水分，使叶子变软，为揉捻造形创造条件。随着水分的蒸发，鲜叶中具有青草气的低沸点芳香物质挥发消失，从而使茶叶

香气得到改善。揉捻是秦巴雾毫塑造外形的一道工序。通过利用外力作用，使叶片揉破变轻，卷转成条，体积缩小，且便于冲泡。同时部分茶汁挤溢附着在叶表面，对提高茶滋味浓度也有重要作用。制秦巴雾毫的揉捻工序有冷揉与热揉之分。所谓冷揉，即杀青叶经过摊凉后揉捻；热揉则是杀青叶不经摊凉而趁热进行揉捻。嫩叶宜冷揉以保持黄绿明亮之汤色于嫩绿的叶底，老叶宜热揉以利于条索紧结，减少碎末。干燥的目的是蒸发水分，并整理外形，充分发挥茶香。干燥工序一般先经过烘干，然后再进行炒干。因揉捻后的茶叶，含水量仍很高，如果直接炒干，会在炒干机的锅内很快结成团块，茶汁易黏结锅壁。故此，茶叶先进行烘干，使含水量降低至符合锅炒的要求。干燥后将足干后的茶叶分级包装贮藏。

秦巴雾毫以采摘的时间分档次，采摘时间越早，茶越名贵，共有明前茶、明茶、雨前茶、雨茶四个品级。这种茶在冲泡时确有出奇之处，将沸烫的壶水居高临下，冲入玻璃杯中，茶叶借着水势上下翻滚，三上三下，叶片舒展，一片片由上沉下，好似天女散花，沏定后茶尖一律朝上，亭亭玉立在豆绿色的水中，恰似碧海中的片片风帆，十分赏心悦目，乘兴啜饮几口，顿觉脑清神爽，大有“洗尽千古人间愁”之感。此茶汤色鲜美，气味芳香，在陕西省内外颇负盛名。

47 汉水银梭

汉水银梭，属于新创半炒半烘型绿茶，是江北名茶之一，产于陕南汉中地区南郑县。由于产于汉水上游，形似扁梭，满披白毫，色亮如银，故名“汉水银梭”。其汤色澄碧而清冽，气息馥郁而沁芳，数滴入喉，如兰的清香味充满齿颊。初感有些微苦，徐徐啜饮，后味甘甜，怡情悦性。大口饮之，回肠荡气，顿觉置身翠绿深处，犹如回归自然，神清目朗。

南郑县位于汉中盆地西南部，素有“西北小江南”之美誉，生态环境十分优越。茶区由于依山傍水，垂直分布于海拔560～1300米范围内，气候温和，雨量充沛，土地肥沃，因此鲜叶自然品质十分良好。

南郑县种茶历史悠久，可追溯于夏商时期，唐代已有“梁州出名茶”的记载。北宋“茶马贸易”的繁荣正是南郑茶业兴盛的写照。汉水银梭于1984年由南征鲜蚕茶果开发公司开始研制，1986年通过鉴定，先后荣获国际、国内等17项大奖，远销日本、美国、新加坡等国家以及中国台湾、香港等地区，并被指定为国宴用茶。

汉水银梭采制技术十分讲究。鲜叶采摘标准为一芽一叶初展与一芽一叶开展二个等级，经摊放、杀青、理条做形、提毫保苗、清风烘焙、拣剔包装六道工序制成。

48 南糯白毫

南糯白毫，因产于世界“茶树王”所在地——云南西双版纳州勐海县的南糯山

而得名。创制于1981年，连续两年被评为全国名茶。

南糯山原始森林遮天蔽日，凤尾竹婀娜多姿，涌翠泻玉的茶树，沿山坡铺排到云际。这里终年云雾飘渺，气候宜人，年均气温18～21℃，昼夜温差明显，雨量充沛，年均降雨量1500毫米左右，土壤肥沃，腐殖质层厚达50厘米左右，俗有海绵地之称。矿物质含量丰富，得天独厚的自然环境，适宜于茶树生长。

南糯白毫采自云南大叶种，优良品种的芽叶肥嫩，叶质柔软，茸毫特多，富含茶多酚、咖啡碱等成分，为南糯白毫品质的形成提供了物质基础。

南糯白毫属烘青型绿茶。一般只采春茶，3月上旬开采，采摘标准为一芽二叶，主要工艺分摊青、杀青、揉捻和烘干四道工序。其品质特点是外形条索紧结，有锋苗，身披白毫，香气馥郁清纯，滋味浓厚醇爽，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀成朵。经饮耐泡，饮后口颊留芳，生津回甘。难怪人们饮后吟诗道："雾锁千树茶，云开万壑葱，香飘十里外，味在一杯中。"

49 午子仙毫

午子仙毫出产于中国著名茶乡——陕西省汉中市西乡县，因地处"子午-午子"古道旁的午子山而得名。午子仙毫选用细嫩鲜叶精制而成，其状似兰花，色泽翠绿鲜润，白毫满披，香气持久，汤色清澈明亮，滋味醇厚，爽口回甘，叶底芽匀嫩成朵，十分美观。以玻璃杯冲泡，下沉者如初春嫩芽，上浮者若初绽之兰花，十分美观，被誉为"珍品"，色、香、味、形、名俱佳，具有极高的欣赏价值，给人带来高品位文化和艺术的享受，使人精神愉悦、心旷神怡。午子仙毫在我国茶叶品质特点属于上乘，富含锌、硒、氨基酸、茶多酚、儿茶素、维生素等多种人体必需的微量元素和有益成分，其含量均超出全国一般绿茶水平，因此既是解渴的饮品，又具有解渴降温、提神醒脑、解毒利尿、除腻化积、减肥美容、养颜益寿、降压降脂、抗御辐射、防治流感、防癌抗癌等十大功效。

午子仙毫茶园地处陕西南部，汉中地区东部，是中国南北气候的结合部，年平均温度14.7℃，年降雨量1000～1500毫米，海拔高度600～1200米。土壤呈微酸性，有机质含量高。茶区内林木茂盛，空气清新、土质肥沃，具有"雨洗青山四季春"的宜茶环境，优越的生态环境形成了午子绿茶独特优异的内在品质。

午子山出产的茶叶历史悠久，据历史记载始于秦汉，兴于盛唐，被尊为"贡茶"，明前采集加工的"珍茶"，途经子午-午子古道。相传巴蜀荔枝送杨贵妃同途，于24小时内快马运送入唐长安宫廷，曾有"午子云雾茶，龙泉洞中水，仙境凤栖亭，品茗清明人"的佳话。据《明史·食货志》记载，西乡在明初是朝廷"以茶易马"的主要集散地之一。午子仙毫于1984年开始创制，经两年努力，获得成功。经专家审评，获得一致好评，并于1986年获全国名茶称号，

1990年通过全国名茶复评，1991年获杭州国际茶文化节“中国文化名茶”奖，同年获全国名茶品质认证，1995年通过绿色食品认证，1997年被评为陕西省名牌产品。是陕西省政府外事礼品专用茶，人称“茶中皇后”

50 金坛雀舌

雀舌茶因形似雀舌而得名，为江苏省新创制的名茶之一。金坛雀舌外形扁平挺直，条索匀整，形似雀舌，色泽绿润，香气清高，滋味醇爽，汤色嫩绿明亮，叶底嫩匀成朵明亮。内含丰富的水浸出物、茶多酚、氨基酸、咖啡碱。

金坛是著名的“中华绿茶之乡”和“中华绒螯蟹之乡”，金坛雀舌即出自这里的方麓茶场。茶区主要分布于金坛市西部方山、茅山东麓的丘陵山区，境内山峦起伏，苍松翠竹连绵，森林覆盖率达30%，水库塘坝密布，山青水秀，景色秀丽。茶园土层深厚，土质肥沃，有机质含量丰富，pH值5~6，生态环境良好，适宜茶树生长。

金坛产茶历史悠久，据《县志·第一卷·舆地志》记载：“金坛设县于隋，物产之特殊者有嵇稻、茶叶”。1982年，金坛县科研人员在总结传统茶叶和名茶采制经验基础上研制成金坛雀舌茶。根据当时的金坛县名和茶叶形状命名为金坛雀舌。金坛雀舌研制成功后，在多次名茶评比会中获奖，并荣获全国名茶称号。

雀舌茶采于谷雨前，采摘标准为一芽一叶初展，芽叶长度3厘米以下，要求芽叶嫩度匀整，色泽一致。不采紫芽叶、雨水叶，防止芽叶红变。采回的芽叶进厂后均匀摊在竹匾上，经3~5小时的摊放，方可炒制。炒制工艺分杀青、摊凉、整形三道工序。炒制雀舌茶用双手在洁净光滑的铁锅内进行，当锅温达80~90℃时，在锅面涂上少许乌桕油，特青烟消失后，投入250~300克摊放叶，采用抖、捞手法，将茶叶捞起抖散，散发部分水分后，锅温降至60~50℃，开始采用以搭为主结合抖、捞的手法做形。当芽叶形呈扁直，稍有触手感，含水量25%~30%时，起锅摊凉回潮约1小时左右，进行整形。整形目的是进一步做形并达到足干。这时锅温要掌握高、低、高的原则。下锅锅温为60℃，随芽叶含水量减少，锅温降低至40℃。将起锅时，锅温略升至50℃。每锅投叶量300~350克，以搭、压和抓的手法为主，结合理条手法，当茶叶达到扁、直、平、滑、形似雀舌，含水量6%左右，即起锅摊凉，冷却在装有块状石灰的铁桶或缸中，以防茶叶受潮变质。

51 华顶云雾

华顶云雾茶亦称华顶茶，产于浙江省天台县天台山华顶山。华顶云雾茶外形细紧圆直，白毫显露，色泽翠绿，香高持久，品质优异，具有高山云雾茶的天然特色。华顶云雾茶尤以最高峰华顶所产为最著名，向有“雾浮华顶托彩霞，归云洞口茗奇佳”的赞誉。客来敬奉一杯香高味甘、韵致清远的华顶云雾茶，定会令人心旷神怡、劳倦顿消。

“华顶山上无六月，冬来阵风便下雪。”华顶山山高风大，夏凉冬寒，常年平均气温为12.2℃，四季浓雾笼罩，冬天霜雪连绵，年降水量1900毫米，茶地终年保持湿润。这里气候虽寒，但茶树大都种植于海拔800～900米山处，四周都长有茂密高大的柳杉、金钱松、短叶和天目杜鹃、沙萝树，还有箭竹、箬竹等竹木，形成了挡风蔽雨的天然屏障。而且山地为砂质土壤，土层深厚肥沃，有利于茶树的生长。

天台山产茶约始于汉代，据记载，东汉末年道士葛玄已在华顶种植茶。隋唐以后，渐有名气。唐时，日本高僧最澄来天台国清寺学佛，归国之际，带去茶籽，试种于近江（滋贺县）孤本村国治山麓，迄今已千余年。

华顶山上的茶树年生长期虽短，但一到春暖花开，茶芽竟相迸发，葱翠满山，香飘四野。由于山中气温较低，萌芽迟缓，于小满后始行采摘一芽二叶初展。华顶云雾茶加工工艺精湛，经鲜叶摊放、杀青、摊凉、轻揉、初烘、再摊凉、入锅初炒，再摊凉，低温烘干而成。

52 泉岗焊白

在浙江平水珠茶的主要产地嵊县东北角与上虞县紧紧相连的地方，有个叫前岗的山村。这里生产出一种盘花卷曲、似圆非圆、焊白起霜、银毫显露的名贵绿茶，人们素称泉岗焊白。因主要产于前岗村，所以又叫前岗焊白。

泉岗焊白产区位于四明山的支脉复卮山上，前岗村就在半山腰。复卮山海拔800多米，气候温和、雨量充沛，土地肥沃，雾露蒙密，夕阳早落，晨曦晚照。山上古木蔽荫，猛兽时有出没。当地农民描述前岗村的地理形势是：“前岗大岭头，走路碰鼻头，云雾绕山头，老虎蹲岩头”。优越的自然环境，为出产名茶提供了良好的条件。

泉岗焊白最初是当地茶农自制、自饮，以后作为礼茶赠送亲友，广博好评，才逐渐传播开来。相传在清同治年间（公元1862-1874年），泉岗焊白在原有规格的基础上，精采细制，不断新创，逐步演变成为独具一格的名贵绿茶。20世纪20年代初，当地大户和杭州、上海、苏州、南京一带茶商，争相经销，生产获得了很大发展。

泉岗焊白采制工艺十分精湛，一丝不苟。一般在谷雨前后开始采摘鲜叶，采摘标准要求严格，上档茶原料为一芽二叶初展，普通茶原料为一芽二叶到一芽

三叶初展。鲜叶采回后，要进行挑选，达到芽叶洁净、大小匀嫩整齐。然后分级分档摊放，分档加工。整个制作工艺，分为杀青、初揉、初烘、复烘、炒二青、焊锅七道工序。该茶似圆非圆，特殊外形的形成，主要是在焊锅工序。茶叶在斜锅内，用双手将茶叶向锅壁徐徐推动，不停转动，茶叶随着慢慢卷成圆形。焊锅全过程约经3个小时，直至茶叶盘花卷曲，焊白起霜为止。

泉岗焊白为我国传统十大名茶之一，产量最高时曾达300千克左右，现在有关方面正在采取有力措施，以迅速恢复与发展泉岗焊白的生产。

53 平水珠茶

平水珠茶是绍兴茶农首创的一种炒青绿茶，亦称圆茶。它的外形圆紧，呈颗粒状，色泽绿润、身骨重实，活象一粒粒墨绿色的珍珠，用沸水冲泡时，粒粒珠茶释放展开，茶汤香高味浓，经久耐泡。此茶以“珠”命名，最为恰当。几百年来，外销不衰，成为我国主要出口绿茶产品，其中尤以“天坛”、“骆驼”牌特级珠茶为佼佼者。

平水珠茶是浙江的独特产品，其产区包括嵊县、绍兴、新昌、余姚、上虞、奉化、鄞县、东阳等市、县。整个茶区为会稽山、四明山、天台山诸大名山所环抱。境内峰峦起伏，云雾缭绕，溪流纵横，土地肥沃，气候温和，景色秀丽，茶树生长茂盛。这一地区历史上就出产过不少名茶，如会稽的“日铸茶”、山阴的“卧龙茶”、诸暨的“石笕岭茶”、余姚的“瀑布茶”等，都是古代名茶中的珍品。平水是绍兴东南一个历史悠久的地方，在历史上很早就是茶叶加工贸易的集散地，各县所产珠茶，过去多集中在平水进行精制加工、转运出口。因此，浙江所产的珠茶在国际上称“平水珠茶”，一直沿用至今。

平水茶区所产茶叶，古称越州茶。陆羽早就高度评价浙东茶叶“以越州为上”。其后，品评、鉴别、研究者颇多。宋代越州茶著名的有日铸茶、卧龙茶、瀑布茶、大昆茶、剡溪茶等，以日铸茶为最。据说，珠茶就是由日铸茶演变而来，其形成有着一个漫长的演变过程。早在宋代，当其他茶区还是沿袭团饼茶制法时，平水茶区已是不团不饼，改用炒青制法了。陆游在他那首吟赞日铸茶的《安国院试茶》诗后注云：“日铸则越茶矣，不团不饼，而曰炒青，曰苍鹰爪，则撮泡矣。”从中可知，在800年前，平水茶区已出现了类似现今的炒青散茶，采取了与今人相仿的用开水冲泡饮用的方法。由于炒青制法历史悠久，茶农摸索出一整套掬、挪、撒、扇、炒等工艺和收藏方法，使日铸茶的内在品质得以充分发挥。大约到了清代，平水茶区的炒制方法又有新的改变，即产生了珠茶制法，制成的茶叶揉成一团，外形成颗粒状，细圆紧结，宛如珍珠，故名珠茶。珠茶为我国最早出口的茶品之一，17世纪即有少量输出海外。18世纪初期，珠茶以“熙春”、“贡熙”的茶名曾风靡欧陆茶坛，被美誉为“绿色的珍珠”。到19世纪中后期，珠茶出口达鼎

盛期，年输出量约1万吨。珠茶输出初期以销欧美为主，20世纪20年代起，以销西北非为主。如今珠茶已行销40多个国家和地区。

平水珠茶的鲜叶采摘后需经过初制和精制二次加工制成成品，而关键性的工艺是初制。炒制的方法十分讲究，要经过杀青、揉捻、干燥3个过程。而干燥工序又可分“炒二青”、“炒三青”、“炒对锅”、“炒大锅”4个工艺工程。过去手炒一锅珠茶需10余个小时，劳动强度很大，故有“斤茶斤汗淌脚跟，一季茶落瘦煞人”的说法。从20世纪60年代开始，绍兴市创制了珠茶炒干机，实行珠茶初制全程机械化，从而大大减轻了劳动强度，提高了炒茶工效，也提高了珠茶外形圆结度。

54 兰溪毛峰

兰溪毛峰产于富春江上游的浙江省兰溪县。城北下陈区的下陈、新宅、山门等乡和城西朱家区的蟠山、高坦、野猪坦乡等处，是盛产兰溪毛峰之地。

这里地近著名风景区千岛湖，溪流纵横，山峦起伏，景色宜人。茶树都分布在700～800米的山坡间。

兰溪毛峰在清明节前后采摘。鲜叶采摘标准为一芽一叶至一芽二叶初展，要求芽长于叶，芽叶成朵。制作的口诀是：先经摊放，轻微萎凋，叶体稍黄，香味甘爽；高温杀青，投叶量少，勤炒快推，杀匀杀透；两手合拢，五指分直，轻搓轻揉，使其成条，焙笼佳炭，毛火足火，中间摊凉，二次干燥，烘后摊凉，用纸包好，装箱密封，防止受潮。

该茶品质特征是，外形肥壮成条，银毫遍布全身，色泽黄绿隐翠，叶底嫩绿呈黄，香气清高幽远，滋味甘醇清爽。

兰溪毛峰还运往金华茶厂与茉莉鲜花加工成茉莉花茶，命名为金华茉莉毛峰。品质特优的兰溪毛峰，窨上清高芬芳的茉莉鲜花，名茶伴花香，芳香人人夸。

55 建德苞茶

建德苞茶亦称严州苞茶、顶茶、莲心茶、米茶，产于建德市梅城、三都一带山岭峡谷中。苞茶外形黄绿完整，短而壮实，茶叶上有一层细细的茸毛，内质香气清高，叶底绿中呈黄，茶汤清澈明亮。建德苞茶冲泡时由于重心远离芽尖，偏重在基部一端，所以芽尖向上，看起来像一朵朵含苞欲放的兰花，浮沉于清澈明亮的茶汁中。饮此茶可增加强记忆力、预防坏血病、提神醒脑等。

建德也是中国重点产茶基地，以“建德苞茶”为最上品。苞茶产于建德梅城附近的山岭中及三都小里埠一带，地处新安江、富春江和兰江交汇处，自然条件十分优越。这里气候温和，雨量充沛，年平均气温16.9℃，年降雨量在1500毫米左右，且分布在茶树生长旺期的3月至7月，特别是春季常细雨蒙蒙，满山云雾，夏季雷阵

雨不断，日夜温差较大。茶园四周，松杉茂盛，空气四季湿润，极宜茶树生长。

建德茶叶历史悠久，《茶经》中记载的唐代全国八大茶区，其中就包括睦州，就是建德一带。建德苞茶创制于1870年，有百余年历史，从20世纪初到抗日战争前夕，年产均在400担左右，销往杭州、上海、汉口、营口及天津等大中城市。据杭州庄源丰茶庄记载，1919年时曾远销苏联。90年代以来，经进一步研制，形质更佳，多次被评为浙江省优质名茶。

建德苞茶在清明和谷雨之间采摘，按茶叶嫩度，分制“顶苞”、“次苞”两种。顶苞为一芽一叶，特别幼嫩，人称“麦颗”；次苞嫩叶稍展，为一芽二叶。苞茶采摘时往往将鱼叶和蒂头一起采，制成的干茶，鱼叶金黄色，蒂头顶端呈微红色，苞裹芽间，是为苞茶品质的重要特征。其制作分为杀青、揉捻、理条、整形、提香5道工序。杀青锅温为120～140℃，锅温降到90～100℃时杀青叶不起锅开始揉捻；原锅中理条，温度控制在80～100℃；整形时锅温为50～65℃，出锅摊凉后提香；提香时，锅温加至80℃，茶叶整体受热后，提升锅温至110℃闻之有浓厚茶香味即可出锅。

56 天目青顶

天目青顶产于浙江省临安县境内的天目山。这里风光秀丽，资源丰富，古称浮玉山。主峰西天目和东天目，海拔均在1500米左右，峰顶各有一池，池水清冽如镜，冬夏不涸，形如双目，又因高插蓝天，故称天目山。整个山脉，屹立在浙江西北部，山势由西向东北伸展，如风飞龙舞，熊腾马奔，山峦起伏，蜿蜒数百里，我国著名的避暑胜地莫干山是其余脉。天目山区多奇峰异岩，古木参天，溪涧纵横，有数不尽的自然美景，诸如禅源寺、百丈峰、狮子口等，曾为历代文人墨客讴歌赞赏。明代袁宏道在《天目山记》中，列举其山、水、云、雷之奇特；林、木、茶、笋之丰美。“天目山区三件宝，茶叶、笋干、小核桃”更为近代人所赞赏。

天目青顶又称天目云雾，产于东天目山的太子庙、龙须庵、小岭坑等地。据明代文震亨所著的《长物志》记载：“天目龙井，山中早寒，冬来多雪，故茶芽萌发较晚，采焙得法，茶叶品质极优。”

天目青顶依采摘时间、标准及焙制方法不同，分为顶谷、雨前、梅尖、梅白、小春五个品级，亦有分为顶谷、毛峰、细幼青、中幼青和粗幼青五个品级的。该茶采摘要求甚高，一般均要求在晴天上午茶树上露水收干后开采，标准为一芽一叶或一芽二叶初展，即“雀舌”状。制作分为鲜叶摊放、杀青、摊凉、揉捻、炒二青和烘干六道工序。所用炒茶用具极为洁净，制茶燃料均用干燥的树枝，不用硬柴和枝叶，防止火温过高过低等弊病。杀青用竹筷在锅中翻炒，炒得透；揉捻方法也甚特殊，放在粗麻布上轻轻搓揉，茶汁不得揉出。搓揉后再经初炒和烘干。

天目青顶的品质特点是，外形条索

紧结，芽毫显露，色泽深绿，油润有光，清香持久，汤色清澈明亮；滋味浓醇，叶底成朵。品质特优，早在明代已被列为贡品。

57 普陀佛茶

“佛国”普陀，闻名遐迩。普陀佛茶产于全国四大佛教圣地之一的浙江省普陀县的佛顶山。普陀地处我国东海之滨的东端，这里海拔300米左右，林木茂盛，云雾缭绕，雨量充沛，空气湿润，土壤肥沃，茶树多分布在山峰阳面及山岙避风之处，给茶树生长提供了非常适宜的自然条件。

普陀山种茶相传始于唐代。据明代李日华《紫桃轩杂缀》记载：“普陀老僧，贻余小白岩茶一裹，叶有白茸，瀹之无色，徐引，觉凉透心腑。僧云：本岩岁止五六斤，专供大士，僧得啜者寡矣”。

《浙江通志》引《定海悬志》记载：“定海之茶，多山谷野产。……普陀山者，可愈肺痈血痢，然亦不甚多得”。普陀山茶能有少量供应朝山香客，是始于清康熙、雍正年间。期间沈家门至普陀山轮渡通航，交通开始方便，山上僧人以及前来朝山者大增，佛事兴旺，需茶增多，普陀山茶有了较大发展。

普陀山土地，以往大都归寺庵所有，从事茶叶生产者，多为僧侣。他们利用寺院周围山地，零星栽植茶树。当时佛茶的采制，与全国其他佛地相似。鲜叶采摘不甚幼嫩，认为芽叶初萌而味欠足，当然也不甚粗老，认为鲜叶过老而味欠鲜爽。

近年来，普陀佛茶的采制方法有了改变。每年清明后三四天开始采制。鲜叶为一芽一叶至一芽二叶初展，略加摊放，经杀青、揉捻、起毛、搓团、干燥等工序制成。制法略似洞庭碧螺春，成茶品质亦与碧螺春略同。1979年被列为浙江省优质名茶之一，1984年进一步荣获浙江名茶证书。

普陀山梅福庵中灵佑洞里有一清泉，从佛像下面流出，人称圣水，水质清冽。用此水沏茶色泽绿中显黄，香气清香馥郁，滋味爽醇隽永的普陀佛茶，确实爽口宜人，凉透心腑，大有“待将肤腠侵微汗，毛骨生风六月凉”之感。

58 鸠坑毛尖

鸠坑毛尖主产于淳安县西北的鸠坑源。这里群山连绵，气候温和，土层肥沃。良好的高山环境决定了鸠坑茶的优异品质。鸠坑茶分三级，清明前采制的称毛尖，品质最好。谷雨前采制的称雨前，谷雨后者称炒青。鸠坑毛尖外形紧结，硕壮挺直，色泽嫩绿，白毫显露。冲泡后芽叶肥壮、魁梧，清澈完整，色泽黄绿明亮，银毫长而特显，茶味芬芳而带有熟栗子香，滋味鲜浓。

鸠坑源位于淳安县西部，地处浙皖交界的高山地带，其地势坡向东南延伸至县中部的新安江水库。属亚热带季风气候，年均气温17.0℃左右，春秋两季，气候温

和，阴雨天气较多。山区气温较丘陵地区低1℃左右，全年无霜期一般为263天，年降水量1430毫米。山上土质细黏肥沃，云雾弥漫，茶树多分布于地势高峻的山地或山谷间缓坡地，称“高山茶”。

鸠坑毛尖在唐代时就享有盛誉。据唐代文学家、翰林学士李肇的《唐国史补》记载：“……风俗贵茶，茶之名品益众。湖州有顾渚之紫笋，……常州有义兴之紫笋，婺州有东白，睦州有鸠坑，……”茶圣陆羽的《茶经》中亦有关于睦州鸠坑茶的记载：“潇洒桐庐郡，春山半是茶。轻雷何好事，惊起雨前芽”。这是北宋文学家范仲淹为鸠坑茶写的诗篇，诗中桐庐郡是指今浙江淳安县。范仲淹当时曾任睦州（淳安古称睦州）刺史，亲眼见过这些茶树，整个“春山”“半是茶”，可见远在宋代，淳安县已是茶树遍山岗了。元代的《新编事文类聚翰墨全书》亦载：“……鸠坑地产茶，以其水蒸之，色香味俱臻妙境。”新中国成立后，20世纪80年代初，经过当地人的努力，鸠坑毛尖重新研制成功，并被评为全国名茶。

鸠坑毛尖在清明前后采摘，鲜叶要求嫩、匀、净。特级一等毛尖的鲜叶标准为一芽一叶初展，名曰“笔尖”；特级二等鲜叶标准为一芽一叶至一芽二叶初展。鲜叶采回后，摊放6～12小时，然后炒制。炒制工艺分为杀青、揉捻、烘二青、整形做条、提毫、焙干六道工序。鸠坑毛尖紧结挺直和白毫显露的外形，主要在“整形做条”和“提毫”过程中形成。整形做条在锅中进行，锅温约60℃，炒制方法，开始以抓抖为主，待叶温上升，转入做条，以带、拉、挡、翻、放等手法交替进行，使其茶条紧直；然后降低锅温至40℃左右，进行提毫。其法为双手抓住大部分茶叶，用手掌搓揉，至茶条白毫显露，即出锅筛去茶末，最后在烘笼中焙干收藏。

59 天尊贡芽

天尊贡芽是半烘炒绿茶中的名茶，原名天尊贡岩茶。因产于浙江桐庐县歌舞乡天尊峰东侧的天尊岩而得名。成品茶形似寿眉，银茸披露，绿中透翠。此茶冲泡后，嫩芽朵朵，状如雀舌，香气清高持久，汤色绿而明亮。

桐庐素有“奇山异水，天下独绝”之称。境内有天尊岭，层峦叠嶂，岩石嶙峋，茶丛遍布于岩缝石壁之中，相传乃神仙播种。这里属湿润地带，气温凉爽温和，光能资源比较丰富，土壤为乌沙土，土层深厚，肥力高，能透性好，为高产茶园区。

桐庐产好茶，早在三国时的《桐庐采药录》中就有记载：“武昌、庐江、晋陵好茗，而不及桐庐。”唐代陆羽的《茶经》“人之出”中也说：“浙西以湖肿上，常州次。睦州生桐庐山谷，与衡州同。”境内“两岸画山相对立，一脉秀水逶迤来”的七里垅、严子陵，钓台附近，严陵滩水，曾被陆羽评为天下第十九泉，认为比雪水还好。“天下第十九泉”的碑亭，在此地保存至今。北宋文学家范仲淹（公元989—1052年）在《潇洒楼》一诗

中，曾有："潇洒桐庐郡，春山半是茶。轻雷何好事，惊起雨前芽"之句。说明桐庐在宋代已是"春山半是茶"，可见当时这里产茶之普遍。《桐庐县志》亦有："邑天尊岩产茶最芳辣，宋时充贡。"《紫桃轩杂缀》云："分水贡芽，本出不多。"当时这里不仅生产贡芽，还有雀舌、莲心等茶生产。但随着历史的变迁，几经沧桑，古代名茶已经失传。现在的天尊贡芽于1985年研制成功，恢复生产。

春茶于谷雨后开园，新梢已形成"开面"。天尊贡芽采用一芽一叶初展鲜叶，轻采轻放，朵朵完整。茶篮用布遮盖，避免日晒。鲜叶经摊放、杀青、轻揉、初焙、摊凉、复焙等六道工序。制作特点是：薄摊吐芳，轻炒保色，理条造形，轻揉促质，低温焙香，将传统制法与新的加工技术融于一体，使成品形质兼美，堪称珍品。天尊贡芽炒制分生锅、熟锅、毛火、小火、老火五个工序。

生锅与熟锅：炒茶锅口径约70厘米，呈30° 倾斜，两锅相邻，一生一熟。生锅温度为100℃左右，熟锅稍低。投叶量约为100克，嫩片酌减，老叶稍增。鲜叶下锅后用竹帚或芦花帚翻炒1～2分钟，主要起杀青作用，炒至叶片变软时，将生锅叶扫入熟锅，整理条形，边炒边拍，使叶子逐渐成为片状，用力大小视鲜叶嫩度不同而异，嫩叶要提炒轻翻，帚把放松，以保色保形。炒老叶则帚把要带紧，以轻拍成片。炒至叶子基本定型，含水率30%左右时即可出锅，及时上烘。

毛火：用烘笼炭火，每笼投叶约1.5千克，烘顶温度为100℃左右，烘到八九成干即可。拣去黄页、漂叶、红筋、老叶后，将嫩片、老片混匀。

小火：最迟在毛火后一天进行，每笼投叶2.5～3千克，火温不宜太高，烘至接近足干即可。

老火：是最后一次烘焙，对形成特殊的色、香、味、形影响极大。老火要求火温高，火势猛。木炭要先排齐挤紧，烧旺烧匀，火焰冲天。每笼投叶3～4千克，由二人抬烘笼在炭火上烘焙2～3秒钟，即抬下翻茶，依此抬上抬下，边烘边翻。每烘笼茶叶要烘翻五六十次以上，直烘至叶片绿中带霜时即可下烘，趁热装入铁筒，分层踩紧，加盖后用焊锡封口贮藏。

60 余姚瀑布茶

余姚瀑布茶又称余姚仙茗、香茗，为浙江省的历史名茶。唐代陆羽在《茶经》中说，余姚用大茶树的芽叶制成的茶叶，品质特优，称之仙茗。据宋朝《嘉泰会稽山志》（1201—1204年）载："会稽茶唯卧龙与日铸相亚，其次余姚之化安瀑布茶。"《余姚县志》引元朝戴表元《焙茶诗》道："山深不见焙茶人，霜入青研树树青。最有风情是岩水，味甘如乳色如银。"明朝黄宗羲《黎洲咏余姚瀑布茶诗》中道："檐溜松风方扫尽，轻阴正是采茶天。相要（邀）直上孤峰顶，出市都争谷雨前。两笞东西分梗叶，一灯儿女共团圆。炒青已到更阑后，犹试新分瀑布泉。"瀑布茶产于余姚四明山区的道士山。道士山在瀑布岭山腰，海拔400多米，茶园四周树竹茂盛，溪流交错，茶树常年沉浴

在云蒸霞蔚之中，形成特有的天然品质。

古老的瀑布茶失传已久。1979年有关部门组织力量，成立研制名茶小组，对这一绝迹已久的历史名茶进行试制，终于获得成功。从此，这一古老名茶获得了新生，1980年在浙江省名茶评比会上荣获一类名茶称号。

瀑布茶的采摘标准为一芽一叶、一芽二叶，加工工艺分杀青、轻揉、二青（理条）、炒干四道工序，二青（理条）是瀑布茶炒制过程的关键工序，通过理条做形达到纤细苗秀的外形。

瀑布茶的品质特征是，外形紧细，苗秀略扁，色泽绿润，香气清鲜，滋味鲜醇，汤色绿而明亮，叶底嫩匀成朵。

瀑布茶内含成分丰富，茶多酚、咖啡碱以及各种维生素含量较高，经医学鉴定证明，瀑布茶对高血压、肾脏病、痢疾等疾病均有一定疗效。外宾品尝瀑布茶后称赞道："本是千年益寿物，今朝复得传美谈。"

61 安吉白片

安吉白片亦称玉蕊茶，为安吉著名特产绿茶。白片外形条索挺直略扁平，形似兰花，色泽翠绿，白毫显露。冲泡后清香持久，滋味鲜甜，汤色清澈明亮，牙叶朵朵可辨。安吉白片茶的特异之处还在于，春天时的幼嫩芽呈白色，以一茶二叶为最白，成叶后夏秋的新梢则变成绿色（4月中旬逐渐白化至全色，5月又逐渐返绿）。民间俗称"仙草茶"，当地山民视春茶为"圣灵"，常采来治病。

安吉白片主产于安吉县的山河乡，茶园地处高山深谷，早晚云雾弥漫，昼夜温差大，土层深厚肥沃，灰化棕色森林土壤，腐殖质含量丰富，腐殖质层厚度达20厘米以上，具有得天独厚的自然环境，再加上茶农精心的生产管理，使得安吉白片茶成为珍贵的茶叶珍品。

安吉产茶历史悠久。据陆羽《茶经》记载："浙西，以湖州上，……生安吉、武康二县山谷，与金州、梁州同"，又载："《永嘉图经》：'永嘉县东三百里有白茶山'"。宋朝时的《大观茶论》记载："……白茶，与常茶不同，其条敷阐，其叶莹薄。崖林之间，偶然生出，虽非人力所可致。有者不过四五家，生者不过一二株，所造止于二三胯而已。芽英不多，尤难蒸培，……"这些史料，充分说明了白茶的弥足珍贵。20世纪80年代初，安吉的科研人员研制开发出白片茶，从此一举成名，先后获得首届中国农业博览会铜质奖和杭州国际茶文化优秀奖，并迅速远销国内外各地，供不应求。

白片茶在谷雨前后开采，采摘标准为芽苞和一芽一叶初展，芽叶平均长度2.5厘米以下。采回的鲜叶需经过筛青、簸青、拣青、摊青"四青"处理。筛青和簸青分别在三角眼谷筛和畚斗上进行，通过筛、簸达到筛去老叶片、茎梗、杂质，簸去单片和鱼叶的目的。拣青是拣剔过大的芽叶，使芽叶大小均匀一致，便于摊青和炒制。摊青目的是蒸发部分水分，散发青气，促使内含物质发生轻微的变化，利于做形和品质的形成。适度摊放的芽叶含水量为70%～72%。白片茶炒制技巧独树一

帜，主要工艺分杀青、清风、压片、干燥四道工序。杀青在锅径60厘米的磨光洁净的平锅内进行。锅温为160℃左右，每锅投叶量为150～200克，采用抓、抖、抛三种手势，达到破坏酶活性，阻止内含物变化和失水的目的。接着进行清风，其目的是散热保色，清除碎片，保持芽叶完整。将杀青叶装入畚斗内，簸扬10～15次，当芽叶基本完整，叶温降至30℃左右即可。压片是白片茶别具一格的加工方法，是定形的关键工序。具体方法是将清风后的朵朵芽叶均匀地、不重叠地撒摊在竹匾上，然后铺上干净的细夏布和塑料薄膜，双手用力地揿压，使芽叶成片带扁状，当芽叶全部成扁片状时为适。最后进行干燥，这一过程是在烘笼中进行，分初烘和复烘两个过程，初烘温度为120℃左右，逐渐降到70℃左右，投叶量为250～300克的压片叶，适度初烘叶含水量35%左右，即有触手感为宜，历时25分钟左右。初烘叶经过30分钟左右的摊凉，使芽叶含水量重新分布，便于干度均匀一致。复烘温度80℃左右，投叶量500克左右，当茶香显露，手捻即碎，含水量8%左右即起烘摊凉，散热包装贮藏。

62 双龙银针

双龙银针条索紧直，形似银针，色泽绿中带白，银毫显露，成汤色黄绿清澈，叶底嫩匀、硕壮，香气鲜爽持久，滋味醇厚甘鲜。根据《本草纲目》记载，双龙银针茶具有散风热、清头目、生津止渴、消食提神、消炎解毒、降压降脂等药理功能。被国内外消费者誉为保健茶、益寿茶、美容茶，是一种应用极为广泛的天然多功能植物饮品。

双龙银针产于金华市双龙洞附近的鹿田村和冰壶洞的北山林场。这里群山环抱，树林葱郁，气候湿润，昼夜温差明显，砂质土壤，结构疏松，腐殖质层厚，适宜茶树生长。双龙银针是金华当地茶叶科技人员选用良种茶树，结合当地制茶工艺优势而开发的茶叶新品。该茶创制于20世纪80年代，以其优良的外形和品质，1984年被浙江省农业厅评为一类名茶。

双龙银针采摘具有开采早、采期短、采得嫩三个特点。清明前6～7天开采，谷雨时结束。采摘标准为一芽一叶初展或一芽一叶。采回的鲜叶必须及时进行摊放，失水减重5%左右，历时6～8小时。经杀青、理条做形、干燥三道工序炒制而成。双龙银针经杀青、理条做形、枯燥三道工序炒制而成。杀青和做形均在炒制龙井锅的平铁锅内进行，炒制工艺采用了抛、抖、抓、捺、拓等手法。根据芽叶的含水量和芽叶的塑性、柔嫩性等物理特征，灵敏节制锅平和炒制功夫，变换手法，到达工艺的要求。从杀青到做形共历时35～40分钟。干燥在烘笼中进行，文火慢烘，烘至含水量达5%左右为适。烘干叶经摊凉冷却后按老嫩、批次分别装袋，密闭贮藏。

63 磐安云峰

磐安云峰为浙江省名茶中的一枝新秀，条索紧直苗秀，色泽翠绿，汤色嫩绿，叶底绿亮，香高持久，含有兰花清香。磐安云峰20世纪70年代开始创制，80年代以来连年在省、市名茶评比会上夺魁，1986年在商业部的名优产品评比会上，其以形美、色翠、香高、味醇的特色荣获全国名茶称号。

磐安茶叶生产历史悠久，唐代磐安产的“婺州东白茶”为宫廷贡茶之一。1979年开始了磐安云峰名茶的试制工作，一举获得成功。产品销往全省、全国各大城市，曾试销日本，受到消费者和客商的好评。

云峰茶产于浙江省磐安县大盘山一带，这里山高水秀，林密雾重，泉水潺潺，幽兰溢香。年平均温度16.1℃，年降雨量1573毫米，土壤肥沃，土层深厚，厚度达50～100厘米，有机质含量达3.5%～14.8%，得天独厚的自然环境为云峰茶品质形成提供了有利的条件。

云峰茶采自当地优良茶树品种——木荷种的新梢。采摘时间因茶园所处的海拔高度而异。通常，海拔高600米以下的茶园，于4月中下旬开采，海拔700米以上的茶园，于5月初开采。采摘标准：1～2级云峰茶为一芽一叶和一芽二叶初展，3级以下为一芽二叶，芽叶长度不超过3.5厘米，叶片开展角度不超过40度。鲜叶进厂后经3～5小时摊凉，水分失重5%左右。

云峰茶炒制技术上吸取了西湖龙井、太平猴魁、峨眉峨蕊等名茶的技术精华，主要工艺分杀青、做形、烘干三道工序。

杀青：在斜锅内进行。当锅温达160℃左右时，投入摊放叶约150克，采用竹制炒手或棕帚均匀不断地翻动抛炒，炒至叶翠不老、叶熟不黄、折梗不断即起锅摊凉。

做形：在平铁锅内进行，锅温80℃左右，投入杀青叶150～200克。采用抖、捺、理三种手法，做到嫩叶多抖、老叶少抖、嫩叶不捺、老叶重捺，抖、理、捺三种手法灵活掌握，交替进行。当芽叶紧直成条，即起锅摊凉。

烘干：分初烘和复烘两个过程。目的是蒸发水分，固定形状、增进香气。初烘烘温100～120℃，当含水量在30%左右，有刺手感即起烘摊凉。复烘采用文火慢烘的方法，达到干度均匀一致，香气透发的目的，当手捻即成末、含水量在6%左右时下烘，摊凉分筛，除末去劣，包装贮藏。

云峰茶分大包装和小包装两种，大包装采用铝箔牛皮纸箱，箱内放一千克装的生石灰袋两袋。茶叶放在箱的四周，贮放在干燥、无异味、无阳光直射的仓库里。

品尝云峰茶，最宜用玻璃杯，采用85℃左右的沸水冲泡，沸水冲后，展叶吐香，芽叶朵朵直立，上下沉浮，栩栩如生，形如兰花瓣瓣。品饮欣赏，口颊留芳，沁人肺腑，心旷神怡。

64 仙居碧绿

仙居碧绿又名仙居碧青，因色泽翠绿诱人而得名，为浙江省20世纪70年代初期

创制的名茶。

仙居碧绿产于浙江省括苍山区的仙居县苗辽林场，苗辽林场位于海拔1000米左右的括苍山脉苗辽山上，茶园四周有望海尖，白峰尖、天顶尖、丁辽尖等山峰环绕，园内林木葱郁，云雾缥缈，土壤肥沃，有机质丰富，茶树多生长在山岙平坦的沃土身上，茶树长势旺盛，芽壮豪多，叶质柔软，色泽深绿，是炒制碧绿名茶的理想原料。

仙居碧绿于谷雨前开采，采摘标准为一芽一叶或者一芽二叶。炒制工艺独特，没有单独的做形工序，没有二青的做条，三青的焊锅工序、做形和干燥有机结合，统一在炒干工序完成。主要工艺分杀青、揉捻、炒干三道工序。

杀青：以抖炒为主，结合闷炒，要求芽不断，叶不焦，芽叶完整。

揉捻：目的是揉紧成条。揉捻过程中手的用力程度要掌握轻、重、轻的原则，开始用手心轻压揉动，当芽叶包拢芽芯时，转为用力重揉，最后改为轻压搓揉，促使芽叶卷紧成条。

炒干：以抖炒为主，采用双手捧茶，双起双落的炒制方法，达到色泽翠绿，芽叶完整，不碎不扁，香味鲜爽的目的。

仙居碧绿的品质特点是，条索紧直完整，色泽翠绿，嫩香持久，滋味鲜醇爽口，汤色嫩绿明亮，叶底嫩绿均匀。

65 开化龙顶

开化龙顶属于高山云雾茶，其外形紧直挺秀，白毫批露，芽叶成朵，非常耐看。“干茶色绿、汤水清绿、叶底鲜绿”，此三绿为龙顶茶的主要特征。品龙顶茶宜以玻璃杯、用80℃左右开水冲泡（先水后茶），只见芽尖从水面徐徐下沉至杯底，小小蓓蕾慢慢展开，绿叶呵护着嫩芽，片片树立杯中，栩栩如生，煞是好看。闻其幽香，啜其玉液，甘鲜醇爽，清高醉人。其主要成分有氨基酸、芳香物质、矿物质、咖啡碱、多酚类、儿茶素、微量元素等，对人体有益。因此，开化龙顶不仅仅有饮用价值，而且还有药用价值，如清热解毒、消食醒酒、杀菌消炎、通便止痢、预防龋齿、降血压、降血脂、降血糖等。在本地农村，开化龙顶茶有许多功效得到了广泛应用。比如：用茶中的氟来防龋齿、用茶水洗烂疮疤、喝茶治感冒等。

开化龙顶产于浙江开化县齐溪乡的大龙山、苏庄乡的石耳山、溪口乡的白云山。白云山为开化龙顶的主产区，所产龙顶茶品质最佳。开化县境内山高林茂，素有中国“亚马逊雨林”和“浙西林海”之称，森林覆盖率达80.4%，居浙江省乃至全国各县前列，还镶嵌着古田山国家级自然保护区和钱江源国家森林公园两颗“绿色明珠”，可谓林木葱茏，植被丰富，空气清晰，自然环境没有污染。这里属温暖湿润的亚热带季风气候区，终年云雾缭绕，是浙江省云雾最多的山区，俗话说“高山云雾出好茶”，因此，开化县被称为“中国绿茶金三角地区”。

开化出好茶历史悠久，据记载，明崇

祯四年已经成为贡茶，每当清明前夕得用快马飞舟送至京城，被皇帝、大臣们享用，深受宠爱。清光绪二十四年（1898年）县志有“名茶朝贡时黄绢袋袱旗号篓，专人专程进贡”的记载。后一度失传。20世纪70年代末，茶叶科技人员在开化县大龙山的龙顶潭周围的茶园里，采取一芽一叶为原料，精心研制出一种品质优异的好茶，遂以开化县名和龙顶地名而将之命名为开化龙顶。开化龙顶因其香气清幽、滋味醇爽，品质极优而被评为优秀名茶。

开化龙顶茶是选用高山良种茶树生长健壮的一芽一叶或一芽二叶为鲜叶原料，经传统工艺精制而成的。炒制工艺分杀青、揉捻、初烘、理条、烘干五道工序。杀青采用锅径54厘米的铁锅炒制。当锅温达到160℃左右，投入摊放叶150克左右，用双手对炒，掌握锅温先高后低，以抖为主，抖闷结合的原则。当叶质柔软，并发出幽兰清香时，起锅摊凉。杀青历时9～12分钟。揉捻是通过双手合抱沿同一方向轻揉、松揉，达到茶叶成条的目的。初烘目的是失水，利于理条成形。初烘在烘笼上进行，烘温达100～120℃，当在烘叶黏性减少，茸毫略显，色泽转暗，含水量为30%左右，即可起烘。理条时的锅温100℃左右，理条在斜锅内进行，边炒边理条，达到固定形状、条索紧直、茸毫显露的目的。烘干采用文火长时烘干。将理条叶均匀地撒在有纱布垫底的烘笼上，烘至足干为宜，足干叶含水量4%～5%。

66 松阳银猴

松阳银猴因条索卷曲多毫，形似猴爪，色如银而得名，为浙江省新创制的名茶之一。

浙江松阳产茶历史悠久。宋代苏东坡诗道：“天台乳花世不见，玉川风液今何有。”明代占雨曾以“春色漫怀金谷酒，清风雨液玉川茶”的妙句描绘当时松阳茶叶的品质。据《松阳县志》记载：1929年在西湖博览会上，松阳茶叶荣获一等奖。如今在有关部门的努力下，松阳名茶相继诞生，银猴茶以别具一格的品质风格，夺得松阳名茶之魁，经省多次名茶评比，正式定为浙江省名茶，并获得名茶合格证书。

银猴茶产于松阳瓯江上游古市区一带，这里四周群山环抱，峰岭逶迤，云雾缥渺，溪流纵横交错，气候温和，年均气温17.7℃，无霜期达240天，雨量充沛，年降雨量为1511毫米，土壤肥沃，土层深厚，有机质含量丰富，得天独厚的生态环境，为形成银猴茶品质提供了先天条件。

银猴茶采制技术精巧。开采早，采得嫩，拣得净是银猴茶的采摘特点。清明前开采，谷雨时结束，采摘标准：特级茶为一芽一叶初展，1～2级茶为一芽一叶至一芽二叶初展。通常，炒制1000克特级银猴茶，需采7万个左右的芽叶。采回的芽叶应剔除杂物，保持芽叶完整、均匀一致。鲜叶进厂后经6～7小时的鲜叶摊放，方可炒制。炒制工艺主要分头青、揉捻、二青、三青、干燥五道工序。炒制特点是：高温杀青、揉炒结合、慢速轻炒、边炒边

整、烘焙足干。

头青：即杀青，在锅径69厘米的斜锅或远红外电炒锅内进行。当锅温达150℃左右，投入摊青叶400～600克，以抛炒为主，结合闷炒，做到抛得开、带得轻、捞得净。达到蒸发水分、钝化酶活性、杀匀杀透、清香显露的目的，历时7分钟左右。

揉捻：经摊凉后的杀青叶进行手工轻捻，揉至茶汁稍溢，成条率达95%以上为宜，揉时2～4分钟。

二青：是造形的关键工序。当锅温从100℃逐渐降至90℃左右时，投入揉捻叶，开始采用揉捻手法，使条索进一步紧结，并散发一部分水分，然后降低锅温至70℃左右，进入造形过程，整个造形过程采用抖、抓、搓、捞四种手法，边炒边做形，塑造条索紧结略弯的外形，历时15分钟左右，起锅摊凉。

三青：三青是定形和提毫工序。通过慢速翻动轻炒，在固定形状的基础上，使其条索继续紧结弯曲，白毫显露，炒至八成干，起锅摊凉。三青锅温从80℃逐渐降至60℃，历时15～20分钟。

干燥：分初烘和足烘二个过程，初烘烘温75℃左右，烘至九成干，起烘摊凉15～20分钟，使水分分布均匀再行足烘，足烘烘温从65℃逐步降至50℃，烘至香气透发，手捻即碎，含水量8%以下，起烘摊凉装箱。

松阳银猴形态优美，内含成分丰富，外形壮实卷曲多毫，香气浓郁，滋味浓鲜，汤色绿明，叶底黄绿明亮。难怪有人饮后称赞道："客宋庄前无须问，郁香便是引路人。"

67 江山绿牡丹

江山绿牡丹，又名仙霞化龙，是浙江名茶中的一枝新秀。绿牡丹外形条直似花瓣，形态自然，犹如牡丹，白毫显露，色泽翠绿诱人，香气清高，滋味鲜醇爽口，汤色碧绿清澈，叶底成朵，嫩绿明亮。

绿牡丹产于浙江省江山市仙霞岭化龙溪两侧裴家地、龙井等村。仙霞岭位于浙闽交界，主峰海拔1503米，山区林木茂盛，溪水环绕，浓雾弥漫，雨量充沛，气候温和，土壤肥沃，有机质含量丰富，适宜茶树生长。

江山县自古即为名茶产地。早在北宋时期仙霞山区所产之茶，已成为江南名茶之一。苏东坡任杭州知州时，曾赋诗致其诗友毛正中（江山人）《谢赠仙霞山茶》诗："禅窗丽午景，蜀井出冰雪。座客皆可人，鼎器手自洁。金钗候汤眼，鱼蟹亦应快。遂令色香味，一日备三绝。报君不虚授，知我非轻啜。"品泉大师东坡先生这首诗说明，仙霞山茶在宋代元佑年间（1086—1094年）已是"色、香、味"俱佳的"三绝"珍茗了。由于历经千载沧桑，江山几经易主，这曾名闻遐迩的仙霞珍茗，不知何年已经绝迹了。1980年江山土特产公司组织力量恢复试制，一种体态潇洒自然、色泽翠绿诱人的江山绿牡丹问世。

茶树芽叶萌发早，芽肥叶厚，持嫩性强，故该名茶一般在清明后两三天至谷雨后两三天采摘。采摘标堆为一芽一叶到二叶初展，严格掌握"四不采"，即瘦小芽

叶不采、紫色芽叶不采、病虫芽叶不采、雨天和露水茶不采。采摘时，芽叶成朵，十分细嫩。其加工工艺技术独具特色，也是绿牡丹茶能保持色泽格外绿翠的关键。炒制工艺主要分鲜叶摊放、杀青、轻揉、理条、轻复揉、初烘和复烘等工序。一人炒制、一人在旁摇扇是炒制牡丹茶的特点，尤其是利用扇风，迅速降低杀青叶、初烘叶、复烘叶的叶温，加速水分的蒸发，减少茶多酚等内含成分在湿热条件下继续氧化，是保证牡丹茶色泽格外翠绿、香气清鲜的关键技术措施。

68 狗牯脑

狗牯脑产于江西省遂川县汤湖乡的狗牯脑山。该山形似狗头，因而所产茶叶名曰狗牯脑。

狗牯脑山矗立于罗霄山脉南麓，其山南北分别有五指峰和老虎岩遥相对峙，东北约5公里处，有著名的汤湖温泉。这里苍松劲竹，百鸟高歌，清泉不绝，云雾弥漫，更有肥沃的乌沙土壤，昼夜温差较大，确是一个栽培茶树的绝妙佳境。

狗牯脑山产茶距今已有近200年的历史。早在清朝嘉庆元年（公元1796年）前后，相传有个木排工梁为锴，因放木筏，被水冲散，流落南京，一年多后，夫妻二人携带茶籽，从南京返梓，买下谢家石山、草屋，定居种茶。1915年遂川县茶商李玉山采用狗牯脑山的茶鲜叶，制成银针，参加巴拿马万国博览会，荣获国际评判委员会授予的金质奖章和奖状；1930年李玉山之孙李文龙将此茶改名为玉山名茶，送往浙赣特产联合展览会展出，荣获甲等奖状。由于二次获奖，狗牯脑所产之茶，名声大振。随着历史的变迁，“玉山茶”改名为“狗牯脑茶”。该茶在1982年江西省名茶评选会上，评为江西名茶之一，1985年被评为江西省优质名茶，并被推荐参加了全国名茶展评会。

狗牯脑茶之所以品质优良，固然与当地得天独厚的自然条件分不开，但在很大程度上却取决于该茶独特的采制技术。该茶鲜叶原料十分细嫩，一般在4月初开始采摘，高级狗牯脑茶的鲜叶标准为一芽一叶初展。要求做到不采露水叶，雨天不采叶，晴天的中午不采叶。鲜叶采回后还要进行挑选，剔除紫芽叶、单片叶和鱼叶。

加工工艺分为：杀青、揉捻、整形、烘焙、炒干和包装六道工序。

杀青：在铁锅中进行，投叶量视茶叶级别而异，特级为0.2～0.3千克，一级为0.34～0.4千克，投叶时锅温150～180℃，炒4～6分钟，待叶质柔软、茶香显露，即杀青完毕出锅。

揉捻：用双手搓揉，时间约10分钟。

整形：亦在锅中进行，温度先高后低，用手轻轻抓炒，并随时搓团提毫，从炒坯至整形结束，共约15分钟。

烘焙：用烘笼进行烘焙，烘温40℃，待芽叶失重80%时，停烘摊凉。

炒干；在锅中炒至含水3%～5%时，出锅后稍经摊凉，用铁罐盛装即可。

69 修水双井绿

“山谷家乡双井茶，一啜犹须三日夸。暖水春晖润畦雨，新条旧河竟抽芽。”这是北宋诗人、书法家黄山谷（字庭坚）对家乡（江西省修水县双井村）所产“双井茶”赞美的诗句。黄庭坚还常以精制的“双井茶”分赠京师族人及好友欧阳修和苏东坡等，友人也常和诗赞赏。黄庭坚在《双井茶送子瞻》（子瞻为苏东坡字）诗中曰：“人间风日不到处，天上玉堂森宝书。想见东坡旧居士，挥毫百斛泻明珠。我家江南摘云腴，落碓霏霏雪不如。为君唤起黄州梦，独载扁舟向五湖。”黄庭坚把珍贵的双井茶送给老师苏东坡，自有一番尊师之心。诗中对苏东坡十分崇敬赞赏，说成是：“天上玉堂森宝书”、“挥毫百斛泻明珠”。同时也告诉他的老师说，双井茶的品质十分优异，“我家江南摘云腴，落碓霏霏雪不如”。

苏东坡品尝了双井茶之后，也赞不绝口，即回赠一首《鲁直（即黄庭坚别名）以诗馈双井茶，次其韵为谢》，诗曰：“江夏无双种奇茗，汝阴六一夸新书。磨成不敢付僮仆，自看雪汤生玑珠。列仙之儒瘠不腴，只有病渴同相如。明年我欲东南去，画舫何妨宿太湖。”

此诗对黄庭坚所赠双井茶作了一番赞扬和表示谢意，说黄庭坚是“江夏无双”，书法亦甚佳；又称赞双井茶为“奇茗”，并且从泡到饮，都亲自动手，不叫僮仆去做。苏东坡对此茶之珍爱，可见一斑。欧阳修也曾赋诗一首称颂双井茶，其诗曰：“江西水清江石老，石上生茶如凤爪。穷腊不寒春气早，双井茅生先百草（茅：草，即茶。古代把灌木型的茶树叫草茶）。白毛囊以红碧纱，十斤茶养一两芽。长安富贵五侯家，一啜犹须三日夸。宝云日注非不精，争新弃旧世人情。岂知君子有常德，至宝不随时变易。君不见建溪龙凤团，不改旧时香味色。”欧阳修在此诗中对双并茶作了高度评价，他认为双井茶的品质所以较好，首先是这种茶萌发得早，“穷腊不寒春气早”因而采摘极早而很细嫩，“十斤茶养一两芽”。接着说茶芽上白毫很多，茶叶包装也很精致，用红纱做茶袋，令人悦目。特别是此茶味道好，使得“长安富贵五侯家，一啜犹须三日夸”。

双井绿产于江西省修水县杭口乡“十里秀水”的双井村。该村江边有座石崖形成的钓鱼台，台下有两井，在一块石崖上，镌刻着黄庭坚手书“双井”两字。

茶园就坐落在钓鱼台畔。这里依山傍水，土质肥厚，温暖湿润，时有云雾，茶树芽叶肥壮，柔嫩多毫。

古代“双井茶”属蒸青散茶类，用蒸气杀青，再烘干、磨碎、煮饮。如今的“双井绿”，分为特级和一级两个品级。特级以一芽一叶初展，芽叶长度为2.5厘米左右的鲜叶制成，一级以一芽二叶初展的鲜叶制成。

加工工艺分为鲜叶摊放、杀青、揉捻、初烘、整形提毫、复烘六道工序。

鲜叶进厂后，薄摊2～5小时，然后用铁锅杀青，每锅投入鲜叶0.15～0.2千克，锅温为120～150℃，炒至含水58%～60%为杀青适度。稍经揉捻后，即用烘笼进行初烘，烘温约80℃，烘至三成干，转入锅中

整形提毫，待茶叶白毫显露，再用烘笼在60～70℃下烘焙，烘至茶叶能手捻成末，茶香显露，此时含水量为5%～6%时，趁热包封收藏。

双井绿茶外形圆紧略曲，形如凤爪，锋苗润秀，银毫显露，内质香气高香持久，汤色明亮，滋味鲜醇，叶底嫩绿。

1985年在江西省名茶评比鉴定中，被评为全省八大名茶之一，并荣获名茶证书，1984年以精致的小包装参加庐山茶叶展销会，博得中外客商、游人、消费者的高度赞赏。

70 新江羽绒茶

新江羽绒茶产于江西省遂川县的新江乡花果山。这里群山环抱、古木参天，植被覆盖95%以上。气候温和，7月份平均最高温度仅为29.3℃，1月份平均温度亦有6.5℃，年平均降雨量达1477毫米，十分适宜茶树生长。

新江羽绒茶品质十分优异，外形纤细洁白，白毫特多，满披芽间，宛如鸟鸭羽绒，十分美丽，茶香高浓，似板栗香，汤色清澈明亮，滋味甘爽，叶底芽叶完整、嫩绿明亮。近年来连续被评为江西省吉安地区优质名茶，并荣获优质名茶证书。

这里产茶还有一个美丽的故事。相传古代有一位俏丽的姑娘，因厌恶封建婚姻，单身躲进了渺无人烟、四季如春的新江花果山上，以采食野果和培育花木为生。有一天，一位英俊的青年从将军岭下山春游，路过花果山，被那花团锦簇的野花迷住，久久不愿离去，刚好被花果姑娘窥见，两人一见钟情，最后结为伉俪。那青年从马山上采来茶籽，播于花果山上，夫妻两人精心培育，长出一片茂盛的茶林，从此花果山便成了有名的茶叶产区。这里的茶树品种，枝叶发达，育芽力极强，茸毛特多，经过反复试制，遂形成今日的新江羽绒茶。

羽绒茶加工全程分采摘、摊青、杀青、清风、揉捻、初干、做条、提毫、摊凉和烘干十道工序。其中做条和提毫是羽绒茶独特品质形成的主要工序。初干后，待茶叶达六成干时，即行做条，其法是将初干叶放入60℃左右的锅中，双手对掌，捞起茶叶回转搓揉，用力轻而匀，并不断抖散团块，以散发水气，直到茶叶七八成干，茶条紧结，转入提毫。提毫时锅温降至40℃左右，将茶坯抓在手中，用腕力轻轻作滚球式揉搓，直至白毫披竖为止。稍经摊凉后即上烘，烘至含水量4%～5%时，即起烘摊凉包装。如此加工的茶叶，茸毛竖于芽间，犹如羽绒一般，十分可爱。

71 周打铁茶

周打铁茶产于江西省丰城县荣圹乡。该茶的名称有一番来历，也十分有趣。相传清朝年间，丰城县荣圹乡有个秀才，名叫周打铁，因屡考不中，便隐居山中，与妻子耕种茶园度日。当时正值乾隆皇帝下江南，乾隆打扮成布商微服出访。一日，

周秀才上山采茶，有两个布商来到他家讨水喝。周妻忙泡茶接待，客人喝了茶赞不绝口，兴奋之余，提笔在纸上留下隐语，辞谢而去。周秀才回到家时，其妻忙拿出纸来，只见上面写着："秋后请送四斤上等茶到京市棉布庄。"但未留下姓名。春去夏至，夏尽秋来，周秀才按语意送茶进京，一路上晓行夜宿，风雨兼程，很快到达京城。

一日天高云淡，阳光和煦，只见前面车马仪仗，鸣锣开道，好不威风，原来是乾隆离宫外出。周秀才拦路询问，侍卫上去喝止。周秀才说明来意，并递上纸条，侍卫接过纸条、茶叶，交与乾隆。乾隆大喜，知是自己下江南时亲笔所题，因深感下江南时他家进茶之情，意欲留下秀才。周秀才丢不下辛勤耕作的茶园，执意回家。后乾隆降旨，赐周打铁种的茶为："周打铁茶"，并定为贡品。从此周打铁茶名扬四方，流传后世。

周打铁茶的品质优异，外形条索紧结、稍弯曲，色泽油润；香气纯正、持久，汤色黄绿明亮；滋味醇和，饮后清凉爽口，叶底嫩绿。它以一芽一叶或一芽二叶初展的鲜叶为原料，采用杀青、清风、揉捻、炒坯搓条、滚炒足干等工序加工而成。

杀青时锅温为160～180℃，每锅投叶0.4～0.5千克；杀青叶出锅后，放入篾盘内扬簸数次，以降低叶温和去除碎片灰末，此过程称"清风"；然后进行揉捻，揉至茶汁溢出，卷紧成条为度。该茶独特品质的形成，主要在于"炒坯搓条"和"滚炒足干"两道工序。

炒坯搓条在铁锅中进行，锅温90～100℃，揉捻叶下锅后，反复翻转抖炒至茶条互不黏结时，将锅降至65～75℃，开始搓条，搓抖至茶叶有刺手感和沙沙响声时起锅摊凉。最后进行"滚炒足干"，滚炒时右手将茶叶沿锅壁往上推，左手将茶叶拨下，使茶叶呈弧形自由翻落。滚炒至手捏茶叶成粉末时起锅摊凉，即行密封包装。

72 山谷翠绿

山谷翠绿茶产于江西省修水县，修水是北宋著名诗人和书法家黄山谷（黄庭坚）的故乡。黄对茶叶颇有研究，写下了不少赞颂茶叶的著名诗篇。茶名冠以"山谷"，是表明对这位宋代爱茶人的颂扬。

修水县南靠九岭山，北贴幕阜山，中有修河蜿蜒其间。云凝深谷，雾绕山岗，土壤肥沃，雨量充沛，气候温和，是优质茶叶生长的得天独厚的自然条件。

修水产茶历史悠久。早在唐代这里已盛产茶叶，到北宋时，这里的茶叶更是名闻遐迩。当时黄山谷常以其故乡所产的名茶赠送友人。欧阳修、苏东坡等在得到茶叶后纷纷赋诗传颂，使得这里的茶叶名声更盛。黄山谷对促进故乡茶叶的发展，是有功劳的，现在把沿袭下来的传统名茶，命名为"山谷翠绿"，是很恰当的。

山谷翠绿是在历代沿袭下来的传统制茶工艺的基础上，加以现代科学技术措施精心制作而成。其鲜叶在清明前后采摘，标准为一芽一叶初展，要求做到"嫩、

匀、鲜、净”。加工工艺分为杀青、揉捻、初烘、整形和复烘五道工序。鲜叶采回后，略经摊放，开始杀青，杀青叶扇凉后，进行揉捻，然后在烘笼中初烘。烘至叶子不粘手，入60～80℃的锅中整形。以双手回转搓揉的手法搓紧茶条，并边搓揉边翻炒，至茶条紧结，改用团炒，炒至八成干，降低锅温至40～45℃，改用两手捧茶，以向不同方向旋转的手法进行提毫，至银毫披露，近九成干时出锅，在烘笼中复烘至干，趁热包装贮存。

产品外形紧略曲，色泽绿润，满披银毫，香高持久，汤色翠绿明亮，滋味鲜洁爽口，叶底嫩绿匀整。

1985年江西修水茶厂生产的越海牌山谷翠绿在全省名茶评比中，得到专家们的一致好评，荣获江西省名茶评比总分第二名，被评为江西省优质名茶。

73 龙舞茶

龙舞茶产于江西省吉安县的东固山。吉安位于赣西赣南之间，茶园分布在连绵起伏的山坡上，中有深约7米的泉水井，无论晴雨，井水始终保持在离井面1米左右，清澈见底，水味甘甜。其间有着一个美妙的故事。相传很久以前，东固山区久旱无雨，山泉断流，草枯木死，男女老少齐往主峰大乌山，焚香祈雨，结果感动了观音菩萨。一时狂风四起，乌云滚滚，霹雳一声，在山坡下开出一口泉井来，后人称之为雷公井。还有一天，天上乌云滚滚，一条绿色彩龙飞舞在雷公井之上，顷瞬间山坡上长出几十棵枝叶茂盛的茶树来，后人称之为“龙舞茶树”，用此茶树采制的茶叶泡茶，清凉甘爽，回味无穷，饮后精神倍增，人称龙舞茶。

近年来，江西吉安县有关单位，大力协作、共同研制，恢复和发展了龙舞茶。

由于龙舞茶品质优异，1986年在吉安地区名茶审评会上获得创新名茶证书，1987年在江西省食品工业协会主持的全省名茶评比中，被授予江西荣誉名茶称号。

龙舞茶的采制要求严格，鲜叶在清明前后开采，以一芽一叶初展为标准。加工工艺分为杀青、揉捻和干燥三道工序。揉捻工序又分初揉和复揉，在初揉中理条，在复揉中定型。干燥工序又分初烘、复烘和再烘三个步骤。再烘后，茶叶已足干，此时茶香四溢，出烘笼后，置于干燥处摊凉，凉后包装密封贮藏。由于采制方法讲究，茶叶品质十分优异。外形似麻花，独具一格。条索紧结、色泽翠绿、满披白毫；香气嫩香清高；汤色碧绿，清澈明亮；滋味甘鲜，叶底嫩绿明亮。形质俱佳，逗人喜爱。

74 瑞州黄檗茶

瑞州黄檗茶产于江西高安县，其外形挺秀多毫，香气清高，汤色明净，滋味醇厚，叶片嫩绿明亮。

黄檗茶历史悠久，根据《瑞州府志》

的记载，远在唐代已作贡品。宋人所著《萍州可谈》中就有“江西瑞州黄檗茶，号称绝品”的记载。北宋文学家苏辙贬谪筠州（瑞州）时，写有茶花诗二首，其一《咏前寺茶花》诗曰：“黄檗春芽大麦粗，倾山倒谷采无余。只疑残柄阳和尽，尚有涵花霰雪初。耿耿清香崖菊淡，依依秀色岭梅如。经冬结子犹堪种，一亩荒园试为锄。”作者以黄檗春芽只有大麦粒那么大，来表明采摘的黄檗茶之幼嫩、细小、采摘时倾山倒谷，几乎把幼芽都摘光了。诗人担心茶树经过如此细致几番的采摘，它的养分会耗尽，元气会大伤，没有能力再繁育了。但想不到冬天它还能开放出许多茶花来。这种花清香如崖菊，秀色如岭梅。结下茶籽，又可拿来播种，再长成茶树。从此诗可见，黄檗茶远在宋代，其产和制都已积下了丰富经验。该茶在元明两代，均被列为贡品，年进贡达15千克。但自清代至民国，瑞州绿茶逐渐衰落。到了20世纪40年代，瑞州绿茶几乎面临绝迹，年产总量仅250千克。现瑞州绿茶有了很大发展，近来又恢复和发展黄檗茶生产。

瑞州黄檗茶采用炒生锅、炒熟锅、摊凉、烘焙、足火等工序加工而成。

炒生锅：锅温120～140℃，每锅投叶量0.4～0.5千克，炒5～6分钟，到达叶变软，色转暗，折梗不断为适度。

炒熟锅：有理条作用，边炒边揉，其特点是三搓一抖，炒到茶叶六七成干，形成紧、直、圆、光即可出锅。稍微摊凉之后进行烘焙和足火。待茶叶含水量至5%～6%，白毫显露，香气浓烈，即加工完成，趁热包装贮存。

75 窝坑茶

窝坑茶又名蕉溪茶，产于江西省南康县南岭山脉北端的浮石、蕉溪一带。主要产区为蕉溪上游海拔600余米、林木葱郁的窝坑。

窝坑茶创始于三国，而盛于宋代。据南康县《文艺志》记载，宋代苏东坡谪官广东，路过南康，舟至浮石时，曾作诗一首，其中有“浮石已干霜后水，蕉溪闲试雨前茶”之句，这里所指的“雨前茶”，就是早期的“窝坑茶”。可见这里产茶至今已有近千年的历史了。

窝坑茶制作精细，鲜叶采摘十分考究。在清明前后开始采摘新芽，标准为一芽一叶，鲜叶要求匀、整、洁、清，不采单片叶、鱼叶、病虫害叶、伤叶、紫鱼叶、瘦小芽叶和雨水叶。芽叶采回后，及时摊放于洁净、通风处，约6小时后开始炒制。

加工工艺分为杀青、揉捻、初干、搓团、摊凉、足干、拣剔七道工序。窝坑茶的独特品质，主要在“初干”和“搓团”两个工序中形成。初干时，将揉捻叶倒入锅中，锅温为90～100℃，滚炒和抖炒相间，操作要求轻与快，捞叶要匀和净，到茶坯炒至六成干时，将锅温降至70℃左右，开始搓团。搓团时将茶叶拢在两手心中，五指稍并拢，沿同一方向，运用掌力，逐步由轻到重搓揉茶团一并结合解块，反复进行四五次，随后将茶坯在沿锅壁内回转搓揉，要求由重渐轻，其间不断抖散团块，

至茶坯达九成干，条索呈螺状颗粒为止。茶叶出锅后，稍经摊凉，烘焙至足干，再经过拣剔，即行包装贮存，成茶外形条索纤细，形曲呈螺状，颗粒近似珠茶，又似眉茶，芽毫隐藏，色泽翠绿，绿中带白；内质香气清高持久。汤色嫩绿明亮，滋味鲜醇回甜，叶底嫩绿匀齐。冲泡后，芽锋直立，白毫翻滚，成为绿茶中之珍品。

76 云林茶

云林茶产于江西省金溪县黄通乡云林源的东西两侧高岗上。这里峻岭连绵，群峰起伏，竹木苍翠，云雾缭绕，山清水秀，风景宜人。方圆数十里，每座山都有茶树生长。相传清代乾隆年间，太傅朱志韩把家乡所产的云林茶献给乾隆皇帝品尝，乾隆饮后，顿觉齿颊留芳，十分喜爱，倍加赞赏。从此，云林茶被列为贡品。

过去，云林茶多分布在竹木林中和山谷之间，十分零散，当地群众称其为野山茶，年产量仅约100千克，销往南昌、抚州、临川等地。本世纪50年代开始，这里垦荒种植，建立了新茶园，茶叶生产有了很大发展。近年来，在传统的云林茶基础上，改进了加工工艺，茶叶品质有了很大提高。1983年以来，连续被评为江西省抚州地区优质名茶，1985年被评为江西省优质名茶之一。该茶外形色泽翠绿，白毫显露，条索细紧。除了滋味甘醇鲜爽，汤色碧绿清澈以外，特别突出的是香气清幽高雅，颇似春兰初放。正如诗人所赞扬的："凭君汲井试烹之，不是人间香味色"。当然这是诗人用夸张的笔调称颂此茶。但也足以说明，像如此品质高雅的茶叶，是不可多得的。

该茶制作十分讲究，鲜叶一般在谷雨前开采，以一芽一叶初展为主。采回后，及时薄摊于白纸上或干净的盛具中约6小时，然后炒制。整个加工过程分杀青、揉捻、炒坯做条、提毫、再烘提香等五道工序。

其再烘提香工序非同一般。采用低温长烘，最后在起烘前，又将温度突然升高，高温烘约3分钟。所谓"开始磨冷烘，最后用突火"，如此烘法，茶香特好。

77 攒林茶

攒林茶产于江西省永修县云居山。该山位于九岭山脉东端，高山峻岭，连绵起伏，丛林密布，云雾缭绕。因茶树与林木混杂相生，故名攒林茶。

云居山，上有五老峰、五龙潭、碧溪桥、谈心石、真如寺等著名风景区。这里是"云山绿苍苍，秀雾白茫茫，满山皆青翠，遍野是茶香"。真如寺前的赵州关，是攒林茶主要产地。赵州关风景十分迷人，早为人们所向往。古代诗人朱谋浑就有："只因寻药来欧岭，恰悟倾茶到赵州"之句，道出了诗人有幸畅游赵州关的喜悦心情。诗人汪应娄亦有"佛印竹枝符古汗，赵州茶味发春晖"之句，说明赵州

关风景美，这里生产的茶叶也美。

清光绪三十二年（公元1906年）《建昌（今永修）乡土志》记载；“攒林茶俗名云雾茶，此茶不由人莳，产于林木中，吸取精华，饱食云雾，山人披荆采之始得，色香味皆佳，常州阳羡、浙江龙井、君山银针无以过焉！”这里把攒林茶列为与江苏宜兴的阳羡茶、浙江杭州的龙井茶和湖南的君山银针茶齐名，可见攒林茶品质的优越。20世纪50年代后，攒林茶有了很大的发展，特别是1953～1957年间，原全国佛教协会名誉会长虚云长老和全国佛教协会理事海灯法师先后在真如寺为住持时，由于佛事和游客增加的需要，攒林茶产制发展更为迅速。

攒林茶的采制工艺十分精细，一般在清明后四五天采摘，由于原料嫩度不同，分为特级、一级和二级加工。整个加工工艺分为摊青、杀青、散热、揉捻、整形和干燥六道工序。

鲜叶采来后，摊青1～2小时，散失部分叶面水分，促进茶香和便于炒制。杀青后，即将杀青叶置于篾盘中，扬簸1～2分钟，以散发热气，提高净度。

揉捻后的整形，是攒林茶独特品质形成的重要工序。揉捻在铁锅中进行，锅温为60～80℃，采用“搓、撒、抖、抓、按”等手法相互交替进行，该茶的独特外形，就在此工序中形成。最后进行干燥，待茶叶烘至手捏成粉末，含水量在5%以下时下烘，稍经摊凉，包装收藏。

攒林茶多次参加江西省和九江市名茶评比，均获得好评，被列为江西省名茶之一。

78 井岗翠绿

井冈翠绿由于产地为井冈山，色泽翠绿，故名井冈翠绿。其外形条索细紧曲勾，色泽翠绿多毫，香气鲜嫩，汤色清澈明亮，滋味甘醇，叶底完整嫩绿明亮。该茶放入杯中冲泡，芽叶吸水散开，宛如天女散花，徐徐而降，再等片刻，芽叶散开更大，又如兰花朵朵在水中盛开，栩栩如生，给人以一种美的享受。

五百里井冈山，气势磅礴、峰峦叠翠、峡谷溪流、嶙峋怪巧、云海瀑布、温泉溶洞、高山田园、十里杜鹃等绮丽多姿的自然风光，构成了8个风景区，230余个景物景观。这里，春天山花烂漫，夏天云海如洋，秋天红叶辉映，冬天银装素裹，四季如画。井冈山景美茶更美。井冈翠绿是井冈山垦殖场茨坪茶厂经过十余年的努力创造而成。1982年被评为江西省八大名茶之一；1985年分别被评为江西省和农牧渔业部的优质名茶；1988年被评为江西省新创名茶第一名。

井冈翠绿的鲜叶标准为一芽一叶至一芽二叶初展，多采自谷雨前后。鲜叶采后，略经摊放，经过杀青、初揉、再炒、复揉、搓条、搓团、提毫、烘焙八道工序制成。杀青的锅温为140～160℃，炒至叶质变软，叶色变暗，折梗不断为止。初揉在特制的竹盘中进行，揉至茶叶成条，茶汁外溢为度。再炒的目的是弥补第一次杀青的不足，锅温为120℃，时间极短。接着复揉使茶条进一步揉紧。搓条、搓团和

提毫均在锅中进行，待茶叶有刺手感，白毫显露出来，即可出锅进行烘焙。烘焙用烘笼，烘温70℃左右，烘至足干，稍经摊凉，包装存放。

79 眉茶

眉茶，眉茶是条形炒青绿茶之一，外形条索紧结、匀整、灰绿起霜、油润、香高味浓。因其茶条外形略弯以恰似老人的眉毛得名。眉茶产品过去名目繁多，又不统一，曾分为珍眉、针眉、秀眉、贡熙、虾目五个花色。珍眉又分抽芯与抽珍；抽芯又分特珍与真珍。针眉有正副之分，正者为特针，副者为普针；也有不分正副的，称为统针。秀眉亦有两种，粗大的称凤眉，轻的称芯眉。贡熙又分特贡与普贡两种。20世纪80年代中期，眉茶花色做了简化。一般分为特珍（特级、一级至二级）、珍眉（一级至五级及不列级）、雨茶、贡熙（特贡一级至三级及不列级）、秀眉（特级、一级至三级）和茶片，计19个花色。

各省所产的眉茶，品质各有不同。其中生产数量较多，品质较好的有：浙江所产的杭绿、温绿和遂绿；安徽所产的屯绿、舒绿和芜绿；江西所产的婺绿和饶绿以及湖南所产的湘绿等。屯绿条索紧结壮实、色泽灰绿光润；带熟板栗香，香高而持久；汤色绿而明亮，叶质柔软。舒绿条索细紧，嫩梗较多，高级茶香气高长，汤色绿，滋味醇厚，叶底黄绿，叶质柔软。婺绿由于生长在得天独厚的良好环境之中，本身含有丰富的营养成分和芳香物质，尤其蛋白质、氨基酸、维生素、咖啡碱、儿茶素、水浸出物等含量均高。其成品香气清高持久，茶味醇厚清爽，汤色黄绿清澈，叶底柔嫩；其外形细紧纤秀，挺锋显毫，色泽翠绿光润。湘绿具有条索紧直浑圆、香高味浓、汤色黄绿之特点。眉茶保健功能如同犀牛角，有清凉解毒、明目降火的奇效，可治“大火症”。

据考，眉茶起源于安徽、浙江、江西三省相联交界处的安徽省的休宁、屯溪、黟县、歙县，江西省的婺源和浙江省的淳安、建德、开化一带。后逐渐扩大产区，现在我国各产茶省均有眉茶生产。其中，鄣公山、溪头、江湾、大畈、沱川、古坦、段莘、秋口等地为茗眉茶的天然产地。其地处赣东北山区，为怀玉山脉和黄山余脉所环抱，地势高峻、峰峦耸立，年均气温16.7℃，昼夜温差10℃以上，年降水量2000毫米左右，相对湿度83%，无霜期达250天，全年雾日60天以上。土质多为红、黄壤，腐殖层深厚。山崖幽谷间，常为云雾笼罩，茶树多受辐射光照射，萌芽期早，叶质肥厚柔嫩，营养成分丰富。

眉茶鲜叶标准为一芽一叶和一芽二叶初展，选其芽壮叶肥、白毫茂密者，经初制和精制两个阶段制成。初制分为杀青、揉捻和干燥三道工序。要求高温杀青、杀匀杀透、青气消失、香气显露，才算达到杀青适度。杀青叶含水量都控制在60%左右；揉捻要求揉捻叶组织破碎程度为45%～55%为适度，嫩叶要轻揉，老叶要重揉，嫩叶要冷揉，老叶要热揉；干燥工序又分二青、三青和焊锅三次进行，第一次只烘至五成干，摊放1～2小时；第二

次较低温焙至七八成干，摊放6～12小时；第三次低温焙至足干。焊锅后茶叶含水量一般为6%左右，所制产品称炒青毛茶。炒青毛茶必须通过精制，才能成为商品性的眉茶。眉茶精制的主要工序是：分筛、抖筛、撩筛、风选、拣剔、复烘等，最后将各筛号茶按照各级眉茶要求按比例进行拼配即成。

随着产量的增加和品质的提高，眉茶销路日益扩大，在国际茶叶市场上已遍及五大洲80余个国家和地区，其中主要畅销于摩洛哥、阿尔及利亚、马里、利比亚等国。

80 小布岩茶

小布岩茶产于江西省宁都县境内环境幽雅的岩背脑群山之中，始种于1969年。小布岩茶以其鲜叶原料鲜嫩、芽叶肥壮、制工精巧、造形美观、内质优良、经久耐泡而闻名。特制高档次小布岩茶，外形弯曲如细眉，白毫显露，锋苗秀丽；内质嫩香持久，伴有兰花香；汤色黄绿明亮，叶底嫩绿匀净；滋味醇厚鲜爽，饮后回甘留芳。冲泡三四次滋味尚浓，香气犹存。

仰望岩背脑群山，蜿蜒起伏，连绵数万里，林海茫茫，云雾弥漫，景色十分宜人。茶区位于于山山脉钩刀嘴峰的半山腰，海拔800余米，年平均气温15.4℃，年降雨量1721毫米，相对湿度80%～90%，年雾日数110天以上。无霜期260天，年均日照时数1300～1350小时，土壤为冲积的酸性紫色土壤，土层深厚，pH值在5.5～6.5之间，有机质含量丰富。这里产茶芽叶肥壮、持嫩性强，有效化学成分含量十分丰富，所制茶叶品质甚好。

江西省宁都县小布林场，经过多年试制，终于成功创制了别具一格的小布岩茶。1982年定为江西省八大名茶之一；1986年荣获部级优质名茶称号；2001年起经杭州中农质量认证中心认证为中国绿色有机茶。

小布岩茶通常于3月上旬开采，其主产品贡品级标准为一芽一叶初展，长3.0～3.5厘米。一芽一叶，朵朵匀称；芽叶肥壮完整，大小一致。无紫色芽、无破损芽，也无对夹叶、病虫叶和瘦弱叶；不采雨天叶，只采晴天收雾叶。鲜叶经摊放、杀青、揉捻、炒二青、复揉、初干理条、摊凉、提毫、烘焙八道工序加工而成。其独特品质的形成，主要在于“初干理条”和“提毫”。初干理条时锅温为100℃左右，逐渐降至60℃，在锅中用双手捞起茶坯不断抖炒，待茶条黏性降低，手捏能成团，抛之即散，达六成干时进行搓条、整形，20分钟左右。茶叶出锅稍经摊凉后，降低锅温至70℃左右，再逐渐降至50℃，将茶叶握在手中，运用双手手心的感应力，使茶条相互摩擦，把茶条外表的胶状薄膜擦破，显出白毫，称为“提毫”。此道工序是显毫的重要手段，手势灵巧，用力均匀，至白毫显露起锅。再经烘干、筛末，即可包装封藏。

81 麻姑茶

麻姑茶产于江西省南城县西南10公里处有“洞天福地，秀出东南”的麻姑山区，以产地而得名。该茶外形条索紧细，白毫显露，色泽翠绿鲜润；香气清鲜纯正；汤色清澈明亮；滋味醇和甘爽；叶底嫩绿匀齐。根据《本草纲目》记载，麻姑茶具有散风热、清头目、生津止渴、消食提神、消炎解毒、降压降脂等药理功能。被国内外消费者誉为保健茶、益寿茶、美容茶，是一种应用极为广泛的天然多功能植物饮料。

麻姑山山势磅礴，峰峦叠嶂，溪瀑飞流，风光秀丽。山上有著名的神功泉、丹霞洞天、寻真寺、半山阁、仙都阁等名胜古迹。麻姑茶茶园大多分布于海拔600～1000米的山地，常年云雾缭绕，气候温和，年均气温15℃，年降水量2300毫米，日照短，空气湿润，相对湿度85%以上；土壤多为石英砂岩母质风化而成的碎屑状紫色土，土层深厚，吸水力强，腐质层厚，土质肥沃，一般为高产茶园区。

南城县麻姑山产茶，迄今已有一千多年历史。据《南城县志》载：麻姑茶的制作盛于唐代。关于麻姑茶的来历，当地还流传着一个美妙动人的故事：相传在东汉时，有一仙女麻姑曾云游仙居此山修炼，春时常常采摘山上茶树的鲜嫩芽叶，汲取清澈甘美的神功泉石中乳液，烹茗款客，其茶味鲜香异常。

麻姑茶的采摘标准为一芽一叶或一芽二叶初展。制作分杀青、揉捻、初干和再干四道工序。各道工序均要求按规范精细操作。其中初干工序，包括整形和提毫，是形成麻姑茶独特品质的关键工序。初干在锅中进行，锅温为80℃左右，炒茶时，掌心相向，用力均匀。做到边抖、边炒、边搓，使茶条形成匀、紧、直、秀的外形；当茶叶炒到含水量为15%～18%时，开始提毫，此时锅温下降至70℃左右，用手轻轻翻动茶叶，随着水分的蒸发，茶叶放香吐毫，达到香高形美。最后经过再干，茶叶芳香更为馥郁。

82 宝顶绿茶

宝顶绿茶产于四川东部大巴山余脉垫江宝顶塔西麓的东印山。这里气候温和，雨量充沛，晴日朝夕雾遍山，雨时昼夜云漫漫，举目林海茫茫，春秋山花烂漫，茶树遍布山谷。

宝顶绿茶创始于1983年，经多次改进、筛选，以四川中叶早芽种鲜叶为原料，清明前采摘细嫩芽叶，炒制新茶。据测定，每千克干茶，需幼嫩芽叶4万个左右。

宝顶绿茶加工分杀青、揉捻和干燥等工序。杀青与干燥是在远红外电热炒锅中进行。锅温十分均匀，控制十分严格，炒制手法十分精细。所制成品，外形条索紧结，细嫩显毫，色泽油润墨绿；内质香气清高纯正，汤色碧绿清澈，滋味醇爽回甘，叶底嫩绿黄亮。

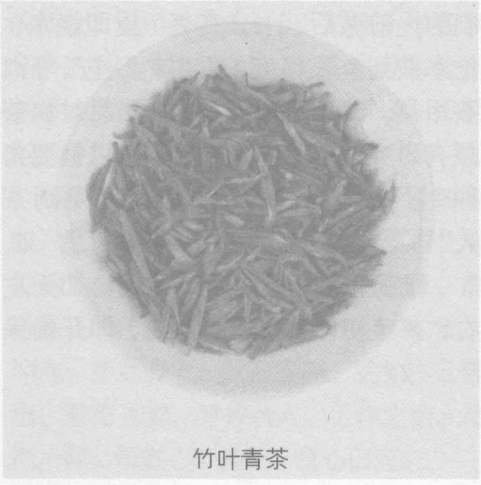
它以独特的品质特征连续四年在川东涪陵地区名茶评比中夺魁，连续三年被评为四川省优质名茶，荣获四川省农牧厅颁发的优质名茶奖状。

83 峨眉竹叶青

峨眉竹叶青外形扁平光润，挺直秀丽，色泽嫩绿油润，香气清香馥郁，汤色嫩绿明亮，滋味鲜嫩醇爽，叶底嫩匀。竹叶青最好采用晶莹剔透的水晶茶具来沏泡它，碧水银波，一层清澈的绿意入眼底。在沏透泡开一两分钟之后，茶叶舒卷自如，灵动飘逸，叶间泛出丝丝的金黄，彼时才会香风拂面，浸透你的呼吸，漫过你的神经。品竹叶青之真味，则最好用天然矿泉水冲泡。产自峨眉山神水阁的峨眉山泉水，甘甜可口，最能把它的香永远珍藏在你舌尖。竹叶青茶具有消暑、清热、去火、化痰解毒等功效，是食疗的理想佳品。

峨眉竹叶青产于峨眉山。峨眉山是中国重点风景旅游区之一，山势巍峨，峰峦挺秀，林木苍翠，云海连绵。山门上“天下名山”四个大字是郭沫若所写。历代文人都赞美峨眉之秀丽，唐代诗人元稹有“锦江滑腻峨眉秀”，南宋诗人范成大有“三峨之秀甲天下”的诗句。竹叶青茶园主要分布在海拔800～1200米的清音阁、白龙洞、万年寺、黑水寺一带，居于群山环抱之中，生长于云雾缭绕之处，环境优美，茶树生长十分适宜。

峨眉山产茶历史悠久，峨眉山茶早在晋代就很有名气。据《峨嵋读志》载：“峨眉山多药草，茶尤好，异于天下；今水寺后的绝顶处产一种茶，味初苦终甘，不减江南春采。”唐朝李善所著的《文选注》中记载：“峨眉多药草，茶尤好，异于天下。今黑水寺（后改名万年寺）后绝顶产一种茶，味佳，而色二年白，一年绿，间出有常。”宋代，峨眉山茶叶更是有名，大文豪苏东坡、诗人陆游都曾有诗称赞峨眉雪芽。陆游有诗曰：“雪芽近自峨眉得，不减红囊顾渚春。”明代峨眉山白水寺（今万年寺）种茶万株，采制入贡。现代峨眉竹叶青是20世纪60年代创制的名茶，得名于1964年。当年，国务院副总理陈毅一行途经四川，来到峨眉山时，在山腰的万年寺休息。老和尚泡了一杯新采的绿茶送到陈毅手里，一股馨香扑鼻袭来，陈毅喝了两口，味醇回甘、清香沁脾，顿觉心旷神怡，劳倦顿消，连问：“此茶啥个名字？”老和尚答：“还没有名字呢！请首长赐个名字吧！”陈毅推辞道：“我是俗人、俗口、俗语，登不得大雅之堂。”经老和尚再三请求，陈毅高兴地说：“我看



竹叶青茶

这茶叶形似竹叶，青秀悦目，就叫‘竹叶青’吧！”从此与中国美酒同名的峨眉竹叶青茶，有了自己的名称。

竹叶青茶的鲜叶一般在清明前3～5天开采，标准为一芽一叶或一芽二叶初展，鲜叶嫩匀，大小一致。适当摊放后，经高温杀青、三炒三凉，采用抖、撒、抓、压、带条等手法，做形干燥。使茶叶具有扁直平滑、翠绿显毫，形似竹叶的特点；再进行烘焙，茶香益增，成茶外形美观，内质十分优异。

84 峨蕊

峨蕊产于四川省峨眉山。该茶具有条索紧细、白毫显露、形似花蕊的特点，故名峨蕊。峨眉山山腰间的清音阁、白龙洞、万年寺、黑水寺一带是盛产峨蕊之处。这里群山环抱，终年云雾缭绕，气候适宜，土壤肥沃，是茶树生长的理想之地。峨眉名茶，远在1000多年以前，已列为贡品。唐代诗人白居易在《谢李六郎中寄新蜀茶》诗中充分表达了对四川茶叶的热爱。其诗曰：“故情周匝向交亲，新茗分张及病身。红纸一封书后信，绿芽十片火前春。汤添勺水煎鱼眼，未下刀圭搅曲尘。不寄他人先寄我，应缘我是别茶人。”白居易收到李氏用红纸包封的清明前一二天所采制的火前茶后，十分高兴，旋即烧水，把水煎到鱼眼程度，再用“刀圭”等泡茶用具，试尝四川新茶。白居易对饮茶颇有研究，十分喜爱饮茶，所以他要自称“不寄他人先寄我，应缘我是别茶人”了。

峨蕊采制十分精巧，清明前10天左右，茶芽初伸如谷粒大小时，即开始采摘。采回立即付制。炒制要经过四炒、三揉、一烘焙。手法要灵活、火温要适当。先为杀青过程，锅温先高后低，先抖炒，后闷炒，抖闷结合，使芽叶保持翠绿色。然后取出初揉，用力先轻后重，揉成细条，旋即投入低温锅中复炒，炒至五成干，取出复揉、用力要均匀，注意整形。经10余分钟后，又入锅低温抖炒，达七八成干时起锅，趁热进行第三次揉，使茶条更为紧细。三揉后进行低温四炒，并在锅中轻轻搓条，使之白毫显露，香气发出，最后出锅，拣掉单片、碎片和杂质，放入焙笼焙干。

芽叶炒制后，粒粒如蕊，纤秀如眉，茸毛显露，嫩绿油润，香高味爽，品尝之余，甘芳长留，心旷神怡。

峨蕊颗粒紧细，宋代诗人苏辙把这类茶叶形容成“春芽大麦粗”，说明其大小像麦粒一般粗细。这是最形象不过了。

现在峨眉山的黑水寺、万年寺一带办起了茶场、茶厂，产制峨蕊名茶。除供内销外，也已部分出口，“峨眉天下秀”更是名扬世界了。

85 前峰雪莲

前峰雪莲是江苏省20世纪80年代新创制的名茶之一。

1985年在农牧渔业部、中国茶叶学会联合召开的全国名茶展评会上，被评为部优质茶。1989年全国名茶评比会上，荣获全国名茶称号。

江苏溧阳县社渚农场是前峰雪莲的诞生地，它位于天目山余脉伍员山下的前峰山麓。这里地势、土壤、气候等生态条件良好，适宜茶树生长。茶树多生长在丘陵的坡地上，为自福建引进的优良品种—福鼎大白茶。每年清明前后开始采摘，采摘标准为新萌发未展开的芽苞，芽长2.5厘米左右，芽粗0.2～0.3厘米。通常制500克高级雪莲茶需采6.0万～6.2万个茶苞。幼嫩的芽叶，丰富的内含成分，为形成雪莲茶的品质风格提供了先天条件。采回的芽苞必须经过拣剔，剔除鱼叶、单片等夹杂物，以保持原料的匀整度。拣好的芽叶薄摊在竹匾上，摊放1～2小时，待表面水分蒸发后方可炒制。炒制的主要工艺是：杀青、揉捻、搓揉显毫、干燥四道工序。

杀青：高温杀青，以抖为主，结合闷炒，适当旋转抖炒，达到失水、钝化酶活性、停止内含物质发生变化的目的。杀青锅温控制在150～180℃，投叶量200～250克，历时5分钟左右。

揉捻：起锅后的杀青叶，放置在竹匾内抖散冷却后进行揉捻。揉捻过程应注意解块散热，以防止叶色闷黄，香味欠爽。揉捻历时5分钟左右。

揉捻显毫：目的是促使外形条索卷曲，茸毫显露。锅温掌握低、高、低的原则，下锅锅温60℃左右。开始采用抖、搓手法，将茶叶置于双手掌心，顺同方向搓揉，时而搓揉，时而抖散解块，防止茶叶结块。搓团用力由重到轻，开始芽叶韧性较大，易做形，必须用力搓揉，使其条索紧结卷曲，茸毫逐渐显露，条索完整不碎，随着芽叶含水量的减少，叶质逐渐转硬，用力应轻，以防损伤茸毫、搓碎茶叶。当芽叶达七八成干时，进入文火干燥工序。搓揉历时15分钟左右。

文火干燥：锅温50℃左右，通过均匀翻炒，达到固定形状，增进香气，蒸发水分的目的。当茶叶有触手感，捻之即成茶末，含水量6%以下，起锅摊凉。

炒制好的雪莲茶极易吸潮变质，必须妥为贮藏。

最简便的贮藏方法是块状石灰吸潮法，即将茶叶用纸包好，放在具有块状石灰包（布袋装）的缸内或铁桶内，加盖密封贮藏。

雪莲茶包装采用盒装，每盒50～100克。包装盒内衬铝塑袋封，外套设计别致的纸盒，再用透明纸封包，放在干燥通风处。这种包装的茶叶，当茶叶含水量在6%的条件下，通常可贮藏5～6个月，成品色、香、味不减。

雪莲茶的品质特点是，条索紧细卷曲，满披银毫，形似雪朵，银白隐翠，清香幽雅，滋味鲜爽甘醇，汤色嫩绿，清澈明亮，叶底嫩匀肥壮。用70～80℃沸水冲泡，芽芽竖立，时而翻腾，犹如白云翻滚，雪花飞舞，清香袭人。工作之余，沏泡一杯，顿觉心旷神怡，身心倍爽。

86 南山寿眉

南山寿眉产于江苏省溧阳县李家园茶场。1985年开始创制，1986年通过技术鉴定，1989年在西安农牧渔业部召开的名茶评比会上荣获全国名茶称号。

李家园茶场地处江苏、安徽二省交界的山区，这里山势不高，丘峦起伏，林木翠竹，郁郁葱葱，溪流纵横，空气湿润，土壤肥沃，是茶树生长的理想之地。

南山眉茶的采制技术特点是：嫩采精拣、工艺不繁、技术精湛，连续操作，一气呵成。主要工艺分摊放、杀青、搓条显毫、焊锅四道工序。清明至谷雨前是寿眉茶采摘的黄金季节。采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展，芽长1.5～2.0厘米，通常炒制500克特级干茶需采6万个左右芽叶。采回的芽叶必须经过精拣细剔，达到嫩、匀、净的目的。

摊放：拣剔后的芽叶放置在竹匾上摊放2～4小时后再行炒制。

杀青：在锅径60厘米的远红外线平锅内进行。锅温120～140℃，投叶量300～400克，采用抖、翻、理手势，将茶叶杀透杀匀。当叶质柔软、色泽转暗即进入搓条显毫工序。

搓条显毫：是寿眉茶成形的关键工序。通过搓条，达到失水搓紧成条显毫的目的。锅温70～80℃，采用抖、理、搓、抓手法，先理直茶条，再用双手掌合拢搓条。理、搓、抖、抓各种手法灵活掌握，变换进行。用力程度掌握轻、重、轻的原则，即含水量高或低时，动作应轻，避免茶叶结块和断碎。当茶条圆而略扁，茸毫显露，干度达七成干左右，降低锅温至50～60℃，转入焊锅工序。

焊锅：目的是进一步理条整形，达到定形、足干的要求。采用慢速翻炒的手法，促使水分蒸发、理顺茶条，固定形状。炒至茸毫披露，锅温略升100℃左右。当发出持久的清香，捻茶即成粉末，含水量约6%以下时，起锅摊凉贮藏。全程历时35～40分钟。

南山寿眉茶的品质特点是，紧圆略扁，匀整，形似扁眉，披毫，色泽翠绿，香高清鲜，滋味醇厚爽口，汤色绿而清澈，叶底嫩匀明亮。



寿眉

87 梅龙茶

梅龙茶是江苏省江宁县创制的新名茶。1986年通过鉴定，现已投入生产，产品销往南京等大城市，受到消费者的喜爱。

江宁县淳化茶场是梅龙茶的产地。

淳化茶场地处青龙山和方山之间的丘陵山地，这里风调雨顺，气候温和，土壤肥沃，适宜茶树生长。

梅龙茶采于春秋两季。春茶采摘为谷雨至立夏前后，秋茶在白露前后。采摘标准以一芽二叶为主，工艺分摊青、杀青、揉捻、初烘、整形、复烘六道工序。

梅龙茶加工实现全程机械化生产，采用的机种有：滚筒杀青机，45型、55型和265型揉捻机，120型自动烘干机，滚筒炒干机。在炒干整形过程中采用手工辅助搓条，当初烘叶在筒温70～80℃的条件下滚干10分钟左右后，下叶乘热进行手工搓揉，达到条索紧而直的目的。

梅龙茶的品质特点是，条索紧结稍卷曲，色绿露毫，香高持久，滋味醇和，汤色清明，叶底嫩匀明亮。

88 金山翠芽

金山翠芽是江苏省新创制的名茶。1982年在镇江市下蜀茶场、五洲茶场等单位开始试制，1985年通过技术鉴定，列为省级名茶。同年，在农牧渔业部召开的全国名茶评选会上，荣获全国名茶称号。

镇江是江苏省的重点茶区之一，这里丘陵起伏，山青水秀，环境优越，适宜茶树生长。每年谷雨前后开采，采摘标准为芽苞或一芽一叶初展，芽叶长度3厘米左右，制500克干茶约需3.6万个芽叶。要求芽叶嫩度一致、匀净、新鲜无损。采回的鲜叶，薄摊在竹匾内置于阴凉通风处，经过3小时左右摊放，方可进行炒制。

炒制工艺分初炒、摊凉、复炒三道工序。采用手工炒制，锅内进行，手法多样，灵活运用，一气呵成。

初炒的目的是破坏酶的活性，蒸发水分，理条做形。锅温120℃左右，投叶量250～300克，以抖炒为主，适当闷炒，炒3～4分钟，叶质成柔软状态，降低锅温至80℃左右，开始做形，采用抖、带、搭的手势，将茶理直做扁。当形状基本形成，干度约七成干时，起锅摊凉，历时25分钟左右。

摊凉与复炒：初炒叶经过30分钟左右摊凉，使其水分重新分布均匀即行复炒。复炒锅温80℃左右降至70℃，投叶量300克左右。开始继续理条做扁，随茶叶干度增加，锅温下降，轻巧地将茶叶在锅壁滚炒。

当茶叶表面扁直平滑，含水量6%左右，起锅摊凉，分筛割末，包装贮藏。

金山翠芽的品质特点是：外形扁平挺削匀整，色翠显毫，嫩香，滋味鲜醇，汤色嫩绿明亮，叶底肥壮嫩绿明亮。

89 翠螺

翠螺茶因外形卷曲形似螺，色泽绿翠而得名，为江苏省南京市江宁县茶场新创制的名茶。从1984年投放市场以来，受到茶叶爱好者的青睐，称赞翠螺茶经饮耐泡，具有“头酌香、二酌浓、三酌味不减、四酌味犹存”的特点。

翠螺茶采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展，炒制工艺分摊放、杀青、揉捻、烘干、再揉捻、炒干、再烘干七道工序。

翠螺茶属半烘炒绿茶，全程实现了机械化生产，采用的主要设备有：滚筒杀青机、265型揉捻机、6CH—120型烘干机、滚筒炒干机。

杀青的进风温度为130～160℃，出风温度为95～105℃。要求杀透杀匀，无红梗红叶，做到嫩而不生，老而不焦。

揉捻分两次进行，第一次揉捻历时25分钟，加压15分钟，开始和最终空压，中间加压，注意解块；第二次揉捻历时15分钟，加压5～7分钟，通过揉捻达到条索紧结的目的。

炒干在再揉捻后进行。目的是促使条索卷曲，茸毫初露，炒干的筒温为70～80℃，干度七成左右。

烘干分两次进行。初烘的进风温度为110℃左右，通过初烘达到蒸发水分、便于炒干时做形的目的。适度初烘叶含水量40%左右，初烘叶经摊凉冷却后再行揉捻和炒干。再烘的目的是增进香气，促使茸毫披露、平伏及干燥。再烘的烘温95℃左右，再烘叶含水量6%以下。

翠螺茶的品质特点是，条索紧细卷曲，茸毫披露、平伏，色泽翠绿，香气清高，滋味浓厚，汤色绿而明亮，叶底嫩绿、匀整明亮。

90 花果山云雾茶

花果山云雾茶，为江苏省三大名茶之一。云台山产茶历史悠久，云雾茶早已闻名。据《台新志》记载："宿城东起陶庵风门口，西到西山，在十几里长的山场上，生长着大片茶树，称为'茶山'，所产'云雾茶'形味似武夷小品，历史上曾有'龙团凤饼'之称。"又说："海洲上贡的食货中，唯有茶叶一两不能少。"可见，云雾茶在封建王朝年代已被视为珍品，列为贡品。而今，云雾茶产于"四季好花常开，八节鲜果不绝"的花果山上，花果山位于江苏省连云港市的云台山区，这里山势不高，濒临黄海，气候温和湿润，昼夜温差大，茶树生长在丛林密布、花果成片的坡地上，花香、果味陶冶着云雾茶的天然品质。

清明前后，茶树在花团锦簇中萌发新芽，选择一芽一叶初展芽叶为原料，经摊放、杀青、揉捻、做形（包括理条、搓条和抓条三个过程）、干燥等工序炒制而成。手工炒制，手法多样，灵活运用，交替进行。锅温、用力轻重，视叶质和含水量变化而不同。

云雾茶的品质特点是：条索紧结、浑圆，锋苗挺秀，形似眉状，白毫显露，香高持久，滋味鲜浓，汤色绿而清澈，叶底朵朵嫩绿，匀整明亮。

91 车云山毛尖

车云山毛尖产于湖北省随县北部的车云山，是湖北省传统名茶之一。

车云山位于湖北与河南两省交界的桐柏山区，境内群峰挺拔，山势巍峨，苍山青翠，巨石嶙峋，特别是千佛塔、百庙、马鬃岭、右耳岩、鹰嘴石、太峨山、刺鼻尖以及双寨等八大风景区把车云山点缀得更为奇丽。这里处处林木蓊郁，清泉长流，每逢遇雨，群山若隐若现，雨后乍晴，团团白云，翻滚于群峰之间，其状如万马奔驰，又似车轮滚滚，车云山因此而得名。所产毛尖，外形紧细圆直，锋毫显露，内质香气清高，具有浓厚的熟板栗香；滋味醇厚，甜凉爽口；汤色嫩黄，清澈明亮，叶底嫩绿、柔软。

这里产茶历史悠久，远在清代以前即已产茶，到了清代光绪年间，茶叶生产有了较大发展。当时有个茶商，从安徽请来制茶师傅，仿制安徽的黄大茶、瓜片茶等；20世纪20年代，当地茶农在吸收黄大茶、瓜片茶等制法的基础上，通过多年的反复实践，创造了一套毛尖茶加工技术，开始了独具一格的车云山毛尖茶的生产。现在，武汉市、襄樊市、随州市、老河口市等地，都是车云山毛尖销售的主要市场。

车云山毛尖加工工艺要推其烘焙技术最为独特。烘焙在地灶烘笼上进行，一般要分三次进行。一道、二道烘焙主要起干燥作用，温度掌握先高后低，要求薄摊、勤翻、轻放，烘至色翠绿、毫显露为度。第三道烘焙被视为关键性的工序。用的是低温长烘，长达一小时，这样“车云山毛尖”浓厚的熟板栗香便产生了。再经适当拣剔，按照品质加以分级，装入锡罐存放、待用。

92 峡州碧峰

峡州碧峰为新创名茶，创制于1979年，其品质特征为条索紧秀显毫，色泽翠绿油润，香气清高持久，汤色黄绿明亮，滋味鲜爽回甘，叶底嫩绿匀齐。

峡州碧峰茶产于湖北省宜昌县境内长江西陵峡两岸的半高山茶区。因这里唐时为峡州属地，故名峡州碧峰。这里，山川秀丽，碧峰林立，云雾弥漫；有千丈深谷，瀑布高悬；气候温和，空气湿润，土壤肥沃，林木葱郁，年均温16.6℃，年平均日照1669.3小时，平均降雨1177.34毫米，无霜期平均271.9天，水热条件十分优越，土壤多为花岗岩石分化的砂质土壤、页岩分化的紫色土等，pH在4.5～6之间，土层深厚肥沃，生态环境得天独厚，是种茶的适宜区。

宜昌县古称夷陵，又名峡州，古往今来，素以所产茶驰名神州。早在唐朝，茶圣陆羽就在《茶经》中写道：“山南，峡州上；襄州、荆州次；衡州下；金州、凉州又下。”将峡州茶列为上品。唐代著名诗人皮日休写下了峡州茶十吟，其中一首道：“簇簇新英摘露光，小江园里火煎赏。吴僧漫说鸦山好，蜀叟休夸乌嘴香。入座瓯轻泛绿，开缄数片浅含黄。鹿门病客不归去，酒渴更加春味长。”宋代文学家三苏父子都曾在这里访泉品茗，苏轼品饮以黄牛泉（陆羽称为天下第四泉）水沏的茶后，写道：“受苦清洁，独与凡水隔，岂樵煮茗好，酿酒更无敌。”欧阳

修任夷陵县令时，咏道："雪消深村自剐笋，人晌空山随摘芋"；"春秋楚国西偏境，陆羽茶传第一州"；吟黄牛泉沏茶道："阴精分月窟，水味飘香绿，共约试新茶，花旗几时绿。"清代张金元饮黄牛泉沏的峡州茶惊叹："泉清茗古，洒然忘乏。"全国著名茶叶专家吴觉农教授1979年乘船经过西陵峡时赞道："山川秀丽，当有名茶"。可惜由于种种原因，历史名茶早已失传。为了挖掘传统茶文化，恢复峡州茶的生产，宜昌县茶叶科技工作者从1979年开始研制地方名茶，研制的茶名根据明代诗人田钧赞泳峡州风光名胜古迹之一"仙人桥"的《夷陵竹枝词》"仙人桥上白云封，仙人桥下水汹汹，行舟过此停桡问，不见仙人空碧峰"，定茶名为峡州碧峰，将峡州秀丽的风光融入品质超群的茶中。

峡州碧峰茶采摘要求以一芽一至二叶为主，芽叶长3厘米左右，不采对夹叶、紫芽叶、病虫叶、雨水叶、露水叶、不带鳞片叶、雨叶和单片叶，保证鲜叶的嫩度、匀度、鲜度、净度。制作分鲜叶摊放、杀青、摊凉、初揉、初干、复揉理条、足干提毫七道工序。

摊放：鲜叶采回后，及时摊于竹簸箕内，厚约寸余，置于阴凉避风处，间断翻动几次，经4～6小时摊放，掌握失重4.5%～5.5%时付制。

杀青：将4～5千克摊青叶投入到转速24～28转/分，温度180～200℃的复干机中，高温杀青，先高后低，经6～8分钟，待叶色转暗绿，叶茎折而不断，总失重38%～40%时适度。

摊凉：杀青叶出于簸箕内，边出边用双手迅速抖开散热，摊放约20分钟。

初揉：将摊凉的杀青叶盛入6CR－30型揉捻机中，按轻－重－轻原则施压揉捻，历时14～20分钟。

初干：将揉捻叶投入100～120℃的复干机中，炒6～8分钟至总失重62%～64%，约八成干时出机。

复揉理条：初干叶先盛竹簸内，手抖散热，后转入水浴平台导热箱上，运用抓、拢、理、搓、抖等手法，反复搓揉理条，保持箱面温度60～80℃，直到条索紧秀挺直，白毫显露，历时约10分钟。

足干提毫：理条茶薄摊于垫有白纱布的蔑织毡帽炕上，木炭生火，控制温度70～80℃进行文火烘焙，并酌情收堆翻散提毫至足干，即茶叶手捻成粉，历时约30分钟。将足干后的茶叶，筛分割末，拣除异劣，取样审评、定级、匀摊后包装贮藏。

93 双桥毛尖

双桥毛尖主要产地为大悟县双桥一带，属条形烘青绿茶。此茶条索紧细显毫，色泽翠绿，滋味醇厚，汤色黄绿明亮，香气清高持久，叶底嫩绿均齐，饮后止渴生津，令人心旷神怡、齿颊留香，回甘润喉，冲泡持久。具有清心明目、醒脑提神、健脾和胃、消肿利尿之功效。

大悟位于湖北省东北部的丘陵山区，在这绵延起伏的山谷中，群山重叠，巨石林立，山花烂漫，溪流清澈，晴天雾罩

日，雨天云接地，其中万泉寨、阮陀寺、天仙庵、罗汉岭一带，是双桥毛尖的主要产地。

双桥毛尖于1983年被评为湖北省名茶，结束“大悟无名茶”的历史。此后，先后8次获省级以上名茶金奖，1998年被推荐为国际名茶。

清明至立夏是采制毛尖的黄金季节，如采时过早，会因茶芽初萌，营养成分不足而滋味欠浓；过迟则叶子过大而茶味不鲜，当茶园有5%～10%的芽叶达到标准时，即进园开采，但这时只是有选择地拣棵采摘，俗称“跑尖采”。双桥毛尖的制作工艺分为生锅、熟锅和烘焙三道工序。生锅即杀青，锅温为130～140℃，投叶量为0.5～0.7千克，鲜叶入锅后用专制的竹耙子进行抖炒和滚炒。当芽叶基本成条，历时3～5分钟，转入炒熟锅。熟锅锅温为80～90℃，初入锅时继续滚炒，以卷紧茶条，炒至六成干时，采用抓条和甩条相结合的手法，使茶条紧细圆光。最后放入凸形的竹制炕筐上，用木炭火烘焙，分初干和足干两次完成。烘至手捏茶条能成粉末，并显露清香和白毫时，即为足干适度。经摊凉和拣剔并稍加整理后，便可包装入库。成茶外形条索细紧、显毫，色泽翠绿，滋味醇厚，汤色黄绿明亮，香气清高持久，叶底嫩绿匀齐。

94 水仙茸勾茶

水仙茸勾茶产于湖北省五峰土家族自治县的水尽司、渔关一带。这里山势巍峨，奇丽壮观，终年山清水秀、云腾雾跃，无山不绿、无坡不茶。茶树多生长在海拔500～1200米之间的肥沃山坡上。

水仙茸勾茶的命名，自有一番来历。相传200多年以前，有一位土司久病不愈，百药医治无效，一次喝了一位姑娘进贡的茶叶，顿觉神清气爽，病就好了。这位土司为感谢姑娘，就将这产于水尽司的茶，取名为“仙女茶”。后人又将产茶地名水尽司与仙女茶联系起来，称此茶叫为“水仙茶”。据考证，这里历史上曾生产“茸勾”名茶。因而就将1980年研制成功的名茶定名为“水仙茸勾茶”。

水仙茸勾茶制作精细，用一芽一叶初展鲜叶为原料，经杀青、搓条、做形、提毫、干燥五道工序而成。

成茶品质优异，其外形色泽翠绿秀丽，条索细秀，弯曲如勾，满披银毫；内质香气嫩香持久，汤色清澈明亮，滋味鲜爽回甘，叶底嫩绿匀亮。先后多次荣获湖北省和商业部名茶科技成果奖和优质名茶奖。

95 隆中茶

自湖北省襄城西行10余公里，便到闻名古今的三国时期杰出政治家和军事家诸葛孔明隐居躬耕的故乡——隆中。这里山不高而秀雅，水不深而澄清，地不广而平坦，林不大而茂盛。猿鹤相见，松篁交翠，景色十分幽雅宜人。“诸葛大名垂宇

宙，隆中胜迹永清幽”。隆中，正以其迷人的景色和诸葛孔明的遗迹，享誉中外，成为游客向往的旅游胜地。这里所产的隆中茶，也以其特有的芳香，为游客增添了无限乐趣。

隆中茶现有炒青型和翠峰型两个品种。高档炒青和翠峰采摘细嫩，制工精细。每年清明后的4月上旬，采摘一芽二叶，鲜叶幼嫩匀整，采回后经适度摊放，然后炒制。加工的第一道工序为杀青，由于芽叶肥壮，杀青程度宜重，杀青完成后，用特制的电扇吹风冷却，以保持叶色明翠，经适度揉捻，转入炒二青，由于芽叶肥嫩，含水量较高，二青时投叶量宜少，出锅后，仍以吹风冷却，防止氧化黄变而降低成茶香味。炒青型绿茶，经锅炒干燥，翠峰型绿茶二青后，则在特制的整形焙灶上，用手工以“搂、搓、扎”等手法，使茶条形成紧直的外形，然后烘干。炒青的品质特征是外形条索紧结重实，色润而绿，香高味厚，回味甘甜，翠峰则以外形紧直，翠绿显毫，汤色清澈明亮，香气清高持久，滋味鲜爽回甘为其特点。

隆中茶用该地“一泓碧水，清澈见底”的老龙洞泉水冲泡，茶味格外鲜美，茶香扑鼻。这里建有一座幽雅别致的两层游廊式的“卧龙茶室”，游客在畅游隆中胜迹之余，在此煮泉烹茗，倚楼观望隆中景色，别有情趣。

96 湘波绿

湘波绿是湖南省茶叶研究所1961年创制的名茶。高桥银峰问世以后，由于品质特优，消费者十分喜爱，生产供不应求。为适应广大茶人的爱好，湖南省茶科所在银峰的基础上，又创制了湘波绿。

湘波绿是采摘一芽二叶制成，它继承高桥银峰的优点，原料较银峰粗壮，工艺上采用加重揉捻措施，加大叶子破损，增进茶汤浓度。整个加工工艺分为杀青、清风、初揉、初干、复揉、提毫、摊凉、烘焙等工序。

其品质特点是：外形条索紧结弯曲，色泽绿翠显毫，香气清高鲜爽，汤色清澈明亮，滋味醇厚爽口；叶底黄绿明亮。经测定，其中茶多酚、水浸出物、氨基酸、儿茶素、咖啡碱含量较高，品质甚优，深受广大消费者欢迎。

有诗赞曰：湘波绿，色翠绿，叶细卷，毫显露。

汤色清明亮，鼻喉留芳馥。

工艺精益精，质量胜前古。

翅英传书画，共赏在雅俗。

陆羽今若在，《茶经》书里新名录。

97 狮口银牙

狮口银牙产于湖南省古丈县古阳河畔的狮子口一带。这里山高谷深，地形如雄狮怒吼之状，终年云雾缭绕，雨量充沛，日照时短，土壤含磷丰富，具有得天独厚

的茶树生长条件。

几年来，产地技术人员和广大茶农，通过引进福鼎大白茶良种，改进传统名茶的采制工艺，研制成狮口银牙新产品。

成茶品质特点是：全身白毫，具有银毫闪光、隐翠，外形紧结圆直，锋苗秀丽；内质清香馥郁，汤色黄绿明亮；滋味甘爽，叶底嫩绿。荣获1985年农牧渔业部优质产品奖。

98 江华毛尖

江华毛尖产于湖南省江华瑶族自治县。当地把茶树分为两类，一类为苦茶，另一类为甜茶。江华毛尖是用从甜茶树上采摘的芽叶制成，品质别具风格。其外形条索紧结卷曲，翠绿秀丽，白毫显露，晶莹如珠，内质香气清高芬芳，滋味特别浓醇。由于在加工过程中，采用重揉、全炒，叶组织破碎较多，第一次冲泡，水浸出物浸出竟达浸出物总量的55%，所以第一次冲泡液，滋味异常浓烈。当地人民常用此茶医治“积热、久泻”和心脾不适之症。

江华毛尖历史悠久，早在五代时，已被列为贡品。在长期实践中，当地茶农摸索出了一套制茶经验，认为讲究“金、木、水、火、土”是制好江华毛尖的技术关键。

“金”是指炒茶用的铁锅，认为炒好茶，首先锅要薄，质地均匀、光滑、新锅要热油处理；“木”是指炒茶用的燃料，要求干透，升温降温容易控制；“水”是指锅要用清水洗净；“火”是指炒茶的火温要适当，该大则大，宜小则小，所谓“炒茶容易烧火难”，足见炒茶火候的重要；“土”是指不同土壤生长出来的茶芽，在炒制时的火温、时间、手势均应有所区别。

江华毛尖的加工工艺分为杀青、摊凉、揉捻、复炒、摊凉、复揉、整形和足干八道工序。

杀青在平锅进行，杀青出锅后，须经摊凉，以散热气，防止闷黄。摊凉后的杀青叶置于揉板上重揉5～6分钟，待茶汁揉出后，置于100℃左右的锅内进行复炒，炒到茶叶五成干时，出锅摊凉，稍经复揉后，投入温度为60～80℃的锅内进行整形，这是决定江华毛尖品质特色的重要工序。茶叶投入锅中后，略加翻炒，待茶叶受热回软时，用双手边翻拌，边搓条，如此反复进行约30分钟，待茶叶含水量达15%左右，此时茶条已紧细、翠润、显毫。最后将茶叶移入锅温为50～60℃的锅中，轻轻翻炒，直至足干。成茶色泽光润，茸毛呈银珠形点缀在茶条之上，外形别具一格，十分美观。

99 南岳云雾茶

南岳云雾茶产于湖南省中部的南岳衡山。衡山巍峨秀丽，共有72座山峰，逶迤绵延400公里。

这里古木参天，翠竹灌林，山巅峪

谷终年云雾缭绕，茶树生长茂盛。这里所产的南岳云雾茶造型优美，香味浓郁甘醇，久享盛名，早在唐代，已被列为贡品。

这里以名山、名景、名茶为一体，吸引着无数游客。衡山主峰为海拔1290米的祝融峰，登上主峰极目远眺，其北是烟波浩渺、若隐若现的洞庭湖，南为奔腾起伏、如嶂如屏的翠峰，东为宛如玉带、飘然北去的湘江，西则是云雾缭绕、时有时无的雪峰山。从祝融峰下行，但见梯级茶行，蜿蜒曲折。南岳云雾茶主要就产在这里。关于南岳产茶还有着一个动人的故事。相传，唐代天宝年间，江苏清晏禅师任南岳庙掌教，见有一条大白蛇，将茶籽埋到庙的旁边，自此之后南岳便产茶了。一股清泉从石窟进出，叫做珍珠泉，禅师将这珍珠泉水冲泡茶叶，茶叶的色香味更好。还传说，浙江杭州的虎跑水，是唐朝宪宗时，有一位高僧向南岳借去的，当时所借的是这里的“童子泉”。南岳泉水不仅质优，而且量多。这里的毗庐、太阳、虎跑等36处名泉，都是从花岗岩中渗出，水质特别好，冲泡茶叶，汤色明亮清澈，香气清高而味醇。

南岳衡山堪称名茶、名山、名景、名泉四美俱全。无怪诗人啜了这里所产的南岳云雾茶，要作“谁道色香味，只许入皇家，今上毗庐洞，逍遥尝贡茶”的诗篇来大加赞扬了。

南岳云雾茶的加工工艺分为杀青、清风、初揉、初干、整形、提毫、摊凉和烘焙八道工序。

第一道工序杀青是奠定南岳云雾茶品质的关键，操作难度极大。当地人们对这一工序的操作者尊称为“炒手”。鲜叶下锅啪啪作响，锅温130℃左右，“炒手”徒手翻炒，神态自如，操作甚熟，这种精湛的技艺，令人赞叹。

杀青后，杀青叶须经过清风，以散热气，经适当初揉后，进行初干、整形，待茶叶达八成干时，进入提毫收锅，炒至白毫显露，茶香透发，出锅摊凉、烘焙干之后收藏。

100 东湖银毫

东湖银毫自从1982年起，多次被评为湖南省优质名茶。产于湖南省长沙东郊，浏阳河畔、东湖之滨。此茶具有“色碧绿、毫闪光、香鲜嫩、汤清澈、味醇爽、形优美”的品质特点。

东湖银毫的鲜叶十分细嫩，清明正是采制银毫的时节，一般采自福鼎大白茶、东湖早、毛蟹、梅占等优良品种，标准为一芽二叶初展，芽叶高度为3厘米，十分匀齐。采摘的口诀是：“两叶一心，身长九分，枝枝一样，朵朵匀净”。加工工艺分为杀青、清风、揉捻、做条、摊凉、整形、提毫、烘焙八道工序。

杀青在平锅内进行，杀青叶出锅后，及时薄摊在篾盘内，并用扇扇凉，以祛热气，揉捻在竹盘内进行，揉至芽叶初步成条即可。做条工序对东湖银毫优美的外形形成，具有特别重要的作用。其法开始是用双手将茶坯捞起扬炒，然后边翻边搓，反复进行，待茶坯初具条形，达六成干

时出锅。稍经摊凉，进行“整形”操作，边翻边炒，边搓条，边理条，反复交错进行，直到茶条紧直，达八成干时出锅，再经“提毫”和“烘焙”后，即包成0.5千克装的小包，置于块状石灰缸中贮藏候用。

东湖银毫之所以“毫闪光”，除鲜叶的茶树品种多毫外，与制作时的提毫工序分不开。提毫工序是紧接在整形工序之后进行的，其目的是破坏茶条外表的胶结状态，使芽叶上的茸毛显露。

成茶分一号、二号和三号三个等级。一号银毫的品质特点是，外形茶条肥硕匀齐，银毫显露闪光，色泽鲜绿油润，香气鲜嫩持久；汤色清澈明亮，滋味醇厚爽口，叶底鲜嫩软匀。如用玻璃杯冲泡，芽叶成朵，两叶一心，栩栩如生。正是：“东湖银毫茶，两叶抱一芽，味醇香持久，形色美如画”。

101 岳麓毛尖

岳麓毛尖产于湖南省长沙市郊的岳麓山。这里自古产茶。明清年间，岳麓山已是著名的茶和水的产供之地。岳麓山上的茶，白鹤泉的水，都是当时有名的贡品。

相传这里白鹤泉的水冲泡岳麓山的茶，所发热气，形似白鹤，停立杯上，别有情趣。

地处长沙市郊的岳麓山，海拔300米，这里森林繁茂，古树参天，茶园遍布山腰山脚.现在已将岳麓山辟为长沙岳麓公园，游客前来欣赏岳麓山风景名胜，到茶室饮一杯香高味甘的岳麓毛尖，更是心旷神怡，劳倦顿消。

岳麓毛尖，采摘细嫩，制工精致。清明至谷雨节前为采制时期，芽叶标准以一芽二叶为主。鲜叶经适当摊放，经过高温杀青，并经二揉、三烘和整形等工序而成。

岳麓毛尖的品质特点是，外形条索紧结、整齐，白毫显露，深绿油润、香气清高持久，汤色浅绿微黄，清澈明亮，滋味甘醇；叶底肥壮、匀嫩。

102 雪峰毛尖

雪峰毛尖产于湖南省桃江县的雪峰山。该山位于桃江县之南，为湘西雪峰山余脉，海拔700余米，山峦起伏，竹木茂盛，土壤腐植质含量丰富，十分适应茶树生长。

雪峰山产茶历史悠久，相传100多年以前，福建人张氏，因避乱来到这里，将随带的茶籽播在山里繁殖，辛亥革命后，张氏一家迁回原籍，后来不少当地农民迁居上山，栽茶制茶。后人为纪念这位福建人，曾把所产之茶称为张氏福建茶。从此这里有了茶叶生产。

20世纪50年代后，雪峰山办起了茶叶试验场，不久这里便成为湖南桃江县茶叶生产示范和茶叶技术力量培训中心。雪峰毛尖也随之诞生。

雪峰毛尖采制技术独特。它吸收了高桥银峰、安化松针等茶的优点，创造

了自己一套技术，整个加工工艺，既有西湖龙井茶那样少出茶汁保持翠绿的做工，又有高桥银峰、古丈毛尖那种低温搓揉与提毫的特技，因而成为一种独具风格的名茶。

103 官庄毛尖

官庄毛尖产于湖南省沅陵县官庄区的介亭、黄金坪一带。这里群山重叠，万峰插天，峭壁数里，谷径幽回。是我国古代从东向西，进入大西南的重要驿站。官庄前面的辰龙关地势险峻，历为兵家必争之地，素有“湘西门户”和“南天锁钥”两称。远在300余年以前，吴三桂引清兵入关，继而又与清兵相抗衡，兵驻“辰龙关”，与清兵在这里大开战场，殊死搏斗。

1914年，爱国名将蔡锷为讨伐窃国大盗袁世凯，曾率领革命军，凭借着雄关和广大人民的支持，英勇奋战，把袁世凯的10万多军队歼灭在辰龙关外。这里终年云雾缭绕，土质肥沃，阳光被雾气所阻，形成了有利于茶树生长的漫射光，茶树壮健，芽叶肥壮，持嫩性强，为官庄毛尖提供了优良的鲜叶原料。

这里产茶历史已很悠久。据《沅陵县志》记载：“官庄介亭毛尖，唐代盛行，清乾隆时期作为贡品”。

“官庄毛尖”早时为晒青绿茶，直到近代才由晒青改为烘青。相传1927年“湘西王”的参谋龚石如，在官庄开了一个“西南茶叶店”，为了争夺市场，使用权力，集各地名茶艺师，改革制茶工艺，将晒青改为烘青，茶叶品质有了很大提高。又采用特制的小木盒包装，规格多样，有一两、二两、三两、四两、一斤等，木盒精美，小巧玲珑，居家旅游，携带方便，因而“官庄毛尖”爱好者甚多，销售甚广。

现在的“官庄毛尖”，又由烘青改为半烘半炒，不但内质仍甚高雅，而且外形更为优美。此茶饮后，使人有“汤嫩水青花不散，口甘呻爽味偏长”之感。

104 五盖山米茶

五盖山米茶外形芽头紧秀重实，米粒大小。据说一筒茶有一筒米重，“米茶”之名，由此而来。茶芽茸毛特多，色泽银光隐翠；内质香气清鲜高雅，滋味清甜，毫味重；汤色谷黄嫩绿明净，叶底翠绿匀齐。

五盖山为岭南山脉之一，有五个山峰耸立如盖，同时常年时有“云、雾、雨、露、雪”所盖，故称五盖山。其主峰碧云峰，海拔1620米，有郴阳第一峰之称。全山总面积1万余公顷，广布野生茶树。山势雄伟，绿林苍翠，涧流淙淙，冬不严寒，夏不酷暑，属于典型的中亚热带季风气候暖湿环境，土质肥沃，为花岗岩母质发育的灰砂土，堪为种茶之佳境。据清嘉庆《郴县县志》记载：“茶，郴属均产，以五盖为佳也”。茶叶品质，尤以位于海拔1000～1400米的碧云庵、万惠庵、两江

口一带所产为冠。因为这一带冬无严寒冰冻，夏无酷暑高温，终年气候温和湿润，光照弱、雾气大、漫射光多、风速小，昼夜温差较大，有利于茶叶的肉质发育。

五盖山米茶在明代就被列为贡品，当时米茶是清明时采摘“未开苞”的芽叶制成。但后来五盖山米茶制造方法业已失传。为了恢复和发展这一历史名茶，1980年以来，湖南省有关单位去郴县良田区五盖山茶场等地进行试制，一举成功，重拾湖南名茶中的这颗“明珠”。

五盖山米茶的采摘标准是清明前后采摘的未开苞的嫩芽，长约1.8厘米。采摘过程中注意不要折伤鲜叶、不要使鲜叶受晒，不要紧压茶篓中的鲜叶。采回后经过拣剔、摊青、炒茶、清风、烘干五道工序加工而成。其中炒茶和烘干对五盖山米茶品质有决定性的影响，它塑造了米茶苗秀扁直、芽尖挺硬、银毫隐翠、毫香清高的独特风格。在炒制过程中，米茶最忌烟焦味。炒、烘均以木炭为燃料，以便于调节和控制。炒茶烘干技艺独特，炒茶中还辅以锅铲，用“翻、按、扬”等手法，工艺颇为别致。当烘至干嗅清香、茶梗折之即断、茶叶捏之即粉碎、含水量为5%左右为适度，出焙、摊凉、包装。

105 郴州碧云

郴州碧云产于湖南郴州五盖山碧云峰，与五盖山米茶同产一地。其外形紧细多白毫，锋苗好，色泽翠绿，内质香气清鲜带花香，汤色绿亮明净，滋味甘爽，叶底嫩亮。

“郴州碧云”创制于1980年。1981年被评为郴州地区名茶、1982年被评为湖南省优质名茶、1990年再次被评为省级名茶。

郴州碧云鲜叶原料风格与五盖山米茶相同，以清明至谷雨时采摘的一芽一叶初展为原料，经鲜叶摊放、杀青、清风、动揉、初干、做条、提毫、足火八道工序制成。

106 黄竹白毫

黄竹白毫是绿茶的极品，其外形为条索肥壮、圆整，呈蜻蜓头，沉重，枝心硬，枝头皮整齐，叶大部分向叶背卷曲，色泽乌黑油润，砂绿明显。冲泡后汤色金黄浓艳似琥珀，有天然馥郁的兰花香或者生花生仁味、椰香等各种清香味，滋味醇厚甘鲜，回甘悠久，俗称有“音韵”。黄竹白毫茶香高而持久，可谓“七泡有余香”。

黄竹白毫产于湖南省永兴县城郊的黄竹村。该村地处风光秀丽的便江河畔、黄竹岭上。黄竹岭古时称黄竹仙岭，这里群山绵延，竹木苍翠，云雾环绕，雨量充沛，为亚热带植被所覆盖，冬天不甚冷，盛夏不甚热，形成独特的小气候。茶园土壤多是花岗岩风化的黄色砂质土壤，土壤有机质丰富，富含磷、硒，十分适宜茶树生长。黄竹岭上有寺庙，庙周围遍种茶树，所产茶叶，品质优良，曾被列为贡品。

黄竹白毫历史悠久，始于东汉。据县志载：“古丈坪厅之茶，清明谷雨前

捡摘，清香馥郁，有洞庭君山之胜。”唐代溪州即以芽人贡，后列为清室皇家贡品。据史书记载。东汉时期，古丈已列入全国名产茶区，唐代溪州即以芽茶入贡，后列为轻清室皇家贡品。1929年黄竹白毫获法国国际博览会国际名茶奖，1957年外经贸部送展莱比锡国际展览会，当年实现小批量出口西德；1982年被评为湖南省优质名茶第一名，入选中国十大名茶之列。

黄竹白毫以清明开始采摘的一芽一叶初展鲜叶为原料。采回后在阴凉通风处稍经摊放，即行黄竹白毫茶品的独特品质在于每年清明前采摘芽茶或一芽一叶初展的芽头，经杀青、清风、揉捻、炒坯、做条提毫和烘焙六道工序精制而成“明前茶”。鲜叶通过杀青，酶的活性钝化，内含的各种化学成分，基本上是在没有酶影响的条件下，由热力作用进行物理化学变化，从而形成了黄竹白毫的品质特征。揉捻是黄竹白毫塑造外形的一道工序。通过利用外力作用，使叶片揉破变轻，卷转成条。同时部分茶汁挤溢附着在叶表面，对提高茶滋味浓度也有重要作用。“做条提毫”工序是黄竹白毫整饰外形的关键。其法为当锅温升至60℃左右时，投入炒坯叶，炒至茶坯热软时，用两手抓茶，运用掌力，慢慢加压，回转搓揉做条，到茶叶无黏性时，将锅温降至40℃左右，再轻揉10余分钟，出锅摊凉。最后将做好条的茶叶薄摊于50℃左右的锅中或烘笼上烘焙，当手捏茶叶能成粉末，即下烘摊凉，用牛皮纸包装，置于块状石灰缸中贮存待用。

107 河西园茶

河西园茶产于湖南省长沙市郊。它的加工方法、茶叶品质以及饮用习俗，均有着独特风味。湖南人饮茶，常有把茶叶都吃进去的习惯，不惟饮其汁，并将茶叶咀嚼吃下，所用的茶叶就是河西园茶。

长沙市郊的湘江之滨、岳麓山麓，与长岛桔子洲相望，海拔45米，东南群山环抱，西北江水相依，土壤肥沃，气候温和，是一个宜茶的天然环境。相传唐宋时代，岳麓山寺僧侣从安化带来茶籽，在寺周辟地种茶，每年春末夏初，采制茶叶款待游客。清咸丰年间，当地开始引种桔树，以后茶、桔面积逐渐扩大，自岳麓山以至回龙洲、白沙洲等沿湘江一带约30公里，普遍种植了茶树和桔树。桔园与茶园相连，桔树与茶蓬相间，故曰：“园茶”。现在，园茶除主销长沙、武汉一带外，部分远销香港、澳门等地，供应湘籍同胞。

河西园茶所用鲜叶原料较一般名茶粗老，大都以一芽二叶、三叶为主，整个加工工艺，分为杀青、初揉、初烘、渥坯、复揉、再干、再渥坯、三揉和全干九道工序。加工的主要特点是，既渥堆，又用特殊的干燥方法。鲜叶经杀青、初揉和初烘以后，在六七成干的情况下，进行“渥坯”工序，经过渥坯，叶色由青绿色变为黄绿色，使茶汤橙黄，滋味醇厚：在“全干工序中，用少量枯枝明火再加上二至三根黄藤，或加三四个水湿枫球，小火慢

烘，全干后的茶叶完整，提起呈串钩状，俗称“挂面茶”，很少单叶。这种茶叶，既有茶香，又有烟香，先饮其汁，后嚼其叶，齿颊留芳，别具风味。

108 韶峰

韶峰茶，产于湘潭韶山市毛泽东的故乡——韶山，品种包括韶峰茉莉花茶、韶峰绿茶、韶峰功夫红茶、黑毛茶等。其外形条索紧圆、壮直，峰苗挺秀，银毫显露，色彩翠绿、光润，内质清香馥郁，滋味鲜爽，汤色清澈，叶底嫩匀，芽叶成朵。韶峰茶有效成分含量丰富，有怡神爽脑、止渴生津、清心名目、消炎利尿之功效。

韶山冲群山环抱，耸翠的韶峰山是衡岳七十二峰之一，整个山峰，峭立峻秀，松柏成林。著名的韶山河，穿山而过，风景十分壮观，是产茶的好地方。

韶山韶峰是湖南省韶山市茶厂于1968年创制的独具风味的地方名茶。韶峰茶面市以来，深受人们的喜爱与好评。1987年荣获湖南省乡镇企业局优秀产品奖。1991年6月在湖南省第九届名优茶鉴评会上，评为湖南名茶。同年，还被国家旅游局授予优质产品奖。1994年获北京第二届名优茶叶国际金奖。该产品销往全国各地，并远销罗马尼亚、加拿大等国。

韶峰品质优异，是与其精细的采制技术分不开的。加工工艺分为杀青、搓揉、初烘、初炒、复炒、烘干六道工序。鲜叶原料的标准嫩度为一芽一叶初展，整个芽叶全长为2～2.5厘米，均匀整齐。鲜叶采后，经3～5小时的摊放，即行炒制。杀青在平锅内进行，当叶下锅后，要求翻得快，扬得高，抖得散，当芽叶受热，即改为手持棕刷边闷边抖，多抖少闷，杀匀杀透。杀青叶出锅后，及时薄摊扇凉，然后在篾盘中搓揉，揉到芽叶初步成条即解块上烘。初烘在烘笼中进行，时间约3分钟。初炒与复炒均在平锅内进行，锅温由高到低，边翻炒、边搓条、边理条，反复进行，把茶条做紧做直，并使白毫显露，当茶叶八成干时，出锅扇凉，最后用烘笼烘干，冷却后及时用牛皮纸包好，置于专用石灰缸中贮藏。

109 牛抵茶

牛抵茶产于湖南省石门县的夹山地区。这里山高林密，山下的夹山寺，是早负盛名的佛教圣地。《石门县志》描述夹山风光是“猿抱子归青嶂岭，鸟含花落碧崖泉”。相传明代农民领袖李自成曾在夹山寺出家做过和尚，先后达31年之久。夹山两侧有两座大山，山顶四季葱绿，森林密布；二山之间，有一溪流，终年不渴。夹山之称，大概是由于当地的特殊地形而得。茶树大部分布在这里的山腰、山麓间。

牛抵茶早在宋代已被列为贡品。元明以后，每年茶季前，朝廷都要派员到牛抵茶产地监督采制，制后全部运至京城。

牛抵茶的鲜叶标准为一芽一叶至一芽

二叶初展。加工工艺分为摊青、杀青、初揉、炒坯、复揉、初干、摊凉和烘茶八道工序。

鲜叶采回后，摊青1～2小时，以提高香气和滋味的鲜爽度；杀青用双手翻炒，有时也用炒耙先滚后抖，滚抖结合的方法，进行3～4分钟。杀青叶置于篾盘内，迅速抖散，以祛热气。然后将手指伸直，手掌用力，先轻后重，前后搓揉，进行初揉，待茶叶初步成条，投入锅温为75～80℃的锅中炒坯。炒法是低扬与高抛相结合，反复交叉进行，当手捏茶叶无黏性时出锅，略经摊凉，再行复揉，其目的是使茶条更臻紧细，再投入锅中初干，方法与炒坯同，达八成干时出锅，摊凉后，烘茶至干即可。

牛抵茶的品质特点是芽头肥壮，外形条索紧结，略扁，似牛角，银毫显露，色泽翠绿光润，泡入杯中，叶柄朝下，芽尖向上，不落杯底，不浮水面，叶叶相碰，宛如两牛抵角。内质香气高鲜，滋味醇厚，汤色碧绿，叶底黄绿。已被列为湖南省优质名茶之一。

110 桂东玲珑茶

桂东玲珑茶产于湖南省境内罗霄山脉的桂东县铜锣村。这里海拔300米，山峦重叠，林木茂盛，冬暖夏凉，年平均气温16℃左右，雨量充沛，经常日晴夜雨，终年云雾缭绕，十分适宜茶树生长。

玲珑茶外形条索紧细，状如环钩，色泽绿润，银毫披露，香气持久，汤色清亮，滋味浓醇，叶底嫩绿明亮。饮后甘爽清凉，余味无穷，一经品尝，无不交口赞美。多次被评为湖南省优质名茶。

桂东铜锣村产茶历史悠久。相传在明末清初年间，玲珑山上有一位神仙怜悯远道求生之客，一夜，亲自骑马到村授以制茶仙法，各农皆教三遍至拂晓，来不及喂马，就匆匆腾云离去。至今玲珑山顶上还有一处称为马旧槽的地方，形如马槽，终年蓄水不竭。从此玲珑茶以采摘细嫩、制工精巧而蜚声各地。近年来制茶工艺又经科学改进而日臻完善。

玲珑茶产地的茶树品种，具有萌芽早、叶色绿、白毫多、芽叶细长等特点。以一芽一叶初展的芽叶为原料，经过选芽摊放、杀青、清风、揉捻、初干、整形提毫、摊凉回潮、足火八道工序制成。鲜叶采回后，略经摊放，进行杀青，杀青叶经过“清风散热”，进行揉捻。初干工序后，茶坯不粘手，白毫初显，转入复揉整形。做法是双手轻握茶坯，朝反方向作缓慢旋转，再将成团的茶坯轻轻抖散，反复进行多次，茶坯达八成干，转为提毫动作，其手法是合掌握茶缓缓转动，供茶条相互摩擦，白毫即逐渐显露出来。最后足火烘焙，至茶叶足干后，用毛边纸包装，每包一斤，置罐中密封贮存。

该茶1980年入选为湖南省优质名茶，1985年荣获农牧渔业部优质产品奖。

111 古丈毛尖

古丈毛尖属绿茶类，古今名茶，因地得名。古丈毛尖或弯而似鱼钩，或直而如标枪，以色泽翠绿、白毫显露、汤色黄绿明亮、滋味醇爽、回味绵甜悠长、香高持久、耐冲泡等显著内质特点而久负盛名。常饮古丈毛尖，能清心明目、去脂提神、促消健胃、利尿通便、延年益寿。

古丈毛尖产于湖南武陵山区古丈县，主要茶区在古阳镇、东方、龙天坪、牛角山一带。境内崇山峻岭，谷幽林深，溪河网布，山水辉映，景色宜人。山中除了长着大量的杉木、松柏之外，当有称之为永不腐烂的滇秋、红椤，供观赏的伯乐和拱桐，以及油桐、油茶等，加之茶叶等经济林木，更为这林木之乡的古文，增添了秀色和骄傲。古丈毛尖茶产于此高山地带，云雾缭绕，雨量充沛，气候温和，土壤肥沃，且含磷丰富。尤以三四月采头茶季节，每天上午九时才日出云散，即使盛夏，也时而晴空万里，时而云遮雾漫。由于云雾多、日照少，温射光多，茶叶内含营养物质丰富、持嫩性强、叶质柔嫩、茸毛多。

据《桐君录》记载，古丈栽种茶叶始于西汉，在东汉时就列为着名的产茶地之一。唐、清两朝曾作为贡品向当时的皇室进贡。本世纪30年代，古丈毛尖在西湖博览会上获得优质奖，因而名声大振。1982年被评为全国名茶，1983年国家外经部又颁发了优质产品荣誉证书。

古丈毛尖茶的采制：于每年清明前采摘芽茶或一芽一叶初展的芽头，经杀青、清风、初揉、炒二青、复揉、炒三青、做条、提毫收锅八道工序。

杀青对古丈毛尖品质起着决定性作用。通过高温，破坏鲜叶中酶的特性，制止多酚类物质氧化，以防止叶子红变；同时蒸发叶内的部分水分，使叶子变软，为揉捻造形创造条件。杀青后，杀青叶须经过清风，以散热气，经适当初揉后，入锅中进行“炒二青”，再经复揉，又入锅中进行“炒三青”，炒到茶坯不粘手时，即行做条。做条亦在锅中进行，其法是双手握茶于手心，运用掌力进行回转搓揉，边揉边散开，使茶坯沿锅壁散落滚转，如此反复进行多次，待茶叶达八成干时，进入提毫收锅，炒至白毫显露，茶香透发，出锅收藏。以上每一道工序都必须一丝不苟，精细认真。这样制出的毛尖茶，条索紧细，匀整圆浑，白毫显露，色泽翠绿光滑。

112 碣滩茶

碣滩茶有绿茶和毛尖两种，其形、色、香、味均独特无二。其外形条索紧细，挺秀显毫，色泽绿润，内质香高持久，有栗香气，滋味鲜醇甘爽，饮后回甘。一人品茶满屋香气，正是碣滩茶与众不同之处。碣滩茶冲泡后，开始芽嘴冲向水面，渐渐吸水后浸大张开，竖立游空，接着徐徐下沉杯底，三起三落，宛如戏虾。

碣滩茶产于湖南省西部古属辰州府的沅陵县北溶乡境内，南临千里沅水，北依武陵山峦。沅陵县东临洞庭湖平原，西枕武陵群山，素有“湘西门户”之称，山高林茂，是土家族、苗族聚居地。滔滔沅水数百滩，其中以清浪滩最有名，逆清浪滩而上10公里有一山名碣滩山。碣滩山巍峨壮观，驼峰突兀，湍急的沅水在清浪滩头激起层层浪花，被江风雾化，飘然缭绕，使碣滩山终年笼罩在云雾之中。高山雾雨出好茶，这里的茶树芽头肥壮，叶质嫩柔，茸毛甚多，出产了碣滩、官庄、二酉清、齐眉锋等数十种名茶，其中碣滩茶最负盛名。

碣滩茶栽培历史悠久。据说早在唐代以前，碣滩周围几十里就有茶树的自然群落。相传唐高宗第八个儿子李旦，被武太后贬至辰州（即今沅陵），流落在胡家坪胡员外家当佣人，与员外之女胡凤姣产生了爱情。高宗退位，李旦回朝做了皇帝，即后来的唐睿宗。李旦称帝后不久，即差人接胡凤姣进京。官船由辰州东下，途至碣滩，凤姣品尝到碣滩茶，甚觉甜醇爽口，便带回朝廷，赐文武百官品饮，皆赞不绝口。此后，朝廷将碣滩大叶种茶树，每年派人督造，列为贡品。明朝朱元璋改水路驿站为陆路驿站后，碣滩茶被大量移栽到了沅陵县属“辰龙关”前的界亭驿（今官庄镇界亭驿村）。之后，碣滩茶逐渐衰落，而官庄界亭驿茶日趋兴盛。1972年冬，开垦恢复碣滩茶园。1973年日本首相田中角荣访华时，特向周恩来总理问及此茶，自此碣滩茶有了进一步恢复和发展。

碣滩茶采摘标准均为一芽一叶，加工工艺分为杀青、清风、初揉、初干、复揉、复干、割脚摊凉、烘焙、摊凉、包装十道工序。鲜叶杀青后，即行扇凉，然后初揉，将茶坯揉成圆球状，入锅在80℃锅温下炒至五成干出锅，为加紧茶条，初干后须经复揉，再入锅在70～75℃锅温下，搓条、翻炒整形，称为“复干”，炒至茶叶七成干，略感刺手时，进行提毫，八成干时出锅，用24孔筛子割去茶末，然后摊凉约半小时，在烘炕上烘焙，烘温为65℃左右，烘至足干下炕，略加摊凉，用两层牛皮纸外加塑料袋包装候用。

113 南安石亭绿

南安石亭绿，又名石亭茶，是炒青绿茶，以具有“三绿三香”的品质风格而著称。它外形紧结，身骨重实，色泽银灰带绿，汤色清澈碧绿，叶底明翠嫩绿，是为集“三绿”之美；滋味醇爽，香气浓郁，似兰花香，又似绿豆及杏仁等香气，誉为“三香”。为了保证石亭绿茶的鲜嫩度，使口感更佳，同时使石亭绿茶中的营养成分能被人体更好吸收，适宜用80℃左右的水冲泡。泡茶时，先将杯或壶用热水烫一下，俗称“温杯”，然后将石亭绿茶投放于杯或壶中，按1克石亭绿茶冲50～60毫升水的比例冲水，静置约3分钟后即可赏色品味。一般说来，就茶叶的营养成分和药效作用而言，头泡茶香味鲜爽，二泡茶浓而不鲜，三泡茶香尽味淡，四泡茶缺少滋味，再泡就无多少品饮价值了。

石亭绿产于福建省南安县丰州乡的九

日山和莲花峰一带。南安丰州地处闽南沿海，气候宜人，年均温度21℃左右，最低气温12℃以上，冬而不寒，罕见霜雪，雨量充沛，年均相对湿度78%左右，常受沿海季节风的影响，阴阳相间，日照适当。唐代诗人韩咏九日山时的诗句："四序有花常见雨，一冬无雪却闻雷"，真实地道出了石亭绿产地得天独厚的自然条件，这对茶树生长颇为利。

莲花峰，古称莲花岩，因裂石八瓣、状似莲花而得名，"孤帆远影生云际，双刹高悬捧日来"。登莲花峰，前看，有金鸡断桥，锁尽东西溪水，碧波荡漾，水光映天；平视，清源、双阳两山列于东北，气象万千；远眺，东西双塔，阳光闪耀，威镇鲤城；近看，丛丛茶树郁郁葱葱。莲花峰上之石亭又称不老亭，建于明正德元年（公元1506年）。相传，宋末延福寺僧人净业、胜因两人在莲花峰岩石间发现茶树，便加以精心培育，细加采制，制成的茶为僧家供佛之珍品和招待来石亭游客的礼品。由于茶叶质量优异，又出自佛门，求茗者日众。石亭因茶而增荣，茶也因石亭而出名，石亭绿名声更盛。据记述茶事的摩崖石刻上道："嘉泰辛酉（公元1201年）十有一月庚申，郡守倪思正甫，遵令典祈风于昭惠庙，既事，登九日山憩怀古堂，回谒唐相姜公墓，至莲花岩斗茶而归。"可见九日山、莲花峰产的石亭绿名茶已有近千年的历史。到了清道光年间，莲花峰已从少数僧人种茶，发展到众多农民普遍种茶，并以莲花峰为中心，乌石山、西坑、石马山、法华山、五华山等数十座山间均发展了石亭茶的生产。

"采制早，登市早"，是石亭茶的生产特点。每年清明前开园采摘，谷雨前新茶登市，故有"不老亭首春名茶"之说。当嫩梢长到即将形成驻芽前，芽头初展呈"鸡舌状"时，采下一芽二叶，采夏秋茶应在芽头初展前采下一芽二叶。要求嫩度匀整一致。按此标准采下的芽叶醚浸出物含量较高，咖啡碱、多酚类、含氮量较低，有利于石亭绿品质风格的形成。石亭茶制作主要的工艺有轻萎凋、杀青、初揉、复炒、复揉、焊炒、足干八道工序。轻萎凋是将芽叶摊放在竹制的匾上，放在通风的阴凉处，当含水量减少5%～8%，叶色失去光泽，叶质转软，发出清香即为适度。这一过程蒸发了部分水分，散发青草气，促使茶多酚轻度氧化，蛋白质等含氮化合物水解，氨基酸含量增加，这一物质的变化是构成石亭绿香味醇爽的物质基础。初揉到复揉是石亭茶做形的关键工序，通过初揉、复炒到复揉，使茶叶边失水边成形，达到条索紧结的目的。通过焊炒达到做色的目的，焊炒时将茶叶紧贴锅面，在锅壁上不断地磨转，直到茶叶呈银灰色，茶香透露，捏之成粉末即可起锅。簸去黄片，筛出粉末，再入锅进行足干，即为石亭绿的半精制品，通过筛、风和低温慢炒，摊凉后匀堆装箱，即为石亭绿的精茶。

114 天山绿茶

天山绿茶是福建省的历史名茶，为闽东烘青绿茶的极品。品质特优，尤其是

里、中、外天山所产的绿茶品质更佳，称之“正天山绿茶”。其外形条索紧细、匀整、翠绿，锋苗挺秀，茸毛特多；香似珠兰，清雅持久，滋味浓厚回甘；汤色清澈明亮。该茶很耐冲泡，泡饮三四次以后，余香犹存。

闽东天山位于东海之滨，山势雄伟，天山主峰一屏南天湖山，屹立在福建省屏南、宁德、古田三县交界的屏南黛溪乡。除天湖山外，还有天峰山、仙峰山、大坪山等山脉，是天山绿茶的原产地。这里山峰险峻，海拔1300米左右，气候温和，年均气温15℃左右，年降雨量1900毫米左右。茶园多辟于岩上、溪边或山坡谷地，土壤以砂质土壤为主，腐殖物较多，是适制天山绿茶的理想原料。无怪乎诗人要称这里是“深山奇石嵯峨立，峡谷悬岩茶味香”了。

天山产茶，地理优越，历史悠久。《唐书·地理》称：公元940—945年，现宁德市蕉城区已是“蜡面”贡茶的产地。据南宋嘉泰（公元1201—1204年）名士张按记载：“于今西乡（即天山），其地山坡泊附近居民旷地遍植茶树，高冈之上多培修竹，计茶所收有夏春二季，年获息不让桑麻。”可见，800多年前，茶叶就成为天山百姓的一种主要经济作物。那时天山产团茶、饼茶，还制乳茶、龙团茶。元明生产的茶叶，供作礼品和祭祀品。清后期由于三都海上交通发达，天山茶区采制的大量绿茶和以天山绿茶为原料窨制的茉莉花茶输出国内外，供不应求。从此“天山绿茶”蜚声海内外。

山绿茶采用的原料因花色品种不同而异。如雀舌和凤眉等传统珍品，选用叶质肥厚、持嫩性强的天山菜茶品种的芽叶为原料。采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展。新创制的名茶如清水绿等，则选取大、中叶种的芽叶为原料，采摘标准以一芽二叶初展为主。

天山绿茶加工工艺有凉青、杀青、揉捻、烘干（毛火和足火）四道工序。杀青掌握“高温、控热、少量、短时”的方法。起锅摊凉散热后再行揉捻，达到条索紧结、色泽翠绿、香味清鲜的目的。烘干毛火掌握“薄摊、高温、快烘”的原则。足火掌握低温慢烘，达到干度内外均匀一致，香高而鲜爽的目的。毛火烘温115℃左右，含水量15%～20%。足火烘湿90～95℃，含水量6%左右。千年茶史的制作功夫，形成了天山绿茶繁多的花色品类。按采制季节迟早可分为“雷鸣”、“明前”、“清明”、“谷雨”等茶，按形状分为“雀舌”、“凤眉”（或凤眼）、“珍眉”、“秀眉”、“蛾眉”等，按标号分为“天上丁”、“一生春”、“七杯茶”（或碗茶）等。其中，“雷鸣”、“雀舌”、“珍眉”等最为名贵。“雷鸣”茶是用早春响雷时节采的芽茶制成，冲泡后芽尖向上，竖直悬浮于杯中，犹如破土春笋，有趣可人。“雀舌”则一枪一旗形似鸟雀之舌。近年来，蕉城区研制开发的天山绿茶有扁、针、螺、条形状各异的系列产品，有天山毛尖、四季春、清水绿、迎春绿、白玉螺、毫芽、翠芽、银针、银芽、松针、雀舌、螺茗、松子茶、龙珠、绣球等20个产品，畅销京、津、沪、浙、皖等。

115 七境堂绿茶

“茶诸山皆有”（《明崇祯县志》），“罗源茶品第一”（《明代石刻记载》）。可见明代罗源县已盛产茶叶，茶品已负盛名。历史上七境堂茶曾以“福建罗源元明绿”的牌号销售到北京、天津等大城市。清光绪年间七境堂茶生产发展迅速，到了20世纪40年代末，七境堂茶生产几乎濒于绝境，仅在天津老茶庄尚有“七境绿”品名留存。直到1974年，这一古老名茶才得到挖掘和恢复，在西兰、石壁下、院前、红山等乡分别生产，品质风格独树一帜，为福建省历史悠久的地方名茶。

七境堂位于福建省罗源县西部。据传，当时七境堂是由程洋境、长弯境、施濑境、西竹境、延洋境、洪洋境、寿桥境等七个境（“境”当时是自然村划分的单位）的群众，募资合建的泰山庙，称为“七境堂”。七境堂生产的茶叶称为“正七境堂茶”，以七境堂生产的茶叶为主，并入部分红塔、飞竹、霍口的茶叶，称之“七境茶”。

七境堂四面环山，海拔400～500米，七境堂的东南面以笔架山为屏与罗源湾相隔，受海风的影响，气候温和，春、夏二季晓雾蒙蒙，雨量充沛，年降雨量1500～2000毫米，全年相对湿度平均在80%以上。

土壤多为红壤，唯石壁下茶园为砂质土壤，泉水渗透，土壤湿润，所产七境茶品质更佳。

七境堂茶采摘期长，每年清明后开采，白露时封园，一年可采春、夏、秋三季茶，以清明至谷雨间采制的七境茶品质最好。七境茶采用当地莱茶品种的鲜叶为原料，采摘标准为一芽一叶。加工经过摊放、杀青、揉捻、焊干四道工序。

全程采用高温，保持炒茶锅面洁净光滑，防止产生烟焦味是炒制七境茶的技术要点。具体制法是高温杀青，杀匀杀透，趁温揉捻，揉紧茶条。高温毛焊，散发水分，定色定形。锅温先高后低进行足焊，既生爆点，又不焦灼。炒制手法随各过程技术要求而灵活掌握，交换进行。

七境堂绿茶是炒青型绿茶，品质特点是，条索匀整壮实，有明显爆点，俗称“青蛙皮”或“花斑”，色泽绿润有光泽，嫩香持久，伴有花香，汤色嫩绿明亮，叶底黄绿明亮。用以窨制茉莉花茶，吸香力强，成品香高、味浓、经饮耐泡。

116 龙岩斜背茶

斜背茶以产地命名。因具有干茶色泽灰绿带黄、汤色黄绿、叶底嫩绿黄亮的“三著黄绿”特色而闻名。

斜背产茶已有300多年的历史。福建省龙岩县江山乡的斜背、背洋和梅溪三村是斜背茶的主产地。

斜背村位于万山之巅，海拔高达1248米，背洋和梅溪两村海拔也达1000米以上。山上云雾弥漫，日照时间较短，年日照时数为2058小时，年平均气温17℃左

右，年降雨量1683毫米，平均相对湿度35%，土壤多为黄壤、灰棕壤，含有石英细砾，质地疏松。茶树多种植在山垅两旁或是房前屋后的零星地上。在长期独特的生态条件影响下，茶树芽叶的理化特性发生了变化，表现在芽梢叶色黄绿，每到春季，满园皆黄。芽叶中叶绿素含量较低，水浸出物、茶多酚含量比绿色芽叶高，全氮和粗蛋白质含量较低。这些内在因素的存在，为形成斜背茶别具一格的品质风格，提供了物质基础。

斜背茶采自福建当地菜茶品种，以大叶种菜茶炒制品质最佳。立夏左右进行采摘，不采夏秋茶。主要工艺有杀青、揉捻、初炒、摊凉、复炒、过筛摊凉、再复炒、再过筛摊凉、足干九道工序。

斜背茶炒制技术独特，主要特点有二：一是双锅并用。采用锅径60厘米的平锅，前锅温度高，后锅温度低。杀青、初炒和复炒等均是前、后两锅并用。既节约燃料又有利于品质的形成，减少碎末、烟焦茶的产生。二是低温慢炒多次过筛，分档复炒。全程历时4小时左右。特殊工艺促使茶多酚等内含成分发生非酶性为主的生化变化，有利斜背茶“三著黄绿”品质风格的形成。

斜背茶在闽西早负盛名，现已销往厦门、广东等地，并外销新加坡等地，深受海外侨胞的喜爱。它以独特的香气（带艾香）、浓厚的滋味、犹如新鲜橄榄的回味吸引着广大斜背茶的爱好者。

117 莲心茶

莲心茶形似莲子瓣心而得名，为我国传统名茶。

产于福建省太姥山麓的福鼎百琳和霞浦水门。太姥山景色秀丽，崖林之间茶树丛生。相传，早在光绪年间，太姥山麓的白琳一带，茶树已广为种植。到了本世纪30年代，莲心茶以茶中珍品闻名海内外。用莲心茶窨制成茉莉娥眉、茉莉秀眉，为花茶中的佼佼者，深受东南亚侨胞的喜爱。

莲心茶采取福鼎大白茶的一芽二叶为原料。经萎凋、杀青、揉捻、干燥四道工序加工而成。

萎凋：目的在于蒸发部分水分，促使芽叶内含物发生适度的变化，消除成品的苦涩味。当地的经验是萎凋应掌握适当的限度，萎凋程度过轻达不到萎凋的目的，萎凋程度过重，即失水过多，内含物质变化过大，均不利莲心茶品质的形成。通常，芽叶减重率控制在18%左右，时间6～8小时。当叶色转为暗绿，叶的侧脉折而不断，折梗尚能脆断，叶质柔软，即为适度。

杀青：手工杀青，全用抖炒。做到抖得散，翻得匀。杀青锅温180℃左右，投叶量1500克左右，当叶子松散不粘手，清香透露即为适度。

揉捻：杀青叶经摊凉冷却后进行揉捻，达到茶索挺直紧结的目的。

干燥：分毛火和足火两个过程。毛火在烘笼上进行，烘温90～100℃，每笼投叶量1500克左右，烘至七八成干为适度。足火在炒锅内进行，锅温80℃左右，炒至足干，色略显灰为适。

莲心茶的品质特点是，外形细紧纤秀，锋苗显露，色泽绿中带黄，有似莲子蕊色，香气清幽，含绿豆清香，味醇鲜爽，汤色橙绿清澈，叶底嫩匀成朵。泡在杯中，两叶相对而开，中间竖一芽心，犹如莲子瓣心，颇有情趣。

118 云海白毫

云海白毫的品质特点是条索紧直圆浑，锋苗挺秀，满披白毫，香气清鲜，滋味浓爽，甘美如饴，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀明亮。采用85～90℃开水冲泡后，条索舒展，犹如云海四散，此时清鲜的香气扑鼻而来。常饮云海白毫，能消解油腻，增强血管弹性，对冠心病、高血压患者大有裨益。

云海白毫产地勐海，地处祖国的南端，这里古树参天，云雾缭绕，气候温和，四季如春，雨量充沛，土壤肥沃，腐殖质层深厚，如此得天独厚的生态环境和优良的大叶种茶树成就了云海白毫品质。

云海白毫是云南省农业科学院茶叶研究所研制的国家级名茶，在1986年被国家商业部评为国家名茶。自投放市场以来，久负盛名，盛销不衰。

白毫茶采摘细嫩，采摘标准为一芽一叶半开展或初展，要求芽叶大小、长短、色泽均匀一致。芽叶采回后做到及时摊放，及时加工，保持芽叶新鲜。云海白毫茶为手工炒制。主要工艺分蒸青、揉捻、炒二青、理条整形、复炒、干燥六道工序。蒸青对云海白毫品质起着决定性作用，目的是利用蒸气破坏芽叶内的酶活性，制止多酚类物质氧化，以防止叶子红变。蒸青所用锅的锅径为30厘米，蒸汽温度95℃左右，每锅投叶量300克，历时2.5分钟左右，蒸好下锅摊凉2～3分钟。揉捻是云海白毫塑造外形的一道工序。揉捻采用手工推揉方法，揉至茶汁溢出，有粘手感，成条率达90%以上为适，历时10分钟左右。炒二青目的是失水和初步做形。锅温先高后低，一般为90℃降至70℃。炒制时以抖为主，以便尽快散发水分。当炒至六成干时，改用快速轻搓手法，以达到芽叶完整，失水均匀的目的，当茶叶干度约七成干时起锅，历时8分钟左右。理条整形是云海白毫成形的关键工序。通过理、拉、搓等手法，达到理齐茶条，拉直、搓紧条索的目的。锅温为60～70℃，历时15分钟左右。复炒是通过继续做形和失水，达到定形的目的。锅温为50℃左右，继续采用理、拉、搓的手法炒制，当茶叶条索紧直圆浑，干度达九成时起锅摊凉。干燥采用烘笼或烘房进行，掌握文火慢烘的原则，达到增进香气，干度均匀一致的目的。烘温50～60℃，烘时2小时左右。当含水量达6%～7%，手捻茶叶即成末，起烘摊凉装箱贮藏。

119 大关翠华茶

翠华茶是云南省的历史名茶，产于云南省大关县翠屏山脚的翠华寺。该地产茶

已有500多年历史，当时翠华寺产的茶称“金耳环”，为朝廷贡品和佛家朝拜峨眉寺的珍贵茶品。到了20世纪60年代，在这一历史名茶的基础上改制成全炒型扁形茶，称之“龙井茶”。1980年又将龙井茶改名为翠华茶。翠华茶以“色绿、香高、味甘、形美”的特点赢得了荣誉，1980年以来连续三年被评为全省名茶。

翠华茶园地处海拔1100米的山峰上，这里树木葱郁，气候温和湿润，年均气温15℃左右，年降雨量1018毫米，具有山高谷深云如海，岩峭坡陡日照短的生态环境，适合茶树喜温耐阴的生理要求。

翠华茶采制技术考究。清明前后采制，采摘标准为一芽一叶或一芽二叶初展，芽叶长度3厘米左右，要求芽叶长度、大小、色泽均匀一致，保持芽叶新鲜。

鲜叶进厂后立即在室内阴凉处进行摊凉，摊叶厚度8厘米左右，经6～12小时的摊放，芽叶失水减重5%～8%，叶质转软，青气消失，方行炒制。炒制工艺主要有杀青、摊凉回潮、焊锅三道工序。炒制手法有抖、搭、拖、压、挺、磨等几种手法，炒制时据原料老嫩、含水量高低、各工序的工艺要求，不断变换，灵活应用。

杀青：当锅温120℃时，投入摊放叶600～800克，采用抖、搭、拖手法，在破坏酶活性和失水的基础上做形，做形时降低锅温至70～80℃，这样既利于做形又可延缓叶内成分的变化，达到味醇形美的目的。杀青叶干度七八成，历时12～14分钟。

摊凉回潮：目的是使芽叶内的水分重新分布，便于焊锅和足干。摊凉历时40～60分钟。

焊锅：目的是继续做形和干燥。当锅温60～70℃时，投入1.5千克左右摊凉回潮叶，开始采用抖、搭的手法，当叶质转软，采用压、挺、磨手法，尽量将茶叶压扁磨干。焊锅过程，锅温掌握高、低、高的原则，用力程度由重到轻，这样才能炒出色、香、味、形俱佳的翠华茶。焊锅叶含水量为5%左右，历时约20分钟。

翠华茶的品质特点是，外形扁平光滑匀整，色泽黄绿，香气清香馥郁，滋味甘醇可口，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀成朵。

120 苍山雪绿

苍山雪绿是云南大叶良种名茶之一。创制于1964年，1980～1983年连续三次被评为省级名茶。1989年在农牧渔业部的名茶评比会上，荣获优质茶称号。

苍山雪绿产于云南大理苍山山麓，洱海之滨，由下关茶厂精制加工而成。产地地处横断山脉南端，海拔高达2000米左右。茶园环绕洱海四周，这里气候独特，风云变幻，中午气温高，朝夕气温低，云雾多。

冬季峰顶白雪皑皑，山麓春暖花开。夏秋二季云雾弥漫，空气湿润，年均气温15～16℃，年降雨量1000～1300毫米，黄色砂质土壤，pH4.5～6.0，极利茶树生长。

雪绿茶选用云南双江勐库良种，该种芽叶肥嫩，叶质柔软，持嫩性强，茸毛特多，富含茶多酚与氨基酸等成分。得天独厚的生态条件和优良茶树品种，为苍山雪

绿品质形成提供了有利条件。

雪绿茶采制技术考究。清明前后采摘，采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展。及时分批多次采摘，全年采摘12～20批次。炒制技术精巧，主要工艺有杀青、揉捻、做形、干燥、筛拣、复火六道工序。操作时掌握高温杀青，轻压揉捻，理条基础上做形，分次干燥的原则，这是获得形、质俱佳的苍山雪绿茶的技术要点。

苍山雪绿的品质特点是，外形条索紧细匀齐，色泽墨绿油润，香气馥郁鲜爽，滋味醇爽回甘，汤色黄绿明亮，叶底黄绿、嫩匀。

雪绿茶投放市场后，受到国内外茶叶爱好者的青睐。我国茶叶专家吴觉农、陈椽等品尝后称赞道："味醇鲜爽，香浓持久"。苍山雪绿确是茶叶中之珍品。

121 化佛茶

化佛茶是云南省新创制的名茶。1982年在云南省良种名茶鉴定会上，荣获大叶种白毫型名茶的称号。

化佛茶产于云南牟定县的庆丰茶场，该场海拔高1968米，与闻名的化佛山毗邻，山下有全县最大的庆丰水库，形成依山傍水的优美环境，适宜茶树生长。

化佛茶选取优良的双江勐库良种，采摘标准为一芽一叶开展到一芽二叶半开展。通常，炒制1000克干茶需近2万个芽头。

化佛茶采用手工和机械相结合的方法炒制，主要工艺有杀青、揉捻、理条、烘干、筛选拣剔、补火等六道工序。

杀青：在锅径80厘米光洁的铁锅内进行。当锅温160～180℃时，投入摊青叶2～2.5千克，掌握锅温先高后低，以抖为主，抖闷结合，嫩叶老杀，老叶嫩杀的原则。当芽叶叶质柔软，略有粘手感，青气消失，起锅迅速降低叶温，以防叶色在湿热条件下闷黄，或产生红梗红叶。杀青历时6～8分钟。

揉捻：采用50型揉捻机进行。分初揉和复揉两个过程。初揉历时25分钟，复揉历时28分钟，加压程度为空压和轻压，促使芽叶成条和锋苗完整。

理条：采用人工推揉方法进行。通过理条，达到理直茶条，揉紧条索的目的，历时2～3分钟。

烘干：用烘干机进行，目的是失水、定形和提香。烘干分毛火和足火两个过程，毛火进风温度120～130℃，烘时10分钟左右，当芽叶有刺手感，干度约七八成时，下烘摊凉。足火进风温度100～110℃，烘时10～13分钟，烘至足干下机摊凉，装袋保管。

筛选拣剔：用七号筛割去粗大芽叶，用十号筛除去碎末，经割头去末后的茶叶通过风选，再行拣剔，剔除不符要求的芽叶和杂物。

补火：是装箱前必须的工序，通过补火达到足干目的，防止劣变，便于贮藏。补火在烘干机内进行，进风温度70～80℃，烘时8～10分钟，下机摊凉，过秤装箱。

化佛茶的品质特点是条索紧结，香气鲜浓持久，热闻香气扑鼻，冷嗅仍幽香持久，滋味鲜浓醇和，叶底明亮。品饮一杯，浓醇爽甘之味久滞齿颊，顿觉心旷神怡，令人陶醉。

122 宝洪茶

宝洪茶外形扁直平滑，形似杉松叶，隐毫稀见，色泽绿翠。其具有特殊的天然花香味，抓把鲜叶一闻，都能感到清香四溢，因此流传着“屋内炒茶院外香，院内炒茶过路香，一人泡茶满屋香”的说法。且鲜爽度高，宝洪茶的氨基酸含量较高，而且只采摘一芽一叶、二叶，嫩度高，故品饮时对口腔舌面的刺激弱，感觉顺滑、鲜甜。此外，宝洪茶性寒，贮藏1～2年后的陈宝洪茶有清火解热的药理功能，因而颇受消费者的喜爱。

宝洪茶茶树多分布在宝洪寺四周的宝洪山上，这里海拔高约1000多米，林木交荫，云雾重，日照短，漫射光多，年平均降水量在1200～1400毫米之间，昼夜温差大，土壤肥沃，土层深厚，腐殖质和矿物质含量丰富。优越的自然环境有利茶树的生长，有利芽叶有效成分的形成和积累，为形成香味特异的宝洪茶奠定了物质基础。

据历史考证，宝洪茶早在唐朝宜良宝洪寺时（当时称相国寺，明朝改建时称宝洪寺）由于开山和尚从省外来传教，引来的小叶型茶种，至今已传承千年，如今宝洪寺尚留有残堰断壁，寺院后有两株古茶树，可作为历史悠久的见证宝洪茶的历史记载，明清年间最为昌盛。明代科学家徐光启在其著《农政全书》中称“宝洪之片茶，为茶之极品”。明代陈霆其著《雨山默谈·卷九》（1539）称：“宝洪茶为天下第一。有司包贡之余，例馈权贵与朝士之故旧者”。明代大学者李东阳、萧显、李士实三名士玉堂联句《咏宝洪茶》：“七碗清风自里边，每随佳兴入诗坛。纤芽出土春雷动，活火当炉夜雪残。陆羽旧经遗上品，高阳醉客避清欢。何时一酌中霖水？重试君漠小风团！”在世面广为流传。其外，明代名著《金瓶梅》、清代名著《红楼梦》均有宝洪茶记述。宝洪茶的贡茶历史，始于明嘉靖三十六年（1557）武夷茶罢贡后，到咸丰年间（1851—1861年）贡茶制度终结。

宝洪茶采摘精细，具有开采早、采期短、采得嫩三大特点。每年雨水节令时开采，清明前5～10天采摘结束。采摘标准为一芽一叶和一芽二叶初展。采回的鲜叶薄摊在竹簸箕内，摊放3～5小时，使其散发部分水分。去除青草味气，便于炒制。宝洪茶炒制方法酷似龙井茶，曾有宜良龙井茶之称，主要工艺分杀青、摊凉回潮、焊锅三道工序。炒制手法有抖、搓、抓、扣、揿、压、推、磨八种。

杀青是蒸发水分，钝化酶活性和初步做形的过程。当锅温140℃左右，在铁锅上涂少许柏油，使锅面光滑，待青烟消失，投入500～700克摊青叶，开始用单手搓翻高抖手势，当散发一定水分后，降低锅温至60℃左右，逐渐改用抓、扣、揿、抖手法进行造形，用力由轻到重，达到理直茶条、揿压成形的目的，炒至七八成干时，起锅摊凉，历时12分钟左右。然后进行最后工序焊锅，其目的是进一步做形和干燥。当锅温50～60℃，投入杀青回潮叶1.5千克左右，开始采用抖、抓、搓手法，将青锅叶抖散、抓齐、理直成条，待茶叶全部柔软，有热手感时改用压、推、磨手法，进一步做形，将茶叶压扁、磨光，

炒至扁平光滑，茸毛脱落，折梗即成粉末时，起锅摊凉，分筛割头除末，匀堆装箱。炒制时注意需根据鲜叶老嫩、含水量高低成形度灵活变换，因势呵成。

123 墨江云针

墨江云针以外形细紧似针而得名，为云南省名茶之一，产于云南省墨江县。1945年从日本引进技术，仿日本“玉露茶”工艺炒制，故原名“玉器茶”，1958年改进工艺，由蒸青改为锅式杀青，提高了品质，改变了风格。1975年改名为云针茶，其连续三年被评为地区优质产品，1984年被列为省六大名茶之一。

云针茶采摘标准以一芽一叶为主，占重量的60%，一芽二叶、三叶为副，占40%。加工方法是手工杀青、机械初揉、手工做形、晾至足干。主要工艺有杀青、初揉、做形（包括理条搓揉、碾揉、滚揉三个过程）、晾干、筛剔、补火六道工序。其中做形是云针茶的成形关键，晾干是云针茶的干燥特点。做形是在杀青叶经过初揉，茶叶初步成条基础上进行的。分理条搓揉、碾揉、滚揉三个过程。理条搓揉的目的是将弯曲的芽叶理直，搓紧成条。碾揉的目的是使80%以上的茶条达到细直紧结。滚揉的目的是继续促使茶叶紧结细直如针，并达到光滑油润的目的，当做形叶干度达九成以上，起锅进行晾干。晾干是将做形叶均匀干整地摊放在簸箕上，晾至足干，足干叶含水量7%左右。炒制云针茶从杀青到晾干，全过程历时6小时左右。

晾干后的云针茶，需通过精制分筛、拣剔、筛去头、末茶，剔除杂质等物后再行补火，摊凉装箱，即成云针茶。

墨江云针茶的品质特点是，外形条索紧直如针，光滑油润，显毫，色泽墨绿，馥郁清香，味醇鲜爽，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀明亮。是云南省名茶中别具一格的佳品。

124 绿春玛玉茶

绿春玛玉茶为云南省新创的优质名茶之一，产于云南红河州绿春县牛洪茶场。该场地处海拔1500米的高山上，境内古木参天，云雾弥漫，全年雾日达90天左右，相对湿度80%，气候温和，年均气温16℃，土壤肥沃，腐殖质含量丰富，极利于茶树生长。

玛玉茶选用当地玛玉茶树良种，具有芽头重实、叶质肥厚柔软、茸毛特多的特性，且内含成分丰富，为玛玉茶品质形成提供了物质基础，玛玉茶采摘细嫩，采摘标准为一芽一叶，采回的鲜叶经过精细的拣剔，剔除病虫叶、变态叶和杂质，薄摊在竹匾上，放在阴凉处，使其蒸发一定水分，去除青草气后再行炒制。炒制的主要工艺有杀青、揉捻、炒二青、炒三青、提毫五道工序。其中炒制手势的灵活运用和锅温的控制是使玛玉茶外形美观、内质优异的关键。

玛玉茶外形条索紧结重实，白毫显

露，香高持久，滋味鲜爽浓厚，伴有蜜糖香味，汤色黄绿清澈，叶底嫩黄匀整明亮。更有趣的是，常泡玛玉茶的杯壁不起茶垢，故被称为“不起茶垢的绿春玛玉茶”。

125 古劳茶

古劳茶，广东省的历史名茶，具有独特的高火香味，又称之“火花香茶”，具有头泡火气味、二泡糖香生、三泡神怡然、再泡味尚醇的特色。古劳银针的品质特点是条索紧结圆直如针，色泽银灰显毫，香气高纯持久，滋味醇和回甘，汤色绿而明亮，叶底细嫩匀整。古劳茶主要有“古劳茶”和“古劳银针”两个品类。古劳银针为古劳茶的珍品，以丽水所产的“翠岩银针”品质最佳。

古劳茶产于广东省高鹤县古劳镇的丽水、茶山、麦水、下陆等地。古劳镇之西有大云雾山，其南有古兜山，山岭海拔高200～400米，最高的“高凹顶”海拔也只有500米左右。茶区气候温暖，雨量充沛，雾气蒙蒙，空气湿润，构成了丘陵上的“高山气候环境”。茶园中楹树遮荫，茶地铺草覆盖，土层深厚，土地肥沃，有机质和矿物质含量丰富，极宜茶树生长。

据史书记载，古劳茶山产茶于宋元时期——“宋元时期，已现端倪”，而茶山顶的良道坪、大坑坪、永安、七星坑、锣鼓地、塔磨塘等六条村在550年前已开始植茶。

清初（公元1644—1735年），银针茶已负盛名，当时流传着“真好采，嫁丽水”的歌谣。到了光绪年间（19世纪70年代），古劳茶已濒临破产，银针茶几乎失传。直至上世纪50年代后，这一古老的历史名茶才获得重生，焕发出它的青春。

古劳茶采自当地的古劳茶树，古劳茶树分青芽型和红芽型两种类型。前者称青蕊，后者称红蕊。红芽型鲜叶制成的古劳茶香低，青芽型鲜叶制成的古劳茶香气清高。古劳银针多采用青芽型鲜叶加工而成。银针茶据品质的优次分为高级古劳银针、普通古劳银针和古劳青茶三个花色品种，高级古劳银针又称雀舌茶，采于春分前后，采摘标准为一芽一叶初展，芽叶长度1.5～2.0厘米，芽色黄绿，茸毛多，称之“雪谷芽”；普通古劳银针采于清明前后，采摘标准为一芽二叶初展，色泽深绿，称之黑蕊；古劳青茶采摘标准为一芽二叶、三叶，称之“劈蕊”。

古劳银针为手工炒制。主要工艺分摊青、杀青、搓揉、烘炒、焙干五道工序。摊青目的是散发芽叶的表面水分。经过短时薄摊，表面水丧失后再行杀青。当锅温150～200℃时，投入700克左右摊青叶进行杀青。当叶质柔软，叶面光泽消失，折梗不断时，起锅摊凉。搓揉、炒在锅内进行，目的是做形和蒸发水分。当锅温80℃左右，投入摊凉叶700克左右，将茶叶置于两手掌间，自上而下轻揉、轻搓，边蒸发水分，边将茶叶搓紧、搓直、搓圆。手势用力由轻到重。当茶条圆直形似针，茸毫显露，含水量为30%～35%，降低锅温至50～60℃进行烘干。烘干时手势应轻，保持芽叶完整。当形状固定并发出沙沙响声时进入焙干过程。焙干可以直接在锅内烤干，也可起锅在烘笼内烘至足干。

126 象棋云雾

象棋云雾是广西壮族自治区特种名茶之一。产于广西昭平县文竹与仙回乡间的象棋山。这里奇峰叠嶂，古木参天，云海雾涛，奇草遍地，百卉溢香，气候温和，雨量充沛，土壤肥沃，土层深厚，茶树分布在700米左右的山坡上。

象棋云雾采摘细嫩，清明前后开采，采摘标准是，特级茶为一芽一叶初展，1级茶为一芽一叶和一芽二叶初展，2级茶为一芽二叶。主要工艺是鲜叶摊青、高温杀青、过筛散热、初揉成条、初干失水、复揉紧条、滚炒造形、文火足干等工序。

象棋云雾条索紧细微曲，色泽翠绿油润，香高馥郁，伴有蜜糖花香，滋味鲜爽回甘，汤色嫩绿清澈，叶底嫩绿明亮。饮之齿颊留芳、沁人心脾，解暑消炎，强身益寿，确有高山云雾茶的特色。

127 凌云白毫

凌云白毫又名凌乐白毛茶。素以色翠、毫多、香高、味浓、耐泡五大特色闻名中外，为我国名茶中的新秀。

凌云白毫产于广西壮族自治区凌云、乐业二县，以青龙山一带的玉洪、加尤两地的白毫茶品质最佳，产量最多。凌云、乐业地处桂西，靠近云贵高原，地势高峻，峰峦起伏，树高林密，郁郁葱葱，云雾蒙蒙，日照适宜，漫射光多，气候温和，冬不严寒，夏无酷暑，年平均温度19～23℃，年降雨量1700～1800毫米，茶树多生长在1100～1300米的群山峻岭上，连片茶园多分布在峡谷溪间，土层深厚肥沃，适宜茶树生长。《广西通鉴》中载述："白毛茶，树高二丈许……野生"。正与该地生长的白毛茶茶树特性相吻合。该地生长的茶树径粗，乔木型和小乔木型，芽叶肥壮，叶质柔软，持嫩性强，茸毫长而密，具有天然的清香，内含茶多酚、氨基酸、果胶等成分十分丰富。优越的生态条件和优良的茶树品种，为形成白毫茶品质提供了条件。

凌云白毫茶采摘相当细嫩。特级白毫茶的采摘标准为一芽含苞或一芽一叶初展；1级白毫茶采摘标准为一芽一叶；2级标准为一芽二叶。不采露水叶、紫色叶、病虫叶。

白毫茶炒制的主要工艺有摊青、杀青、揉捻、干燥（炒二青和炒三青）四道工序。炒制方法有手炒和机炒两种。高级茶采用手工炒制。白毫茶炒制有四大特点；一是高温杀青，采用全扬炒和高抛炒法，先低扬后高扬高抛再抖炒，有利水分蒸发，避免闷黄；二是扇风散热，尽快驱除叶温，保持色泽翠绿，三是高温快速炒二青，锅温80～85℃，投叶量1000克左右，做到抖得高，翻得快，尽快蒸发水分，干度达七八成干为适度，四是低温慢速炒三青，锅温60℃左右，投叶量1500克左右，双手慢动作翻炒，以保持锋苗、茸毛完整。当茸毫披露，香气透发，手捻成末即为适度。

凌云白毫条索壮实硕大，满披茸毫，色泽银灰透翠，香气清高持久，汤色碧绿清澈，叶底嫩绿明亮。

凌云白毫茶除内销外，还销往摩洛哥、爱尔兰等地，曾获得摩洛哥国王的赞赏，被誉为“茶中极品”。

128 桂林毛尖

桂林毛尖产于广西桂林尧山地带。桂林毛尖具有条索紧细，白毫显露，色泽翠绿，香气清高持久，滋味醇和鲜爽的特点。开水冲泡后，条索松软，香气清高，叶底嫩绿明亮。桂林毛尖还是富硒茶，有良好的保健作用。

桂林属亚热带季风气候，桂林毛尖茶区在海拔300米左右，园内渠流纵横，气候温和，年均温度18.8℃，年降雨量1873毫米，无霜期长达309天，春茶期间雨多雾浓，十分有利茶树生长。

桂林毛尖为绿茶类新创名茶，20世纪80年代初期由桂林茶科所引进福鼎大毫、福鼎大白茶、凌云白毛茶等良种绿茶研制而成，是绿茶中的新品种。

桂林毛尖一般3月初开采，至清明前后结束。特级茶和一极茶要求一叶一芽新梢初展，芽叶要完整无病虫害，不同等级分开采摘，鲜叶不能损伤，不能在阳光下暴晒。毛尖茶加工工艺分鲜叶摊放、杀青、揉捻、干燥、复火提香等工序。摊放分不同等级分开摊放，时间3～6小时，失水度5%。杀青要求无红梗红叶，焦片，直至茶叶清香显露，叶片较干爽卷成条。然后经揉捻后进行干燥。干燥分毛火和足火两次进行，用炭火或是烘干机干燥。毛火温度约120℃，时间1分钟左右，翻动静置降温后再烘，反复多次，视茶叶干燥程度至七成干止。足火温度约80℃，时间10分钟左右，反复几次至成茶，含水量控制在6%以内。最后精选匹配，出茶后要进行复香处理。复火提香是毛尖茶的独特工序，即在茶叶出厂前进行一次复烘。复烘在焙笼中进行，烘温100℃左右，达到增进香气的目的。

129 仰天雪绿

仰天雪绿产于河南固始县仰天洼茶场，是河南绿茶皇冠上的名珠。仰天雪绿外形紧结，平伏略扁，锋苗挺秀，翠绿显毫；汤色嫩绿微黄，清澈明亮，兰花香型，清香持久，滋味鲜醇甘厚，耐冲泡，叶底嫩匀，明亮，其色、香、味、形俱美。

仰天洼茶场始建于20世纪70年代初，位于大别山麓海拔近千米的奶奶殿北坡，在国家级生态范区内，这里群山叠翠，松柏常青，鸟语花香。冬春山顶白雪映日，雪融潺潺，滋润茶园，夏秋之雾弥漫绕天山一体恰在此时似蓬莱佳境，是得天独厚的无公害、无污染自然原始生态区。茶树生长在这里得天独厚的自然环境里，朝夕饱受雾露滚滚，其芽叶肥嫩，内含物丰富。仰天雪绿就因茶树生长在这仰面看天

的高山峻岭中，春天山上白雪皑皑，山下茶园如茵，冬雪晚融的气候特点而得名。

仰天雪绿采制工艺清湛，一般在谷雨前后采制。仰天雪绿依其鲜叶采摘标准，分为三个不同品级。用一芽一叶的鲜叶加工而成的为一级；一芽二叶初展鲜叶制成的为二级；稍大的一芽二叶鲜叶制成的为三级。鲜叶要求嫩肥壮、匀齐、干净多茸毛。鲜叶采摘做到不采雨水叶、虫叶、对夹叶、鱼叶、紫色叶，分批采摘。采用鲜叶摊放、杀青、做形、烘干四道工序。炒制手法十分讲究，杀青时，手指略弯，轻轻将叶子沿锅壁带入手中，抓起叶子，翻转手掌，手心向上，将叶子均匀散开，使其沿锅壁落下，要求叶子在锅中捞得净，带得轻，散得匀；做形时，手势更为考究，用右手抓起叶子，左手四指并拢，两手心相对，将叶子合抱于手掌内，一手向前，一手向后，朝着同一个方向搓条，这样使叶子不断从手掌虎口和小指边落入锅中，再结合“抓炒”，交替进行，直至茶叶挺直略扁，然后烘干，即成色、香、味、形俱佳的“绿雪”名茶。制成后进行整理，分级包装。

130 瑞草魁

“山实东吴秀，茶称瑞草魁，剖符虽俗史，修贡亦仙才”。这是唐代诗人杜牧《题茶山》诗中的精萃名句，以赞誉茶之佳品——瑞草魁，古宣州鸦山产茶，唐代陆羽《茶经》中就有记载。

五代蜀毛文锡《茶谱》记载：“宣城县有丫山，小方饼横铺茗牙装面。其山东为朝日所烛，号曰阳坡，其茶最胜，太守尝荐于京洛人士，题曰丫山阳坡横纹茶”。

北宋梅尧臣《答宣城张主簿遗鸦山茶次其韵》诗云：“昔观唐人诗，茶韵鸦山嘉。鸦衔茶子生，遂同山名鸦。重以初枪旗，采之穿烟霞。江南虽盛产，处处无此茶。纤嫩如雀舌，煎烹比露芽。竞收青菌焙，不重漉酒纱……”

瑞草魁因其茶树品种主侧脉交角偏大，形似横向纹理，故名横纹茶。又因产于鸦山，又称鸦山茶。早在千年前就名噪全国，实属我国历史名茶中的奇葩。

鸦山为天目山脉一支南北走向的余脉，东与相华尖（广德县）并立，南与高峰山（宁国县）对峙，北与南漪湖相望，西连碧山龙泉洞（宣州市）旅游区。古属宣城县管辖，后曾几度变动，现处郎溪县姚村和宣州市水东之间的接壤地带。鸦山茶产于该山东面阳坡郎溪境内，据近人实地考察发现，郎溪县姚村乡永丰村境内有古鸦山寺和鸦山街遗址，他们认为，鸦山寺为当时鸦山茶创制地。

清代宁国县张所勉在《鸦山辨》中写道：“按一统志，鸦山产茶旧常入贡，属建干，故辨之”。郎溪县古称建平县，始建于宋端拱元年（公元998年）。清代谈迁《枣林杂俎》和阿世坦《清会典》都记有建平县岁贡芽茶22.5千克，因郎溪县无其他历史名茶，这里的贡茶即指瑞草魁。又据清《宣城县志》记载：“阳坡山下，旧产佳茶，名瑞草魁，一名横纹”，“水东之东，有象山、狮山、石壁山、双峰山（古名丫山）产横纹茶。”这就把横纹茶

产地，由鸦山阳坡向西扩展到水东以东的山区。据宣州市有关部门在水东镇碧山、汪村、前进等自然村调查，发现有树龄50年以上的横纹茶品种。

综上所述，瑞草魁作为古代贡茶，产于鸦山阳坡，应是无疑的。但由于自唐以来盛名不衰，其产区不限于鸦山也是顺理之事。至于水东横纹茶和鸦山横纹茶，孰先孰后，尚无史料可查证。而鸦山阳坡横纹茶之佳名，却是不能否定的史实。现今之瑞草魁即为1985～1986年间于郎溪县姚村乡永丰村境内的鸦山所创制。

鸦山海拔446米，古树参天，林苍竹翠，溪水叮咚，云雾缭绕。年平均温度16℃，年平均降雨量1290毫米，成土母质为石英质砂岩，土壤为含砂粒黄棕土壤，有机质含量丰富，pH值5.5～6，昼夜温差较大，是茶树生长的良好环境。

瑞草魁于清明至谷雨间开采，开始采一芽一叶，芽长于叶，制一等茶；中期采一芽二叶初展，芽叶基本等长，制二等茶，后期一芽三叶，制三等茶。要求不采鱼叶、不采病虫为害叶、不采紫色芽叶、不采不符标准的芽叶。采茶时应轻采轻放，防止损伤芽叶。一般上午采，及时送回，摊放4～6小时即可付制。

瑞草魁的制造分杀青、理条做形、烘焙三道工序。

杀青：锅温120℃左右，每锅投叶量0.25千克，炒时动作轻快，要捞净扬高抖开，切忌用力过重，避免茶叶在锅中磨破，造成叶色暗黑不翠绿。炒到叶色深绿无光泽，青气消失，嫩茎折而不断，茶香透露，为杀青适度。一等茶出锅后直接上烘，二等、三等茶要理条做形。

理条做形：锅温70～80℃，开始以抖为主，适当失水，约炒2分钟，含水量下降到40%左右，茶条不粘手时，边理边搓边抖散，三种手势交替进行。搓条手法以双手合抱茶叶向前单向搓滚，搓滚数次，随着茶条逐渐干燥，理条、搓滚用力应灵活掌握，保持茶条完整、挺直、带扁。当茶叶含水率降到25%左右，即可出锅烘焙。

烘焙：分头烘、二烘。头烘要求一只锅配四只烘笼，烘温由90℃→80℃→70℃→60℃依次降低，每只烘3～4分钟，全程12～16分钟。烘到茶叶刺手，即可下烘摊凉，剔除劣异，再行二烘。二烘采用文火低温慢烘，以发展茶香，烘温60℃左右，投叶量0.5千克，烘到足干，即可摊凉装罐。

瑞草魁外形挺直略扁，肥硕饱满，大小匀齐，形状一致，色泽翠绿，白毫隐现，香气高长，清香持久，汤色淡黄绿，清澈明亮，滋味鲜醇爽口，回味隽厚，叶底嫩绿明亮，均匀成朵。

131 紫阳毛尖

紫阳毛尖产于陕西汉江上游、大巴山炉的紫阳县近山峡谷地区，是历史名茶。其外形条索圆紧，肥壮匀整，色泽翠绿，白毫显露，茶香嫩香持久，汤色嫩绿清亮，滋味鲜醇回甘，叶底肥嫩完整，嫩绿明亮。品紫阳毛尖茶，至少要过三道水，这样才能品出真味。初品，会觉得味较淡；淡过之后，又有些小苦；再品，苦中含香，

味极浓郁，放在舌上有点舍不得下咽，入肚之后，一股沁人的凉意油然而生，再品一次，紫阳毛尖茶味更是越来越香，丝丝缕缕绕鼻旋肺，让人越发回味无穷。

紫阳地处陕南的安康市，汉江中游、巴山北麓，冬无严寒，夏无酷暑。这里层峦叠嶂，云雾缭绕，冬暖夏凉，气候宜茶。茶园土壤多为花岗岩和片麻岩发育而成的黄沙土和薄层黄沙土，呈酸性和微酸性，矿物质丰富，有机质含量高，土质疏松，通透性良好，适宜茶树生长。

史料记载：东汉末年，随着佛教传入紫阳，紫阳茶和紫阳茶文化便开始萌芽并逐渐兴盛。僧侣坐禅讲经由于佛规而不能饮酒，饮紫阳毛尖茶提神醒脑是最好的办法。寺院来客不敬酒只敬紫阳毛尖茶，这种待客方式先被民间接受，进而传入官府。此后，为进贡而兴植紫阳毛尖的茶园就陆续产生，其规模不断增大。唐代，山南紫阳毛尖作为金州（今安康）“土贡”，成为献给朝廷的山珍。宋、明时期以茶易马，逼得茶农“昼夜制茶不休，男废耕，女废织”，但刺激和促进了紫阳毛尖生产的发展。清朝时在一大批地方文人的鼓噪下，紫阳茶成为稀罕灵奇之物。“自昔岭南春独早，清明已煮紫阳茶”，仅此一句，紫阳茶就该列为神品了。

紫阳毛尖所用鲜叶，采自绿茶良种紫阳种和紫阳大叶泡，茶芽肥壮，茸毛特多。采摘的鲜叶经过杀青、初揉、炒坯、复揉、初烘、理条、复烘、提毫、足干、焙香十道工序制成品质优异的紫阳毛尖。

132 南山白毛芽

南山白毛茶，属炒青细嫩绿茶，因茶叶背面披有茂密的白色茸毛而得名。南山白毛的成品茶条索紧结微曲、细嫩秀丽，色泽绿润，白毫覆被；香色纯正持久，具有类似荷花的清香之气；汤色绿黄清亮，滋味醇厚，回甘滑喉；叶底嫩绿匀整。

白毛茶茶园主要分布在南山寺及南山主峰一带，海拔高800～1000米，这里山色秀丽，松木翠竹，绿荫浓郁，云雾弥漫，气候温和，年平均气温20℃左右，雨量充沛，年降雨量1500毫米以上，土层深厚，质地疏松。

横县种植茶叶历史悠久，以南山白毛茶最为著名，相传为明朝建文帝避难于南山应天寺时，将自带的七株白毛茶种于此地，故亦名“圣种”。圣种芳泽，缕迹世间。《广西通鉴》中载：“南山白毛茶，叶背白茸如雪，萌芽即采，细嫩类银针，色味远胜他茶，而又兼有荷花香气及蜜味，饮之香滑而有余芳，真异品也。”清嘉庆十五年（1810年）被列为中国24种名茶之一。《粤西植物纪要》称“南山茶色味胜龙井”。清道光二年（1822年）于巴拿马国际农产品展览会上获银质奖章；这是在国际博览会上最早获奖的中国名茶之一。1915年，在巴拿马城举办的万国博览会上南山白毛茶再次荣获银质奖。1933年，广西省政府给南山白毛茶题匾称：“品胜武夷”。

南山白毛茶的制作方法精细，采于春分至清明期间，采摘标准是特级茶鲜叶标准为一芽一叶；1～2级茶标准为一芽

二叶。鲜叶进厂后及时进行拣剔，剔去紫色叶、病虫叶及其他杂质，保持芽叶大小和色泽均匀一致。主要的工艺分摊放、杀青、揉捻、初干、足干五道工序。

杀青在斜锅内进行，当锅温达180℃左右，投入摊放叶500～800克，以抖炒为主，结合闷炒，后期降温，继续翻炒，达到杀匀杀透的目的。当叶质柔软，折梗不断，起锅散热，揉捻成条。

初干是白毛茶紧条显毫的重要工序。初干开始锅温为120℃左右。当干度达五六成干时，降低锅温至70～80℃时开始做形。先将茶叶理直成条，再将茶叶置于双手掌心用力搓揉、抛散。如此反复数次。当茶条紧结，有刺手感，干度七成左右，继续降低锅温至60℃左右，轻轻地搓揉，使茶条间，茶条与锅面之间相互摩擦，促使茸毫显露，色白如银。当干度达八九成干时起锅摊凉，摊凉后再行足干。

133 蒸青煎茶

蒸青茶是以蒸汽杀青制造而成的绿茶。早在唐代就已开始生产，那时的蒸青绿茶是蒸青团饼茶。以后蒸青茶的制法传到日本，沿袭至今，发展成现在日本的蒸青绿茶，其中蒸青煎茶是主要产品。

为了对外贸易的需要，我国从1972年起引进日本蒸青煎茶生产设备，开始制造蒸青煎茶，并外销日本、美国、加拿大及香港等地。1986年浙江省成立了中外合资企业——中日合资浙江三明茶业有限公司，引进日本成套设备和流水线，按照蒸青煎茶的生产技术要求进行生产，产品外销日本，年产约500吨。

蒸青煎茶的工艺过程分贮青、蒸青、粗揉、揉捻、中揉、精揉、干燥等工序。

蒸青煎茶的鲜叶原料，宜采摘叶绿素含量高的嫩芽叶，并尽量实行现采现制，因此要求尽量保持鲜叶的新鲜度。如叶量较多时，需要通风贮青，不要损伤芽叶，控制温度并保持一定的湿度。

鲜叶进入蒸青机，用100℃的热蒸汽将叶子蒸软，时间约30秒钟，叶温可达98℃。蒸青以后，叶子进入叶打机，冷却并去除叶表多余的水分，然后进行粗揉，通入95℃热风，粗揉时间约45分钟，散失部分水分，使叶子减重55%左右。然后揉捻20分钟，初步成条后进行中揉，边揉压边通入热风进行散失水分，约经40分钟后，叶子减重70%，再进行精揉。

精揉温度90℃，使叶温达40℃左右，经40分钟左右，叶子减重75%。最后进行烘干，烘温80℃，约经30分钟，茶叶含水量达5%时即完成烘干。摊凉冷却后就可进行包装，为防止变质，宜采用抽气真空包装的方法。

蒸青煎茶的品质特点是：香清、味醇及三绿（即干茶色泽绿、汤色绿、叶底绿）。日本人称这种蒸青煎茶为具有真色、真香、真味的天然风味茶。目前我国生产的蒸青煎茶主要是外销日本，内销数量极小。

134 晒青

晒青是绿茶类中用日晒干燥的青毛茶，20世纪50年代前产区遍布云南、贵州、四川、广东、广西、湖南、湖北、陕西、河南等省，产品有滇青（即滇晒青，以下同）、黔青、川青、粤青、桂青、湘青、鄂青、陕青、豫青等。青毛茶除少量供内销和出口外，主要作为沱茶、紧茶、饼茶、方茶、康砖、茯砖等紧压茶原料，湖北的老青茶、四川的做庄茶等也采用日晒干燥，但在晒干过程中，结合渥堆变色，品质风格与晒青不同，属于黑毛茶类，不应与晒青混淆。

晒青毛茶产地有云南省景谷、玉溪、文山、楚雄、江河等；贵州省镇远、都匀、婺川、遵义等；四川省邛崃、南江、城口、大竹、达县、铜梁等；广东省湛江、肇庆、佛山等；广西壮族自治区上林、临桂、罗城、岭溪、玉林等；湖南省郴州等；湖北省巴东等；陕西省紫阳、安康、南皋、镇巴、平利、石泉、白河、西乡、兰田、岚泉、宁陕等；河南省固始、光山、罗山、横川、新县、商城等。由于晒青鲜叶原料较粗老，加工技术较粗放，毛茶品质也不如炒青和烘青，所以从70年代开始已大量改制烘青或炒青，目前除云南、四川、陕西等省仍有一定数量生产外，其他省区产量甚微。西南、西北各省的一些地区，由于长期饮用晒青，已成积习，一时难以改变，所以晒青茶的生产仍需保留适当的规模。

晒青茶中质量以云南大叶种所制的滇青最好。

滇青生产已有千年历史，是制造沱茶和普洱茶的优质原料。现以滇青为例，介绍晒青的采制技术和品质特点。

滇青鲜叶嫩度要求比红、绿茶稍低，最嫩的原料为一芽三、四叶，芽叶全长约6～10厘米，不带老枝、老叶，而最粗老的原料则为修剪茶、台刈茶、洗蓬茶、野生放老茶。采摘时老嫩要分开，以分清等级，特别是粗老茶要求单独采制，以提高毛茶净度。同时便于根据鲜叶特点，采用合理的加工方法，做到细茶精制，粗茶细制，充分发挥原料的经济价值，提高青毛茶质量。

晒青初制分杀青、揉捻、晒干三道工序。

杀青：多用锅炒杀青，锅温200℃左右，锅径80厘米，投叶量2～3.5千克，要翻匀炒透，防止翻叶不匀，产生茎叶夹生和烟焦现象。目前已逐步推广双锅杀青机和勐海1000型滚筒杀青机，这对提高工效和杀青质量都有明显效果。云南大叶种芽叶肥大，含水率高，在杀青时要注意闷抖结合，杀透杀匀。

揉捻：主要使用中、小型揉捻机，也有用手揉的。机揉投叶量因机型而异，如思茅50型揉捻机为25千克左右，风庆60型揉捻机为60千克左右。机揉时间20～30分钟，手揉须5分钟以上。如果揉捻程度不足，不仅条索粗松，且茶味欠浓。传统的滇青初制技术，是以揉捻为提高茶叶品质的主要环节，一般分初揉、堆积、复揉三步进行。较老的原料应趁热揉捻，揉后不抖散，适当堆积，对形成醇厚的滋味和橙黄的汤色，特别是消除粗老茶的粗青气作

用很大。一般第一天揉捻叶堆到第二天晒，晒至四五成干，叶质还较柔软时再复揉一次，使条索紧结，色泽油亮。

晒干：把茶叶薄摊在篾笆或水泥晒场上，用阳光晒干，中间翻叶2～3次，以使失水均匀。雨季晒干有困难，为防止酸馊霉变，只能用柴火烤干，要建造简易的土烘房，防止产生烟味。晒青毛茶含水率标准为10%，要求晒至足干，符合毛茶水分标准。

粗老茶初制方法可分为炒制和蒸制两种。

炒制：这种方法适用于加工茎叶较嫩，接近6级左右的鲜叶原料。因鲜叶含水率较低，杀青不易匀透，所以应先适当洒上清水，润湿叶面后再杀青。方法以闷杀为主，充分利用高温蒸汽，把老叶老梗杀透杀匀。水分不足可以再加。炒到叶子为黄绿色，叶表面水分散失即可起锅。趁热揉成泥鳅条或起折皱状，堆积过夜，消除粗青气，第二天及时晒干。加工过程中发现粗老枝梗，要随时剔除。

蒸制：粗老的叶梗适于蒸制，数量多的用大桶蒸。鲜叶要先用水拌和后再放入桶内，投叶均匀按紧，以免影响透气。茶叶入桶后，要盖好桶盖，烧火要均匀，保持水沸汽足。当茶叶蒸到呈现黄绿色即可摊晒。叶面水分晒干后，堆积过夜，第二天继续晒干。摊晒时注意翻动，随时剔除粗枝老梗。

滇青毛茶是云南传统茶类，主要用作紧压茶原料，所以又称“散茶”。滇青按原料老嫩分为10级。毛茶经筛制后，制成的散茶有春蕊、春芽和各级配茶等花色品种，投放本地市场，大部分毛茶经过筛制，作为紧压茶原料。

滇青毛茶的品质特点是，外形条索粗壮肥硕，白毫显露，色泽深绿油润，香味浓醇，富有收敛性，耐冲泡，汤色黄绿明亮，叶底肥厚。



第二节 乌龙茶的种类

Wu Long Cha De Zhong Lei

乌龙茶又名青茶，属半发酵茶类。基本工艺过程是晒青、晾青、摇青、杀青、揉捻、干燥。乌龙茶的品质特点是：既具有绿茶的清香和花香，又具有红茶醇厚的滋味。乌龙茶的种类因茶树品种的特异性而形成各自独特的风味，产地不同，品质差异也十分显著。

1 武夷岩茶

武夷山素有“奇秀甲于东南”之誉。自古以来就是游览胜地。武夷山之所以扬名中外，不仅由于它风光秀丽，还在于它盛产武夷岩茶。“武夷不独以山水之奇而奇，更以茶产之奇而奇”。

唐代徐夤诗云：“武夷春暖月初圆，采摘新芽献地仙，飞鹊印成香腊片，啼猿溪走木兰船，金槽和碾沉香末，冰碗轻涵翠缕烟，分赠恩深知最异，晚铛宜煮北山泉。”可见早在唐代，武夷已有茶叶栽制，并作为馈赠珍品。

宋范仲淹诗：“年年春自东南来，建溪先暖冰微开。溪边奇茗冠天下，武夷仙人自古栽。”苏轼《咏茶》：“武夷溪边粟粒芽，前丁后蔡相笼加，争新买宠各出意，今年斗品充官茶。”当时武夷茶已名冠天下，远在1023年前，已充“官茶”，列为皇家贡品。

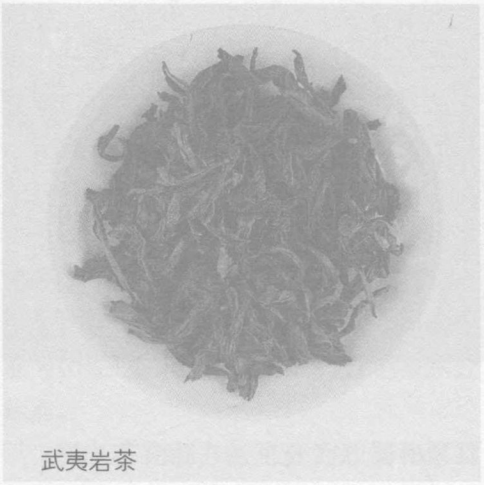
元代大德六年，创立焙局，于九曲溪之四曲畔设置御茶园，专门办理贡茶的采制。

武夷从唐朝生产蒸青团茶起，至明末罢贡茶之后，武夷茶叶生产有了更大的发展，积历代制茶经验的精髓，创制了武夷岩茶。从此乌龙茶类的采制工艺问世了。徐蜘《茶考》记述武夷岩茶“岁所产数十万斤，水浮陆转，鬻之四方，而武夷之名甲海内矣”。

中国茶叶输入欧洲，以武夷岩茶为先，据威廉·乌克斯（williamH·Ukers）的《茶叶全书》记载，1607年荷兰东印度公司首次从澳门运输茶叶，销往欧洲，起初为日本绿茶，不久即改为中国武夷茶，从此武夷岩茶风靡海外。英国、荷兰等国上层人士，把饮用武夷岩茶作为宴会的一种高尚礼节。

武夷岩茶之所以深受人们赏识，在于它的品质优异。优良品质的产生，不外乎一有得天独厚的生态环境；二有丰富的适制乌龙茶的品种资源；三归功于独特精湛的制作工艺。

武夷山坐落在福建省东北部武夷山市境内，平均海拔650米。群峰相连，峡谷纵横，九曲溪萦回其间，实有“碧水丹山”之美。气候温和，冬暖夏凉，年平均温度18～18.5℃，雨量充沛，年降雨量2000毫米左右，年平均相对湿度80%左



武夷岩茶

右，日照较短。

武夷山悬崖绝壁，深坑巨谷。茶农利用岩凹、石隙、石缝，沿边砌筑石岸，构筑“盆栽式”茶园，俗称“石座作法”。“岩岩有茶，非岩不茶”，岩茶因而得名。

茶园土壤发育良好，土层深厚、疏松、肥力好。优越的自然气候和土壤条件，为岩茶优异品质的形成提供了良好的条件。“臻山川精英秀气所钟，品具岩骨花香之胜”（徐夤），它印证了岩茶的品质和生态环境的关系。

武夷山方圆60千米，全山36峰，99名岩，岩岩产茶。产于武夷山的乌龙茶，通称为武夷岩茶。但是由于品种不同、品质差别、采制时间先后，历代对岩茶的分类至为严格，品种花色数以百计，茶名繁杂最为突出。

根据产茶地点不同分有：正岩茶、半岩茶、洲茶。正岩茶指武夷岩中心地带所产的茶叶，其品质香高味醇厚，岩韵特显；半岩茶指武夷岩边缘地带所产的茶叶，其岩韵略逊于正岩茶；洲茶泛指崇溪、九曲溪、黄柏溪溪边靠武夷岩两岸所产的茶叶，品质又低一筹。

清代崇安县令王梓《茶说》中载，“武夷山周围百二十里，皆可种茶，其品有二：在山者为岩茶，上品；在地者为洲茶，次之”。“酝茶北山者为上，南上者次之”（陆廷灿《续茶经》）。可见自古以来，对岩茶产地就很有考究了。

武夷山是天然植物园，茶树品种资源也十分丰富。武夷菜茶有性群体，即所谓VAR.BOHEA，称武夷种。武夷种的植物学特征变异万千，其中蕴藏着无数优异的品种。有茶树“品种王国”之称。丰富多采的茶树品种宝库，是形成武夷岩茶特有品质的物质基础。武夷茶区十分珍惜这个天然的财富。从武夷菜茶原始的有性群体中反复选择单株，分别采制，鉴定质量，选育了优秀单株。依据品质、形状、地点等不同，命名“花名”。在各种“花名”中再评出名丛。从普通名丛中又评出“四大名丛”。这是武夷独到的选育技术。

武夷岩茶的茶名、花色，随着时代的推移常有更换，但成茶的命名，仍有一定的规范。即按产地、品种、品质确定。习惯上分为奇种、单丛奇种、名丛奇种，名种四种。奇种是由正岩所产的菜茶，品质在一般标准之上（或称正岩奇种）。奇种又分单丛奇种和名丛奇种（简称单丛和名丛）。单丛奇种是选菜茶中生长优良的若干丛，分别采制，品质在奇种之上。单丛奇种均冠以各种花名，花名按茶树生长环境（如不见天）、茶树形态（如醉海棠）、茶树叶形（如瓜子金）、茶树叶色（如太阳）、茶树发芽迟早（如迎春柳）、香形（如夜来香）等来命名。名丛奇种是从数十丛或数百丛单丛奇种中选

出最优秀的，分别采制，为菜茶中的最上品。再依其某种特征，冠以相应的名称。其中最著名的如大红袍、白鸡冠、铁罗汉、水金龟等。还有普通名丛瓜子金、金锁匙等。武夷岩茶驰名世界，是跟武夷名丛分不开的。

武夷岩茶制造方法独特，工艺精巧，兼有红、绿茶制造原理的精华。在制作过程中既要精选适制的茶树品种，又要运用精湛细致的焙制技术，甚至于连它的采摘都十分有讲究。岩茶的采摘不同于其他茶类，要求掌握中开面开采。新梢形成驻芽时，采3～4叶，此时第一叶伸平，叶面积为第二叶的三分之一。采摘春茶一般在谷雨后立夏前，夏茶在夏至前，秋茶则在立秋后。鲜叶力求新鲜完整。采摘优质品种、名丛则有特殊要求，雨天不采，有露水不采，烈日不采。最好的采摘时间是上午9～11时，下午14～17时次之。名丛、单丛的鲜叶，须分开付制，务使成为尽善尽美的成品。

岩茶焙制的工序为：萎凋、做青、杀青、揉捻、烘焙。

武夷岩茶的晒青，即萎凋，是其主要工艺特点。“茶采后，以竹筐匀铺，架于风日中，名曰晒青”（王草堂《茶说》）。晒青用竹制水筛，置于室外，日光斜照，使鲜叶均衡失水。青气消失，叶质稍软，顶二叶下垂，叶表光泽消失为适度。晒青时间视品种、日光强弱而定，0.5～2小时不等。然后移入室内晾青，待热气散发，萎凋叶“还阳”即做青。遇雨天，可用加温萎凋的方法。

岩茶的做青、摇青与做手交替进行。将晒青后的茶青置于水筛或播青机中，不断回旋和翻动，使叶缘磨擦，摇青次数从少到多，力量从轻到重，间歇时间从短到长，周而复始，反复5～7次。后期摇青不足辅以双手轻拍做手。全程8～12小时。因茶树品种、气候、晒青程度等不同，做青次数、程度也不同，即“看青做青，轻萎凋重摇，重萎凋轻摇”。

“俟其青色渐收，然后再加炒焙”，“香气越发即炒，过时不及，皆不可”，指做青适度后须即时炒青。岩茶的焙制过程，炒青、揉捻、烘焙三个工序分次相间交替进行。“独武夷炒焙兼施”，“既炒既焙”。二炒二揉，初炒锅温240～260℃，时间约2分钟，然后趁热用手揉20几下，抖松再揉20几下，然后进行第二次炒和揉。复炒锅温200～240℃，闷炒约半分钟，起锅，复揉1分钟左右。

岩茶的烘焙特点是，高温水焙和文火慢烤，形成特有的火功。炒揉后初焙，称“走水焙”，温度100～110℃，焙10～15分钟，七八成干，筛去碎末，簸去黄片，进行摊凉，俗称“凉索”，拣去梗朴、黄片。然后复焙，低温慢烤，火温75～85℃，时间1～2小时，足干后下焙，继续吃火，亦称炖火，趁热收藏。

武夷岩茶的泡饮，别具一格。“杯小如胡桃，壶小如香橼，每斟无一两，上口不忍嚥咽，先嗅其香，再试其味，徐徐咀嚼而体贴之”（《随园食单》）。开汤第二泡，香才显露。茶汤的香气自口吸入，从咽喉经鼻孔呼出，连续三次，所谓“三口气”，即可鉴别岩茶的上品的香气。更有上者“七泡有余香”。

历代名人对武夷岩茶的品质推崇备至。“清芬扑鼻，舌有余甘……始觉龙井

虽清而味薄矣，阳羡虽佳而韵逊矣”。梁章钜的《归田琐记》把武夷岩茶的风韵概括为活、甘、清、香四字，“活色生香，舌本常留甘尽日，齿颊留芳，沁人心脾，香味两绝，如梅斯馥兰斯馨”。

武夷岩茶的香气馥郁，胜似兰花而深沉持久，“锐则浓长，清则幽远”。滋味浓醇清活，生津回甘，虽浓饮而不见苦涩。茶条壮结、匀整，色泽青褐润亮呈“宝光”。叶面呈蛙皮状沙粒白点，俗称“蛤蟆背”。泡汤后叶底“绿叶红镶边”，呈三分红七分绿。

武夷岩茶诞生后，走过了300多年初兴，衰退、复兴的道路。至20世纪40年代末，仅有零星衰老茶园60多公顷。20世纪50年代后，茶园逐步扩大到400公顷，兴办了国营茶厂、茶叶研究所，使武夷岩茶恢复了青春。正如郭沫若畅游武夷时赋诗所说：“九曲清流绕武曲，棹歌首歌是朱熹。幽兰生谷香生径，方竹满山绿满溪。六六三三疑道语，崖崖壑壑竞仙姿。凌波轻筏觞飞羽，不会题诗也会题。”

2 武夷肉桂

“奇种天然真味好，木瓜微酽桂微辛，何当更续歌新谱，雨甲冰芽次第论”。清代蒋衡的《茶歌》中，早对肉桂的独特品质特征有很高的评价，指出其香极辛锐，具有强烈的刺激感。

“武夷名岩所产之茶，各有其特殊之品”（蒋叔南《武夷山游记》）。肉桂，又名玉桂，据《崇安县新志》载，肉桂茶树最早发现于武夷山慧苑岩，另说原产武夷马振峰上。为武夷名丛之一。远在清朝时已负盛名，“蟠龙岩之玉桂……皆极名贵”。20世纪40年代，原中央茶叶研究所也曾在企山名丛观察园中，将肉桂列为诸名丛之前茅。

岩茶品种的选育，以优异品质为先决条件，并依据生长环境、茶树形态、叶形叶色等特征确定花名。

肉桂就是以香型为特征冠以花名的。近代科学对肉桂香气进行分析，确定属清花果香型。证明了前人对肉桂香气的评价是准确的。



武夷肉桂

肉桂除了具有岩茶的滋味特色外，更以其香气辛锐持久而备受人们的喜爱。据行家评定，肉桂的桂皮香明显，佳者带乳味，香气久泡尤存，冲泡四五次仍有余香。入口醇厚回甘，咽后齿颊留香，汤色橙黄清澈，叶底黄亮，红点鲜明，呈绿叶红镶边状，条索匀整，紧结卷曲，色泽褐绿，油润有光，部分叶背有青蛙皮状小白点。

但是在漫长的岁月里，肉桂的产量非

常之少，20世纪50年代初才焕发了青春，一跃成为武夷名丛的后起之秀。

福建崇安县茶叶科学研究所，在传统武夷茶区耕作法的基础上，探索了一套培育具有肉桂特征，又有较高经济价值的茶树品种的栽植、采制技术。肉桂树型半开展，稍直立，树幅常在2米以上，叶长椭圆形，叶肉质厚，叶面较光滑，叶色浓绿，具有高产的特性。土壤以砾质砂壤土为好，依岩临水，砌筑梯岸，注重施有机肥和饼肥，每亩种3500株左右，亩产可达250千克以上，为武夷名丛之冠。

与武夷传统品质特征相反，肉桂是一种香气易成滋味难求的品种。应严格“看青做青”技术，根据不同季节、时期和土壤，灵活掌握采制技术。

肉桂是迟芽种，春梢长势旺，不易“开面”，宜分期分批适当嫩采，掌握中小开面采。晴天8～10时采为优，下午2～5时次之。

晒青一般20～30分钟翻青一次，以失水率达10%～15%为宜。阳光强度大时，采用两晒两晾方法，以利萎凋均匀。

将晒青适度的茶青移于室内晾青，时间半小时左右，使梗中的水分往叶片输送，俗称“还阳”。阴雨天可用加温萎凋。

做青是初制中最复杂细致的步骤，只有掌握熟练技能的师傅，认真细致操作掌握，才能做出特有的品质，“如梅斯馥兰斯馨，心闲手敏功夫细”。宜在温湿度稳定而紧闭门户的“青间”进行。采用特有的摇青技术，叶缘磨擦，促进茶多酚在一定程度上的氧化，并散发水分“褪青”，然后静置，促进走水“还阳”，辅以做手，轻动作拍叶，直至叶脉透明，叶子呈三节色，即青蒂、绿腹、朱缘，花果香显露为适度，失水率达32%～35%。全程8～10小时。摇青次数10次，每次摇青转数自7转渐增至65转。前期茶只摇青不做手，中期茶摇青后辅以做手，后期茶因叶质粗老，需做手。

做青适度的茶叶，即进行炒青，固定已形成的品质，纯化滋味，提高香气。炒青时锅温为220～250℃，以闷炒为主，约2分钟，起锅，强压揉捻1分钟，叶子基本成条后复炒。复炒锅温稍低，为180℃，时间短，仅20秒，这道工序对形成特有的“岩韵”有很大的作用。

复炒后“走水焙”，温度为90～120℃，经10多分钟，焙至六七成干后下焙。簸去碎末，摊凉，复焙1～2小时，行“文火慢烤”，这是武夷岩茶特有的工序，有增进茶香、提高茶汤浓度和耐泡的作用。

如今肉桂已有兴旺的后代，分布于水帘洞、三仰峰、马头岩，桂林岩、天游岩、晒布岩、响声岩、百花庄、竹窠、九龙窠等峰岩之中和九曲溪畔，面积达1700多亩以上。

3 武夷四大名枞

岩茶之乡，“奇种”、“单枞”、“名枞”各具特色。

“名枞”是“岩茶之王”。这些名枞茶，或品质特优，或茶树形状超异，或种

植地点奇特，再冠以表示各名枞特质之名称，往往富有文学色彩。在珍贵的名枞之中，又以四大名枞：大红袍、铁罗汉、白鸡冠、水金龟最为名贵。

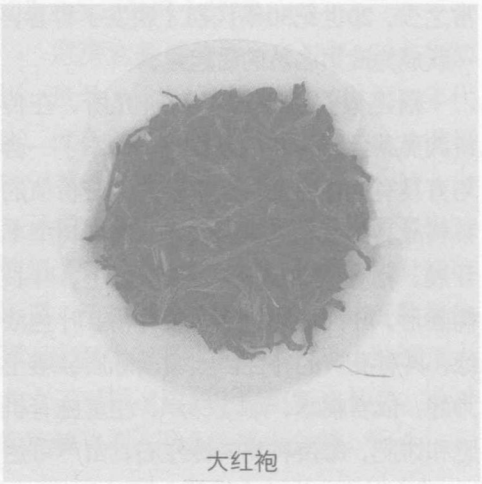
（1）大红袍

武夷名枞中数大红袍享有最高的声誉。可谓乌龙茶中的“茶中之圣”了。大红袍的特异品质使岩茶爱好者更增加了对它的好奇心，对此，传说颇多。有的说：“茶野生绝壁，人莫能登，每年茶季，寺僧以果饵山猴采之。”还有的说：“树高十丈，叶大如掌，生峭壁间，风吹叶堕，寺僧拾制为茶，能治百病。”当地还传说大红袍为岩上之神所有，寺僧每于元旦日焚香礼拜，泡少许供佛前，茶可自顾，无需人管理。有偷窃者，立即腹痛，非弃不愈，因此是神所栽，凡人不能先尝。

大红袍产于天心岩九龙窠的高岩峭壁之上。两旁岩壁直立，日照不长，气温变动不大，更巧妙的是，岩顶终年有细小甘泉由岩谷滴落，滋润茶地，随水流落而来的还有藓苔类的有机物，肥沃的土地，使得大红袍天赋不凡，得天独厚。

古时，采摘大红袍，需焚香礼拜，设坛诵经，使用特制器具，由精练茶师进行。从1941年林馥泉对大红袍采制所作记录中，可见其贵在“看青做青”。上午8时半采摘，9时半晒青，历时1小时，翻拌一次。10时半凉青，历时15分钟。10时45分移入青间，至次日1点45分时炒青。摇青历时14小时40分，摇青7次。摇青转数顺序为16、80、100、40、144、100、60。其中交替做手三次。摇青后，再进行初炒、复炒，初烘、复烘。

据行家评定，大红袍的品质很有特



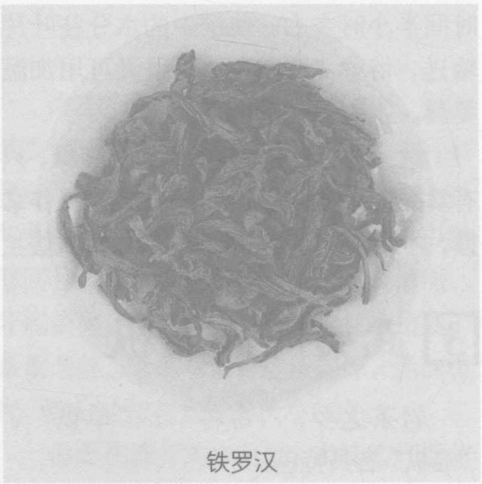
大红袍

色，它与其他名枞对照，大红袍冲至第九次尚不脱原茶真味——桂花香，而其他名枞经七次冲泡味已极淡。

现在，游客在武夷山游览，可以尝到小巧包装的“大红袍”岩茶极品，领略范仲淹诗中所说的“不如仙山一啜好，冷然便欲乘风飞”的意境。

（2）铁罗汉

武夷最早的名枞。清代郭柏苍《闽产录异》（1886年）载：“铁罗汉为武夷宋树名，叶长。”其成名较早。



铁罗汉

原产地传说较多的是武夷山慧苑岩内鬼洞中（亦称蜂窠坑），该地两边崖壁耸立，茶即产于一狭长丈许的地带，边有小涧水流。竹窠岩也有一株与此齐名。

另一传说，以竹窠岩为原产地。

据说，惠安施集泉茶店于19世纪中叶经营武夷岩茶，以“铁罗汉”最为名贵，有治疗热病的功效，极受欢迎。目前为小包装名牌产品之一。

（3）白鸡冠

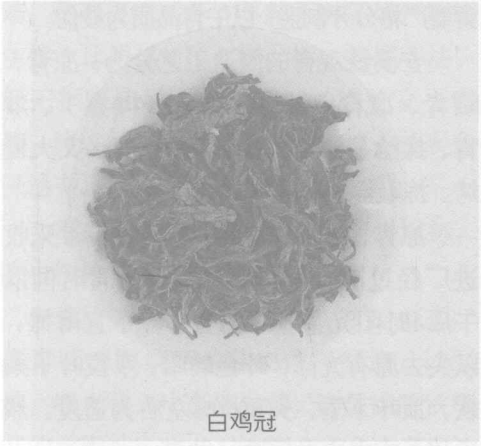
白鸡冠之名在明代已有传闻，早于大红袍。据说当时有一知府携眷往武夷，下榻武夷宫，其子忽染恶疾，腹胀如牛，医药罔效。有一寺僧奉一小杯茗，知府啜之味特佳，遂将所余授其子，子病即愈。问其名，僧答白鸡冠。于是奏于帝，帝尝之大悦，敕寺僧守株，年赐银百两，粟四十石，每年封制以进，遂充御茶，至清亦然。

白鸡冠原产于慧苑岩火焰峰下外鬼洞中。但近年在武夷宫后文么祠后山发现白鸡冠，故另一传说此为原产地。两地植株性状相似，树高1.75米，分枝颇多，叶长椭圆形，叶色浓绿光泽，嫩叶薄软，色浅绿微黄，与浓绿老叶形成鲜明的两色层。这也是白鸡冠名称之由来。

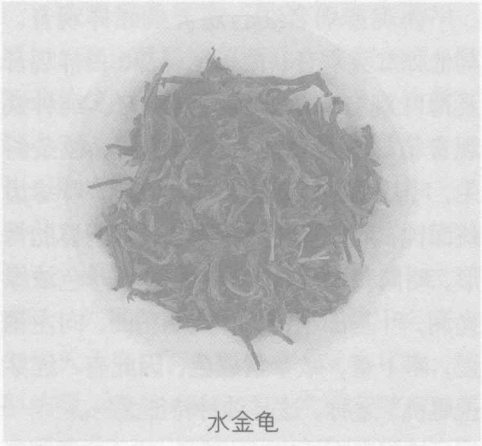
（4）水金龟

原产于牛栏坑杜葛寨峰下半崖上，为兰谷岩所有。相传此茶原属天心寺庙产，植于杜葛寨下，一日大雨倾盆，峰顶茶园边岸崩塌，此茶被冲至牛栏坑头之半岩石凹处止住，后水流成沟，由树侧流下，兰谷山业主遂于是处凿石设阶，砌筑石围，壅土以蓄之。

1919～1920年间，磊石寺与天心寺业主为此树引起诉讼，费金数千，因天然造成，判归兰谷所有，足见此树之名贵。



白鸡冠



水金龟

4 铁观音

铁观音原产福建省安溪县。据《清水岩志》载：“清水高峰，出云吐雾，寺僧植茶，饱山岚之气，沐日月之精，得烟霞之霭，食之能疗百病。老寮等属人家，清香

之味不及也。鬼空口有宋植二、三株其味尤香，其功益大，饮之不觉两腋风生，倘遇陆羽，将以补茶话焉。”说明安溪在唐代已产茶。到明代茶产稍盛，《安溪县志》有“常乐、崇善等里货（指茶）卖甚多”的记载。18世纪后期，安溪茶户有了较大发展。随之茶区农民还选育出许多优良茶树品种，其中以铁观音制茶品质为最优。

铁观音茶树原产地和主产区在安溪县西部的“内安溪”，这里群山环抱，峰峦绵延，属亚热带季风气候地区，年平均温度15～18.5℃，极端最高气温39.3℃，极端最低气温0.3～10℃，稳定积温4725～5920℃，无霜期260～324天，年日照数1800小时左右，年降雨量1700～1900毫米，相对湿度78%以上，有“四季有花长见雨，一冬无雪却闻雷”之说。山区土质大部分为酸性红壤，pH值为4.5～5.6，土层深厚，适宜植茶。

铁观音别名红心观音或红样观音。其他如红英观音、白心尾观音、白样观音及薄叶观音则均非纯种铁观音。纯种铁观音植株为灌木型，树势披展，枝条斜生，叶片水平状着生。叶形椭圆，叶缘齿疏而钝，叶面呈波浪状隆起，具明显肋骨形，略向背面反卷，叶肉肥厚，叶色浓绿光润，叶基部稍钝，叶尖端稍凹，向左稍歪，略下垂，嫩芽紫红色，因此有“红芽歪尾桃”之称，这是纯种特征之一。

铁观音原是茶树品种名，由于它适制乌龙茶，其乌龙茶成品遂亦名为铁观音。所谓铁观音茶即以铁观音品种茶树制成的乌龙茶。而在台湾，铁观音茶则是指一种以铁观音茶特定制法制成的乌龙茶，所以台湾铁观音茶的原料，可以是铁观音品种茶树的芽叶，也可以不是铁观音品种茶树的芽叶。这与福建铁观音茶的概念有所不同。

安溪铁观音制作严谨，技艺精巧。一年分四季采制，谷雨至立夏（4月中下旬～5月上旬）为春茶，产量占全年总产量的45%～50%；夏至至小暑（6月中下旬～7月上旬）为夏茶，产量占25%～30%；立秋至处暑(8月上旬—8月下旬）为暑茶，产量占15%～20%；秋分至寒露（9月下旬～10月上旬）为秋茶，产量占10%～15%。制茶品质以春茶为最好，秋茶次之，其香气特高，俗称秋香，但汤味较薄。夏、暑茶品质较次。

鲜叶采摘标准必须在嫩梢形成驻芽后，顶叶刚开展呈小开面或中开面时，采下二叶、三叶。采时要做到“五不”，即不折断叶片，不折叠叶张，不碰碎叶尖，不带单片，不带鱼叶和老梗。生长地带不同的茶树鲜叶要分开，特别是早青、午青、晚青要严格分开制造，以午青品质为最优。

安溪铁观音的制造工艺分为：凉青、晒青、凉青、做青（摇青→摊置）、炒青、揉捻、初焙、复焙、复包揉、文火慢烤、拣簸等工序才制成成品。

凉青、晒青和凉青：鲜叶按标准采收进厂经过凉青后进行晒青。晒青时间以午后4时阳光柔和时为宜，叶子宜薄摊，以失去原有光泽，叶色转暗，手摸叶子柔软，顶叶下垂，失重60%左右为适度。然后移入室内凉青后进行做青。

做青：摇青与摊置相间进行，合称做青。做青技术性高，灵活性强，是决定毛茶品质优劣的关键。摇青使叶子边缘经过摩擦，叶缘受损，再经过摊置，在一定的温度、湿度条件下伴随着叶子水分逐

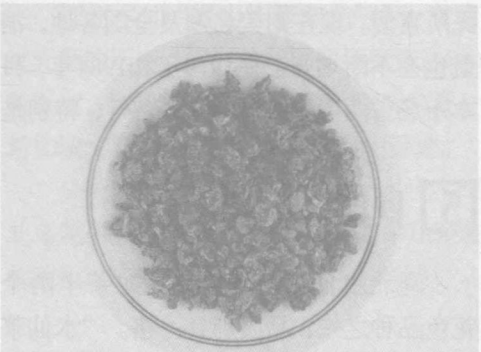
渐丧失，叶中多酚类在酶的作用下缓慢氧化并引起一系列化学变化，从而形成乌龙茶的特有品质。铁观音鲜叶肥厚，要重摇并延长做青时间，摇青共5～6次，每次摇青的转数由少到多。摇青后摊置历时由短到长，摊叶厚度由薄到厚。第三、第四次摇青必须摇到青味浓强，鲜叶硬挺，俗称“还阳”，梗叶水分重新分布平衡。第五、第六次摇青，视青叶色、香变化程度而灵活掌握。做青适度的叶子，叶缘呈朱砂红色，叶中央部分呈黄绿色（半熟香蕉皮色），叶面凸起，叶缘背卷，从叶背看呈汤匙状，发出兰花香，叶张出现青蒂绿腹红边，稍有光泽，叶缘鲜红度充足，梗表皮显有皱状。

炒青：炒青要及时，当做青叶青味消失，香气初露即应抓紧进行。

揉捻、烘焙：铁观音的揉捻是多次反复进行的。初揉3～4分钟，解块后即行初焙。焙至五六成干，不粘手时下焙，趁热包揉，运用揉、压、搓、抓、缩等手法，经三揉三焙后，再用50～60℃的文火慢烤，使成品香气敛藏，滋味醇厚，外表色泽油亮，茶条表面凝集有一层白霜。

簸拣：慢烤后的茶叶最后经过簸拣，除去梗片、杂质即为成品。

优质铁观音茶条卷曲、壮结、沉重，呈青蒂绿腹蜻蜓头状。色泽鲜润，砂绿显，红点明，叶表带白霜，这是优质铁观音的重要特征之一。铁观音汤色金黄，浓艳清澈，叶底肥厚明亮，具绸面光泽。泡饮茶汤醇厚甘鲜，入口回甘带蜜味，香气馥郁持久，有“七泡有余香”之誉。近来国内外的试验研究表明，安溪铁观音所含的香气成分种类最为丰富，而且中、低沸点香气组分所占比重明显大于用其他品种茶树鲜叶制成的乌龙茶。因而安溪铁观音独特的香气令人心怡神醉，一杯铁观音，杯盖开启立即芬芳扑鼻，满室生香。



铁观音

生产出优质的铁观音茶必须具备：①纯种铁观音品种茶树；②茶树生长在良好的土壤、气候环境中，并得到精心培育；③精湛的采制技术。三者缺一不可。

铁观音的品饮，目前在福建泉州、厦门、漳州以及广东潮汕一带和台湾，仍沿袭传统的“功夫茶”品饮方式。使用陶制小壶、白瓷小盅（小杯），先用沸水烫热，然后在壶中装入相当于二分之一至三分之二壶容量的茶叶，冲以沸水，此时即有一股殊香扑鼻而来，正是“未尝甘露味，先闻圣妙香”。1～2分钟后将茶汤匀倾入小盅内，先嗅其香，继尝其味，浅斟细啜，确乃一种生活艺术的享受。有朋自远方来，飨以功夫茶，表示对客人的敬重，而品饮者亦以能尝到一杯名贵的铁观音茶为快。

铁观音茶一向为闽、粤、台湾茶客及海外侨胞所珍爱。此茶一经品尝，辄难释手，50年代以来，铁观音茶逐渐为华北人

民所喜爱，现在则美名遍及全国各地，消量也在不断增长。在1979年和1984年，日本市场曾两度掀起“乌龙茶热”，特别是福建铁观音，更以其迷人的香味，风靡日本各地。在日本，铁观音几已成为乌龙茶的代名词。

5 闽北水仙

闽北水仙茶，是闽北乌龙茶中两个花色品种之一，品质别具一格。“水仙茶质美而味厚”（《建瓯县志》1929年），“果奇香为诸茶冠”。

水仙品种，适制乌龙茶。但因水仙产地不同，命名也有不同。闽北产区用福建水仙种，按闽北乌龙茶采制技术制成的条形乌龙茶，称闽北水仙。武夷山所种的水仙种，约在光绪年间传入，其成茶称水仙或武夷水仙。闽南永春产地以福建水仙种，按闽南乌龙茶采制而成的称闽南水仙。广东饶平、潮安用原产于潮安凤凰山的凤凰水仙种，制成的条形乌龙茶称凤凰水仙。凤凰水仙种是有性群体品种之一，选用优良单株栽培、采制者，又称凤凰单丛。

闽北水仙始于清道光年间（公元1821年），是闽北较大的优质产品。所用的水仙种，发源于福建建阳小湖乡大湖村的严义山祝仙洞。据1939年张天福《水仙母树志》载：“前八十余年，清道光间，有泉州人苏姓者，业农寄居太湖……一日往对岸严义山……经桃子岗祝仙洞下，见树一，花白，类茶而弥大……试以制乌龙茶法制之，竟香冽甘美……命名曰‘祝仙’……当地‘祝、水’同音，渐讹为今名——‘水仙’矣。”1929年，《建瓯县志》也载：“查水仙茶出禾义里，大湖之大坪山，其他有严义山，山上有祝仙洞”，“瓯宁县六大湖，别有叶粗长名水仙者，以味似水仙花故名。”可见水仙的栽培历史约在130年以上。

水仙是无性系品种，半乔木型，自然生长树高幅5米左右，叶色浓绿富光泽，叶面平滑富草质，叶肉特厚，栅状组织双层；花冠大，整齐美观，开花不结实或极少量结实。“开花不结子，初用插木法，所传甚难，后因墙崩将茶压倒发根，始悟压茶之法，获大发达，流传各县”（见《建瓯县志》）。

水仙根系分布较深，栽植时，土层宜深厚；株型高大，行株距稍放宽；分枝能力弱，应及时修剪、摘顶，促进分枝；有易衰现象，枝干害虫多，宜加强培肥，采养相结合。

按“开面”采，顶芽开展时，采三叶、四叶。正常年景分四季采摘，春茶（谷雨前后二三天）、夏茶（夏至前三四天）、秋茶（立秋前三四天）、露茶（寒露后）。每季相隔约50天。

制茶过程，做青阶段与一般乌龙茶基本相似，做青后的工序则有不同。闽南乌龙茶注重外形的卷曲紧结，增加包揉工序与次数。闽北乌龙茶，为条形茶，不包揉。近来闽北水仙有的也增加包揉。杀青后的焙制工序，采用武夷岩茶的杀青与揉捻方法交叉进行，高温水焙和文火慢烤的技术又有相异之处。

其制作工序是：萎凋（晒青或室内萎

凋）、摇青、杀青、揉捻、初烘（俗称走水焙）、包揉、足火。

成茶条索紧结沉重，叶端扭曲，色泽油润暗沙绿，呈“蜻蜓头，青蛙腿”状，香气浓郁，具兰花清香，滋味醇厚回甘，汤色清澈橙黄，叶底厚软黄亮，叶缘朱砂红边或红点，即“三红七青”。

闽北水仙“得山川清淑之气”。曾有过光辉的历史，清光绪年间产销量曾达500吨以上，畅销闽、粤、港、澳、南洋群岛、新加坡、英属婆罗洲和美国旧金山等地。

一叶赢得万户春，今日闽北水仙已占闽北乌龙茶中的百分之六七十，具有举足轻重的地位，并获得了越来越多的人的青睐。

6 凤凰水仙

凤凰水仙原产于广东省潮安县凤凰山区。传说南宋末年，宋帝赵南下潮汕，路经凤凰山区乌炼山，口甚渴，侍从们采下一种叶尖似鸟嘴的树叶加以烹制，饮之止咳生津，立奏奇效。从此广为栽植，称为“宋种”，迄今已有900余年历史。现在乌炼山尚存有300～400年老茶树，被称为宋种后代，最大一株名“大叶香”，树高5～8米，宽7.3米，茎粗34厘米，有5个分枝。

凤凰山区位于潮安县东北部，东邻饶平，北连大埔，西界丰顺，四面青山环抱，海拔高度在1100米以上，最高的乌山高达1498米。属海洋性气候，年平均气温17℃，最高35℃，最低零下2℃，霜期20～30天，气候温暖，雨量充沛，年降雨量为1900毫米左右，雨天年平均140天，相对湿度80%，土质多为黄壤土，土层深厚，富含有机质，pH值为4.5～6，山高云雾多，日照时间短，漫射光多，昼夜温差大，是理想的植茶之地。

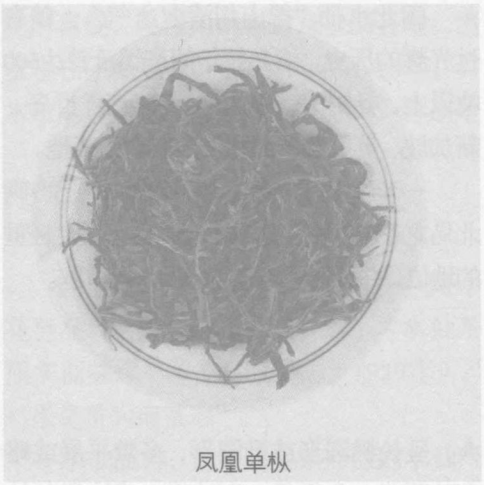
凤凰水仙品种分布于广东潮安、饶平、丰顺、焦岭、平远等县，为有性群体，小乔木型，主干粗，分枝粗壮较疏，较直立或半开展。大部分植株分枝离地20～40厘米，叶多水平略向上着生。叶型大，呈长椭圆形或椭圆形，多数平展或略向叶面卷，色泽绿，有油光，或淡绿欠油光，先端多突尖，叶尖下垂，略似鸟嘴，因此当地农民称之为“鸟嘴茶”。叶的锯齿浅疏尚明，嫩芽梢多淡绿而少毫。从叶片结构看，凤凰水仙比福建水仙品种更接近于野生型，抗逆性强。

凤凰水仙春季萌芽早，清明前后开采到立夏为春茶。夏、暑茶在立夏后至小暑间。秋茶在立秋至霜降间。立冬至小雪采制的为雪片茶。采摘标准为嫩梢形成驻芽后第一叶开展到中开面时为宜。过嫩，成茶苦涩，香不高；过老，茶味粗淡，不耐泡。采摘时间以午后为最好。不同类型鲜叶要分开采，分别制。

其初制工艺分为：晒青、做青（碰青，摇青户→摊置）、炒青、揉捻、烘焙等工序。

晒青：鲜叶要薄摊，叶片不重叠。叶张含水量少空气湿度小时宜轻晒。反之宜重晒。晒后在室内凉青架上摊置1～2小时，摊叶厚度不要超过3厘米。优质产品多进行两晒两凉。凉青适度的叶子并筛堆置，四周高，中央低。

做青（碰青，摇青→摊置）：一般须



凤凰单枞

经过5～6次碰青、摇青。每次碰青结合摊置1.5～2小时，后期摊置要延长半小时左右。第三次起，根据青叶变化情况结合摇青50～100转。

炒青：先闷一下再扬炒，后闷炒，炒匀炒透。

揉捻：揉捻操作先轻后重，必要时可进行复炒复揉。

7 白毛猴

白毛猴，原产于福建政和县，当地又称“白猴”，因形似毛猴而得名。

政和县产茶历史悠久，是政和大白茶品种的原产地。政和大白茶是大叶种，芽壮，适制银针，自北宋开始，就以生产银针著称。1910年，当地茶商范昌义创制了白毛猴。

其制法介于红茶绿茶之间，外形重“保毫”和“做形”，内质重萎凋适度，使成茶香清味醇。采摘一芽二叶、三叶，萎凋16～18小时，失重25%～30%时，杀青。杀青锅温140～150℃。炒至色转青，梗带青黄，起锅摊凉，轻揉，注重保芽保毫，结合做形。揉至条索卷曲，烘焙。

品质特征是：外形肥壮卷曲，白毫显露，汤色橙黄，味醇香清。

8 八角亭龙须茶

龙须茶因形似“龙须”而得名。制作时采用丝线捆扎成一束束的茶条，故又名

烘焙：分三次进行，第一次只烘至五成干，摊放1～2小时。第二次较低温焙至七八成干，摊放6～12小时。第三次低温焙至足干。

凤凰水仙由于选用原料优次和制作精细程度不同，按成品品质依次分为凤凰单丛、凤凰浪菜和凤凰水仙三个品级。采用水仙群体中经过选育繁殖的单丛茶树制作的优质产品属单丛级，较次的为浪菜级，再次的为水仙级。

凤凰单丛有“形美，色翠，香郁，味甘”之誉。茶条挺直肥大，色泽黄褐呈鳝鱼皮色，油润有光。茶汤橙黄清澈，沿碗壁显金黄色彩圈，叶底肥厚柔软，边缘朱红，叶腹黄亮，味醇爽回甘，具天然花香，香味持久，耐泡。

凤凰水仙内销粤东、闽南一带，外销越南、柬埔寨、泰国、新加坡等东南亚地区，还少量远销日本、美国，尤为广东潮仙一带侨胞所喜爱。

“束茶”。

龙须茶历史悠久。据清康熙五十六年（公元1717年）崇安县令陆廷灿在《续茶经》中载述：“武夷茶在山上者为岩茶，水边者为洲茶。……洲茶名色有莲子心、白毫、紫毫、龙须、凤尾……等类。”可见，龙须茶迄今已有近300年历史。

龙须茶产于福建省崇安和建瓯两县，以武夷山麓八角亭所产品质最佳。这里茶树多种植在土壤肥沃的园地上，茶树长势旺盛，芽梢长而肥壮，适制龙须茶。

龙须茶采制工艺独特，技艺高超，成品既是名茶，又是美观别致的工艺品。清《续茶经》中对其采制方法也作了简明的叙述：“摘初发之芽一旗未展者，谓之莲子心。连枝二寸，剪下烘焙者，谓之凤尾龙须。”每年谷雨后至立夏前，采摘新梢长达10～13厘米的一芽三叶、四叶为原料。采摘时应顺序轻放，及时送厂加工处理。加工工艺主要有萎凋、杀青、揉捻、理条扎束、干燥、装箱外运六道工序。

萎凋：萎凋是形成龙须茶品质的前提。将采回的芽梢薄摊在竹席上，放置在室内进行自然萎凋，或先在室外进行日光萎凋后再行自然萎凋。当含水量达70%左右，叶片呈半柔软状态，手持茶梢基部，前端二片叶呈下垂状态，叶面光泽消失，清香透露，即为适度。

杀青：目的是破坏酶的活性，停止萎凋过程发生的理化变化，蒸发水分。采用手工杀青，锅温控制在200℃左右，每锅投叶量700～1000克。当叶片和茶梗转软，折梗不断，清香显露，即为适度。

揉捻：杀青叶乘热揉捻，揉至叶卷成条，茶汁外溢即为适度。

理条扎束：理条和扎束是龙须茶独有的工序，是龙须茶造形的关键过程。扎束技术的好坏和速度的快慢，左右着龙须茶的品质风格。

具体操作是：先将经摊凉、茶汁尚未干的揉捻叶，一一理直，整齐平放在竹匾上，宽10厘米左右，分上、下两层，长的茶条放下层，短的放在上层，将短碎的茶梗和叶片，搓成长约243厘米的椭圆形的小球，夹在上下层之间，尔后两端用红色或绿色的丝线扎紧，用剪刀将基部修剪整齐，再将两把合并（单束的不合并），中间用另一色丝线扎紧。扎束时动作应迅速，以防茶汁蒸发不易粘结成形，捆扎的松紧应适度，否则难以形成美观别致的外形。

干燥是炒制龙须茶的最后工序，也是最复杂最费时的工序。干燥得不当，烘温掌握得不妥，都将直接影响龙须茶的外形色泽、内质和干湿均匀程度。干燥的特点是分段进行烘焙，长时低温烘焙，多次摊凉回潮。全程共分初烘、再干、摊凉回潮、补火、再摊凉回潮和复火六个过程。初烘由生产厂家进行，其他几个过程均由收购部门集中处理。

初烘：烘温100℃左右，每笼投叶量2000～2500克，烘时将茶束按顺序分层间隔放置，翻拌时应离火在另一空焙笼中进行。当烘至六成干，茶束表面已有明显刺手感，下烘摊凉，叶质稍转软，送交收购站。历时4小时左右。

再干：收购进的龙须茶应立即进行再干，以防茶束干度不足而变质。再干的原则是；低温慢烘。烘温60～70℃，投叶量3500～4000克，每隔2小时翻拌一次，全程翻动20余次。历时2个昼夜。

摊凉回潮：目的是使茶束内的水分重新分布，以防因表干里湿引起的劣变。摊凉时间通常在24小时左右。

补火和复火：均在低温下进行，中间再经过一次摊凉回潮过程。烘温60～70℃，投叶量3500～4000克。通过文火慢烘达到足干的目的。龙须茶加工全过程历时长达5个昼夜左右。

装箱外运：复火结束经摊凉即可装箱，装箱时茶束必须按顺序排列整齐，动作要轻巧，以防碰碎茶束。每箱重19千克，1500～1600个茶束，装毕外运待售。

龙须茶以优异的内质、美观别致的外形、别具一格的风味驰名中外。历史上主销美国以及新加坡等东南亚国家。

龙须茶的品质特点是：外形壮直，形似“龙须”，色呈墨绿，乌龙茶香型，伴有花香，滋味醇厚，汤色橙黄，清澈明亮，经泡耐饮。

9 黄金桂

黄金桂是以黄棪（也称黄旦）品种茶树嫩梢制成的乌龙茶，因其汤色金黄有奇香似桂花，故名黄金桂。在产区，毛茶多称黄棪或黄旦，黄金桂是成茶商品名称。

黄棪品种的原产地有两种传说。一说清代咸丰（公元1850—1860）年间，安溪县罗岩乡茶农魏珍路过北溪天边岭，见有一株奇异茶树开花引人注目，就折下枝条带回插于盆中，后用压条繁殖200余株，精心培育，单独采制，请邻居共同品尝，大家为其奇香所倾倒，认为其未揭杯盖香气已扑鼻而来，因而赞为“透天香”。另一说是，1860年春，安溪虎丘乡灶坑地方，青年林祥琴娶西坪珠洋人王暗棪（当地读如“淡”）为妻。按当地习俗，新婚后要“对月换花”，即新娘要从娘家“带青”来，即带来一种植物苗。当时王暗棪由娘家带来一株萌芽特早的野生茶苗，种于灶坑祖厝角的小山仓上，细心培植，用长穗扦插繁殖扩种。因是王暗棪带来茶种，又因王黄方言同音，谐称为“黄棪”。原树树龄已在100年以上，高2米多，主干直径约9厘米，树冠宽160厘米多，春茶可采鲜叶5～8千克。1967年底因盖房子移植而枯死。

黄棪茶树为无性系半乔木型品种。树势半开展，分枝较密，节间较短，嫩梢短小，叶片近水平着生，多呈椭圆形，细嫩，柔软，先端稍突尖，基部渐斜或稍钝，叶面隆起，略显肋骨状，侧脉明而密，锯齿深明较锐。为早芽种，一般4月中旬采制，比一般品种早7～10天，比铁观音品种早12～18天。

黄棪的采制工艺十分考究，只有掌握恰当，才能充分发挥其品种特性。采摘标准为：新梢伸育形成驻芽后，顶叶呈小开面或中开面时采下二叶、三叶。过嫩成茶香低味苦涩，过老则味淡薄，香粗次。其他与铁观音采摘要求相同，以午后2～4时采的原料为最佳。初制工序基本与制铁观音相同，但针对黄棪品种特点应注意以下几点。

①黄棪梗细小，叶较薄，含水量少，气孔大而密，易发酵，晒青程度应比铁观

音轻，失重掌握5%～7%为宜。

②摇青宜轻，重摇叶张易红变，影响香气。前几次凉青时间宜短，以保持青叶鲜活。第四次摇青可稍重，经过4～5次摇青、凉青，待叶子青气消失，清香显露，散发出馥郁花香，叶面呈黄绿色，有光泽，叶蒂青色，叶缘朱红色并向叶背卷曲，即进行炒揉作业。

③杀青时间宜短，但要炒透。

④黄棪注重香气清纯，烘焙温度宜稍低，火候宜稍轻。

黄棪品种制成的黄金桂成品茶条索紧细，色泽润亮金黄，香气优雅鲜爽，带桂花香型，滋味醇细甘鲜，汤色金黄明亮，叶底中央黄绿，边缘朱红，柔软明亮。

黄金桂1940年由安溪罗岩金泰茶庄经营，主销漳州再转口香港、新加坡等地（商标号为“黄金贵”）。

近年黄棪品种茶树扩种很快，黄金桂出口量不断增长。安溪黄金桂以其香气优雅、滋味甘鲜，特别受到国内外原来消费绿茶、花茶地区群众的喜爱。

10 永春佛手

永春佛手产于福建省永春县。全县雨量充沛，年降雨量1600～2100毫米，年平均气温17～21℃，平均相对湿度77%。山地土壤以红壤为主，pH值在4.5～6.5之间，有机质含量丰富，适宜植茶。

永春佛手茶乃佛手品种茶树嫩梢制成的乌龙茶。佛手品种茶树又名香橼种，目前在产区多称佛手，而成品出口则称“永春香橼”。佛手品种茶树叶形与芸香科的香橼柑的叶片相似，而与芸香科的佛手柑的叶片有较大的差异，命名为香橼比佛手更加贴切。

永春佛手品种的来源，传说清康熙四十三年（公元1705年），在达埔狮峰山最早栽植佛手茶树，但缺乏可靠依据。有史可稽的，为1919年永春华兴种植实业股份有限公司，将安溪西坪老茶农林子生赠送的佛手茶苗15株，植于虎巷山的后垅仔（在今永春华侨茶果场北崆管理区）。经压条繁殖，数年后扩种到8亩。至于佛手品种的原产地，一说是安溪金榜骑虎岩，一说是南安洪漱雪峰山，尚无定论。据1937年福安茶业改良场技师庄灿彰撰的《安溪茶业调查》载：“相传二十年前，安溪第四区骑马岩（即骑虎岩）上一和尚，取柑桔类之香圆（香橼的俗称）作砧木，接茶穗于其上而得此种。”这当是因佛手茶树叶形与香橼柑树叶片相似而作的臆测。不同科植物嫁接成活之说难以令人置信。

佛手茶树为无性系品种，适应性广，抗逆性较强，一芽三叶嫩梢平均重1.5克，为一般适制乌龙茶品种的1.3～2倍，单产高，永春北崆华侨茶果场有一亩九分足龄佛手茶园连续7年亩产均超过300千克。佛手茶树属灌木型，中芽种，分枝稀疏，枝条细软如蔓，披张到地，叶大，呈椭圆形，大的如掌，多水平着生，叶面扭曲不平，叶肉肥厚，主脉弯曲，叶缘锯齿稀疏，缺刻较不明显，叶色黄绿油光，叶缘略向背，开花少，不结实。佛手品种又可分为红芽佛手与绿芽佛手两种，永春当前栽培

的以红芽佛手为主。红芽佛手树姿较披张，春芽紫红色；绿芽佛手树姿稍直立，春芽淡绿色，制茶品质以红芽佛手为优。

永春佛手的栽培与制作，应注意该品种的特性，以发挥其品种优势。通过修剪抑制中心和顶端优势，以增加分枝层次并提高分枝部位。这样，原来匍匐地面的分枝自行淘汰，使养分集中于骨干枝和上中部分枝，有利于扩大采摘面，增加芽梢密度。

永春佛手茶全年分四季采制。春茶在4月中旬～5月中旬采制；夏茶在6月上旬～6月下旬采制；暑茶在7月上旬～8月中下旬采制；秋茶在9月以后采制。各季产量占全年产量比重，春茶为40%，夏、暑、秋茶各占20%。

制茶原料采摘标准是在新梢展开四至五叶，顶芽形成驻芽时采下二叶、三叶。一般是午后采摘，傍晚付制。

佛手茶的制造与一般乌龙茶相同，不过针对佛手叶面角质层薄，气孔大而分布稀，茶多酚含量高，多酚氧化酶活性较强的特点，在正常温湿条件下晒青宜轻不宜重，摇青时间和摊置厚度不宜过长过厚。发酵适度、香气达到高峰时，即行高温杀青。杀青叶经过揉捻、初烘、初包揉后，针对佛手叶张大的特点，复烘复包揉三次或三次以上，较一般乌龙茶次数为多，使茶条卷结成燎干（虾干）状。一般优质佛手常在连续晴朗天3～4天后，微有北风，晴间温度24℃左右，相对湿度75%左右的条件下制成。

永春佛手茶条紧结、肥壮、卷曲呈壕干状，色泽砂绿乌润，香浓锐，味甘厚，耐冲泡，汤色橙黄清澈，叶底黄绿明亮。永春佛手品种一芽二叶春梢茶多酚及水浸出物含量，在适制乌龙茶的茶树良种佛手、铁观音、毛蟹、梅占、乌龙、本山中为最高。

永春佛手长期以来，在闽、粤、港、澳等地及东南亚侨胞中负有盛名。产区群众常用以制作盐茶（加上几粒食盐冲泡）、蜜茶和柚米茶治疗痢疾、中暑、高血压等病症，并作为清凉解毒饮料。柚米茶的制作为，取成熟袖子，在果蒂下3厘米处切开，掏去果肉，剥出泡囊，加佛手茶拌匀装入柚腹，摇实加盖，切口用线缝合，烘干或晒干收藏备用。侨乡常以柚米茶作为上等礼品赠送海外亲人。

11 安溪色种

福建省安溪县是乌龙茶主产区，地处戴云山脉的东南坡，地势从西北向东甫倾倒。西部以山地为主，层峦叠嶂，最高峰海拔达1600米，通称“内安溪”。东部以丘陵为主，通称“外安溪”。以往茶区集中于内安溪，20世纪50年代以来茶区不断发展扩大，目前已遍及全县，常年茶产量占福建省茶产总量10%以上，居全省首位。安溪县全县各不同海拔地区年平均气温15～21℃，极端最低气温零下0.9～5℃，平地极端最高气温39.3℃。稳定积温4725～7315℃，年日照时数1800～2080小时，无霜期260～324天，年降雨量1700～1900毫米，相对湿度76%～80%以上。

安溪县茶区群众重视良种选育，并掌

握了无性繁殖手段，无性系茶树品种之多为全国之冠。据县茶树品种普查结果，现有茶树品种达50个以上。其中普遍栽植的有铁观音、本山、黄棪（黄旦）、毛蟹、乌龙、梅占、奇兰等。铁观音、毛蟹、梅占、黄棪、大叶乌龙、本山在1984年于厦门召开的全国茶树良种审定会上被认定为全国良种。

20世纪50年代开始，为了便于分类列等，将安溪乌龙茶分为铁观音、色种及乌龙三个品类，除铁观音及乌龙外，其他品种均归入色种。近年黄品种单列出来。据1937年庄灿彰统计，乌龙品种占全县产量的38%，目前大部已为铁观音、毛蟹等所取代，少量乌龙多混入色种出售。现安溪色种占安溪乌龙茶总产量的80%以上。据1983年的资料，安溪色种在全县茶树栽植面积中，本山占12%，毛蟹占21.2%，乌龙占16.4%，梅占占10.5%，奇兰占2.7%，其他色种占21.2%（另铁观音占13.1%，黄棪2.9%）。

安溪色种的采制期，因品种不同和茶园海拔高度不同，差异甚大。一般春茶在谷雨至立夏之间。夏茶在夏至前后。暑茶在大暑后处暑前。秋茶在秋分至寒露之间。冬茶在霜降后。海拔500米的茶园，一般春茶开采期为：早芽种在4月14日～4月24日；中芽种在4月22日～5月2日；迟芽种在4月30日～5月6日。

色种的初制工艺基本与铁观音相同，但因各品种鲜叶特点不同，掌握上也不同。晒青的失水率以梅占为最高，次为奇兰、毛蟹，再次为本山、乌龙。做青程度毛蟹、大叶乌龙、奇兰等宜稍重，促使青味散发，但应注意保持鲜活和品种香。梅占等宜较嫩采，重晒，轻摇，以使发酵充分，青辛味散发，转清香味。乌龙等宜轻晒，重摇，促消青味；发酵宜适中。色种初制过程中包揉工序不如铁观音那么考究。

色种中各品种茶的形、色、香、味各有特色。

本山：茶条壮实沉重，梗鲜亮，较细瘦，如“竹子节”，尾部稍尖。色泽鲜润呈香蕉皮色，茶汤橙黄色。叶底黄绿，叶张尖薄，长圆形，叶面有隆起，主脉明显，味清纯略浓厚，香类似铁观音而较清淡。

毛蟹：茶条紧结，梗圆形，头大尾尖，芽叶嫩多白色茸毛，色泽褐黄绿，尚鲜润。茶汤青黄或金黄色。叶底叶张圆小，中部宽，头尾尖，锯齿深、密、锐而且向下钩，叶稍薄，主脉稍浮现。味清纯略厚，香清高，略带茉莉花香。

奇兰：茶条较细瘦，梗较细，叶柄窄；色泽黄绿色或褐绿色，较鲜润。汤色青黄或深黄。叶底叶张圆，头尾尖，呈棱形，叶面有光泽，主脉浮现，稍显白色。味清纯甘鲜，香气清高。

梅占：茶条壮实长大，梗肥，节间长，色泽褐绿稍带暗红色，红点明。汤色深黄或橙黄，叶底叶张粗大，长而渐尖，主脉显，锯齿粗锐。味厚香浓，带线香香气。

乌龙：茶条瘦小，头尾尖，质轻，梗头短小，梗皮不光亮，色泽褐，较不鲜润。汤色青黄、浅黄或橙黄，叶底叶张薄，叶脉浮现，锯齿较粗钝。味清纯稍薄，香带焦糖香。

12 台湾乌龙

台湾乌龙是乌龙茶类中发酵程度最重的一种，也是最近似红茶的一种。其儿茶素氧化程度达50%～60%。乌龙茶类鲜叶原料采摘标准一般均为新梢顶芽形成驻芽时采摘二叶、三叶，唯有台湾乌龙是带嫩芽采摘一芽二叶。

据1918年连横所著《台湾通史》载："台湾产茶约近百年，嘉庆时（据杨逸农氏考据，为嘉庆十五年，即1810年）有柯朝者，归自福建，始以武夷之茶植于坑，发育甚佳。既以茶籽二斗播之，收成亦丰，遂互为传植。"说明台湾乌龙茶的产制技术及茶树品种均来自武夷。最初繁殖于台北县文山区一带。目前用以制造台湾乌龙的茶树品种有青心大有、白毛猴、台茶5号、硬枝红心以及大叶乌龙、红心大有、黄心乌龙等。

优质台湾乌龙的制造，鲜叶原料标准为一芽二叶。著名的"膨风茶"则选用一芽一叶为原料。其初制工艺经过日光或加温萎凋、室内萎凋（静置与搅拌）、炒青、回软、揉捻、初干、焙干等道工序。

以上工序与包种茶基本相同，唯在炒青后加有"回软"处理。台湾乌龙日光萎凋或加温萎凋历时较久，程度较重，以叶面光泽消失，呈波浪状隆起，嫩梗表面呈现皱纹，心芽及第一叶柔软下垂，减重率为20%～28%为适度。搅拌与摊置交互进行，从第三次起用力较重，历时较长，以茶芽呈银白色，叶张1／3～2／3呈红褐色，出现熟果香为适度。减重率为30%～40%。乌龙的炒青温度较包种为低，炒至青味消失，发出熟果香，茶芽呈银白色，手握叶子微有刺手感即可。减重在40%～50%之间。炒青叶出锅后用浸过清水的湿布包闷10～20分钟，使叶子变为柔软无刺手感，称为"回软"。乌龙的揉捻历时短，注意保持芽叶完好，用力不可太重。干燥作业分两次进行。初干温度为105～110℃，历时3～5分钟，摊凉30～60分钟。再干温度为85～95℃，历时40～60分钟。

优质台湾乌龙茶芽肥壮，白毫显，茶条较短，含红、黄、白三色，鲜艳绚丽。汤色呈琥珀般的橙红色，叶底淡褐有红边，叶基部呈淡绿色，叶片完整，芽叶连枝。

台湾乌龙在国际市场上被誉为香槟乌龙或"东方美人"，以赞其殊香美色，在茶汤中加上一滴白兰地酒，风味更佳。

台湾乌龙首次于1865年由淡水输出，1869年英商JohnDodd到台湾设厂精制乌龙输往美国。

1872年在台湾经营乌龙出口的洋商多达5家。这一时期为台湾乌龙兴盛时期。1895年日本侵占台湾，对乌龙茶锐意经



东方美人

营。自1895年至1919年的24年间，年出口量均在1400万～1500万磅之间，主销美国。

1920年美国市场为印度、锡兰、爪哇红茶所取代，乌龙外销一蹶不振，至1941年日本发动太平洋战争，海运阻滞，乌龙茶外销几乎全部停顿。1945年台湾回归祖国之后，当局力图恢复，目前包种与乌龙仍为台湾外销茶叶的主要品类，销量比较稳定。

13 台湾包种

包种茶是目前台湾生产的乌龙茶类中数量最多的一种。它的发酵程度在乌龙茶类中为最轻，儿茶素氧化程度在7.5%～19%之间，以文山包种为代表。另一种发酵程度较深的冻顶乌龙茶，儿茶素氧化程度在20%～30%之间。铁观音发酵程度又更深些。文山包种、冻顶乌龙比较接近于绿茶，铁观音则更接近于福建安溪乌龙茶。

台湾包种为150余年前福建安溪县业茶者王义程氏所创制，成茶用方纸包成长方形的四方包，因而得名。1881年福建省同安县茶商吴福源在台北设源隆号，专事制造包种茶，同时还有安溪县商人王安定与张古魁合伙设建成号经营包种，此为台湾包种茶之起源。

制造包种茶所用鲜叶原料的茶树品种，以青心乌龙为主。最近推广的台茶12号（又名金萱，为台农8号与硬枝红心杂交一代）和武夷、水仙、铁观音、台茶13号、枝兰（台农101号），制茶品质优良。此外还有黄心乌龙、台茶5号、青心大有、红心大有、大叶乌龙、红心乌龙、硬枝红心等品种。相传清咸丰年间（公元1855年），林凤池氏从福建引入青心乌龙植于冻顶山，是为冻顶乌龙茶之起源。清光绪年间（公元1875—1908年），有张氏兄弟从安溪引入纯种铁观音，在木栅漳湖区种植成功，是为木栅铁观音之起源。

包种茶之采制分为春夏秋冬四季，3月中旬至5月上旬为春茶，5月下旬至8月中旬为夏茶，8月中旬至10月下旬为秋茶，10月下旬至11月中旬为冬茶。其中以春茶、秋茶及早期冬茶品质较佳。鲜叶采摘标准为与新梢顶芽开面采二叶、三叶。不同品种、不同时间采的鲜叶应分开制作。台湾包种茶的初制工艺依次分为日光（或室内加温）萎凋、室内萎凋（静置与搅拌）、炒青、揉捻、初干、焙干等工序。如制“明德茶”，初干后要经过再揉捻才焙干。冻顶乌龙茶、松柏长青茶、铁观音茶及金萱茶还要经过三次热团揉再焙干。

包种茶初制工艺要点如下。

①日光萎凋或加温萎凋，视天气而定。鲜叶要薄摊，每平方米摊1千克左右。日晒温度以30～35℃为宜，过高时可用纱绸遮荫，历时一般为10～20分钟，中间轻翻2～3次。室内加温萎凋用萎凋槽，摊叶厚度5～10厘米，热风温度35～38℃，风速40～80米／分钟，中间轻翻2～3次。鲜叶经日光萎凋失水4%～9%。

②做青：室内萎凋包括静置与搅拌，即做青工艺，传统方法采取碰青（做手）与摊置相结合。经日光萎凋的鲜叶移至室内，先摊置2小时左右，再进行做青。做青次数一般为3～5次，每次历

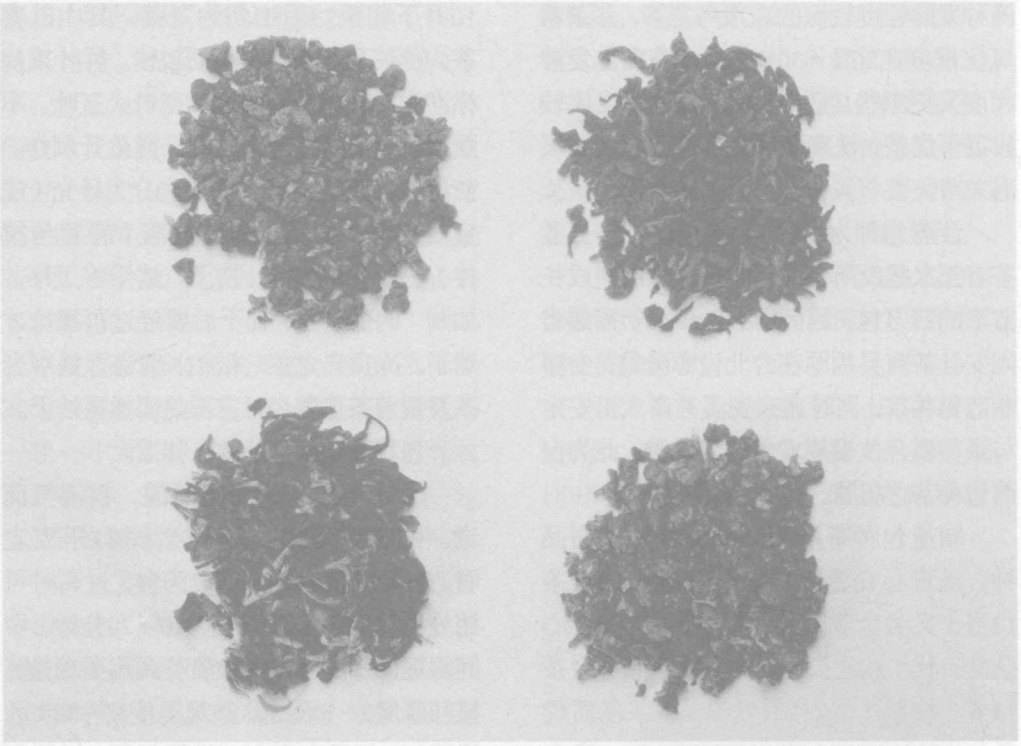
时10～12分钟，依次由短到长。每次做青后即予摊置，每次历时60～90分钟，依次由长到短。

③炒青：锅温160～180℃，炒至手握叶子柔软，芳香显现，减重35%～40%。

④揉捻：炒青叶即置揉捻机中揉6～7分钟后，再重压揉3～4分钟。

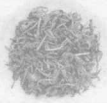
⑤烘焙：揉捻叶取出解块后随即进行初干，温度87～98℃，第二次焙干温度75～85℃。

台湾包种茶在乌龙茶中别具一格，优良品质的包种茶条索卷曲而稍粗长，外观深绿色，带有青蛙皮般的灰白点，干茶具有兰花清香。冲泡后，茶香芬芳扑鼻，汤色黄绿清澈。茶汤滋味有过喉圆滑甘润之感，回甘力强。具有“香、浓、醇、韵、美”五大特色。包种茶因其具有清香、舒畅的风韵，所以又称其为“清茶”。



第四章

白茶、黄茶和黑茶的种类



第一节 白茶种类

第二节 黄茶种类

第三节 黑茶种类

第一节 白茶种类

Bai Cha Zhong Lei

白茶属轻微发酵茶类，基本工艺过程是晾晒、干燥。白茶的品质特点是干茶外表满披白色茸毛，色白隐绿，汤色浅淡，味甘醇。白茶是我国特产。

1 银针白毫

银针白毫，简称银针，又叫白毫，近年多称白毫银针，按制茶种类分，属白茶类。它与宋代《大观茶论》中记述的白茶，以银线水芽为原料制成的“龙团胜雪”饼茶和现代的凌云白毫、君山银针等茶不同，它们的原料先经蒸、炒杀青，属绿茶或黄茶类。

现代白茶类的创制始于银针白毫。明代田艺蘅《煮泉小品》中称：“茶者以火作为次，生晒者为上，亦更近自然，且断烟火气耳”，如果说这是关于古代白茶的记述，则现代白茶堪称古老而又年轻之茶品。

银针白毫的产地为福建省福鼎、政和两县。清嘉庆初年（公元1796年），福鼎用菜茶（有性群体）的壮芽为原料，创制银针白毫。约在1857年，福鼎大白茶品种茶树在福鼎县选育繁殖成功，于是1885年起改用福鼎大白茶品种茶树的壮芽为原料，菜茶因茶芽细小，已不再采用。政和县1880年选育繁殖政和大白茶品种茶树，1889年开始产制银针。

现今银针白毫的茶芽均采自福鼎大白茶或政和大白茶良种茶树。大白茶树茶芽肥壮数倍于菜茶茶芽，这也许就是宋代沈括在《梦溪笔谈》中称南方茶树“今茶之美者，其质素良而所植之土又美，则新芽一发便长寸余”的原因。福鼎大白茶为迟芽种，茶芽肥壮，多酚类、水浸出物含量高，成品味鲜、香清、汤厚。大白茶良种茶树原料是制造银针白毫的必要的物质基础。

采制银针白毫的茶树，每年秋冬要加强肥培管理以培育壮芽。翌年采制以春茶头一、二轮的顶芽品质最佳，到三、四轮后多是侧芽，较瘦小。台刈更新后萌发的第一轮春芽特别肥壮，是制造优质银针白毫的理想原料。夏秋茶茶芽瘦小，不合银针白毫原料的要求，一般不采制。

银针白毫原料采摘标准为春茶嫩梢萌发一芽一叶时即将其采下，然后用手指将真叶、鱼叶轻轻地予以剥离。剥出的茶芽均匀地薄摊于水筛上（一种竹筛），勿使重叠，置微弱日光下或通风荫处，晒晾至八九成干，再用焙笼以30～40℃文火焙至足干即成，也有用烈日代替焙笼晒至全干的，称为毛针。毛针经筛取肥长茶芽，再用手工摘去梗子（俗称银针脚），并筛簸



银针白毫

拣除叶片、碎片、杂质等，最后再用文火焙干，趁热装箱。

银针白毫芽头肥壮，遍披白毫，挺直如针，色白似银。福鼎所产茶芽茸毛厚，色白富光泽，汤色浅杏黄，味清鲜爽口。政和所产，汤味醇厚，香气清芬。

银针白毫泡饮方法与绿茶基本相同，但因其未经揉捻，茶汁不易浸出，冲泡时间宜较长。一般每3克银针置沸水烫过的无色无花透明玻璃杯中，冲入200毫升沸水，开始时茶芽浮于水面，5～6分钟后茶芽部分沉落杯底，部分悬浮茶汤上部，此时茶芽条条挺立，上下交错，望之有如石钟乳，蔚为奇观。约10分钟后茶汤泛黄即可取饮，此时边观赏边品饮，尘俗尽去，意趣盎然。

银针白毫早在1891年开始外销，1912～1916年为极盛时期，当时福鼎与政和两县年产各1000余担，1917～1921年受欧战影响，销路阻滞，一落千丈。近40年来，银针年产也仅在几百千克至1000千克之间，为不可多得的珍品。目前银针白毫主销港澳地区，也销往德国及美国等地。

银针性寒凉，有退热祛暑解毒之功，在华北被视为治疗和养护麻疹患者的良药。

2 白牡丹

白牡丹属白茶类，它以绿叶夹银色白毫芽形似花朵，冲泡之后绿叶托着嫩芽，宛若蓓蕾初开，故名白牡丹。

白牡丹在公元1922年前创制于建阳水吉。据当地老农反映，原产地在大湖。水吉原属建瓯县。据《建瓯县志》载："白毫茶出西乡、紫溪二里……广袤约三十里。"1922年政和开始产制白牡丹，成为白牡丹主产区。20世纪60年代初，松溪县曾一度盛产。现在白牡丹产区分布在政和、建阳、松溪、福鼎等县。

制造白牡丹的原料主要为政和大白茶和福鼎大白茶良种茶树芽叶，有时采用少量水仙品种茶树芽叶供拼和之用。制成的毛茶分别称为政和大白（茶）、福鼎大白（茶）和水仙白（茶）。

用于制造白牡丹的原料要求白毫显，芽叶肥嫩。传统采摘标准是春茶第一轮嫩梢采下一芽二叶，芽与二叶的长度基本相等，并要求"三白"，即芽及二叶满披白色茸毛。夏秋茶茶芽较瘦，不采制白牡丹。

白牡丹的制造不经炒揉，只有萎凋及焙干两道工序，但工艺不易掌握。

萎凋以室内自然萎凋的品质为佳。采下芽叶均匀薄摊于水筛上（一种竹筛），以不重叠为度，萎凋失水至七成干时两筛并为一筛，至八成半干时再两筛并为一筛，萎凋至九成半干时下筛，置烘笼中以

90～100℃温度焙干，即为毛茶。

精制工艺比较简单，用手工拣出梗、片、蜡叶、红张、暗张后低温焙干，趁热拼和装箱。烘焙火候要适当，过高香味欠鲜爽，不足则香味平淡。

白牡丹两叶抱一芽，叶态自然，色泽深灰绿或暗青苔色，叶张肥嫩，呈波纹隆起，叶背遍布洁白茸毛，叶缘向叶背微卷，芽叶连枝。汤色杏黄或橙黄，叶底浅灰，叶脉微红，汤味鲜醇。

白牡丹为福建特产，1922年政和开始制造白牡丹，远销越南，现主销港澳及东南亚地区，有退热祛暑之功，为夏日佳饮。



白牡丹

3 贡眉

贡眉，有时称作寿眉，是以菜茶有性群体茶树芽叶制成的白茶。用菜茶芽叶制成的毛茶称为“小白”，以区别于福鼎大白茶、政和大白茶茶树芽叶制成的“大白”毛茶。菜茶茶芽曾用以制造白毫银针，其后改用大白制白毫银针和白牡丹，而小白则用以制造贡眉。一般以贡眉表示上品，质量优于寿眉，近年则一般只称贡眉，而不再有寿眉的商品出口。

贡眉主产区在福建建阳县。建瓯、浦城等县也有生产，产量占白茶总产量的一半以上。

制造贡眉原料采摘标准为一芽二叶至一芽二叶、三叶。要求含有嫩芽、壮芽。初精制工艺与白牡丹基本相同。

优质贡眉毫心显而多，色泽翠绿，汤色橙黄或深黄，叶底匀整、柔软、鲜亮，叶张主脉迎光透视呈红色，味醇爽，香鲜纯。

贡眉主销香港、澳门地区。

4 新工艺白茶

新工艺白茶简称新白茶，乃福建省为适应香港地区消费需要于1968年开拓的新产品。1969年正式生产1000余担，1979年生产1500担，此后年产在2000担左右。

制造新工艺白茶的鲜叶原料和贡眉的原料一样，来自小叶种茶树，原料嫩度要求相对较低。初制工艺，在萎凋后经过轻度揉捻。外形叶张略有缩摺呈半卷条形，色泽暗绿带褐，香清味浓，汤色橙红，叶底开展，色泽青灰带黄，筋脉带红，茶汤味似绿茶但无清香，似红茶而无酵感，浓醇清甘是其特色。因其条形较贡眉紧卷，汤味较浓，汤色较深，而受到消费者的欢迎。

第二节

黄茶种类

Huang Cha Zhong Lei

黄茶属轻发酵茶类，基本工艺近似绿茶，但在制茶过程中加以闷黄，因此具有黄汤黄叶的特点。黄茶制造历史悠久，我国很多名茶都属于黄茶。

1 霍山黄芽

霍山地处大别山腹地，古屑淮南道寿州盛唐县，唐代陆羽《茶经》中就有霍山产茶之记载。黄芽为唐代近二十种名茶之一。明代王象晋《群芳谱》记载，寿州霍山黄芽为当时的极品名茶之一。清代霍山黄芽为贡茶，历年岁贡三百斤。可见霍山黄芽盛名数百年。然而经过历代演变，以后竟致失传，霍山黄芽仅闻其名，未见其茶。

现时的霍山黄芽是1971年创制并恢复生产的。

霍山黄芽现产于佛子岭水库上游的大化坪、姚家畈、太阳河一带，其中以大化坪的金鸡坞、金山头，上和街的金竹坪，姚家畈的乌米尖，即“三金一乌”所产的黄芽品质最佳。黄芽产区位于大别山北麓，地处县境西南的深山区，可谓“山中山”。这一带峰峦绵延，重岩叠嶂，山高林密，泉多溪长，三河（太阳河、漫水河、石羊河）蜿蜒，一水（佛子岭水库）浩淼。年平均温度15℃，年平均降水量1400毫米，生态环境优越。霍山黄芽鲜叶细嫩，因山高地寒，开采期一般在谷雨前3～5天，采摘标准为一芽一叶、一芽二叶初展。

黄芽要求鲜叶新鲜度好，采回鲜叶应薄摊散失表面水分，一般上午采下午制，下午采当晚制完。

黄芽制造分杀青、初烘、摊放、复烘、足烘五道工序。

杀青：用口径60～70厘米的平锅，两锅或三锅砌成一灶，两口锅分生锅和熟锅，三口锅分里锅（生锅）、中锅和外锅（熟锅）。以木炭为燃料。生锅温度较高，鲜叶下锅后能立即听到有炒芝麻的响声为度，每锅投叶量为100克左右。杀青



霍山黄芽

用芦花帚或高粱帚炒制，生锅快炒透炒，叶子要捞净抖开，用力宜轻，不伤毫芽。熟锅继续完成杀青，要与生锅配合得当，防止“上锅催下锅，下锅等上锅”。至杀青适度，即起锅摊凉。

初烘和摊放：初烘用烘笼烘焙，火温100℃左右，每烘摊放5～6锅杀青叶，烘时勤翻匀摊，至五六成干时，二烘合并为一烘继续烘焙，约七成干时下烘。摊放1～2天，使其回潮黄变，剔除片杂后复烘。

复烘：将黄变后的茶叶继续烘焙，以蒸发水分，抑制黄变，温度视黄变程度而定，黄变程度不足，温度宜低，黄变适度时温度则要高。一般控制火温在85～90℃，烘至八九成干为止。然后再任其回潮1～2天，以促使其进一步黄变。

足烘：温度100～120℃，以增进茶香，翻烘要勤、轻、匀，烘至足干，趁热装筒封盖。

霍山黄芽的品质特点是：外形似雀舌，芽叶细嫩多毫，叶色嫩黄，扬色黄绿清明，香气鲜爽，有熟栗子香，滋味醇厚回甜，叶底黄亮，嫩匀厚实。

2 君山银针

“淡扫明湖开玉镜，丹青画出是君山”（李白诗）；“遥望洞庭山水翠，白银盘里一青螺”（刘禹锡诗）。这是唐代两位大诗人对洞庭君山的抒情诗章。“玉镜嵌君山，银盘托青螺”确是壮景奇观。君山和君山名茶，历来结下不解之缘，清代万年谆有诗云：“试把雀泉烹雀舌，烹来长似君山色。”君山，又名洞庭山，本身就是神山仙境的意思，历史上流传着许多神奇的传说。相传四千多年前舜帝南巡，不幸死于九嶷山下，他的两个爱妃娥皇、女英奔丧，船到洞庭被风浪打翻，湖上漂来七十二只青螺，把她们托起聚成君山。爱妃南望茫茫湖水，扶竹痛哭，血泪染竹成斑，后人称为湘妃竹。“斑竹一枝千滴泪”，成了后世爱情忠贞的象征。因为她们是君妃，故把这里定名为君山。

脍炙人口的“柳毅传书”的故事，也发生在君山。这里有柳毅井，井水烹茶酿酒，清香芬芳。还有龙涎井、飞来钟和用秦始皇的御玺盖的“封山印”。君山有大小七十二峰，每个山峰都有一个名字，每个山峰都有异景奇观，每个景观又都有一段优美动听的故事。

君山所在的岳阳市，古称岳州。清代江昱《潇湘听雨录》记载：“湘中产茶，不一其地。……而洞庭君山之毛尖，当推第一，虽与银铖雀舌诸品校，未见高下，但所产不多，不足供四方尔。”清代袁枚《随园食单》记述：“洞庭君山出茶，色味与龙井相同，叶微宽而绿过之，采掇很少。”清代黄本骥《湖南方物志》全面记述了湖南产茶的概况，作者在记述岳州茶时，除引用《岳阳风土记》、《潇湘听雨录》、《随园食单》外，还引用了《湖南省志》：“巴陵君山产茶，嫩绿似莲心，岁以充贡”。庄晚芳《中国名茶》一书中说，《红楼梦》中的“老君眉茶”就是君山银针。

《巴陵县志》云：“君山贡茶自清始，每岁贡十八斤，谷雨前，知县邀山僧采一旗一枪，白毛茸然，俗呼白毛茶。”曾燠诗云：“一旗一枪此时采，煎入瓷瓯湘水毛。”这里说的白毛茶和《潇湘听雨录》中说的毛尖，就是君山毛尖。同治十一年《巴陵县志》引清代吴敏树的《湖山客谈》记述：“贡尖下有贡兜，随办者炒成，色黑而无白毫，价率千六百，粗五十止，其实佳茶也。”可见君山茶有“贡尖”、“贡兜”之分，把茶叶采回来进行拣尖，分开芽头称尖茶，白毛茸然，用作纳贡，又称贡尖。君山银针可能就是“贡尖”或由“贡尖”演变而来的。20世纪50年代初期制君山银针就是采用拣尖精选芽头。因此，君山银针始于清代之说，较为可信。

徐珂《梦湘呓语》中，记述了文人墨客品茗论茶，说茶滋味以“轻清为佳”，太淡太浓都不好，“故君山为贵”。又说“东坡云，茶欲其白，琦尝饮君山茶矣，则茶之至白者也。君山庙有茶树十余棵，当发芽时，岳州守派员监守之，防有人盗之也，岁以进贡，郊天时用之，以其叶上冲也……”文中东坡即北宋东坡居士—苏轼，由此可见君山产茶始于唐宋年间。

君山为湖南省洞庭湖中一个小岛，位于岳阳城西15千米处。岛上土壤肥沃，多砂质壤土，年平均温度16～17℃，年平均降水量1340毫米。3～9月间相对湿度约80%，春夏季湖水蒸发，云雾弥漫，岛上竹木丛生，生态环境适宜种茶。

君山银针采摘开始于清明前三天左右，直接从茶树上拣采芽头。为防止擦伤芽头和茸毛，盛茶篮内衬有白布。芽头要求长25～30毫米，宽3～4毫米，芽蒂长约2毫米，肥硕重实，一芽头包含三四个已分化却未展开的叶片。雨天不采、露水芽不采、紫色芽不采、空心芽不采、开口芽不采、冻伤芽不采、虫伤芽不采、瘦弱芽不采、过长过短芽不采，即所谓君山银针的“九不采”。

君山银针制造特别精细而又别具一格，分杀青、摊凉、初烘、初包、复烘、摊凉、复包、足火八道工序。历时三昼夜，长达70多小时之久。

杀青：在20℃的斜锅中进行，锅子在鲜叶杀青前磨光打蜡，火温掌握“先高（100～120℃）后低（80℃）”，每锅投叶量300克左右。茶叶下锅后，两手轻轻捞起，由怀内向前推去，再上抛抖散，让茶芽沿锅下滑。动作要灵活、轻巧，切忌重力摩擦，防止芽头弯曲、脱毫、茶色深暗。约经四五分钟，芽蒂萎软，青气消失，发出茶香，减重率达30%左右，即可出锅。

摊凉：杀青叶出锅后，盛于小篾盘中，轻轻扬簸数次，散发热气，清除细末杂片。摊凉4～5分钟，即可初烘。

初烘：放在炭火炕灶上初烘，温度掌握在50～60℃，烘20～30分钟，至五成干左右。初烘程度要掌握适当，过干，初包闷黄时转色困难，叶色仍青绿，达不到香高色黄的要求；过湿，香气低闷，色泽发暗。

初包：初烘叶稍经摊凉，即用牛皮纸包好，每包1.5千克左右，置于箱内，放置40～48小时，谓之初包闷黄，以促使君山银针特有色香味的形成，为君山银针制造的重要工序。每包茶叶不可过多或过少，太多化学变化剧烈，芽易发暗，太少色变缓慢，难以达到初包的要求。由于包闷时

氧化放热，包内温度逐升，24小时后，可能达30℃左右，应及时翻包，以使转色均匀。初包时间长短，与气温密切相关。当气温20℃左右，约40小时，气温低则应当延长。当芽现黄色即可松包复烘。通过初包，银针品质风格基本形成。

复烘与摊凉：复烘的目的在于进一步蒸发水分，固定已形成的有效物质，减缓在复包过程中某些物质的转化。温度50℃左右，时间约一小时，烘至八成干即可。若初包变色不足，即烘至七成干为宜。下烘后进行摊凉，摊凉的目的与初烘后相同。

复包：方法与初包相同。历时20小时左右。待茶芽色泽金黄，香气浓郁即为适度。

足火：足火温度50～55℃，烘量每次约0.5千克，焙至足干止。

加工完毕，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，瘦弱、弯曲、暗黄者次之，君山银针的贮藏十分讲究。将石膏烧熟捣碎，铺于箱底，上垫两层皮纸，将茶叶用皮纸分装成小包，放在皮纸上面，封好箱盖。只要注意适时更换石膏，银针品质经久不变。

君山银针属芽茶，因茶树品种优良，树壮枝稀，芽头肥壮重实，每千克银针茶约5万个芽头。君山银针风格独特，岁产不多，质量超群，为我国名优茶之佼佼者。其芽头肥壮，紧实挺直，芽身金黄，满披银毫，汤色橙黄明净，香气清纯，滋味甜爽，叶底嫩黄匀亮。根据芽头肥壮程度，君山银针产品分特号、一号、二号三个档次。

用洁净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，蔚成趣观，最多可达三次，故君山银针有“三起三落”之称。最后竖沉于杯底，如刀枪林立，似群笋破土，芽光水色，浑然一体，堆绿叠翠，妙趣横生，历来传为美谈。且不说品尝其香味以饱口福，只消亲眼观赏一番，也足以引人入胜，神清气爽。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。如果亲身考察一下君山银针冲泡的情景，能起落的芽头为数并不太多，且一个芽头落而复起三次更属罕见。这种现象在其他芽头肥壮的芽茶中也偶尔可见，但都不及君山银针频繁。可见君山银针的芽头肥壮程度是出类拔萃的，这也是它品质上的一大特点。


君山银针

君山银针于1956年国际莱比锡博览会上，因其质量优良，被誉为“金镶玉”，并赢得金质奖章。其售价也创我国当今名优茶之最。

3 蒙顶黄芽

蒙山产茶历史悠久，距今已有2000多年，许多古籍对此都有记载。如清代赵懿《蒙顶茶说》上载："名山之茶美于蒙，蒙顶又美之上清峰，茶园七株又美之，世传甘露慧禅师手所植也，二千年不枯不长。其茶，叶细而长，味甘而清，色黄而碧，酌杯中香云蒙覆其上，凝结不散，以其异，谓曰仙茶。每岁采贡三百三十五斤。"有诗云："蒙茸香叶如轻罗，自唐进贡入天府。"蒙顶茶自唐开始，直到明、清皆为贡品，为我国历史上最有名的贡茶之一。

蒙顶茶是蒙山所产名茶的总称。唐宋以来，川茶因蒙顶贡茶而闻名天下。白居易诗有"蜀茶寄到但惊新"之句。当时进贡到长安的名茶，大部为细嫩散茶，品名有雷鸣、雾钟、雀舌、鸟嘴、白毫等，以后又有凤饼、龙团等紧压茶。闵钧有诗赞美龙团、凤饼茶，曰："薄润犹含雨露鲜，离披散叶当纷然，请将一副和羹手，捏作龙团与凤饼。"现在，一些传统品类的名茶都被保留下来，并加以改进提高。品名有甘露、石花、黄芽、米芽、万春银叶、玉叶长春等。50年代初期以生产黄芽为主，称"蒙顶黄芽"，近来以甘露等为多，但蒙顶黄芽仍有生产，为黄茶类名优茶中之珍品。

蒙顶茶产地四川省名山县蒙山，地跨名山、雅安两县，为邛蛛山脉尾脊，地势北高南低。号称"天府之国"的四川，名山胜地颇多，素有"剑阁天下险，峨嵋天下秀，青城天下幽"的俗谚。蒙山堪与峨嵋、青城媲美，山势巍峨，峰峦挺秀，重云积雾，蔽亏日月。古人说这里是"仰则天风高畅，万象萧瑟，俯则恙水环流，众山罗绕，茶畦山径，异石奇花，足称名胜。"吴中复有"蒙山之巅多秀岭，恶草不生生淑茗"的诗句。

蒙山有五顶，又称五峰，中顶一上清峰海拔1450米，耸插云霄。明代徐元禧有诗云："五顶参差比，真是一朵莲。"山上寺庵罗列，名山县七十二座寺庵，有近半在蒙山。林木苍翠，清泉遍壑，绿树红宇，风景优美。道旁山间，寺院周围，茶园遍布。

蒙顶山区气候温和，年平均温度14～15℃，年平均降水量2000毫米左右，阴雨天较多，年日照量仅1000小时左右，一年中雾日多达280～300天。雨多、雾多、云多是蒙山的特点。《九州记》云："蒙山者，沐也。言雨露蒙沐，因此得名。"每年初春开始，细雨绵绵。古人曾用"漏天难望蔚蓝明，十日曾无一天晴，刚得曦阳来借照，阴云又已漫空生"来形容这里的气候。只有秋季，才会出现天高云淡的景象。据统计，这里夜间雨量约占总雨量的三分之二以上，真是"天漏中心夜雨多"。蒙山冬无严寒，夏无酷暑，四季分明，雨量充沛，茶园土层深厚，pH值在4.5～5.6之间，适宜茶树生长。所以人们说，蒙山上有天幕（云雾）覆盖，下有精气（沃壤）滋养，是茶树生长的好地方。

蒙顶黄芽采摘于春分时节，当茶树上有百分之十左右的芽头鳞片展开，即可开园。选采肥壮的芽和一芽一叶初展的芽头。采摘时严格做到"五不采"，即紫芽、

病虫为害芽、露水芽、瘦芽、空心芽不采。采回的嫩芽要及时摊放，及时加工。

蒙顶黄芽制造分杀青、初包、复炒、复包、三炒、堆积摊放、四炒、烘焙八道工序。

杀青：用口径50厘米左右的平锅，锅壁表面平滑光洁，采用电热或干柴供热。当锅温升到100℃左右，均匀地涂上少量白蜡。待锅温达130℃时，蜡烟散失后即可开始杀青。每锅投入嫩芽120～150克，历时4～5分钟，当叶色转暗，茶香显露，芽叶含水率减少到55%～60%，即可出锅。

初包：包黄是形成蒙顶黄芽品质特点的关键工序。将杀青叶迅速用草纸包好，使初包叶温保持在55℃左右，放置60～80分钟，中间开包翻拌一次，促使黄变均匀。待叶温下降到35℃左右，叶色呈微黄绿时，进行复锅二炒。

复炒：锅温70～80℃，炒时要理直、压扁芽叶，含水率下降到45%左右，即可出锅。出锅叶温50～55℃，有利于复包变黄。

复包：复炒以后，为使叶色进一步黄变，形成黄色黄汤，可按初包方法，将50℃左右的复炒叶进行包置，经50～60分钟，叶色变为黄绿色，即可复锅三炒。

三炒：操作方法与复炒相同，锅温70℃左右，炒到茶条基本定型，含水率30%～35%时即可。

堆积摊放：目的是促进叶内水分均匀分布和多酚类化合物自动氧化，达到黄叶黄汤的要求。将三炒叶趁热撒在细篾簸箕上，摊放厚度5～7厘米，盖上草纸保温，堆积24～36小时，即可四炒。

四炒：锅温60～70℃，以整理外形，散发水分和闷气，增进香味。起锅后如发现黄变程度不足，可继续堆积，直到色变适度，即可烘焙。

烘焙：烘顶温度保持40～50℃，慢烘细焙，以促进色香味的形成。烘至含水率5%左右，下烘摊放，包装入库。

蒙顶茶不愧为我国名茶中的一颗灿烂明珠。人们对蒙山茶的品质赞扬不已。《蒙山图经》云："蒙顶有茶，受阳气之全，其茶芳香。"历代名入学士皆留有许多称颂蒙山茶的诗篇。宋代文同《谢人寄蒙顶新茶诗》云："蜀土茶称圣，蒙山味独珍。"宋代文彦博《蒙顶茶诗》云："旧谱最称蒙顶味，露芽云液胜醍醐。"清代赵恒《试蒙山茶》诗中，亦有"色淡香长品自仙"之句。可见蒙顶茶在我国历史上享有崇高之声誉，且久兴不衰。

蒙顶黄芽的品质特点是外形扁直，色泽微黄，芽毫毕露，甜香浓郁，汤色黄亮，滋味鲜醇回甘，叶底全芽，嫩黄匀齐，为蒙山茶中的极品。

4 沩山白毛尖

沩山白毛尖历史悠久，传说，远在唐朝就已称著。清同治年间《宁乡县志》说："沩山六度庵、罗仙峰等处皆产茶，唯沩山茶称为上品。"又1941年《县志》载："沩山茶雨前采制，香嫩清醇，不让武夷、龙井。商品销甘肃、新疆等省，久获厚利，密印寺院内数株味尤佳。"传说，原密印寺院内有一个老禅师，善作茶，

并能识沩山地土、山向，何处产茶最佳。

沩山白毛尖产于湖南省宁乡县西部的大沩山。衡山、安化两县的昆仑大山脉蜿蜒从西部的桂岩山插入县境，大沩山是桂岩山北支，最高海拔千余公尺，山上有一天然盆地，地势高峻，群峰环抱，纵横达十余千米，盛产茶叶。沩山主峰毗卢峰直插云霄，峰上有六大胜景，峰下有唐朝兴建的密印寺。林木繁茂，郁郁葱葱，峰奇山峻，风光秀丽。尤其令人赞叹不绝的要算卢花泉瀑布，一泻千丈，恰似银河落九天，加之境内溪河密布，常年云烟飘渺，罕见天日。故有“千山万山朝沩山，人到沩山不见山”之说。

沩山年降水量1800～1900毫米，年平均温度15℃左右，相对湿度80%以上，全年日照为2400多小时。高山茶园土壤为黑色沙质壤土，土层深厚，腐殖质丰富。茶园饱受雾露滋润，不受寒风和烈日侵袭，茶树根深叶茂，梗壮芽肥，茸毛多，持嫩性强。

沩山白毛尖清明后7～8天开采，芽叶标准为一芽一叶、二叶初展。采摘时严格要求做到不采紫芽、虫伤叶、鱼叶和蒂把。当天采当天制，以保持芽叶的新鲜度。

沩山白毛尖制造分杀青、闷黄、揉捻、烘焙、拣剔、熏烟六道工序。烟气为一般茶叶所忌，更不必说是名优茶。而悦鼻的烟香，却是沩山白毛尖品质的特点。

杀青：用大型干锅杀青，锅温在150℃左右，每锅投叶2.0～2.5千克。下锅后，迅速翻炒，待叶色变成暗绿，即可出锅。

闷黄：杀青叶趁热进行推闷，堆积厚度10～15厘米，上盖棉布，保温保湿，历时6～8小时，中间翻堆一次，直到全部茶叶均匀变黄为止。闷黄后的茶叶先散堆，然后再轻揉。

揉捻：揉捻时速度宜慢、时间宜短，以保持芽叶匀整，揉至叶缘微卷即可。

烘焙：烘焙在特制的烘灶上进行，茶坯分次一层层地加在烘折子上，用松柴或枫木文火烘焙，火温控制在70～80℃，每烘可加2～3层，7厘米左右。待第一层烘至七成干时，再加第二层，第二层七成干时加第三层，直到烘干为止。中间不需翻烘，以保持茶条直而不曲。如果气温低，闷黄不足，可在烘至七成干时提前下烘，再堆闷2小时，以促黄变。下烘后要剔除单片、梗子、杂物，使品质匀齐划一。

熏烟：熏烟是一道关键工序。先在干茶上喷洒清水或茶汁水，茶水比例为10:1，待茶叶回潮后才上焙熏烟，发烟燃料宜用新鲜芳香的枫果球和黄藤，暗火慢焙，以提高烟气浓度，以便茶叶能充分吸咐烟气中的芳香物质。熏烟时间16～20小时，烘至足干即为成茶。

沩山白毛尖的品质特点是：外形叶缘微卷成块状，色泽黄亮油润，白毫显露，汤色橙黄明亮，松烟香芬芳浓厚，滋味醇甜爽口，叶底黄亮嫩匀。沩山白毛尖颇受边疆人民喜爱，被视为礼茶之珍品。

5 北港毛尖

岳阳自古以来为游览胜地，其所产北港茶在唐代就很有名气。唐代斐济《茶述》中列出了十种贡茶，鼋湖就是其中之一。唐代李肇《唐国史补》有“岳州有鼋

湖之含膏”的记载。相传，文成公主当年出嫁西藏时，曾带去鼋湖茶。

北宋范致明《岳阳风土记》载：“鼋湖诸山旧出茶，谓之鼋湖茶，李肇所谓岳州鼋湖之含膏也，唐人极重之。见于篇什，今人不甚种植，惟白鹤僧园有千余本，土地颇类此苑。所出茶，一岁不过一；二十两，土人谓之白鹤茶，味极甘香，非他处草茶可比并，茶园地色亦相类，但土人不甚植尔。”明代黄一正辑注的《事物绀珠》列出了今茶名99个，古制造茶名101个，其中岳州出的黄翎毛，岳阳出的含膏冷属古制造茶名。明代张谦德的《茶经》也有“岳州之黄翎毛、含膏冷”茶的记载。清代《致富奇书广集》（疑十七、十八世纪问世）又有“岳州鼋湖产含膏茶”的记载。清代黄本骥《湖南方物志》有“岳州之黄翎毛，岳阳之含膏冷，唐宋时产茶名”的记载。北港发源于梅溪，全长2千米左右，因位于南港之北而得名。南港、北港汇合于乔湖，湖边五座鼋庙，庙前有一湖，现名杨家湖，也就是淄湖。岳阳市康王乡北港鼋湖一带，是现今的北港毛尖产地。这里气候温和，雨量充沛，每初早春清晨，鼋湖水面蒸气冉冉上升，低空缭绕，经微风吹拂，如轻纱薄雾尽散于北岸的茶园上空。茶园地势平坦，水陆交错，土质肥沃，酸度适宜。

北港毛尖一般在清明后546天开采，鲜叶标准为一芽二叶、三叶，选晴天采摘。不采虫伤叶、紫色叶、鱼叶，不带蒂把。严格做到随采随制。

北港毛尖制造分锅炒、锅揉、拍汗、复炒和烘干五道工序。

锅炒和锅揉：锅炒主要起杀青作用。杀青前将锅磨光洗净。开始锅温要高，升温至180℃，每锅投叶1～1.5千克。鲜叶下锅后，先抖炒2分钟，把锅温降到100℃以下，再炒12～13分钟。当叶子发出清香，茶坯达到三四成干，再降温到40℃左右，在锅内进行揉炒解块，使茶叶卷成条索状，待六成干时，即可出锅拍汗。

拍汗：将茶坯放置簸箕内拍紧，上盖棉套，时间为30～40分钟。使茶条回润，色泽变黄，再投入锅内复炒复揉。

复炒：锅温保持在60～70℃，炒至条索紧卷，白毫显露，达八成干时，出锅摊凉。

烘干：用木炭烘焙，火温80～90℃，到足干下焙，装入箱内严封，使茶叶色泽进一步转黄。

北港毛尖的品质特点是：外形芽壮叶肥，毫尖显露，呈金黄色，汤色橙黄，香气清高，滋味醇厚。产品按老嫩度分特号、1～4号五个档次。

6 鹿苑毛尖

唐代陆羽《茶经》中就有远安产茶之记载。清代咸丰《远安县志》记载，远安茶，以鹿苑为绝品。鹿苑茶因产于鹿苑寺而得名，该寺位于湖北远安县县城西北群山之中的云门山麓。据县志记载，鹿苑茶起初（公元1225年）为鹿苑寺僧在寺侧栽植，产量甚微。当地村民见茶香味浓，便争相引种，遂扩大到山前屋后种植，从而得以发展。现已在鹿苑一带创制出一种黄茶类的鹿苑毛尖。

鹿苑毛尖品质优异，与其茶树生长的自然环境有关。鹿苑寺山清水秀，景色宜人，有古传的青狮、白象两山为该寺天然卫士，又有云门山麓的锦屏一峰巍巍矗立，颇为壮观，为古刹之天然屏障。登上云门山麓，俯瞰群峰，潺潺龙泉河，犹如玉带回转七曲，逶迤寺前。两岸傍山，茶园分布在山脚山腰一带，满山峡谷中的兰草、山花和四季常青的百年楠树，伴随茶树生长。这里终年气候温和，雨量充沛，红砂岩风化的土壤肥沃疏松，良好的生态环境对茶树的生长十分有利。

鹿苑毛尖的鲜叶采摘时间在清明前后15天，采摘标准为一芽一叶、二叶，要求鲜叶细嫩、新鲜、匀齐、纯净，不带鱼叶、老叶、茶果。采回的鲜叶，先进行“短茶”，即将大的芽叶折短，选取一芽一叶初展芽尖，折下的单片、茶梗，另行炒制。习惯是上午采摘，下午短茶，晚间炒制。

鹿苑毛尖的制造分杀青、二青、闷堆、拣剔、炒干五道工序。

杀青：锅温要求160℃左右，并掌握先高后低，每锅投叶量1～1.5千克。炒时要快抖散气，抖闷结合，时间6分钟左右。炒至五六成干起锅，趁热闷堆15分钟后散开摊放。

二青：炒二青锅温100℃左右，炒锅要磨光。投入湿坯叶1.5千克左右，适当抖炒散气，并开始整形搓条，要轻搓、少搓，以防止产生黑条，时间约15分钟，当茶坯达七八成干时出锅。

闷堆：闷堆是鹿苑毛尖品质特点形成的重要工序。茶坯堆积在竹盘内，拍紧压实，上盖湿布，闷堆5～6小时，促进黄变。

拣剔：主要剔除扁片、团块茶和花杂叶，以提高净度和匀度。

炒干：炒干温度80℃左右，投叶量2千克左右，炒到茶条受热回松后，继续搓条整形，应用螺旋手势，闷炒为主，借以保持茶条环子脚的形成和色泽油润。约炒30分钟，达到足干后，起锅摊凉，包装贮藏。

鹿苑茶品质独具风格，芬芳馥郁，滋味醇厚，被誉为湖北茶中之佳品。早在清代乾隆年间，就选为贡茶。相传乾隆皇帝饮后，顿觉清香扑鼻，精神倍振，饮食大增，即封鹿苑茶为“好淫茶”。清代光绪九年（公元1883年），高僧金田来到鹿苑巡寺讲法，品茶题诗，称颂鹿苑茶为绝品。诗云：“山精石液品超群，一种馨香满面熏，不但清心明目好，参禅能伏睡魔军。”古今流传的“清漆寺的水（今湖北当阳县），鹿苑寺的茶”，正是对鹿苑茶的赞语。

鹿苑毛尖的品质特点是：外形条索环状（环子脚），白毫显露，色泽金黄（略带鱼子泡），香郁高长，滋味醇厚回甘，汤色黄净明亮，叶底嫩黄匀整。

7 温州黄汤

温州黄汤产于浙南泰顺、平阳、瑞安、水嘉等县，品质以泰顺东溪和平阳北港（南雁荡山区）所产为最好。黄汤始于清代，距今已200余年。

温州黄汤清明前开采，采摘标准为细嫩多毫的一芽一叶和一芽二叶初展。要求大小匀齐一致。

温州黄汤制造分杀青、揉捻、闷堆、

初烘、闷烘五道工序。

杀青：锅温160℃左右，投叶量1～1.2千克，要求杀匀杀透，待叶质柔软，叶色暗绿，即可滚炒揉捻。

揉捻：继续在杀青锅内进行，降低锅温，滚炒到茶叶基本成条，减重50%～55%时即可出锅。

闷堆：将揉捻叶一层一层地摊在竹匾上，厚约20厘米，上盖白布，静置48～72小时，待叶色转黄，即可初烘。

初烘：用烘笼烘焙，每笼投闷堆叶1.2千克左右，烘焙时间约15分钟，七成干时下烘。

闷烘：初烘后适当摊凉，收放在布袋内，每袋1～1.5千克，连袋搁置在烘笼上闷焙，掌握叶温30℃左右，经3～4小时达九成干，再经筛簸，剔除片末，复火到足干，即可包装。

温州黄汤的品质特点是：条形细紧纤秀，色泽黄绿多毫，汤色橙黄鲜明，香气清芬高锐，滋味鲜醇爽口，叶底芽叶成朵匀齐。

8 皖西黄大茶

皖西为古代寿州、舒州辖境，唐宋以来盛产茶叶，这里所产的霍山黄芽、天柱香芽等在唐朝就盛名远扬，为文人墨客广为传颂，留下文字记载颇多。而明朝以后，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。大茶一般为一芽三四叶原料所制，甚至有五六叶者，叶大梗长，炒焙方法大同小异；小茶为一芽一二叶所制，又称芽茶，多为贡品。关于这些“大茶”的制法和品质特点，古籍中难以寻踪，而流传于民间的乡土口头文学和神话倒是不少。但是随着时代变迁，也多自生自灭。

近40年来，为适应茶叶外销市场的需要，大茶产区遂改制“霍红”、“舒绿”，但仍保留一定数量的黄大茶、绿大茶生产，以满足内销市场的需求。

皖西黄大茶为安徽霍山、金寨、六安、岳西所产，与上述地区毗邻的湖北英山、河南商城和固始、安徽潜山等地，过去也曾有少量生产。品质最佳者，当数为霍山县大化坪、漫水河，金寨县燕子河一带所产。这里地处大别山北麓的腹地，是我国东部茶叶产区的北缘。因有高山屏障，水热条件较好，生态环境宜茶。

黄大茶采摘标准为一芽四五叶，春茶要到立夏前后才开采，春茶采3～4批，夏茶采1～2批。鲜叶原料比较粗老，但要求茶树长势好，叶大梗长，一个新梢上长4～5片叶子以上，才能制出质量好的黄大茶。这是历史上流传下来的粗放茶叶采摘技术，但“木已成舟”，久而久之便形成一种习惯的传统采摘制度和要求。采回的鲜叶，及时摊放于清洁的场所，以防红变。当天采的鲜叶应当天制完。

黄大茶制造分炒茶（杀青和揉捻）、初烘、堆积、烘焙（拉毛火和拉足火）四道工序。

炒茶：分生锅、二青锅、熟锅，三锅相连，序贯操作。炒茶锅用普通饭锅，砌成三锅相连的炒茶灶，锅呈25°～30°倾斜。炒茶扫把用毛竹枝扎成，长1米左

右，竹枝一端直径约10厘米。炒茶方法，当地茶农概括为三句话："第一锅满锅旋，第二锅带把劲，第三锅钻把子。"生锅主要起杀青作用，锅温180～200℃，投叶量0.25～0.5千克，叶量多少视锅温和操作技术水平而定。炒法是用炒茶帚在锅中旋转炒拌，叶子跟着旋转翻动，均匀受热失水，要转得快，用力匀，结合抖散茶叶，时间1～2分钟。待叶质柔软，叶色暗绿，即可扫入第二锅内。二青锅主要起继续杀青和初步揉条的作用，锅温比生锅略低。因茶与锅壁的摩擦力比较大，用力应比生锅大，所以要"带把劲"，使叶子随着炒茶扫帚在锅内旋转，开始搓卷成条，同时要结合抖散茶团，透发热气。当叶片皱缩成条，茶汁粘着叶面，有粘手感，即可扫入熟锅。熟锅主要起进一步做细茶条的作用，锅温比二青锅更低，130～150℃。此时叶子已经比较柔软，用炒茶扫帚旋炒几下，叶子即钻到把内竹枝间，有利于做条，稍稍抖动，叶子则又散落到锅里。这样反复操作，使叶子吞吐于竹帚内外，把杀青失水和搓揉成条巧妙地结合起来。这与炒青绿茶先杀青后揉捻的制茶技术显然不同，既可以利用湿热条件下叶子较柔软，可塑性好的机会，促进粗老叶成条，又可以克服冷揉时断梗、碎片、露筋等弊病。炒至条索紧细，发出茶香，三四成干，即可出锅。

初烘：炒后立即进行初烘，用小烘篮炭火烘焙。温度120℃左右，投叶量2.0～2.5千克，高温快烘，2～3分钟翻烘一次，烘至七八成干，有刺手感、茶梗能折断，即为适度，下烘堆积。

堆积：堆积是黄变的主要过程。将初烘叶趁热装篓，稍加压紧，高约1米，置于高温干燥的烘房内，时间长短与鲜叶老嫩、茶坯含水量有关，一般5～7天。待叶色变黄，香气透露，即为适度。目前堆积过程一般在茶叶收购站进行，收购的黄大茶，先拉毛火，烘到九成干，而后堆积闷黄。

烘焙：烘焙是利用高温进一步促进色香味的变化，以形成黄大茶特有的品质特征。采用栎炭明火高温烘焙，温度130～150℃，每大烘篮投叶12千克左右。和瓜片茶拉老火相似，由二人抬烘篮，仅烘几秒钟就翻动一次。火功要高，时间要足，色香味才能充分发展。待烘到茶梗一折即断，梗心呈菊花状，口嚼酥脆，焦香显露，茶梗金黄，叶色黄褐起霜即为适度。时间40～60分钟。下烘后趁热踩篓包装。

黄大茶的品质特点是：外形梗壮叶肥，叶片成条，梗叶相连形似钓鱼钩，梗叶金黄显褐，色泽油润，汤色深黄显褐，叶底黄中显褐，滋味浓厚醇和，具有高爽的焦香。黄大茶产品按品质优次分3级6等。



黄大茶

9 广东大叶青

大叶青为广东的特产。制法是先萎凋后杀青，再揉捻闷堆，这与其他黄茶不同。杀青前的萎凋和揉捻后闷黄的主要目的，是消除青气涩味，促进香味醇和纯正，产品品质特征具有黄茶的一般特点，所以也归属黄茶类，但与其他黄茶制法不完全相同。

大叶青产于广东省韶关、肇庆、湛江等县市。广东地处南方，北回归线从省中部穿过，五岭又屏障北缘，属亚热带、热带气候。温热多雨，年平均温度大都在22℃以上，年降水量1500毫米，甚至更多。茶园多分布在山地和低山丘陵，土质多为红壤，透水性好，非常适宜茶树生长。

大叶青以云南大叶种茶树的鲜叶为原料，采摘标准为一芽二叶、三叶。

大叶青制造分萎凋、杀青、揉捻、闷黄、干燥五道工序。

萎凋：可用日光萎凋、室内萎凋和萎凋槽萎凋。不论采用哪种萎凋方法，鲜叶应均匀摊放在萎凋竹帘上，厚度为15～20厘米，嫩叶要适当薄摊，老叶可适当厚摊。为使萎凋均匀，萎凋过程中要翻叶1～2次，动作要轻，避免机械损伤而引起红变。室内萎凋，在室温28℃的情况下，萎凋时间4～8小时。大叶青萎凋程度较轻，春茶季节萎凋叶含水率要求控制在65%～68%，夏秋茶68%～70%。如果鲜叶进厂时，已呈萎凋状态，则不必要进行正式萎凋，稍经摊放，即可杀青。

杀青：是制好大叶青的重要工序，对提高大叶青的品质起着决定性作用。杀青方法可用手工或机械。现以84型双锅杀青机为例，当锅温上升到220～240℃，即投入萎凋叶8千克左右，先透杀1～2分钟，再闷杀1分钟左右，透闷结合，杀青时间8～12分钟，当叶色转暗绿，有粘性，手握能成团，嫩茎折而不断，青草气消失，略有熟香时即起锅。

揉捻：一般用中、小型揉捻机。要求条索紧实，又保持锋苗、显毫。揉捻程度不宜太重。以65型揉捻机为例，投叶量约40千克，全程揉捻时间45分钟，第一次揉30分钟，先不加压揉15分钟，再轻压10分，松压5分钟，下机解块；第二次揉15分钟，先中压10分钟，后松压5分钟，解块筛分出一号茶、二号茶、三号茶，进行闷堆。

闷堆：是形成大叶青品质特点的主要工序。将揉捻叶盛于竹筐中，厚度30～40厘米，放在避风而较潮湿的地方，必要时上面盖上湿布，以保持叶子湿润，叶温控制在35℃左右。在室温25℃以下时，闷堆时间4～5小时，室温28℃以上时，闷堆3小时左右即可。闷堆适度时，叶色黄绿而显光泽，青气消失，发出浓郁的香气。

干燥：分毛火、足火。毛火温度110～120℃，时间12～15分钟，烘至七八成干，摊凉1小时左右。足火温度90℃左右，烘到足干，即下烘稍摊凉，及时装袋。毛茶含水率要求不超过6%。对于粗老的茶叶，毛火可用太阳晒到七成干，再行足火。制成的毛茶如果大小、粗细、老嫩不匀，可适当拣剔和筛分，但加工时，力求原身长条和芽叶完整。筛分后按标准

样级别拼配。

广东大叶青的品质特点是：外形条索肥壮、紧结、重实，老嫩均匀，叶张完整、显毫，色泽青润显黄，香气纯正，滋味浓醇回甘，汤色橙黄明亮，叶底淡黄。产品分为1～5级。

10 海马宫茶

相传，在清朝乾隆年间，当时贵州大定府有位姓简名贵朝的人，在山东文登县任知县时，对茶叶颇感兴趣，感到饮茶能提神，解除疲劳。当他回乡葬父时，带茶籽回大定（即今大方县）海马宫定居种植，并加工成茶。此茶饮之香气浓郁，滋味醇厚甘甜，汤色似竹绿，命名“竹叶青”。送大定府鉴尝，深得官府好评，后逐一上送，直至朝廷，岁岁作为贡品。可见，海马宫茶早在清朝乾隆年间已列为贡品，誉满全国。

海马宫茶产于贵州省大方县的老鹰岩脚下的海马宫乡。茶园三面临山，一面通向河谷，海拔高达1500米左右，山高雾浓，溪水纵横，年均气温13℃左右，全年有效积温4670℃，无霜期260天，年降雨量1000～1200毫米，月平均相对湿度80%以上，为贵州省较寒冷的高湿茶区。然而茶园三面环山却构成一幅天然屏障，阻挡着寒冷空气的侵袭，再加上境内植被茂密，形成小区气候条件独特。而且海马宫茶园成土母质为砂页岩，土质疏松，钾元素含量丰富，pH值在4.6～4.9之间，适于茶树生长。

海马宫茶采于当地中、小群体品种，具有茸毛多，持嫩性强的特性。谷雨前后开采。采摘标准：一级茶为一芽一叶初展，二级茶为一芽二叶，三级茶为一芽三叶。这与清光绪（公元1890年）《铜仁府志》所说的：“茶叶以背有白毛者佳，宜谷雨前数日采之”相吻合。

海马宫茶加工工艺具体做法是：杀青，在锅径35～50厘米平底新锅内进行，锅温140℃左右，投叶量700克左右。要求杀透杀匀。当叶面光泽消失，茶香透露，起锅趁热进行初揉。当芽叶成条即进行渥堆，就是将茶叶捏成小团，用干净白布包裹好，放在盆内，压紧渥堆24小时。揉捻叶在渥堆的湿热条件作用下，形成了海马宫茶别具一格的品质风格。渥堆好的茶叶，再经反复二次揉捻和炒干，达到揉紧条索、蒸发水分、增进香气的目的。最后的烘干工序在灶上进行，采用文火慢炕，时间长达10多个小时，以达到香高味醇和足干的目的。足干叶经过拣剔过筛，剔除粗叶杂物，筛去碎末，分级包装贮藏。加工海马宫茶全过程历时30多小时。

海马宫茶属黄茶类名茶，具有条索紧结卷曲，茸毛显露，香高味醇，回味甘甜，汤色黄绿明亮，叶底嫩黄、匀整、明亮的特点。

第三节 黑茶种类

Hei Cha Zhong Lei

黑茶属后发酵茶，是我国特有的茶类，生产历史悠久，花色品种丰富。

黑茶是很多紧压茶的原料，黑茶压制成的紧压茶有茯砖茶、黑砖茶、花砖茶、湘尖茶、青砖茶、康砖茶、金尖茶、方包茶、六堡茶、圆茶、紧茶等。以湖南、湖北、四川、云南、广西等省区为主要产区。黑茶的年产量很大，仅次于红茶、绿茶产量，成为我国的第三大茶类。

1 普洱茶

普洱茶原产云南省，古今中外负有盛名。普洱茶生产历史悠久，据南宋李石《续博物志》记载："西藩之用普茶，已自唐朝。"西藩，是指居住在康藏地区的兄弟民族，普茶就是普洱茶。可见早在唐代就有普洱茶的贸易了。清代赵学敏《本草纲目拾遗》写道："普洱茶出云南普洱府……产攸乐、革登、倚邦……六茶山。"普洱府即现在的普洱县，是当时滇南的重镇，周围各地所产茶叶运至普洱府集中加工，再运销康藏各地，普洱茶因此得名。现在，云南西双版纳、思茅等地仍盛产普洱茶。

普洱茶是用优良品种云南大叶种，采摘其鲜叶，经杀青后揉捻晒干的晒青茶（滇青）为原料，经过泼水堆积发酵（沤堆）的特殊工艺加工制成。

普洱散茶外形条索粗壮肥大，色泽乌润或褐红（俗称猪肝色），滋味醇厚回甘，并具有独特的陈香。

普洱茶，历来被认为是一种具有保健功效的饮料。现经国内外有关专家的临床试验证明，普洱茶具有降低血脂、减肥、抑苗、助消化、暖胃、生津、止渴、醒酒解毒等多种功效。因此，普洱茶在世界很多国家和地区都有"美容茶"、"减肥茶"、"益寿茶"和"窈窕茶"之美称。

以普洱散茶为原料，蒸压加工成的紧压茶有普洱沱茶、七子饼茶（圆茶）、普洱茶砖等。

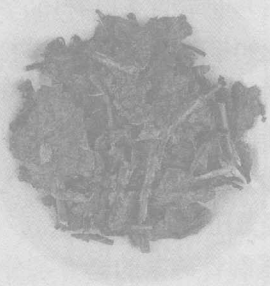
除云南省外，广东省也生产少量普洱茶。

2 四川边茶

四川边茶生产历史悠久，宋代以来历朝官府推行"茶马法"，明代（公元1371—1541年）就在四川雅安、天全等地设立管理茶马交换的"茶马司"。清朝乾隆时代，规定雅安、天全、荥经等地所产的边茶专销康藏，称南路边茶。而灌县、崇庆、大邑等地所产边茶专销川西北松潘、理县等地，称"西路边茶"。

南路边茶是采割茶树枝叶经过加工而制成。南路边茶的鲜叶原料较粗老，可手采也可刀割，手采老叶或当年枝叶，刀割当季或当年成熟新梢枝叶。南路边茶因加工方法不同，有毛庄茶和做庄茶之分。采割下来的鲜枝叶，杀青后未经蒸揉而直接干燥的，称“毛庄茶”。采割下来的枝叶，杀青后，还要经过扎堆、晒茶、蒸茶、蹋茶、渥堆发酵后再进行干燥的，称“做庄茶”。制成的做庄茶分4级8等，茶叶粗老含有部分茶梗，叶张卷折成条，色泽棕褐如猪肝色，内质香气纯正，有老茶香，滋味平和，汤色黄红明亮，叶底棕褐粗老。毛庄茶也称金玉茶，叶质粗老不成条，都是摊片，色泽枯黄，内质不如做庄茶。南路边茶是压制“康砖”和“金尖”的原料。

西路边茶的鲜叶原料比南路边茶更粗老，采割当年或1～2年生茶树枝叶，杀青后晒干即可。西路边茶毛茶色泽枯黄，是压制“茯砖”和“方包茶”的原料，制造茯砖的原料茶含梗量约20%，而制造方包茶的原料茶更粗老，含梗量达60%左右。



四川边茶

3 湖南黑茶

黑茶生产始于明朝嘉靖三年（公元1524年），明御使陈讲疏奏云：“商茶低伪，悉征黑茶广……。”16世纪以前记载的黑茶，是指四川绿毛茶经做色后蒸压而成，湖南黑茶在四川黑茶之后，是在初制中做成。据《明史·食货志》记载：“神宗万历十三年（公元1585年）……中茶易马，惟汉中保宁，而湖南产茶，其直贱，商人率越境私贩。”可见，当时禁止越四川境内私贩湖茶。因此16世纪末期，湖南黑茶兴起。湖南黑茶原产于安化，最早产于资江边上的苞芷园，后转至资江沿岸的雅雀坪、黄沙坪、硒州等地，以江南为集中地，品质则以高家溪和马家溪为最著名。过去湖南黑茶集中在安化生产，现在产区已扩大到桃江、沅江、益阳和临湘等地。历史上最盛时期的黑毛茶产量，是光绪年间的年产14～15万担。现在黑毛茶产量已超过50万担，比1950年增加了4倍以上。

湖南黑毛茶经杀青、初揉、渥堆、复揉、干燥等五道工序而制成。黑毛茶分为四个级别，高档茶较细嫩，低档茶较粗老。一级茶条索紧卷、圆直，叶质较嫩，色泽黑润。二级茶条索尚紧，色泽黑褐尚润。三级茶条索欠紧，呈泥鳅条，色泽纯净呈竹叶青带紫油色或柳青色。四级茶叶张宽大粗老，条松扁皱折，色黄褐。湖南黑毛茶内质要求香味醇厚，带松烟香，无粗涩味，汤色橙黄，叶底黄褐。

以湖南黑毛茶为原料制成的紧压茶有黑砖茶、花砖茶、茯砖茶和湘尖等，主销新疆、青海、甘肃、宁夏等省区。

4 老青茶

老青茶主产于湖北省咸宁地区的蒲圻、咸宁、通山、崇阳、通城等县，湖南省临湘县也生产老青茶。据《湖北通志》记载："同治十年，重订崇、嘉、蒲、宁、城、山六县各局卡抽派茶厘章程中，列有黑茶及老茶二项。"这里讲的老茶即指老青茶。可见老青茶已有100多年的生产历史。1890年前后，在蒲圻羊楼洞开始生产炒制的篓装茶，即将茶叶炒干后，打成碎片，装在篾篓里（每篓2.5千克），运往北方，称为炒篓茶。以后发展为以老青茶为原料经蒸压制成老青砖茶。

用以压制青砖茶的老青茶分面茶与里茶两种，面茶较精细，里茶较粗放。面茶是鲜叶经杀青、初揉、初晒、复炒、复揉、渥堆、晒干而制成。里茶是鲜叶经杀青、揉捻、渥堆、晒干而制成。老青茶一般分成三个级别，鲜叶采割标准通常按茎梗皮色划分。一级茶（洒面茶）以青梗为主，基部稍带红梗。二级茶（二面茶）以红梗为主，顶部稍带青梗。三级茶（里茶）为当年生红梗，不带麻梗。采割时间有三种形式：第一种是一年采割两次面茶，第一次小满至芒种采割，第二次立秋至处暑采割。第二种是一年采割隔冬茶一次和面茶一次，隔冬茶在惊蛰前后采割，面茶在夏至前后采割。第三种是一年只采割一次茶（面茶或里茶），夏至前后采面茶，或小暑、大暑间采里茶（有时甚至延至立秋）。

老青茶的品质要求是：一级茶（洒面）条索较紧，稍带白梗，色泽乌绿；二级茶（二面）叶子成条，红梗为主，叶色乌绿微黄；三级茶（里茶）叶面卷皱，红梗，叶色乌绿带花，茶梗以当年新梢为度。

5 六堡散茶

六堡散茶因原产于广西苍梧县六堡乡而得名，已有200多年的生产历史。现在六堡散茶产区相对扩大，分布在浔江、郁江、贺江、柳江和红水河两岸，有苍梧、贺县、横县、恭城、钟山、富川、贵县、三江、河池、柳城等20～30个县生产六堡散茶。主产六堡散茶的梧州地区，年平均气温21.6℃，年降雨量1200多毫米，土层深厚，适宜茶树生长，1月份平均温度为12.4℃，因此几乎全年都能萌芽生长。

六堡散茶是采摘一芽二叶、三叶或一芽三叶、四叶，经杀青、揉捻、沤堆、复揉、干燥五道工序而制成。六堡茶的品质特点是：条索长整尚紧，色泽黑褐光润，汤色红浓，香气醇陈，滋味甘醇爽口，叶底呈铜褐色，并带有松烟味和槟榔味。

六堡散茶有散茶和篓装紧压茶两种，六堡散茶可直接饮用，民间常把已贮存数年的陈六堡茶，用于治疗痢疾、除瘴、解毒。

六堡散茶除内销广东、广西外，还远销香港、澳门、新加坡、马来西亚、日本等地。

第五章

紧压茶、花茶和中药保健茶的种类



第一节　紧压茶种类

第二节　花茶种类

第一节 紧压茶种类

Jin Ya Cha Zhong Lei

古代就有紧压茶的生产，唐代的蒸青团饼茶，宋代的龙团凤饼，都是采摘茶树鲜叶经蒸青、磨碎、压模成型而后烘干制成的紧压茶。现代紧压茶与古代制法不同，大都是以已制成的红茶、绿茶、黑茶的毛茶为原料，经过再加工、蒸压成型而制成的，因此紧压茶属再加工茶类。

1 普洱方茶

普洱方茶是以晒青绿茶“滇青”为原料蒸压而成的，因此与云南沱茶一样属绿茶紧压茶。只是普洱方茶所用的原料茶品质稍低于云南沱茶，它是以三至五级和级外滇青为原料，经蒸压成方块形，故称“普洱方茶”。以前的普洱方茶面上压有福、禄、寿、喜等凸字，现在的产品只压出“普洱方茶”字样。规格为10厘米×10厘米×2.2厘米，每块净重250克。

普洱方茶主产于云南省的西双版纳勐海茶厂和昆明茶厂。普洱方茶除云南省内销售外，还有少量运销北京、上海、广州等大中城市，近年来也销往海外。

普洱方茶外形平整，白毫显露，香味浓厚甘和。

2 黑砖茶

黑砖茶原产于湖南安化白沙溪，1939年前后开始生产。因砖面压有“湖南省砖茶厂压制”8个字，又称“八字砖”。因砖面用凸字字模，兰州市场称黑砖为“鼓字老牌安化黑砖”。现在年产量约5000吨，主销甘肃、宁夏、青海、新疆等省区，以兰州为集散地。

黑砖茶的原料，过去分为洒面茶和包心茶两种，洒面茶品质好，包心茶品质差。压制时把差的茶叶压在里面，较好的茶叶压在外面。这样做，内外品质不一，压制也较麻烦。20世纪70年代中期，安化白沙溪茶厂进行工艺改革，在提高面茶和包心茶质量的基础上，将面茶和包心茶进行混合压制，不分面茶和里茶，做到了品质表里如一，同时又简化了手续，提高了工效。

现在压制黑砖茶的原料成分为80%的三级黑毛茶和15%的四级黑毛茶，以及5%的其他茶，总含梗量不超过18%。这些不同级别的毛茶进厂后，要进行筛分、风选、破碎、拼堆等工序，制成合乎规格的半成品，做到形态均匀、质量纯净。半成品再经过蒸压、烘焙、包装等工序，制

成黑砖茶。黑砖茶的外形为长方砖形，规格为35厘米×18厘米×3.5厘米。砖面端正，四角干整，模纹（商标字样）清晰。砖面色泽黑褐，内质香气纯正，滋味浓厚微涩，汤色红黄微暗，叶底老嫩尚匀。每片砖净重2千克。

3 茯砖茶

茯砖茶在1860年前后问世。当时用湖南所产的黑毛茶踩压成90千克一块的篾篓大包，运往陕西泾阳筑制茯砖。茯砖早期称“湖茶”，因在伏天加工，故又称“伏茶”，因原料送到泾阳筑制，又称“泾阳砖”。近代湖南安化白沙溪茶厂经过反复试验，1951年终于在安化就地加工茯砖茶获得成功。现在茯砖茶集中在湖南益阳和临湘两个茶厂加工压制，年产量约2万吨，产品名称改为湖南益阳茯砖。80年代初期，湖北蒲圻羊楼洞茶场，引用湖南茯砖制法，获得成功，年产量500吨左右。

目前生产的茯砖茶，分特制和普通两个品种，它们之间的主要区别，在于原料的拼配不同。特制茯砖全部用三级黑毛茶作原料，而压制普通茯砖的原料中，三级黑毛茶只占到40%～45%，四级黑毛茶占5%～10%，其他茶占50%。

茯砖茶压制要经过原料处理、蒸气沤堆、压制定型，发花干燥、成品包装等工序。其压制程序与黑、花两砖基本相同，其不同之处是在砖形的厚度上。因为茯砖特有的“发花”工序，除需要很多条件外，一个重要的条件是要求砖体松紧适度，便于微生物的繁殖活动。茯砖与黑、花两砖另一个不同之处，是砖从砖模退出后，不直接送进烘房烘干，而是为促使“发花”，先包好商标纸，再送进烘房烘干。烘干的速度不要求快干，整个烘期比黑、花两砖长一倍以上，以求缓慢“发花”。

茯砖茶外形为长方砖形，规格为35厘米×18.5厘米×5厘米。特制茯砖砖面色泽黑褐，内质香气纯正，滋味醇厚，汤色红黄明亮，叶底黑褐尚匀。普通茯砖砖面色泽黄褐，内质香气纯正，滋味醇和尚浓，汤色红黄尚明，叶底黑褐粗老。每片砖净重均为2千克。茯砖茶在泡饮时，要求汤红不浊，香清不粗，味厚不涩，口劲强，耐冲泡。特别要求砖内金黄色霉菌（俗称“金花”）颗粒大，干嗅有黄花清香。新疆维吾尔族人民最爱茯砖茶，他们把“金花”多少视为检查茯砖茶品质好坏的唯一标准。青海、西藏的藏族同胞及甘肃、宁夏等省区的兄弟民族都需要它，以兰州为集散地，从主要产地益阳运送供应。

4 青砖茶

以老青茶为原料，经压制而成青砖茶，主产于湖北省。清代在蒲圻羊楼洞生产，因此又名“洞砖”。青砖茶的砖面印有“川”字商标，所以也叫“川字茶”。近代，青砖茶移至蒲圻赵李桥茶厂集中加工压制。

老青茶产地主要在湖北省咸宁地区的蒲圻、咸宁、通山、崇阳、通城等县，已有100多年的历史。

1890年前后，在蒲圻羊楼洞开始生产炒制的篓装茶，即将茶叶炒干后，打成碎片，装在篾篓里（每篓2.5千克），运往北方，称为炒篓茶。约后10年，山西茶商在羊楼洞设庄试制砖茶，其后俄国商人亦在汉口设庄压制。压制工具先是木夹，后改用牛皮夹，进而改用机器压，压成砖形茶，以每箱砖片数命名，分“二七”、“三九”（每片都是2千克）、“二四”（每片3.25千克）、“三六”（每片1.5千克）四种不同规格。

“二七”、“三九”青砖销往西北各地，以包头市为集散地，统称“西口茶”；“二四”、“三六”青砖茶销往内蒙，并出口蒙古、俄罗斯等地，以张家口为集散地，称“东口茶”。近40年来，为统一商品规格，只生产“二七”青砖茶。1910～1915年为青砖茶历史上的盛期，包括湖南、江西流入的一部分原料所制砖茶在内，最高年产量达到48万箱（每箱54千克），后因战祸叠起，销路阻隔，产量锐减。直到50年代，国家大力扶植边销茶生产，使老青茶生产恢复了生机，1977年产量达到8000多吨，1978～1982年由于边销市场需求发生变化，年产量下降至5000吨以下，1983年年产量又恢复到7000吨，近年年产量维持在5000吨以上。

青砖茶的压制分洒面、二面和里茶三个部分。青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包心茶，又叫里茶，质量较差。青砖茶质量的高低取决于鲜叶的质量和制茶的技术。鲜叶采割后先加工成毛茶，面茶分杀青、初揉、初晒、复炒、复揉、渥堆、晒干等七道工序。里茶分杀青、揉捻、渥堆、晒干等四道工序。制成毛茶后，毛茶再经筛分、压制、干燥、包装，制成青砖成品茶。青砖茶外形为长方砖形，色泽青褐，香气纯正，滋味尚浓无青气，水色红黄尚明，叶底暗黑粗老。每片青砖重2千克（其中洒面、二面占0.125千克，里茶1.75千克），大小规格为34厘米×17厘米×4厘米。

青砖茶饮用时需将茶砖破碎，放进特制的水壶中加水煎煮，茶汁浓香可口，具有清心提神，生津止渴，暖人御寒，化滞利胃，杀菌收敛，治疗腹泻等多种功效，陈砖茶效果更好。

5 花砖茶

“花砖”历史上叫“花卷”，因一卷茶净重合老秤1000两，故又称“千两茶”。过去，花卷的加工方法是用湖南安化高家溪和马安溪的优质黑毛茶作原料，用棍锤筑制在长筒形的篾篓中，筑造成圆柱形，高147厘米，直径20厘米，做工精细，品质优良。历史上最盛时期的年产量达到过3万多支（即卷）。

过去交通困难，茶叶运输不便，这圆柱形的花卷茶形如“树干”，倒便于捆在牲口背的两边驮运。但在零售与饮用时，要用钢锯锯成片。这样做，既不方便，茶

末又易损失，造成浪费。另外，在筑造过程中，花工多，成本高，劳动强度大，制作不易。如此落后的生产方式，不仅生产者要求改革，消费者也要求改革。

1958年安化白沙溪茶厂适应形势发展的需要，经过多次试验，终于将“花卷”改制成为长方形砖形茶。规格为35厘米×18厘米×3.5厘米。正面边有花纹，砖面色泽黑褐，内质香气纯正，滋味浓厚微涩，汤色红黄，叶底老嫩匀称，每片花砖净重2千克。

花砖形状虽然与花卷不同，但内质基本接近，成为黑茶类的新品种，代替了历史上的花卷茶，受到了销区的赞赏与欢迎。

“花砖”的名称由来，一是由卷形改砖形，二是砖面四边有花纹，以示与其他砖茶的区别，故名“花砖”。

花砖茶的制造工艺与黑砖茶基本相同。花砖茶的原料，过去也分洒面茶与包心茶，压制时把差的茶叶压在里面，较好的茶叶压在外面。60年代中后期，白沙溪茶厂再次进行工艺改革，在提高面茶和里茶质量的同时，不分面茶和里茶，进行混合压制。压制花砖的原料成分，大部为三级黑毛茶及少量降档的二级黑毛茶。总含梗量不超过15%。毛茶进厂后，要经筛分、破碎、拼堆等工序，制成合格的半成品，然后进行蒸压、烘焙，包装等，工艺与黑砖茶相同。

花砖茶销区以太原为中心，并转销晋东，北及内蒙古自治区等地。

6 康砖和金尖

康砖和金尖是四川南路边茶的两大花色品种。原产于四川雅安和乐山等地，现原料来源已扩大到全省茶区。集中在雅安、宜宾、江津、万县等茶场（厂）加工筑制，年产量近万吨。

历史上南路边茶的花色品种很多，有毛尖、芽细、康砖、金尖、金玉、金仓等，现在只生产康砖和金尖。

康砖和金尖都是经过蒸压而成的砖形茶。康砖品质较高，金尖品质较次。两者加工方法相同，不同的只是原料品质有差异。

筑制康砖和金尖的原料来源广泛，类别也很多，有做庄茶、有级外晒青茶、条茶、茶梗、茶果等。所以毛茶原料必须预先过细整理，再经筛分、切铡整形、风选、拣剔等工序，务求做到沙石、草木除净，梗长适度，还要制成形状匀整的洒面和里茶。再按国家规定的质量标准进行合理配料，经过称茶、蒸茶和筑压等制造工序，制成康砖和金尖。

康砖茶每块净重0.5千克，金尖每块净重2.5千克。康砖为圆角枕形，大小规格为17厘米×9厘米×6厘米。金尖也是圆角枕形，大小规格为24厘米×19厘米×12厘米。

康砖、金尖的品质特点是：康砖外形色泽棕褐，香气纯正，滋味醇和，汤色红浓，叶底花杂较粗，金尖外形色泽棕褐，香气平和，滋味醇和，水色红亮，叶底暗褐粗老。

康砖主销川西和西藏，以康定、拉萨为中心。金尖销区以康定为中心，并转销西藏等地区。

7 米砖茶

米砖是以红茶的片末茶为原料蒸压而成的一种红砖茶。其洒面及里茶均用茶末，故称米砖。米砖外形美观，砖模棱角分明，纹面图案清晰秀丽，色泽乌亮，内质汤色红浓，香纯和，味醇厚。主销新疆及华北，部分出口俄罗斯和蒙古，近年亦有少量远销欧美，是国内砖茶中独树一帜的红砖茶。

米砖产于湖北省赵李桥茶厂。米砖的生产历史较长，仅次于青砖。湖北砖茶原为山西人经营。进入19世纪后，由于对外贸易的发展，1863年前后，俄商去羊楼洞一带出资招人包办监制砖茶。1873年在汉口建立顺丰、新泰、阜昌三个新厂，采用机械压制米砖，转运俄国转手出口。主要原料来自湘、鄂、赣、皖四省红茶的片末茶，还从印度、锡兰进口部分茶末。俄国在汉口生产和收购的砖茶，一般是从汉口经上海海运至天津，再船运至通州，再用骆驼队经张家口越过沙漠古道，运往恰克图，最后由恰克图运至西伯利亚和俄国其他市场。后来还动用舰队参加运输，经海参崴转运欧洲。据《海关通商贸易总册》统计，1876～1879年，米砖出口占汉口总出口量的13.4%～26%，1879年出口米砖7232.8吨，占当时全国茶叶出口总量的7.28%，1888年上升到占全国出口总量的12.91%，为米砖生产和出口的全盛期。目前年产千余吨，主销东口（指张家口）、西口（指包头）及新疆各地。少量销欧美与俄罗斯。由于米砖外形美观，有的西方家庭给米砖配以精制框架放入客厅，作为陈列的艺术品欣赏。

米砖原分“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1.125千克。砖面色泽乌润，砖形四角平整，表面光滑，内质香味醇和，汤色深红，叶底均匀色红暗。

米砖原料分洒面、洒底和里茶三种规格，原料经过筛分、拼料、压制、退砖、检砖、干燥、包装等工序而制成米砖茶。

8 竹筒香茶

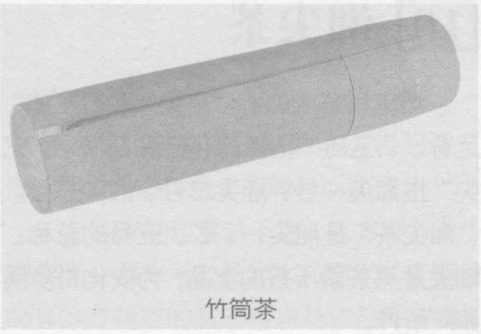
竹筒香茶是云南省特有的历史名茶，因茶叶具有竹筒香味而得名，又因其原料细嫩，被雅称为“姑娘茶”，拉祜族语叫“瓦结那”。竹筒香茶始于何时，尚待查考。据传，竹筒茶的创始人是当地茶农杨春吉，他无意中将茶叶放在香料八角堆旁，饮茶时发现茶叶含有八角香味，从此他知道了茶叶具有吸收异味的特性。于是他想将当地的金竹清香、糯米饭香、茶香三香集为一体，通过实践，终于获得三香俱全的竹筒香茶。

竹筒香茶的制造方法有两种：一种是鲜叶先经蒸软（蒸糯米饭的同时），吸收了糯米饭香之后，装入竹筒慢慢烤干而制成；另一种是将杀青、揉捻后的茶叶装在竹筒中，竹筒打孔慢慢烤干而制成。

竹筒香茶产于云南西双版纳州的勐海县、文山州的广南县底圩村、腾冲县坝外等地，已有200多年的历史。

竹筒茶属绿茶紧压茶类，其品质特点是：外形呈圆柱形，直径3～8厘米不等，长8～20厘米不等，柱体表面光滑，茸毫较多，色泽有绿色，也有深褐色，香气馥郁，具有竹香、糯米香、茶香三香一体的特殊风味，滋味鲜爽回甘，汤色黄绿清澈，叶底肥嫩黄亮。

竹筒茶的品饮和贮藏方法简便。饮用时只需扳3～5克茶叶，用沸水冲泡后即可饮用。竹筒香茶具有耐贮藏的特点，将制好的香茶，剖开竹筒，用牛皮纸包好茶叶，放置在干燥处贮藏。茶叶若在当地销售，可以连筒贮藏，更有利于竹筒茶品质风味的保持。



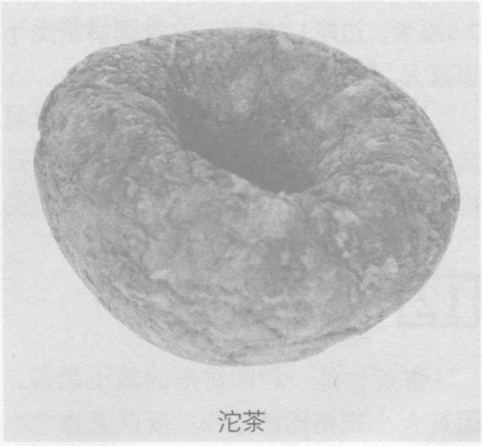
竹筒茶

9 沱茶

沱茶从面上看似圆面包，从底下看似厚壁碗，中间下凹，颇具特色。沱茶的种类，依原料不同有绿茶沱茶和黑茶沱茶之分。绿茶沱茶是以较细嫩的晒青绿毛茶为原料，经蒸压而制成；黑茶沱茶是以普洱茶为原料，经蒸压而制成。用晒青绿茶压制而成的称云南沱茶；用普洱散茶压制而成的称云南普洱沱茶。

沱茶的名称由来，传说很多。有的说，它过去都销往四川沱江一带，故而得名；有的说此茶古称团茶，沱是由团转化而来的。云南沱茶的产制历史悠久，早在明代万历年间（公元1573—1620年）的《滇略》一书中就有记载，至今约有400年的历史。沱茶原产于云南省景谷县，又称“谷茶”，云南省下关（今大理市）茂恒、永昌祥等茶号相继生产后，又有谷庄与关庄之分。谷庄沱茶多采用景谷县附近地区生产的滇青揉压；关庄沱茶采用滇西勐库茶（双扛）、凤山茶（凤庆）、大山茶（西双版纳、思茅）等地滇青在下关设厂拼配、揉制，其品质胜于谷庄，因而后来逐步取代了谷庄沱茶。近40年来，云南沱茶集中于下关制造。

云南沱茶，以一二级滇青为原料，蒸压成碗形，外径8厘米，高4.5厘米，外观显毫，品质最好的是“特级沱茶”，香



沱茶

气馥郁，滋味醇厚，喉味回甘，汤色橙黄明亮。用普洱散茶蒸压而成的云南普洱沱茶，外形紧结，色泽褐红，有独特的陈香，滋味醇厚回甘，汤色红浓明亮。普洱沱茶运销海内外，颇受消费者欢迎。

沱茶除云南主产外，重庆也有生产，依所用原料的优次分为“特级重庆沱茶”、“重庆沱茶”和“山城沱茶”三种。

10 湘尖茶

湖南黑茶成品有“三尖”和“三砖”之称。“三砖”指黑砖花砖和茯砖。“三尖”指湘尖一号、湘尖二号、湘尖三号。“湘尖茶”是湘尖一、二、三号的总称。湘尖是黑茶紧压茶的上品，为安化白沙溪茶厂所产。

“三尖”在历史上称天尖、贡尖和生尖，清朝道光年间，天尖和贡尖曾列为贡品。

湘尖一号、湘尖二号与湘尖三号的主要区别，在于所用原料的嫩度不同。湘尖一号和湘尖二号分别用一、二级黑毛茶压制而成，而湘尖三号则主要是用三级黑毛茶压制而成。湘尖茶为篓装紧压茶，规格为58厘米×35厘米×50厘米，每篓净重分别为50、45和40千克。湘尖一号的外形色泽乌润，内质香气清香，滋味浓厚，汤色橙黄，叶底黄褐。湘尖二号的外形色泽黑带褐，香气纯正，滋味醇和，汤色稍橙黄，叶底黄褐带暗。湘尖三号的外形色泽黑褐，香气平淡，稍带焦香，滋味尚浓微涩，汤色暗褐，叶底黑褐粗老。

湘尖茶主销陕西，特别为关中一带的消费者所喜爱，此外还畅销华北各地。

11 圆茶

圆茶是一种圆饼形的蒸压黑茶，包装时每筒装7块，因此又称“七子饼茶”，每块重357克，规格为直径20厘米，中心厚2.5厘米，边厚1.3厘米。这种圆饼茶比小饼茶大，因此亦称“大饼茶”。

圆茶原产云南省西双版纳地区，以易武（今思茅县东南）为最多。现主要由云南省勐海县生产，昆明市、景东县、下关（今大理市）等也有压制。它选用3～8级滇青毛茶为原料，经筛分、拼配，潮水沤堆、蒸压成型而制成。

圆茶外形圆整，洒面均匀显毫，色泽黑褐油润，有特殊的陈香味，浓醇可口。圆茶除内销云南、广东等省外，历史上行销越南，老挝、缅甸、泰国、印度尼西亚、马来西亚等国。现港、澳地区也有一定销量。

12 饼茶

饼茶也是一种圆饼形的蒸压黑茶，因其大小规格比圆茶小，所以又称“小饼茶”。创制于19世纪末和20世纪初。主要产于云南省下关茶厂。选用滇青5～10

级毛茶为原料，经筛分、风选、拣剔、拼配、潮水沤堆、蒸压成型而制成。饼茶规格为直径11.6厘米，边厚1.3厘米，中心厚1.6厘米。每块重125克，4块装一筒，75筒为一件，总重37.5千克，用63厘米×30厘米×60厘米内衬笋叶的竹篓包装。

饼茶主要销往居住在滇、川、藏三省（区）毗邻处的兄弟民族地区，包括金沙江和澜沧江上游两岸各县、丽江地区、迪庆藏族自治州。

13 方包茶

方包茶原产于四川灌县，是西路边茶的一个主要花色品种，因将原料茶筑压在方形篾包中而得名。过去西路边茶都用马驮运，每匹马驮两包，故又名“马茶”。

方包茶的鲜叶原料比南路边茶更为粗老，是采割1～2年生的成熟枝梢，直接晒干制成。

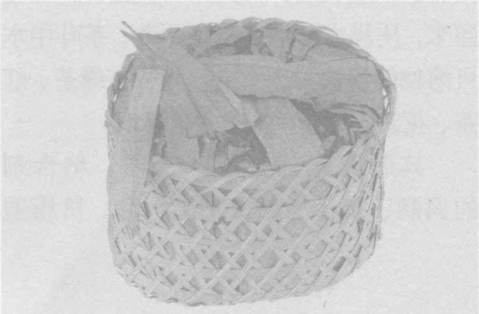
方包茶的毛茶预处理分切铡、筛分、配料、蒸茶、渥堆等过程，然后筑制。方包茶的筑制分称茶、炒制、筑包三道工序，然后再进行烧包和晾包而制成。

方包茶每包重35千克，长方形，大小规格为66厘米×50厘米×32厘米，含梗量60%。方包茶的品质特点是：色泽黄褐，稍带烟焦气，滋味醇和，汤色红黄，叶底黄褐。

方包茶主销四川阿坝藏族自治州及甘孜藏族自治州等地，以松潘为中心，并转销甘肃、青海、西藏毗邻地区。

14 六堡茶

六堡茶是广西特产，原产于苍梧县的六堡乡，因产地而得名。六堡茶区地处桂林南郊，山高林密，气候温和，雨量充沛，土层深厚，质地疏松肥沃，自然条件优越。当地茶树品种优良，树高、叶大、质软，茶叶品质自然较好。历史上六堡茶区中最有名的为恭州村及黑石村茶。据地方志记载：“恭州村所产的茶叶，其地崇山峻岭，树木翳天，所植茶树得水已足，且在高山得雾独多，每当午后，太阳不能照射，则蒸发少，故其茶嫩且厚而大，其味独浓而香。黑石村所产之茶，其山俱为黑石与得水亦足，而茶叶亦大而厚，味亦浓”。其他茶不如以上二茶优异。除苍梧县产六堡茶外，其他横县、岭溪等地所产茶叶，品质和制法与六堡茶相近，统称为六堡茶。六堡茶约有200多年的生产历史，盛时产量达1500吨以上。



六堡茶

六堡茶之所以受到某些消费者的特别喜爱，有其历史原因和其所具有的特殊品质。泡饮时，汤色红浓明净似琥珀色，香气醇陈，滋味浓醇甘和，有槟榔味，越陈越好。茶叶中有“发金花”的，即生有金黄霉菌的最受欢迎。因金黄霉菌能分泌多种酶，使茶叶物质加速转化，形成了特殊的风味，药效也较显著。

六堡茶制造可分原料加工和蒸压两个过程。压制成的六堡茶为圆柱形，方底圆身，高57厘米，直径53厘米。压制后通常要进仓晾贮半年之久，才可形成六堡茶红、浓、醇、陈的品质特点。

六堡茶有特定的销售市场，历来除广东、广西自销部分外，大部分运销香港、澳门和新加坡等地。

15 紧茶

紧茶是产于云南省的一种黑茶紧压茶。从前是蒸压成带柄的心脏形，后因加工和包装不便，于1957年起改为长方砖形，这样既可用机器压制，又便于包装运输，所以亦称“云南砖茶”。

紧茶是选用滇青为主要原料，配用少量红绿副茶，经筛分、风选、拣剔、拼配、潮水沤堆、蒸压成砖形。其外观砖形端正，色泽黑褐，香气浓正，滋味醇和，汤色橙红。

紧茶是藏族人民喜爱的茶叶之一，主销西藏及云南省丽江州、迪庆州各县，四川省也有少量销售。

16 固形茶

固形茶是一种细条形的再加工茶。它是用茶叶初、精制自然产生的细片末茶，研磨成茶粉，然后加入符合食品要求的粘合剂，调和压制成细条而成的。形状似短碎的面条和粉丝，断面有圆形和三角形两种，一般长度1～2厘米，直径0.1～0.15厘米，用沸水冲泡后茶条不散，茶叶中水可溶物能很快溶出。主要品种有绿茶、红茶、花茶固形茶，主销山东等地。

其制造工艺分茶叶处理、粘合剂的调制、茶粉与粘合剂的拌和、挤压造型干燥、筛分整形等过程。茶叶要磨成150～200微米的微粒，然后加入植物性淀粉和蛋白质，再加35%～40%的水调成糊状，在多孔模板的压力机中，用每平方厘米50千克的压力，挤出长条形茶，薄摊放在筛板上，用热风吹干到含水量10%左右，再用低温长烘到足干，然后整理成长短一致的规格，再用防潮材料包装。这种茶的生产，对解决低档茶叶原料的再生利用是有益的，也是茶饮的一种新品种。

第二节

花茶种类

Hua Cha Zhong Lei

花茶，又名窨花茶、熏花茶、香片茶等。茶叶吸收了花香，饮之既有茶味又有花的芬芳，是我国北方非常适销的一种再加工茶类。有茉莉烘青、珠兰大方、桂花绿茶、玫瑰红茶等品类。

1 茉莉花茶

茉莉花茶是花茶的大宗产品，产区辽阔，产量最大，品种丰富，销路最广。

茉莉花茶既是香味芬芳的饮料，又是高雅的艺术品。茉莉鲜花洁白高贵，香气清幽，近暑吐蕾，入夜放香，花开香尽。茶能饱吸花香，以增茶味。只要泡上一杯茉莉花茶，便可领略茉莉的芬芳。

茉莉花茶是用经加工干燥的茶叶，与含苞待放的茉莉鲜花混合窨制而成的再加工茶，其色、香、味、形与茶坯的种类、质量及鲜花的品质有密切关系。大宗茉莉花茶以烘青绿茶为主要原料，统称茉莉烘青。其共同的特点是：外形条索紧细匀整，色泽黑褐油润，香气鲜灵持久，滋味醇厚鲜爽，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀柔软。

也有用龙井、大方、毛峰等特种绿茶作茶坯窨制花茶的，则分别称花龙井、花大方、茉莉毛峰等。近年来畅销京津地区的苏萌毫、茉莉春风、银毫、龙都香茗、雾都花茶就属这类产品，统称特种茉莉花茶。

茉莉花茶多采用名茶代表性花色做茶坯，各具名茶外形特色（如扁片形、直条形、卷曲形），鲜花则采用品质上等的伏季茉莉，其代表性花色品种如下。

（1）茉莉大白毫

简称茉莉大毫，是福州茶厂采用福鼎大白茶等良种早春嫩芽特制成坯，并以双瓣和单瓣茉莉交叉重害，精工巧制，“七窨一提”而成。产品外形毫芽肥壮重实，紧直匀称，色泽嫩黄，满披银毫，内质香气鲜浓，滋味浓醇，汤色微黄，叶底匀亮。

（2）天山银毫

由福建宁德茶厂生产。选用高级天山烘青绿茶与“三伏”优质茉莉，按传统工艺窨制而成。茶形紧秀匀齐，白毫显露，



茉莉花茶

色泽嫩绿，水色透明，香气鲜灵浓厚，叶底肥嫩柔软。

（3）茉莉苏萌毫

由苏州茶厂创制的特种花茶。该茶采用高档烘青绿茶和优质茉莉经“六窨一提”，精工窨制而成。以香气鲜灵，滋味醇厚鲜爽而深受消费者喜爱。品质特点是：外形条索紧细匀直，色泽绿润显毫，香气鲜灵持久，汤色黄绿明亮，滋味醇厚鲜爽，叶底嫩黄柔软。

2 珠兰花茶

珠兰花茶是我国主要花茶产品之一，因其香气芬芳幽雅，持久耐贮而深受消费者青睐。主要产地在安徽歙县，其次在福建漳州、广东广州，以及浙江、江苏、四川等地。窨制珠兰花茶的香花有两种不同科的香花，即米兰和珠兰，它们花形虽同，但香型却略有差异，故不少人把两者混淆在一起。现将它们的各自特点分别作一介绍。

米兰是一种常绿小乔木，多分枝，无节，叶为单数羽状复叶，互生，长8～12厘米，小叶3～5片，对生，倒卵圆形，全缘无毛，叶面深绿色，较平滑。花腋生，呈圆锥花序，黄色，花萼五裂，裂片圆形，花瓣五片，雄蕊五枚，花柱合生成筒，较花瓣略短，顶端全缘。花香似蕙兰，清香幽雅，吐香时间持续2～3天，是提炼香精和窨制花茶的好原料。有大叶米兰和小叶米兰两种，小叶米兰枝稠叶密，树态优美，开花时先从小枝上部叶腋抽出圆锥花序，缀满细如鱼卵的金色花蕾，放置室内，满室清香，沁人心脾。

珠兰也叫珍珠兰、茶兰。为草本状蔓生常绿小灌木，茎圆柱形，无毛，单叶对生，长椭圆形，长12～22厘米，边缘细锯齿，齿尖具腺体，叶脉隆起，穗状花序顶生，常为2～3或更多分枝的圆锥花序，花无梗，黄白色，具淡雅芳香，疏离地排列在花序轴上。4～6月开花，以5月份为盛花期，占年产量的70%～80%，故夏季窨制珠兰花茶最佳。

珠兰花茶以清香幽雅、鲜爽持久的珠兰和米兰为原料，选用高级黄山毛峰、徽州烘青、老竹大方等优质绿茶作茶坯，混合窨制而成。

珠兰黄山芽为珠兰花茶的珍品，其品质特征是，外形条索紧细，锋苗挺秀，白毫显露，色泽深绿油润，花干整枝成串，一经冲泡，茶叶徐徐沉入杯底，花如珠帘，水中悬挂，妙趣横生，细细品啜，既有兰花特有的幽雅芳香，又兼高档绿茶鲜爽甘美的滋味，一杯在手，实为一种高尚的精神享受，尤为高层女士所爱。

普通珠兰花茶外形条索紧细匀整，色泽墨绿油润，花粒黄中透绿，香气清纯隽永，滋味鲜爽回甘，汤色淡黄透明，叶底黄绿细嫩。

由于珠兰花香隽永持久，在窨制后，花香气分子的挥发与茶叶对香气完全吸附达到平衡需要一段时间，即窨后的熟成作用需持续100天左右。据歙县茶厂有经验的老师傅介绍，在密封干燥的茶箱内贮藏3～4个月的高级珠兰花茶，比刚窨制完毕时香气更加沁人心脾。

3 桂花茶

桂花除富于寓意和用作观赏以外，还是窨制花茶、提炼芳香油和制造糖果、糕点的上等原料。桂花茶以广西桂林、湖北咸宁、四川成都、重庆等地产制最盛。广西桂林的桂花烘青、福建安溪的桂花乌龙、四川北碚的桂花红茶均以桂花的馥郁芬芳衬托茶的醇厚滋味而别具一格，成为茶中之珍品，深受国内外消费者青睐。近年来桂花烘青还远销日本、东南亚，卖价超过质量上等的乌龙茶。尤其是桂花乌龙和桂花红茶研制成功，为乌龙、红碎茶增添了出口外销的新品种。

在我国，适制花茶的桂花主要有金桂、丹桂、银桂和四季桂。

金桂为常绿乔木。枝梢淡褐，叶具短柄，对生，长椭圆状广披针形，两头尖，上部边缘有细齿，花在叶腋形成聚伞花序，小花梗，花初开淡黄，后变为金色，具浓郁芳香，果实椭圆形，呈蓝紫色，开花期为9月。主栽品种有圆叶金桂（杭州）、咸宁晚桂（咸宁）、球桂、柳叶苏桂（武汉）等。

丹桂为金桂的变种，花色较浓，近金红色，香气稍淡。主栽品种有砂丹桂、大叶丹桂等。

银桂为常绿乔木。枝叶密茂，雌雄异株。叶椭圆形，对生，先端短尖，呈深绿色，花呈聚伞花序，花冠四裂，裂片呈椭圆形，香气浓郁，是窨茶香的主要原料，开花期为9月。品种有纯白银桂等。

四季桂除8～9月开花较多外，四季都能开花，花黄白色，香气淡雅，是观赏花的主要树种，因花的产量较低，窨制花茶较少用。

桂花香味浓厚而高雅、持久，无论制绿茶、红茶、乌龙茶均能取得较好的窨花效果，是一种多适性茶用香花。主要的桂花茶有以下几种。

（1）桂花烘青

为桂花茶中的大宗品种，以广西桂林、湖北咸宁产量最大，并有部分外销日本、东南亚。主要品质特点是：外形条索紧细匀整，色泽墨绿油润，花如叶里藏金，色泽金黄，香气浓郁持久，汤色绿黄明亮，滋味醇香适口，叶底嫩黄明亮。

（2）桂花乌龙

为“铁观音”故乡——福建安溪茶厂的传统出口产品，主销港澳、东南亚和西欧。主要以当年或隔年夏、秋茶为原料。品质特点是：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。

（3）桂花红碎茶

为西南农业大学制茶教研室根据国际市场“芳香茶”风靡欧洲的发展趋势，以天然桂花窨制红碎茶添香以代替人工加香的红茶所取得的一项成果，产品送往美国、法国获得好评。主要特点是：外形颗粒紧细匀整，色泽乌润，香味浓郁，甜爽适口，汤色红亮，叶底红匀。加工成袋泡茶后香韵尤为细腻悠长，久久不散。

4 金银花茶

金银花又称忍冬。忍冬是半常绿灌木，茎半蔓生，叶卵圆形，开喇叭形的花朵。初开花时白色，后逐渐转变为黄色，这是“金银花”名称的由来。金银花的茎、叶和花都可入药，具有解毒、消炎、杀菌、利尿和止痒的作用。以金银花作窨茶香料，是近年来由湖北咸宁县所首创的。

金银花品种较多，常见的有红金银花、黄脉金银花和白金银花等，香气以白金银花最佳。此花初开时为纯白色，翌日变为黄色，香气逐渐散失，故窨茶以开花当天最好。

金银花茶以绿茶中的烘炒青作原料，外形条索紧细匀直，色泽灰绿光润，香气清纯隽永，汤色黄绿明亮，滋味醇厚甘爽，叶底嫩匀柔软。窨茶之金银花应选择白金银花等品种，因其色白、香浓、内含成分丰富，窨茶效果最好。鲜花采回后应捡去杂叶、梗、蒂，雨水花应除去表面水，及时付窨。

金银花的配花量根据茶坯等级和花的好差而定，高档茶二窨一提，配花量45～50千克，提花4～5千克，实行整朵窨制。窨制方法是将应配鲜花均匀铺在待窨茶坯上，拌和均匀。高档茶最好用箱窨，堆窨则根据气温高低确定堆的大小。一般堆宽100～120厘米、高40～50厘米。根据金银花开放吐香的习性，窨制时间一般控制在20～30小时内，不宜太短，也不应太长，否则茶叶发黄，滋味沉闷不鲜。

市场上的金银花茶有两种，一种是鲜金银花与少量绿茶拼和，按花茶窨制工艺窨制而成的金银花茶；另一种是用烘干或晒干的金银花干与绿茶拼和而成。这两种金银花茶，前者花香足，以品赏花香为主；后者花香味较低，但可保持金银花的药效作用，不失其保健效果。金银花茶也是老少皆宜的保健饮料，特别是夏天饮用更为适宜。

5 白兰花茶

用白兰窨茶，已有悠久历史，纯粹的白兰花茶香气浓烈、持久，滋味浓厚，主销山东、陕西等地，是仅次于茉莉花茶的又一大宗花茶产品。主要产地为广州、苏州、福州、成都等地。年产量2000～3000吨。

白兰花茶的主要原料是白兰花，其次也有用同属之黄兰（亦称“黄槱兰”）、含笑等花的。

白兰亦称缅桂，叶革质，卵状披针形或长椭圆形，全缘，叶柄长1.5厘米，基部楔形。花单生于叶腋，夏秋开白花，花被8～10枚，披针形，有馥郁香气，4月下旬到9月陆续开放，而以夏季最盛。

黄兰亦称黄缅桂、黄槱兰，外形与白兰极为相似，惟其花为淡黄色，叶柄上托叶痕较长，叶背有毛，亦是优良的窨茶香花。

含笑为常绿灌木或小乔木，高2～3米，分枝紧密，小枝及叶柄均密生褐色绒毛，叶倒卵圆形，花单生于叶腋，长2～3

厘米，淡黄色，香气清纯隽永，是高级窨茶香花，并常作观赏用。

白兰花香浓郁持久，是窨制烘青绿茶的主要原料，白兰花茶的特征是：外形条索紧结重实，色泽墨绿尚润，香气鲜浓持久，滋味浓厚尚醇，汤色黄绿明亮，叶底嫩匀明亮。

含笑花香气清幽隽永，窨制高级烘青类名茶，其外形条索紧细匀整，色泽翠绿油润，香气清纯隽永，滋味鲜爽回甘，汤色黄绿清澈，叶底嫩黄柔软。

白兰花茶多以中、低档烘青茶坯作原料，其窨制技术主要有鲜花养护、茶坯处理、窨花拌和与匀堆装箱等四步。

6 玫瑰花茶

玫瑰原名徘徊花，原产于我国、朝鲜及日本，是蔷薇科的落叶灌木，其品种繁多，连同月季可谓花中最大家族。因玫瑰花中富含香茅醇、橙花醇、香叶醇、苯乙醇及苄醇等多种挥发性香气成分，故具有甜美的香气，是食品、化妆品的主要添加剂，也是窨制红茶的主要原料。我国广东、上海、福建人嗜饮玫瑰红茶，著名的有广东玫瑰红茶、杭州九曲红玫瑰茶等。

玫瑰、蔷薇、现代月季均属蔷薇科蔷薇属的一种，共同具有甜美的浓郁花香，均是窨制花茶的重要原料。

玫瑰为落叶灌木，茎密生锐刺，羽状复叶，小叶5～9片，椭圆形或倒卵圆形，上面有皱纹，夏季开花，花单生，紫红色至白色，有浓郁芳香，花及根可入药，有理气活血、收敛的作用。

香水月季通常为藤本，高4～6米，刺少，散生，弯曲，叶椭圆形，小叶5～7枚，椭圆形，有光泽，有尖锐细齿，花1～3朵聚生，白、粉红、紫红色，如我国大量栽培的新品种——“墨红”即为此种。

蔷薇为藤本，株高3～6米，分枝多，刺细，散生，卵形小叶9枚，花小，单瓣，白色或深浅红色，多数呈聚生伞房花序，花期在5～6月，重瓣花桃红色，多人工栽培作观赏用，花略有芳香。

玫瑰窨制花茶早在我国明代钱椿年编、顾元庆校的《茶谱》中就有详细记载。我国目前生产的玫瑰花茶主要有玫瑰红茶、玫瑰绿茶、墨红红茶、九曲红梅等花色品种。

玫瑰花采下后，经适当摊放，折瓣，拣去花蒂、花蕊，以净花瓣付窨。广东玫瑰红茶实行单窨，下花量为100千克茶用10～16千克花，福建玫瑰绿茶两窨一提，总下花量为100千克茶用50千克花，九曲红梅一窨一提，用花量为20千克。

第三篇

茶道技艺



茶艺是包括茶叶品评技法和艺术操作手段的鉴赏以及品茗美好环境的领略等整个品茶过程的美好意境，其过程体现形式和精神的相互统一。茶艺包括选茗、择水、烹茶技术、茶具艺术、环境的选择创造等一系列内容。

茶艺背景是衬托主题思想的重要手段，它渲染茶性清纯、幽雅、质朴的气质，增强艺术感染力。不同风格的茶艺有不同的背景要求，只有选对了背景才能更好地领会茶的滋味。

中国茶道在从事茶事时所讲究的『真』，不仅包括茶应是真茶、真香、真味，环境最好是真山真水，挂的字画最好是名家名人的真迹，茶具最好是真竹、真木、真陶、真瓷，还包含了对人要真心，敬客要真情，说话要真诚，心境要真闲。

第一章

茶具



第一节　茶具的发展

第二节　茶具的材质

第三节　茶具的种类

第四节　茶具的搭配

第五节　紫砂壶

第一节 茶具的发展

Cha Ju De Fa Zhan

在中国饮茶发展史上，无论是饮茶习俗、烹沏方式，还是茶类加工，都经历了许多变化。作为饮茶的专用工具，必然也有一个发展和变化的过程。

1 原始社会、奴隶社会的茶具

在原始社会，人类生活简单朴素。韩非子《十遇》及《五蠹》等篇，说到尧的生活是茅草屋、糙米饭、野菜根，饮食器是土缶。可见，茶叶最初的使用阶段不可能有专用的茶具，沏茶的工具大都是和其他食品共用的。那时都是一器多用，主要的用具为木制或陶制的碗，兼作为饮茶的器具。

茶具的发展与陶瓷的发展密切相关，而陶瓷的产生和发展是先陶后瓷，瓷是由陶发展而来的。浙江省余姚河姆渡第四文化层出土的陶器——夹炭黑陶，距今已有7000多年的历史了，是新石器时代较早的陶器之一。

茶的烹饮方法随着茶叶生产技术的改进和茶类的发展而不断变化。最早发现野生茶树时，是采集鲜叶在锅中烹煮成羹汤而食，这时候的烹饮方法和器皿很简单。春秋时代，茶叶作为蔬菜与饭菜相同，没有什么特别的烹饮方法和器皿。当人类进入阶级社会以后，奴隶主和贵族阶级的出现形成了有闲阶级，这时饮酒喝茶都有了发展，人们对器具也有了新的要求，从而出现了专用于茶的贮茶、煮茶和饮茶的器具。

茶具产生于奴隶社会，由于当时以压制饼茶为主，这时除上述所举煮、饮和贮藏用的茶具外，又添了炙、研末和浇汤用的器具。

2 秦汉时期的茶具

秦汉时期，茶的泡饮方法是将饼茶捣成碎末放入瓷壶并注入沸水，加上葱姜和橘子调味。这一时期，饮茶已有简单的专用器皿。从秦汉到唐代，随着饮茶区域的扩大、人们对茶叶功用认识的提高，促使陶器业飞速发展，瓷器也已经出现，茶具越来越考究，越来越精巧。

茶具在历史上也有过不同的叫法。最初都称之为茶具，如王褒《僮约》的“烹茶尽具”，指烹茶前要将各种茶具

洗净备用。到晋代以后则称为茶器了。到了唐代，陆羽的《茶经》中把采制所用的工具称为茶具，把烧茶泡茶的器具称为茶器，以区别它们的用途。宋代又合二为一，把茶具、茶器合称为茶具。现在也统称为茶具。

3 唐朝的茶具

唐朝中叶，北方消费茶叶增多引起了各地瓷窑的兴起，尤以烧制茶具为主。据陆羽《茶经》记载，当时产瓷茶器的主要地点有越州、岳州、鼎州、婺州、寿州、洪州等，其中以浙江越瓷最为著名。此外，四川、福建等处均有著名的瓷窑，如四川大邑生产的茶碗，杜甫有诗称赞："大邑烧瓷轻且坚，扣如哀玉锦城传，君家白碗胜霜雪，急送茅斋也可怜。"

陆羽说："煮茶与烹茶同，但用锅较大。"又说："每炉烧水一升，酌五碗，至少三碗，至多五碗。若人数多，要十碗，就分两炉。"这说明茶具应与饮茶人数相适应。

据陆羽《茶经》"四之器"中所列，连同附件统计，煮茶、饮茶、炙茶和贮茶用具共有28件，可见唐朝时茶具的发展已很可观。现分述如下：

风炉：用铜或铁铸成，也有用泥烧成的。形状像古鼎，下有3脚。炉壁厚1厘米，上口有3厘米的边，边的2厘米宽的部分在炉壁内方，以便用泥墁于膛壁。炉下方有三只脚，共有21个古字：一脚是"坎上巽下离于中"，另一脚是"体均五行去百疾"，第三脚是"圣唐灭胡明年铸"。在三只脚间各开一窗洞，底下的一个洞用以通风漏灰。3个窗口上并排有6个古字，一是"伊公"，一是"羹陆"，一是"氏茶"，意为"伊公羹，陆氏茶"。内设"滞碍"，有3格，一格有长尾野鸡的图形，这是火禽，画有离卦；一格有彪，是风兽，画巽卦；另一格有鱼，是水虫，画坎卦。巽表示风，离表示火，坎表示水。风能助火，火能把水烧沸，所以要有这三卦。另有花木、山水等图案作为装饰。据说此炉由陆羽设计。

灰承：接受灰烬的用具，由一个有三只脚的铁盘构成。

炭挝：六棱的铁棒，一头尖，稍下较粗，长约33厘米。细的一头系上一小撮，作为装饰。

火夹：别名筋，就是火钳。铁或熟铜制，长约45厘米。

竹夹：用小青竹制成，长约40厘米，一头的3厘米处有节，其余部分剖开，用其夹茶在火上烤时，白竹出汗，利用它的香气以增加茶的香味。

纸囊：即纸袋。用质地白厚的上等剡藤纸，做成双层纸袋。贮放烤好的茶，使茶叶不致失去香气。

碾：由碾轮和碾槽构成。最好用橘木，其次是梨、桑、梧桐、柘木。碾槽形状内圆外方，内圆以便运转，外方防止倾倒。内可放进碾轮，圆盘状，直径10厘米，中心部厚3厘米，边缘厚1.5厘米。盘中心有轴，中方外圆，长约30厘

米，宽5.5厘米。

拂末：扫茶末用，用鸟羽制成。

合罗：大竹剖开，弯曲成圆形，用纱或绢作底。筛下的末用合盖贮放。合由竹节制成或薄杉木板弯曲成圆形，漆好。全高10厘米，盖3厘米，底7厘米，直径13厘米。

漉水囊：滤水工具。骨架多用生铜制成，因熟铜制的易附着青苔及污物，影响水味，不宜采用。居住山村的人，有用竹、木制的，但不耐用，外出不便携带，用生铜较好。袋子用青篾丝织成，可以收卷。袋子或用碧色的绢缝制，还加上翠钿作装饰，直径16厘米，柄长5厘米。用绿油布袋贮放全部滤水工具。

釜：锅，生铁制成，以坏了的农具炼铸。炼铸时内抹土外抹砂。里面因抹土而光滑，锅内面易于磨洗，外面因砂而粗糙，易吸热。锅的耳制成方形，使之平正；锅边较宽，使之能伸展开；锅脐要长，并在中心，使火力集中于锅中间，则水在锅正中沸腾，水沫易于上升，水味可醇正。洪州用瓷锅，莱州用石锅。瓷锅、石锅都雅致好看，但不坚固，不能持久。用银锅非常清洁，但又过于奢侈华丽。从耐久着眼还是铁制的锅好。

交床：十字相交的木架，上板中空，用来支撑锅。

瓢：胡芦一分为二而成瓢，或用木制成，叫牺杓。它的形状为口阔，瓢身薄，柄短。晋永嘉中，余姚人虞洪到瓦山采茶，遇一道士对他说，我名丹丘子，改天你的瓯牺里有多的茶，给我些。瓯是小瓦盆，牺就是木杓，常用梨木制成。

木夹：以桃、柳、蒲葵、柿心木或竹制成，长3.3厘米，两头用银包裹。

鹾簋：“鹾”即“盐”。盛器，瓷制，圆形，直径13厘米，像盒子或瓶形，小口坛形，装盐用。

揭：取盐用具。竹制，长14厘米，宽3厘米。

则：量器，利用贝壳或铜、铁、竹制的匙、箸之类。大致开水一升，用一“方寸匕”的匙量取茶末一匙。喜味淡的可减少，喜味浓的可增加。

碗：越州产的瓷品质最好，鼎州、婺州产的较差。岳州的也较好，寿州、洪州的差。

水方：用青杠、槐、楸、梓等木制，漆内方及外缝，可盛水1斗。

熟盂：盛开水用，瓷或砂制，容积2升。

涤方：用楸木制，形似水方，容积8升，用来洗涤茶具。

滓方：似水方，容积5升，用以收集茶渣。

畚：白蒲草编成，可放碗10个。

巾：竹子编成，圆形，高40厘米，直径23厘米。先做成筒形的木模型，用藤子编织，有六出的圆服，盖和底如箱子的口，削光滑。

具列：木或竹制成床或架，或竹木制成小柜，有的可开关，上漆，长1米，宽60厘米，高20厘米。用以贮放陈列所有的器具。

都篮：装所有器具的竹篮，竹篾编成。内方编方眼，三角形交错。外用双篾，宽篾作经线，细的单篾编织，交替压作经线的双篾，编成方眼，要玲珑好看。篮高50厘米，长80厘米，宽60厘

米，篮底宽33厘米，高7厘米。

巾：类似布的粗绸，长66厘米，应有两块交替使用，清洁茶具。

扎：茱萸木夹棕榈纤维，捆紧，成大笔形，作刷子用。

可见，到了唐朝煮茶、饮茶的用具非常繁杂，一般老百姓不大可能办到。

唐朝时，生活讲究的家庭都备有24件精致茶具，为全套的碾茶、泡茶、饮茶器具。同时还有收藏器具的精巧小橱子，可以携带，以便与人斗茶。当时皇宫贵族家庭多用金属茶具，而民间却以用陶瓷茶碗为主。那时瓷制茶碗主要有青釉、白釉两种。

我国古代重视品茶，使用茶具也很考究，人们把茶具列为品茶必要的艺术条件，也是客来敬茶的重要工具。

唐李匡乂《资暇集》：“崔宁（蜀相，李豫大历末即公元775年入朝——作者注）之女，以茶杯无衬，病其熨指，取揲子承之，既啜而杯倾，乃以蜡环揲子之央，其杯遂定……人人为便，用于代是，后传者更环其底，愈新其制，以至百状焉。”这是茶杯有底环的开始。

4 宋朝的茶具

我国饮茶之风兴于唐，盛于宋。自唐及宋，饮茶风气日渐高涨，特别是宋代宫廷禁苑和地方官吏、文人学士的尚茶、崇茶，以品茶为雅的做法，进一步推动了饮茶之风的漫延。宋代端明殿学士蔡襄著《茶录》、宋徽宗赵佶撰《大观茶论》，一个官居宰相，一个贵为皇帝，他们也参与茶事，撰写茶书，这在中国饮茶史上是罕见的。在这种氛围下，终使茶叶成了举国之饮。不过，宋人饮的仍然是饼茶，茶叶加工方法无多大变化，所以饮茶方法及所用器具，与唐代相差无几。因此，人们所见到的宋代茶具与唐代相比，并无明显差异。史料表明，北宋初期，人们饮茶时，还要把饼茶碾碎，过罗成末，再经煎茶或点茶，方可饮用。只是碾茶之前的炙茶，已不如唐代那么强调，主张视茶而行。只有经年陈茶才用“钤”炙茶，若新茶，则不再炙茶。以后，用煎茶法饮茶逐渐为宋人摒弃，点茶法成了当时的主要方法。

南宋时期多饮团饼茶，饮用时需要将团饼碾研，过筛，而后烹煮。南宋《茶具图赞》记载的十二先生，即备茶和饮茶时用的十二种茶具，它们是韦鸿臚（烘茶炉），木待制（木茶桶），金法曹（碾茶槽），石转运（石磨），胡员外（茶葫芦），罗枢密（茶罗），宗从事（棕帚），漆雕秘阁（茶碗），陶宝文（陶杯），汤提点（茶壶），竺副师（竹筅），司职方（茶巾）。用紫砂作茶具始见于北宋欧阳修《和梅公仪尝建茶》诗：“喜见紫瓯吟且酌，羡君潇洒有余清”。

紫砂茶具中以茶壶最为名贵，宋代诗人苏轼谪居宜兴时，提梁式的紫砂茶壶，被命名为“东坡壶”，沿用至今。1968年南京吴经墓中发现紫砂提梁壶是明嘉靖（1543年）殉葬物，已是希罕古董。

宋时皇帝御前赐茶，皆不用盏，而用大汤瓯，其色正白，但其制样，似铜叶汤瓯耳，铜色呈黄褐色。《东坡后集》从驾景灵宫诗曰："病贪赐茗浮铜叶"，说的就是这个意思。

宋代民间饮茶多用茶盏，盏是一种小型茶碗，口敞小底，有黑釉、酱釉、青白釉及白釉等多种。

宋朝烧制茶具著名的产地有五大名窑，即官窑、哥窑、汝窑、定窑、钧窑，各产不同风格的瓷器。官窑在杭州，哥窑在浙江龙泉，汝窑在今河南省临汝县（古属汝州），定窑在今河北省曲阳县（古属定州，故有定窑之名），钧窑在河南禹县神后镇（因禹县古名为钧州而得名）。

宋人饮茶多采用盅或盏，盅托就更为普遍，而制作比唐朝精细。宋代以后，我国饮茶方法随着茶叶加工方法的逐渐改变，已开始不加调味饮茶了。茶具主要有茶碾、茶罗、茶盏、茶杓和茶瓶等，饮茶大多不用碗而用盏。茶具所用材料除普通陶瓷外，也有用金银的，人们当以"金银为优"。到了元代、明代除边疆人民饮茶用煮饮外，随着散茶、抹茶的饮用增多，不用煎煮而用"撮泡"，即开水冲泡，茶具种类简化，而质量却有提高。

茶具以"瓷器为上"，"黄金为次"。清代以后，除边疆少数民族外，茶具慢慢形成了以瓷器和玻璃器皿为主的局面。

5 元代茶具的发展

到了元代，从茶叶加工到饮茶方法都出现了新的变化，茶叶蒸后经捣、拍、焙、穿、封加工而成的饼茶开始衰退，经揉、炒、焙加工而成的条形散茶（即芽茶和叶茶）开始兴起，因此直接将散茶用沸水冲泡饮用的方法，逐渐替代了将饼茶研末而饮的点茶法和煎茶法。与此相应的是一些茶具开始消亡，另一些茶具开始出现。所以，从某种意义上说，无论是茶叶加工，还是饮茶方法，抑或是使用的茶具，元代都是上承唐、宋，下启明、清的一个过渡时期。

诚然，元代统治中国不足百年，由于历史较短，在茶叶发展史上，找不到一本茶事专著，但人们仍可在有关茶的诗文、书画等零星史料中找到有关元代茶具的踪影。元世祖至元十七年（1287年），有位文人叫茅一相，为南宋审安老人画的"十二先生"（即12种茶具），结合当时的使用情况，专门写了一篇图赞序文。序曰："余性不能饮酒，间有客对春苑之葩，秋湖之月，则客未尝不饮，饮未尝不醉。予顾而乐之，一染指颜且酡矣，两眸子懵懵然矣。而独耽味于茗，清泉白石可以濯五脏之污，可以澄心气之哲，服之不已，觉两腋习习，清风自生。

视客之沉酣酩酊，久而忘倦，庶亦可以相当之。嗟呼，吾读《醉乡记》，未尝不神游焉，而间与陆鸿渐、蔡君谟上下其议，则又爽然白释矣。乃书此以博十二先生一鼓掌云。"并署名"芝园

主人茅一相”。这说明宋末元初，宋人用点茶法饮茶的茶具，仍然受到元人的厚爱和赞许。

元代大臣耶律楚材诗《西域从王君玉乞茶因其韵七首》云：“玉杵和云舂素月，金刀带雨煎黄芽”，“红炉石鼎烹团月，一椀和香汲碧霞”。说茶、谈法、论具、将元人饮饼茶时研末点茶，以及作者在烹茶过程中的愉悦情感，抒发得淋漓尽致。又如袁桷的《煮茶图并序》：“平生嗜茗茗有癖，古井汲泉和石髓。风向翠碾落晴花，汤响云铛滚珠蕊。齿寒意冷复三咽，万事无言归坎止。”这些诗句，都是元人饮用饼茶的生动写照。但在元人的诗文中，见得更多的还是用冲泡法饮散茶的情景，如李谦亨的《土铫茶烟》云：“荧荧石火新，湛湛山泉冽。汲水煮春芽，清烟半如灭。”蔡廷秀的《茶灶石》：“仙人应爱武夷茶，旋汲新泉煮嫩芽。啜罢骖鸾归洞府，空余石灶锁烟霞。”杨维桢的《煮茶梦记》：“命小芸童汲白莲泉，燃槁湘竹，授以凌霄芽为饮供。”这里说的春芽、嫩芽和凌霄芽，都不是饼茶，而是散茶。不过在元初，人们饮用散茶，在冲泡之前，也有将散茶先行碾末，再行冲泡的，如耶律楚材诗中说的“高人惠我岭南茶，烂赏飞花雪漫车。玉屑三瓯烹嫩蕊，青旗一叶碾新芽。”说的就是用茶碾碾散茶“新芽”的情景。在元代，采用沸水直接冲泡散形条茶饮用的方法已较为普遍，这不仅可在不少元人的诗作中找到依据，而且还可从内蒙古赤峰市出土的元代墓道烹茶图中找到佐证。

没有茶碾，当然也无须碾茶，再从采用的茶具和它们放置的顺序，以及人物的动作，都可以看出人们是在直接用沸水冲泡饮茶。

此外，人们还可从一些零星史料见到元代茶具的踪迹。明代文震亨的《长物志》中提到的“姜铸铜饕餮兽面火炉”，是出自元代杭州一位姜姓女匠人之手，人称“姜铸”。明代高濂的《遵生八笺》说“姜铸”的铜茶炉是：“名擅当时，其拨蜡亦精，其炼铜亦净，细巧锦地花纹，亦可入目。”这种生火的茶炉，为明代茶具提供了借鉴。所以，茶学家认为，元代茶具，由于历史不长，尽管可以找到的史料不多，但仍然有着重要的地位和作用。

6 明代茶具的发展

明代茶具，对唐、宋而言，可谓是一次大的变革，因为唐、宋时人们以饮饼茶为主，采用的是煎茶法或点茶法和与此相应的茶具。元代时，条形散茶已在全国范围内兴起，饮茶改为直接用沸水冲泡，这样，唐、宋时的炙茶、碾茶、罗茶、煮茶器具成了多余之物，而一些新的茶具品种脱颖而出。明代对这些新的茶具品种是一次定型，因为从明至今，人们使用的茶具品种基本上已无多大变化。仅仅在茶具式样或质地上有所变化。

明代文震亨《长物志》载："吾朝所尚（指条形散茶）又不同，其烹试之法，亦与前人异，然简便异常，天趣备悉，可谓尽茶之真味矣。至于洗茶、候汤、择器，皆各有法。"明代许次纾《茶疏》也载道："未曾汲水，先备茶具，必洁必燥，开口以待。盖或仰放，或置瓷盂，勿竟覆之案上，漆气食气，皆能败茶。先握茶手中，俟汤既入壶，随手投茶汤，以盖覆定。三呼吸时，次满倾盂内，重投壶内，用以动荡，香韵兼色不沉滞。更三呼吸顷，以定其浮薄，然后泻以供客。"以上记述，将如何泡茶沏茗以及所需的茶具，描绘得一清二楚。此外，明代冯可宾的《茶笺》、陈师的《茶考》等著作中，也有相似的描述。

可见，按照明人的冲泡饮茶法，最普遍使用的是烧水沏茶和盛茶饮茶两种器具。另外，由于明人饮的是条形散茶，贮茶、焙茶器具比唐、宋时显得更为重要。而饮茶之前，用水淋洗茶具，又是明人饮茶所特有的，因此就饮茶全过程而言，当时所需的茶具，明代高濂《遵生八笺》中列了16件，另加总贮茶器具7件，合计23件。这些器具，名称显得古雅奇特。属茶具的有：商象，即古石鼎，用以煎茶烧水；归结，即竹扫帚，用以涤壶；分盈，即杓子，用以量水；递火，即火斗，用以搬火；降红，即铜火筋，用以簇火；执权，即茶秤，用以秤茶；团风，即竹扇用以发火；漉尘，即茶洗，用以淋洗茶；静沸，即竹架，用以支腹（古时讲究茗饮之道，在茶室之中，将《茶经》等各类茶书放入竹制的书架上，以供饮者参阅；注春，即瓦壶，用以注茶汤；运锋，即果刀，用以切果；甘钝，即木砧墩，用以搁具；啜香，即瓷瓦瓯，用以品茶；撩云，即竹茶匙，用以取果；纳敬，即竹茶橐，用以放盏；受污，即拭抹布，用以洁瓯。属总贮茶器的有：苦节君，即竹炉，用以生火烧水；建城，即箬制的笼，用以高阁贮茶；云屯，即瓷瓶，用以舀水烧水；乌府，即竹制的篮，用以盛炭；水曹，即瓷缸瓦缶，用以贮水；器局，即竹编方箱，用以收放茶具；品司，即竹编圆撞提盒，用以收贮各品茶叶。

其实，与唐、宋茶具相比，明代茶具要简便得多，特别是茶具品种数量大为减少。高濂开列的23件茶具，很多与烧水、泡茶、饮茶无关，似有牵强凑数之感，这在明代文震亨的《长物志》中已说得很明白："吾朝"茶的"烹试之法"，"简便异常"，"宁特侈言乌府、云屯、苦节君、建城等目而已哉！"明代张谦德《茶经》专门写有一篇"论器"，提到当时的茶具也只有茶焙、茶笼、汤瓶、茶壶、茶盏、纸囊、茶洗、茶瓶、茶炉8件。

不过，明代茶具虽然简便，但也有特定要求，同样讲究制法、规格，注重质地，特别是新茶具的问世，以及茶具制作工艺的改进，比唐、宋时又有大的发展。

（1）贮茶器具

明时，由于人们饮的条形散茶比早先的团饼茶更易受潮，因此，贮茶就显得更为重要，选择贮存性能好的贮茶器具，就成了茶人普遍关注的问题。一般

说来，明代贮茶，采用的是既贮又焙，贮焙结合的方法。当时的贮茶器具多是由瓷或陶制作而成的罂，也有用竹叶等编制而成的篓（笼），雅称建城。明代屠隆的《考盘余事》就写了贮茶、焙茶之法，也讲了贮茶、焙茶之器，说“先于清明时收买箬叶，拣其最青者”，经烘干备用。再将买回的茶叶放入茶焙，其下放置盛有炭火的大盆将茶叶烘干。贮茶的器具为宜兴紫砂大陶罂，将其烘干后，在底部填上若干层箬叶片，尔后把烘干冷却的茶叶放入陶罂，其上再放箬叶片。最后，取折叠成六七层的宣纸，用文火烘干，扎封罂口，上面再“压以方厚木白木板一块，亦取焙燥者”。至于平日取用，“以新燥宜兴小瓶取之，约可受四五两，取后随即包整”。对此，明代闻龙在《茶笺》中也有类似之说。以上贮茶之法，以及所用的贮茶器具，至今仍有借鉴价值。

（2）洗茶器具

在中国饮茶史上，“洗茶”一说，始见于明代。在明代顾元庆的《茶谱》中，写有“煎茶四要”，其中之一就是茶在品饮前先要“洗茶”，即用热水涤茶，目的是去“尘垢”和去“冷气”，前者是指洗去混在茶中的灰尘和杂质，后者是指淋去渗入茶中的阴湿之气。对如何洗茶，冯可宾的《齐茶笺》有详细记载：在烹茶之前，用“热水涤茶叶”，水“不可太滚”，否则会冲淡茶味。洗时，用竹筷夹住茶叶“反复涤荡，去其尘土、黄叶、老梗使净”，然后撮茶放入盏或壶中，“少顷开视，色青香烈”，随即用烧好的水冲泡饮用。至于洗茶的工具，一般称之为茶洗。按照文震亨《长物志》所载：茶洗用砂土烧制而成，形如碗，分上下两层，上层底有如算子似的圆眼，洗茶时使“沙垢皆从孔中流出”。明代周高起在《阳羡茗壶系》中也谈到：当时宜兴有紫砂陶茶洗，形若扁壶，中有隔层，其上有算子似的孔眼。可见，茶洗实是烹茶之前用水淋洗茶叶的器具。这种器具，只在明代的茶书中有记载，这说明从清代开始，茶洗已不再列入茶具之内了。

（3）烧水器具

明代的烧水器具主要有炉和汤瓶，其中，炉以铜炉和竹炉最为时尚。文震亨《长物志》称：茶炉汤瓶“有姜铸铜饕餮兽面火炉及纯素者，有铜铸如鼎彝者，皆可用”。这里说的是用铜铸的火炉。另外，还有许多文人学士写到竹炉，如明代谢应芳的《寄题无锡钱仲毅煮茗轩》曰：“午梦觉来汤欲沸，松风吹响竹炉边”；明代周履靖的《茶德颂》云：“竹炉列牖，兽炭陈庐”，说的都是用竹炉烧水烹茶的情景。对于候汤的汤瓶，按明代张谦德《茶经》所述：“瓶要小者易候汤，又点茶注汤有准，瓷器为上。”而文震亨的《长物志》却认为：“汤瓶铅者为上，锡者次之，铜者不可用。形如竹筒者，既不漏火，又易点注，瓷瓶虽不夺汤气，然不通用，亦不雅观。”可见，自明开始，由于沏茶之法已由唐、宋时的煎茶、点茶改变为冲泡，因此，时人对烧水候汤及其相应的器具给予了更多的注意，对其形制也比以前更为讲究。

（4）饮茶器具

至明代，饮茶器具最突出的特点一

是小茶壶的出现，二是茶盏的变化。

对茶壶，明代最为崇尚紫砂或瓷制的小茶壶。文震亨《长物志》云："壶以砂者为上，盖既不夺香，又无熟汤气。"张谦德《茶经》说："茶性狭，壶过大则香不聚，容一两足矣。""官（窑）、哥（窑）、宣（宣德窑）、定（窑）为上，黄金、白银次，铜、锡者斗试家自不用。"

明代茶盏，仍用瓷烧制，但由于茶类改变，宋时盛行的斗茶开始衰落，饮茶方式改变，此时所用的茶盏已由黑釉盏（碗）变为白瓷或青花瓷茶盏。明代的白瓷有很高的艺术价值，史称"甜白"。白瓷茶盏造型美观，比例匀称，料精式雅，在茶具发展史上占有重要的位置。文震亨《长物志》载："宣（指明宣宗）庙有尖足茶盏，料精式雅，质厚难冷，洁白如玉，可试茶色，盏中第一。世（指明世宗）庙有坛盏，中有茶汤果酒，后有'金箓大醮坛用'等字者，亦佳。"张谦德《茶经》曰："今烹点之法，与君谟（即蔡襄）不同，取色莫如宣（即宣德窑）、定（即定窑），取久热难冷，莫如官（即官窑）、哥（即哥窑）。"从中可以看出，明代以后，一些有名的烧制茶具的瓷窑，继续得到发展。

总的说来，与前代相比，明代有创新的茶具当推小茶壶和茶洗，有改进的是茶盏，它们都由陶或瓷烧制而成。在这一时期，江西景德镇的白瓷茶具和青花瓷茶具、江苏宜兴的紫砂茶具获得了极大的发展，无论是色泽和造型，品种和式样，都进入了穷极精巧的新时期。

7 清代茶具的发展

清代，茶类有了很大的发展，除绿茶外，又出现了红茶、乌龙茶、白茶、黑茶和黄茶，形成了六大茶类。但这些茶的形状仍属条形散茶。所以，无论哪种茶类，饮用时仍然沿用明代的直接冲泡法。

在这种情况下，清代的茶具无论是种类和形式，基本上没有突破明人的规范。如生火仍然推崇竹炉。另在京城北京，还流行一种以木为框，内外敷石灰的三角形小茶炉，其表面描有飞禽走兽、鱼虫花草、人物山水，倒也显得十分雅致。烧水用的茶瓶，当时也有称为茶铫的，仍习用明人的陶瓷或铜锡茶瓶。清代陆廷灿《续茶经》引《随见录》称："洋铜茶吊，来自海外，红铜荡锡，薄而轻，精而雅，烹茶最宜。"而清代高鹗（约1738—1815年）的《茶》中称："瓦铫煮春雪，淡香生古瓷。"表明清代烧水的茶瓶（即茶吊、茶铫），一方面受到来自国外的铜吊的冲击，但另一方面中国古代用的铜、锡、瓦制茶铫仍然得到保存。关于茶瓶，还流传着这样一个小故事。清同治进士，官居内阁学士的张之洞（1837—1909年），光绪十年（1894年），由山西巡抚升任两广总督，后又调任湖广总督，期间，曾命人往江苏宜兴制壶，自

撰壶铭，故号“壶公”，对茶和茶具有一定研究。史料表明，尽管清人烧水用的铫质地不一，但用得最多的还是陶质（如砂、瓦等）的铫，这在清代震钧的《茶说》中写得十分明白：“古人用石铫，今不可得，且亦不适用。盖铫以薄为贵，所以速其沸也，石铫必不能薄；今人用铜，腥涩难耐，盖铫以洁为主，所以全其味也，铜铫必不能洁；瓷铫又不禁火；而砂铫尚焉。”在烹茶过程中，清代对洗茶这一道工序，已不如明代那么重视。在清代许多有关饮茶的文献和著作中，都未谈及洗茶，也未谈到茶具中有茶洗，表明茶洗已从茶具中淘汰。但与明代相比，清代茶具的制作工艺技术却有着长足的发展，这在清人使用的最基本茶具，即茶盏和茶壶上表现最为充分。

清代的茶盏、茶壶，通常多以陶或瓷制作，以康（熙）乾（隆）时期最为繁荣，并以“景瓷宜陶”最为出色。清时的茶盏，康熙、雍正、乾隆时盛行的盖碗，最负盛名。盖碗由盖、碗、托三部分组成。盖呈碟形，有高圈足作提手；碗为大口小底，有低圈足；托实为中心下陷的一个浅盘，其下陷部位正好与碗底相吻。清代瓷茶具精品，多由江西景德镇生产，其时，除继续生产青花瓷、五彩瓷茶具外，还创制了粉彩、珐琅两种釉上彩茶具。盖碗中的精品有康熙五彩盖碗、青花花卉盖碗、雍正粉彩盖碗以及道光年间宝善斋制的粉彩花鸟盖碗、粉彩蝈蝈盖碗和慎德堂制的红釉描金盖碗、红釉白梅花盖碗等。至于茶壶，不但造型丰富多彩，而且品种琳琅满目，著名的有康熙五彩竹花壶、青花松竹梅壶、青花竹节壶，乾隆粉彩菊花壶，马蹄式壶以及道光青花嘴壶、小方壶等。



第二节 茶具的材质

Cha Ju De Cai Zhi

茶具，狭义上主要指茶杯、茶碗、茶壶、茶盏、茶碟、托盘等饮茶用具。芳香美味的茶叶配上质优、雅致的茶具，更能衬托茶汁的颜色，保持浓郁的茶香。精制的茶具也是一种艺术品，既可沏茶品饮，又能使人从中得到美的享受，给品茗增添无限的情趣。我国茶具种类繁多，质地迥异，形式复杂，花色丰富，现介绍如下。

1 陶土茶具

陶土器具是新石器时代的重要发明。最初是粗糙的土陶，然后逐步演变为比较坚实的硬陶，再发展为表面敷釉的釉陶。宜兴古代制陶颇为发达，在商周时期，就出现了几何印纹硬陶。秦汉时期，已开始烧制釉陶。

陶器中的佼佼者首推宜兴紫砂茶具，早在北宋初期就已经崛起成为别树一帜的优秀茶具，明代大为流行。紫砂壶和一般陶器不同，其里外都不敷釉，采用当地的紫泥、红泥、团山泥抟制焙烧而成。由于成陶火温较高，烧结密致，胎质细腻，既不渗漏，又有肉眼看不见的气孔，经久使用还能汲附茶汁，蕴蓄茶味，且传热不快不致烫手，若热天盛茶，不易酸馊。即使冷热剧变，紫砂壶也不会破裂，如有必要，甚至还可直接放在炉灶上煨炖。紫砂茶具还具有造型简练大方、色调淳朴古雅的特点，外形有似竹节、莲藕、松段和仿商周古铜器形状的。《桃溪客语》中说："阳羡（即宜兴）瓷壶自明季始盛，上者与金玉等价。"可见其名贵。明文震享《长物志》记载："壶以砂者为上，盖既不夺香，又无熟汤气。"

明代嘉靖、万历年间，先后出现了两位卓越的紫砂工艺大师——龚春（供春）和他的徒弟时大彬。龚春幼年曾为进士吴颐山的书童，他天资聪慧，虚心好学，随主人陪读于宜兴金沙寺，闲时常帮寺里的老和尚抟坯制壶。传说寺院里有银杏参天，盘根错节，树瘤多姿。他朝夕观赏，摹拟树瘤，捏制树瘤壶，其造型独特，生动异常。老和尚见了拍案叫绝，便把平生制壶技艺倾囊相授，使他最终成为著名的制壶大师。供春的制品被称为"供春壶"，造型新颖精巧，质地薄而坚实，被誉为"供春之壶，胜如金玉"、"栗色暗暗，如古金石；敦庞用心，怎称神明"。时大彬的作品，突破了师傅传授的格局而多作小壶，点缀在精舍几案之上，更加符合饮茶品茗的趣味。因此当时就有十分推崇的诗句："千奇万状信手出"、"宫中艳说大彬壶"。

清代紫砂茶具，在前人的基础上更

有发展。其中以清初陈鸣远和嘉庆年间杨彭年制作的茶壶尤其驰名于世。陈鸣远制作的茶壶，线条清晰，轮廓明显，壶盖有行书“鸣远”印章，至今被视为珍藏。杨彭年的制品，雅致玲珑，不用棋子，随手捏成，天衣无缝，被人推为“当世杰作”。当时江苏溧阳知县陈曼生，喜好茶壶，工于诗文、书画、篆刻，特意到宜兴和杨彭年配合制壶。陈曼生设计，杨彭年制作，再由陈氏镌刻书画。二人合作的作品世称“曼生壶”，一直为鉴赏家们所珍藏。清代宜兴紫砂壶壶形和装饰变化多端，千姿百态，在国内外均受欢迎，当时我国闽南、潮州一带煮泡功夫茶使用的小茶壶，几乎全为宜兴紫砂器具。17世纪，中国的茶叶和紫砂壶同时由海路传到西方，西方人称之为“红色瓷器”。早在15世纪，日本人来到中国学会了制壶技术，他们所仿制的壶，至今仍为日本人民视为珍品。

名手所作紫砂壶造型精美、色泽古朴、光彩夺目，壳本身就是美术作品。过去一两重的上等紫砂茶具，价值一二十两黄金，能使土与黄金争价。明代张岱《陶庵梦忆》中说：“宜兴罐以龚春为上，一砂罐，直跻商彝周鼎之列而毫无愧色。”上等的紫砂茶具名贵可想而知。

近年来，紫砂茶具有了更大的发展，新品种不断涌现。如专为日本消费者设计的艺术茶具，称为“横把壶”，按照日本人的爱好，在壶面上刻写精美书法的佛经文字，成为日本消费者的品茗佳具。



紫砂杯

目前紫砂茶具品种已由原来的四五十种增加到六百多种。例如，紫砂双层保温杯，就是深受群众欢迎的新产品。由于紫砂泥质地细腻柔韧，可塑性强，渗透性好，所以烧成的双层保温杯用以泡茶，具有色香味皆蕴，夏天不易变馊的特性。这种杯容量为250毫升，因是双层结构，开水入杯不烫手，传热慢，保温时间长。造型多种多样，有瓜轮型的、蝶纹型的，还有梅花型、鹅蛋型、流线型等。艺人们采用传统的篆刻手法，把绘画和正、草、隶、篆各种装饰手法施用在紫砂陶器上，使之成为观赏和实用巧妙结合的产品。

紫砂壶的创作者，相传是明代宜兴金砂寺一个不著名的寺僧，他选紫砂细泥捏成圆形坯胎，加上嘴、柄、盖，放在窑中烧成。有一把失盖的树瘿壶，造型精辟，现存北京历史博物馆，是供春唯一的传品，但也有人疑为赝品。自明代供春（龚春）模仿老银杏树瘿制成“供春壶”而闻名后，相继出现的制壶大师有明万历的董翰、赵梁、文畅、时朋“四大名家”，后有时大彬、李仲芳、徐友泉“三大妙手”，清代有陈鸣远、杨彭年、杨风年兄妹和邵大亨、黄

玉麟、程寿珍、俞国良等。近代有顾景洲、朱可心、蒋蓉等人，顾景洲近作提壁壶和汉云壶，是出国礼品。青年艺人也是人材辈出。

紫砂茶具式样繁多，所谓“方非一式，圆不一相”。在紫砂壶上雕刻花鸟、山水和各体书法，始自晚明而盛于清嘉庆以后，并逐渐成为紫砂工艺中所独具的艺术装饰。不少著名的诗人、艺术家曾在紫砂壶上亲笔题诗刻字。《砂壶图考》曾记郑板桥自制一壶，亲笔刻诗云：“嘴尖肚大耳偏高，才免饥寒便自豪。量小不堪容大物，两三寸水起波涛”。

评价一套茶具，首先应考虑它的实用价值。一套茶具只有具备了容积和重量的恰当比例，壶把的提用方便，壶盖的周围合缝，壶嘴的出水流畅，色地和图案的脱俗和谐，整套茶具的美观和实用得到融洽的结合，才能算是一套完美的茶具，宜兴茶具便有这些特点。



紫砂壶

紫砂茶具不仅为我国人民所喜爱，而且也为海外一些国家的人民所珍爱。早在15世纪，日本、葡萄牙、荷兰、德国、英国的陶瓷工人就先后把中国的紫砂壶作为标本加以仿造。18世纪初，德国人约·佛·包特格尔（J.F.Bottger）不仅制成了紫砂陶，而且在1908年还写了一篇题为《朱砂瓷》的论文。本世纪初，紫砂陶曾在巴拿马、伦敦、巴黎的博览会上展出，并在1932年的芝加哥博览会上获奖，为中国陶瓷史增添了光彩。

2 瓷器茶具

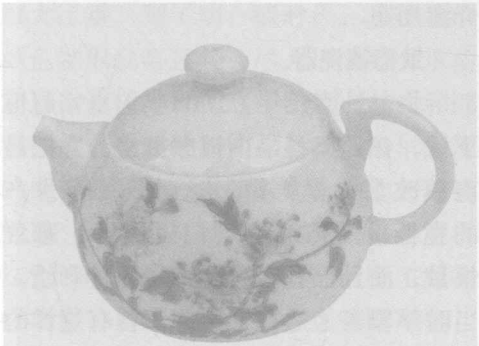
（1）三种主要瓷器茶具

我国茶具最早以陶器为主。瓷器发明之后，陶质茶具就逐渐为瓷质茶具所代替。瓷器茶具又可分为白瓷茶具、青瓷茶具和黑瓷茶具等，下面分别介绍这三种瓷器茶具。

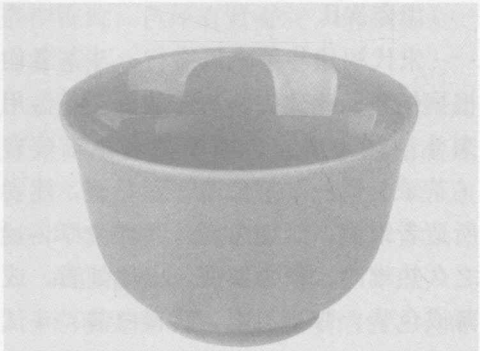
白瓷茶具

唐代饮茶之风大盛，促进了茶具生产的相应发展，全国有许多地方的瓷业都很兴旺，形成了一批以生产茶具为主的著名窑场。各窑场争美斗奇，相互竞争。据《唐国史补》载，河南巩县瓷窑在烧制茶具的同时，还塑造了“茶神”陆羽的瓷像，客商每购茶具若干件，即赠送一座瓷像，以此招揽生意。其他如河北任丘的邢窑、浙江余姚的越窑、湖南的长沙窑、四川大邑窑，都生产白瓷茶具。

白瓷，早在唐代就有“假玉器’之称。北宋时，景德窑生产的瓷器，质薄光润、白里泛青、雅致悦目，并有影青刻花、印花和褐色点彩装饰。到元代，景德镇因烧制青花瓷而闻名于世。青花瓷茶具，幽靓典雅，不仅为国内所共珍，而且远销国外。明朝时，在永乐、



白瓷茶具



青瓷茶具

宣德青花瓷的基础上，又创造了各种彩瓷，产品造型精巧、胎质细腻、色彩鲜丽、画意生动，十分名贵，畅销海外，国际上誉我国为“瓷器之国”。

白瓷以江西景德镇最为著名，其次如湖南醴陵、河北唐山、安徽祁门等的白瓷茶具也各具特色。

此外，传统的“广彩”茶具也很有特色，其构图花饰严谨，闪烁有光，人物古雅有致，加上施金加彩，宛如千丝万缕的金丝彩线交织于锦缎之上，显示出金碧辉煌、雍容华贵的气派。

青瓷茶具

青瓷茶具从晋代开始发展，那时青瓷的主要产地在浙江，最流行的是一种叫“鸡头流子”的有嘴茶壶。

六朝以后，许多青瓷茶具都有莲花纹饰。唐代的茶壶又称“茶注”，壶嘴称“流子’，形式短小，取代了晋时的鸡头流子。相传唐时西川节度使崔宁的女儿发明了一种茶碗的碗托，她以蜡做成圈，以固定茶碗在盘中的位置，以后演变为瓷质茶托，这就是后来常见的茶托子，现代称为“茶船子”。其实早在《周礼》中就把盛放杯樽之类的碟子叫做“舟”，可见“舟船”之称远古已有。

宋代饮茶，盛行茶盏，使用盏托也更为普遍。茶盏又称茶盅，实际上是一种小型茶碗，它有利发挥和保持茶叶的香气滋味，这一点很符合科学道理。茶杯过大，不仅香味易散，且注入开水多，载热量大，容易烫熟茶叶，使茶汤失去鲜爽味。由于宋代瓷窑的竞争，技术的提高，使得茶具种类增加，出产的茶盏、茶壶、茶杯等品种繁多，式样各异，色彩雅丽，风格大不相同。浙江龙泉县哥窑生产的青瓷茶具，于16世纪首次运销欧洲市场，立即引起人们的极大兴趣。唐代顾况《茶赋》云：“舒铁如金之鼎，越泥似玉之瓯”。皮日休《茶瓯》诗有“邢客与越人，皆能造瓷器，圆似月魂堕，轻如云魄起”之说。韩偓《横塘诗》则云“越瓯犀液发茶香”。这些诗都赞扬了翠玉般的越窑青瓷茶具的优美。宋时，五大名窑之一的浙江龙泉哥窑达到鼎盛时期，生产各类青瓷器，包括茶壶、茶碗、茶盏、茶杯、茶盘等，瓯江两岸盛况空前，群窑林立，烟火相望，运输船舶往返如梭，一派繁荣景象。

黑瓷茶具

宋代福建斗茶之风盛行，斗茶者们根据经验认为建安窑所产的黑瓷茶盏用来斗茶最为适宜，因而驰名。宋蔡襄《茶录》说："茶色白，宜黑盏，建安所造者绀黑，纹如兔毫，其坯微厚，熁之久热难冷，最为要囿。出他处者，或薄或色紫，皆不及也。其青白盏，斗试家自不用。"这种黑瓷兔毫茶盏，风格独特，古朴雅致，而且瓷质厚重，保温性能较好，故为斗茶行家所珍爱。其他瓷窑也竞相仿制，如四川省博物馆藏有一个黑瓷兔毫茶盏，就是四川广元窑所烧制，其造型、瓷质、釉色和兔毫纹与建瓷不差分毫，几乎可乱真。

浙江余姚、德清一带也曾出产过漆黑光亮、美观实用的黑釉瓷茶具，最流行的是一种鸡头壶，即茶壶的嘴呈鸡头状，日本东京国立博物馆至今还存有一件，名叫"天鸡壶"，被视作珍宝。



黑瓷茶具

（2）重要瓷器茶具介绍

我国的瓷器茶具种类很多，产地遍及全国，重要的亦有数十处，这里重点介绍几处。

景德镇瓷器

北宋景德元年（1004年）真宗赵恒下旨，在浮梁县昌南镇办御窑，并把昌南镇改名为景德镇。这时景德窑生产的瓷器，质薄光润，白里泛青，雅致悦目，而且已有多彩施釉和各种彩绘。当时彭器资《送许屯田诗》曾有这样的评价："浮梁巧烧瓷，颜色比琼玖。"到元代，景德镇因烧制青花瓷而闻名于世。青花瓷茶具淡雅滋润，不仅为国内所共珍，而且还远销国外。

明代时，景德镇已成为全国制瓷中心。景德镇在生产青花瓷的基础上，又先后创造了各种彩瓷，产品造型小巧，胎质细腻，彩色鲜丽，画意生动，在明代嘉靖、万历年间被视同拱璧。明代刘侗、于奕正著的《帝京景物略》一书中有"成杯一双，值十万钱"之说。

清代各地制瓷名手云集景德镇，制瓷技术又有不少创新。到雍正时，珐琅彩瓷茶具胎质洁白，通体透明，薄如蛋壳，已达到了纯乎见釉不见胎骨的完美程度。这种瓷器对着光可以从背面看到胎面上的彩绘花纹图，有如"透轻云望明月"，"隔淡雾看青山"。制作之巧，令人惊叹。

景德镇向来重视瓷釉色彩，这里的颜色釉瓷器很早以前就十分著名。我国瓷器为色釉装饰，大约起源于商代陶器。东汉时期出现了青釉瓷器，唐代创造了黄、紫、绿三彩，称为"唐三彩"，宋代有影青、粉青、定红、紫钧、黑釉等。据史籍记载，宋、元时期景德镇瓷窑已有300多座，颜色釉瓷已占

很大比重。到了明、清时代，景德镇的颜色釉取众窑之长，尽人工之巧，承前启后造诣极高，创造了钧红、祭红和郎窑红等名贵色釉。钧红是我国最早出现的铜红釉品种，宋朝时为河南钧州禹县烧造，从明朝开始，景德镇大量生产钧红瓷。明代永宣年间，景德镇瓷工继钧红之后，创造了祭红。祭红娇而不艳，红中透紫，色泽深沉而安定，古代皇室用这种红釉瓷做祭器，因而得名祭红。因烧制难度极大，成品率很低，所以身价特高。古人在制作祭红瓷时，很名贵的原料如珊瑚、玛瑙、玉石、珍珠、黄金等都在所不惜。郎窑红又叫宝石红，色调鲜艳夺目、绚丽多彩，亦很受人喜爱。如今景德镇已恢复和创制70多种颜色釉，如钧红、郎窑红、豆青、文青等已赶上或超过历史最好水平，还新增了火焰红、大铜绿、丁香紫等多种颜色釉。这些釉不仅用于装饰工艺陈设瓷，也用以装饰茶具等日用瓷。使瓷器“白如玉、薄如纸、明如镜、声如磬”的特点更加发扬光大。

福建德化瓷

宋朝福建烧制瓷器，有闽北建瓯、建阳和邵武、秦宁、建宁等地。茶具都以斗茶用的为多，形式也极不一致。宋末、元初在泉州德化开始建有瓷窑，所产瓷器洁白可爱。唐、宋时期景德镇白瓷茶具和龙泉青瓷茶具都由泉州出口，这对福建泉州烧瓷影响很大，德化瓷可能是江西、浙江瓷窑传过去的。

据福建考古工作队对德化屈斗宫窑址的发掘，发现德化瓷器种类很多，有碗、盘、壶、罐、洗、盅等十多种，且造型雅致，色泽有黄有灰，色调宜人，丰富多彩。

德化永春所制瓷器成为泉州出口的主要商品。据考证，德化瓷器如高足杯、军持、执壶和花瓶等，在日本、印尼和印度等地均有发现。

湖南醴陵瓷

湖南瓷器的特点是瓷质洁白，色泽古雅，音似金玉，细腻美观。醴陵的釉下彩瓷，更是誉满中外的传统产品，在1915年巴拿马国际商品博览会上曾获一等金牌奖。如今醴陵群力瓷厂继承和发扬这里特有的生产工艺而制造的釉下彩茶具等，其画面犹如穿上一层透亮的玻璃纱，洁白如玉，晶莹润泽，层次分明，立体感强。这种餐具和茶具装饰淡雅，造型新颖，配套齐全，既实用又富有艺术性。

十多年来，醴陵餐具和茶具一直在北京人民大会堂的宴会厅内使用，受到国内外来宾的赞赏，被誉为陶瓷艺术领域里的明珠。

龙泉青瓷

浙江龙泉青瓷，以造型古朴挺健、釉色翠青如玉著称于世，是瓷器中的一颗灿烂明珠，被人们誉为“瓷器之花”。龙泉青瓷产于浙江西南部龙泉县境内，这里林木葱茏，溪流纵横，是我国历史上瓷器的重要产地之一。南宋时，龙泉已成为全国最大的窑业中心。其优良产品不但成为当代珍品，也是当时皇朝对外交换的主要物品，特别是造瓷艺人章生一、章生二兄弟俩的“哥窑”、“弟窑”，继越窑有发展，学官窑有创新，因而产品质量突飞猛进，无

论釉色或造型都达到了极高的造诣。因此，哥窑被列为五大名窑之一，弟窑亦被誉为名窑之巨擘。

哥窑瓷，胎薄质坚，釉层饱满，色泽静穆，有粉青、翠青、灰青、蟹壳青等，以粉青最为名贵。釉面显现纹片，纹片形状多样，纹片大小相间的，称为“文武片”，有细眼似的叫“鱼子纹”，类似冰裂状的称“白圾碎”，还有“蟹爪纹”、“鳝血纹”、“牛毛纹”等。这本来是因釉原料收缩系数不同而产生的一种瑕疵，但人们喜爱它自然、美观，反而成了别具风格的特殊美。哥窑瓷的另一特点是器脚露胎，胎骨如铁，口部釉隐现紫色，因而有“紫口铁脚”之称。

弟窑瓷，造型优美，胎骨厚实，釉色青翠，光润纯洁，有梅子青、粉青、豆青、蟹壳青等。其中以粉青、梅子青为最佳。滋润的粉青酷似美玉，晶莹的梅子青宛如翡翠。青瓷艺人向来追求“釉色如玉”，弟窑产品可谓达到了这样的艺术境界，其釉色之美，至今世上尚无匹敌。器物的棱沿部分微露白痕，称为“出筋”，底部呈现朱红，称为“朱砂底”。有的瓷器不加任何装饰，却给人以清新活泼之感；有的却作巧妙装饰，如在瓶肩上饰一只虎、一条龙或两只远眺的风鸟，神态逼真，栩栩如生；有的将碗口沿做成荷叶状，中间伏着一只龟，或洗内刻双鱼，别有风韵。

从宋代起，龙泉青瓷不仅是国内畅销产品，也已成为重要出口商品，博得国内外群众的喜爱。16世纪晚期，龙泉青瓷传入法国，它那青翠欲滴的釉色，使法国人惊叹不已，不愿以俗名称呼它，时逢名剧《牧羊女》风靡巴黎，风趣的巴黎人认为，只有剧中主角——雪拉同的青袍，堪与龙泉青瓷媲美，于是他们把龙泉青瓷称为“雪拉同”，至今法国人对龙泉青瓷仍用这一美称。现在世界上所有著名的博物馆，都珍藏有龙泉青瓷，仅土耳其伊斯坦堡博物院就有1000多件，日本东京还设有专楼珍藏，只有高级外宾到来或樱花时节才开放，供人们观赏。如果博物馆举办陶瓷展览没有龙泉青瓷，这个博物馆准会被认为不符合著名博物馆的条件。

3 漆器茶具

漆器茶具始于清代，主要产于福建福州一带。福州生产的漆器茶具多姿多彩，有“宝砂闪光”、“金丝玛瑙”、“釉变金丝”、“仿古瓷”、“雕填’、“高雕”和“嵌白银”等品种，特别是创造了红如宝石的“赤金砂”和“暗花”等新工艺以后，更加鲜丽夺目，逗人喜爱。

4 玻璃茶具

现代玻璃器皿有较大的发展。玻璃质地透明，光泽夺目，外形可塑性大，形态

各异，用途广泛。

用玻璃杯泡茶，茶汤的鲜艳色泽、茶叶的细嫩柔软、茶叶在整个冲泡过程中的上下穿动、叶片的逐渐舒展等，可以一览无余，可说是一种动态的艺术欣赏。特别是冲泡各类名茶，茶具晶莹剔透，杯中轻雾缥缈，澄清碧绿，芽叶朵朵，亭亭玉立，观之赏心悦目，别有风趣。而且玻璃杯价廉物美，深受广大消费者的欢迎。



玻璃茶具

玻璃器具的缺点是容易破碎，比陶瓷烫手。

5 金属茶具

我国除有上述茶具以外，历史上还有用金、银、铜、锡等金属制作的茶具。尤其是锡作为贮茶器具材料有较大的优越性。锡罐多制成小口长颈，盖为筒状，比较密封，因此对防潮、防氧化、防光、防异味都有较好的效果。唐时皇宫饮用顾渚茶、金沙泉，便以银瓶盛水，直送长安，主要因其不易破碎，但造价较昂贵，一般老百姓无法使用。

至于金属作为泡茶用具，一般行家评价并不高，如明朝张谦德所著《茶经》，就把瓷茶壶列为上等，金、银壶列为次等，铜、锡壶则属下等。金属茶具为斗茶行家所不屑采用。到了现代，金属茶具基本上已销声匿迹。

值得一提的是唐代宫廷的银质鎏金茶具。1987年5月，我国在陕西省扶风县皇家佛教寺院法门寺的地宫中，发掘出大批唐朝宫廷文物，内有一套晚唐僖宗皇帝李儇少年时使用的银质鎏金烹茶用具，合计有12件。这是迄今见到的最高级的古茶具实物，堪称国宝，它反映了唐代皇室饮茶十分豪华。这批茶具在公元874年封存入地宫，供奉释迦牟尼真身佛骨。距今已有1000多年历史。这批茶具主要有：



金属茶具

鎏金银龟形茶盒——存放待烹茶末用。

鎏金银茶槽子——分碾槽和碾轮，用于碾碎茶末。

鎏金银茶罗子——箱形，内有茶罗架和接茶屉，碾后茶末过罗（筛）用。

金银丝结条笼子——用于炙茶饼用。

同时出土的还有素面淡黄绿色琉璃茶托等。

唐代饮用的是饼团茶，先将茶饼烘燥，谓之炙茶，再打碎入茶碾，碾成茶末，然后过罗（筛）成为待烹茶末。烹饮时，先将水烧开，放入盐椒等调料，再用“则”量取茶末投入水锅，三沸茶烹成，舀入碗内饮用。过程较繁复，使用茶具亦多。

6 竹木茶具

在历史上，广大农村包括产茶区，很多地方都使用竹或木碗泡茶，它价廉物美，经济实惠，但现代已很少采用。

至于用木罐、竹罐装茶，则仍然随处可见，特别是作为艺术品的黄阳木罐和二簧竹片茶罐，既是一种馈赠亲友的珍品，也有一定的实用价值。

中国历史上还有用玉石、水晶、玛瑙等材料制作茶具的，但总的来说，在茶具史上仅居很次要的地位。因为这些器具制作困难，价格高昂，并无多大实用价值，主要作为摆设，用来显示主人的富有而已。



第三节 茶具的种类

Cha Ju De Zhong Lei

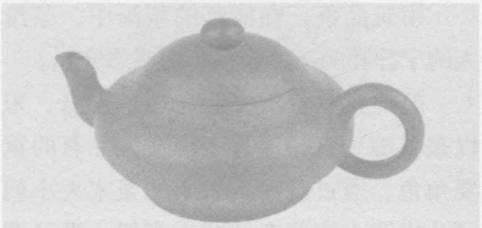
中国的茶具种类繁多，造型优美，兼具实用和鉴赏价值，为历代饮茶爱好者所青睐。茶具的使用、保养、鉴赏和收藏，已成为专门的学问，世代不衰。

1 茶壶

茶壶在唐代以前就有了。唐代人把茶壶称“注子”，其意是指从壶嘴里往外倾水。茶壶为主要的泡茶容器，茶壶主要是用来实现茶叶与水的融合，茶汤再由壶嘴倾倒而出。

按质地分，茶壶一般以陶壶为主，此外还有瓷壶、银壶、石壶等。

若视茶壶为工艺美术，摆着不用看着高兴，那多买些也无妨，若是为了泡茶，几把壶才够用呢？泡乌龙茶的壶，不宜再泡普洱！泡铁观音茶的壶就不好再用来泡文山包种……这是促成茶人买茶壶的原意，当然也有人买茶壶是雅兴，是收藏，更视为艺术品的投资！通常买壶看品茶者的茶路，若只为喝茶，两把壶已足够。

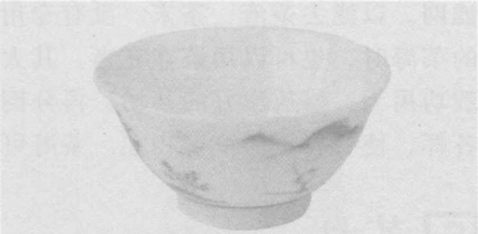


茶壶

2 茶杯

茶杯的使用，牵连了品茗心境，若没有好茶杯，难令茶生光辉。

茶杯的种类、大小应有尽有，但喝不同的茶应用不同的茶杯。近年来更流行边喝茶边闻茶香的闻香杯。根据茶壶的形状、色泽，选择适当的茶杯，搭配起来也颇具美感。为便于欣赏茶汤颜色，及容易清洗，杯子内面最好上釉，



茶杯

而且是白色或浅色。对杯子的要求，最好能做到“握拿”舒服，“就口”舒适，“入口”顺畅。喝茶用大杯，止渴消暑，好过瘾！品茗用小杯，杯面香，杯底香，香气入鼻、入口，好品味！

3 盖碗

盖碗或称盖杯，分为茶碗、碗盖、托碟三部分，置茶3克于碗内，冲水约150毫升，加盖五六分钟后饮用。以此法泡茶，通常喝上一泡已足，最多再加冲一次。

用碗品茶，在清雅的茶汤中，茶给人的宁静和明净，会在心田悠悠升起。

盖碗禀赋着历史的光环，自唐、宋以来盖碗一直扮演着中国文人品茗的重要角色，透过观察茶碗上的茶末大小就可分出注水泡茶者的功夫高低，真可谓观茶细微！最宜用盖碗冲泡的茶类是绿茶或白茶。一种讲究鲜绿采摘的嫩叶，以品茶汤为主要特质的茶，使用茶碗可以让茶不易变酸，更有赏茶悦目之功。随意丢几片西湖龙井，看着倩影飞舞于盖碗中，这就是一幕韵味悠长的生活妙景。



盖碗

4 茶海

茶海又称茶盅或公道杯。茶壶内的茶汤浸泡至适当浓度后，茶汤倒至茶海，再分倒于各小茶杯内，以求茶汤的浓度均匀。亦可于茶海上覆一层滤网，以滤去茶渣、茶末。没有专用的茶海时，也可以用茶壶充当。其大致功用为：盛放泡好的茶汤，再分倒各杯，使各杯茶汤浓度相宜。茶海可以用来沉淀茶渣。



茶海

5 茶盘

茶盘是用以盛放茶杯或其他茶具的盘子，以盛接泡茶过程中流出或倒掉的茶

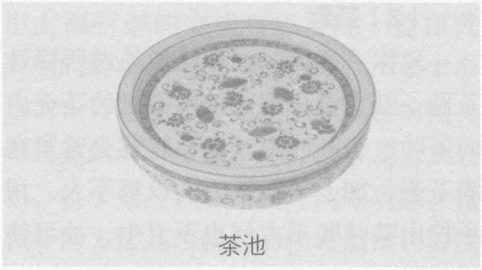
水。茶盘有竹制品、塑料制品、不锈钢制品，形状有方形、圆形、长方形等多种。

6 茶船

用来放置茶壶的容器，茶壶里放入茶叶，冲入沸开水，倒入茶船后，再由茶壶上方淋沸水以温壶。淋浇的沸水也可以用来洗茶杯。茶船又称茶池或壶承，其常用的功能大致为：盛热水烫杯，盛接壶中溢出的茶水，保温。

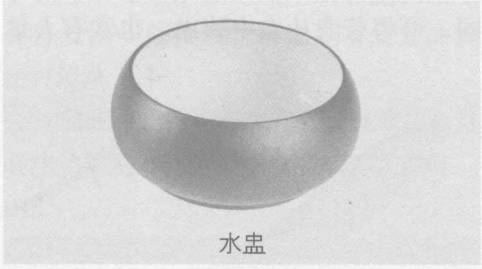
7 茶池

茶池形状如鼓，瓷制，由一个作为“鼓面”的盘子和一个类似“鼓身”的圆罐组成。盘子上有小眼，为漏水所用。而圆罐则用于容纳盘子漏下的废茶水。


茶池

8 水盂

外形类似僧人用来化缘的“钵”，多为陶制，用来装温热茶具后不要的水，冲泡完的茶叶、茶梗，算是品茗时的“无名英雄”，缺少它便无法施展泡茶的真功夫，无法去芜存真。


水盂

9 煮水器

泡茶的煮水器在古代用风炉和陶壶，目前较常见者为酒精灯及电壶，此外尚有用煤气灶及饮水机，也可以用电炉和陶壶。


煮水器

10 辅助茶具

（1）茶则

茶则是茶与壶的桥梁。茶则为盛茶入壶之用具，更可以做为度量茶叶的量器以保证注入适量的茶叶。茶则一般为竹制，用来绝“恶”味，求茶的洁静、仙灵，也为人们带来“为物至情”的思维。泡茶怕有异味，但绝对性的隔绝又做不到，所以靠茶则取茶，这样既能赏则之风情款款，又能阻绝茶沾染“恶”。

（2）茶匙

又称“茶扒”，形状像汤匙所以称茶匙，其主要用途是挖取泡过的茶壶内的茶叶，茶叶冲泡过后，往往会紧紧塞满茶壶，加上一般茶壶的口都不大，用手挖出茶叶既不方便也不卫生，故可使用茶匙。

（3）茶挟

又称“茶筷”，茶挟功用与茶匙相同，可将茶渣从壶中挟出。也常有人拿它来挟着茶杯洗杯，防烫又卫生。

（4）茶荷

茶荷的功用与茶则类似，皆为置茶的用具，但茶荷更兼具赏茶功能。主要用途是将茶叶由茶罐移至茶壶。主要为竹制和瓷制，既实用又可当艺术品，一举两得。没有茶荷时可用质地较硬的厚纸板折成茶荷形状使用。

（5）茶漏

茶漏则于置茶时放在壶口上，以导茶入壶，防止茶叶掉落壶外。

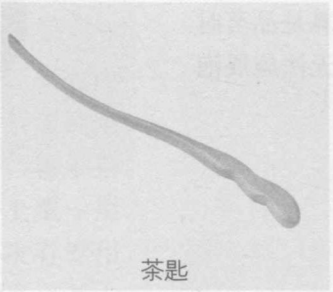
（6）茶巾

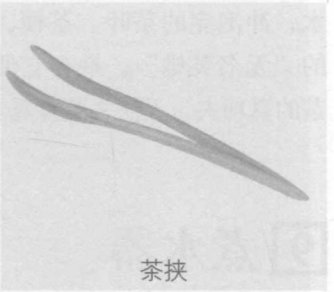
又称为“茶布”，茶巾的主要功用是干壶，于酌茶之前将茶壶或茶海底部残留的水渍擦干，亦可擦拭滴落桌面之茶水。

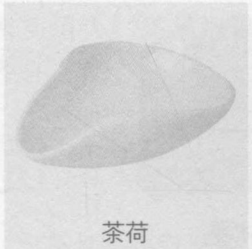
（7）茶针

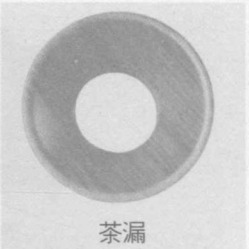
茶针的功用是疏通茶壶的内网（蜂巢），以保持水流畅通。


茶则


茶匙


茶挟


茶荷


茶漏


茶巾


茶针

11 茶具的清洗与保养

泡茶用具都要面对清洗问题。茶具上的茶垢愈厚，泡出来的茶不见得愈健康或是愈香醇。常会看到爱泡茶的老人家拿出心爱的茶壶，“展示”乌黑油亮的茶垢，似乎茶垢愈厚愈值钱。其实茶垢对人体健康是极为不利的。因此，爱喝茶也应该勤于刷洗茶具，才能更健康地享受茶汤的清香。

（1）茶壶和杯子的清洗与保养

①茶壶应常用滚水注满全壶，温热壶后，倒掉热水，就着壶闻一闻，看有没有上次泡茶留下的茶味。

清洗泡茶后的壶，首先去茶渣，再用热水清洗一次壶底，清洗后盖好壶盖，由壶外浇水，赶走壶内水气，可兼收养壶和清洁的双重效果。

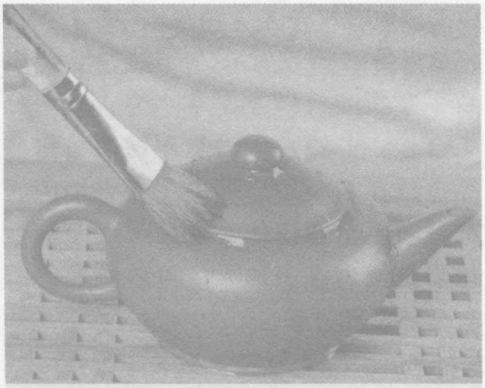
②杯及周边茶器应常用滚水注满杯体，让水溢出杯面即可完成洗杯程序。另外一种比较高超的洗杯方法就是用中指、拇指捏住杯边和杯底，在已注入滚水的茶船中快速旋转，使杯子完全在滚水中受洗。但这种方法手指必须耐烫，而且手法要快，否则很容易被烫伤。

（2）根据茶具的材质选择正确的清洗方法

①白瓷茶具：比较好的白瓷色泽洁白、通透，有一点点“脏”东西都很显眼。所以用白瓷茶具喝茶要非常注重清洁。新购置的白瓷茶具使用前，可用食用醋浸泡，以溶出大部分的铅。洗涤的时候用温水加入洗涤剂，洗后用海绵或软布擦拭，接着再用清水清洗干净，最后再用软毛巾擦拭干净。不要用粗糙的刷子或洗洁布刷洗茶具，避免损伤茶具的釉面，产生刮痕。若有茶垢可以用食用醋或者柠檬酸浸泡后再清洁。

②紫砂茶具：新买的紫砂茶具在使用前可以先放些茶叶用滚水泡一下，多泡几次更好，再里外刷洗干净，将壶内残留的砂粒彻底清除。用泡过的茶叶擦洗紫砂茶具比较好。因为有些商贩在出售茶壶时，可能会给茶壶“化化妆”，用上面所讲的方法可以清除一些由此产生的异味。在泡养过程中，不要太心急，千万不要用有细金刚砂颗粒的抛光布之类的材料揩擦，这样很容易伤及表面，留下划痕，从而破坏紫砂质感。比较好的方法是用粗硬的棉布擦拭，清洗时用尼龙刷。对于茶垢沉积已久的茶杯，用牙膏反复擦洗便可除净茶垢。对于积有茶垢的茶壶，用米醋加热或用小苏打浸泡一昼夜后，再摇晃着反复冲洗便可清洗干净。

③玻璃茶具的清洗方法。玻璃茶具只要注意尽量不要留下划痕影响美观就好。



壶的清洗

第四节 茶具的搭配

Cha Ju De Da Pei

茶具的搭配包括入泡茶器具与辅助器具的合理搭配，也包括茶具与茶叶的搭配，专业的泡茶还需要注意茶具在整个桌面上的动态与静态。

1 茶具的分区

使用茶具泡茶时，将茶具区分成下列四大类，并分区使用，操作起来比较方便，这四大类为：

主泡器：主要的泡茶用具，如壶、盅、杯、盘等。

辅泡器：辅助泡茶的用具，如茶荷、茶巾、茶匙、茶拂等。

备水器：提供泡茶用水的器具，如煮水器、热水瓶等。

储茶器：存放茶叶的罐子，泡茶时将主泡器放置在自己的正前方，辅泡器放在右手边，备水器放在左手边，储茶器一般是用后收拾于茶车的内柜或茶桌旁的侧柜内。

将备水器设置在左手边是希望以右手拿茶壶，以左手拿水壶，双手分工合作。若嫌左手力量不够而将水壶等也放在右手边，那右手会很忙的，都用右手单边操作，也显得不平衡。如果是惯用左手的人，可将物品的方向全部对调过来。

如果使用泡茶专用的桌子，除操作台面外，还备有收纳茶罐、备用茶具等物品的内柜。如果使用一般桌子泡茶，最好准备一张侧柜，将茶罐、备用茶具等物品收拾起来，避免这此物品全摆上桌面，显得零乱。甚至还可将煮水器、热水瓶、水盂等备水器也设置于侧柜上，让桌面显得更清爽。

备水器是提供泡茶用水的器具，如果使用电壶等煮水器，那热水瓶只是用以补充煮水器的热水，煮水器摆在方便拿取的地方，热水瓶则收藏于茶车的内柜或茶桌的侧柜内。如果直接使用热水瓶泡茶，那就不必使用煮水器，这时热水瓶就要摆在拿取方便的地方。

辅助泡茶的用具通常包括茶荷、茶匙、茶拂、计时器与茶巾，这些配件如果个别摆置容易显得零乱，可以准备一件如“茶巾盘”之类的盘状物将之收纳起来。

2 茶具摆放的美感

无论是主泡器本身，甚至主泡器与辅泡器、备水器、储茶器的相关位置，都要视为一幅画、一件雕塑作品或是一出戏在舞台上演出的情形加以布置与规划，务必使之看来和谐又美观。这部分牵涉到审美上的修养，如果不是运用自己的创新能力，那就是依照老师提供的基本模式进行。

3 茶具与茶叶的搭配

茶具与茶叶的搭配包含两层意义，一层是壶具质地与茶汤的关系，这点在前面已经谈过；另一层意义是茶具的颜色、质感与所泡茶叶的协调性。

如果冲泡龙井、碧螺春等绿茶，使用一组深颜色的紫砂壶，给人的感觉是很不协调的，如果换成一组青瓷，那就可以把绿茶的翠绿、清凉衬托得更好。相反的，冲泡陈年普洱用一组精致的薄胎纯白瓷也会令人有穿错衣服的感觉，而且茶汤在纯白的杯子里会显得太暗，一副不好喝的样子，但如果换成一组手拉成形的暗铁红陶器，杯子又是盏形宽口，那老和尚般的普洱茶性就更有味道了。

4 茶具必须具备的功能

容量：茶壶所需容量要因杯子大小与杯子数量而定，天气热，又是活动量大的场合，杯子要大；天气冷，又是整天坐在会议室里，杯子要小。壶的大小最好能让一壶茶一次全部倒干，若壶大杯小或杯少，冲水时不要冲满，只加到需要的水量即可。如果另备一把茶盅，茶泡妥后将茶汤全倒入盅内，这时只要考虑茶盅是否可以一次让壶内的茶汤倒光即可。

断水：倒过茶，不会有残水沿着壶嘴外壁往下滑，这就是所谓的能断水，也就是这把壶或这把盅不会流口水，用这样的壶或盅泡茶时，茶水才不会到处滴落。

滤渣：壶与盅要有良好的滤渣功能，起码要能将茶的粗渣滤掉，而且避免茶渣将出水口堵住倒不出水来。最好是能将细渣也滤掉，倒出的茶汤干干净净看着很舒服，为达到这个目的，可以在壶身或盅口加装高密度的不锈钢滤网。

好提：所谓好提就是容易掌握壶或盅的重心，原则上，壶把或盅把愈靠近壶或盅的重心愈好提。如何提壶，如何持盅，可多方尝试，并对着镜子观看，找出该壶该盅最适当最美观的拿法。至于单手操作还是双手操作并无规则可循，小壶小盅单手可以操作就单手操作，超过300毫升的中、大型壶或盅大概需要双手拿才稳当，也就是一手持壶，一手按住盖纽。

5 席上茶具的动态与静态

茶具的静态是指泡茶席上的茶具都已清洗干净，但陈放在操作台上，呈备用的状态。茶具的动态则是将静态的茶具摆放成即将泡茶的样子。两者之间主要的差别如下：

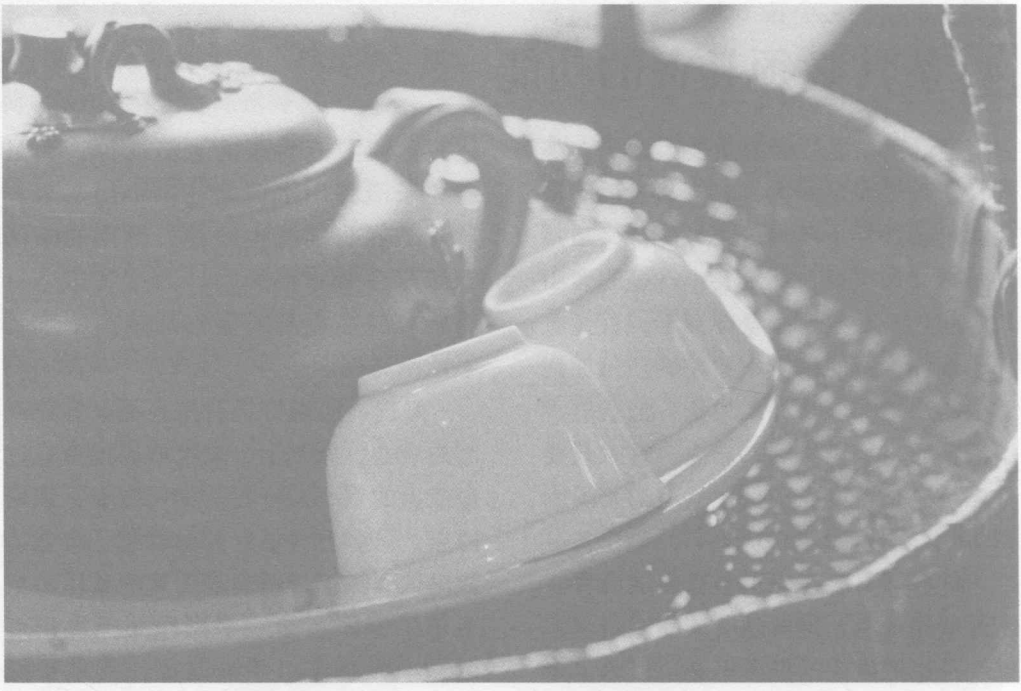
①静态的茶具或许有一条布类的东西覆盖着，动态时则将之掀开。

②静态时的煮水器只是装入少量的安全性用水，动态时则加满所需的泡茶用水，而且视需要开始加热。如果使用热水瓶泡茶，静态时是空热水瓶，动态时是装上了所需温度的泡茶用水。存放补充用水的热水瓶亦是如此，静态时是空置，动态时是装入热水或冷水。

③静态时的主泡器与辅泡器是摆成利于“陈放”的方式，动态时是摆成利于“使用”的方式。其中最明显的差别是杯子，静态时多呈覆盖的样子，动态时才将之掀开。

④静态时的茶叶罐可能是空的，动态时则装入所要冲泡的茶叶。

⑤静态时的茶巾是与辅泡器放在一起成“陈放”的样子，动态时的茶巾则将之摆放在茶壶与茶盅的下方。



第五节 紫砂壶

Zi Sha Hu

明清以来，饮茶多注重用宜兴紫砂壶。壶上加盖，古壶的外表，吸湿性及保温性强，宜兴的紫砂壶自古被誉为『天下第一品』。

许多人已将壶的造型、意味、极其精致细腻的做工，当做艺术品来欣赏，更因为它与茶的互相搭配，益增其欣赏价值。

1 宜兴紫砂壶传千古

宜兴位于太湖西侧，在江苏、安徽、浙江三省的交界处，不仅特产丰富，而且其所产陶器自古闻名，有人依史料上的记载，把它的产制推至汉朝。最迷人的传说甚至远达春秋时代，说是越国大夫范蠡帮助越王勾践灭了吴国之后，功成身退，携带美女西施，过太湖，归隐于宜兴，设窑烧陶，以商买终其生。

宜兴产陶历史，缺少明确证据，史记所记，只是后人推论。迷人的传说，料想亦是自“财源富比陶朱公”衍生。姑且不论其历史渊源，宜兴产陶，因器而名地，因壶而名者。

宜兴古名荆溪，在唐时叫阳羡，至宋时才改为宜兴。唐时，附近顾渚山所产的紫徇茶因陆羽之品评，御史大夫李栖筠的进贡而成贡茶后，造成宜兴市镇的繁荣。明时，因散茶的流行，出现了具有高度艺术成就的小壶，更使宜兴的声名继贡茶之后两度鹊起，这是任何地方都未曾有的。

宜兴产土，质地细腻坚致，烧出来的器物为其他陶窑所不及。宜兴的土不只用来制壶，其他如瓦罐、花瓶、器皿、人物花鸟，无不具备，而且颜色五彩缤纷，有红、紫、白、黑多种。由于器物之著名，传说附会即生，清代文人吴千在《阳羡名陶录》就曾述说，宜兴土是由于云游四方和尚的指引才被挖掘发现，做成之壶，也因而嗇其神必极珍贵。

宜兴制壶，应不止起于明朝正德年，而自正德年后才大盛比较合理，任何文化的形成，都是经过长久浸淫而不是成于传说或一夜之间。只不过至明时，因经济重心的南移，壶泡之流行以及文化创造，才开创宜兴陶器不朽的地位。

明人周伯高对宜兴紫砂壶的考证，说宜兴壶的珍贵，不仅在于制造，更在其原料。塑壶之土，并不是山坡山麓俯拾可得，而必须如挖煤矿般，深入山腹或地底。从香港艺术节所展示的宜兴陶的资料显示的挖泥之车以及满身泥土的挖泥工人，印证其所言不虚。陶土挖出静置后才能制造陶器。然而泥土的探测技巧，泥土的储量多寡，工人挖掘的辛

苦，即已为壶器奠定了名贵的契机。

宜兴紫砂壶是用捏筑或片接的传统技艺制造而成，所造之器物的厚薄、高低均能随心所欲，所以不管是名器的摹仿、雅物的塑就，都达臻境。由先天质地优良的泥土配合后天的技术，更由于文人雅士的参与——在壶身铭诗刻词、指定形式或创新格局，使宜兴陶器成为名公重臣、骚人墨客重资收购的对象。其与一般玩器最大不同之处更在于与茶结合，融入生活，成为实用兼寄情之器具，是任何其他不动声色的器物所无法望其项背的。

也许就是因为上述的原因，宜兴壶的身世才会形成传说，变得扑朔迷离，难以考据。根据最普遍的说法，第一个宜兴紫砂壶是一位金沙寺老僧人所研制，以后有供春者，是明四川参政吴卧山之家童，随侍主人至金沙寺读书，因而学习老僧技艺，融入自己的心得，作品供春壶，传世不多，万金难求。

自供春开山后，时大彬继其衣钵，以后名家辈出，各有特色。“四大名家”、“三大妙手”是后人给予这些名手的尊称。陶器作品形制的演变，依专家的研究，舍去草创期不说大略可分成四个时期。

第一时期的代表人物为时大彬、李仲芳及徐友泉，时间在16世纪末至17世纪初。时大彬是将大壶及高身壶改为小壶的第一人。徐友泉则以善于临摹实物而闻名。世所闻名的孟臣，是这一时期末才成名的。这一时期的制壶以节纹为特点。

第二个时期在17世纪末至18世纪末。这一时期的艺术家，以陈鸣远最著名，自然也形成以其制作为主流。后来因为外表流行釉彩、贴花，所以都以几何形之方、圆为时尚。在本期末，出现了逸公壶，与孟臣遥相抗礼。孟臣浑朴精巧，逸公则以工巧见长，浑朴不足。

第三时期是18世纪末到19世纪末，其特色是文人与陶工相结合。陈曼生身为领导潮流者，以铭刻为时尚，尤以几何形之变化，在此时期最多，始以“思亭壶”的出现，非常独特。

第四时期在19世纪末至20世纪初，宜兴紫砂壶在这个时期大量生产，精品渐少，直至20世纪初宜兴壶参加国际博览会获奖后，才刺激了生产，流行复古。

中国茶具的精美，世上无与伦比。假如自金沙僧后迄今，其间不遭外人侵略，不囊括战火频繁的摧残，中国的茶具，由祖先们的使用珍藏流传至今，数量必定不少。据说传言中的精品，在外国的博物馆中收藏极多，而国内却无法目睹。对于宜兴陶器的爱好者，这是极痛心的事情。

2 宜兴紫砂壶名家和款式

宜兴壶艺创始于明朝正德年间，江苏宜兴县东南四十里的金沙寺。寺中僧人喜用紫砂泥作壶，壶制成后，既不落款又无印章，因此后世无从辨识。至供春时，制壶始署名号，故后世多以供春为宜兴壶艺的创制者。

供春：嘉靖年间人，习艺于金沙寺老僧所制茶壶，他所制的壶“指螺纹隐现可见，胎必累按，帮腹半尚现节奏。”传世者有栗色六瓣圆窑壶（1513年）。供春壶仿制者甚多，万历年间就有时大彬的仿制品了，而且很难分辨出来。

时鹏（或时朋）：万历时人，与董翰、赵梁、元畅同为继供春后的四大名家，有水仙花六瓣方壶传世。

李茂林：名养心，万历时人，所制造的壶有小圆式及菊花八瓣式。

时大彬：万历间人，名壶家时鹏子，号少山。宜兴壶艺刨于鑫浙江省寺僧，传至大彬时，始蔚为大观，大彬广收弟子，宣扬陶艺，明清以来，推为正宗。大彬初仿供春，亦落款“大彬仿供春式”，后游娄东改作小壶，所制造的壶皆朴雅坚致。有瓜棱、龙带、莲瓣、印包及开光等式。

李仲芳：万历年间人，李茂林子，时大彬高足，所制造的壶俗称“老史壶”。此时壶艺渐超文巧，窍毫发。有觚棱传世。

徐友泉：万历间人，名士衡，师时大彬。壶式仿古尊窑诸器，泥色有海棠红、朱砂紫、定窖白、冷金黄、浅墨、沉香、水碧、榴皮、葵黄、闪色等。传世壶有三瓣三足式、三羊环耳梅花形、眼花缭乱镦式及异兽印色盒。

欧正春：万历时人，师从时大彬，多规花卉果物，式度精妍。

邵文金：万历时人，师从时大彬，仿汉方壶独绝，有双环耳瓶传世。

陈信卿：万历时人，师从时大彬及李仲芳，有开光方壶。

陈子畦：崇祯年间人，以仿徐友泉最佳，有贴玉蓝树段壶、南瓜壶，并有水洗、水滴、残荷湖蟹、瑞犬等传世。

惠孟臣：天启崇祯间，荆溪人，所制大壶浑朴，小壶精妙，后世仿制者甚多。落款以竹刀剑款，有“永林”篆书，小印者为最精。有高身、梨形、鼓腹等小壶传世。

惠逸公：玄朝时人，所制造的壶形式、大小、颜色、厚薄等都可与孟臣相伯仲，世称“二惠”。成品亦多。有狮钮圆珠壶及圆腹孟臣小壶。

3 宜兴紫砂壶泡茶的优点

宜兴紫砂壶之所以受到人们的喜爱，一方面是由于紫砂壶造型美观、风格多样，另一方面也由于它在泡茶时有许多优点。

①紫砂是一种双重气孔结构的多孔性材质，气孔微细，密度高。用紫砂壶沏茶，不失原味，且香味不涣散，得茶之真香真味，因此《长物志》说它“既不夺香，又无熟汤气”。

②紫砂壶透气性能好，使用其泡茶不易变味，暑天越宿不馊。久置不用，也不会有宿杂气，只要用时先满贮沸水，立刻倾出，再浸入冷水中冲洗，元气即可恢复，泡茶仍可得原味。

③紫砂壶能吸收茶汁，壶内壁不刷，沏茶也绝无异味。紫砂壶经久使

用，壶壁积聚“茶锈”，以致空壶注入沸水，也会茶香氤氲，这与紫砂壶胎质具有一定的气孔率有关，是紫砂壶独具的品质。

④紫砂壶冷热急变性能好，寒冬腊月，壶内注入沸水，绝对不会因温度突变而胀裂。同时砂质传热缓慢，泡茶后握持不会炙手，而且还可以置于文火上烹烧加温，不会因受火而裂。

⑤紫砂壶使用越久，壶身色泽越发光亮照人，气韵温雅。紫砂壶长久使用，器身会因抚摸擦拭，变得越发光润可爱，所以闻龙在《茶笺》中说：“摩掌宝爱，不啻掌珠。用之既久，外类紫玉，内如碧云。”

4 紫砂壶的选择

紫砂泥经烧造形成了双重气孔结构的多孔性材料，其气孔细微、密度高，有较强的吸附力，用紫砂器泡茶能提升茶的味道，关于如何选紫砂壶，我们提供如下几个建议：

①用料正确：紫砂壶的原料是紫砂泥，只产于浙江宜兴，现紫砂矿已逐渐稀少，有很多造假情况，茶友选购的时候要留神分辨。由于紫砂壶是一种陶器，因此紫砂壶有种“砂质”的感觉，太过光滑的壶身要引起警惕，壶身通体发亮的，则很可能掺了玻璃水。

②造型周正：关于壶的造型，有很多高深的理论，但是无论何种造型，要让人看起来舒服、协调。把壶提起来试试，以顺手者为佳。

③壶盖的紧密性：往壶中注水后，用手指压住气孔向外倒水，如果水不会从壶盖处溢出来，表明茶壶的密合度良好，这样泡茶时才能凝聚香味，否则香气很容易分散。

④出水流畅：可向壶内灌水，提壶倾倒，看水流是否有力、顺畅。水流直挺、流畅、不延滴，泡茶时才能控制得宜。

⑤无异味：有的壶看起来有古朴的风韵，闻起来却有一股不舒服的味道，是商家给壶打鞋油上色所致。这种壶原本的气孔已被堵塞，又吸了怪味，已经无法用来泡茶。留意一下新壶的气味，若带有人工着色味、鞋油味及任何杂异味，都不要选购。但一般新壶有股泥土味是正常的，买来清理后即可使用。

⑥质感对比：紫砂壶属于陶器范畴，因选用宜兴紫砂泥为原料，烧造成型的壶具有一定的“砂”感，细看可以看到细小的颗粒凸起。茶友在选紫砂壶的时候，如果看到壶的质感过于细腻，甚至通体发亮时要慎重。

第二章

茶水泡用



第一节 泡好茶需选好水

第二节 名泉伴佳茗相得益彰

第一节 泡好茶需选好水

Pao Hao Cha Xu Xuan Hao Shui

茶叶必须通过开水冲泡才能为人们所享用，水质直接影响茶汤的质量，所以中国人历来非常讲究泡茶用水。自古茶人就强调：『水为茶之母，器为茶之父。』因为水中不仅溶解了茶的芳香甘醇，而且溶解了茶道的精神内涵、文化底蕴和审美理念。烹茶鉴水，也就成为中国茶道的一大特色。

1 古今对泡茶用水的认识

在历代古茶书中，有不少篇章和专著论及茶与水的关系，其中有代表性的有唐代陆羽《茶经》中的“五之煮”，还有唐代张又新的《煎茶水记》，宋代欧阳修的《大明水记》和叶清臣的《述煮茶小品》，明代徐献忠的《水品》、田艺蘅的《煮泉小品》，清代汤蠹仙的《泉谱》和陆廷灿的《续茶经》中“五之煮”等等。

古人对泡茶用水的选择，归纳起来，其要点如下：

一是水要甘而洁。宋蔡襄在《茶录》中说：“水泉不甘，能损茶味。”赵佶在《大观茶论》中指出：“水以清轻甘洁为美。”王安石还有“水甘茶串香”的诗句。

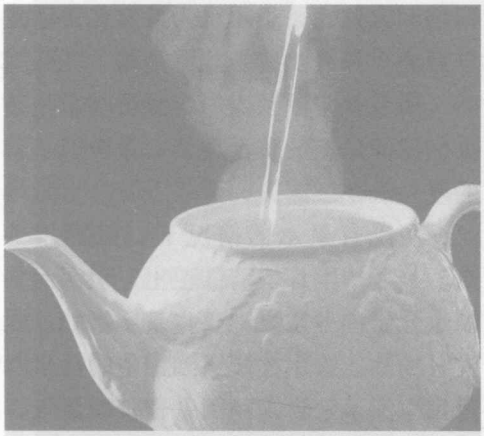
二是水要活而清鲜。宋唐庚的《斗茶记》记载：“水不问江井，要之贵活。”明代张源在《茶录》中分析得更为具体，指出：“山顶泉清而轻，山下泉清而重，石中泉清而甘，砂中泉清而冽，土中泉淡而白。流于黄石为佳，泻出青石无用。流动者愈于安静，负阴者胜于向阳。真源无味，真水无香。”

三是贮水要得法。如明代熊明遇在《罗蚧茶记》中指出：“养水须置石子于瓮……”明代许次纾在《茶疏》中进一步指出：“水性忌木，松杉为甚，木桶贮水，其害滋甚，洁瓶为佳耳。”明代罗廪在《茶解》中介绍得更为具体，他说：“大瓮满贮，投伏龙肝一块，即灶中心干土也，乘热投之。贮水瓮预置于阴庭，覆以纱帛，使昼挹天光，夜承星露，则英华不散，灵气常存。假令压以木石，封以纸箬，暴于日中，则内闭其气，外耗其精，水神敝矣，水味败矣。”

随着现代科学技术的进步，人们对生活饮用水（当然包括泡茶用水）已有条件提出科学的水质标准。卫生饮用水的水质标准，主要包括以下四项指标：

第一项为感官指标。色度不得超过15度，并不得有其他异色，浑浊度不得超过5度，不得有异臭异味，不得含有肉眼可见物。

第二项为化学指标。pH值为6.5～8.5，总硬度不高于25度，要求氧化



泡茶用水

钙不超过250毫克每升，铁不超过0.3毫克每升，锰不超过0.1毫克每升，铜不超过1毫克每升，锌不超过1毫克每升，挥发酚类不超过0.002毫克每升，阴离子合成洗涤剂不超过0.3毫克每升。

第三项为毒理学指标。氟化物不超过1毫克每升，适宜浓度0.5～1毫克每升，氰化物不超过0.05毫克每升，砷不超过0.04毫克每升，镉不超过0.01毫克每升，铬（六价）不超过0.5毫克每升，铅不超过0.1毫克每升。

第四项为细菌指标。细菌总数在1毫升水中不得超过100个，大肠菌群在1升水中不超过3个。

泡茶用水，一般都用天然水。天然水按其来源可分为泉水（山水）、溪水、江水（河水）、湖水、井水、雨水、雪水等。自来水也是通过净化后的天然水。

2 泡茶用水的选择

什么样的水才是宜茶用水呢？明朝的茶人也有一系列标准，这些标准归纳起来说即：清、轻、甘、活、冽。

（1）水质要清

水质清的表现是“朗也、静也、澄水貌也。”只有清洁、无色、透明、无沉淀物的水才能显出茶的本色。故清明不淆之水，称为“宜茶灵水”。

（2）水体要轻

明末无名氏著《茗笈》中论证说：“各种水欲辨美恶，以器更酌而称之，轻者上。”现代科学证明，相对密度较小的水中所溶解的钙、镁、钠、铁等矿物质较少。矿物质溶解得越多，特别是镁、铁等离子越多，泡出的茶汤越苦涩，因此以水轻为佳。

（3）水味要甘

田艺蘅在《煮泉小品》中写道：“甘，美也；香，芬也。味美者曰甘泉，气芬者曰香泉。泉惟甘香，故能养人。凡水泉不甘，能损茶味。”用现代语言表达，所谓水甘，即水一入口舌尖顷刻便会有甜滋滋的美妙感觉，用这样的水泡茶自然会增茶味。

（4）水源要活

“流水不腐，户枢不蠹”。古人认为，泉水不活者，食之有害。现代科学证明在活水中细菌不易大量繁殖，同时活水中氧气和二氧化碳等气体的含量较高，泡出的茶汤滋味鲜爽。

（5）水温要冽

明代茶人认为“泉不难于清，而难

于寒”，“冽则茶味独全”。因为寒冽之水多出于地层深处的矿脉之中，所受污染少，泡出的茶汤滋味纯正。

明代茶人对宜茶用水提出的“清、轻、甘、活、冽”的标准虽均属经验之谈和感官体验，但却准确、全面地把握了茶道对水质的要求，这些标准即使以现代科学眼光来看也是可取的。

在天水、井水、江水、湖水、河水、泉水诸水中，茶人对泉水情有独钟，在这些泉水中以中冷泉、惠泉、观音泉、虎跑泉、趵突泉最为有名。这除了泉水“清、轻、甘、活、冽”确是宜茶用水之外，还因为泉水无论出自名山幽谷，还是出自平原城郊，都以其汩汩溢冒、涓涓流淌的风姿以及淙淙潺潺的声响引人遐想，泉水可为茶文化平添几分野姿、几分幽韵、几分神秘、几分美感，所以在中国茶道中，寻访名泉是茶人们津津乐道的佳话趣谈，是中国茶道的迷人乐章。

在没有泉水的情况下，只好用井水，只要周围环境清洁卫生，用深而多微量元素的井水来泡茶也是不错的。此外，雨水、雪水、江河湖泊中的活水都可用来泡茶。自来水因含较多的氯气，需要贮存在缸中或水桶中过夜，待氯气挥发后再煮沸泡茶，或适当延长煮沸的时间，驱散氯气，然后泡茶。现在有些茶艺馆也有用矿泉水、纯净水来泡茶，效果也不错。

3 中国五大名泉

我国泉水（即山水）资源极为丰富，其中比较著名的就有百余处之多。镇江中冷泉、无锡惠山泉、苏州观音泉、杭州虎跑泉和济南趵突泉，号称中国五大名泉。

（1）镇江中冷泉

镇江中冷泉又名南零水，早在唐代就已天下闻名。刘伯刍把它推举为全国宜于煎茶的七大水品之首。中冷泉原位于镇江金山之西的长江江中盘涡险处，汲取极难。“铜瓶愁汲中渭水（即南零水），不见茶山九十翁”。这是南宋诗人陆游的描述。文天祥也有诗写道：“扬子江心第一泉，南金来北铸文渊，男儿斩却楼兰首，闲品茶经拜羽仙。”如今，因江滩扩大，中冷泉已与陆地相连，仅是一个景观罢了。

（2）无锡惠山泉

无锡惠山泉号称“天下第二泉”。此泉于唐代大历十四年开凿，迄今已有1200余年历史。张又新《煎茶水记》中说：“水分七等……惠山泉为第二。”元代大书法家赵孟頫和清代吏部员外郎王澍分别书有“天下第二泉”，刻石于泉畔，字迹苍劲有力，至今保存完整。这就是“天下第二泉”的由来。惠山泉分上、中、下三池，上池呈八角形，水色透明，甘醇可口，水质最佳；中池为方形，水质次之；下池最大，呈长方形，水质又次之。历代王公贵族和文人雅士都把惠山泉视为珍品。相传唐代宰相李德裕嗜饮惠山泉水，常令地方官吏

用坛封装泉水，从镇江运到长安（今陕西西安），全程数千里。当时诗人皮日休，借杨贵妃驿递南方荔枝的故事，作了一首讽刺诗："丞相长思煮茗时，郡侯催发只忧迟。吴园去国三千里，莫笑杨妃爱荔枝。"

（3）苏州观音泉

苏州观音泉为苏州虎丘胜景之一。张又新在《煎茶水记》中将苏州虎丘寺石水（即观音泉）列为第三泉。该泉甘冽，水清味美。

（4）杭州虎跑泉

相传，唐元和年间有个名叫"性空"的和尚游方到虎跑，见此处环境优美、风景秀丽，便想在此建座寺院，但无水源，一愁莫展。夜里梦见神仙相告："南岳衡山有童子泉，当夜遣二虎迁来。"第二天，果然跑来两只老虎，刨地作穴，泉水遂涌，水味甘醇，虎跑泉因而得名，名列全国第四。其实，同其他名泉一样，虎跑泉也有其地质学依据。虎跑泉的北面是林木茂密的群山，地下是石英砂岩，天长地久，岩石经风化作用，产生许多裂缝，地下水通过砂岩的过滤，慢慢从裂缝中涌出。这才是虎跑泉的真正来源。据分析，该泉水可溶性矿物质较少，总硬度低，每升水中只有0.02毫克的盐离子，故水质极好。

（5）济南趵突泉

济南趵突泉为当地七十二泉之首，列为全国第五泉。趵突泉位于济南旧城西南角，泉的西南侧有建造精美的"观澜亭"。宋代诗人曾经写诗称赞："一派遥从玉水分，暗来都洒历山尘，滋荣冬茹温常早，润泽春茶味至真"。

一般说来，在天然水中，泉水是比较清爽的，杂质少，透明度高，污染少，水质最好。但是，由于水源和流经途径不同，所以其溶解物、含盐量与硬度等均有很大差异，因此，并不是所有泉水都是优质的。有些泉水，如硫磺矿泉水已失去饮用价值。

4 其他天然水的选择

泡茶用水，虽以泉水为佳，但溪水、江水与河水等长年流动之水，用来沏茶也并不逊色。明代许次纾在《茶疏》中说："黄河之水，来自天上，浊者土色也，澄之既净，香味自发。"说明有些江河之水，尽管浑浊度高，但澄清之后，仍可饮用。通常靠近城镇之处，江（河）水易受污染。唐代《茶经》中就提到："其江水，取去人远者。"也就是到远离人烟的地方去取江水。千余年前况且如此，如今环境污染较为普遍，以致许多江水需要经过净化处理后才可饮用。

井水属地下水，是否适宜泡茶，不可一概而论。有些井水水质甘美，是泡茶好水，如北京故宫博物院文华殿东传心殿内的"大庖井"，曾经是皇宫里的重要饮水来源。一般说，深层地下水有耐水层的保护，污染少，水质洁净，而浅层地下水易被地面污染，水质较差。所以深井比浅井好。其次，城市里的井水，受污染多，多咸味，不宜泡茶。而农村井水，受污染少，水质好，适宜饮用。当然，也有例

外，如湖南长沙城内著名的“白沙井”，那是从砂岩中涌出的清泉，水质好，而且终年长流不息，取之泡茶，香味俱佳。

雨水和雪水，古人誉为“天泉”。用雪水泡茶，一向就被重视。如唐代大诗人白居易《晚起》诗中的“融雪煎香茗”，宋代著名词人辛弃疾《六幺令》词中的“细写茶经煮香雪”，还有元代诗人谢宗可《雪煎茶》诗中的“夜扫寒英煮绿尘”，都是描写用雪水泡茶。清代曹雪芹在《红楼梦》“贾宝玉品茶栊翠庵”一回中，更描绘得有声有色：当妙玉约宝钗、黛玉去吃“体己茶”时，黛玉问妙玉：“这也是旧年的雨水？”妙玉回答：“这是……收的梅花上的雪……隔年蠲的雨水，那有这样清淳？”雨水一般比较洁净，但因季节不同而有很大差异。秋季，天高气爽，尘埃较少，雨水清冽，泡茶滋味爽口回甘；梅雨季节，和风细雨，有利于微生物滋长，雨水泡茶品质较次；夏季雷阵雨，常伴飞砂走石，水质不净，泡出的茶汤浑浊，不宜饮用。

自来水，一般都是经过人工净化、消毒处理过的江（河）水或湖水。凡达到我国卫生部制订的饮用水卫生标准的自来水，都适于泡茶。但有时自来水中用过量氯化物消毒，气味很重，用之泡茶，严重影响品质。为了消除氯气，可将自来水贮存在缸中，静置一昼夜，待氯气自然消失，再用来煮沸泡茶，效果大不一样。所以，经过处理后的自来水也是比较理想的泡茶用水。

在选择泡茶用水时，还必须了解水的硬度和茶汤品质的关系。天然水可分硬水和软水两种，凡含有较多量的钙离子、镁离子的水称为硬水；不溶或只含少量钙、镁离子的水称为软水。如果水的硬性是由含有碳酸氢钙或碳酸氢镁引起的，这种水称暂时硬水，如果水的硬性是由含有钙和镁的硫酸盐或氯化物引起的，这种水叫永久硬水。暂时硬水通过煮沸，所含碳酸氢盐就分解了，生成不溶性的碳酸盐而沉淀，这样硬水就变为软水了。平时用铝壶烧开水，壶底上的白色沉淀物，就是碳酸盐。一升水中含有碳酸钙1毫克的称为硬度1度。硬度0～10度为软水，10度以上为硬水。通常饮用水的总硬度不超过25度。

水的硬度与茶汤品质关系密切。首先水的硬度影响水的pH值（酸碱度），而pH值又影响茶汤色泽。当pH值大于5时，汤色加深，pH达到7时，茶黄素就倾向于自动氧化而损失。其次，水的硬度还影响茶叶有效成分的溶解度。软水中含其他溶质少，茶叶有效成分的溶解度高，故茶味浓，而硬水中含有较多的钙、镁离子和矿物质，茶叶有效成分的溶解度低，故茶味淡。如水中铁离子含量过高，茶汤就会变成黑褐色，甚至浮起一层“锈油”，简直无法饮用。这是茶叶中多酚类物质与铁作用的结果。如果水中铅的含量达0.2毫克每升时，茶味变苦；镁的含量大于2毫克每升时，茶味变淡；钙的含量大于2毫克每升时，茶味变涩，若达到4毫克每升时，则茶味变苦。由此可见，泡茶用水以选择软水或暂时硬水为宜。

在天然水中，雨水和雪水属于软水，泉水、溪水、江（河）水，多为暂时硬水，部分地下水为硬水。蒸馏水为人工加工而成的软水，但成本高，不可能作为一般饮用水。

第二节 名泉佳茗相得益彰

Ming Quan Ban Jia Ming Xiang De Yi Zhang

『茶有各种茶，水有多种水，只有好茶、好水味才美。』这说明茶与水的关系至深，谈茶就要论水。在茶与水的结合体中，水的作用往往会超过茶，因为水是茶的色、香、味的载体。

1 庐山谷帘泉与庐山云雾茶

谷帘泉位于江西庐山汉阳峰西面的桃花源景区内。志书载："泉水两行为枕石所阻，湍怒喷涌，散落纷纭，数十百缕，斑驳如玉带，悬注三百五十丈，故名谷帘泉，亦称匡庐（庐山）第一观也。"泉有八大特点，即清、冷、香、洌、柔、甘、净和不噎人。唐代诗人张又新诗曰："竹柜新茶出，铜铛活火煎。……何当结茅屋，长在水帘泉。"对用谷帘泉水煎庐山茶，不亦乐乎。唐代茶圣陆羽提之煎茶用水，有"庐山康王谷水，第一"的评价。于是谷帘泉水又有"天下第一泉"之美称。取谷帘泉水煮庐山云雾茶，称之为鸳鸯成双，被视为绝配。

2 崂山矿泉与崂山春

崂山又称仙山，位于山东青岛的崂山风景区内。当年秦始皇、汉武帝、唐玄宗等为祈求长生不老，都曾到此或派人来此炼丹求仙。宋、元以来，崂山又成为道人聚集之地，成了道教名山。其地道观林立，历代名道邱处机、刘志坚、张三丰等均先后来此修道，又因崂山多奇峰峭壁，形成了三十三茶清溪和九曲连环构成的九水风光，此外还有金液泉、神水泉、玉液泉等名泉。这些矿泉，水质清澈，略带甘甜，又富含对人体有益的矿质元素。所以，崂山处处水，汲汲皆可饮。历史上，一些爱茶、写茶的文人学士，如唐代的李白、宋代的苏东坡、明代的文徵明、清代的顾炎武、近代的康有为等，都到过崂山，煮水试茗，留下许多吟诗墨宝。加之，其地产有著名的崂山春茶，好水烹好茶，向有"崂山春茶矿泉水"之美誉。

3 扬子江心水与蒙顶山上茶

“扬子江心水”说的是江苏镇江中冷泉，位于镇江市金山以西的石弹山下，属于由地下水从石灰岩裂缝上涌而成的上升泉。在清代同治年间以前，泉眼处于扬子扛心波涛汹涌的漩涡内。要汲中冷泉水，只能在“子夜二辰”，把水葫芦系在绳子上，正好深入到泉水窟内时，方可取得。唐代品泉专家张又新评它为“天下第一泉”。唐代宰相李德裕，曾从京城长安派人到金山汲中冷泉水煮茶。唐代御史李季卿还专门邀请茶圣陆羽，在扬州用中冷泉品茶论水。南宋民族英雄文天祥在多次汲中冷泉水品茗后，还写下了“扬子江心第一泉，南金来北铸文渊。男儿斩却楼兰首，闲品《茶经》拜羽仙”的诗句。

“蒙顶山上茶”指的是四川蒙山茶。蒙山茶，汉时已经出名，称为“圣扬花”、“吉祥蕊”。唐时作为贡茶，诗人白居易有诗曰：“琴里知闻唯渌水，茶中故旧是蒙山。”将蒙顶茶称为“故旧”，与名曲《渌水》并称。宋代文同有诗云：“蜀上茶称圣，蒙山味独珍。”所以，扬子江心水，蒙顶山上茶，为历代茶人称为“二妙千载”。

4 苏州石泉水与虎丘茶

石泉水位于江苏苏州虎丘山，在剑池之侧。

虎丘山上的虎丘寺，为“五山十刹之一”。唐代茶圣陆羽，曾寓居虎丘寺，汲水品茗，调研茶事，发现虎丘泉水清澈如镜，甘甜可口，于是便凿井一口。后来陆氏游历各地，对煮茶之水进行比较、鉴评，认为苏州石泉水“天下第五”。与陆羽同时代的品泉家刘伯刍说：“苏州虎丘寺石泉水，第三”。于是，又有“天下第三泉”之美称。

虎丘茶，宋时已经闻名，称为白云茶。明代屠隆《考盘余事》称：“虎丘茶最号精绝。”清乾隆《苏州府志》载：“虎丘金粟房旧产茶极佳，烹之色白如玉，香如兰。”历史上，民间一直以能尝到石泉水烹虎丘茶为荣。

5 峨眉玉液泉与峨眉茶

玉液泉位于峨眉山金顶之下的万定桥边，神水阁前。它以一潭碧泓，奇绝水品，被称之为“天上的神水，地下的甘泉”。经有关食品专家检测，认为玉液泉最适烹茶，它是一种极为难得的优质矿泉水，除视觉、口感殊绝于众外，还含有微量的氡和二氧化硅，对人体有保健作用。而四周所产的蛾眉茶，早在唐宋时已作为贡品，誉称“灵草”。宋代大文豪苏东坡有诗云：“我今贫病长

苦饥，争无玉盏捧峨眉。”诗人即使在贫病相加时，也想要与峨眉茶相伴。如此，自唐宋，历明清，直至现在，众多爱茶文人，纷纷来此咏泉品茗，并留下许多赞美玉液泉、峨眉茶的诗句，如：“二美合碧瓯，殊胜馔群玉”。

6 文君井与文君茶

文君井位于邛崃县城的文君公园内，是汉代才女卓文君与词赋家司马相如品茗求爱的地方，也是婚后烹茶卖酒用水之地。文君井泉水清澈，井南有卓文君当年梳妆打扮的梳妆台遗址，还有文君和相如烹茗卖酒的垆亭。其地所产的名茶——文君茶，是后人为纪念卓文君而取的茶名，色泽翠绿，清香可口。用文君井水烹文君茶，可谓“精茗蕴香，借水而发”。1975年，郭沫若游文君井时，题词：“文君当垆时，相如涤器处，反抗封建是先驱，佳话传千古；今当一凭吊，酌取井中水，用以烹茶涤尘思，清逸凉无比。”

7 桐庐严子陵滩水与桐君山雀舌茶

严子陵滩水位于浙江桐庐县城西的富春江边。

相传是东汉严光（即严子陵）隐居富春江时的垂钓之地。唐代茶圣陆羽为煎茶鉴水，在天下最宜茶水中，将严子陵滩水列为十九。唐代的张又新所著《煎茶水记》，则说严子陵滩水，“溪水至清，水味甚冷”。用它煎茶，即使“陈累坏茶”，也“皆至芳香”，并认为此水超过唐代刘伯刍评为“天下第一泉”的镇江中冷泉。而严子陵钓台所处的桐君山，又是历史上著名的雀舌茶产地。诗云：“桐君云山采雀舌，富春江水煮龙团。”如此，严陵水，雀舌茶，桐君山——名水、名茶、名山共酿佳茗，令人向往。

8 雁荡大龙湫与雁荡毛峰茶

大龙湫位于浙江乐清市雁荡山的连云嶂，为“雁荡三绝”之一，有“天下第一瀑”之美称。嶂壁上“大龙湫”三字，为清代梁章钜所书。近代康有为则题有“白龙飞下”四个大字。产于大龙湫背的雁荡毛峰茶，古为寺院所有，多产于悬崖峭壁之上，凡人难以采摘，专靠人工驯服的猴子采茶，因此又称猴茶。清人的《游雁荡日记》载：“若隐若现在云雾中，有应接不暇之势……飞泉从空喷下，散为珠帘。寺院设茶灶于此，相传过往客人到此，至诚瀹茗。”如今，雁荡山、大龙湫、雁山茶被赞为“名山有佳水，佳水育佳茗”。

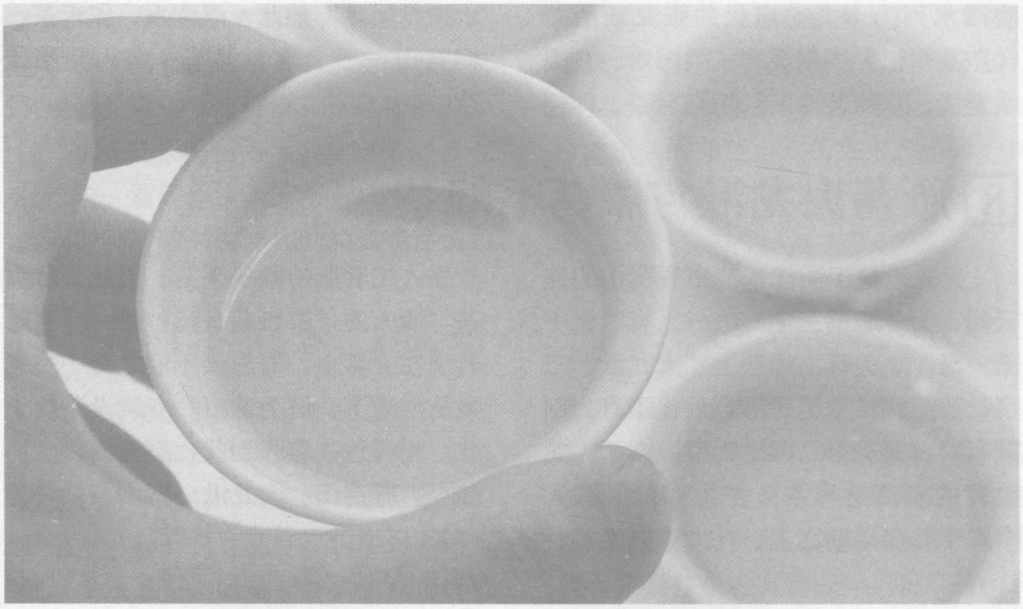
9 黄山温泉与黄山毛峰

黄山温泉，古称朱砂泉，位于安徽黄山逍遥溪冰川幽谷中，相传轩辕黄帝曾在此沐浴。温泉水质清澈，晶莹可掬，甘芳可口，是独具风味的优质矿泉水、品茗的最佳水品。《图经》载："黄山旧名黟山，东峰下有朱砂汤，泉可点茗，茶色微红，此自然之丹液也。"黄山产茶，宋时已经盛名。明代许次纾说黄山茶"可与虎丘，龙井，界茶雁行。"清代《黄山志》载："莲花庵旁就石隙养茶，多轻香冷韵，袭人断肠，谓黄山云雾茶。"用黄山温泉沏黄山毛峰茶，其味甘芳可口，能更好地展现茶的轻香冷韵，更加袭人肺腑。

10 长沙金沙泉与顾渚紫笋茶

金沙泉位于浙江长兴县的顾渚山东麓，其地有良好的自然环境和水文条件，使金沙泉成为品质优异、清澈可鉴、滋味回甘的优质矿泉水。而顾渚山又是中国最早的贡茶——顾渚紫笋茶的产地。史称，要尝到紫笋茶的真味，非用金沙泉水煎煮莫属。

于是唐时，每年清明前进贡紫笋茶时，还得用银瓶盛装金沙泉水一并送往京城长安（即今陕西西安）。《新唐书》载："湖州（辖长兴县）土贡紫笋茶、金沙水"，说的就是这件事。自此，"金沙水、紫笋茶"就成了"贡茶配贡水"的代名词。



第三章

茶的冲泡



第一节　多样的泡茶方法

第二节　泡茶的相关知识

第三节　泡茶的20个细节

第四节　小壶泡茶法

第五节　盖碗泡茶法和大桶泡茶法

第六节　名茶茶艺展示

第一节 多样的泡茶方法

Duo Yang De Pao Cha Fang Fa

日常生活中，虽然人人都能泡茶、喝茶，但要真正泡好茶、喝好茶却并非易事。泡好一壶茶和享受一杯茶也要涉及到广泛的内容，如识茶、选茶、泡茶、品茶、茶叶经营、茶文化、茶艺美学等。因此泡茶、喝茶是一项技艺、一门艺术。泡茶时涉及茶、水、茶具、时间、环境等因素，把握这些因素之间的关系是泡好茶的关键。

1 中国历史上泡茶方法的发展

（1）秦汉时期

秦汉时期，人们逐渐采用茶叶加工制作方法，同时出现了较为复杂的烹饮方法。魏国张辑在《广雅》上记载，荆、巴一带，采茶叶做成饼状的烟，叶老的还要粘抹米膏。饮用时，先灸烤成赤色，捣成碎末，置于瓷器中，注入沸水，再加上葱、姜和橘子来调味，饮用之后可以醒酒。这种烹煮方法的特点是先灸烤、再捣碎，再加入其他香料食品来调味。如此，茶汤的浓度增加，而且可以降低茶的苦涩味和青臭气。

（2）宋代

唐人饮茶也喜欢添加葱、姜、橘皮等调味料，如此或许可使茶变得好喝一些，但也因加了佐料，而使茶的真味被侵夺掩盖，无法品尝茶的真香。因此陆羽并不主张加料调味，至宋朝大致就没这种习惯了。可能是由于茶不断发育，品质提高，茶味也越来越佳，或是因流行“点茶”之故，因此就不需要添佐料了。

宋代饮茶法基本上是唐人的延伸，但比唐人进步，程序也有所缩减。宋代流行的是“点茶”，点茶和唐人煮茶的方法有些不同，两者相异之处在于点茶法是改为开水冲调，而不是与水同煮，此为饮茶方法的一大改革，方法如下：

洗茶——茶饼放太久香味会变陈，应先放于清洁的容器中用热水浸渍，以便把表面凝固的膏去除，再以铃钳夹住，用微火灸干。

碾茶——茶饼烘焙灸干后，包上一张清洁无味的白纸，用银制或铁制的茶碾击碎，碾茶的时间要短，动作愈快愈好，如此才能使茶白色，若耽搁过久，茶色即呈昏暗。

罗茶——茶虽经碾碎，然茶并不十分匀细，还得借茶罗筛过细粉，粗茶屑则不用。茶罗的纲目愈细愈好，茶末要足够细才能与汤完全融合，若茶粗便易沉淀于杯底。

候汤——唐代煮茶用釜，将茶末置入釜中煮。宋代则用汤瓶盛水煮汤，用来点冲盏中的茶末，因此将这种方法称为点茶。汤瓶宜小不宜大，小则候汤较易，点茶注汤时也较易控制出水量。因

为汤瓶口小，煮水时不易观察判断，汤应煮至何种程度也很难分辨，所以说“候汤”难也。又因候汤难以用目测，故除陆羽的三沸“形辨法”外，尚有“声辨”法和“气辨”法，以辨别汤之老嫩。而如何将茶汤控制得恰到好处，不老熟也不生嫩，这种掌握迟缓的功夫，确是需要相当丰富的经验。

温盏——用意如同今之温杯，即点茶前先用火盏使杯温热，如此茶末才能全融于汤中，若杯冷则茶末与汤分离。茶盏以建安瓷最好，它呈深青色且有兔毫般的纹路，盏身较厚，保温效果佳，不易冷却。温过盏后，以铁匙或银匙取适量的茶末放入盏中。置茶量需适中，茶少汤多则云脚散，汤少茶多则粥面聚，置好茶即可点茶了。赵佶《大观茶论》记载了两种点茶法。一是静面点：将茶放于盏中徐徐提瓶环绕盏缘注入热汤，再以筅轻轻摇动不使有茶的浮末产生；二是一发点：此法是置茶于盏中后，提瓶将热水一口气注入，一边注入一边随手以筅用力搅拌，使茶泡漂浮。这两种点茶法都不是最好的。另一种点法是先将盅中的茶粉调成糊状，再将热汤环绕注入，然后加以搅拌使茶汤均匀，这才是最好的点茶法。

（3）元代与明代

到了元、明时期，基本上根除了饼茶，改成了条形绿茶，所以饮茶时不再碾成粉末，而是全叶冲泡。明朝陆树声在《茶花记》所叙述的方法是：夏天炎热，先把开水注入后放茶叶，可免水温过高，茶被烫熟；冬天寒冷，先放茶叶，后注开水，以免水温过低，茶味温出迟缓。许次纾指出茶具宜小不宜大，小则香气易保持，大则容易散失。茶具每天要用开水洗涤，用布巾擦干。杯中的茶渣必先倒掉，然后再斟，否则损害茶味。开水烧到水面起微涛或蟹眼泡时，正是泡茶的最好时机。

明代的泡茶方式延用至今已有六百多年的历史了，现在是以下投法最流行，且不分季节，一般均采用明代的下投法。由明清到现在，虽用同样的泡茶方式，但仍有差异和距离，在探讨今日茶艺的同时，也应对古代茶世有所了解和认识。

2 中国人饮茶的态度

中国人泡茶从明朝洪武年起就有重大的改变，从茶饼到散茶，不但影响了茶的制造，更改变了壶的命运。壶的流行，把饮茶艺术提升至最高峰，饮茶文化俨然成大观。

中国人深受传统文化影响，好饮茶，无为而饮，喜欢就饮，不是为了陶冶性情，也不是为了追求品位。中国人饮茶与日本当做学习礼仪的生活规范迥然不同，因此，照理说也不会有流派出现。然而，由于地域、生活习惯及茶的产制不同，壶泡流传久了也有了地方色彩。

各地不同的泡茶法，只是一种经验的累积及习惯的养成，跟宗教及信仰并没有丝毫的关系。各种茶叶的品种，依

其特性而制成各种名色。泡茶是对茶的制造过程的一种追溯，制茶者的最高理想是把色、香、味留下来，饮茶者的最大愿望是把色、香、味品出来。壶泡是引起共鸣的媒介，因此，饮茶像像读文章一样，有的要精读，有的粗读即可。茶的名色因地理环境、季节因素、制造过程的不同，当然也有高下粗细之分。饮茶的艺术化，在理想上即是因材施泡，表现茶叶最优良的一面。

在饮茶的境界上，就如王国维《人间词话》所说的三境界所云："独上高楼，望断天涯路"、"衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴"、"暮然回首，那人却在灯火阑珊处"。因此，有法的过程是必须的，从有法至无法而随心所欲，这就是茶有各种不同泡法的原因。

3 传统泡茶法

传统式泡茶法的特色在于道具简单，泡法自由，并不十分苛求形式及道具，这是目前在国内比较流行的一种泡茶法。

因为在工商业社会中，凡事讲求效率及简朴，此种泡法十分适宜大众。第一泡后的洗杯，都是一起放入茶池中洗，在卫生上曾引起非议，茶海可以解决难题，但是有部分饮者积习已深，喝完后仍习惯在茶池中一沾，这是需逐渐改进的无心之过。下面介绍传统泡茶法的过程：

①备用具。备茶、备水，这是最简单也是最普遍的开始。水壶用酒精灯只是求雅致，一般都用插电式或是用小斯灯。泡茶的人右手的器具随泡茶的增添，最省事的只是一个茶叶罐。

②烫壶。将热水冲入壶中至溢满为止。

③倒水。将烫壶的水倒净，可以顺注口而出，也可以从壶口倒出。

④置茶。这是比较讲究的一个步骤，先放一个漏斗在壶口上，然后倒入茶叶。自由一点用手抓茶叶即可。

⑤冲水。将烧开的水倒入壶中，至泡沫满溢出壶口。

⑥烫杯。烫杯的作用有二，一为保持茶汤的温度，不至于冷却太快；二为利用烫杯的时间来计量茶汤的浓度。

⑦倒茶。接受茶汤的器具桌上的叫公道杯，通称茶海。有了这种器具，茶喝起来才不会你淡我浓、极不均匀，因为茶汤先倒较淡，后倒较浓。

这是不用公道杯的倒法，先提着壶沿着茶池轻点一圈，用意在于刮去水滴和摇动茶汤使茶汤均匀，叫"关公巡城"。戏称"关公巡城"，是因为一般壶都是红色，刚从池中提出，热气腾腾，有如关公之威风凛凛，故戏称之。

摇动只是使茶汤稍为中和，浓淡平均就要靠倒杯的技巧，不能一次倒满，如有二杯，则来回倒壶盖；如有四杯，可分成四次，每次倒四分之一。这种倒法，也有人戏称叫"韩信点兵"。

⑧分杯。将茶海的茶汤倒大小杯，以八分满为宜。

⑨奉茶。自由取用，饮后归位。

⑩去渣。一般饮茶，茶过三巡得宜，泡过三次后即要去渣。这个动作是在客人离去后才做的。若是换另一种茶，应备用另一把壶，但是若享用品质较高的茶，可至尽才去渣。

⑪还原。客人离去后，去渣洗杯洗壶，一切归位，以备下次再用。

4 诏安式泡茶法

诏安在福建省南端，濒临阮溪西南，适合泡杯浓酽的茶，其特色在于用纸方由分出茶形，以及洗杯的讲究。其步骤如下：

①备茶具。壶倾斜45度的位置，布巾折叠整齐，纸巾放在泡者习惯位置，茶盘放在壶的正前方。

②整茶形。诏安式泡茶不用有过滤网的壶，而用单孔壶。因用的都是陈年茶，碎渣多，所以要整形，将茶置纸巾上，折合轻抖，粗细自然分开。整理完茶形，将茶叶置于桌上，请客人鉴赏。

③热壶、热盖。诏安泡法烫壶时，盖斜置壶口，连盖一起烫。

④置茶。烫壶水倒掉后，盖放杯上，等壶身一干，即可置茶。置茶时，流高耳低，细末倒在低处，粗形倒近流口，避免阻塞。

⑤冲水。直到泡沫满壶口为止。

⑥洗杯。诏安式泡茶法所用茶杯为蛋壳杯，极薄轻，洗杯时排放小盘中央。每杯注水三分之一，洗杯时双手迅速将前面两杯水倒入后两杯，中指托杯底，拇指拨动，食指控制平衡，在杯上洗杯，动作必须利落灵巧，运用自如。泡茶技术如何，从洗杯动作就可以断定。

诏安式泡茶法以洗杯来计量茶汤浓度，第一泡以双手洗一遍，第二泡以双手洗一来回，第三泡则以单手洗一循环，主人喝的留在最后。

水溢杯后用中指擦掉一小部分水，食指、拇指挟杯倒掉。

⑦倒茶。这种泡法在倒茶时应特别注意，轻斟慢倒，不缓不急，第一杯留给自己，因为含渣机会可能较多，倒法也是巡弋倒法，茶流成滴即应停止。

诏安泡法以三巡为止，焙火较重的茶，三巡后，香味尽去，故不取。

5 安溪式泡茶法

安溪在福建省南安县西、频蓝溪北岸，北武夷、南京安溪，产茶自古著名。安溪式的泡法，适用于铁观音、武夷茶之类的轻火茶。

特色安溪式泡法，重香、重甘、重纯，茶汤九泡，以三泡为一阶段。每阶段闻其香气高否，第二阶段尝其滋味醇否，第三阶段察其颜色变否。所以有口诀曰：一二三香气高，四五六甘渐增，七八九品茶纯。这类泡法能使茶的原形

露。安溪式泡茶的程序如下：

①备茶具。茶壶的要求与诏安式相同，安溪式泡法以烘茶为先，另备闻香高杯。

②温壶、温杯。置茶仍以手抓，唯温杯时里外皆烫。

③烘茶：与潮州式相比，时间较短，因高级茶一般保存都较好。

④置茶：置茶量依茶性而定。

⑤冲水：冲水后大约十五秒中即倒茶。（利用这时间将温杯水倒回池中）。

⑥倒茶：不用公道杯，直接倒入闻香杯中，第一泡倒三分之一，第二泡依旧，第三泡倒满。

⑦闻香：将品茗杯及闻香杯一齐放置在客人面前（品茗杯在右，闻香杯在右）。

⑧抖壶：每泡之间，以布包壶，用力摇三次。（抖壶是使内外温度，开水冲入后不摇是为使其浸出物增多。）



第二节 泡茶的相关知识

Pao Cha De Xiang Guan Zhi Shi

有人把茶道说得很玄、很高深莫测，然而品茗最直接的作用在于『茶趣』的享受与欣赏。泡茶者在泡茶前应抱着一颗泡好茶的心，并了解茶的特性，再融入自己的泡茶经验，掌握适当的泡茶方法，便能泡出一壶好茶来细细品尝，尽享茶趣。

1 爱茶人要与茶为友

泡茶者要想到将每种茶不同的风格表现出来，不只是自私地把它泡来喝，有了这样的心情，才有办法与茶为友，从而很客观地欣赏各种茶的美。

2 泡茶的多重效用

泡茶除了将茶叶转化为可以享用的饮料外，还可以借泡茶、喝茶的动作以及茶器、环境的搭配，表现你的意念与思想。同样，也可以借着泡茶，达到陶冶心性的目的。不同的茶席设计、不同的泡茶风格，表现出茶人所要述说的意念与思想。

3 泡茶要从有法到无法

将茶泡得顺畅而优美是有方法可以遵循的，初学时老师会将一些经验与学理告诉我们，但学会后要将这些方法消化掉，转化成自己的习惯与风格，也就是所谓的从“有法”到“无法”。

学习泡茶3个月后，如果别人看你泡茶觉得你的泡茶规矩特别多，那一定是你“消化不良”。如果你已经掌握了泡茶的“无法”，别人会感受到你的“优美”与你所要表现的“话题”，即所谓的“浑然天成”。

4 从小壶茶锻炼泡茶的基本功

小壶茶的泡茶方式是茶道基础课程中常练习的泡茶法。小壶泡茶法的要求比较多，地区间、个人间在做法、风格上的变化也比较大。

5 泡茶的水温很重要

（1）水温会影响茶汤的特质

泡茶水温与茶汤品质有直接关系，这包括：

①口感上茶性表现的差异：如绿茶用太高温的水冲泡，茶汤应有的鲜活感觉会降低；白毫乌龙用太高温的水冲泡，茶汤应有的娇艳、阴柔的感觉会消失；铁观音、水仙如用太低温的水冲泡，香气不扬、应有的阳刚风格表现不出来。

②可溶物释出率与释出速度的差异：水温高，释出率与速度都会增高，反之则减少。这个因素影响了茶汤浓度的控制，也就是等量的茶、水比例，水温高达到所需浓度的时间短，水温低所需时间长。

③苦涩味强弱的控制：水温高，苦涩味会加强，水温低，苦涩味会减弱。所以苦味太强的茶，可降低水温改善苦味，涩味太强的茶，除水温外，浸泡的时间也要缩短。

冲泡不同类型的茶需要不同的水温：

①低温（70～80℃）：用以冲泡龙井、碧螺春、煎茶等带嫩芽的绿茶类与霍山黄芽、君山银针等黄茶类。

②中温（80～90℃）：用以冲泡白毫乌龙等带嫩芽的乌龙茶，瓜片等采开面叶的绿茶，以及虽带嫩芽，但重萎凋的白茶，如白毫银针、白牡丹。

③高温（90～100℃）：用以冲泡采开面叶为主的乌龙茶，如包种、冻顶、铁观音、水仙、武夷岩茶等，以及后发酵的普洱茶、全发酵的红茶。这三类茶中，偏嫩采者，水温要低，偏成熟者，水温要高。上述乌龙茶之焙火高者，水温要高，焙火轻者，水温要低。

（2）泡茶的水需烧开再降温吗

泡茶水温的调整是先烧到100℃再降低到所需的温度呢？还是需要多高的水温就烧到所需温度即可？

这要依水质是否需要杀菌或利用高温降低矿物质与杀菌剂含量而定，如果需要，先将水烧到100℃再降到所需温度，如果不需要，直接加温到所需温度即可。因为水开滚太久，水中气体含量会降低，不但口感的活性减弱，也不利茶叶香气的挥发，这就是所谓水不可烧老的道理。

（3）影响泡茶水温的因素

如何才能知道水的温度呢？先买支温度计，测量五六次，以后就可以直接用感官判断了。想将茶泡好，水温的判断是很重要的。泡茶水温受到下列一些因素的影响：

①温壶与否：置茶入壶前是否将壶用热水烫过，这会影响泡茶用水的温度，热水倒入未温热过的茶壶，水温将降低5℃左右。所以若不“温壶”，水温必须要高一点或浸泡的时间要延长一些。

②温润泡与否：所谓温润泡就是第一次冲水泡茶后马上倒掉，然后再冲泡第一道（这不一定要实施），这时茶叶吸收了热度与湿度，再次冲泡时，可溶物释出的速度一定加快，所以实施温润泡的第一道茶，浸泡时间要缩短。

③茶叶是否冷藏过：冷藏或冷冻后的茶，若未放置至常温即行冲泡，应视茶叶的温度酌量提高水温或延长浸泡时间。

6 水质会直接影响茶汤的质量

泡茶用水会影响茶汤的质量，这主要是因为以下四个方面：

①矿物质含量：水中的矿物质含量太多，一般称为水的硬度高，泡出的茶汤颜色偏暗、香气不显、口感清爽度降低，这种水不适宜泡茶。矿物质含量低者，一般称为软水，容易将茶的本质表现，是适宜泡茶的用水。但矿物质完全没有的纯水，口感不佳，也不是泡茶的好水。若以“导电度”说明水中矿物质的含量，10～100度是良好的状况，200度以上就硬了点。降低水中的矿物质含量可用“逆渗透”等方法处理。

②消毒药剂含量：若水中含有消毒药剂，如氯，饮用前可使用活性碳将其滤掉。慢火煮开一段时间，或高温不加盖放置一段时间也可以降低其含量。消毒剂会直接干扰茶汤的味道与品质。

③空气含量：水中空气含量高者，有利茶香挥发，而且口感上的活性强。一般说“活水”益于泡茶，主要是因活水的空气含量高，又说水不可煮老，也因为煮久了，空气含量会降低。

④杂质与含菌量：这两项愈少愈好，一般高密度滤水设备都可以将之隔离，细菌还可以通过高温的方法将之消灭。

7 一壶茶放多少茶叶

小壶茶的置茶量依茶叶外形松紧而定，非常蓬松的茶，如清茶、白毫乌龙、粗大的碧螺春、瓜片等，放壶的七八分满；较紧结的茶，如揉成球状的乌龙茶、条形肥大且带绒毛的白毫银针、纤细蓬松的绿茶等，放四分之一壶即可；非常密实的茶，如剑片状的龙井、煎茶，针状的功夫红茶、玉露、眉茶，球状的珠茶，碎角状的细碎茶叶、切碎熏花的香片等，放五分之一壶的茶叶就行了。

以上的置茶量是以一壶茶冲泡五道左右而设的，如果想泡六七道的话，茶量必须再增加三分之一左右，否则后面几道的浸泡时间必须很长，而且茶汤品质会降低很多。相反的，如果一壶茶只准备冲泡一两道，那么茶叶的量要减少掉三分之一左右，否则浪费茶叶。

8 泡茶时间的掌控

泡茶的时间是随置茶量而定的，茶叶放得多，浸泡的时间要短，茶叶放得少，浸泡时间就要拉长。冲泡的次数也跟着浸泡时间的长短变化，浸泡的时间

短，可以多泡几次，浸泡的时间长，冲泡的次数就要减少。

根据置茶量，第一泡大约浸泡一分钟就可以得到浓度适当的茶水，第二道以后要看茶叶舒展状况与品质特性增减时间，以下是几项考虑的因素：

①揉捻成卷曲状的茶第二道、第三道才完全舒展开来，所以第二道浸泡时间往往要缩短，第三道以后才逐渐增加浸泡的时间。

②揉捻轻、发酵少的茶，可溶物释出的速度较快，所以第三道以后浓度增加已趋缓慢，必须增加泡茶时间。

③重萎凋、轻发酵的白茶类，如白毫银针、白牡丹，可溶物释出缓慢，浸泡时间应延长得更多。

④细碎茶叶可溶物释出很快，前面数道时间宜短，往后各道的时间应增加。

⑤重焙火茶可溶物释出的速度较同类型茶之轻焙火者为快，故前面数道时间宜短，往后愈多道则应增加愈多的时间。

将茶汤倒出后，下一道若相隔时间颇长（如20分钟以上），下一道浸泡的时间应斟量缩短，若属二三道，可溶物释出量正旺，缩短时间的幅度要加大。例如紧揉成球状的高级乌龙茶，若第一道浸泡一分钟即得所需浓度，放置20分钟后冲泡第二道，几乎无须等待，冲完水，盖上壶盖，就可以将茶汤倒出。如果前一道茶汤未完全倒干，留下来的茶汤也会影响下一道茶的浓度。

9 茶汤适当浓度的掌握

练习时可将每一道茶留下一杯茶汤，检测自己一壶茶泡了四道、五道以后，茶汤浓度是否控制得稳定。后面几道茶汤的颜色微微加红是正常的现象，若是同样的汤色，滋味反而会显得不足。

所谓适当浓度就是将该种茶的特性表现得最好的浓度，这其中尚包含其他欣赏的要素，但本节仅就浓度一项叙述。

泡茶时若可溶物释出太少，我们称为太淡，喝来觉得没茶味或茶味太淡；若可溶物释出太多，我们称为太浓，喝来味道太重或苦涩味太过突显。

适当的浓度是否有一定的标准？应该说有，只是并非每一个人认定的标准都一样。口味重一点的人，可能会要求浓一些，口味轻一点的人，可能会要求淡一点，但一百人之中，八九十人认为适当的浓度就是标准的浓度，国际鉴定茶的标准杯泡法就是以此原则设计而成，也就是以3克的茶量，冲泡150克的开水（即茶为水量的2%），浸泡5～6分钟得出的茶汤浓度。茶汤有一定的标准浓度，个人对茶汤浓度的喜爱也有某些程度的差异，但我们建议爱茶人尽量往标准浓度修正，因为太浓或太淡的茶汤都不易体会出细微的味道。

如何将茶汤控制在所需的浓度，其方法有：

①茶叶浸泡到所需的浓度后，一次将茶汤倒出。方法有：

将茶汤全倒于如“茶盅”的容器内，再持茶盅分倒入杯饮用；

一次将茶汤倒于大杯子内饮用；

一次将茶汤倒于数个杯子内。这时要来回倒以求茶汤浓度的平均。

②茶叶浸泡到所需的浓度后，将茶渣取出。方法有：

将茶叶放于可取出的内胆浸泡，至所需浓度后将内胆取出；

浸泡到所需浓度后，用漏勺将茶叶舀出。

③将茶浸泡到超过一倍的浓度，饮用时稀释至所需的浓度。此法即“浓缩茶的泡法”。

④以可溶物全部溶出也不至于太浓的茶量泡茶。这时的茶量应是水量的1.5%，浸泡时间要在10分钟以上。此法即“含叶茶的泡法”。

另外，茶壶质地与茶汤的浓度也是有关系的。冲泡器如茶壶、盖碗、冲泡杯等，其质地会影响泡出茶汤的“风格”。所谓质地，主要是指“散热速度”而言，一般而言，密度高者、胎身薄者，散热速度快，即保温效果差；密度低者但不渗水、胎身厚者，散热速度慢，即保温效果好。散热速度快者，泡出茶汤的香味较清扬、频率较高；散热速度慢者，泡出茶汤的香味较低沉、频率较低。这可拿同一种茶，以不同散热速度的两把壶冲泡，比较茶汤、叶底的香气得知。

一般说来，瓷器、银器比炻器、石器散热快；炻器、石器又比陶器、低硬度石器散热快。所以泡茶时，若想将某种茶表现得清扬些，就使用散热速度快一点的冲泡器，若想表现得低沉些，就使用散热速度稍慢一点的冲泡器。

冲泡器的质地还包括吸水率，吸水率太高的冲泡器不宜使用，因为泡完茶，冲泡器的胎身吸满了茶汤，放久了容易有异味，而且不卫生，所以应选用吸水率低的冲泡器。硬度低的器物并不全代表吸水率高，因为“上釉”等方法可以降低吸水率。



第三节 泡茶的20个细节

Pao Cha De 20 Ge Xi Jie

无论泡茶自饮还是和朋友共饮，要泡好一壶茶，都要掌握必要的冲泡技巧，虽然不必像茶馆中的茶艺师一样动作规范而程式化，但有些细节还是必须讲究的。泡茶时对细节的把握能保证我们泡出醇香的茶汤，而得体的举止则刻画出我们为人的品质与趣味。细节决定品位，泡茶、饮茶本身就是一个提升自我、修养身心的过程。

1 妆容服饰

女士泡茶时可以化淡妆，但要求妆容清新自然，以恬静素雅为基调，切忌浓妆艳抹，有失分寸。由于茶叶有很强的吸附能力，所以化妆时应选用无香的化妆品，以免影响茶的香气。



妆容服饰

泡茶时服饰要得体，以便于泡茶。款式可选择富有中国特色的服装，如旗袍或各类民族服装。泡茶时手上和腕部不宜佩戴太多散碎的饰品。因各民族风俗不同，有些民族服装配有本民族饰品也是可以的，但要以不影响泡茶为准。

泡茶时头发要求清洁整齐，色泽自然。男性头发不过耳，女性若是长发盘要起来，如是短发，应梳理在脑后。不得散发，但少数民族可尊重其习惯。

2 姿态

姿态是身体呈现的样子。从中国传统的审美角度来看，人们推崇姿态的美高于容貌之美。茶艺过程中的姿态也比容貌更重要，因此泡茶人要从坐、立、行等几种基本姿势练起，规范自己的行为举止。

（1）坐姿

我们一般坐着泡茶，坐在椅子上或凳子上，必须端坐位置中央，使身体重心居中，双腿膝盖至脚踝并拢，上身挺直，双肩放松，下颌微敛。若坐在沙发、软座低矮座位上时，双腿自然合拢向左或向右倾斜。腰背要自然挺直，会显得人挺拔而有精神。

女性双手搭放在双腿中间，男性双手可分搭于左右两腿侧上方。

全身放松，思想安定、集中，姿态自然、美观，切忌两腿分开或跷二郎腿还不停抖动、双手搓动或交叉放于胸前、弯腰弓背、低头等。


姿态

（2）站姿

站立时双脚并拢，身体挺直，头上顶，下颌微收，眼平视，双肩放松。女性小丁字步，双手虎口交叉，置于腰际。男性双脚呈外八字微分开，身体挺直，头上顶，下颌微收，眼平视，双肩放松，双手自然下垂，手心向内，五指并拢。

（3）行姿

女性以站姿作为准备，走直线，转弯时要自然。上身不可扭动摇摆，保持平稳，双肩放松，头上顶，下颌微收，两眼平视，也可与客人交流。走路时速度均匀，给人以稳重大方的感觉，如果到达客人面前为侧身状态，需转身，正面与客人相见，跨前两步进行各种茶道动作，当要回身走时，应面对客人先退后两步，再侧身转弯，以示对客人的尊敬。

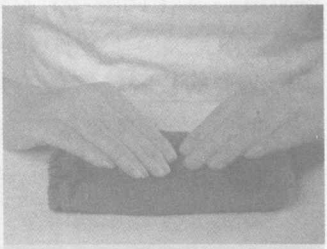
男性以站姿为准备，行走时双臂随腿的移动可以在身体两侧自由摆动。

3 双手

泡茶的动作通过双手完成，通常别人的目光会集中在泡茶人的双手上。泡茶人的心情、信心、教养等都可以从手的“表情”上折射出来。这就是为什么茶艺馆的茶艺服务人员大多有一双让人看上去很舒服甚至很美的手。

泡茶人的双手指甲要修整干净，泡茶前要洗手，忌用有香味的护手霜、香水等化妆品。

在泡茶的间隙双手活动停止时，双手可交叉放在腿间或轻轻搭在茶巾上，过于放松的双肩、双手或过多的手部动作都会显得不雅。


双手

4 气息

感冒、咳嗽或患有传染性疾病时，不宜泡茶招待别人。泡茶时尽量不要说话，赏茶、闻香时要等移开茶叶后才说话。赏茶时不要以手摸茶，闻香时只吸气，挪开茶叶后才吐气。

5 韵律

茶艺中的每一个动作都要圆活、柔和、连贯，而动作之间又要有起伏、虚实、节奏，使观者深深体会其中的韵味。

6 品茶环境

品茶是一个艺术创造和艺术享受的过程，只有在优美、洁雅、安静的环境中，才能体味茶性，荡烦涤腻，达到修身养性的目的。明代徐渭在《徐文长秘集》中描写道："茶宜精舍，云竹灶，幽人雅士，寒宵兀坐，松月人，花鸟间，青白石，绿鲜苍苔，素手汲泉，红妆扫雪，船头吹火，竹里飘烟。"这在一定程度上反映了古人追求的品茗环境，现代人品茶，同样也十分讲究，茶室常常选择在游览胜地或僻静乡间的幽静之处。如一些茶艺馆在环境布置上选择木、竹、布等融入自然的装饰，创造出一番和谐、自然的环境，使人有一种回归自然的感觉。如果在工作单位或家中客厅招待客人，也要有一番讲究，以简朴雅观为宜，既要整洁舒适，又不致使人拘束。幽雅的檀香、安逸肃静的气氛、古典的音乐，都能使人的精神得以放松；插花、字画能使人在古典文化气氛中，品茶的同时品味人生。

7 音乐

茶境和音乐互生光辉，茶和音乐可以对话。

古筝、古琴、笛子、提琴、钢琴等乐器演奏的较轻松舒缓的音乐都适合饮茶时听。轻轻的音乐声有助于愉悦身心、放松情绪、烘托气氛。

龙井茶淡雅，高山茶气昂，普洱茶老陈。不同茶种，可以分别调配二胡、扬琴、琵琶、古琴等不同乐器和曲目，以此来建构音乐引发的魅力。音乐专家说，铁观音最合宜琵琶的音符；松透的古琴是陈年普洱的"老伴"。

古时文人要会四艺，即琴、棋、书、画，更要会进一步演示出焚香、点茶、挂画、插花的生活艺术，才够得上是精致的文人。时空变换下，今人也可以古代文人的情怀，来享受一次茶和音乐的对位，来品尝一场清穆古雅的情趣美学。

8 选茶

"茶叶学到老，茶名记不了"。中国茶的茶类繁多，名品各具风味。因此，在泡茶前我们应先了解各地名茶的相关知识，其中包括产地、品质特色、名茶文化及冲泡要点。在泡饮过程中与客人进行交流，以便使客人更好地赏茶、品茶，在得到物质享受的同时也能得到精神的熏陶。

以茶待客要选用好茶。所谓好茶，应注意两个方面，一方面是指茶叶的品质，应选上等的好茶待客。运用掌握的茶叶审评知识，通过视觉、嗅觉、味觉和触觉来审评茶的外形、色泽、香气、滋味、汤色和叶底，判断、选择品质最

优的茶叶奉献给客人。另一方面，择茶要根据客人喜好来选择茶叶的品种，同时，也应根据客人口味的浓淡来调整茶汤的浓度。待客时，一般可通过事先的了解或当场询问了解对方的喜好。

由于来宾的性别、健康状况和时令的不同，我们也可有选择地推荐茶叶。如女士可选择有减肥、美容功能的乌龙茶，男士可推荐降血脂效果显著的普洱茶等，胃寒的人士可推荐红茶。为了迎合四季的变化，增加饮茶的情趣，也可根据季节选择茶叶，如春季饮花茶，万物复苏，花茶香气浓郁，充满春天的气息；夏天饮绿茶，消暑止渴，同时，绿茶以新为贵，也应及早饮用；秋季饮乌龙茶，乌龙茶不寒不温，介于红茶和绿茶之间，香气迷人，又助消化，冲泡过程充满情趣，而且耐泡，在丰收的季节里，适于家庭团圆时饮用；冬季饮红茶，红茶味甘性温，能驱走寒气、增加营养，同时红茶还可调饮，充满浪漫气息。

9 茶具的准备与摆放

冲泡不同的茶之前，要准备与之相配合的茶具。茶具的摆放要符合方便操作的原则，冲泡过程中双手要配合使用，器具用完后要放回原来的位置，茶具摆放可根据泡茶者的喜好和使用方便而定。如随手泡茶具可放在右手边，也可放在左手边。但是靠近左边的物品用左手取，靠近右边的物品用右手取，取物后交到使用这件器物的手上。另外取放物品时要绕物取物，避免交叉取物。



忌讳交叉取物，不能从茶具上方用右手取左边的物品。



忌讳越物取物，不得越过品茗杯等茶具取茶荷等物。



手臂应绕过品茗杯等茶具取茶荷等物。



应以左手取左边的物品交右手使用。用毕交回左手放回。



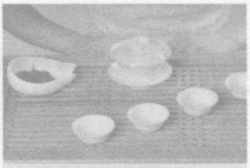
用玻璃茶具冲泡白牡丹备具。



用盖碗冲泡龙井备具。



用紫砂壶冲泡大红袍备具。



用紫砂壶冲泡铁观音备具。

10 茶叶的取放

泡茶时所用的茶叶应根据需要量取用，取完茶叶封好茶叶罐放回原处（如绿茶取完后应及时放回冰箱）。剩余在茶荷中的茶叶不要再放回茶叶罐中，因为茶叶长时间在空气中放置会吸收湿气，从而氧化变质，放回罐中会影响茶叶的品质。

取茶的具体方法：用茶匙将外形松散的茶叶拨入茶荷，用茶则盛取外形紧结不易碎的茶叶。



取茶的方法

11 茶巾的选用

茶巾是整个泡茶过程中不可缺少的用具，它的作用是擦拭茶具外面或底部的茶渍和水渍。但溅在茶托、桌子上的水或茶渍应用另外的抹布拭净，茶巾不宜此用，更不宜用来清理桌面杂物。茶巾要选择吸水性强的毛巾，在使用前使茶巾干燥，不要使用潮湿的茶巾，不要选用遇水褪色、起毛、掉线头的茶巾。下面介绍两种茶巾的叠法和使用法。

第一种方法：四分法



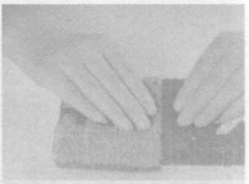
将茶巾分四等分，两边对齐中线折叠。



再分四等分，两边对齐中线折叠。



对折茶巾，整好压平。



茶巾有缝隙的一面朝向冲泡者放置。

第二种方法：三分法



首先将茶巾分三等分，向内折两次。



再将折好的长条形茶巾分三等分。



向内对折两次，整理平整。



有缝隙的一面朝向冲泡者放置。

茶巾的使用


双手拇指在上，四指在下拿起茶巾。


右手放开茶巾，取需擦拭的茶具。


用茶巾擦拭公道杯底。


用茶巾擦拭壶底。

12 温杯

泡茶之前必须先温杯，但根据茶具材质的不同，温杯的方式也不一样。

（1）三种温玻璃杯的方法

我们通常选用无色花纹的直筒形、厚底耐高温的玻璃杯泡茶。透明的玻璃杯便于观赏“茶舞”。玻璃杯容积在150～200毫升为宜。使用中无论是温杯还是敬茶，应手持杯底部和杯子中下部。

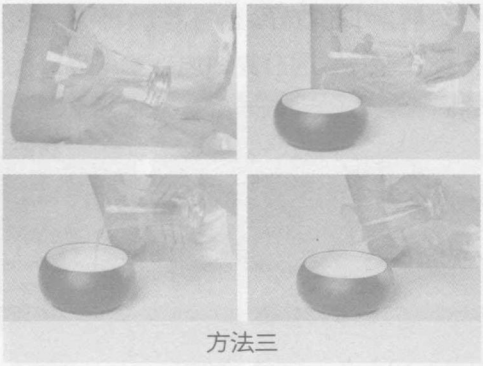
第一种方法：逆时针转动杯子，尽量放平杯子，保持水住杯内不外流，向前、向左、向后、向右转动一周，将温杯的水倒入水盂中。


方法一


方法二

第二种方法：将杯水平放置，右手持杯身，左手拿住杯底，向内旋转茶杯，同时慢慢倾斜茶杯，把温杯的水倒入水盂。

第三种方法：将杯子平放在右手掌上，左手向内滚动杯子。同时倾斜杯子，慢慢把温杯的水倒入水盂。

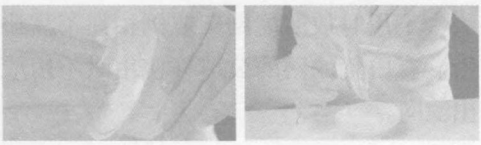

方法三

（2）温烫盖碗

盖碗又称三才杯，杯盖象征天，杯托象征地，杯身象征人。用盖碗泡茶的同时也喻天、地、人三才合一，共同化育茶的甘美。用盖碗品茶时，杯盖、杯身、杯托三者不能分开使用。

左手持杯身中下部，右手按杯盖，逆时针方向将杯旋转一周（方法同玻璃杯）。

掀开杯盖，让杯的水顺着杯盖流入杯托，同时右手转动杯盖以温烫杯盖。



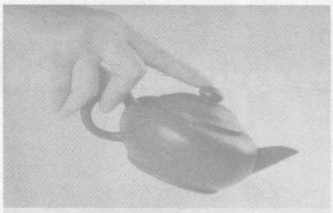
13 持壶

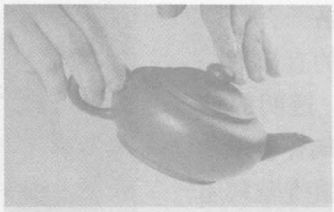
千万别小看一把小小的茶壶。不管你的手有多大的力气，茶壶要拿着舒服、不烫手，使用时动作自如，别人看着也舒服，是需要一点技巧的。

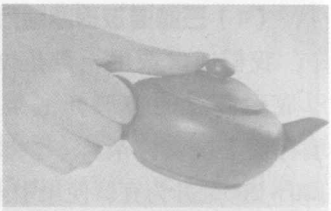
标准持壶法：拇指和中指捏住壶柄，向上用力捉壶，食指轻轻搭在壶盖上，注意不要按住气孔，无名指向前抵住壶柄，小指收好。

双手持壶法：刚开始泡茶时，可采用此种方法，一只手的中指抵住壶纽，另一只手的拇指、食指、中指握住壶柄，双手配合。

其他持壶法：中指钩住壶柄，与拇指捏紧壶柄，收好无名指和小指，食指轻搭在壶纽上。也可用食指、中指钩住壶柄，拇指轻搭壶纽，拿稳茶壶。

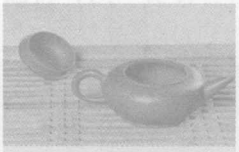

标准持壶法


双手持壶法


其他持壶法

14 壶盖

在泡茶过程中，壶的放置忌讳壶的出水嘴直接对着某个客人。无论哪种持壶方式都要注意，不要按住壶纽顶上的气孔。


把壶盖翻过来直接放在茶盘上。


扣放，架在带沿茶盘的边上。

15 公道杯与过滤网

公道杯用来盛放从茶壶中倒出的茶汤，均匀茶汤，再分入杯中。

过虑网用于在公道杯口处过滤茶渣，不用时放回滤网架或倒扣在茶盘边沿。有内置滤网的公道杯使用时不用取出滤网。

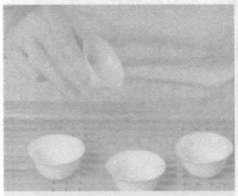




16 闻香杯、品茗杯的使用方法

闻香杯，用来嗅闻茶的香气所用，比品茗杯稍高，可以有效地保留茶叶的香味，与品茗杯配套使用，质地相同，闻香组杯。冲泡乌龙茶有时会用到闻香杯（闻杯）与品茗杯（品杯），使用方法如下：

（1）温杯



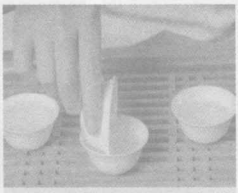
手持品茗杯，逆时针旋转；



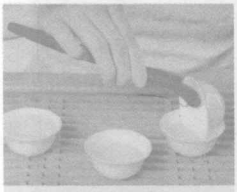
再将温杯的水倒入茶盘中；



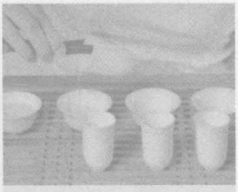
用茶夹夹住品茗杯逆时针旋转一周将水倒掉；



滚动温杯，一只杯侧立在另一杯中，手指推动茶杯转动温烫；



用茶夹夹住品茗杯，在另一只杯中滚动烫品茗杯；



用茶夹夹住闻香杯，温烫方法同品茗杯。

（2）闻香

将茶汁倒入闻香杯，然后将品茗杯倒扣在闻香杯上。接着用手将闻香杯托起（连同倒扣其上的品茗杯一起），迅速地稳妥地将闻香杯倒转，使闻香杯倒扣在品茗杯上，稳稳地将闻香杯竖直向上提起（此时茶汁已被转移到了品茗杯内），将闻香杯再次倒转，使杯口朝上，双手掌心向内夹住闻香杯，靠近鼻子闻茶的香气，边闻边搓手掌，使闻香杯发生旋转运动。这样做的目的是使闻香杯的温度不至于迅速下降，有助于茶香的散发。



（3）品茶

“品”字三个口，一杯茶需分三口品尝。具体方法要：拇指和食指捏住品茗杯的杯身，中指托杯底，无名指和小指收好，持稳品茗杯，慢慢端起品茗杯凑近嘴巴，轻啜茶汤，细品茶香。



17 高冲水低斟茶

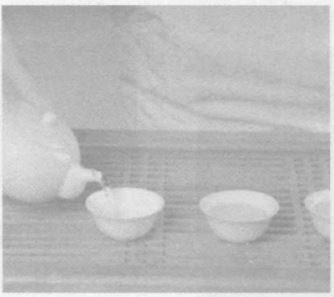
（1）高冲水

高冲水是冲水方式，即泡茶过程中向杯中或壶中注水。冲水的方式有三种：直冲，直接冲水至杯的七分满或满壶；回旋冲，冲水时，由低向高上下回旋冲水；凤凰三点头，冲水时，由低向高上下回旋三次，有节奏的三起三落，并使杯或壶中水量恰到好处，滴水不外溢，以示对客人的尊重与礼貌。需要注意的是，冲水时应该使壶中或杯中的水量恰到好处。

一般用双手泡冲水时，要抬高手臂，悬壶高冲。高冲水的作用是让茶叶在壶中或杯中随水流上下翻滚，使茶汤的浓度相对上下一致。

（2）低斟茶

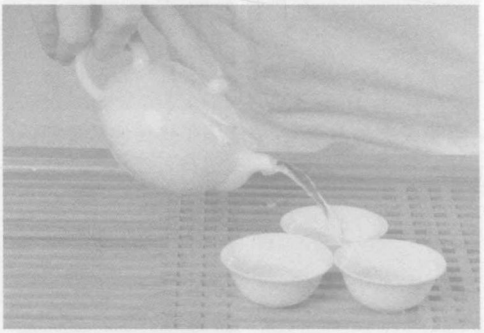
在分茶或斟茶时，宜低而不宜高，壶或公道杯略高过茶杯沿即可，但不可接触杯沿。低斟茶的作用是避免高斟让茶香飘散和茶汤四溅。斟茶时一手持茶巾，一手端起公道杯或茶壶，若公道杯的流（俗称嘴）或壶流处有茶渍要及时用茶巾擦拭，以免再次斟茶时擦拭。


18 浅茶满酒

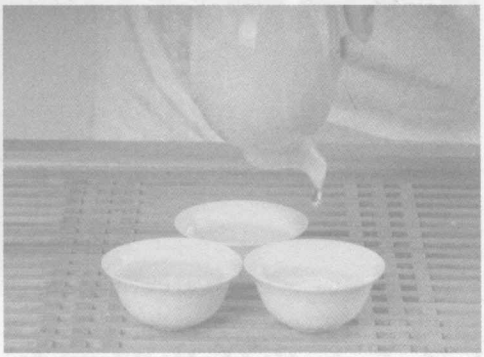
斟茶时适宜的茶水量是杯的七分满，留三分以表敬意。

茶满欺人，酒满敬人。斟茶续水也要七分满。用闻香杯和品茗杯冲泡功夫茶时，要先把茶汤分到每个闻香杯中，再翻转或倾斜倒入品茗杯中，这时更应注意斟茶量，避免倒入品茗杯中的茶汤溢出。



19 分茶

将泡好的茶汤分到每个品茗杯中，为了使每杯茶汤浓淡一致，先将壶中的茶汤倒入公道杯中，均匀茶汤的浓度后再分类。如果直接将茶壶中的茶汤分到品茗杯中，为保持茶汤浓淡一致，则需要巡回分茶，即用“关公巡城”的方式分茶。最后将壶中的精华也要一滴一滴地“点”到杯中，即“韩信点兵”。



20 收具

洗净茶具后要用干的茶巾擦干水渍，然后再将茶具收好。茶巾也要及时洗干净晒干备用。此外，要注意茶具的保养，如竹茶盘、木茶盘，空气干燥的季节长时间不用容易裂缝、漏水，必要时用一块干净的湿毛巾平铺在茶具上以防止开裂。



第四节 小壶泡茶法

Xiao Hu Pao Cha Fa

小壶泡茶法是指用小型壶具冲泡叶形茶（非末茶）的方法与品饮方式。小壶泡茶法的茶壶大约在400毫升以内，杯子大约在50毫升以内，装一次茶叶，冲泡数次以供品饮。小型壶又因搭配的杯子大小与数量不同，可分为单杯壶、二杯壶、四杯壶、六杯壶、十杯壶等不同的大小与配备。

1 小壶茶的茶器配备

基本的小壶茶配备是壶与杯，若为了方便分茶入杯，可增加茶盅（也称茶海或公道杯），若为使茶壶有个承座，可增加茶船或壶垫。若为增加杯子的完整性，可增加杯托。

2 小壶泡茶的持壶方法

小壶茶的持壶方法并没有非怎样不可，只要容易掌控壶的重量、操作自如，而且手势优美即可。原则上200毫升以内的小壶单手操作，200毫升以上的大壶双手操作。所谓单手操作就是“持壶”与“按纽”皆由一手为之，双手操作则以另一只手的食指“按纽”。若小壶的重量以单手操作起来太过吃力，如小朋友泡茶时，也可以用双手操作。

3 小壶泡茶的持盅方法

茶盅一般有三种形式，持盅法分述如下：

①圈项式：盅顶有一圈环，是盅口的地方也是持盅的所在，一般配有益盖。拇指与中指夹住圈顶，食指按住盅纽，其余两指抵住圈顶下方，与拇、中指成三角鼎立之势。

②茶壶式：形式如同茶壶，有把有盖，拿取方法就同提茶壶的方法一样。

③杯子式：这种壶通常加有把手，并在杯口处设计有便于倒水的“流”。这种盅，倒茶时就以单手持盅即可。

4 备水

所谓备水，是指泡茶席上加水、调温的动作，若是从其他地方加好适温的水拿到泡茶席上使用，视为备水完成。

加水时要将面前的主泡器（如茶壶、茶船等）移开，将煮水器的水壶拿到面前，然后拿出热水瓶加水或是从供水处取水加。为什么要将水壶移到面前加水呢？因为煮水器往往放在左边，斜着身子倒水，尤其是热水，不但吃力而且危险，万一热水溅出去，容易烫伤别人。加水时，往往不能把水加得太满，免得烧滚后溢出。

加完水，接着要考虑水温。若水温不够，就要打开热源使水继续加温，水温太高，就要关掉热源。正常状况是原有煮水器内的冷水不会太多，整理泡茶席时只留了安全上需要的水量（如避免意外的干烧），泡茶前若发现水壶内留下的冷水太多，应将之倒掉，以免泡茶时花太多时间在煮水上。加温到适当程度，应及时将热源关掉，不论这时的泡茶动作进行到哪里，否则到了泡茶的时候，水温会变得过高。

加水时应避免手提热水瓶时，单边的肩膀与手臂抬得太高而影响了身体的端正。

5 行礼

泡茶的准备动作是在将茶具从静态变为动态，并备妥水后方告完成，这时应检查一下自己的坐姿、调整一下自己的心情，准备开始泡茶。

若是茶道表演的场合，这时应起立向大家行个礼。起立行礼时要确实站正、站稳后才行礼，行完礼站正后才坐下，若每个动作做得不稳妥，给人的感觉是不诚恳。行礼躬身的角度以大于15°为佳。

泡完茶后，检查一下自己的坐姿、调整一下自己的心情，结束茶会时还要重复一次，作为圆满的结束。

6 温壶

温壶是泡茶前将茶壶温热的动作。其目的有二：一是将壶温热，避免水温被壶壁吸收而骤然下降，影响泡茶的效果。热水倒入未温热的茶壶内，温度会降低3～5℃。二是温过壶后，将茶叶放入壶中，借壶身的热度将茶叶香气烘托出来，以供欣赏茶香。若不是为了闻香，或是这种闻香移到第一泡茶倒出后再欣赏，温壶是可以省略的。水温降低的问题，可以从提高备水时的温度或延长茶叶浸泡的时间来克服。若备水时的水温就太高，也可以故意不温壶，借此降低泡茶用水的温度。

温壶是泡茶的第一个动作，这时候

若水温尚未达到所需的标准，只要不是相差太多，是没有关系的。温壶所注入的热水以八分满为度，因为这是放入茶叶浸泡后倒出茶汤的大致分量，接下来将要利用温壶的水温盅与烫杯，正好可以测量茶盅是否可以让茶壶一次倒干，汤量是否能倒满所需的杯数，若觉得太少，倒茶时可以每杯少倒一些，若发现太多，则冲水时要少冲一些。冲水时水柱不要太粗，而且稍微拉高一些，因为水柱太粗，而且就在壶口上倾倒，看来有如灌水一般。

注水入壶后，要等到备完茶并请客人赏完茶后才将温壶的水倒出，因为若太早将热水倒出，就失掉了温壶的效用。

7 备茶

备茶是将茶叶准备好，以便放入壶中。这包括将茶罐打开，将适量的茶叶倒入茶荷内，含有确定茶量的意义。

泡茶席上使用的茶罐是小型的话，打开罐盖时以一手持罐，一手开罐为宜。打开茶罐后，将茶倒入茶荷内，倒茶可有两种方式：一是一手持荷，一手持罐，将茶倒入荷内；二是将荷置于面前，一手持罐，一手持渣匙，利用渣匙直头的一端将茶叶拨入荷内。前者称为“倒茶入荷”，后者称为“拨茶入荷”。

倒入式适合直条形与紧结形的茶叶使用，拨入式适合于自然弯曲的茶叶，它们容易纠结在一起，不容易用倒的方式将它们倒出来。

倒茶入荷时，应同时衡量此次泡茶所需的茶量，人数少的话就少倒一点；客人逗留的时间短，冲泡的次数少，也可少倒一点。以壶的大小作为备茶量的衡量标准也可以，这时就必须依人数先决定壶的大小。

为便于第一次置茶后茶量的增减，备完茶尚不急于将茶罐收拾，暂时放于泡茶席的操作台上，等“识茶”、“赏茶”后，“置茶”的动作完成了，再将茶罐放回原来的位置。

8 识茶

识茶是泡茶者在泡茶前对茶叶的认识，以便于泡茶时采取适当的方法。这个动作经常于备茶中或备茶后为之，因为茶正在倒出或已经倒入荷内，观看较为容易。

识茶主要从茶叶的绿或红看出发酵的程度、从茶叶颜色的深浅看出焙火程度、从茶叶的外形看出揉捻程度、从茶叶的长相看出老嫩程度、从茶叶的完整性看出细碎程度……这些认知都有助于对水温、置茶量、浸泡时间、冲泡次数的掌握。

正常状况下，置完茶，冲泡之前会有闻香的动作，若估算这个动作会被省略，备茶后的识茶可以增加闻香这一环节。闻香的动作除了了解茶叶的品质状

况外，还可以发现茶叶有无其他异味，以做必要的处置，如利用温壶的热度或多或少将杂味蒸发掉，或是在第一泡之前增加一道“温润泡”。

识茶时是不宜以手触摸茶叶的，除非发觉茶叶已受潮，想了解受潮的程度，可拿一片茶叶搓揉，搓揉后即将这片茶叶丢弃。闻香时只能吸气，等茶叶挪开后才吐气，需要说话时亦应将茶叶移开。

9 赏茶

赏茶是品饮者在喝茶前欣赏茶叶的外观，包括因此体会到的该种茶特有的风格。赏茶也以备完茶后，从茶荷观赏为最佳时机。

赏茶时可从茶叶的色相了解该茶香型的种类、滋味的特质，从色泽的明度了解生熟的感觉，从外观紧结的程度了解香味频率的高低，从原料的老嫩程度了解茶性的粗犷与细致。

泡茶者识完茶，将茶荷传递给品饮者逐一赏茶，泡茶者可以从旁提供一些该种茶的基本资料，增加大家对该种茶的了解，这有助于稍后茶香茶味的欣赏。我们也鼓励泡茶者主动介绍自己所泡的茶叶，不要试图测验客人的品茶能力，这是茶道坦诚、主动介绍自己的风格。传递到最后一位客人时，由这位客人将茶荷送回泡茶席原来放茶荷的地方。

赏茶时只是用眼睛观看，识茶时泡茶者闻、摸的动作应该省略，因为喝茶者只管喝茶，不要太用心于评茶，至于闻香，稍后有闻香的专属时间，而且从茶汤的品饮中也可以充分体会到茶香。赏茶后若要说话，也要等茶移开后再说。

在人数众多的场合，为免耽误泡茶的时间，可另备一两个茶荷供客人赏茶，泡茶者在适度地介绍过茶后，就可以开始泡茶了。

10 温盅

茶在壶内浸泡到适当浓度后，将茶汤全部倒入茶盅之前，将茶盅温热的动作称为“温盅”。一般的做法是利用温壶的热水来温盅，也就是在置茶入壶之前，将温壶的水倒入盅内。一方面是节约用水，另一方面是利用这个机会判断一下茶盅的容量是否可以一次将壶内的茶汤倒干，如果差一点，泡茶冲水时要少倒一些。

温盅的目的在于提高盅温，减慢茶汤降温的速度，但如果这种茶在汤温稍降后更有利于香味的欣赏（如白毫乌龙），或是急着借这杯茶解渴，太烫反而不能大口大口地喝时，则可故意不温盅，这时温壶的水直接倒入排渣孔或水盂内即可。

11 置茶

置茶就是把备妥的茶置入壶内。泡茶者在客人赏完茶，将茶荷送回之前，将温壶的水倒入盅内温盅，或是直接倒掉，茶荷送回后，持之将茶倒入壶内，这时一只手可持渣匙，用平头的一端协助茶叶进入壶内。置完茶，若茶荷内附有茶末，拿茶拂将之刷至排渣孔或水盂内。

茶荷可以是陶瓷制品，也可以用竹器，也可以用纸折成，如果是纸茶荷，可以折叠起来放在茶罐内备用。

置茶常犯的毛病是低头看壶内的茶量。置茶后常会以渣匙拨平壶内的茶叶，用以判断确实的茶量，这时应留意不要将头低下去看，以免破坏整体的美感。

置完茶若觉得茶量太少，可以重复一次补足茶量，若置至半途即发觉茶量太多，可以中途打住。等确定了置茶量，盖上壶盖，收拾好茶叶罐。

收拾茶罐时，盖上罐盖的方法是一手拿罐身，一手拿罐盖，将盖子盖上。若将罐子放在桌上，手拿罐盖往罐身上压，看来没那么亲切。不只是茶罐，但凡各种器物，使用完放回时不要一扔了之，要谨慎地收拾，轻轻地放下，有如与爱人离别时的心情。

12 闻香

在泡茶品饮的过程中，所谓的“闻香”是指欣赏茶叶本身的香，而不是茶汤的香。

欣赏茶叶的香主要是在温壶后置茶，借壶身的热度将茶叶的香气烘托出来的时候。所以置完茶，盖上壶盖，等收拾完茶罐，才打开壶盖，欣赏壶内茶叶飘送出来的香气。泡茶者利用闻香的机会更进一步了解了茶的品质状况，以利稍后的泡茶。泡茶者闻过香，将壶递给客人继续闻香，让客人在喝茶汤之前对该茶有进一步的认识。

将茶壶传递给客人闻香时，最好能做到将壶把调到客人的右手边，这样客人就可以很方便地以右手提壶，左手打开壶盖闻香（惯用左手者则相反）。泡茶者闻过香，将壶放下时就把壶嘴朝前放，然后换左手提壶，递至坐于对面的客人面前，这样壶把就在客人的右手边了。至于坐在同一边客人间的传递，只要以同一方向将壶递送至下一位客人面前即可。最后一位客人闻完香，要将茶壶还回泡茶者的操作台上，同时也要将壶把调到泡茶者的右手边，方法是闻完香将茶壶在自己面前打正，使壶嘴朝前，然后以左手提壶，送到泡茶者面前。这是茶道“处处为对方着想”的精神。

持壶闻香时要养成随手盖上壶盖的习惯，不要将壶盖打开放在一边，只拿着壶到处传递，这样很快就闻不到香气了，因为香气是易挥发的微量物质，一定要闻完香马上盖上壶盖。即使这样做了，第三、第四个人以后还是闻不到太明显的香气，这时可以在按住盖子的情

况下，用力震荡一下茶壶，使茶叶在壶内翻滚一下，这样又便于二三个人闻香。再接下来可就不容易有闻香的效果了，若是还有客人未欣赏到茶香，可请他们稍候，待泡完第一道将茶汤倒出尚未奉茶时，再行闻香。用鉴定杯评茶时的闻香，也是在倒出茶汤后闻茶渣的香气。

持壶闻香的礼节亦是只吸气不吐气，等壶移开后才吐气或者说话。

有些茶闻干香的效果很好，有些茶是闻冲泡过后的叶底香气才好，甚至有些茶是冲泡放冷后再闻叶底香气才表现得更佳。可依茶性，利用各种不同的方式请客人赏茶香。

以上所说的是欣赏茶叶本体的香，等一会儿茶汤泡出后喝茶，还有另一次赏香的机会。前者是从茶叶本体散发出来的香气，后者是溶入水中的香气。有些茶闻茶干很香，但喝起来不怎么香，有些茶闻茶干不怎么香，但茶汤喝起来很香。当然有的茶两者都香，有的茶两者都不香。因为香的成分有太多种类，有些易溶于水，有些不易溶于水，大体说来，茶汤会香的茶比较难得，而且比较耐保存。只有茶干香、茶汤不香的茶叶，放一段时间后香气才容易挥发掉。

13 冲泡

客人闻香期间，泡茶者应随时注意水温的状况，若还在加温，到了适当程度要及时关掉热源。待传出去闻香的茶壶送回后，提起热水壶，将适量的热水冲入茶壶内，而且趁冲水的机会将壶内的茶叶淋湿。为达到淋湿茶叶的目的，可采取绕倒的方式，而且依向内转的方向，也就是若以左手持壶冲水，则以顺时钟方向浇倒，因为向内转的姿态要比向外转的看来亲切。

前面说过冲水时要注意所需的水量，不一定非要冲满一壶不可，为了一次能将茶汤倒光，但受茶盅容量或杯数限制，倒七分满或半壶皆可。若是要冲满一壶，也是以九分满为度，因为若倒得太满，盖上壶盖时会把水从壶口或壶嘴挤出，若从壶口满溢，还会把茶叶一并冲出，万一卡在壶口上，就会影响到盖壶盖。

有人冲水时故意冲得满溢出来，借此将茶的泡沫冲掉，这是没有必要的，冲水后产生的泡沫是泡茶必然的现象，泡沫的多少也因茶况而异，这些泡沫是茶叶内一些成分造成的，饮之无妨，而且等分茶到杯子时，已不见这些泡沫了。

有人冲完第一次水后立即将茶汤倒掉，紧接着冲第二次水才算正式的泡茶。他们认为这样可以将茶冲洗一下，或说是将茶温润一下。这种做法也是没有必要的，除非是这泡茶放坏了有异味，想借热水的高温将之蒸发掉。后发酵的普洱茶以及陈放过的老茶，只要不是陈放不良产生了异味，冲泡时也不要把第一泡倒掉，这类茶的可溶物释出的速度相当快，第一泡倒掉会造成可溶物的流失。

14 计时

冲完水盖上壶盖，放回热水壶后按下计时器开始计算茶叶浸泡的时间。若是没有专用的计时器，手表、墙上的时钟或是心算都可以。浸泡时间的控制是泡好茶很重要的一项因素，尤其是小壶茶以茶多汤少的方式冲泡，差几秒都会影响茶汤的质量。

向前读秒的计时器是被推荐的，因为时钟作为控制茶叶浸泡时间的依据，每次都要因上回茶汤浓度等因素加以调整，倒数计时的时钟每次尚需设订，是不实用的，尤其是倒数完毕还有叫声者更是破坏泡茶的气氛。

有人以为使用计时器太过呆板，但只凭直觉来判断是不够精确的。只是使用计时器时不要一直盯着它看，好像只要等到时间一到就要冲锋陷阵似的。泡茶时重要的是用心，计时器只是辅助的工具。

15 烫杯

茶在壶内浸泡期间，泡茶者可烫杯。烫杯也就是利用温盅的水，持盅将之分倒入杯，利用水的热度将杯子烫热。为什么要利用温盅的水烫杯呢？因为这样正可测量这壶茶是否足够倒那么多杯，若是不够，等一下倒茶时可以每杯倒少一点，如果太多，泡茶时可以少冲一点水，如果发现少得太多，或是多得太多，可考虑连泡两道作一次奉茶或泡两道茶作三次奉茶。另外，利用温盅的水烫杯还有一个原因，即这时的水温不致于太高，避免稳定性不高的杯子破裂。有些杯子在冷热温差大时容易破裂，尤其是单面上釉或里外施以不同釉药的杯子。

烫杯的目的有二：第一，提高杯子的温度，免得茶汤冷得太快。这个顾虑若不存在时，烫杯可以省略。第二，烫杯可以使客人在喝茶时手接触到的杯子温度与口喝到的茶汤温度接近一些，如果杯子没烫过，分完茶马上端给客人，客人拿到的杯子是冷冷的，喝到的茶汤是热的，感觉不好，而且容易误判，不觉得茶汤有多热而一口饮进，烫着了嘴巴。若因茶汤不需要那么烫时喝，如白毫乌龙，温度降一点反而容易体会其可爱的熟果香，可于分完茶后，等半分钟才将茶奉出去，让杯子吸够茶汤的温度，茶温降下来了，手握杯子也不再是冷冷的了。

有人烫杯是将杯子侧置于高缘的茶船内，船内倒入热水，用手指转动杯子使其在热水中旋转数圈。有人是以一个杯子侧置于另一个装有热水的杯子内，转动侧置的杯子使其在热水中旋转数圈。这些烫杯的方法，得考虑烫杯时所发出的声音以及相互磨擦可能对杯子造成的伤害。

另外，将杯子放在泡茶席旁的烤箱或保温柜内，分茶前才将杯子取出，也

是烫杯的另一种方式。这时温盅的水则直接倒掉。

若是以温盅的水烫杯，在烫杯的过程中只要持盅将水分倒入杯，让杯子装上热水放着，等到倒完茶，要分茶入杯时才将烫杯的水倒掉。

16 倒茶

倒茶是指茶在壶内浸泡到适当浓度，将茶汤全部倒出的动作。倒茶分为倒茶入盅与分茶入杯两种方式。倒茶入盅是将泡好的茶汤一次全部倒于盅内，使茶汤、茶渣分离，而且先后倒出的茶汤在盅内混合，浓度已趋一致。所以接下来的持盅分茶入杯，一杯杯直接倒满即可。

分茶入杯是将泡好的茶汤直接倒入所需杯子内，这时的杯子应该是有数个，若只是一个杯子，即如同是茶盅一般，归于倒茶入盅之列。一次将茶全部分倒于数杯内，也达到了茶汤、茶渣分离，控制浓度的目的，但先倒的浓度偏淡，后倒的浓度偏浓，必须以“平均倒茶法”方能达到浓度平均的目的。所谓平均倒茶法是分来回两次将茶倒于数个杯子内，例如分茶四杯，则第一杯先倒四分之一，第二杯先倒四分之二，第三杯先倒四分之三，第四杯倒满，接着往回倒，将每杯补足，也就是第三杯补四分之一，第二杯补四分之二，第一杯补四分之三，如此，最淡的加上最浓的，次淡的加上次浓的，每杯的浓度可以接近平均。不停地来回倒也可以将浓度倒平均，但来回太多次显得烦琐。

倒茶入盅或分茶入杯时，茶壶都不要倾斜得太厉害，如超过了90° 角会造成逼迫的感觉。有的人甚至到了最后还用“抖”的方式，恨不得茶汤一滴不剩，而且快快倒干。倒茶时应留点时间让茶汤慢慢流干滴净，不要那么急迫。

17 备杯

备杯就是把杯子准备好，以便将泡好的茶分倒入杯。这时的杯子装有热水，正在“烫杯”过程中，备杯的动作就是把烫杯的水倒掉，在茶巾上沾一下，放回奉茶盘上。如果杯子配有杯托，这时的杯托已放在奉茶盘上，而且要摆放得很有观赏性。

如果杯子是放在小烤箱内消毒，备杯的动作是从烤箱内将杯子取出，直接排列于奉茶盘上。

18 分茶

所谓分茶就是把泡好的茶分倒到杯子里。如果泡好的茶已经倒至茶盅，这时是持茶盅将茶分倒入杯，如果泡好的茶还浸泡在壶内，则持壶以平均倒茶法

将茶汤分倒于每个杯子内。

不论是持盅分茶还是持壶分茶，在每个杯子间倾倒、提起的动作要有绵延的韵律感，可以想像以毛笔写字的落笔与回锋进行。分茶的茶量，30毫升左右的小杯以倒九分满为原则，因为杯子已经够小，只倒八分满会觉得不够诚意，90毫升左右的大杯以倒六分满为原则，因为杯子大，甚至只倒半杯也不会觉得有什么不妥。

19 奉茶

奉茶包括第一道的“端杯奉茶”与第二道以后的“持盅奉茶”。

第一道茶一般是在操作台上把茶分倒入杯后才以奉茶盘端杯子奉茶，但也有事先将空杯子分发到客人面前，这时就以“持盅奉茶”的方法奉茶。大家如果促膝而坐，而且坐着就可以拿到杯子，泡茶者就坐在原位请客人逐次端茶，或起立站在原位，端起奉茶盘请客人端茶，不必离席。但如果大家采取的是分坐式，泡茶者就必须端着奉茶盘到每位客人面前奉茶。奉茶时是由客人自行端取，尽量减少奉茶者接触到杯口的机会。客人端走一个杯子后，应考虑到盘子上杯子摆放的美感与下一位客人端取的方便性，需要时可以在离开客人后将杯位整理一下。

第二道以后，客人继续使用原来的杯子，泡茶者将泡好的茶倒于盅内，在促膝而坐的场合，直接持盅将茶倒于客人的杯内，在分坐式的场合，将茶盅放于奉茶盘上，并备一条茶巾，端着奉茶盘出去奉茶。倒完茶，若有茶汤从盅嘴滴下，可将茶盅在茶巾上沾一下，若倒茶时有茶水滴落到客人的桌面上，要拿茶巾沾干。

奉茶盘摆放与使用时，若盘子有明显的方向性，如盘面有一幅画，要让正面朝向自己；若盘子没有方向性，但盘缘有镶边，镶边的接缝点应让其朝向自己，也就是让完整的一面向着客人。杯子若有方向性，如杯面画有图案，使用时不论放在操作台上或是摆在奉茶盘上，都要让正面朝向客人。客人端起杯子后，一面欣赏茶汤的颜色，一面将正面调向外方，此后闻香、品饮以及将杯子送回泡茶者，都是正面朝向前方。

第二道以后的奉茶，可能有人未将茶汤全部喝完，可备一只小水盂，遇到对方杯子尚留有茶汤时，问他：“还要喝一杯茶吗？”如果他说不要了，就不要再倒茶给他，如果他说还要，就将他杯内剩下的茶汤倒入水盂，然后再为他斟上一杯新茶。如果是大家围坐在一张桌子上泡茶、喝茶，而且桌上就有水盂，上述的情形就是直接将剩下的茶汤倒入水盂，但周到的客人会自行先将杯子清理干净。

奉茶时泡茶者要为自己也留一杯，“端杯奉茶”时是等奉完茶回座后，径自奉茶盘上端杯饮用，然后才将杯子放于泡茶席适当的地方。“持盅奉茶”时是等奉完茶回座位后，放下奉茶盘，将茶巾归位，持茶盅为自己倒一杯，然后

将茶盅放回泡茶席原来的位置。为什么泡茶者自己也要有茶喝呢？因为这样才知道茶泡好了没有。有什么缺点才能及时改进，而且泡茶者与品饮者是平等的，大家一饮同心。如果泡茶者想知道茶泡好了没有，可在分茶之前先倒一些试喝，太淡时将茶汤倒回去再浸泡一下，太浓时倒一些白开水稀释。这时的试饮茶只能倒一点点，等奉茶时才依常规倒满。

20 品饮

客人端杯时，小杯单手端取，大杯（如盖碗）双手端取，杯子配有杯托时，连同杯托一起端起来。

端过杯子，将杯子连同杯托交给左手（惯用左手者则对调），先观赏汤色之美，再从杯托上端取杯子闻香，这时若发现温度太高，将杯子连同杯托移放桌上，等温度稍降后，再取杯饮用。品饮的时候可只取杯，也可以连同杯托一起端取，前者轻松，后者正式，这要视品饮的场合而定。

品饮时很自然地分数口将茶喝掉，茶在口里时用心体会一下茶香、茶味，只要有这份关注，自然显现在外的就不是囫囵吞枣。有些人看到评茶师在评茶时会先含半口茶汤，然后微启嘴唇用力吸两口气，发出“丝丝”声响，让茶汤瞬间分散到口腔各部位，利用口腔各部位对香味不同的灵敏度，体认茶汤的各种品质特性，同时，吸气时可以把香气带出，使其往上窜升，冲上上颚，达于鼻腔，这是辨别香气的最佳方式。但是平日品饮茶汤时不能如此有若“法官”般相待，应该是接纳、享受与欣赏的态度，但可借用上述评茶上的要领，让自己喝茶时体会得更多。

泡茶者奉完茶，可以由主人或主客带头，大家一起端杯品饮，不一定要有口头上的邀请。若人数众多，或非“数人视为一体”的场合，可以在被奉完茶后个别饮用。被奉了茶，应该在最适当的温度下品饮完毕，不应有剩余的茶汤留到下一回的奉茶，如果自己不想再喝，奉茶时就要说清楚。如果杯内留有茶渣，量少时，喝完茶汤用纸巾擦掉，量多时，留在杯底，让奉茶者在奉下一道茶时将之倒掉，如果大家促膝而坐，茶席上就有水盂或排渣孔，应自行将之处理掉。

喝完最后一道茶，如果杯上留有口红，可自行用纸巾擦拭一下。如果饮用的是末茶，杯内难免沾有茶末，这时泡茶者或许会奉上一道白开水让大家把杯子涮一下，涮过杯子的水可以喝掉。如果泡茶者没有这道动作，客人可以主动要求，因为这是客人表示珍惜之意。

品饮时有人使用两个杯子，一个叫闻香杯，专司闻香，另一个叫品饮杯（也叫品茗杯），专司饮茶。供茶时是将空白品饮杯先行奉至客人桌上，将泡好的茶汤分倒于闻香杯，端闻香杯奉茶。客人接过闻香杯，将茶倒至品饮杯内，持闻香杯欣赏留在杯内的茶香（称为杯底香），再持品饮杯品饮茶汤。第二道以后的奉茶也是将茶倒于闻香杯

内，被奉者再将之倒于品饮杯。这种供茶法的烫杯，通常只是在泡茶席上烫闻香杯，若遇天冷，尚需将品饮杯也烫一下。在泡茶席上倒入热开水，奉上空白品饮杯，待奉上装有茶汤的闻香杯时，备一只小水盂将品饮杯中的水倒掉。

21 去渣

小壶茶一壶通常能泡五六泡，除非茶量放得特别多或特别少，但原则上以泡至味道变淡为止。至于一次茶应泡几道，应视茶会原先安排的时间而定，若这次茶会的时间只允许喝三道茶，那茶叶就不要放太多，若这次茶会包括品泉、吃茶食、欣赏音乐，那一壶茶势必不够，这时就得安排泡第二壶。

结束茶会前或是再继续泡第二壶茶，要不要当场“去渣”呢？这要看这次茶会是偏重于茶道精神的还是偏重于大家的联谊，如果是前者，不妨连同茶具使用后的初步处理都当场做完，表现茶道有始有终，也表示收拾残局的重要与耐心。但若是联谊性的茶会，或茶会的重点在评茶、赏画、庆祝某件事，就可将去渣省略，留待茶会结束后再进行茶具的清理工作。

“去渣”是泡完茶后，将壶、盅清洗干净的动作。首先是把泡过的茶叶从壶内清出，这个步骤使用的工具称为渣匙。茶叶直接放入茶车的排渣孔或操作台的水盂内，清理时要尽可能去干净，免得稍后涮壶时一次无法将壶冲洗干净。持渣匙去渣时，以拿餐刀的手法较易使力，这与置茶时，持渣匙拨茶入壶的拿法不同，拨茶入壶是以拿笔的方式较方便。

清理完茶叶，先在壶外淋一圈水，将壶表冲干净，接着在壶内冲半壶水，以惯用的一只手提起茶壶，以绕圆圈的方式使水在壶内打转，然后翻转壶身，使壶底朝上，让旋动的水将壶内细碎的茶渣一并带出，倒至茶船或水盂内。随后在茶船上漂洗壶盖与渣匙，并利用渣匙将茶船内的细渣集中到稍后持茶船倾倒茶水时的出口一方，这样才容易一次将茶船清理干净。若所使用的茶船无法容下半壶茶水，涮壶的水就得倒入水盂内，壶盖与渣匙若有碎渣需要清理，倒掉涮壶水之前，先在壶内涮掉渣匙的碎渣，再倒些水冲净壶盖。

上述涮壶时，为什么要强调倒半壶的水呢？因为如果水倒得太多，不容易使水在壶内旋转，这样就不容易把壶内的碎渣一次冲洗出来。

渣匙清洗干净后要用茶巾擦干，但壶盖清洗后不必在茶巾上沾干，直接盖回壶上即可。检查一下茶盅是否还剩有茶汤，有的话倒入杯内喝掉，没有就冲水涮一下，然后倒掉即可。

一切清理干净，用茶巾将茶具底部与桌面有水的地方擦干，结束这段操作。

以上是茶席上清理壶具的一种方法，如何有条不紊而且有效地将各项动作做完是要下一番功夫研究与练习的，由于每人使用的茶具与茶席设备不一，方法与动作无法一致，也无需一致。

22 观叶底

以深入了解茶况的心情品茗时，在泡完茶、去渣之前可以增加一个步骤—观叶底，即观看被泡开的茶叶。茶叶浸泡过后，等于赤裸裸地展现给大家看：茶青的老嫩、发酵的程度、萎凋有无缺失、焙火情形、原料是否受伤、有无不良“并配”……所以在泡完茶后，可使用“去渣”的手法挑一些茶叶到茶船上，再淋一些水，让茶叶漂浮在上面，然后传递给客人欣赏，观赏的人可以用手拿起茶叶来看，也可以将叶子进一步摊开欣赏。

赏完叶底，把茶船送回操作台上，泡茶者继续将茶叶清理干净，完成“去渣”的动作。

从赏茶起，我们就主张由泡茶者或主人主动介绍这种茶的来历，增进客人对这泡茶的品赏能力，而不是以“考”的心态对待客人。再说，这个步骤也是评茶、赏茶很重要的一环，从一开始的赏茶、闻香、观色、尝味，到最后的赏叶底，可以全面地、客观地、充分地了解与欣赏一壶茶。如果你认为这样做时间拖得太长，当然可以省略这一步骤。

23 赏壶

如果是一把有理由让大家欣赏的壶，泡完茶后可以让大家欣赏、把玩一番。什么是让大家赏壶的理由呢？例如这是一把古壶，为让大家了解什么朝代的壶长成什么样子；又如这是一把名家壶，很有欣赏的艺术性；或者这是一把大家都熟识的朋友制作的壶，或许作者就在座上，当然要把这份喜悦与大家分享；例如今天的茶会是为纪念某人而设，这把壶是他生前最爱使用的一把，甚至就是他的遗作，哪有比欣赏这把壶更富意义、更感人的呢？赏壶可以由泡茶者或主人主动提示，也可以由客人要求。例如，有人知道这次主人用来泡茶的壶是一把珍品，但主人又一直不提，客人在主人去完渣之时就可以提出赏壶的要求，而且将所知道的信息提供出来，并请主人加以补充。另外一种情形是泡茶者使用的就是自己制作的壶具，他当然不好意思要大家欣赏，这时若有人知道，应主动告诉大家，并要求欣赏。

赏壶时可在奉茶盘上铺一块厚一点的布，把清理妥的壶与盖分别放在上面，就这样传递给客人欣赏。客人欣赏时也是壶、盖分别为之，看完放回奉茶盘上，不要以任何物品敲击，如果手上带有锐角的手饰、带链的手环，最好先行取下，如果穿了宽袖口的衣服，要用带子扎妥。

24 清盅

如果要继续使用原茶具冲泡下一种茶，最后还要做清盅的动作。检查茶盅，喝完剩余的茶汤，打开盅盖，取出盅口的滤网倒置于茶巾上面，提水壶倒入半盅的热水，盖上盅盖。右手拇指、食指从两侧夹起滤网，左手拇指、食指捏住滤网的边缘一角，移至排水孔或水盂的上方，右手持盅将滤网从底面开始冲水。如果无需改变壶质，但刚才那把壶已被传递欣赏过，还是换一把壶为佳，不论是卫生上的问题还是从新鲜感来讲，这样都比较好。

杯子更不更换都可以，更换时要主动将客人的杯子收回。不更换时，可以在上一壶茶的最后安排一次“品泉”，以便把杯子的旧味道清掉，口腔味觉也有个转换的空间。泡茶者收杯子时，由客人主动将自己用过的杯子送回奉茶盘上，而且先送回者往奉茶盘的里面先放，外面的位置留给后面的人。客人在送回杯子的同时，向泡茶者说声谢谢或行礼致意。

如果连杯子都更换，则一切从头开始，如果杯子不更换，则第一道茶的分茶就直接持茶盅奉茶。

25 结束

如果主人认为茶会应行结束，那么就可以将壶具收拾好，操作台上的各项用具归位，煮水器的热源关闭。客人看到这里，应该意会到茶会即将结束，这时应由主客带头，将杯子送回操作台上的奉茶盘上。也是先送回者往里面先放，外面留给后放的人，泡茶者就坐在泡茶席上接受行礼致谢。等大家都把杯子送回，整理一下杯位，检查茶盅是否还剩有茶汤，如果有，倒在自己的杯内喝掉。回味一下刚才茶会的情境，一股依依之情会油然而生。喝完剩余的茶汤，将自己用的杯也放回奉茶盘，结束全部的泡茶、品饮过程。

如果在座的是长辈为主的客人，收拾完壶具、整理完操作台，客人未能及时送回杯子，可由泡茶者主动前往收杯。手持奉茶盘，由客人将杯子放回奉茶盘上。如客人未能将杯子往内放，泡茶者可自行调整。

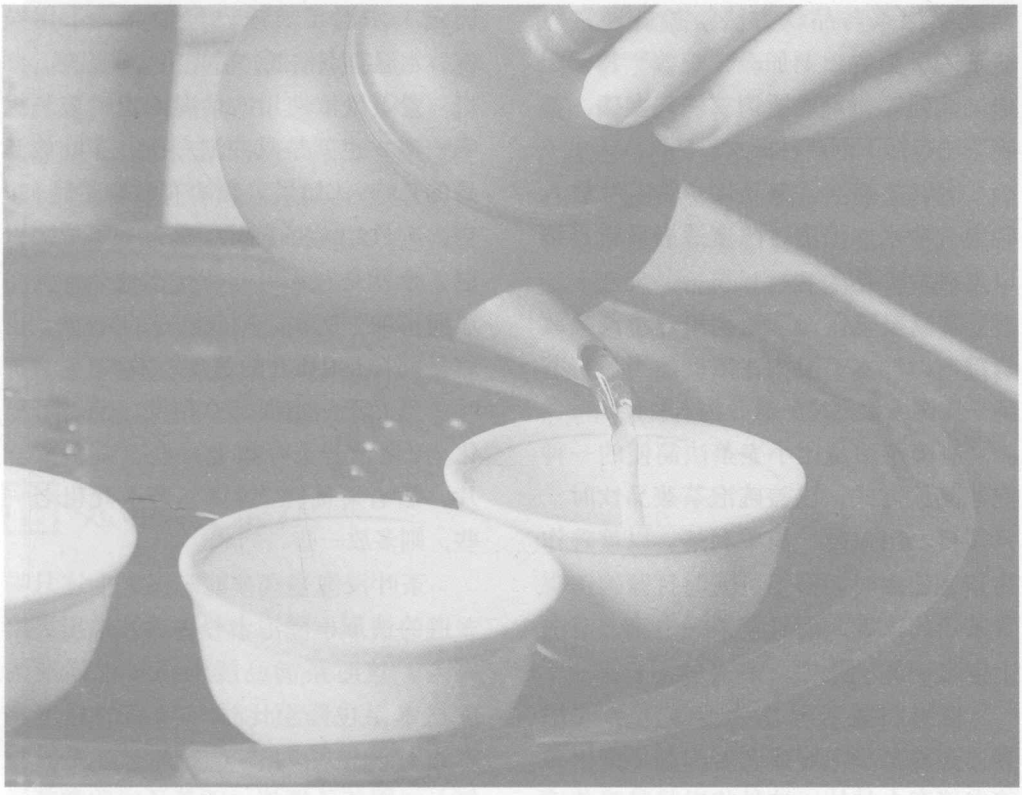
上述的收拾壶具包括下列四种状况：一是不去渣、不观叶底，也不赏壶，只是把壶放在定位，检查茶盅，若剩有茶汤将之喝掉，茶巾放回茶巾盘上，关掉煮水器的热源。二是观赏完叶底后不去渣，也不赏壶，这时将观叶底的茶船清理干净，把壶放回茶船，检查茶盅，放回茶巾，关掉煮水器。三是以赏壶为结束点，这时不论观叶底与否，都必须做完去渣的工作，赏壶完毕，将壶归位，检查茶盅，放回茶巾，关掉煮水器。四是虽然不赏壶，但为强调收拾残局的重要性，于是在席上做完去渣的动作，再整理操作台，结束泡茶。

26 主人与助手

主人亲自泡茶招待客人，这是最高的礼节，若主人不善泡茶，可邀请别人协助泡茶。邀请别人协助泡茶时，主人当然应该在场，并协助招呼客人。若主人行动无任何障碍，第一道茶可由主人亲自奉茶，其他的才由泡茶者代劳。若泡茶者是女主人，第一道茶是否要由男主人奉，应视实际状况而定。

正式茶会或人多的茶会，泡茶者可邀请一位助手协助，助手的位置在主泡者的一侧，或左或右依茶席的需要而定。协助的项目包括整理环境、准备茶具、茶食、茶餐。供茶服务时，除第一道茶由泡茶者供奉外，其他供茶、奉茶食等可由助手代劳。

若是主人邀请了泡茶者与助手，那“赏茶”与“闻香”由泡茶者供奉，第一道茶由主人供奉，第二道茶由泡茶者供奉，其他供奉项目由助手为之。



第五节 盖碗泡茶法和大桶泡茶法

Gai Wan Pao Cha Fa He Da Tong Pao Cha Fa

盖碗式泡法在潮汕、福建和台湾一带，用作冲泡乌龙茶。大桶茶的泡法一般为了能供应多数人饮用，常见到用大型保温桶泡茶，也可得到一杯香醇的茶汤。

1 盖碗泡茶法

（1）盖碗泡茶法的定义和形式

所谓盖碗茶法是指以盖碗为茶具所形成的泡茶与品饮方法。盖碗通常以“茶碗”为主，上加一“碗盖”，下配一“碗托”，形成所谓三件式盏碗。盖碗茶法包括下列两种形式：

①以盖碗泡茶兼品饮。将茶叶放入碗内，冲水、浸泡，浓度适当后就直接以盖碗品饮茶汤。

②以盖碗作为茶壶使用。将茶叶放入碗内，冲水、浸泡，浓度适当后将茶汤一次倒入盅内或一次分倒入杯。

盖碗茶法是比小壶茶法简便的一种泡茶品饮方式，以盖碗泡茶兼品饮时，只需要一组盖碗，简单利落。以盖碗作为茶壶使用时，不但可随时打开碗盖观看茶汤的浓度，而且置茶、去渣、清洗上也比茶壶方便。

也可将盖碗只作为盛放茶汤的用具，这就是将泡好或调好的茶汤倒于盖碗内请客人品饮。这种状况就是将盖碗作为茶杯看待。

（2）以盖碗泡茶兼品饮

置茶前要不要“温碗”视泡茶水温而定，水温足够或已经偏高，不用温碗，水温有点偏低，需先将盖碗温热。

置茶量依使用的情况而定：若只想喝一道，也就是只冲泡一次，茶叶放汤量的1.5%，如果盖碗的有效容量是150克，则放2.3克的茶叶。若等一下要喝二道，也就是客人可能待得比较久，其间还要再加一次水，则放汤量的3.5%，也就是同样150毫升的盖碗，放5.3克的茶叶。当然不一定要那么精准，前者可简化为2克，若茶叶粗老一些，则多放一片，后者可简化为5克，若茶叶粗老一些，则多放一些。

茶叶浸泡多久才能喝呢？上述只喝一道的情形，浸泡十分钟后才送出去给客人。这时茶汤已浸泡得接近标准浓度，水温也降至比适口稍高的程度。客人打开盖子闻香（闻熏于盖底的香气），用盖子搅拌一下茶汤，欣赏茶汤的颜色，观赏茶叶展开后的姿态，而且

让茶汤浓度平均，接着盖上碗盖，留出一条细缝，以便滤掉茶渣，从这个部位品饮茶汤。一次无法将茶汤全部喝完也无妨，因为在茶量的控制之下，浓度已经不会变得再浓了。

准备喝两道的情形要浸泡多久呢？先冲入半碗该茶所需温度的热水，加盖浸泡两分钟，再冲入半碗温度稍低的热水，使稍后客人饮用时不会太烫。然后端出去给客人，引导客人打开碗盖闻香，搅拌茶汤观色、赏茶，盖上碗盖喝茶。客人喝茶时，茶叶大概浸泡了三分钟，浓度几近标准，水温也不致太高。过一阵子，主人再度提水壶加水，客人可主动掀开碗盖让主人冲泡，若不想再喝，告诉主人。如果自己的碗内尚有上一道茶余留下来的茶汤，第二道冲水后将碗盖打开，让水温加速下降，以免浓度变得太浓。其他已将第一道茶喝完的客人，这第二道茶要等六分钟后才能达到适当浓度，这时主人应帮客人掌握时间，如果怕水温到时还是太高，可提早一二分钟引导客人打开碗盖散热。第二道茶可以慢慢地喝，因为浓度已不至于增加太多。

还想喝三道、四道的情形就不适于使用这种简便式泡茶法，应该改用小壶茶法。

（3）以盖碗当壶使用

把盖碗作为壶使用时，备茶、赏茶等都如小壶茶法，闻香改用盖碗，打开碗盖欣赏碗内茶叶散发出来的香气。倒茶是持盖碗将茶全部倒于盅内，持碗的手法是：拇指、中指提住碗口的两侧，无名指在后三角的地方协助，食指抵住盖纽。碗盖与碗身要留出大小适中的缝隙，太小，水流太慢，而且容易从两边外溢；太大，会有茶渣被冲出来。有人直接持碗将茶分倒入杯，这种方式茶汤难免会掉落杯外，因为杯小，又要来往倾倒以求浓度平均。所以在以盖碗作为茶壶泡茶的场合，最好将泡妥的茶汤倒于盅内再行分茶入杯。

以盖碗泡茶，可随时打开碗盖，翻动一下茶叶，观看茶汤浓度，在发现水温太高时，也可以打开盖子让其降温，茶汤倒出后，遇怕闷的茶叶，也可以打开盖子，翻拌一下茶叶让其散热，这样散热的效果比茶壶要来得快。

2 大桶泡茶法

（1）大桶泡茶法的定义

大桶泡茶法是指一次冲泡大量的茶汤，将茶叶分离后，供许多人在大约一个小时内饮用的泡茶与品饮法。原则上以装一次茶叶冲泡一次为基础。人数不是很多，例如只有10人左右，利用一把大茶壶泡一次茶，将茶汤倒于另一把茶壶内备用，或用过滤网的方式将茶渣取出，都属于大桶泡茶的范围。

为什么要强调一个小时内饮用呢？因为茶汤放置太久，不是温度变凉了，就是在保温过程中产生了闷味，所以我们将大桶茶界定在“短时间的单次性冲泡”。如果要长时间地供茶，应使用下

章所介绍的“浓缩泡茶法”。

（2）大桶泡茶的茶水比例

大桶茶的茶水比例可依评茶鉴定杯的方式推算，鉴定杯的茶水比例是以3克的茶叶，冲泡滚开水150毫升，浸泡5～6分钟。3克的茶叶对150毫升的水，也就是每克茶叶对50毫升的水，但我们仍然使用3克为一个计算单位，因为3克刚好是一个人饮用一次的茶量。这“一次”若以大茶杯饮用，150毫升是颇为适当的分量，150毫升也是我们日常喝汤使用的汤碗的分量；这“一次”若换作小杯饮用，150毫升也是数杯加在一起很舒服的分量。

所以如果有人问你50人的聚会，每人供应一杯150毫升的茶，需要准备多少茶叶，我就可以这样计算：3克/人×50人=150克。

（3）大桶茶的泡法

泡大桶茶时先要考虑茶汤与茶渣的分离方法。若有两个茶桶，而且附有出水的龙头，就可以在一个大桶内泡茶，泡至适当浓度后，将茶汤倒于另外一个茶桶内。如果只有一个茶桶，就要准备一个可以滤渣的内胆或滤袋，将茶叶放于内胆或滤袋内，浸泡到所需浓度后，将内胆或滤袋提出。

先在泡茶的桶内加入所需分量的开水，或桶本身就是煮水器，调整好水温，将茶叶置入，并设法使茶叶全部浸泡到热水，盖上盖子，开始计时。到达预计浸泡时间前一分钟，将茶叶上下搅动一下，倒出一小杯茶汤试饮，若已足够浓度，赶紧将茶渣分离，若尚嫌不足，酌量增加浸泡的时间。大桶茶通常使用大杯子饮用，饮用时也是大口大口地喝，所以浓度最好较小壶茶淡些，若是大杯茶也泡至小杯茶的浓度，在口感上会觉得太浓。大桶茶通常无需温桶，水量多时（如超过五升），浸泡期间尚需打开桶盖1～2分钟，让茶汤散热一下，有利于成汤后香味的清扬。



第六节

名茶茶艺展示

Ming Cha Cha Yi Zhan Shi

本节我们将展示我国顶级名茶茶艺，包括西湖龙井、洞庭碧螺春、安溪铁观音、武夷岩茶、白毫银针、云南普洱茶、祁门功夫红茶和苏州茉莉花茶。

1 西湖龙井

龙井茶区分布在西湖湖畔的秀山峻岭之中。这里气候温和，常年云雾缭绕、雨量充沛，加上土壤结构疏松、土质肥沃，茶树根深叶茂，常年莹绿，从垂柳吐芽至层林尽染，茶芽不断萌发。清明前所采茶芽，称为明前茶。炒0.5千克明前茶需七八万芽头，属龙井茶之极品。龙井茶的外形和内质是和其加千手法密切相联的。

过去，都采用七星柴灶炒制龙井茶，掌握火候十分讲究，素有“七分灶火，三分炒”的说法。现在，一般采用电锅，既清洁卫生，又容易控制锅温，保证茶叶质量。炒制时，分“青锅”、“烚祸”两个程序，炒制手法很复杂，一般有抖、带、甩、挺、拓、扣、抓、压、磨、挤十大手法。熟练的制茶工会依鲜叶质量高低和锅中茶坯的成型程度，不时地改换手法，因势炒制而成。

西湖龙井茶以“狮（峰）、龙（井）、云（栖）、虎（跑）、梅（家坞）”排列品第。龙井茶外形挺直削尖、扁平俊秀、光滑匀齐、色泽绿中显黄。芽叶均匀成朵，小巧玲珑，不带夹蒂、碎片。真正的龙井茶味道清香，而假冒龙井茶则多是青草味。

（1）茶艺准备

主要茶具：透明玻璃杯、茶荷、茶匙、茶巾。

选水，水温：矿泉水或纯净水，水温85℃左右。

茶水比例：1（克茶）：50（毫升水）。

冲泡方法：玻璃杯之下投法。



（2）冲泡程序

①烫杯：采用回旋斟水法，用煮水器里的热水烫洗玻璃杯。

②净杯：左手托杯底，右手拿杯，逆时针逐渐回旋一周。


烫杯


净杯

③听泉：将净杯的水倒出。

④投茶：用茶匙把茶荷中的茶拨入玻璃杯中。

⑤润茶：将水旋转倒入杯中，约占杯身容量的四分之一，再轻轻旋转杯身，促使茶芽舒展。

⑥冲泡：用“凤凰三点头”的方法冲水，即在冲水时利用手腕的力量使水壶有节奏地三起三落，充分击打茶叶，激发茶性。

⑦敬茶：向客人介绍西湖龙井汤鲜绿、味鲜醇、香鲜爽，令人赏心悦口的特色。

⑧品茶：品茶时先闻其香，后观其色，在细细品啜中，你会感觉到甘醇润喉，齿颊留香，回味无穷。

⑨第二泡：当茶汤饮到还剩三分之一时，用85℃的水采用“凤凰三点头”的手法续第二泡茶，茶汤依旧倒七分满。待茶汤色泽浓郁、滋味醇厚之后，继续品饮。一般感觉第二泡滋味更浓一些，是因为茶叶中所浸出的刺激性物质含量增多的缘故，鲜爽的感觉就低了一些。

⑩第三泡：同样当第二泡茶汤饮到还剩三分之一时，继续用85℃的水采用“凤凰三点头”的手法续第三泡茶，但这次冲水的力度要大些，因为茶中的大多数内含物质已经浸出，所以这次要通过水的力度刺激茶汁的浸出。同样静候到茶汤浓郁时再次品饮。第三泡的茶汤较第二泡清淡些，口感较薄，但品饮中还是能体验到生津爽口。

西湖龙井一般就品三次，如果有人觉得将这样好的叶底扔掉太可惜，在此推荐一款名为龙井汤圆的小吃。将煮熟的汤圆放入泡好的龙井茶汤中，再放入几粒枸杞，红绿白相间，既美丽又美味。而且茶汤会使汤圆的味道更清爽。

（3）西湖龙井的品饮特点

西湖龙井冲泡后，香气清高持久，香馥若兰；汤色清澈明亮，碧绿黄莹；叶底嫩绿，匀齐成朵，芽芽直立，栩栩如生。叶似彩旗，芽形若枪，交相辉映，所以这种茶叶又叫“旗枪”。品饮西湖龙井，沁人心脾，齿间流芳，回味无穷。


听泉


投茶


润茶


冲泡


敬茶

2 洞庭碧螺春

洞庭碧螺春是中国著名的绿茶之一。碧螺春一般分为7个等级，大体上芽叶随1～7级逐渐增大，茸毛逐渐减少。碧螺春的茶叶非常娇嫩，采摘必须及时、细致。从采、拣到制，三道工序都必须非常精细。只有细嫩的芽叶，巧夺天工的手艺，才能形成碧螺春色、香、味形俱全的独特风格。

碧螺春银芽显露，一芽一叶，茶叶总长度为1.5厘米，每500克有5.8万～7万个芽头，芽为白毫卷曲形，叶为卷曲青绿色，叶底幼嫩，均匀明亮。假的碧螺春为一芽二叶，芽叶长度不齐，呈黄色。细啜慢品碧螺春的花香果味，头酌色淡、幽香、鲜雅；二酌翠绿、芬芳、味醇；三酌碧清、香郁、回甘，使人心旷神怡，仿佛置身于洞庭东西山的茶园果圃之中，领略那“人山无处不飞翠，碧螺春香百里醉”的意境。真是其贵如珍，不可多得。



（1）茶艺准备

主要茶具：透明玻璃杯、茶荷、茶匙、茶巾。

选水和水温：矿泉水或纯净水，水温75℃左右。

茶水比例：1（克茶）：50（毫升水）。

冲泡方法：玻璃杯之上投法。

（2）冲泡程序

①烫杯：采用回旋斟水法，先用茶壶里的热水浸润茶杯，提高茶杯的温度。

②净杯：用左手托住杯底，右手拿杯，逆时针由杯底至杯口逐渐回旋一周，然后将杯中的水倒出。

③注水：注水时注意水只注到杯身的七分满。

④投茶：冲泡碧螺春采用上投法。用茶匙把茶荷中的碧螺春均匀拨到玻璃杯中去。

⑤静置：投茶后我们要将茶静置3分钟左右，此时可以欣赏茶汤的变化。

⑥闻香：首先鉴赏茶的香气，碧螺春清香幽雅，独具天然花香果味。

⑦鉴色：鉴赏茶汤，茶汤色淡清澈，银毫闪烁。

⑧品味：汤味鲜雅，入口芳香宜人，回味甘甜。

⑨第二泡：当茶汤还剩三分之一时，将轻缓的水流注入杯中，续满七分。此时的茶汤会浓郁起来，色泽会更绿，汤浓色重，口感也由清雅变得浓醇。

⑩第三泡：续水的原则和第二泡一样。当品到第三泡时，茶汤的滋味又恢复了清淡，醇和的感觉淡了一些，但还是美味的，只是滋味薄了些许。

（3）洞庭碧螺春的品饮特点

碧螺春茶冲泡后，清香久雅，鲜爽生津，回味绵长、鲜醇。茶汤嫩绿清澈，叶底柔匀。尤其是高级碧螺春，

先冲水后放茶，茶叶徐徐下沉，展叶放香，这是茶叶芽头壮实的表现，也是其他茶所不能比拟的。因此，民间有这样的说法：碧螺春是“铜丝条，螺旋形，浑身毛，一嫩（指芽叶）三鲜（指色、香、味）自古少。”


烫杯


净杯


注水


投茶


静置


闻香


鉴色

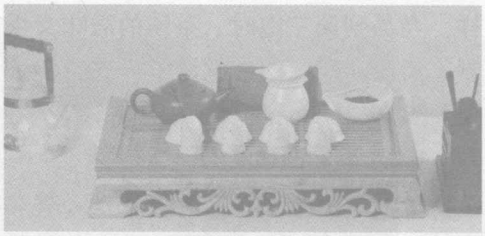

品味

3 安溪铁观音

安溪铁观音原产于福建省安溪县西坪乡尧阳村，是我国青茶中的极品，也是我国十大名茶之一。

此茶叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形；色泽砂绿、光润，具有天然兰花香；汤色清澈金黄，味道醇厚甜美，入口微苦，立即转甜；耐冲泡，叶底开展，青绿红边，肥厚明亮，每颗茶都带茶枝。假的铁观音形长而薄，条索较粗，无青翠红边，叶泡三遍后便无香味。

（1）茶艺准备



主要茶具：紫砂壶、公道杯、茶荷、品茗杯、闻香杯。

选水，水温：矿泉水或纯净水，水温100℃。

茶水比例：1（克茶）：22（毫升水）。

冲泡方法：台湾功夫茶泡法。

（2）冲泡程序

①孔雀开屏：孔雀开屏是向同伴展示自己美丽的羽毛，我们借助孔雀开屏来形容泡功夫茶用的精美茶具。

②孟臣淋霖：冲泡铁观音要水温和器温双高才能让茶叶的色、香、味完全发挥。所以在泡茶之前要先用沸水将茶具烫洗一遍，目的是为了提高壶杯的温度，便于茶香散发，也起到清洁作用。

③仙泉入盅：把温壶的水倒入公道杯中。

④鉴赏佳茗：观赏茶叶的外形。

⑤观音入宫：将茶干拨入茶壶中。

⑥静洗尘缘：冲茶讲究高冲低斟，高冲让茶叶随水浪翻滚，起到洗茶的作用。再将洗茶之水倒入公道杯中。

⑦高山流水：第一泡茶水的色、香、味都没有完全出来，是温润泡，所以要重新注入沸水。

⑧春风拂面：将表面的泡沫轻轻刮去，使茶汤更清澈洁净。

⑨重洗仙颜：用公道杯中的第一泡茶水淋洗壶身，使壶内外温度尽量达到一致，并可起到养壶的作用。

⑩若琛出浴：若琛为清代制杯名家，后人将好的品茗杯亦称之为若琛杯。这个步骤是温烫以品茗杯。

⑪玉液琼汁：把茶汤倒入公道杯中，倒净壶中的每一滴精华。

⑫关公巡城：将公道杯中的茶汤以巡回的方式均匀分入闻香杯。

⑬福星高照：把品茗杯反扣在闻香杯上。

⑭倒转乾坤：用食指和中指夹起闻香杯的底部，大拇指扣住品茗杯的底部，快速地翻转过来。

⑮敬奉香茗：将翻转过来的茶杯分放在茶托上，敬献给客人。

⑯喜闻幽香：轻轻拿起闻香杯，沿品茗杯沿由内向外轻轻旋转一圈，避免有茶汤滴出，将闻香杯置于鼻端来回搓动，让铁观音那天然馥郁、如兰似桂的香味徐徐飘入你的嗅觉范围，让你心旷神怡。

⑰鉴赏汤色：欣赏铁观音清澈见底、金黄明亮的汤色，让人赏心悦目。

⑱口啜甘露：品啜铁观音的韵味，应呷上一口含在嘴里，不要马上咽下，使茶汤在口腔中翻滚流动，然后再慢慢送入喉中。

⑲重赏余韵：再次拿起闻香杯闻杯底冷香。


孔雀开屏


孟臣淋霖


仙泉入盅


鉴赏佳茗


观音入宫


静洗尘缘1


静洗尘缘2


高山流水


春风拂面


重洗仙颜



（3）安溪铁观音的品饮特点

铁观音的外形紧结卷曲，叶质肥厚重实。冲泡后，有天然的兰花香，清高隽永，犹如空谷幽兰，滋味醇厚浓郁，但浓而不涩，郁而不腻，余味回甘，饮后齿颊留香，达到了超凡入圣的境界。这种香味称为“圣妙香”，滋味称为“天真味”。

用小巧的功夫茶具品饮，先闻香，后尝味，满口生香，回味无穷。

4 武夷岩茶

武夷山盛产岩茶，武夷岩茶是天下茶叶中的极品之一，自明代设立御茶园以来一直是皇家的贡品，大红袍、肉桂、铁罗汉等品种各领风骚，其中以大红袍为圣品，荣膺“茶王”的称号。

武夷岩茶具有绿茶之清香，红茶之甘醇，是中国乌龙茶之极品。武夷岩茶品质独特，它未经窨花，茶汤却有浓郁的鲜花香。



（1）茶艺准备

主要茶具：紫砂茶具。

选水，水温：矿泉水或者纯净水，水温95～100℃。

茶水比例：1（克茶）：22（毫升水）。

冲泡方法：壶泡法。

（2）冲泡程序

①烫具：孟臣淋霖。用沸水烫洗茶具，提高茶具的温度。孟臣为明代紫砂壶大师，善作小壶，故后人便将小紫砂壶称为孟臣罐。

②投茶：乌龙入宫。用茶匙将茶叶拨入茶壶中，在此将紫砂壶喻为茶的宫殿。

③洗茶：静洗尘缘。第一泡的茶不喝，用来洗尽茶中尘埃。

④冲水：悬壶高冲。泡乌龙茶要用沸水，只有这样茶香才浓，滋味才醇。

⑤倒茶：玉液琼汁。将壶中泡好的茶汤倒入公道杯中。

⑥分茶：关公巡城。循环分茶是为了使茶汤均匀，使每位品茗者所得茶汤的品质一致，然后即可闻香品茗。

（3）武夷岩茶的品饮特点

武夷岩茶外形乌润松散，一经沸水冲泡，即呈现“绿叶红镶边”的特点，且香气浓郁，滋味甘醇，贵在具有天然真味，即武夷岩茶特有的“岩韵”。清代梁章钜的《归田琐记》中更是把武夷岩茶的风韵归纳为“活、甘、清、香”四字。


孟臣淋霖1


孟臣淋霖2


孟臣淋霖3


乌龙入宫


静洗尘缘1


静洗尘缘2


悬壶高冲


玉液琼汁


关公巡城

5 白毫银针

白毫银针，简称银针，又叫白毫，素有茶中“美女”、“茶王”之美称，是属于少有的白茶品种中的极品，产于福建省福鼎和政和等县。

（1）茶艺准备

主要茶具：玻璃茶具。

选水，水温：矿泉水或者纯净水，水温85℃左右。

茶水比例：1（克茶）：50（毫升水）。

冲泡方法：玻璃杯之下投法。



（2）冲泡程序

①洁具：采用回旋斟水法，用煮水器里的热水烫洗玻璃杯。左手托杯底，右手拿杯，逆时针逐渐回旋一周，然后将净杯的水倒出。

②置茶：用茶匙把茶荷中的茶叶拨入玻璃杯。

③冲泡：用高冲水的方法冲泡茶叶，茶倒七分满，留下三分做人情。

④品茶：品茶时先闻其香，后观其色，再品其味。

（3）白毫银针的品饮特点

白毫银针外形呈针状，长3厘米左右，整个茶芽被白毫覆被，银装素裹，熠熠闪光，令人赏心悦日。白毫银针冲泡后，香气清鲜，滋味醇和，杯中的景观也情趣横生。茶注入杯中冲泡，即出现“白云疑光闪，满盏浮花乳”的奇观。



洁具



置茶



冲泡



品茶

6 云南普洱茶

普洱茶有别于其他茶类的一个重要因素是普洱茶的后发酵工艺。普洱茶经杀青、初揉、初堆发酵、复揉、再堆发酵、初干、再揉、烘干八道工序制成。其后发酵形式，主要分为两种：一是自然后发酵，即将晒青毛茶及其紧压制品经过长时间的自然陈化，使其叶内多酚化合物在残余酶作用和缓慢自然氧化的共同促进下逐渐形成独特的色、香、味，具有越陈越香的特质，俗称“生普”。二是人工快速后发酵，即将晒青毛茶洒水堆积，在湿热作用和微生物作用的共同促进下促使叶内多酚化合物快速转化，形成色泽褐红、汤色红浓、醇厚陈香等近似于陈年生茶的品质特征。发酵完成后经筛分拣剔为散茶，或经蒸压为紧压茶，即一般俗称的“熟普”。

独特的发酵工艺，最终形成了普洱茶非同寻常的陈年茶香。

（1）茶艺准备

主要茶具：紫砂茶具。

选水，水温：矿泉水或者纯净水，水温为90～100℃。

茶水比例：1（克茶）：50（毫升水）。

冲泡方法：壶泡法。



（2）冲泡程序

①温壶烫盏：沸水入壶，烫壶。然后把烫壶的水倒入公道杯，温洗公道杯，再用公道杯里的水温洗品茗杯。

②普洱入宫：用茶匙将普洱茶置入紫砂壶中。

③润茶洗尘：采用悬壶高冲的手法，将水充满茶壶。将洗茶之水倒入公道杯中。

④游龙戏水：重新注水入壶。

⑤出汤入壶：将泡好的茶汤倒入公道杯中。

⑥普降甘霖：以“关公巡城”的手法分茶到各个品茗杯中。

⑦品饮陈韵：此时的茶汤如红酒般艳丽，汤面上白色的雾气腾起。

（3）云南普洱茶的品饮特点

茶汤入口，稍停片刻，细细感受茶的醇度，滚动舌头，使茶汤游过口腔中的每一个部位，浸润所有的味蕾（不同部位的味蕾感觉出的茶汤的滋味通常是不相同的），体会普洱茶的润滑和甘厚，入咽时可领悟普洱茶的顺柔和陈韵。


温壶烫盏1


温壶烫盏2


温壶烫盏3


普洱入宫

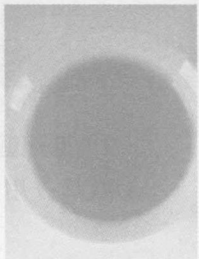

润茶洗尘1


润茶洗尘2


游龙戏水


出汤入壶


普降甘霖


品饮陈韵

7 祁门功夫红茶

祁门功夫红茶，是我国传统功夫红茶的珍品，有百余年的生产历史。主产安徽省祁门县，与其毗邻的石台、东至、黟县及贵池等县也有少量生产，年产量5万担左右。在红遍全球的红茶中，“祁红”独树一帜，百年不衰，以其高香形秀著称，博得国际市场的经久称赞，奉为茶之佼佼者，为功夫红茶中的珍品。1915年曾在巴拿马国际博览会上荣获金牌奖章，创制一百多年来，一直保持着优异的品质风格，蜚声中外，“祁红”还被列为我国的国事礼茶。

（1）茶艺准备

主要茶具：瓷壶。

选水，水温：矿泉水或者纯净水，水温90℃左右。

茶水比例：1（克茶）：50（毫升水）。

冲泡方法：壶泡法。



（2）冲泡程序

①温具：用热水清洗瓷壶除了起到清洁作用外，还可提高壶的温度。然后将温壶的水倒入公道杯中温热公道杯，再用公道杯里的水温热茶杯。



温具1



温具2



温具3

②投茶：祁门功夫红茶也被誉为“王子茶”，所以，这一步也称为“王子入宫”。

③高冲：冲泡红茶要用沸水，悬壶高冲会使茶香更浓，滋味更纯。

④烫壶：用烫杯的水继续烫壶，提高瓷壶的温度。

⑤出汤：把泡好的茶汤倒入公道杯中。

⑥分茶：利用公道杯均匀茶汤，然后倒入每个小杯中，这样会使每位嘉宾得到色、香、味一致的茶汤。

（3）祁门功夫红茶的品饮特点

祁门红茶条索苗秀，色泽乌润，香气清高持久，似果香，又似蕴藏的兰花香，在国际茶市上称为“祁门香”，其滋味鲜醇甜厚。祁门红茶单独泡饮好喝，加入牛奶和糖调饮，也很可口，香味不减。


投茶　高冲　烫壶　出汤　分茶

8 苏州茉莉花茶

苏州茉莉花茶是在精制绿茶的基础上，加当天采摘的茉莉鲜花窨制而成的。根据茶叶原料的不同等级，有单窨次、多窨次之分。由于茶坯一次不能达到全部吸香的目的，所以还要进行二窨、三窨。

（1）茶艺准备

主要茶具：盖碗。

选水，水温：矿泉水或者纯净水，水温90℃左右。

茶水比例：1（克茶）：50（毫升水）。

冲泡方法：盖碗泡法。



（2）冲泡程序

①温具：泡茶前给茶碗升温，有利于茶汁的迅速浸出。

②净杯：将涤烫盖碗的热水倒出。

③投茶：花茶讲究香醇，茶与水的比例为1：50。

④浸润：先注水少许，温润茶芽。

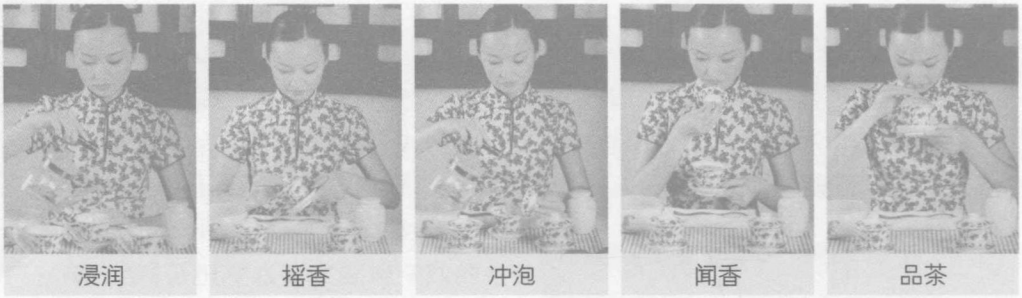
⑤摇香：逆时针旋转盖碗，使茶芽充分吸水，慢慢膨胀，初展茶香。

⑥冲泡：沸水悬壶高冲，使茶叶在杯中上下翻腾，加速茶汁的浸出。

⑦闻香：打开盖碗，闻碗盖上的花茶香。

⑧品茶：花茶的第一泡香气浓郁优雅，口感柔和，汤色淡黄而明亮。


温具　净杯　投茶



⑨奉茶：将冲泡好的茶汤敬奉给客人品饮。

⑩第二泡：当花茶饮到还剩三分之一茶汤时，要用沸水采用悬壶高冲的手法续水至七分满。此时茶汤更加浓郁，香气也较为明显。

⑪第三泡：续水的方法同第二泡，此时的茶汤需要浸泡的时间相对延长，待汤色渐浓后再饮用。滋味和香气都有所下降，一般花茶能冲三四泡。

（3）苏州茉莉花茶品饮特点

苏州茉莉花茶，外形秀美，毫峰显露，香气浓郁，鲜灵持久，泡饮鲜醇爽口，汤色黄绿明亮，叶底匀嫩晶绿，经久耐泡。不仅为良好的高香饮料，且有一定的药理功效。



第四章

饮茶习俗和饮茶环境



第一节　饮茶习俗

第二节　各民族的饮茶习俗

第三节　饮茶环境

第一节 饮茶习俗 Yin Cha Xi Su

中国饮茶历史最早，所以，最懂得饮茶的真趣。客来时，饮杯茶，能增进情谊；口干时，饮杯茶，能润喉生津；疲劳时，饮杯茶，能舒筋消累；空暇时，饮杯茶，能耳鼻生香；心烦时，饮杯茶，能静心清神；滞食时，饮杯茶，能消食去腻。『以茶待客』、『用茶代酒』历来是中国人的传统礼俗。

1 饮茶习俗的发展与传播

饮茶始于我国，并以其超凡的生命力，发展、传播、普及于全世界。

唐代陆羽《茶经》云："茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。"相传，远在四五千年前的神农时期，我们的祖先在从事与自然界的斗争中已经发现茶及其药用价值，后来茶由药用逐渐演变为日常生活的饮料。

茶，不仅满足人体的生理与健康、健美的需要，而且还成为人们进行社交的媒介及修身养性、陶冶情操的美好享受。我国历来对选茗、取水、备具、佐料、烹茶、奉茶以及品尝方法等都颇为讲究，因而逐渐形成了丰富多采、雅俗共赏的饮茶习俗、品茶技艺等茶文化体系。

早在原始社会，茶已进入人类生活。古代茶的发现，是起因于它对人体的解毒治病作用引起人们关注而作为药用的。茶的药用又是人类从直接含嚼茶树新鲜枝叶，以汲取茶汁而感到芬芳、清口并富有收敛性的快感开始的。久之，潜移默化，茶的含嚼成为人们的一种嗜好。所以，在追溯饮茶习俗的发展与传播历史时，茶的含嚼阶段，应该说是茶之为饮的前奏。

随着人类生活的进化，人们逐渐改变生嚼茶叶的习惯，进而将茶叶盛放在陶罐中加水煮羹饮或烤饮。这种茶，虽然苦涩，然而滋味浓郁，令人陶醉、回味，比起早期的含嚼来，风味与功效都胜过几筹，日久，人们自然地养成了煮煎品饮的习俗。这是茶作为饮料的开端。

三千多年前的周代，在我国西南部茶的原产地，茶叶不仅作药用、食用、品饮，而且还被上流社会奉为珍贵的贡品、礼品和祭品，茶叶的用途开始多样化。

"秦人取蜀，始知茗饮之事。"巴蜀一带是我国较早传播饮茶的地区。秦"取蜀"后，推动了社会经济与文化生活的交流，也促进了饮茶知识与饮茶风习的向东延伸。

西汉时，饮茶之风兴起。茶已是宫廷及官宦之家的一种高雅的消遣。王褒《僮约》"烹茶尽具"之句，生动地反映了茶叶为社会上贵族豪绅和士大夫所享用的情景。

三国时，崇茶之风进一步发展，出现了以茶代酒的风习，并开始注意到茶的烹煮方法。张揖《广雅》中就有我国最早探索烹茶的记载。茶在煮饮过程中添加佐料，酿成了含芳蓄精的风味，提高了茶的吸引力。这是茶之为饮的又一拓展。

到了两晋、南北朝，饮茶相效成风。茶叶从原来珍贵的奢侈品逐渐成为人们的普通饮料。尚茶品饮习以为常，“坐席竞下饮”，“客来敬茶”，以茶会友，以茶遣兴，已成为社交上的待客礼仪，并为一些文人士大夫视为象征养廉、雅志、修身的美德。

到了唐朝，茶事兴旺，饮茶蔚为风尚。茶圣陆羽的卓越贡献，更推动了饮茶之风的普及和茶叶品饮艺术的提高，迎来了“比屋皆饮”、“投钱取饮”的饮茶的黄金时代。犹如《封氏闻见记》所说：“古人亦饮茶耳，但不如今人溺之甚，穷日尽夜，殆成风俗，始于中地，流于塞外”，此时品茶已成为人们风雅的文化生活之一。

文成公主嫁藏，带去了饮茶之风，茶与佛教进一步融合，布道弘法，同时成为西藏喇嘛寺中空前规模的茶的盛会。

茶兴于唐而盛于宋。到了宋朝，饮茶之风大盛，正如李觏所说：“……君子小人靡不嗜之，富贵贫贱靡不用也。”茶叶成为我国各族人民生活的必需品，茶还进入了“琴棋书画烟酒茶”的行列。社会上的“斗茶”、“茗饮”及茶馆文化崛起，被誉为“盛世之清尚”。

同时，煮茶开始向泡茶演变。

元、明、清至今，饮茶之风，久兴不衰。不仅饮茶区域、人口日益扩大，而且烹茶与品茶方法日臻完善。

随着茶品的日益丰富与品茶的日益考究，加速了烹茶方法由原来的煮煎为主逐步向沸水冲泡为主的发展。茶叶冲以开水，然后细品缓啜，清正、袭人的茶香，甘冽、醇醇的茶味以及清澈、诱人的茶汤，令人尽情地领略茶的天然的色香味品性的真谛。

历代社会名流、文人墨客以及僧道佛教界人士，烹泉煮茗，品茗议文，讴歌吟诗作画，以崇茶为荣，对饮茶风尚的传播与发展，起到了推波助澜的作用。

唐人吕温在《三月三日茶宴序》一文中，对茶推崇备至，称：“酌香沫，浮素杯，殷凝琥珀色，不令人醉，微觉清思，虽玉露仙浆，无复加也。”茶人卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》诗，把茶对人体的生理与健康效果作了极其生动的概括与描述，并认为饮茶后可使人进入“通仙灵”的奇妙境地。

明人顾元庆在《茶谱》中指出：“人饮真茶能止渴、消食、除疾、少睡、利水道、明目、益思、除烦、去腻，人固不可一日无茶。”深刻地揭示了茶对人体的功效与魅力，以及茶与人们日常生活的不可分离的关系。

清代乾隆皇帝是位品茗行家，嗜茶如命。他曾说：“君不可一日无茶。”一语道出了茶在皇室生活中举足轻重的地位。

近代伟大文学家鲁迅先生对品茶有独到的功夫与见解。他认为，饮茶是一门学问，有功夫、有茶感的人，才能真正品尝、享受到高尚的茶风与意蕴。

著名女作家韩素音，在谈到饮茶时说："我爱喝茶，茶是我每日必备的饮料。像所有中国人一样，我从早到晚，几乎每时每刻都离不开茶。倘若我得挥笔对茶赞颂一番，我要说，茶是独一无二的真正的文明饮料，是礼貌和精神纯洁的化身。我还要说，如果没有杯茶在手，我就无法感受生活。人不可无食，但我尤爱饮茶。"饮茶是人类美好的精神享受和物质享受。随着社会文明和饮茶文化的发展，饮茶之风渗透到了社会的各个领域和生活的各个方面。茶叶，已成为中华民族的举国之饮。

茶，以其特有的魅力，还与世界各民族结下了不解之缘。我国的茶叶作为饮料向海外传播的历史很久远。

早在西汉时期，我国饮茶之风已通过种种途径，传播到中亚、西亚和南亚一带，并逐渐延伸和发展。

隋唐以后中日佛教往来频繁，形成了"茶禅一味"及饮茶哲学与禅道文化，并从中演化出以"和、敬、清、寂"为内核的烹茶与品茶的神圣礼仪。

16世纪以后，我国饮茶之风引起了西方人的浓厚兴趣。

17世纪，嗜茶的葡萄牙凯瑟琳公主嫁给英皇查理二世以后，成为英国第一位饮茶的皇后。从此，饮茶风靡英国，并波及欧洲、美洲、澳洲，乃至西北非、中东非。

茶的神玄功效，被国外人士视为延年益寿的灵丹妙药，稀罕而高贵的奢侈品，成为人们追求、向往的饮料。这令饮茶之风，步入了"芳茶冠六清，溢味播九区"的维妙境界。至今，饮茶风行全球，并成为我国人民奉献给世界上一百六十多个国家和地区二十几亿人口的最实惠、最益健康、最大众化的文明饮料。

综观中外饮茶风习的演变，尽管千姿百态，但是若以饮茶习俗、饮茶环境等作为基点，则当今饮茶风习主要的区分为如下三种类型：

一是讲求清雅怡和的饮茶风习。茶叶冲以煮沸的清水，顺乎自然，清饮雅尝，寻求茶的固有之味，重在意境，与我国古老的"清静"的传统思想相吻，这是茶的清饮的特点。我国江南的绿茶、北方的茉莉花茶、西南的普洱茶、闽粤一带的乌龙茶以及日本的蒸青茶的品饮均属清饮之列。

二是讲求兼有佐料风味的饮茶风习。其特点是烹茶时添加各种佐料。如欧美的牛乳红茶、柠檬红茶、多味茶、香料茶，西北非的薄荷糖绿茶，以及我国边陲的酥油茶、盐巴茶以及侗族的打油茶、土家族的擂茶，还有红茶菌等均兼有佐料的特殊风味。

三是讲求多种享受的饮茶风习。这里指的是饮茶者除品尝茶的韵味外，饮茶时还配以佐料，备以美点，伴以歌舞、音乐、戏曲、书画等，是一种多层次、多形式的美好享受。如以我国著名作家老舍命名，并按他的力作《茶馆》格局建造的北京"老舍茶馆"，集各类名茶、风味食品、传统艺术、名家书画于一堂，隽永致远，体现了悠闲、典雅、古朴、精萃的饮茶文化。

随着世界社会生活的改变，人民生活节奏的加快，饮茶风习孕育着新的

发展趋势。如近几年来，以讲求“简便”、“快速”为特点的速溶茶、冰茶、液体茶以及各类袋泡茶等应运而生。然而，继承传统的、高层次的品茶习俗，如庄严肃穆的茶道、茶艺、茶礼以及茶仪等，也为人们缅怀与弘扬，这些都昭示了五彩缤纷、兼收并蓄、内涵丰富、美好而充满生活活力的饮茶世界。

2 客来敬茶

我国是文明古国，礼义之邦，很重视人与人之间来往的礼节，凡来了客人，沏茶、敬茶的礼仪是必不可少的。

客来敬茶，是中国的传统礼节。它在中国流传至少已有一千年以上的历史了。据史书记载，早在东晋时，中书郎王濛用“茶汤待客”、太子太傅桓温“用茶果宴客”、吴兴太守陆纳“以茶果待客”。据记述南朝史实的《宋录》载，居住在安徽寿县八公山东山寺的昙济道人，是一个很讲究饮茶的人，南朝宋孝武帝的两个儿子去拜访昙济时，昙济道人设茶招待新安王子鸾、豫章王子尚。唐代颜真卿的“泛花邀坐客，代饮引清言”，宋代杜耒的“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红”，清代高鹗的“晴窗分乳后，寒夜客来时”等诗句，表明了中国人历来有客来敬茶和重情好客的风俗。实际上，客来敬茶，对“客”来说，饮与不饮，无关紧要，但对主人来说，敬茶是不可省的。

客来敬茶，要体现出文明与礼貌，应做到饮茶场所窗明几净、整洁有序，环境要显得幽雅可亲。如果家中藏有几种名茶，还得向客人一一介绍，供客人选择，如果是特别名贵的茶，还应向客人介绍一下这种茶的由来和与茶有关的故事。至于泡茶用的茶具，一定要洗得干干净净。如果用的是珍稀或珍贵的茶具，那么，主人也应一边陪同客人饮茶，一边介绍茶具的历史和特点，制作和技艺，通过对壶杯的鉴赏，共同增进对茶具文化的认识，使敬茶情谊得到升华。敬茶时，必须恭恭敬敬地双手奉上。

比较讲究的人，奉茶时还会在饮茶杯下配上一个茶托或茶盘。奉茶时，用双手捧住茶托或茶盘，举至胸前，轻轻道一声“请用茶！”这时客人也应轻轻向前移动一下，道一声“谢谢！”通过敬茶，体现中国人重情好客的礼仪。

泡茶用水必须是清洁无异味的。泡茶时不宜一次将水冲得过满，也可分两次冲水，第一次冲至三分满，待几秒钟后，茶叶开始展开时，再冲至七分满，这叫洒下的是“七分茶”，留下的是“三分情”。无论用茶壶泡茶还是用茶杯直接泡茶，切不可将壶盖或杯盖口沿朝下放在桌子上，而必须将盖沿朝上，以免玷污。送茶时，也切不可单手用五指抓住壶沿或杯沿提与客人，这样做既不卫生，又缺少礼貌。

中国人有客来敬茶的习俗，也有送茶敬客以示情谊的做法。倘若有朋自远方来主人敬茶时，发现客人对冲泡的茶情有独钟，那么，主人只要家中藏茶还有富余，一定会分出一些茶

来馈赠给客人。

或者是亲朋好友因关山阻挡，不能相聚共饮引为憾事时，也可千里寄新茶，以表怀念之情。唐代自居易的“蜀茶寄到但惊新，渭水煎来始觉珍”，齐已的“鼯湖唯上贡，何以惠平常”，薛能的“粗官寄与真抛却，赖有诗情合得偿”，宋代王禹偶的“样标龙凤号题新，赐得还因近作臣”，梅尧臣的“啜之始觉君恩重，休作寻常一等夸”，黄庭坚的“因甘野夫食，聊寄法王家”，陆游的“平食何由到草莱，重奁初喜坼封开”，明代谢应芳的“谁能遗我小团月？烟火肺肝令一洗”，徐渭的“小筐来石埭，太守尝池州”，清代郑燮的“此中蔡（襄）丁（渭）天上贡，何期分赐野人家”等诗句，都充分表现了亲朋间分享新茶的喜悦之情。其实，这种远地送茶寄亲人的风俗，时至今日，依然如故。通过送茶这一形式，能使远方的亲朋好友感受到朋友的情谊，能进一步增加亲近感。

3 施茶乐善

施茶主要流行于中国江南农村，多是民间慈善组织所为。一般由地方上乐善好施或热心于公益事业的人士自愿组织，民间共同集资，在过往行人较多的地方，或在大道旁设立凉亭，建起茶棚，公推专人管理，烧水泡茶，供行人免费取饮。大凡出资者的姓名及管理实施公约，均刻于石碑上，以明示大众。这种慈善活动，在中国江南民间称之为施茶会。

中国旧时还有一些被称为茶庵的寺庙，大多建在大道旁，对行人施茶，这类佛寺以尼姑庵居多。暑日备茶，供路人歇脚解渴，是茶庵的主要任务之一，性质与茶亭基本相同。浙江江山万福庵就是这类众多茶庵之一。旧时，在江南一带茶庵很多，据清乾隆《景宁县志·寺观》载，浙江景宁全县有4个茶庵：“惠泉庵，县东梅庄路旁”；“顺济庵，一都大顺口路旁”；“鲍义亭，一都蔡鲍岸路旁”；“福卢庵，在三都七里坳”。明清时，屈大均的《广东新语》亦载：河南之洲，“有茶庵，每岁春分前一日，采茶者多寓此庵。”

浙江江山万福庵《茶会碑》，记的就是当地僧尼与民间集资施茶行善之事，它是中国江南民间施茶行善的见证。

4 端茶逐客

茶可用来敬客，但也可用来逐客。这种做法，多发生在旧时官场。如大官接见小官或属员时，大官端坐大堂上。两侧侍从呈“一”字排开。然后传令“请”，于是小官进堂拜谒，旁坐进言，倘若有言语冲撞或语意不合，大官不愿再谈，但又不便明说，于是就以一种特殊的方式——端

起茶杯，示意左右侍从逐客。这时，侍从就会齐呼“送客”。因此，端茶也就成了一道“逐客令”。

如《官场现形记》第三回写钱典史拜见黄知府谋官：“黄知府道：‘求我的人实在太多，总要再添几百个差使，才能够应酬得到。’钱典史听了不敢言语。只见黄知府拿茶碗一端，管家们喊了一声‘送客’，他只好辞了出来”。在《二十年目睹之怪现状》中，也有关于“端茶”逐客之描写。据说，清末民初时，孙中山先生为求团结救国，曾北上去找清政府李鸿章面呈政见。但由于志不同道不合，话不投机，不一会李鸿章就生气地端茶，于是孙中山忿然起立，拂袖而去。

据查，“端茶送客”的做法，首见于宋普济的《五灯会元》，该书是一本佛教书，内载有公案一则：“问：还丹一粒，点铁成金。至理一言，转凡成圣。学人上为，请师一点。师（翠岩会参）曰：不点。曰：为什么不点。师曰：恐汝落凡圣。曰：乞师至理。师曰：侍者，点茶来。”在这则公案中，师是以一种特殊的方式——点茶来，接引学人自悟禅理，意思是说：“你不必说了，可以走了！”因为禅是要靠自悟的。以后官场上进一步引申，最终成为了一种“端茶逐客”的习俗。

端茶逐（送）客，与客来敬茶的美德是背道而驰的，特别是在提倡社会文明进步的今天，此风更不可长。

5 摆器示意

在中国的西部一带，多用盖碗泡茶，俗称喝盖碗茶。盖碗是由盖、碗、托三件组成的，所以盖碗，当地也称之为“三炮台”，称喝盖碗茶也称为喝三炮台茶。

喝盖碗茶有一套规矩，摆器示意是其中之一。一般说来，品饮盖碗茶时，首先用左手托住茶托，托上放有盛好茶的盖碗，而右手则用拇指和中指夹住盖钮，食指抵住盖面。一旦持盖后，即可用盖里朝向自己鼻端，先闻盖面茶香。尔后，持盖在碗里的茶汤面上，由里向外撇几下，目的在于使茶汤面上漂浮的茶叶下沉，同时也有均匀茶汤的作用。如果此时品饮者觉得温热适口，则可将盖碗放回桌上，并将碗盖斜搁于碗口沿。这个动作告诉侍者，茶汤温热适中。如果将碗盖斜搁于碗托一侧，表明茶汤温度太高，冲水时要降低水温，待茶汤降温后再饮。

如果将盖碗与盖分开，盖里朝天，表示我的茶碗里已经没水了，请赶快给我冲水。如果将盖碗的托、碗、盖分离，排成一行，它告诉侍者，或是茶不好，或是泡茶有问题，或者服务不周到。总之，一句话，我有意见，请主管赶快出来，说明情况，作出回答。所以，一个有一定服务经验的侍者，一旦看到盖、碗、托分离成三，知道情况不妙，总会赶紧上前，听取意见，并委婉说明情况，表示歉意。

6 叩桌行礼

在中国，当主人向客人敬茶或续水，常会看到客人脸带笑意，将右手中指和食指弯曲，有节奏地叩打桌面，以示谢意。相传，此举出自乾隆皇帝下江南之时。据说，乾隆皇帝曾六次幸巡江南，四次到过杭州龙井茶区，还先后为龙井茶作过四首茶诗。有一次，乾隆为体察民情，乔装打扮成一个伙计模样来到龙井茶区暗访，正逢雨而避在路边小店歇息。店小二因忙于杂事又不识这些客官身份，便冲上一壶茶，提与乾隆，要他分茶给众人饮用。此时，乾隆又不好暴露身份，便为随从斟茶。此举可吓坏了随从，皇帝给奴才分茶，那还了得！情急之中，奴才便以双指弯曲不断叩桌，以示双腿下跪，表示连连叩头。此后，此举传到民间，饮茶者往往用双指叩桌，以示对主人亲自为大家泡茶的敬意而沿用至今。

如今，这一动作的寓意又有了新的发展，用一个食指叩桌，表示我向你叩首致谢，倘用除大拇指以外的其余四指弯曲，连连叩桌，则表示我代表大家或全家向你叩首致谢。

7 茶分三等

按来客身份施茶的习俗，相传出自浙江雁荡山佛寺。东晋永和年间，这里就有佛门弟子三百，朝山进香的香客不计其数。寺院向来有施茶的习惯，但其时产茶不多，无法满足所有香客，为此，雁荡寺院采用因人施茶的办法，并用暗语传话。凡有客人进院，若是达官贵人、大施主，负责接待的和尚就喊："好茶，好茶！"于是端上来的就是一杯上品香茗；若是上等客人、小施主，就喊："用茶、用茶！"则端上来的是一杯上好的茶；若是普通香客，就喊："茶、茶！"那端上来的就是一杯较普通的茶。在电视剧《宰相刘罗锅》中，有一段刘墉与郑燮（郑板桥）关于茶事的交谈，这个情节的出处是郑板桥题词讥人。相传有一次，清代大书画家郑板桥去某寺院，方丈见他衣着俭朴，如同一般俗客。双方略作寒暄后，方丈根据寺院俗规，淡淡地说了声："坐"，又回头对小和尚说："茶！"小和尚随即送上一杯普通茶，坐下后双方一经交谈，方丈感到此人谈吐不凡，颇有学问。于是引进厢房，说"请坐！"回头又对小和尚说："敬茶！"这时小和尚送来一杯上好的香茗。尔后再经深谈，方知来者乃是"扬州八怪"之一的大书画家郑燮。随即请到方丈室，连声说："请上坐！"并吩咐小和尚说："敬香茶！"于是小和尚连忙奉上一杯极品珍茗。告别时，方丈一再恳求，请郑板桥题词留念。郑氏略加思索，当即提笔写了一副对联，上联是：坐，请坐，请上坐。下联是：茶，敬茶，敬香茶。方丈一看，满面羞愧，从此以后，这个寺院看客施茶的习惯也就改了。不过，这种

习俗如今虽有淡化，但对一些特别尊贵的客人，或好友久别重逢，或小辈见长辈来到时，取出一包平时舍不得吃的极品茶与其同享，这种情况，还是时有所见，它也是出于对客人的尊敬。

8 以茶代酒

在中国历史上，以饮茶代替喝酒，由来已久。

最早可以追溯到周代。据《尚书·酒诰》记述，商纣王是个暴君，酗酒误事，朝政腐败，民皆恨之。周武王兴兵伐纣，执政后为整朝纲，严禁饮酒。人民为感谢武王治国有方，南方各地遂选最好的茶进贡给武王，如此一来，上至朝廷，下及百姓，纷纷以茶代酒。这一廉洁、勤俭的好传统，一直流传至今。其间，还涌现出不少以茶代酒的轶事。据《三国志·吴志》记载：三国时代的吴国（222—280）国君孙皓，原为乌程侯，他每次宴饮时，坐客至少饮酒七升，虽不完全喝进肚里，也都要斟上开亮盏说干。而孙皓的手下有位博学多闻的良才韦曜，酒量不过二升。最初，孙皓对他优礼相待，就暗中赐给韦曜茶水，以饮茶水代替喝酒。

这是因为茶自从被人发现利用以来，一直被视为是一种高尚圣洁的饮料。茶圣陆羽称茶最宜“精行俭德之人”。南宋诗人陆游《试茶》诗中也表示，若要在茶和酒之间作出选择，他宁要茶而不要酒。显然，以茶代酒，也是一种高雅之举。

现今，无论在酒席、宴请，凡遇有酒量小或不胜饮酒的宾客，都允许以茶代酒。此举在中国并不认为有损礼仪，反而有优礼相待之感。

9 借茶喻世

云南大理的白族，凡逢年过节，或是有客登门，必以三道茶待客。三道茶，借茶喻世，原先主要用于子女求学、学艺、经商、婚嫁等，通过“一苦二甜三回味”的三道茶，寄托长辈对晚辈的良好祝福。

说到三道茶的形成，还有一个生动的传说：

早年在大理苍山脚下，住着一个木匠，他的徒弟已学艺多年，却不让出师。他对徒弟说：“你已会雕、会刻，不过还只学到一半的功夫。如果你能把苍山上的那棵大树锯下，并锯成木板扛回家，才算出师。”于是徒弟上山找到那棵大树，立即锯起来，但未等将树锯成板子，就已经口干舌燥了，于是便恳求师父让他下山喝水解渴，但师父不依，一直锯到傍晚时徒弟再也忍不住了，只好随手抓了一把新鲜茶树叶，咀嚼解渴充饥。师父看到徒弟吃茶叶时，既皱眉头又咂舌的样子，语重心长地说：“要学好手艺，不吃点苦怎么行

呢？”这样，直到日落西山，总算把板子锯好了，但此时徒弟已精疲力竭，累倒在地。这时，师父从怀里取出一块红糖递给徒弟，郑重地说：“这叫做先苦后甜！”徒弟吃了糖，觉得口不渴，肚子也不饿了。于是赶快起身，把锯好的木板扛回家。此时，师父才让徒弟出师，并在徒弟临别时，舀了一碗茶放上蜂蜜和花椒，让徒弟喝下去。进而问道：“这碗茶是苦是甜？”徒弟说：“这碗茶，甜酸苦辣五味俱全。”从此以后，白族就用喝“一苦二甜三回味”的三道茶作为子女学艺、求学、新女婿上门、女儿出嫁以及子女成家立业时的一套礼俗。以后，应用范围日益扩大，成了白族人民喜庆迎宾时的饮茶习俗。

10 捂碗谢茶

在中国民间，凡有客进门，主人总会冲上一杯热茶，面带微笑，恭敬地送到客人手里。至于客人饮与不饮，无关紧要，这是一种礼节，是对客人表示欢迎的意思。当客人饮茶，茶在杯中仅留下三分之一时，就得续水。如果客人已经饮得差不多了，不想再饮或想起身告辞，客人就会平摊右手掌，手心向下，手背朝上，捂在茶杯（碗）之上。表达“谢谢，请不必再续水了”的意思。主人见此情景，已经意会，便不再续水。用这种方式，有时甚至比用语言去挑明，显得更含蓄，更富有人情味。



第二节 多民族的饮茶习俗

Ge Min Zu De Yin Cha Xi Su

千里不同风，百里不同俗。我国是一个多民族的国家，由于各兄弟民族所处地理环境不同，历史文化有别，生活风俗各异，因此，饮茶习俗也各有千秋，方法也多种多样。不过，把饮茶看作一种养性健身的手段和促进人际关系的纽带，在这一点上却是共同的。

1 汉族的清饮

汉民族的饮茶方式，大致有品茶、喝茶和吃茶之分，只是古人饮茶重在“品”，近代饮茶多为“喝”，至于“吃”，则为数不多，区域不广。大抵说来，汉人饮茶重在意境，以鉴别茶叶香气、滋味和欣赏茶汤、茶姿为目的，自娱自乐者，谓之“品”。凡品茶者，得细品缓啜，“三口方知真味，三番才能动心”。若以清凉解渴为目的，大碗急饮者，或不断冲泡，连饮带咽者，谓之“喝”。倘若连茶带水一起咀嚼咽下，当然是“吃”了。在曹雪芹《红楼梦》第四十一回“贾宝玉品茶栊翠庵”中，妙玉借用了当时的流行俗语：“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮驴了。”此话可谓一语中的，维妙维肖地道出了饮茶的方法之分。但汉族饮茶，虽方法有别，却大都推崇清饮，认为清茶最能保持茶的纯粹，最能体现茶的本色，其基本方法就是直接用开水冲泡或熬煮茶叶，无需在茶汤中加入食糖、牛奶、薄荷、柠檬等其他饮料和食品，为纯茶原汁本味饮法。

清饮的主要茶品有绿茶、花茶、乌龙茶、白茶等，而最有代表性的饮用方式，要数啜乌龙、品龙井、吃早茶和喝大碗茶了。

（1）啜乌龙

乌龙茶是盛产于中国福建、台湾、广东等省的特种名茶。由于乌龙茶采用独特的采制工艺，所以品质优异，风味自成一格，泡茶技术讲究，品饮方法别致。茶具用小杯小壶，色泽古朴清一，推尚古色古香，人称“烹茶四宝”：一是玉书碗，它是一只烧水壶，多为红褐色，显得既朴素又淡雅；二是用来点燃木炭的火炉，娇小玲珑，颇为别致，以广东汕头产的为最，因此有“汕头火炉”之称；三是孟臣罐，它原本是一把茶壶，大的如香瓜，小的若早橘，特别推崇江苏宜兴紫砂壶；四是若琛瓯，是一种微型茶杯，一般仅能容纳4毫升左右茶汤，只有半个乒乓球那么大。通常，以孟臣罐为中心，三四只若琛瓯分列成一个半圆形，干放于一只椭圆形或圆形的茶盘上，且壶、杯、盘三者大小相

称，为一色青釉。所以，不少喝乌龙茶的世家，家中大都备有几套乃至几十套不同色彩的乌龙茶具，实在可算得上是茶具收藏家了。一旦贵客进门，赏壶品茶，妙不可言，使人有物质、精神双收之收获。

啜乌龙茶时，往往宾客围座一堂，由主人亲司其事，先用净水洗涤茶具，并点燃炉中木炭。加水入壶，放在炉上烧沸。待水开后，即以沸水淋烫茶壶、茶杯。继则将乌龙茶置入茶壶，用茶量约为茶壶容积的三分之一至二分之一。再用沸腾的热水冲入茶壶泡茶，直至沸水溢出壶口时，方用手持壶盖刮去壶口水面浮沫，再置茶壶于盘中。接着用沸水淋湿整把茶壶，以保壶内茶水温度。与此同时，取出茶杯，分别以中指抵杯脚，拇指按杯沿，将杯放于茶盘中用沸水烫杯，或将杯子放入一只盛沸水的大杯中转动烫热。随即将小杯紧靠，呈“一”字形干放在茶盘上，将茶壶的茶汤倾入茶杯，但倾茶时，必顺巡回分次注入，使各只茶杯中的茶汤浓淡均一。倾茶毕，主人脸带笑容，亲自双手恭恭敬敬地奉茶给宾客，而宾客一边点头示谢，一边起身接茶，即为奉茶。尔后，啜饮者趁热以拇指和食指按杯沿，中指托杯脚，举杯将茶送入鼻端，闻其香，只觉清香扑鼻。接着茶汤入口，含在口中回旋，品其味，顿觉舌有余甘。一旦茶汤入喉，口中“喷喷”作响，辨其回味，但感鼻口生香，润喉生津。乌龙茶一般连饮3～4杯，也不到20毫升水量，所以，小杯啜乌龙，与其说是喝茶解渴，还不如说是艺术的鉴赏、精神的享受。清诗人袁枚（1716—1798）在《随园食单》中，曾对小杯啜乌龙茶的情趣作了生动的描述：“杯小如胡桃，壶小如香橼，每斟无一两，上口不忍遽咽，先嗅其香，再试其味，徐徐咀嚼而体贴之，果然清香扑鼻，舌有余甘。一杯以后，再试一二杯，令人释燥平矜，怡情悦性。”乌龙茶茶汤浓厚，回味无穷，又加上有与乌龙茶相匹配的独特茶具，因而在茶界有“啜乌龙”之说。这种细细品味、慢慢发现的细啜方法，实在是一种自我的追寻。

乌龙茶历来以香气浓郁、味厚醇爽、入口生津留香而著称，以往特别推崇武夷岩茶为贵，现则以安溪铁观音和武夷岩茶并列，同被视为中国乌龙茶中的两颗“明珠”。

（2）品龙井

龙井茶向以“色绿、香高、味甘、形美”之四绝著称，与其说它是一种饮料，还不如说它是一种艺术珍品，“其贵如珍，不可多得”。品龙井的最好去处，自然是龙井茶的正宗产地龙井村内的龙井寺了。那里的龙井茶室，为人们提供了绝妙的品茶场所：天上的云、霞、风、雾，地上的茶、林、山、石，那绿色的林，湿润飘香的空气，寂静多姿的大地，置身其间顿觉摆脱了尘世的喧闹与烦杂，真是让人心旷神怡、安然自得。茶室旁明净如镜的龙井泉水，相传与大海相通，是神龙居住之地。其实，此泉正好位于石灰岩断层带，汇水成潭，所以水质清澈，滋味甘甜，营养丰富。“采取龙井茶，还烹龙井水”，从而使“茶经水品两足美”，这是符合

现代科学道理的。名茶配佳泉，“龙井问茶”，才能真正尝到龙井的特殊风韵。宋梅尧臣诗曰：“汤嫩水清花不散，口甘神爽味偏长”。当人们手捧一杯微雾萦绕、清香四溢的龙井茶时，不可急于大口喝茶。首先，得慢慢提起那清澈透明的玻璃杯或白底瓷杯，细看那杯中翠芽碧水，相映交辉，一旗（叶）一枪（芽），簇立其间，似春兰破绽，若嫩竹争阳。尔后，将杯送入鼻端，深深地吸一下龙井茶的嫩香，让人清心舒神。看罢闻罢，然后徐徐作饮，细细品味，清香、甘甜、鲜爽之味应运而生。正如清人陆次云曰：“龙井茶真者，甘香如兰，幽而不冽，啜之淡然，似乎无味。饮过后，觉有一种太和之气，弥沦于齿颊之间，此无味之味，乃至味也”。难怪有诗人不无感叹地说：“如此河山归得去，诗人不做做茶农。”

（3）吃早茶

吃早茶多见于我国大中城市，尤其是广州，人们最喜坐茶楼，吃早茶，所以羊城的茶楼特别多。早在清代同治、光绪年间，广州的“二厘馆”（即每客茶价二厘钱）茶楼就已普遍存在。上“二厘馆”的茶客大多为劳动大众，他们在早晨上工之前，在“二厘馆”里泡上一壶茶，要上两件点心，作为早餐。即便是工余之暇，广州人也愿意上“二厘馆”泡一壶茶，谈天聚会，使精神得到调剂。除“二厘馆”外，广州还有许多历史悠久的大茶楼，如“陶陶居”、“如意楼”、“莲香楼”、“惠如楼”、“一乐也”等，多有坐楼三四层，座位上千个。这种饮茶风尚，至今未衰。如今，即便是酒家、饭店，也常加设早点茶座。就是像东方宾馆、胜利宾馆、白天鹅宾馆等也设有茶厅。广东茶楼与江南茶馆不一样，那里既有名茶，又有美点，一日早、中、晚三市，尤以早茶为最盛，因此名谓“吃早茶”。

吃早茶是汉族名茶加美点的另一种清饮艺术。

用早茶时，顾客可以根据自己的爱好，品味传统香茗，同时，根据自己的口味，点上几款精美的小点心。如此一口清茶，一口点心，使得品茶更加津津有味。现今，人们把吃早茶已不再单纯地看作是一种用早餐的方式，而更重要地是把它看作一种充实生活和社交的手段。如在假日，随同全家老小，登上茶楼，围坐在四方小茶桌旁，边饮茶、边品点，畅谈国事、家事，亦觉其乐无穷。亲朋之间，上得茶楼，面对知己，茶点之余款款交谈，倍觉亲切，更能沟通心灵。所以，许多人即便是洽谈业务、协调工作、交换意见，甚至青年男女谈情说爱，也愿意用吃早茶的方式去进行。

这就是汉族吃早茶的风尚，自古以来不但不见衰落，反而更加普及的缘由所在。

（4）喝大碗茶

喝大碗茶的风尚，在车船码头、大道两旁、车间工地、田间劳作等处，屡见不鲜。这种习俗，在我国北方最为风行。

煎茶大碗喝，可谓是汉族的一种古茶风。因此，自古以来，卖大碗茶亦列

为中国的三百六十行之一。

这种清茶一碗，大碗饮喝的方式，虽然比较粗犷，甚至颇有些“野味”，但它听凭自然，无需楼、堂、馆、所，摆设简便，只需一张简单的桌子、几条农家式的凳子和若干只粗瓷碗即可。所以，它多以茶摊、茶亭的方式出现，主要供过路行人解渴小憩之用。由于这种喝大碗清茶的方式，贴近民众生活，人们需要它，因此，即使在生活不断改善和提高的今天，大碗茶仍然受到人们的欢迎与称道。

总之，清饮乃是汉族饮茶的主要方式。凡有客自远方来，或者在一些重大的群众场合，尽管招待规格有高低之分，但清茶一杯，总是不会省的。至于自饮自乐，或者在饭前、饭后，或者在工余之暇，或者在紧张用脑和生理需要之际，汉族人都习惯用清茶一杯自慰。

2 维族的奶茶与香茶

新疆维吾尔族自治区，地处西北边陲，维吾尔族人口约占全区的三分之二，是一个以维吾尔族为主的多民族聚居地区。此外，还有汉、哈萨克、蒙古、回、柯尔克孜等民族。

维吾尔族以及居住在这里的其他兄弟民族，平生酷爱喝茶，茶已成了当地人民生活的必需品，人们把它看成与吃饭一样重要。因此，长期以来，当地流行着一句俗语，叫做“宁可一日无米，不可一日无茶”。当地居民的体会是：“一日三餐有茶，提神清心，劳动有劲，三天无茶落肚，浑身乏力，懒得起床。”所以，他们把茶看作“神仙茶”，竟然连喝过的茶渣也舍不得丢弃。认为用茶渣喂马饲驴，能使马驴有神，毛色油光明亮。

维吾尔族虽然集中居住在同一区内，喝的又多是茯砖茶，但由于天山山脉横亘新疆中部，使得区内天山南北气候各异，生产有别：北疆以畜牧业为主，人们多以放牧为生；南疆虽为塔克拉玛干沙漠地区，但沙漠外围的冲积平原是水草丰茂、农产富饶的绿洲，人们多以农业为生。由于气候环境、生产内容、食物结构、生活方式的不同，使得同一民族的喝茶要求、煮茶方法以及喝茶习惯都大相径庭。大抵说来，北疆以喝加牛奶的奶茶为主，南疆以加香料的香茶为主，但不管奶茶和香茶，用的都是茯砖茶。

北疆的奶茶，对牧民来说，几乎达到家家户户终日必备的程度。通常在牧民的帐篷中间，悬挂着一把铝制茶壶，壶底对准终日燃烧的煤炉之上，使热气腾腾的奶茶可以随时取饮。制作奶茶的方法并不复杂，一般先将茯砖茶敲成小块，抓一把放入盛水八分满的茶壶内，放在煤炉上烹煮，直至沸腾四五分钟后，加上一碗牛奶或几个奶疙瘩和适量盐巴，再让其沸腾5分钟左右，一壶热乎乎、香喷喷、咸滋滋的奶茶就算制好了。如果一时喝不完，还可再加上若干水、茶叶、奶子和盐巴，让其慢慢烹

煮，以便随时有奶茶可喝。

北疆牧民喝奶茶，早、中、晚三次是不可少的，中老年牧民还得上午和下午各增加一次。有的甚至一天要喝七八次。如果有客从远方来，那么主人就会迎客入帐，席地围坐，好客的女主人当即在地上铺上一块洁净的白布，献上烤羊肉、馕（一种用麦粉烘烤而成的圆饼）、奶油、蜂蜜、苹果等招待，再奉上一碗奶茶。一边谈事叙谊，一边喝茶进食的同时，女主人始终在旁为客人敬茶劝吃。如果客人已经吃饱喝足了，按当地的习惯，只须在女主人献茶时，用右手分开五指，轻轻在茶碗上一盖，就表达了“谢谢，请不用再加了”的意思。这时，主人也就心领神会，不再加茶了。

喝奶茶，对初饮者来说，会感到味浓涩而不大习惯，但只要在高寒、少蔬菜、多食奶肉的北疆住上十天半月，就会感到喝奶茶实在是一种补充维生素和营养，以及帮助去腻消食不可缺少的饮料。对当地牧民“不可一日无茶”之说，也就不解自通了。

南疆的香茶，用的茶叶与奶茶相同，只是最后加入的佐料并不是牛奶与盐巴，而是用胡椒、桂皮等香料碾碎而成的细末。煮香茶用的通常是一把铜质长颈茶壶或搪瓷茶壶，为防止倒茶时茶渣、香料混入茶汤，在壶嘴上往往套有一个网状的过滤器。

南疆人喝香茶，大多是日喝三顿，与早、中、晚三餐同时进行，通常是一边吃馕，一边喝香茶。这实在是一种以茶代汤，用茶作菜之举。在南疆，与其说茶是一种饮料，还不如说茶是一种汤料。现代医药学表明，胡椒能开胃，桂皮可益气，茶叶能提神，这样，三者相互调补，相得益彰，使茶的药理作用有所加强。

难怪当地人觉得得香蕉既是一种营养食品，又是一种保健饮料，把喝茶看得如同吃饭一样重要。

3 藏族的酥油茶

西藏有“世界屋脊”之称，这里地势高亢，空气稀薄，气候干旱、高冷，当地百姓大多信奉喇嘛教，以放牧和种旱地作物为主，蔬菜瓜果很少，常年以奶肉、糌粑为主食。“其腥肉之食，非茶不消，青稞之热，非茶不解”。茶叶是当地人民营养补充的主要来源，成了不可缺少的生活食品。目前，西藏每年人均茶叶消费量达15千克左右，为全国各省、区之冠。

藏族人饮茶，有喝清茶的，有喝奶茶的，也有喝酥油茶的，名目较多，但喝得最普遍的还是酥油茶。酥油茶是一种在茶汤中加入酥油等原料，再经特殊方法加工而成的茶。所谓酥油，就是把牛奶或羊奶煮沸，用勺搅拌，倒入竹桶内，冷却后凝结在溶液表面的一层脂肪。至于茶叶，一般选用的是紧压茶类中的普洱茶、金尖等。酥油茶的加工方法比较讲究，一般先用锅烧水，待水煮沸后，再用刀子把紧压茶捣碎，放入沸水中煮，半小时左右，待茶汁浸出后，

滤去茶叶，把茶汁装进长圆柱形的打茶桶内。与此同时，用另一口锅煮牛奶，一直煮到表面凝结一层酥油时，把它倒入盛有茶汤的打茶筒内，再放上适量的盐和糖。这时，盖住打茶筒，用手把住直立茶筒之中能上下移动的长棒，不断舂打。根据藏民的经验，直到筒内声音由“咣哨，咣哨”变成“嚓咿，嚓咿”时，茶、酥油、盐、糖等即已混为一体，酥油茶就打好了。

打酥油茶用的茶筒，多为铜质，甚至有用银制的。而盛酥油茶用的茶具，多为银质，甚至还有用黄金加工而成的。茶碗虽以木碗为多，但常常是用金、银或铜镶嵌而成，更有甚者用翡翠制成的，这种华丽而又昂贵的茶具，常被看作是传家之宝。而这些不同等级的茶具，又是人们财产拥有程度的标志。

由于酥油茶是一种以茶为主料的多种原料混合而成的液体，所以滋味多样，喝起来涩中带甘，咸里透香，它既可暖身，又能增加抗寒力，可谓风格独格，其效胜茶。西藏草原和高原地带人烟稀少，家中很少有客登门，偶尔有客临门，可以招待的东西不多，加上酥油茶本身具有的独特作用，自然它就成了热忱款待宾客的珍贵之物了。

喝酥油茶是很讲究礼节的，大凡宾客上门入座后，主妇立即会奉上糌粑（是一种用炒熟的青稞粉和茶汁调制成的粉糊，也有捏成团子状的），随后再分别递上一只茶碗，主妇很有礼貌地按辈份大小、先长后幼，向众宾客一一倒上酥油茶，再热情地邀请大家用茶。这时，客人一边喝酥油茶，一边吃糌粑。这种不可多见的饮茶风俗，对多数人而言真有别开生面之感。不过，按当地的习惯，客人喝酥油茶时，不能端碗一喝而光，这种狼吞虎咽的喝茶方式被认为是不礼貌、不文明的。一般每喝一碗茶，都要留下少许，这被看作是对主妇打茶手艺不凡的一种赞许，这时主妇早已心领神会，又来斟满。如此二三巡后，客人觉得不想再喝了，就把剩下的少许茶汤有礼貌地泼在地上，表示酥油茶已喝饱了，当然主妇也不再劝喝了。

由于藏族喝酥油茶有着比其他民族喝茶更为重要的作用，所以，不论男女老少达到人人皆饮的程度，每天喝茶多达20碗左右。很多人家常把茶壶放在炉上，终日熬煮，以便随取随喝。当地有一种风俗，当喇嘛祭祀时，虔诚的教徒要敬茶，有钱的富庶要施茶。他们认为，这是“积德”、“行善”。所以，在西藏一些大的喇嘛寺里，往往备有一个特大的茶锅，锅口直径达1.5米以上，可容茶水数担，在朝拜时煮水熬茶，供香客取喝，算是佛门的一种施舍。在男婚女嫁时，藏族兄弟视茶为珍贵礼品，它象征婚姻美满和幸福。

酥油茶始于何时，已无法考证。传说，它的最早出现还与文成公主有关，是唐代文成公主进藏时带去茶叶，经过多次反复调制，逐渐形成如今这种喝起来香喷喷、油滋滋的酥油茶。所以时至今日，只要有客自远方来，藏族同胞往往会谈起这段佳话，以缅怀文成公主。

4 蒙古族的咸奶茶

与新疆、西藏的牧民一样，蒙古族人民喜欢喝与牛奶、盐巴一道煮沸而成的咸奶茶。

蒙古族同胞喝的咸奶茶，用的多为青砖茶和黑砖茶，并用铁锅烹煮，这一点与藏族打酥油茶和维族煮奶茶时用茶壶的方法不同。但是，烹煮时，都要加入牛奶，习惯于“煮茶”，这一点又是相同的。这是由于高原气压低，水的沸点在100℃以内，加上砖茶不同于散茶，砖茶的质地紧实，用开水冲泡是很难将茶汁浸出来的。

煮咸奶茶时，应先把砖茶打碎，并将洗净的铁锅置于火上，盛水2～3千克。至水沸腾时，放上捣碎的砖茶约25克。再沸腾3～5分钟，掺入奶子，用量为水的五分之一左右。过一会儿，按需加入适量盐巴。等整锅奶茶开始沸腾时，就算把咸奶茶煮好了。

煮咸奶茶看起来比较简单，其滋味的好坏，营养成分的多少，与煮茶时用的锅、放的茶、加的水、掺的奶、烧的时间以及先后次序都有关系。如茶叶放迟了，或者将加入茶与奶的次序颠倒了，茶味就会出不来。而烧煮时间过长，又会使咸奶茶的香味逸尽。

蒙古族同胞认为，只有器、茶、奶、盐、温五者相互协调，才能煮出咸甜相宜、美味可口的咸奶茶来。为此，蒙古族妇女都练就了一手烹煮咸奶茶的功夫，可谓个个都是煮茶能手。大凡姑娘从懂事开始，做母亲的就会悉心地向女儿传授煮茶技艺。姑娘出嫁时，婆家迎亲后，一旦举行婚礼，新娘就得当着亲朋好友的面，显露一下煮茶的本领，并将亲手煮好的咸奶茶敬献给各位宾客品尝，以示身手不凡、家教有方，否则就会有缺少教养之嫌。

蒙古族人酷爱喝茶。其他地区的人都说，“一日三顿饭”是不可少的，但蒙古族往往是“一日三次茶”，却只习惯于“一日一顿饭”。每日清晨起来，主妇们先煮上一锅咸奶茶，供全家整天饮用。蒙古族喜欢喝热茶，早上一边喝茶，一边吃炒米。早茶后，将其余的咸奶茶放在微火上暖着，以便随需随取。通常一家人只在晚上放牧回家后才正式用一次餐，但早、中、晚三次喝咸奶茶一般是不能少的。如果晚餐吃的牛羊肉，那么，睡觉前全家还会喝一次茶。至于中、老年男子，喝茶的次数就更多。所以，蒙古族人民平均每人每年茶消费量高达8千克左右，多的在15千克以上。

蒙古族人民如此重饮（茶）轻吃（食），却又身强力壮，这固然与当地牧区气候、劳动条件有关，但主要还是由于咸奶茶的营养丰富、成分完全，加之蒙古族喝茶时常吃些炒米、油炸果之类充饥的缘故。

5 傣族、拉祜族的竹筒香茶

竹筒香茶的傣语叫“腊跺”，拉祜语叫“瓦结那”，是傣族和拉祜族人民别具风味的一种饮料。

傣族世代生活在热带、亚热带气候的肥美富饶的坝子，主要聚居在云南西双版纳、德宏两自治州和耿马、孟连两自治县，人口约83.6万人，是一个能歌善舞的民族。汉代史载的“滇越”、“掸”就是傣族的先民。唐代史称为“金齿”、“银齿”、“黑齿”、“白衣”，宋代沿称“金齿”、“白衣”，元、明写作“白夷”，清代以来称为“摆夷”。

拉祜族是分布在云南澜沧、孟连、耿马、沧源、勐海、西盟等边境县的山区民族之一。“拉枯”是用一种特殊方法烤吃虎肉的意思。拉祜语称虎为“拉”，称在火边把肉烤到发香的程度为“祜”。因此，拉祜族被称为“猎虎的民族”，人口约30万。

竹筒香茶因原料细嫩，又名“姑娘茶”，产于西双版纳傣族自治州的勐海县。

竹筒香茶的制法有两种：一是采摘细嫩的一芽二三叶，经铁锅杀青、揉捻，然后装入生长一年的嫩甜竹（又叫香竹、金竹）筒内，这样制成的竹筒香茶既有茶叶的醇厚茶香，又有浓郁的甜竹清香；另一制法是将一级晒青春尖毛茶0.25千克，放入小饭甑里，甑子底层堆放厚度6～7厘米浸透了的糯米，甑心垫一块纱布，上面放毛茶，约蒸15分钟，待茶叶软化充分吸收糯米香气后倒出，立即装入准备好的竹筒内。这种方法制成的竹筒香茶，三香齐备，既有茶香，又有甜竹的清香和糯米香。竹筒的筒口直径为5～6厘米，长22～25厘米，边装边用小棍筑紧，然后用甜竹叶或草纸堵住筒口，放在离炭火高约40厘米的烘茶架上，以文火慢慢烘烤，约5分钟翻动竹筒一次，待竹筒由青绿色变为焦黄色，筒内茶叶全部烤干时，剖开竹筒，即成竹筒香茶。

竹筒香茶外形为竹筒状的深褐色圆柱，具有芽叶肥嫩、白毫多、汤色黄绿、清澈明亮、香气馥郁、滋味鲜爽回甘的特点。只要取少许茶叶用开水冲泡5分钟，即可饮用。

傣族和拉祜族在田间劳动或进原始森林打猎时，常常会带上制好的竹筒香茶。在休息时，他们砍上一节甜竹，上部削尖，灌入泉水在火上烧开，然后放入竹筒香茶再烧5分钟，待竹筒稍变凉后再慢慢品饮。如此边吃野餐，边饮竹筒香茶，别有一番情趣。饮用竹筒香茶，既解渴又解乏，令人浑身舒畅。

竹筒香茶耐贮藏。将制好的竹筒香茶用牛皮纸包好，摆在干燥处贮藏，品质常年不变。

6 纳西族的盐巴茶

纳西族约有23.6万人，主要聚居在滇西北的丽江纳西族自治县以及宁蒗、永

胜、维西、中甸、德钦等地。此外四川省盐源、木里等县也有少量分布。纳西族主要生活在云南省的高山峡谷地区，海拔多在2千米以上。由于海拔高，气候干燥，主食杂粮，缺少蔬菜，茶叶早已成为他们生活中必不可少的一部分。纳西族人民普遍反映，一天不喝茶就头昏脑涨，四肢无力，影响出工，严重的甚至起不了床，害“茶病”。

冲盐巴茶是纳西族较为普遍的饮茶方法。居住在这里的傈僳族、汉族、普米族、苗族、怒族等民族也常饮盐巴茶。其制法是先将特制的、容量200～400毫升的小瓦罐洗净后放在火塘上烤烫，抓一把青毛茶（约5克）或掰一块饼茶放入罐内烤香，再将火塘旁茶壶里的开水冲入瓦罐，罐内茶水即沸腾起来，冲出泡沫。有的人将第一道茶汁倒掉，因为不太干净。第二次再向瓦罐中冲入开水至满，待沸腾停止后，将一块盐巴放在罐内茶水中，再用筷子搅拌三五圈，将茶汁倒入茶盅，一般只倒至茶盅的一半，再加入开水冲淡，就可饮用，边饮边煨，一直到瓦罐中的茶味消失为止。这种茶汤色橙黄，既有强烈的茶味，又有咸味，喝起来特别能解除疲劳。一般每烤一次茶可以冲饮三四道。由于地处高寒地带，蔬菜缺少，故常以喝茶代替蔬菜。现在，这里的家庭有的已发展到全家每人一个茶罐，“包谷（玉米）粑粑盐巴茶，老婆孩子一火塘”。茶叶已成为他们不可缺少的生活必需品，每日必饮三次茶，清早起来喝一次，一边吃包谷粑粑或在火塘里煨熟的麦面粑粑，吃饱喝足后，再去劳动。中午和晚上劳动回来后又喝一次茶。“早茶一盅，一天威风，午茶一盅，劳动轻松，晚茶一盅，提神去痛，一日三盅，雷打不动。”已成为纳西族的饮茶谚语。到这个民族的人家中去作客时，他们会立即搬来一条板凳，递给客人一个茶盅，一边喝茶，一边闲聊，话匣子就这样打开了。

“龙虎斗”的纳西语叫“阿吉勒烤”，其饮用方法非常有趣，也是他们用以治疗感冒的药用茶。将茶放在小陶罐中烘烤，待茶焦黄后，冲入开水，像熬中药一样，熬得浓浓的。同时，将半杯白酒倒入茶盅，再将熬好的茶汁冲进酒里（注意：不能将酒倒入茶里），这时茶盅发出悦耳的响声，响声过后，就可以饮用了。有的人还加上一个辣椒，据当地人说，喝一杯龙虎斗，周身出汗，睡一觉后就感到头不昏了，浑身有力了，感冒也好了。

7 傈僳族的雷响茶

傈僳族约有46.7万人，主要聚居于云南省怒江傈僳族自治州，喝雷响茶是傈僳族的风尚。

雷响茶是酥油茶的一种。先用一个能煨750克水的大瓦罐将水煨开，再把饼茶放在小瓦罐里烤香，然后将大瓦罐里的开水加入小瓦罐熬茶。熬5分钟后，滤出茶叶渣，将茶汁倒入酥油筒内。倒

入两三罐茶汁后加入酥油，再加事先炒熟、碾碎的核桃仁、花生米、盐巴或糖、鸡蛋等。最后将钻有一个洞的放在火中烧红的鹅卵石放入酥油筒内，使筒内茶汁“哧哧”作响，犹如雷响一般。响声过后马上使劲用木杵上下抽打，使酥油成为雾状，均匀溶于茶汁中。打好后倒出，趁热饮用。这样饮用能增进茶汁的香味和浓度。

8 布朗族的酸茶

布朗族是“濮人”的后裔，约有5.8万人，主要聚居在云南勐海县的布朗山以及西定和巴达等山区。镇康、双江、临沧、景东、澜沧、墨江等县也有部分散居和杂居，多居住在海拔1500米以上的高山地带，他们习惯常年吃酸茶。

酸茶的制茶时间一般在五六月份。高温高湿的夏茶季节，将采下的幼嫩鲜叶煮熟，放在阴暗处10余日让其发霉，然后装入竹筒内再埋入土中，经月余即可取出食用。酸茶吃时是放在口中嚼细咽下，它可以帮助消化和解渴。酸茶是供自食或互相馈赠的礼物。

9 白族的三道茶和响雷茶

白族散居在我国西南地区，但主要分布在云南省大理白族自治州，这是一个十分好客的民族。白族人家，不论在逢年过节、生辰寿诞、男婚女嫁等喜庆日子里，还是在亲朋好友登门造访之际，主人都会以“一苦二甜三回味”的三道茶款待宾客。

（1）三道茶

三道茶，白语叫“绍道兆”，是白族待客的一种风尚，大凡宾客上门，主人一边与客人促膝谈心，一边吩咐家人忙着架火烧水。待水沸开，就由家中或族中最有威望的长辈亲自司茶，先将一只较为粗糙的小砂罐，置于文火之上烘烤。待罐烤热后，随即摄取一撮茶叶放入罐内，并不停地转动罐子，使茶叶受热均匀。但等罐中茶叶“啪啪”作响、色泽由绿转黄且发出焦香时，随手向罐中注入已经烧沸的开水。少顷，主人就将罐中翻腾的茶水倾注到一种叫牛眼睛盅的小茶杯中。但杯中茶汤容量不多，白族同胞认为“酒满敬人，茶满欺人”，所以，茶汤仅半杯而已，一口即干。

由于此茶是经烘烤、煮沸而成的浓汁，因此看上去色如琥珀，闻起来焦香扑鼻，喝进去滋味苦涩。冲好头道茶后，主人就用双手举茶敬献给客人，客人双手接茶后，通常一饮而尽。此茶虽香，却也够苦，因此谓之苦茶。白族称这第一道茶为“清苦之茶”。它寓意做人的道理：要立业，就要先吃苦。

喝完第一道茶后，主人会在小砂锅中重新烤茶置水（也有用留在砂罐内的第一道茶重新加水煮沸的）。与此同

时，将盛器牛眼睛盅换成小碗或普通杯子，内中放上红糖和核桃肉，冲茶至八分满时，敬于客人。此茶甜中带香，别有一番风味。如果说第一道茶是苦的，那么，苦尽甜来，第二道茶就叫甜茶了，白族人称它为糖茶或甜茶。它寓意“人生在世，做什么事，只有吃得了苦，才会有甜香来”。

第三道茶更有意思，主人先将一满匙蜂蜜及3～5粒花椒放入杯（碗）中，再冲上沸腾的茶水，容量多以半杯（碗）为度。客人接过茶杯时，一边晃动茶杯，使茶汤和佐料均匀混和，一边“呼呼”作响，趁热饮下。此茶喝起来回味无穷，可谓甜、苦、麻、辣，各味俱全。因此，白族称它为“回味茶”。有的主人更是别出心裁，取来一张用牛奶熬制而成的乳扇，将它置于文火上烘烤，当乳扇受热起泡呈黄色时，随即用手揉碎将它加入第三道茶中。这种茶喝起来，既能领略茶香茶味，还能尝到白族传统食品的风味，更是回味无穷。它寓意人们，要常常“回味”，牢牢记住“先苦后甜”的哲理。

大凡主人款待三道茶时，一般每道茶相隔3～5分钟进行。另外，还得在桌上放些瓜子、松子、糖果之类，以增加品茶情趣。

（2）响雷茶

在白族居住地区，还盛行喝响雷茶，白话叫它为“扣兆”。这是一种十分富有情趣的饮茶方式。

饮茶时，大家团团围坐，主人将刚从茶树上采回来的芽叶，或经初制而成的毛茶，放入一只小砂罐内，然后用钳夹住，在火上烘烤片刻后，罐内茶叶“噼啪”作响，并发出焦糖香时，随即向罐内冲入沸腾的开水，这时罐内立即传出似雷响的声音，与此同时，客人们的惊讶声四起，笑声满堂。

由于这种煮茶方法能发出似雷响的声音，响雷茶也就因此得名。一当响雷茶煮好后，主人就提起砂罐，将茶汤一一倾入茶盅，再由小辈女子用双手捧盅，奉献给各位客人，在一片赞美声中，主客双方一边喝茶，一边叙谊。

10 土家族的擂茶

土家族主要居住在川、黔、湘、鄂四省交界的武陵山区一带，这里到处古木参天，绿树成荫，有“芳草鲜美，落英缤纷”之誉，是我国的旅游胜地之一。由于当地生态环境适宜种茶，所以历史上这一带一直是我国优质茶和许多名茶的重要产地。山美、茶美，固能引人入胜，而土家族同胞喝擂茶的习俗，更令人叫绝不已。

擂茶，又名三生汤。此名的由来，说法有二：一是因为擂茶是用生叶（指茶树上新鲜的幼嫩芽叶）、生姜和生米等三种生原料加水经烹煮而成，故而得名。二是传说三国时，张飞曾带兵进攻武陵壶头山（今湖南省常德县境内），路过乌头村时，正值炎夏酷暑，军士个个精疲力竭，加之当时这一带正好瘟疫蔓延，使得张飞部下数百将士病倒，

竟连张飞本人也未能幸免。正在危难之际，村上一位老中医因有感于张飞部属的纪律严明，对百姓秋毫无犯，为此，特献祖传除瘟秘方擂茶，并亲研擂茶，分予将士。结果，茶（药）到病除。为此，张飞感激不已，称赞老汉为神医下凡，说自己是三生有幸。从此以后，人们也就称擂茶为三生汤了。

制作擂茶时，一般先将生叶、生姜、生米按各人口味按一定比例倒入山楂木制成的擂钵中，用力来回研捣，直至三种原料混合研成糊状时，再起钵入锅，加水煮沸，便成了擂茶。由于茶叶能提神祛邪、清火明目，生姜能理脾解表、去湿发汗，生米能健脾润肺、和胃止火，所以擂茶有清热解毒、通经理肺的功效。说擂茶是一种治病的良药，是有一定科学道理的。

由于喝擂茶有诸多的好处，对高寒多湿的山区人民更是如此，因此喝擂茶自然成了当地的一种习俗。于是，世代相传，甚至连当地居住的一些其他民族也都养成了喝擂茶的习惯。一般人们中午干活回家，在吃饭之前，总以先喝上几碗擂茶为快。有的老年人甚至一日三顿，一顿几碗，只要一天不喝擂茶，就会感到全身乏力、精神不爽。土家族人视喝擂茶像吃饭一样重要，称“一日三餐茶饭，总是不能少的”。良宵吉日，擂茶自然是不可缺少的佳品，土家族人把它当作是招待亲友的一道“点心”。不过，由于每个人的爱好不同，有在擂茶中加入白糖或盐巴的，甚至还有加入花生米、芝麻、爆米花之类的，所以，一旦呷茶入口，甜、苦、辣、涩、咸都有，可谓五味俱全。倘若一碗雷茶落肚，真能舒身提神，才算领略了擂茶“既是饮料能解渴，又是良药可治病”的道理。

如今，随着人们生活水平的提高，擂茶的制作和选料更为讲究。在许多场合，喝擂茶还配上许多美味可口的小吃，既有“以茶代酒”之意，又有“以茶作点”之美，如此喝擂茶，更有乐趣。擂茶的制作亦有所改进，通常将炸得金黄的芝麻、炒得油亮的花生拌进茉莉花茶，再加上雪亮的白沙糖，拌匀擂碎，然后冲入沸水调制成擂茶。这样制成的雷茶像豆浆，又似乳汁，喝起来清凉可口，滋味甘醇，又有防病健身、延年抗衰之效。

11 苗族和侗族的油茶

在桂北、湘南交界地区和贵州遵义地区，聚居着许多侗、苗、瑶兄弟民族，他们与汉、壮、回、水等民族世代相处，十分热情好客。住在这里的人们，虽然衣、食、住、行等风俗习惯有别，但都喜欢家家打油茶，人人喝油茶。特别是喜庆节日或亲朋贵宾登门时，他们更是以打法讲究、佐料精选的油茶款待客人。平日里，一家人每天都免不了要喝上几碗油茶汤，以驱邪祛湿、抖擞精神、预防感冒。

油茶始于何时，尚无资料可以考

证。世居在当地的一些寿星，也只知道是世代相传。他们认为："清茶喝多了要肚胀，油茶吃多了反觉神清气爽。"所以，当地盛行着一句赞美喝油茶的顺口溜："香油芝麻加葱花，美酒蜜糖不如它。一天油茶喝三碗，养精蓄力有劲头。"可见，居住在那里的人们，已经把喝油茶看作如同吃饭一样重要。

打油茶形式多种多样，内容丰富多采。"打"实际上是"做"的意思，一般经过四道程序。首先是点茶。打油茶用的茶通常有两种，一是专门烘炒的末茶，二是选用茶树上的幼嫩芽叶，具体要根据茶树生长季节和各人的口味爱好而定。其次是作料。打油茶用的作料，除茶叶和米花外，还备有鱼、肉、芝麻、花生、葱、姜和食油（通常用茶油）。三是煮茶。先生火，待锅底烧热时，放油入锅，但等油面冒青烟时，立即向锅内倒入茶叶，并用锅铲不断翻炒，当茶叶发出清香时，再加上芝麻、花生米、生姜之类。少顷，放水加盖，煮沸3～5分钟，待茶汤快要起锅时，再撒上一把葱姜。这时，才算把又鲜、又香、又爽却又不失茶味的油茶打好了。如果这种油茶是用来招待客人的，那么还得进行第四道工序——配茶。一般得在已经打好的油茶中，分别放上各种菜肴或食品。由于加入作料的不同，所以，有鱼子油茶、糯米油茶、米花油茶、艾叶粑油茶之分。油茶已成了当地生活的必需品和待人接客的高尚礼遇。倘若款待的是高朋至亲，那么按当地的习惯，还得请村里打油茶的高手出场，专门炒制美味香脆的食物，诸如炸鸡块、炒猪肝、爆虾子等分别装入碗内，然后把刚打好的油茶趁热注入盛有食品的茶碗中。接着便是奉茶了。奉（油）茶是十分讲礼节的，通常当主人快要打好油茶时，就招呼客人围桌入座，主人彬彬有礼地将筷子一一放在客人前面的方桌上。少顷，主人用双手分别向宾客奉上油茶，而众宾客随即用双手接茶，并欠身含笑点头致谢。此时，主人和蔼可亲地连声道"记协，记协"（意即请用茶），接着，客人开始喝油茶。为了表示对主人热忱好客的回敬，为了赞美油茶生香可口的美味，客人喝油茶时，总是边吃边啜，赞口不已。一碗吃光，主人马上添加食物，再喝两碗。按照当地风俗，客人喝油茶，一般不少于三碗，这叫"三碗不见外"。

其实，油茶与其说是茶汤，还不如说它是一道茶叶菜肴，与其说是喝油茶，还不如说是吃油茶。这种独特的茶叶泡煮方法，妙趣横生的饮茶方式，以及如此奇异的待人接物礼仪，即使平生享受一次，亦有终生难忘之感。

12 回族的罐罐茶

回族主要居住在我国的大西北，特别在甘肃、宁夏、青海三省（区）最为集中。这里地处高原，气候寒冷，蔬菜供应困难，奶制品是当地的主要食品之一，而茶叶中存在的大量维生素类物质，正好可以补充当地缺乏蔬菜的不

足。茶叶中存在的大量多酚类物质，又正好有助于去除油腻，帮助消化，以利人们对奶制品的吸收。所以，在历史上茶叶一直是当地人民不可缺少的生活原料，一般成年人每月用茶量达1千克左右，老年用茶量更多。至于饮茶方式，更是多种多样。

大致说来，在城市习惯于清茶泡饮，在牧区习惯于奶茶煮饮。而在广大农牧区众多的饮茶方式中，最称奇特的要算是喝罐罐茶了。

罐罐茶通常以中下等炒青绿茶为原料，经加水熬煮而成，所以，煮罐罐茶又称熬罐罐茶。熬煮罐罐茶的茶具，表面看来简陋粗糙。煮茶用的罐子是用土陶烧制而成的，高不足10厘米，口径不到5厘米，腹部稍大些，直径也不超过7厘米。就整体而言，犹如一只缩小了的粗陶坛钵。但当地人认为："用土陶罐煮茶，不走茶味；用金属罐煮茶，会变茶性。"与此相搭配的是喝茶用的茶杯，是一只形如酒盅大小的粗瓷杯。当地人认为："用小粗瓷杯泡茶，能保色保香。"这种说法是有一定道理的。宋代审安老人撰的《茶具图赞》中，称赞小茶罐能起到"养浩然之气，发沸腾之声，以执中之能，辅成汤之德"的作用。用现代科学的观点来看，用金属类罐（杯）子煮茶泡茶，在加热冲泡过程中，金属物质会与茶叶中的多酚类发生氧化作用，从而产生另一种新的物质，这样当然会使茶味"走样"了。而土陶却不然，由于土陶通透性好，散热快，不易使茶汤产生异味，因此，用土陶茶具煮茶泡茶，自然有利于保香、保色和保味了。

熬煮罐罐茶的方法比较简单，与煎中药大致相仿。煮茶时，先在罐子中盛上半罐水，然后将罐子放在点燃的小火炉上，一旦到罐内水沸腾时，放入茶叶5～8克，边煮边拌，使茶、水相融，茶汁充分浸出，这样经2～3分钟后，再向罐内加水至八成满，直到茶水再次沸腾时，罐罐茶才算熬煮好了。这时，即可倾汤入杯。由于罐罐茶的用茶量大，又是经熬煮而成的，所以，茶汁甚浓，一般不惯于喝罐罐茶的人，会感到又苦又涩。好在喝罐罐茶的杯子容量很小，不可能如同喝大碗茶一般，大口大口地喝下去。但对长期生活在那里的人们来说，早已习惯成自然了，一般在上午上班前和下午下班后，少不了得喝上几杯罐罐茶。他们认为："只有喝罐罐茶才过瘾。"还说："喝罐罐茶有四大好处：提精神、助消化、去病魔、保健康。"其实，这种喝罐罐茶习惯的形成，与当地的人文地理、生活环境是相联系的。

第三节 饮茶环境

Yin Cha Huan Jing

茶有健身、解渴、疗疾之效，又富欣赏情趣，还可陶冶情操，故人们称茶为『康乐饮料』。茶不仅是一种饮料，还是一种特殊的工艺品。一杯茶在手，既可闻香品味、察颜观色，又可在饮茶之时周边诗情画意的氛围中愉悦性情。饮茶环境的好坏直接影响着饮茶的心情。

1 品茗的环境

品茗之“品”，其释义可作“品尝”讲。《周礼·天官·膳夫》曰：“膳夫受祭，品尝食，王乃食。”郑玄注：“品者，每食皆尝之。“品”不仅指对茶叶的品评、鉴别茶叶品质优劣等次，也指在细啜慢饮的过程中，达到美的享受，使精神世界升华到高尚的艺术境界。

明代徐渭在《徐文长秘集》中说：“茶宜精舍，云林，竹灶，幽人雅士，寒霄兀坐，松月下，花鸟间，清白石，绿鲜苍苔，素手汲泉，红妆扫雪，船头吹火，竹里飘烟”。由此可见，古人很重视品茗的环境。

品茗的环境一般由建筑物、园林、摆设、茶具等因素组成。这些因素的有机组成，才能形成良好的品茗环境。

（1）家庭饮茶

家庭饮茶，难择建筑物，但在有限的空间里，可以寻找适宜的位置。一般来说，最好选择向阳靠窗处，配以茶几、沙发或台椅。窗台上摆设盆花，上方置藤蔓植物。若无盆花，在茶几上放上应时鲜花也是很相称的。花能协调环境，由于花卉有着美丽的色彩、奇妙的形状、优美的姿态和可爱的品格，因此能使人赏心悦目，加上花香四溢，更使人心旷神怡。而碧叶绿荫，能消除眼神经的疲劳，放松中枢神经，使人轻松愉快。

家庭饮茶，使用茶具因人而异。独自小酌，可用陶瓷茶具。如邀三朋四友，或有客人来访，则要依来宾而制宜。年长者，可用紫砂茶具；年轻人，可用玻璃茶具或白瓷茶具；来宾是女士，则可用青瓷，甚至薄胎瓷茶具。

总之，家庭饮茶要求安静、清新、舒适、干净，尽可能利用一切有利条件，如阳台、门庭小花园甚至墙角等等，只要布置得当，窗明几净，同样能创造出一个良好的品茗环境。

（2）公共场合饮茶

公共饮茶场所，因其层次、格调不一，要求也不一样。大众饮茶场所，建筑物不必过于讲究，竹楼、瓦房、木屋、草房等入乡随俗。不论建筑如何，

要求采光好，使茶客能感到明快爽朗。室内摆设可以简朴，桌椅板凳整齐清洁即可。大碗茶也好，壶茶也好，均需干净卫生。

高档茶馆则讲究一些。上海城隍庙“湖心亭”百年老茶馆，上下两层，楼顶有28只角，屋脊牙檐、梁栋门窗雕有栩栩如生的人物、飞禽走兽及花鸟草木，还有砖刻和绘画。馆内大厅有红木八仙桌、茶几方凳、大理石圆台，天花板上挂有古色古香的宫灯，墙上嵌有壁灯，四周大窗配以淡黄色帘布，桌上放着古朴雅致的富有民族特色的宜兴茶具。茶楼周围一泓碧水，九曲长桥，旖旎风光尽收眼底。北京新建的“老舍茶馆”更是气派不凡，茶室内设一戏台，名演员弹弹唱唱，别具一格。在一些现代化宾馆内的茶室，则充满了高贵的现代色彩，呈现的是华灯高挂、猩红地毯、沙发茶几、白瓷茶具、空调控温、丝竹声声、五光十色的环境，使人置身于现代气息之中。

中国园林世界闻名，山水风景更是不可胜数。利用园林或自然山水间搭设茶室，让人们小憩，意趣盎然。“上有天堂，下有苏杭”的杭州美景处处有，而每一处胜景，总配有茶室，或占湖，或占山，或在幽境之中，掩没在绿海之内。如柳浪闻莺茶室，亭廊相接，柳荫夹道，芳草相伴；花港观鱼茶室，一面临湖，湖中游鱼如梭，花繁树茂，胜似仙境；绝妙的是平湖秋月茶室，夜饮于此，举头望明月，月落西子湖，湖面银光闪闪，疑是人间天上；六和塔茶室则背靠五云山，面对钱塘江，大桥如练，风帆点点，玉带车水马龙，江山尽收眼底；设在山顶的宝石山茶室，倚山而立，翠竹环绕，风动婆娑起舞；处于山洞内的水乐洞茶室妙趣横生，泉从石出，金石咚咚，凉风阵阵，暑意尽散。各类茶室在如此美好的环境中，怎能不叫茶客叫绝？怎能不叫茶客更恋品茗？难怪古人曰：“平生于物原无取，消受山中茶一杯。”

家庭饮茶处或公共茶室，挂上名人字画，也能增加古雅典朴或现代化气息，增加品茗情趣。时下，有些茶艺表演还会点香，阵阵清香，扑鼻而来，渺渺烟雾，隐隐现现，造就了独特的品茗环境。

2 茶宴与斗茶

茶宴乃是以茶代酒作宴，是一种款待宾客之举。斗茶，又称茗战，实为赛茶，互比茶叶品第。在饮茶发展史上，二者是紧密相联，因果相关的。

据考证，茶宴的出现，最早可追溯到三国时代（220—280年），西晋陈寿所著《三国志》中的《吴志·韦曜传》中记载，吴国（222—280年）孙皓任乌程侯时，每次宴请，宾客至少饮酒七升，而不会饮酒的韦曜，则“密赐茶荈以当酒”。《晋中兴书》记载，以俭德著称的东晋吏部尚书陆纳，在任吴兴太守时，当卫将军谢安去拜访他时，只以茶果相待。《晋书》也记载，征西大将

军桓温任扬州牧时，每次设宴，“唯下七奠拌茶果而已。”可见，以茶代酒，辅以糖果、糕点，请客作宴，在晋代已有原型了，并被认为是一种清操绝俗的德行。不过，茶宴一词的最早文字记载，见于南北朝时山谦之的《吴兴记》，提到“每岁吴兴、毗陵二郡太守采茶宴会于此”。到了唐代，饮茶之风开始盛行，在东西两都——西安、洛阳，以及湖北、四川一带，几乎家家户户都饮茶了，不少地方，茶已达到了“比屋之饮”的程度。加之，茶能提神、明目、消食、却邪，使茶的地位日益提高，茶宴成了当时社会的一种风尚。

在唐代，当时属湖州的紫笋茶和常州的阳羡茶已列为贡茶入宫。每年，两州太守总要在毗邻的顾渚山境会亭举行盛大茶宴，邀集一些社会名士参加，共同分享品尝贡茶的情趣。有一年，当时在苏州做官的白居易因病不能参加，特命笔写了一首《夜闻贾常州、崔湖州茶山境会亭欢宴》诗，诗中对茶山茶宴盛况作了生动的描述，而对自己不能亲自参加茶宴的惋惜之情又溢于言表。

在茶宴上，人们不仅可以领略品茗滋味，而且还可欣赏环境和茶具之美，是物质和精神的双重享受。钱起的《与赵莒茶宴》、鲍君徽的《东亭茶宴》、李嘉祐的《秋晚招隐寺东峰茶宴送内弟阎伯均归江州》等诗中都有这方面的记述。尤其是户部员外郎吕温的《三月三日茶宴序》：“三月三日，上巳禊饮之日也，诸子议茶酌而代焉，乃拨花砌，爰庭荫，清风逐人，日色留兴，卧借青靄，坐攀花枝，闻莺近席羽未飞，红蕊拂衣而不散，乃命酌香沫，浮素杯，殷凝琥珀之色，不令人醉，微觉清思，虽玉露仙浆，无复加也。”对茶宴的幽雅环境，品茗的美妙回味，以及令人陶醉的神态，都作了细腻的描绘。

到了宋代，茶叶生产区域日益扩大，制茶方法有所创新，饮茶方式也随之改变，茶宴之风更加盛行，这与宋代皇室嗜茶是有关的。尤其是宋徽宗赵佶，对茶的研究颇深，并写了关于茶的专著，题名《大观茶论》，分列二十余目，对茶的产制、烹试和品质等方面都作了较为详细的叙述。皇帝撰写茶叶专著，这在中外历史上还独此一家。

直至宋代，茶宴多见于上层社会与禅林僧侣之间。在上层社会中，如果说文人墨客茶宴重于“情”，选择在风景秀丽、环境宜人、装饰文雅的场所进行，那么，官场茶宴通常在金碧辉煌的皇宫中举行，宫廷茶宴权作皇帝对群臣的一种恩施。所以，宫廷茶宴的气氛肃穆庄重，礼节比较严格。茶需明前贡茗，水要清泉玉液，器用名贵瓷皿。茶宴进行时，先由近侍施礼布茶，在皇上的带领下，群臣举杯闻香品味，赞茶感恩，直至相互庆贺，都以品茗贯穿始终。因此，整个茶宴仪式，大致可分为迎送、庆贺、叙谊、观景等内容。这一情景，蔡京的《太清楼特宴记》、《保和殿曲宴记》、《延福宫曲宴记》中都有所记述。如在《延福宫曲宴记》中写道：“宣和二年（公元1120年）十二月癸巳，召宰执亲王等曲宴于延福宫……上命近侍取茶具，亲手注汤击拂，少顷白乳浮盏面，如疏星淡月，顾诸臣曰，

此自布茶，饮毕皆顿首谢。”这就是宋徽宗亲自烹茶赐宴群臣的情况。

寺院茶宴多在僧侣间进行。茶宴开始时，众人团团围坐，住持按一定程序冲沏香茗，依次递给大家品饮。冲茶、递接、加水、品饮等都按教仪进行。在赞美茶香、茶味、茶色之后，论理以道德修身，以议事叙景。在这方面，最有名的是径山茶宴。

径山（在今浙江省余杭县境内）是天目山的东北高峰，这里古木参天，溪水淙淙，山峦重叠，有“三千楼阁五峰岩”之称，还有大铜钟、鼓楼、龙井泉等著名胜迹，可谓山明、水秀、茶佳。山中的径山寺始建于唐代，宋孝宗（1163—1189年）曾御书赐额“径山兴圣万寿禅寺”。自宋代至元代，径山有“江南禅林之冠”的誉称。古人认为茶能清心、陶情、去杂，这与佛教提倡的仁义、道德是相吻合的，所以，饮茶之风很盛。每年春季，僧侣们经常在寺内举行茶宴，坐谈佛经。径山茶宴有一套较为讲究的仪式。茶宴进行时，先由住持法师亲自调茶，以表敬意。尔后命近侍一一奉献给赴宴僧客品饮，这便是献茶。僧客接茶后，先打开碗盖闻香，再举碗观色，接着才启口尝味。一旦茶过三巡，便开始评论茶品，称赞主人品德。随后的话题，当然是颂佛论经，谈事叙谊。

宋理宗开庆元年（1259年），日本南浦昭明禅师来径山寺求学取经，拜虚堂禅师为师。学成辞师回国，将径山茶宴仪式也一并带回日本。在此基础上形成和发展了以茶论道的日本茶道。

日本茶道是一种严格的饮茶礼仪，它最初在寺院中进行。“道”这个字，从佛学的含义上来说，就是遵循礼义、德行，要人们恪守正确的人生道路。所以，简单说来，茶道就是通过饮茶的方式，对人们施以礼法教育，进行道德修养的一种仪式。到了丰臣秀吉时代，任命千利休为日本茶道高僧。千利休茶道的基本精神是提倡和平友好，尊老护幼，洁净平心，沉思凝神，这就是“四规”，可以归纳为“和、敬、清、寂”四个字。并集茶道之大成，对茶礼进行了改革和简化，把它推广到广大人民中间，使之成为一种颇具特色的日本传统文化艺术。如今，茶道已成为日本人民修身养性、提高文化素质和进行社交联谊的手段。

有关日本茶道的来由和形成，亦可在日本的许多著作中找到佐证。据日本《类聚名物考》记述：“南浦昭明到余杭径山寺浊虚堂传其法而归，时文永四年。”又曰：“茶道之起，在正元中筑前崇福寺开山南浦昭明由宋传入。”在《读视听草》和《本朝高僧传》中也谈到：“南浦昭明由宋归国，把茶台子、茶道具一式带到崇福寺。”日本新近出版的《茶叶技术研究》一书中也有这一记述。足见日本茶道是在我国宋代茶宴的基础上逐渐形成的。

近代，为了继承和发扬我国优秀的茶文化，又赋予了茶宴新的内容与形式。如常见的有结婚茶宴，就是新郎、新娘用茶宴料理和茶食点心招待佳宾，在茶香鼓乐声中缔结伉俪。喜庆之余，新娘还得以表演茶艺助兴。此外，还有

喜庆茶宴、文化茶宴、生辰茶宴等。近年来，各产茶省区还多次举行别开生面的探新茶宴。这种茶宴，一般在新茶伊始时进行，由专家、名流、领导参加，仿照古代茶宴仪式，进行点茶、观茶、闻茶、品茶、论茶，共同探讨发展茶叶经济的方略。其实，当今流行于湘西、鄂西的擂茶，桂北的油茶，广东的早茶，西藏的酥油茶，直至社交场合的茶点待客，都是古代茶宴的延伸和发展。

而茶宴的盛行，贡茶的出现，又促进了品茗艺术的发展，于是斗茶也就应运而生。

范仲淹的《斗茶歌》中谈到："北苑将斯献天子，林下雄豪先斗美。"阐述了斗茶缘由以及与贡茶的因果关系。对如何斗茶，宋代唐庚的《斗茶记》记载得较为详细："二三人聚集一起，煮水烹茶，对斗品论长道短，决出品次。"书中还谈到，斗茶茶品，"以新为贵"；斗茶用水，"以活为贵"。新茶配活水，相得益彰，是符合现代科学道理的。其实，古代斗茶，往往相约三五知己，在精致雅洁的室内，或在花木扶疏的庭院，献出各自所藏精制茶品，大家轮流品尝，决出名次，以定胜负。当时的名茶产地及寺院都有斗茶之举。特别是到南宋，斗茶之风已普及到民间了。可见，斗茶的形成是茶宴发展的结果，但斗茶的兴起又进一步充实了茶宴的内容。

不过，斗茶在当代无非就是一种品茗比赛。近年来，全国及各产茶省区召开的名茶评比会、斗茶会，其实就是古代斗茶的继续。一般角逐时，各地将做工精细、品质最佳的茶叶带到会场，组成一个由各方公认的评茶大师组成的评委会，将各地选送的茶叶秘密编号，评委会成员依次先观外形、色泽，再逐一开汤审评，闻香品味，然后用手揉摸叶底，估评老嫩。

总之，品茗比赛要对色、香、味、形四个茶叶品质构成因子当场逐一示牌打分，最后按高分到低分揭晓，排列名次。

也有品茗比赛采用专家评定和群众评议相结合的方式进行。评分双方各按50%计算，然后按总分多少对号入座。所以，斗茶也可以说是一种茶叶品质的评比方式，它与以精神享受为目的茶宴内涵是有区别的。不过，如今的斗茶对发掘名茶、提高茶叶品质，无疑是一种有益的举动。

3 茶馆与茶摊

茶馆与茶摊都是专门用来饮茶的地方。不过，茶馆设有固定的场所，人们在这里品茗、休闲、娱乐，或是议事，叙谊，甚至探听行情、买卖交易等等。茶摊没有固定的场所，多担着茶担或推着小车卖茶，是季节性的或流动式的，在车站、码头、公园、要道可以经常见到，它主要是为过往行人解渴提供方便。所以，茶馆与茶摊相比，有经营大小之分和饮茶方式不同之别。

茶馆这种称呼多见于长江流域。习惯上，两广多称之为茶楼，京津多称之

为茶亭，此外，还有茶肆、茶坊、茶寮、茶社、茶屋、茶室等称谓，但所指都是共同的。在中国，茶馆称得上是一种特殊的服务行业，它与人民生活的关系十分密切。茶馆遍及大江南北，无论是城镇还是乡村，茶馆与人民生活关系都比较密切，特别是年岁较大的人，喜欢上茶馆探听与传播消息、抨击与公断世事、休闲与文化娱乐。即使是年轻人，也喜欢上茶馆交流思想、买卖交易、联络感情。上茶馆不分职业身份，老少皆宜，可以随进随出，广泛地接触到各阶层的人士。

我国的茶馆由来已久。出售茶水的有关记载最早见之于《广陵耆老传》："晋元帝时（317—322年）有老姥，每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买。"有人据晋代张载的《登成都楼诗》（3世纪80年代）："芳荼冠六清，溢味播九区"，认为两晋时，我国已有茶馆了。南北朝时，品茗清谈之风兴起，当时已出现茶寮，供人喝茶歇脚，它可算得上是茶馆的雏型。正式记述茶馆的乃是唐代封演的《封氏闻见记》："自邹、齐、沧、棣、渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之，不问道俗，投钱取饮。其茶自江淮而宋，舟车相继，所在山积，色额甚多。"自唐开元年间以后，在许多城市已有煎茶卖茶的店铺，只要投钱即可自取随饮。这表明，唐时茶馆在我国已比较普遍地发展起来了。但我国茶馆的兴盛与繁荣，还应当说始于宋代。

宋代茶馆的繁荣，尤以政治、经济、文化中心的京城和交通要道、货物集散的大城巨市为著。以汴京和其他都市的情况为例，据孟元老《东京梦华录》记载，北宋年间的汴京，凡闹市和居民集中之地，茶坊鳞次栉比，如潘楼东街巷的茶馆。"潘楼东去十字街，谓之土市子，又谓之竹竿市。又东十字大街，曰从行裹角，茶坊每五更点灯，博易买卖衣服图画、花环领抹之类，至晓即散，谓之鬼市子……归曹门街，北山子茶坊内有仙洞、仙桥，仕女往往夜游吃茶于彼。"这就是说，在这一带除白天营业的茶馆以外，还有一种专供仕女夜游吃茶的茶坊和供商贩、劳动人民拂晓前进行交易的早市茶坊。这种"鬼市子"茶坊，不只"至晓即散"，实际上也是一种边喝茶边做买卖的场所。

应该指出，北宋汴京茶馆，多数当如孟元老所记的朱雀门外的茶坊那样："出朱雀门东壁，亦人家，东去大街，麦秸巷、状元楼，余皆妓馆，至保康门街。其御街东朱雀门外，西通新门瓦子以南杀猪巷，亦妓馆。以南东西两教坊，余皆居民或茶坊，街心市井，至夜尤盛。"把这段话再说明白些，就是这一带的茶馆，大都是从早开到晚，至夜市结束才关的全天经营的茶坊。

除茶馆外，如《梦粱录》所载，杭州还存在这样一些卖茶的补充形式："夜市于大街，有车担设浮铺点茶汤以便游观之人"；至于"巷陌街坊，自有提瓶沿门点茶，或朔望日，如遇吉凶二事，点送邻里茶水，倩其往来传语。又有一等街司衙兵百司人，以茶水点送门面铺席，乞觅钱物，谓之'趸茶'；僧道头陀欲行题注，先以茶水沿门点送，

以为进身之阶”等等。这用现在的话来说，南宋杭州除固定的茶店外，还有茶摊和走街穿巷提瓶叫卖的两种“鬻茶者”。茶摊，《梦粱录》只提到于夜市在大街上流动的设在车担上的“浮铺”。

有的史籍中还提到白天在人多的地方有一种“定点设摊者”。提瓶叫卖的，也有两种情况，这里讲的是白天在街巷中“沿门点茶”的。还有一种《东京梦华录》说的：“至三更，方有提瓶卖茶者，盖都人公私茶干，夜深方归也”，是专门卖夜茶的提瓶者。把宋朝杭州各种类型的茶馆和茶摊、提瓶叫卖的联结起来，我们就能清楚地看出其时城市普遍存在的密而有序的鬻茶网络，它既反映了宋朝社会嗜茶之风的进一步发展，又反映了当时周全灵活的供茶便捷形式。

除宋朝都城以外的其他各地城镇，特别是山乡集镇的茶店和鬻茶情况，从大量的史料来看，除规模和讲究程度较开封、杭州差一些外，其数量和普遍程度，并不下于两京。据统计，在南宋洪迈的《夷坚志》中，其所记述的故事，讲及茶肆和提瓶卖茶者，就多达一百余起。如《邓州南市女》中提到的“南草市茶店”，《黄池牛》中提到的宣城“黄池镇”茶肆，一是山区，一讲水乡，但就是这些所谓穷乡僻壤之处，也随处都有茶店和提瓶卖茶者。有的茶店，如邓州南草市茶店，店面还分楼上楼下，足见这一带乡风民情中，嗜茶和茶馆文化已十分兴盛。

关于宋朝茶馆文化的兴盛，还可从其时有些饭店食铺也以茶店为名得到一些旁证。如《东京梦华录》和《梦粱录》中，都提到有“分茶店”、“分茶酒肆”等一类名字，有人误以为这就是茶店，实际分茶店只是一种酒食铺。如《东京梦华录》称，“大凡食店，大者谓之分茶，则有头羹、石髓羹、白肉、胡饼、软羊……寄炉面饭之类。吃全茶，饶齑头羹。”我们现在所说的素菜馆，称为“素分茶，如寺院斋食也。凡店内卖下酒厨子，谓之‘茶饭量酒恃七’。……所谓茶饭者，乃味百羹、头羹、新法鹌子羹（注：共52种山珍海味、飞禽走兽菜名）……逐时旋行索唤，不许一味有厥或别呼索变。”这就是说，宋时以“分茶”来称的酒肆、食铺、饭店，不仅店面较大，而且其规定应俱的菜目，每天不能短缺。宋时大的食店为什么要以“分茶”为名呢？有人解释其时风尚饮茶，茶馆林立，茶客熙来攘往，一些饭店的业主欲与茶肆竞争而名之。另一种解释是宋时茶已成为日常生活不可或缺的内容之一，饮食的内容如“茶果”、“茶水”、“茶饭”、“茶食”已成为群众习惯连称的词汇，“茶食”、“茶饭”把茶分去，也就成了“食店”和“饭店”的意思。不管这些说法何者正确，但上述这些，无论从什么角度来说，都是宋代茶叶或茶馆文化较前有较大发展的一种反映。

明代，茶馆又有了进一步的发展，张岱的《陶庵梦忆》中写道：“崇祯癸酉，有好事者开茶馆，泉实玉带，茶实兰雪，汤以旋煮，无老汤。器以时涤，无秽器。其火候、汤候亦时有天合之

者。”表明当时对茶叶质量、泡茶用水、盛茶器具、煮茶火候都很讲究，以此吸引顾客，使饮茶者流连忘返。与此同时，京城北京卖大碗茶兴起，列入三百六十行中的一个正式行业。

清代，茶馆业更甚，遍及全国大小城镇。尤其是北京，随着清代八旗子弟的入关，他们饱食之余，无所事事，茶馆成了他们消遣时间的好去处。为此，清人杨米人曾作打油诗一首：“胡不拉儿（指一种鸟）架手头，镶鞋薄底发如油。闲来无事茶棚坐，逢着人儿唤‘呀丢’。”特别是在康乾盛世之际，由于“太平父老清闲惯，多在酒楼茶社中”，使得茶馆成了京中上至达官贵人，下及贩夫走卒的重要生活场所。

清时北京茶馆，大致可以分为三类：一是“二荤铺”，大多兼营酒饭，很有些广东茶楼的味道，品茶尝点，喝酒吃饭，实行“一条龙”经营。这些茶馆的馆名，多冠以“天”字，著名的有天福、天禄、天泰、天德等茶馆。这种茶馆，座位宽敞，窗明几净，摆设讲究，用的茶多为香片，盛具是盖茶碗，当属上乘。二是清茶馆，它只卖茶不售食，但多备有“手谈”（即象棋）和“笔谈’（指谜语），用弈棋猜谜，招揽茶客。也有采用上午下棋猜谜，下午听评书大鼓的，因此，在某种意义上说，茶馆还是中国文化艺术的发祥地。三是野茶馆，它们多设在郊外乡镇，或大道两旁，通常在绿树荫下，凉棚高搭，在那里，坐的是高台土凳，盛具是粗砂陶瓷碗，喝的是大口大口的凉茶。这种野茶馆，很有点茶摊的味道。

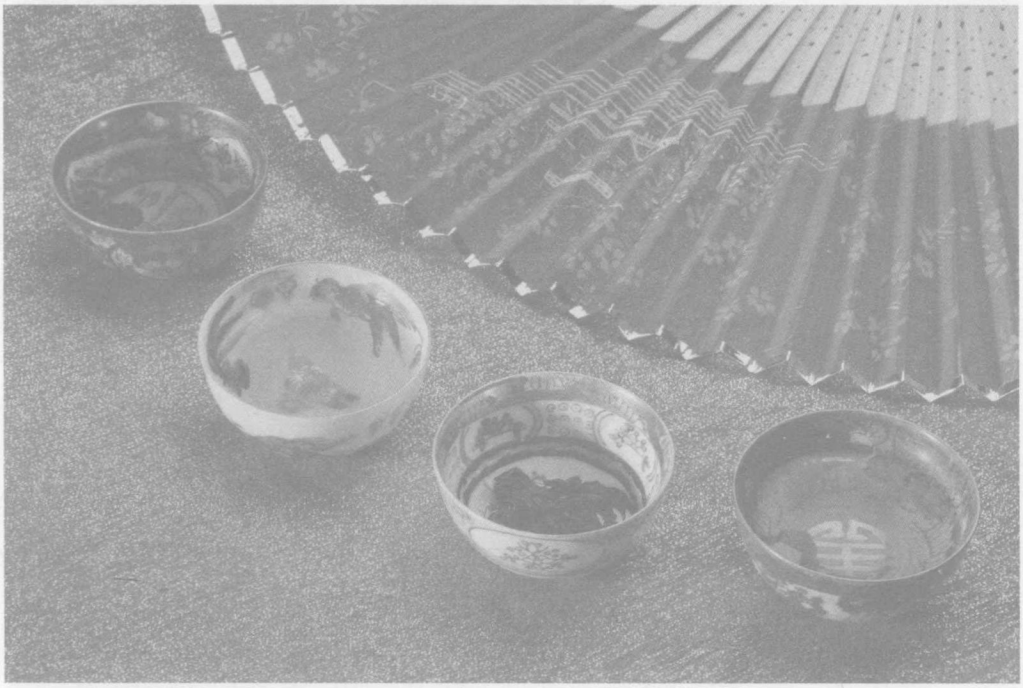
茶馆在京城如此，其他城市也相继效仿。在广州，清代同治、光绪年间，“二厘馆”茶楼已遍及全城，这种每位茶价仅二厘钱的茶馆深受广东人特别是劳动大众的欢迎。他们常于早晨上工之前，泡上一壶茶，买上两件美点，权作早餐，这种既喝茶又进餐的“一盅两件”的生活习惯与生活方式，可以说是广东人所特有的。至今，在广州的百年老店还有陶陶居等，通常是一日三市，且以早茶为最盛。

在上海，茶馆的兴起始于同治初年，最早开设的有一同天、丽水台等，座楼二三层，窗门四敞，从早到晚，茶客如云。清末，上海又开设了多家广州茶楼式的茶馆，如广东路河南路口的同芳居、怡珍居等；在南京路、西藏路一带先后又开设有大三元、新雅、东雅、易安居、陶陶居等多家，天天高朋满座。当时上海茶馆的茶客除了普通市民外，商人在这里用暗语谈买卖，记者在这里采访新闻，艺人在这里说书卖唱，三教九流，无所不有。

在南京，乾隆年间的著名茶馆有鸿福园、春和园等，它们各占一河之胜，临河设馆。茶馆任客选茶，人们品茶凭栏观水，并供应油酥饼、烧麦、春卷，茶客进食也十分方便。

近代，在中国无论是城市，还是乡村集镇，几乎都有规模不等的茶馆。特别自50年代以来，茶馆经过改造，已成了人们饮茶消渴、休息娱乐、问讯叙谊的地方了。特别是在风景旅游城市，茶室林立，随处都可休息喝茶。以杭州为例，茶室遍布西湖景点，在玉皇山顶、

宝石山腰、云栖竹径、平湖秋月、龙井泉旁，乃至吴山上、九溪边、三潭旁，皆有品茗小憩的茶室。这些茶室，多在湖山相映之处，建筑别致，装饰典雅，更胜往昔，成了中外游客的云集会友之地。当今的茶馆，按其经营特色而言，大致可分为三种形式：一是历史悠久的老茶馆，多保存旧时风格，乡土气息比较浓厚，是普通百姓，特别是老年人的天地；二是20世纪60年代以来新建的茶室，通常采用现代建筑，四周辅以假山、喷泉，室内有鲜花、字画，并有瓜子、糖果出售，适合各阶层人士光顾；三是露天茶室、棋园茶座、音乐茶座等等，坐的是软垫靠椅，围的是玻砖小桌，用的是细瓷或玻璃透明杯，它是人们品茗约会、切磋技艺、交流思想、文娱活动的聚集地，特别受到年轻人的欢迎。



第四篇

养生茶疗



茶是解渴的饮料，也是文化的载体，同时也是祛病保健的良药。中国有着博大精深的茶文化，同时也有着悠久的以茶作药，以茶疗病的历史。在古代各类医书中专门介绍了花的本草量论和药用功效，例如明代张时彻的《摄生妙方》中提到：『治脚丫湿烂，茶叶嚼敷有效』，在其他医书如《本草纲目》中也多有提及。由此可见，茶早在古代，就已经不只是一种单纯解渴的饮料了，它还发挥着祛病保健的作用。现代社会讲究饮食疗法，茶作为中国人最常喝的饮品之一，用它来作为保健饮品，实在是简单易行的。在现实生活中，喝上一杯清茶，解渴、享受、保健三个功能都可以满足，何乐而不为呢？

第一章

茶疗养生



第一节 认识茶疗

第二节 茶疗注意事项

第一节 认识茶疗

Ren Shi Cha Liao

中国人喝茶的历史悠久，用茶疗的方式来保健养生也是古人流传下来的智慧。到了现代，茶疗运用在日常生活的保健养生、瘦身养颜，以及预防、治疗文明病方面的效果，更让我们惊叹。究竟，茶疗是什么？为什么会有茶疗呢？

1 茶疗溯源

茶起源于中国，陆羽的《茶经》中记载："茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。"可见中国人喝茶的历史，可以追溯到四五千年前，而有文献记载，则大约要到周朝初期，距今三千多年。

据传，神农氏"尝百草，日遇七十二毒"，因此每天中毒时，他便嚼茶来解毒，这才发现茶的妙用，所以我们也可以说，茶叶作为药用始于神农，只不过食用功能应略早于药用。

后来，东汉的医学宗师张仲景用茶来治疗下痢、脓血。神医华陀用茶来提神醒脑、消除疲劳。魏时的名医吴普，也以茶来治疗厌食、胃痛等症状，茶叶渐渐被用于医疗用途上。到了唐代，《茶经》、《新修本草》、《本草拾遗》等关于茶学或本草类著作的陆续出现，更将茶疗的理论与运用推向高峰。

最早记载茶有治病功效的，要属唐代的《新修本草》，而随着茶的治疗范围不断扩大，茶不仅有"万病之药"这样的说法出现，茶饮更从单方的饮用，发展成单方、复方并用的情况，且复方的使用还多于单方。

2 茶的主要成分

茶叶的化学成分主要有儿茶素、茶多酚、咖啡因、维生素和微量元素等。其中，儿茶素和茶多酚具有降低血压、稀释血液、抗凝溶栓、预防动脉粥样硬化等功能。更有研究发现，各种茶叶均有阻断亚硝胺产生的作用，尤其以绿茶和乌龙茶的阻断作用最大。研究证实，饮用绿茶能大幅降低患胃癌或肝癌的危险性……凡此种种，都印证了唐代认为茶是万病之药的说法。而针对和人体健康息息相关的茶叶药用成分，我们分成以下几类来说明。

生物碱：主要有咖啡因、茶碱和可可碱三种。其中，咖啡因含量较高，是一种中枢神经兴奋剂，可以提神，且在人体正常饮用剂量下，不会有致病、致

癌和突变的危险。

酚类衍生物质：可溶性化合物，它主要由儿茶素类、黄酮类化合物、花青素和酚酸组成。其中又以儿茶素类化合物含量最高，它的功效很多，如防止血管硬化、动脉粥样硬化以及降血脂、消炎抑菌、防辐射、抗癌、抗突变等。

维生素类物质：茶叶的维生素C含量很高，能增强抵抗力、促进伤口愈合、防治坏血病；维生素E则可以阻止人体脂质的过氧化，具有抗衰老功效；而维生素K更可以促进肝脏合成凝血素。要想从茶中摄取足够的维生素其实相当简单，只要每天饮用五杯茶就可以了。

氨基酸：以茶氨酸的含量最高。氨基酸是人体必需的营养成分，如谷氨酸能降低血氨、治疗肝昏迷，蛋氨酸能调整脂肪代谢等。

矿物质：茶叶中含有多种矿物质，且多数对人体健康有益。其中，微量元素氟的含量极高，可有效预防蛀牙。

3 茶的主要疗效

茶不仅具有生津解渴的作用，还可以延年益寿、抗老强身，这从中医观点或过去茶、医、药三方面的典籍论述中都可以知道。而近代，更有研究证明茶对包括恶性肿瘤在内的许多慢性疾病有良好的预防与治疗作用，可以说茶对人体健康的功效卓著。中医学与现代药学理论将茶的疗效归纳为以下几点。

提神、解除疲劳：茶叶含有35％的咖啡因，它能与茶水里的其他物质中和，在胃内的酸性条件下减轻它纯粹的活性和对胃的刺激性，但当混合物进入小肠的非酸性环境中时，它又能还原释出、被血液吸收，从而发挥消除疲劳的作用。此外，茶还含有黄烷醇类化合物，同样对提神醒脑有所帮助。

降脂瘦身：中医药典《本草拾遗》曾提到“茶，久食令人瘦，去人脂”，可见古人已知茶具有去油脂与减肥的功效。茶叶中的咖啡因、维生素、茶多酚以及多种化合物，都有调节脂肪代谢的功能，加上茶水中还含有一些能溶解油脂的芳香类化合物，能帮助人体消化肉类和油类等食物。因此，长期饮用茶饮不仅能降低胆固醇、防治高脂血症状，而且能使人瘦身。如乌龙茶在东南亚和日本很受欢迎，就是因为它有“苗条茶”等美誉。

保护牙齿、口腔：茶中含有微量元素氟，可以坚固牙齿，提高牙齿的抵抗力，且茶是一种碱性物质，能减少钙质的流失，使口腔酸碱中和。至于茶多酚类及其复合物质可以杀死细菌，改善牙龈炎，而茶的苦涩成分儿茶素则具有消除口臭的功效。综上所述，可见平时常以茶漱口，对预防龋齿是有帮助的。

利尿排毒：咖啡因和茶碱能抑制肾小管吸收水分，也能扩张肾脏血管以畅通血液，因此有利于毒素排出体外，可以治疗水肿等症状。例如红茶的解毒利尿作用，用在治疗急性黄疸型肝炎上很有疗效。

助消化、防便秘：茶中的咖啡因和黄烷醇类化合物，可以促进消化道的蠕动，帮助消化，预防消化器官疾病的产生，尤其饭后或吃完油腻食物后喝茶，对消化及解油腻、毒素很有助益。

抗菌抑菌：茶叶中的儿茶素类化合物可以消炎、抑制细菌，而茶多酚和鞣酸作用能凝固细菌的蛋白质，进而杀死该菌，所以茶常被用来治疗肠道、口腔、皮肤等的疾病，甚至外伤破皮也可用浓茶冲洗患处以消炎杀菌。

抗癌与增强免疫力：研究显示，喝茶者的癌症发病率比较低，因为茶中所含的儿茶素和多酚类化合物能抑制致癌基因的引发，且黄酮类化合物有抗癌作用，所以多喝茶是能降低致癌率的。

防衰老：维生素C和维生素E能延缓衰老是众所皆知的常识。此外，茶单宁和维生素P可以抗脂质过氧化，又和维生素C有相辅相成的作用，加上茶多酚有极高的抗氧化效果，其他微量元素与氨基酸也有抗衰老的功能，所以茶叶具有预防老化的作用。

预防动脉硬化与冠心病：肥胖和高脂血容易引起动脉硬化及冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病），而因茶对消脂瘦身有一定的功效，所以它对动脉硬化与冠心病自然有防治的效果。像茶中的茶多酚和维生素C能活血化淤，增强微血管的韧性，防止动脉硬化，降低高血压和冠心病的发病率。曾有研究显示，乌龙茶能有效降低总胆固醇及血液黏度。

降血糖：茶中有儿茶素类化合物、二苯胺、复合多糖等成分，对降低血糖有不错的效果。其他像维生素C、维生素B等，也能促进糖分的代谢，因此糖尿病患者若经常饮茶，对症状的缓解是有助益的。

防辐射：据知在广岛原子弹事件中，长期饮茶的人最后被统计出存活率较高，因此有研究认为，这可能是因为茶叶中含有的单宁物质和儿茶素，可以中和锶-90等物质，减少放射性物质伤害的缘故。

护眼明目：人的眼睛需要维生素C与维生素A，而这两种营养素在茶叶中的含量都很高，所以多喝茶对于眼疾或明目，都有一定的效用。

解酒：茶叶里的维生素C能帮助肝脏解毒，且咖啡因有利尿作用，可以让酒精迅速排出体外，加上它能兴奋大脑中枢，所以酒醉或须醒酒的人，多喝茶就对了！

抑制过敏：研究指出，饮茶具有抑制过敏性疾病的效果。研究者把花粉症的抗体注射进白老鼠体内，而后喂以绿茶、乌龙茶、红茶萃取液为抗原，结果发现不论哪一种茶，都具有抑制过敏的效果。由此可知，茶叶所含的儿茶素、咖啡因等都具有抑制过敏原的作用，可以抑制花粉症、过敏性鼻炎等过敏性疾病。

4 茶与药材的结合

中国的医药文化，原本就和茶的历史一样悠久。明清时期，茶疗之风盛行，茶与中药结合的茶疗药方更是一一推出，不仅剂型多元，还有以药代茶引

用的方式，如川芎茶、枸杞茶等。至于慈禧太后，白天喜欢喝金银花茶，睡前则改喝糖茶，就连服用珍珠粉，也喜欢以茶水送服。

由上述可知，我国的茶文化发展到后来，已与中医药学形影不离，成了中医学防治疾病用药时会考虑添加的药方了。

近代，科学进步的同时，茶的营养成分不断地被发现，更持续地验证了茶疗的效果，这使得用于保健养生的中药茶方越来越多。

现在，众人追求自然、简便的保健方式，茶加上几味药草就可以防治多种疾病，这简直是再方便不过的养生方法。于是，几乎等同健康代名词的茶疗，也发展出越来越多的材料，有些是茶加上青草药，有些纯粹是花草茶饮，有些是添加蔬果，更有的是混合两种以上的材料煎煮（冲泡）而成。这些中外以茶治病养生的单方与复方，随着时间的演进，累积了相当的数量，更造福了不少人。

5 茶疗与养生

作为世界三大饮料——茶、咖啡、可可之一的茶，可说是营养成分最高、最普及、最受欢迎、对人体最有益、变化性也最强的饮料。一般说来，以汉方中药材，如植物的根、茎、花、叶、种子，甚至是矿物、动物入饮的，称为汉方药草茶；以民间常见的青草，如植物的花、草、叶等入饮的，则称为青草茶；以香草的花、叶、草入饮的，即为花草茶；以五谷入饮的，则称五谷茶。

饮茶有何好处呢？其实，饮茶可说是吸收营养最快速的方式之。唐代《本草拾遗》记载："诸药为百病之药，茶为万病之药。"虽然此言有点夸张，但也说明了茶饮为人称颂的养生效果。那么，茶究竟有哪些有益于人体的功效呢？下面就将茶饮的功效列出。

增强体质，预防疾病。现代人生活忙碌、压力过大、缺乏运动，常会使得身体的免疫系统变差，病菌侵入人体而产生疾病。如果每天饮用适合自己体质的茶饮，对于调节细胞免疫功能、增强人体抗病能力、调节身体各项机能的正常运作，乃至于促进新陈代谢、消除疲劳、强化体质、预防疾病等都有十分良好的功效。

消炎抗菌，治疗病痛。清热型的茶材对于消灭或抑制各种感染因子有很好的作用。而茶中所含的多种抑菌成分，如鞣质、硅酸等，也经临床证实可以消灭细菌，作为辅助治疗用。所以，只要了解茶材的各种特性与自身体质，再配合正确的疗法，就可减缓病痛、缩短治疗时间，加快身体康复的脚步。

养颜美容，永保青春。在岁月、环境污染与气候的无情摧残下，皮肤会出现粗糙、皱纹、青春痘等常见的问题。而有些茶材中含有丰富的维生素、矿物质及抗氧化物，有润泽肌肤、乌黑秀发、改善气色的作用，让人充满年轻活力。

防老抗衰，延年益寿。医学研究证实，许多茶材都含有防老抗衰的成分，

如氨基酸、维生素等，可调节中枢神经系统，提高人体对病毒或有害物质的抵抗能力，并可加快身体循环、促进新陈代谢，还可排除体内毒素、改善心血管功能，从而达到养生滋补、延年益寿的极佳作用。

正是因为上述的种种好处，茶实在值得我们好好地了解一番，加上现今取材容易、泡制方法简单、价钱也低廉，因此饮茶很适合忙碌的现代人。所以，不妨寻找适合自己的茶饮，不但对健康有益，还可以增添生活情趣哦！

6 茶疗的种类和特征

随着全球一体化，任何事物都可以融合发展，茶疗自然也不例外。于是，生处于这一时代的我们，不仅能饮用到东方味浓厚的汉方药草茶、青草茶，更能品味到来自西方的芳香花草茶与健康茶。

中国人喝茶的历史悠久，茶在中国，除了是举杯话家常、饭后解油腻的绝佳饮品外，聪明的老祖宗更将它与汉方药草结合，并演变为中国食疗的方式之一。

在各个朝代的更迭下，中国的国力与版图逐渐扩大，吸引了西方各国的使者、商人、旅行家慕名前来，其中最著名的便是意大利人马可·波罗。马可·波罗不仅把在中国的所见所闻全记录在其著作《东方见闻录》中，更把茶叶、瓷器等东方文物带回自己的国家。从此，饮茶之风从东方传入西方。

不过，不同于东方世界的是，西方人除了喝红茶、绿茶等单味茶外，还有将芳香花草作为茶饮的习惯。对西方人而言，花草茶是以芳香花草为原料所配制的饮料，他们借由喝花草茶来减轻身体较轻微、不舒服的症状，其方式就好比中国人用汉方药草入茶来调理身体一般。

从养生保健的角度来说，茶疗的种类大致分成汉方药草茶和青草茶、芳香花草茶、健康茶三种类型。

（1）汉方药草茶和青草茶

汉方药草茶和青草茶都是以药草成分为主的，其种类繁多，很难细分罗列，差别只在于有无验方（经过验证的药方）和疗方（具有疗效的药方），所以我们将之合并介绍。

汉方药草茶是以汉方药材制作的保健茶，汉方药材有多少，它就可以因此调配出相应的种类。例如，有增强自体免疫力的补气抗郁茶、防风甘草茶；养颜美容的人参刺五加茶（不老茶）；进补的冬虫夏草茶、野草人参活力茶以及治疗腹泻的悬钩子叶茶等，多不胜数。

青草茶，又称苦茶或百草茶、凉茶，是利用一种或数种新鲜或干燥的药草组合而成的日常饮料。顾名思义，从“青草茶”这三个字，便能轻松辨别此茶的特色。如：称为青草茶，是因为它是以各式青草为主要成分；称为苦茶，是因为青草“苦中带甘”的苦涩味是其一大特色；称为百草茶，是因为它采用多种药草混合煮成；称为凉茶，是因为青草茶是由具凉性的青草制成的。在炎热的夏天里来上一杯青草茶，真是沁凉

无比。

青草茶的做法多是加水煎煮后放适量的蜂蜜搅拌调味而成，是中国民间流传的自制饮料。在春、夏季以冷饮为主，具有保健养颜、消暑清火之效，秋、冬季则以温热饮用为主，可以防治疾病、强身健体。

青草茶目前所使用的药草种类已经相当繁多。这些草药中，一般家庭多采用凉性或温性的单一味来熬煮，像桔梗、仙鹤草、狗尾草（通天草）等。而市售的青草药中，比较常见的有含羞草、车前草（五斤草）、咸丰草、铁马鞭、到手香、蒲公英、薄荷等。其中，车前草、笔仔草（金丝草）、白鹤灵芝、五爪金英、鱼腥草（蕺菜）、薄荷、黄花蜜叶（蟛蜞菊）等，都是青草茶的首选，而像七叶胆和金线莲更有业者推出茶包，可说是家喻户晓。至于保健效果，汉方药草茶和青草茶都是以药性成分和疗效为基本要求的茶饮，比起一般茶叶更有优势，堪称养生治病的首选，不仅可以生津止渴，更可以养生保健，一举数得。

（2）芳香花草茶

花草茶一词，源自“草本茶”，是用香草或药草冲泡而成，而不是用茶属植物冲泡，之所以称为“花草茶”，是因为其包装及冲泡方式和一般传统茶叶并无不同的缘故。

花草茶的材料可以是植物的花、叶子、种子或根，新鲜或干燥皆可。其中，种子或根通常必须以炉火煮过后滤掉渣滓才可饮用，但也有一些药草类可以直接用冷水冲服，现今则大部分以水果及花草等植物干燥处理后冲泡饮用。

以饮用方式来说，花草茶可以分为“单方花草茶”及“复方花草茶”两大类。所谓复方，即是以两种以上的植物调和冲泡而成。若依其功效而言，大致又可分为怡情养性茶，如玫瑰花草茶；放松心神茶，如洋甘菊花草茶；提神醒脑茶，如添加薄荷或柠檬的花草茶；治疗抗病茶，如尤加利花草茶、芳香疗养茶、薰衣草花草茶等。其中的玫瑰花草茶又可依玫瑰花的不同品种细分为粉红玫瑰、红玫瑰、紫玫瑰等，各有不同的特色及功效。

除了有清爽顺口与怡情养性两大特色外，花草茶还有另外两大特色：不含咖啡因、不会让人睡不着，长期饮用也不会引起心悸、肠胃不适等状况。而且它天然植物的香气及维生素成分，总是使人神清气爽。

芳香花草常见的营养成分有水溶性维生素、矿物质、类黄酮、鞣质、芳香油类、苦味素等。不同的花草茶材料成分不同，也会有不同的疗效。例如：花果茶中的果肉含有丰富的维生素和身体所需的矿物质；柠檬百香草含有丰富的麝香草酚成分，可以促进消化、预防感冒、消除疲劳等；芳香油类成分具有很好的醒脑明目作用；水溶性维生素可以促进消化代谢；类黄酮利尿且可保护心血管，苦味素则有消炎、抗菌之效等。

如果要再深入地剖析花草茶的功效，则可就身体和精神两大部分来讲。就身体方面而言，花草茶具有维生素与膳食纤维，平时饮用除了可以帮助消化、通便、调节生理功能外，亦可养颜

美容、助睡眠；就精神层面而言，花草茶属于一种温和的芳香疗法，可以缓解日常生活中的紧张情绪，使人精力旺盛、减轻疲劳感。

不过，花草茶虽然有健康疗效，但主要功能仍以养生为主，如果想以花草茶来治病，建议最好还是请教专业医生比较好。

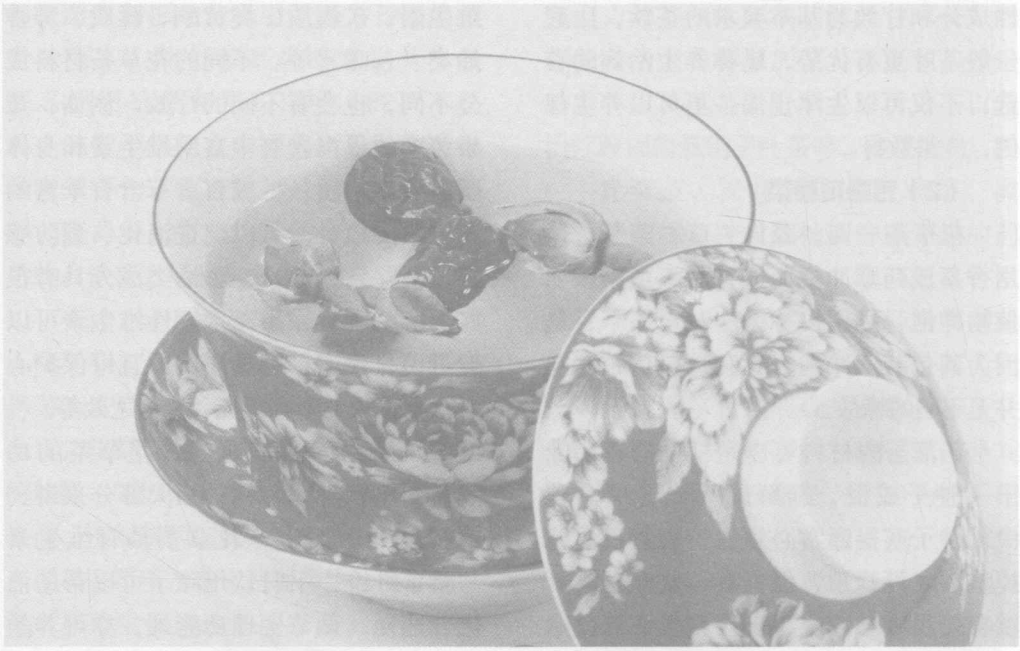
（3）健康茶

从文字意义来看，健康茶就是对身体健康有助益的茶饮，或是指只要原料不是茶叶，虽然没有医学根据或处方，却被视为有一定疗效而传下来的饮方。

健康茶的种类，大致可分为药用治疗和蔬果保健两大类。无论自己动手制作或到药店买现成茶包都很方便。在日常生活中，可以用来作为健康茶的材料非常多，想要煮出好喝而又能预防疾病的健康茶并不困难。除了汉方药草、青草药、芳香花草外，五谷、蔬果也是很好的茶饮材料的选择。例如：风行日本的荞麦茶、舒缓感冒症状的柳橙与柠檬茶等。

此外，梨也是很好的保健养生水果，可以润肺、健胃、降低胆固醇。其他像干货市场里常见的柿饼，更是养生食材绝品，它从蒂头、柿叶、柿肉到糖霜都具有保健功效。

健康茶的食材看似普通，但对于防病抗病却有奇效，更重要的是准备起来毫不费力。而它的特性就是自然健康，取得便利，有疗效而非即效，既能增强免疫力又有预防疾病的效果。所谓“药补不如食补”，若能多以常见五谷、蔬果，适当搭配汉方药草熬煮茶品饮用，你的身体必能健康无忧。



第二节

茶疗注意事项

Cha Liao Zhu Yi Shi Xiang

由于茶的产地不同，加上栽培、加工方式不同，所以不同的茶叶，茶质也各异，因此并不是喝茶就有益于身体。例如有的人喝茶会产生茶醉现象，就是饮茶后出现心悸、头晕、全身发抖、四肢无力或饥饿等症状。所以，我们务必要掌握茶疗的注意事项，根据个人体质、季节和其他环境来合理地进行茶疗。

1 根据体质选择茶饮

喝茶要起到茶疗的效果，首先得依照个人体质来对症茶疗。一般而言，体质可分成热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质四种。而虚性体质又分阳虚与阴虚，分述如下。

（1）热性体质

①特征：喜欢吃冰凉的东西或饮料，喜爱喝水但仍觉口干舌燥，脸色通红、面红耳赤，脾气差且容易心烦气躁，全身经常发热又怕热，经常便秘或粪便干燥，尿液较少且偏黄。

②适合的茶材：寒凉属性的茶材，如人参须、西洋参、决明子、苦茶、菊花、薄荷、仙草、绿豆、薏仁、大麦、小麦、小米、杨桃、香蕉、奇异果、草莓、梨子、葡萄柚、樱桃、绿茶等。

③不适合的茶材：温热、辛辣刺激属性的茶材，如姜、桂圆、肉桂等。

（2）寒性体质

①特征：不常喝水也不会觉得口渴，常觉得精神虚弱且容易疲劳，脸色苍白、唇色淡，怕冷、怕吹风、手脚冰冷，喜欢喝热饮、吃热食，常腹泻、常小便且颜色淡，月经常迟来、血块多，舌头颜色为淡红色。

②适合的茶材：温热属性的茶材，如当归、人参、黄芪、四物、粟子、山楂、核桃、红豆、花生、杏仁、姜、茴香、九层塔、桂圆、桃子、桑椹等。

③不适合的茶材：梨子、冬瓜、苦瓜、苦茶、仙草等。

（3）实性体质

①特征：小便为黄色、尿量少且有便秘现象，活动量大、声音宏亮、精神佳，身体强壮、肌肉有力，脾气较差、心情容易烦躁，会失眠、舌苔厚重、有口干口臭现象，呼吸气粗、容易腹胀。气候适应力强，不喜欢穿厚重衣服。

②适合的茶材：苦寒属性的茶材，如薏仁、绿豆、仙草、梨子、橘子等。

③不适合的茶材：肉桂、松子、姜、桂圆等。

（4）虚性体质

虚性体质的特征主要表现为身体久病虚弱，说话有气无力，舌苔少甚至无苔，精神萎靡不振，脉象细而无力。主

要可分为阳虚及阴虚体质。

阳虚体质

①特征：和寒性体质接近，为阳气不足、有寒象，表现为疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色苍白、少气懒言、嗜睡乏力。男性遗精、女性白带清稀。易腹泻、排尿次数频繁、性欲衰退等。

②适合的茶材：宜选补阳的茶材，例如冬虫夏草、人参、核桃、姜等。

③不适合的茶材：金银花、蒲公英、白茅根、车前草、苦茶、冬瓜等。

阴虚体质

①特征：和实性体质接近，为阴血不足、有热象。表现为经常口渴、喉咙干，容易失眠、头昏眼花，容易心烦气躁、脾气差，皮肤枯燥无光泽、形体消瘦，盗汗、手足易冒汗发热，小便黄、粪便硬、常便秘等。

②适合的茶材：宜选补阴茶材，如西洋参、百合、芝麻、黑豆等。

③不适合的茶材：干姜、肉桂、丁香、桂圆、茴香、核桃等。

2 根据季节选择茶饮

春天：天气温和、万物齐发，给人欣欣向荣之感。因此应以茶性生发，可刺激人感官、芳香浓郁、质轻的花类入茶饮使用，并可借此散发冬季积存在体内的寒邪，并对人体阳气生发有助益，还可养肝利胆、强健四肢、疏通经脉，如花草茶中的玫瑰、茉莉，或菊花茶、香片等皆宜。

夏天：因天气炎热、万物茂盛，应选择茶汤清绿、茶性沉降、茶气清苦、带有清凉感的茶材。所以质重的花草茶材都可入茶使用，以达到除烦解渴、利肠胃、杀菌的效果、其中如氨基酸含量多、可消暑降温的绿茶，或青草茶、苦茶、仙草茶、薄荷茶等皆宜。

秋天：秋高气爽、充满诗意，万物萧条、天气干燥。因此茶质要肃降、茶性要沉重、收敛，以清除夏天时体内残留的余热，并达到止咳化痰、养肺降阴的作用。因此可用果类入茶饮使用，如甘蔗、百香果、金桔、香蕉、杨桃、菠萝等，或罗汉果等都很适合。另外，乌龙茶、东方美人茶也很适合。

冬天：天气寒冷、霜雪来临。因此茶质宜温、茶气宜辛散，并以此达到散寒补阳、消肿强腰的作用。可选用植物的根与叶入茶饮使用，如天门冬。而红茶、铁观音也因蛋白质、糖含量高，可去油腻、助消化，加上若于红茶中加入牛奶或糖，更可以给人暖腹生热的感觉，非常适合冬季饮用。

3 不同人群的茶疗选择

对象不同，喝的茶也不同。以下列举不同人群的茶疗选择。

儿童：以淡茶为宜，如含氟量高、刺激性低的普洱茶、花茶等。

学生：初中生可喝含氨基酸、维生素C多，对促进生长发育有助益的绿

茶；高中生可喝带有花香，含有机酸、儿茶素，可调和旺盛精力、稳定浮躁情绪的包种茶；大学生可喝口味丰富的乌龙茶。

女性经期前后：可以选用香片来调理血气。

妇女产后：以加糖的红茶为佳，可恢复体能。

更年期妇女：适合饮用香片，以缓和焦躁不安的情绪。

前列腺肥大男性：以香片或普洱茶为佳，可减轻尿频症状。

胃病患者：以清淡爽口的陈年普洱茶为佳。

脑力工作者：以绿茶或花草茶为较好的选择。

感冒患者：适合饮用红茶。

减重者：适合饮用绿茶。

低血压：适合饮用红茶，可使身体保持温暖。

动脉硬化、心脏病、脑栓塞病人：适合饮用铁观音。

老年人：以抗衰老、可减轻便秘症状的红茶或温和的普洱茶为佳。

此外，容易有茶醉现象的人，除了应避免喝茶过量外，也可在喝茶时，搭配枣子、花生等小茶点，皆可有效预防茶醉现象。

4 不宜长期茶疗的人群

孕妇：喝茶可能会导致妊娠中毒症，并且加重心、肾脏的负担，所以不适宜喝太浓、或具有行气活血作用的药茶。乳香、干姜、肉桂、百里香、玫瑰、洋甘菊、香蜂草等茶材，可能会有通经或活血化淤之效，故也不宜于怀孕期间饮用。此外，女性朋友在经期、坐月子和更年期时，因情绪较不稳，所以不适合喝刺激性强的绿茶。

小朋友：由于茶中含有茶碱、咖啡碱与可可碱，小朋友若饮用过浓或过量的茶饮，会产生失眠、兴奋、心跳加快的现象，影响身体的正常发育生长。若饮用过量，还会造成维生素B1的缺乏，妨碍铁质的吸收，所以小朋友饮茶应适量，且以淡茶为宜。

失眠患者：由于茶中含有咖啡因和芳香物质，具有兴奋的作用，因此不管是何种原因引起的失眠，都不可以于睡觉前饮用，更不可以喝浓茶。

高血压和心脏病患者：虽然茶可以舒缓高血压病人头痛的症状，但因饮用时会促使心跳加快、血压上升，所以高血压与心脏病患者应忌用。

贫血患者：茶中的鞣酸会影响铁质的吸收，所以长期喝茶的人会有程度不同的铁质吸收障碍，但因一般人的铁质摄取量多于人体应吸收的量，所以并不会影响造血功能，但对需要增加铁质吸收量的贫血患者而言，饮茶却会造成铁质吸收阻碍，所以贫血患者忌用。此外，大量失血后处于复原期的病人、易发生缺铁性贫血的人。如月经量过多、或刚生产完等，都应忌用。

发热症状的病人：因为茶叶中的茶碱成分会提高人体体温，使原本因细菌或病

毒感染而产生皮肤血管扩张、大量出汗、容易引起口渴多饮的病人，更加剧发热流汗的现象，且茶碱有利尿作用，会使发热症状的病人所吃的降温解热药物流失或失效，让病人愈喝愈热、愈渴、愈不易痊愈，故应忌用。

修养期病人：茶中的咖啡因会使得修养期病人精神兴奋，并增强基础代谢，使得病人无法安心休养，所以修养期病人应忌用。此外，甲状腺机能亢进症的病人也不宜饮用过多。

5 茶饮宜忌

虽然医学证实，常喝茶确实对人体健康有益，但茶饮也存在一定的禁忌。以下一一列举。

饮食禁忌：在服用药茶期间，根据中医文献，有些食物要忌服，以免不利病情或妨碍药效。如喝何首乌茶时，不能配萝卜、葱和蒜；喝治疗感冒伤风或调理脾胃的药茶时，忌吃生冷、油腻、酸涩、腥臭，及不容易消化的食物；饮用止咳平喘药茶时，不可以吃羊肉或虾、蟹等刺激腥膻的食材。此外，过敏或虚寒体质的人如果饮入过多的中国茶，会使体质更加虚寒。

药茶禁忌：病情轻的慢性患者饮用药茶时，要采用少量频服的方式；病重患者，因要急速治疗，所以可按剂量一次服入，一天2～3剂。

饮茶时间：饭前饮茶会妨碍消化与营养吸收，所以饭前半小时要停止喝茶。而吃饭时如果食用含丰富磷、钙的海鲜，又于餐后立刻喝茶，会将茶中的草酸和海鲜的钙累积于体内，不易排出，长期下来容易产生结石，所以想要饭后喝茶，宜过15分钟后，并采淡茶饮用，才可达到帮助消化的目的。

忌喝烫茶：饮用过烫的茶水，会刺激咽喉、食道及胃，并使胃壁受损，所以饮茶的温度宜以50℃为佳。

喝茶不可过多过浓：一般来说，茶汤宜淡不宜浓，否则会出现头痛、失眠、头晕的症状。此外，酒后也不可以浓茶解酒。因为浓茶如酒精般，皆对心血管有强烈刺激的作用。即使平时饮茶，也不宜饮用过多过浓。较浓的茶里含有大量的单宁酸，容易引起肠胃收缩。

忌空腹喝茶：空腹喝茶会刺激胃液大量分泌，引起恶心、胃吐的情形产生，造成胃酸过多，或引起胃及十二指肠溃疡等病症。

忌饮隔夜茶：茶汁摆放过久，会丧失维生素，且在夏天，过夜的茶容易被细菌污染而产生馊味，加上隔夜茶或放至凉的茶会溶出较多的单宁酸，容易伤胃，因此不宜饮用。

冲泡或煎煮茶时间不可过久：茶叶中的B族维生素、维生素C与芳香化合物类物质，以及茶多酚类、氨基酸等会随着冲泡或煎煮时间过长而氧化，使茶汤颜色暗沉、味道变差，甚至使茶的营养价值大幅度降低。同时，茶水若久置，容易受到周围环境与细菌的污染，从而降低茶饮品质，并危害健康。因此冲泡茶叶时，以3～4次为佳，而药茶冲泡应以10～20分钟为限，煎煮则以10～15分钟为佳。

第二章

健康活力茶饮



第一节　养颜美容茶饮

第二节　纤体排毒茶饮

第三节　活力养生茶饮

第四节　增强五官敏锐性茶饮

第一节

养颜美容茶饮

Yang Yan Mei Rong Cha Yin

爱美，是每一个人，特别是女人的天性。一个人的容貌美不美，除了先天因素之外，后天的精心调理和保养是非常重要的。美容专家认为，美的关键应当来自人体内部。用凝聚了古老中医智慧的药茶来养颜护肤，能帮你还原肌肤最初的纯净柔嫩。

1 黑芝麻乌发茶

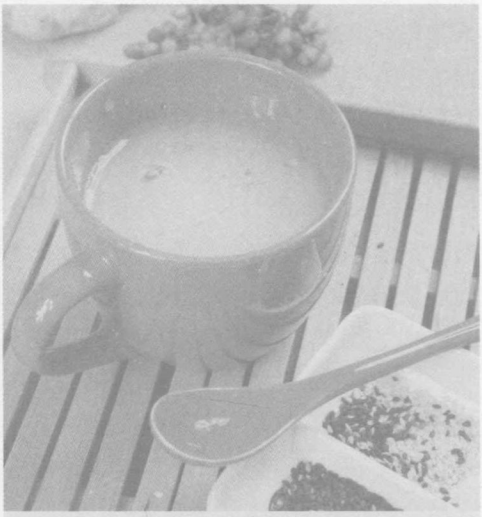
头发早白，有的是一撮撮地变白，有的是头顶变白，有的只是为数不多的白头发夹杂其中。这都是毛发色素功能衰退的表现。黑芝麻具有很好的乌发养发的功效，常饮此茶可使头发乌黑亮丽，预防少白头，为你留住迷人青丝。

材料：黑芝麻2匙，白芝麻2匙，小麦胚芽粉1匙，低脂牛奶250毫升，蜂蜜适量。

做法：将黑芝麻、白芝麻、小麦胚芽粉与牛奶一起放入果汁机中搅拌，然后再加入少许冰块搅拌10秒，最后加点蜂蜜调味就可以了。

贴心药茶师：黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分，有乌须发、益脑活髓的功效。

医叮咛：腹泻者及白带较多的女性不宜饮用。



黑芝麻乌发茶

2 何首乌生发茶

脱发困扰着很多人，除了影响外貌，还会造成一定的社会和心理压力。约95%的男性脱发属于脂溢性脱发，也有遗传性脱发。此茶对男性压力过大型脱发和女士更年期脱发有日常保发、生发之功，并可使头发乌黑亮丽。

材料：何首乌、菟丝子、柏子仁各2克，牛膝、生地黄各1克，红茶包1个。

做法：将所有材料混合，加入400毫升清水煮沸，去渣，加适量蜂蜜后饮用。

贴心药茶师：何首乌性微温，味甘苦。中医认为有“益血气，黑髭发，悦颜色”等功能。从营养学分析，它富含淀粉、脂肪、卵磷脂、铁、锰、钙、锌等多种元素，有生发护发之功效，常食可令头发乌黑，皮肤光泽润滑。

医叮咛：此茶不宜儿童及青少年饮用。

3 益母草活力亮发茶

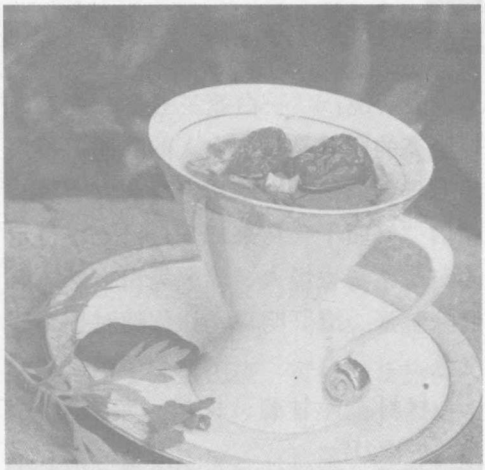
染发一族喜欢用发色来诠释个性，标榜自我。但头发却越来越失去活力，干枯无光，还易断。当归与益母草能活血散淤、调经，淮山则可益气补脾，增进体力，加上何首乌和红枣卓越的乌发、养血安神的作用，能黑发、养颜、抗衰老。

材料：益母草20克，淮山15克，红枣6颗，当归、枸杞、何首乌各10克。

做法：将所有材料与500毫升清水，以小火煎煮成250毫升的水量，滤渣后取汁饮用。

贴心药茶师：淮山即山药，它能够供给人体大量的粘液蛋白，有特殊的保健作用，因而有“神仙之食”的美誉。它富含精氨酸、淀粉酶、碘、钙、磷及维生素C等，有健脾补肺、固肾益精之效，是健脑、明目的佳品。《本草纲目》记载：“山药既能补气，又能养阴，补气而不滞，养阴而不腻，是培补中气最平和之品。”

医叮咛：感冒、温热、实邪及肠胃积滞者忌用。



益母草活力亮发茶

4 枸杞红枣丽颜茶

经常加班、睡眠不足、电脑辐射总是让你面色晦暗、皮肤粗糙。打算用化妆品掩盖，还是进美容院保养？先喝喝这道漂亮养生的美人茶吧！

材料：枸杞、冰糖各10克，红枣30克。

做法：冷水煮开，再加入红枣、枸杞，煮大约5分钟，然后加入冰糖，煮至溶化即可。

贴心药茶师：《神农本草经》中谓

枸杞“久服坚筋骨，轻身不老，滋补肝肾”，是日常保养的佳品。红枣补中益气，养血安神，健胃养脾。

医叮咛：有感染症状，或脾胃虚弱、腹泻腹胀、消化不良者，不宜食用枸杞。

5 鲜牛奶润肤红茶

女人是水做的，水润透亮的肌肤最能体现一个女人由内而外的健康美丽。鲜牛奶中的美白成分加上红茶的滋养成分，能令肌肤水润净白。食盐的加入可以排除体内多余的水分，令肌肤紧致细腻而有光泽。坚持饮用此茶能让肌肤润白而有弹性。

材料：鲜牛奶100克，红茶1克，食盐少许。

做法：将红茶煎至汁浓，再将煮沸的牛奶混入其中，加入少许食盐混匀即可。

贴心药茶师：牛奶含有乳酸成分以及丰富的维生素与矿物质，具有保湿、滋润的功效。

医叮咛：有乳糖不耐症者不宜多饮。

6 柠檬清香美白茶

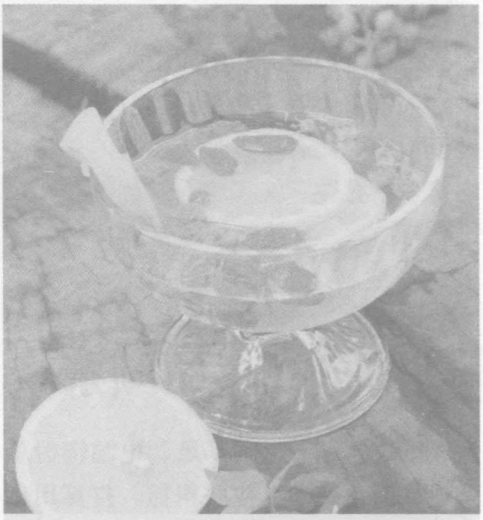
俗话说：“一白遮三丑”。拥有白皙透亮的肌肤是每个女人的心愿。不用羡慕日韩偶像剧中肤质绝好的女明星，相信“好面子”从来都是自己一手打造的。此茶清香悦人，养颜美白之外还能消除紧张、清肝明目，让你随时拥有好气色。

材料：洋甘菊、枸杞、苹果花各6克，柠檬2片。

做法：将所有花草加入600毫升热水冲泡5分钟，去渣，冷却，加入柠檬片，即可饮用。

贴心药茶师：苹果花与柠檬含丰富的维生素C能美白肌肤。洋甘菊有镇定肌肤的作用，对易敏感肌肤也能起到一定保护作用。

医叮咛：洋甘菊有通经之效，故孕妇怀孕前3个月忌服。



柠檬清香美白茶

7 慈禧驻颜珍珠茶

脸部肌肤长年累月暴露在空气中，日晒风吹，让美白指数大打折扣。珍珠自古即被用于美颜抗老，是美白圣品。常饮此茶能对日常受损的肌肤起到很好的修复保养功效。美丽其实从未间断。

材料：珍珠、绿茶各2克。

做法：绿茶加入150毫升热水，泡2分钟成茶汤后，加入研磨成粉末状的珍珠粉调匀饮用。

贴心药茶师：古医书中指出珍珠能解毒、明目定睛、让细胞再生，用珍珠研粉外敷内服，可令肌肤美白细致。

医叮咛：每隔十天饮用一次。

8 洛神花玉肤茶

想做个冰肌玉肤、人见人爱的夏季美人吗？此茶能抑制黑色素的生成，令你皮肤白润透亮，尽现夏日迷人风情。

材料：洛神花、蜂蜜适量。

做法：将少量洛神花以一壶水的量用小火慢煮，水沸后待凉，去渣，加入蜂蜜，冰凉后饮用。

贴心药茶师：洛神花含有果酸、果胶及大量维生素C，可以抗氧化，防衰老，美白肌肤。蜂蜜润肤养颜。

医叮咛：洛神花还可以去除油腻，是减脂的佳品。

9 黄柏龙井祛痘茶

油脂分泌过旺，皮肤的清洁不够彻底，毛孔被堵塞，就会有小痘痘冒出来。黄柏清热解毒、泻火润燥湿、收敛消炎，能有效抑制体内油脂分泌，让你告别油光脸，有效预防青春痘。

材料：黄柏6克，龙井茶30克。

做法：所有材料研成细末，放茶杯内冲入1000毫升热水，焖泡3分钟后饮用。

贴心药茶师：黄柏为常用中药，性寒味苦，具清热燥湿、泻火解毒等功效，常用于湿热泻痢、黄疸以及热痹、热淋等症。现代医学研究表明，黄柏含小叶碱、黄柏酮等，有抗菌、收敛、消炎的作用，对各种皮肤湿毒、疮疡等症状有明显的改善作用。

医叮咛：黄柏久服伤胃，胃功能不佳者慎服。

10 双花祛痘茶

喜欢吃辣的你，内火太重，小痘痘总时不时地来光顾你。美丽和美食总让你难以取舍，能不能两全其美呢？此茶清热下火，能及时为你解除因上火而引起的

皮肤炎症，轻松摆平脸上的小痘痘。

材料：金银花、菊花各6克，连翘10克。

做法：将所有药材放入茶包内，加入600毫升热水冲泡5分钟后，去渣饮用。

贴心药茶师：金银花性凉味甘，有清热解毒、抗菌消炎的功效。菊花味微甘，性微寒，在中国已有2000多年的栽种历史，以抗癌解毒、消炎利尿、降压安神、明目醒脑等作用为人所称颂。

医叮咛：体质虚寒者不宜饮用此茶。



双花去痘茶

11 参须黄芪抗斑茶

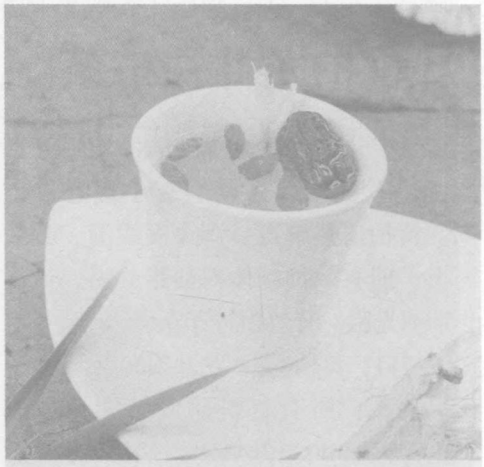
黄褐斑多发于面部的颧骨、额头及嘴唇周围，多对称呈蝴蝶状，故又名“蝴蝶斑”。妇科病会引起身体微循环功能的混乱，气血流通不畅会导致色素沉着而形成黄褐斑。此茶重在调理内部，养气血，促进皮肤新陈代谢，让你由内而外，美丽一身。

材料：参须、黄芪、枸杞、当归、红枣各20克。

做法：将所有材料加入200毫升的清水煮沸后，去渣饮用。

贴心药茶师：参须性较平凉，味微苦，益气滋补，能增强肌肤抵抗力。黄芪素有“小人参”之称，行气活血，畅通血液循环。

医叮咛：急性胃肠炎或高血压患者不宜饮用。



参须黄芪抗斑茶

第二节

纤体排毒茶饮

Xian Ti Pai Du Cha Yin

秾合度的身材，是所有女性追求的目标，但天生就有一副好身材的人毕竟是少数。注重外在的保养与内在的调理，你也能拥有让人称美的肤质和身段。纤体排毒帮助你完成轻盈的梦想，喝出亭亭玉立好身材。玫瑰、菊花、金银花、夏枯草、山楂……穿越千年的时空，依然是纤体排毒的最佳选择。

1 咖啡乌龙小脸茶

一直在苦苦搜寻瘦脸秘方的美女们，其实最有效的方法往往就在最平常的事物里，此茶方定能让你眼前一亮！咖啡和乌龙茶的组合有促进体内代谢的功能，能解决因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题，是小脸的好朋友。

材料：乌龙茶、咖啡各适量。

做法：用开水冲泡乌龙茶，再加入咖啡，稍冷却后即可饮用。

贴心药茶师：咖啡的主要成分是咖啡因和可可碱，有提神醒脑、利尿强心、促进消化的功效。乌龙茶富含矿物质、维生素，所含的多酚类有分解、消除脂肪以及利尿的功效。

医叮咛：心脏功能不太好者慎用。



咖啡乌龙小脸茶

2 椰香冰糖瘦脸茶

虽然拥有窈窕的身材，但一张“婴儿肥”的脸总让你看起来比实际体重要多5千克哦，并且怎么减肥也轮不到脸瘦。试试这道健康自然的果香茶，让你在不知不觉中变成瘦脸美人。

材料：椰汁半杯（约120毫升），红茶包1个，冰糖20克。

做法：将红茶包泡入约500毫升的热开水中，再倒入椰汁、冰糖，煮沸后即可饮用。

贴心药茶师：椰汁性温味甘，有生津利水之功。现代医学研究表明，椰汁

含有果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素B、维生素C，以及钙、磷、铁等微量元素及矿物质，能平衡体内水分、油脂的分泌。红茶亦可促进消化，消除水肿。二者合饮能令脸部肌肤紧致而白润。

医叮咛：可配合简单的面部减肥操，效果更好。

3 普洱山楂纤体茶

普洱茶是近来的瘦身明星，加上山楂的促消化效果，简直就是完美搭档。除了瘦身之外，这道茶也具有明目、润肤的功效，可谓是美颜瘦身一举两得。

材料：山楂5克，洛神花2朵，菊花5朵，普洱茶茶叶1匙，冰糖2匙。

做法：将除菊花外的其余材料快速用清水冲净、沥干，再将山楂、洛神花及茶叶放进壶中，然后倒入开水，并加入冰糖和匀，待香味溢出，放入菊花即可。

贴心药茶师：洛神花性凉味酸，甘而涩，入肝、胃二经，能降脂降压、开胃健脾、纤体瘦身、抗疲助睡。普洱茶内含的皂甙和维生素P高于其他茶类，对化油腻、降血脂、减肥有独特的作用，因此在很多国家和地区有着“减肥茶”、“瘦身茶”、“美容茶”、“益寿茶”、“窈窕茶”、“刮油茶”的美称。

医叮咛：空腹时不宜饮用。

4 丹参泽泻瘦腰茶

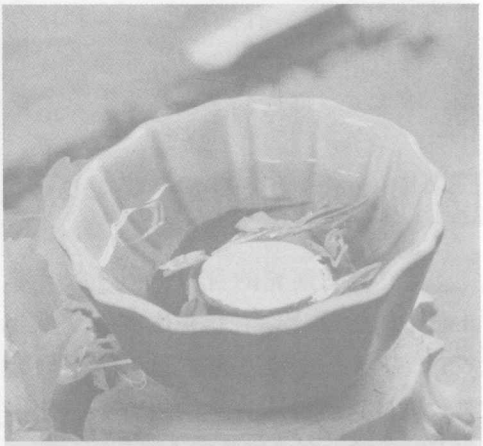
吃得丰富，运动量少，小肥腰不自觉就跑出来了。常饮此茶能滋补益气，畅通血液循环，清除多余油脂，加速脂肪分解，让“久坐族”们不再担心小蛮腰走样。

材料：丹参、绿茶、何首乌、泽泻各10克。

做法：将所有材料用600毫升清水煎煮成汁，去渣饮用。

贴心药茶师：泽泻性寒，味甘淡，主要含三萜类化合物、挥发油、生物碱、天门冬素树脂等，能排除身体多余的水分，加速脂肪的溶解，阻止脂肪在腰部的囤积。

医叮咛：产后非常虚弱的妇女不宜饮用此茶。



丹参泽泻瘦腰茶

5 汉宫飞燕纤腰茶

自古有“楚王好细腰，宫中多饿死”之说。此茶方历来被奉为瘦腰的经典，决明子、山楂能帮助降低血液中的胆固醇及三酸甘油脂，促进脂肪代谢，消除腰部赘肉，让你在炎炎夏日尽现你的迷人纤腰。

材料：决明子、山楂、陈皮、车前子各5克，乌梅3克，甘草2片。

做法：将所有材料加入1000毫升的清水煮沸，关火再焖5分钟后，即可去渣饮用。

贴心药茶师：车前子含多量粘液质、桃叶珊瑚甙、车前子酸、胆碱、腺嘌呤、琥珀酸、树脂等，能清热利尿，排宿便，是很多明星妈咪们的产后瘦身首选。

医叮咛：腹泻及低血压患者不宜食用。

6 淮山丰胸美肤茶

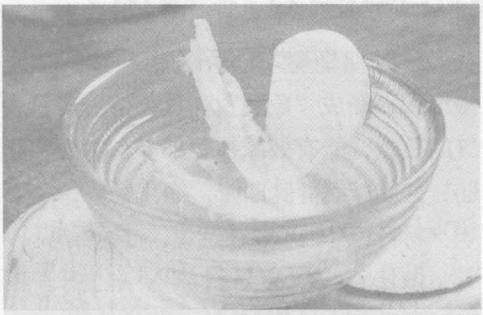
身材高挑的你穿什么衣服都没自信，“太平公主”的称号总是让你欲哭无泪？常饮此茶可以收到满意的丰乳效果。

材料：淮山10克，蒲公英、当归各5克。

做法：将所有材料与600毫升清水煮沸后，再焖泡5分钟，即可去渣饮用。

贴心药茶师：淮山可以帮助强化女性荷尔蒙，对于丰胸，补脾胃及治疗妇科病均有理想的效果。蒲公英能帮助通乳腺，清热解毒。

医叮咛：月经量过多的女性不宜饮用此茶。



淮山丰胸美肤茶

7 益母玫瑰丰胸茶

此茶系温和滋养配方，对因哺乳、佩带不合适文胸等造成的胸型不够漂亮有较好的修复作用，让它恢复自然翘挺、圆润、丰满，保持持久的自然挺拔，还你做女人的自信！

材料：益母草5克，当归、玫瑰花各3克。

做法：将所有材料加入300毫升清



益母玫瑰丰胸茶

水，以小火煎煮约10分钟后，即可去渣饮用。

贴心药茶师：当归味甘性苦，具补血、清血、促进血液循环、润肠胃、通经等功效，对妇女身体有很好的补养效果，并且内含精油、多醣类成分，有丰乳的功效。

医叮咛：孕妇及崩漏经多者禁用。

8 丰胸通草汤

乳房疾病会使美胸失去活力，没有弹性。通草是天然的通乳药材，能缓解乳房肿胀带来的不适，让乳房恢复自然坚挺，凸显迷人“峰”情！

材料：通草10克，丝瓜络60克，对虾2只，盐适量。

做法：将所有材料放锅中熬汤，起锅前加盐调味即可。

贴心药茶师：通草性寒味甘，能通小便、清热，并有通乳的作用。丝瓜络味甘性寒，可治气血阻滞、经络不通等症。对虾含蛋白质达20.6%。将这三种材料配成汤，可通调乳房气血，令胸部丰满。

医叮咛：体质寒湿者不宜饮用。

9 迷迭香瘦腿茶

长时期坐着不动会让脂肪在腿上慢慢堆积，渐成“象腿”。这杯带着清新香气的茶饮，能有效减掉腿部多余水分和脂肪，并能减缓静脉曲张，净化肠胃。

材料：马鞭草、迷迭香、柠檬各5克。

做法：将所有材料放入茶包中，以1500毫升热水冲泡5分钟，即可饮用。

贴心药茶师：迷迭香在多个世纪前就被意大利土著人用于保存食物及减肥助消化，迷迭香精油是神经系统的促进剂，对促进血液循环、去水肿、减肥、助生发具有明显功效。

医叮咛：女性怀孕及来例假时不宜饮用。



迷迭香瘦腿茶

10 山楂决明纤腿茶

如果你是运动型女孩，是不是又在为腿上隐约的肌肉而烦恼？此茶对肌肉腿有很好的改善作用。山楂可消食化积、活血散淤，能加速肉类消化。决明子的润肠通便功能可以很好地预防下身脂肪的堆积。拥有修长紧致而又线条柔

美的双腿不再是梦。

材料：决明子80克，山楂30克，陈皮20克，甘草2片。

做法：将所有材料加入1500毫升的清水煮沸，再转小火煮5分钟，去渣饮用即可。

贴心药茶师：陈皮含有挥发油，橙皮甙，维生素B、维生素C等成分。挥发油对胃肠道有温和的刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，通气利水。甘草能调和诸药。此茶纤腿效果显著。

医叮咛：长期腹泻者不宜饮用此茶。

11 决明荷叶极速溶脂绿茶

决明子、荷叶、绿茶是瘦身“三剑客”，能迅速地减去身体里多余的水分，刮掉肠胃中的肥油，防止新的脂肪形成，帮你在最短的时间里塑造完美身型。体质适宜者，若能配合节食，一星期减1.5～2千克是很容易的事。

材料：决明子、绿茶各5克，荷叶10克，开水200毫升。

做法：先将绿茶用开水冲泡，然后加入决明子、荷叶，盖焖约5分钟后即可饮用。

贴心药茶师：决明子味甘性凉，具有清肝明目、润肠通便的功效。荷叶清凉利水，排毒效果极佳。二者与绿茶同饮，瘦身效果会让你大吃一惊。

医叮咛：不宜经常饮用。

12 祛水肿薏仁豆奶茶

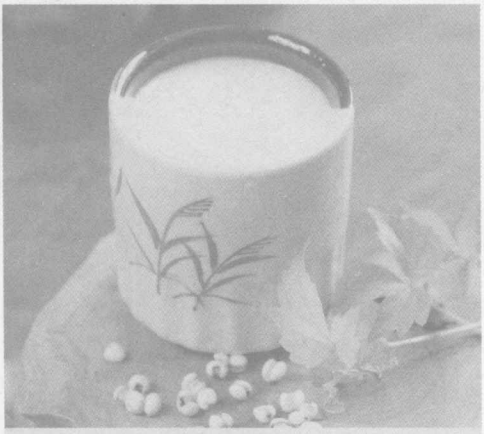
呼天喊地要减肥的美眉们，有可能你不是真的脂肪多、肌肉壮的肥胖妹，而只是水肿让你看起来胖乎乎的。人体的代谢功能不佳，水分就会在体内积存，肌肤帮你死撑着，没有了往昔的光华。水肿的肌肤就像一个肥皂泡，赶快戳破它吧！

材料：薏仁15克，豆浆300毫升。

做法：将薏仁洗净，加入500毫升开水蒸熟软后，连同豆浆一起打成汁，即可饮用。

贴心药茶师：薏仁能清热解毒，加速水分排出，改善轻度水肿，并能健胃整肠、帮助消化，赶走你的虚胖。

医叮咛：薏仁的效用缓和，在使用剂量上可以加重，但孕妇应避免食用。



去水肿薏仁豆奶茶

13 番泻叶急瘦祛脂红茶

担心快速瘦身会有损健康？但快节奏的社会，时间就是金钱，极速瘦身方式让你在短短的时间里就可以体验到显著的减肥效果。番泻叶的神奇瘦身功能加上红茶的滋补作用，让你收获急速瘦身而又健康养生的双重惊喜哦！

材料：番泻叶3～5克，红茶包1个。

做法：将番泻叶放入开水冲泡好的红茶中，稍稍冷却后即可饮用。

贴心药茶师：番泻叶泻热导滞，利尿排毒，能在短期内让体重减轻。红茶的滋养作用可及时补充身体所散失的水分和营养。

医叮咛：有胃溃疡或有消化道出血病史者不宜用番泻叶。



番泻叶急瘦祛脂红茶



第三节

活力养生茶饮

Huo Li Yang Sheng Cha Yin

健康是金，长寿是福。取自于生活中司空见惯的材料：补中益气红枣桂圆莲子、滋阴养颜人参玉竹、活化细胞当归洋参、延缓衰老玫瑰花草渗透于生活的点点滴滴，给你全方位的呵护。也许永生是笑谈，但健康长寿对人来说却是触手可及。

1 葛花解酒茶

生意场上奔走，让你不得不经常接受酒精考验，一旦酩酊大醉，怎么办呢？此茶能降低血液中的酒精浓度，有效缓解酒后不适，可用来解酒、醒酒，是经常活跃于交际应酬场合的你的必备之茶。

材料：葛花、枳实各10克。

做法：将以上材料加入250毫升清水熬煮，煮至剩一半的水量，去渣取汁饮用。

贴心药茶师：葛花性甘味平，善解酒毒、醒脾、和胃解渴，主治饮酒过度、头痛头昏、烦渴呕吐、胸嗝饱胀等症。枳实性平，味甘酸，能治酒醉、口渴、呕吐、大小便困难等症状。

医叮咛：莫空腹饮酒。



葛花解酒茶

2 金橘醒酒茶

一醉解千愁？往往是旧愁没解掉反倒添新愁。此茶清热化痰、消食醒酒，对酒精过敏也有一定的改善作用。

材料：绿茶5克，金橘干10克。

做法：金橘干切丝，与绿茶一同加适量沸水冲泡即可。

贴心药茶师：金橘性辛味甘，具有理气解郁、化痰醒酒的功效，对胸闷食滞也有效。绿茶中含有利尿的成分，丰富的B族维生素，能增强肝的解酒功能。

医叮咛：此茶也适用于口臭、咽喉肿痛、舌痛、牙痛等症。

3 菠萝香蜜消疲茶

办公室里的上班族往往会出现咽喉痛、肌肉痛、关节痛、头痛等症候群，这样工作起来肯定是没有效率的。先喝杯茶，放松疲惫的心情，香香甜甜的菠萝茶饮能替你赶走慵懒倦怠，让你精神焕发。

材料：柠檬皮丝少许，红茶包1个，菠萝汁少许，菠萝2片，冷水500毫升。

做法：将红茶包浸入冷水中，小火煮至水开，待凉，再加入2片菠萝，倒入菠萝汁，加入柠檬皮丝，搅匀即可。

贴心药茶师：菠萝含有大量的果糖、葡萄糖以及维生素A、维生素B、维生素C，性温味甘，能止渴解乏、消疲提神。

医叮咛：中午争取时间小憩一会儿，下午精神会更好。

4 玫瑰参花舒活茶

人体长期的疲劳如果得不到有效缓解，就会处于一种亚健康状态。下班回家，给自己泡杯玫瑰参花茶吧，赶走一天的疲劳，可以长长地舒一口气，让你美容养颜又精神百倍。

材料：玫瑰花、西洋参、黄芪、枸杞、绿茶各适量。

做法：将所有茶材置入壶中，冲入热开水，静置5分钟，即可饮用。

贴心药茶师：西洋参滋阴降火、生津止渴，含多种主体皂甙及维生素B6，能有效清除体内自由基，提高机体活力，延缓衰老。玫瑰花中含有精油、沉香醇等成分，可改善内分泌失调、促进身体新陈代谢。

医叮咛：玫瑰有活血化淤之效，怀孕妇女不宜饮用。



玫瑰参花舒活茶

5 薄荷清凉解暑茶

炎炎夏日，何以消暑？薄荷茶能为你送来夏日的清凉。此茶清热消暑，常饮能预防中暑。

材料：青蒿、薄荷叶、荷叶、藿香各300克，甘草90克。

做法：将青蒿、薄荷、藿香、荷叶用刀切碎，入锅中微炒。甘草切块与其他药混匀制成细末，过筛后，分袋包

装，每袋6～8克。用时取适量用开水冲泡即可。

贴心药茶师：青蒿又名黄花蒿，含有苦味质、挥发油和青蒿碱、维生素A，为我国传统中药，民间用作消暑、泻热、凉血、消肿、止汗等，效果极佳。

6 海带双荷消暑茶

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱，引起中枢神经系统和循环系统故障的急性病。高温，烈日暴晒，工作强度过大、时间过长，睡眠不足，过度疲劳等均为常见的诱因。此茶为夏季解暑良方，能清热、通气，有助于排汗、降温，从而预防中暑。

材料：海带、荷叶、荷梗各300克，白糖适量。

做法：将以上三味药洗净，浸泡软后切丝，用开水烫3分钟，捞出后用小火烘干，粉碎，保存备用。用时取20克放入茶杯中，用开水冲泡，加入适量的白糖即可。

贴心药茶师：海带性寒味咸，富含碘、钾、钙、铁、胡萝卜素等，可补充人体因出汗而损失的电解质和维生素。荷叶、荷梗性平苦涩，具有清热化湿、行气利水、凉血止血的功效，常用于夏季感冒、泄泻、浮肿、出血等，不过人们多是取其清暑解渴之功效。

医叮咛：此茶对甲状腺功能不足、慢性支气管炎、高血压、高脂血症等疾病也有一定的治疗作用。

7 茉莉荷叶清凉茶

此茶荟萃茉莉的芳香馥郁，荷叶的清新幽香，入口甘甜凉爽，对中暑时出现的头晕乏力、面色灰白、四肢湿冷等症状有调理缓解的功效。

材料：茉莉花3克，青茶3克，藿香6克，荷叶6克。

做法：以上四味以沸水浸泡5～10分钟即可。每日1～2剂，不拘时饮之。

贴心药茶师：藿香性寒味甘，别名茯香，益胃气，治消化不良、霍乱吐逆、中暑、痢疾及胃寒引起的吐泄等症状。茉莉荷叶性平，味苦涩，能清暑利湿，升发清阳，善治湿温初起、伏暑之症。薄荷叶亦有生津止渴、清热消暑之功效。

医叮咛：薄荷叶芳香辛散，发汗耗气，故体弱多汗者不宜服用。



茉莉荷叶清凉茶

花含有大量芳香油，长于理气开郁，辟秽和中，清香爽口，能消暑解渴。

医叮咛：中暑如及时处理，可于数小时内恢复。

8 洋甘菊舒缓减压茶

此茶能舒缓因为压力而造成的偏头痛，帮助净化体内毒素，增加抗压能力，让你适时为自己减压。

材料：玫瑰花、洋甘菊、马鞭草各6克。

做法：将所有材料放入茶包内，加入600毫升热水泡5分钟后即可饮用。

贴心药茶师：洋甘菊有消除紧张、舒缓头痛及偏头痛，并能改善过敏皮肤的功效。马鞭草清爽宜人，能缓和紧张的情绪，改善焦虑、神经衰弱等症状，使心情平和镇定。

医叮咛：马鞭草有刺激子宫收缩的作用，所以女性在怀孕期间不宜食用。

9 桂花清怡减压茶

你是否经常在离开办公室后，还感觉到压力重重，常常头痛，晚上无法入睡？清香怡人的桂花茶能帮你愉快入眠，放松脑部神经，缓解头痛及压力，让你的身心获得释放。

材料：桂花10克，甘草少许。

做法：将茶材放入杯中，冲入开水，静置5分钟后即可饮用。

贴心药茶师：桂花含有棕榈酸、月桂酸、肉豆酸、桂花醇、水芹烯、芳樟醇与紫罗兰酮等芳香物质及碳氢化合物。散发浓郁醉人花香的桂花，能舒缓紧张情绪，经常饮用可净化身心、平衡神经系统。

医叮咛：高血压患者勿添加甘草，可以由甜菊叶代替。



桂花清怡减压茶

10 薰衣草舒眠茶

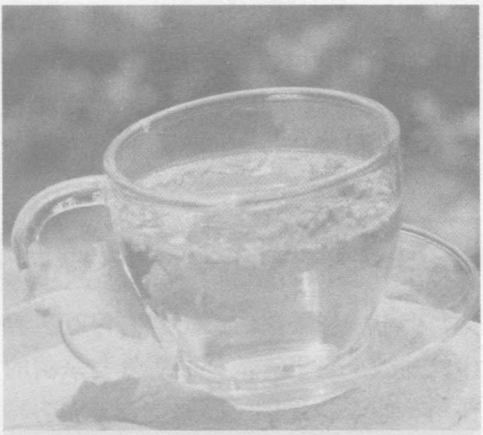
真正的压力来自内心，是自己给自己的一道枷锁。偶尔甩开那些你认为迫在眉睫的“紧要事务”，在茶的清香里轻舞飞扬。鲜活的颜色充满阳光与自然对话的气息。常饮此茶能缓解紧张与压力，并可改善失眠。

材料：薰衣草1小匙，紫罗兰6朵。

做法：把药材放入壶中，冲入开水，3～5分钟后即可饮用。

贴心药茶师：薰衣草的迷人香气，可以缓解神经性疲劳、紧张性头痛。紫罗兰有轻微的镇定作用，可克服失眠、抚平愤怒与焦躁情绪。

医叮咛：紫罗兰茶色原本为浅紫蓝，经水温变化后渐呈褐色，若加入适量柠檬，则会变成粉红色。有腹泻症状者不宜饮用此茶。



薰衣草舒眠茶

11 人参玫瑰益寿茶

人参被誉为大补元气的药王之王，可提振精神、延缓老化。红枣补气养血。玫瑰能安神，还有消脂减肥美容之功效。常饮此茶可以活络气血，延年益寿，面色红润精神好。

材料：人参2～3片，玫瑰花、红枣适量。

做法：人参、玫瑰花和红枣以热水冲泡，趁热饮用。

贴心药茶师：人参为五加科植物，为“东北三宝”之首，是驰名中外的名贵药材。其性甘，味微苦，具有补脾益肺、生津止渴、安神增智等功效，历代本草无不充分肯定人参补虚、抗衰老和延年益寿的作用。

医叮咛：腹胀脾虚及有发炎症状者不宜饮用此茶。



人参玫瑰益寿茶

12 玉竹养生香茶

生命是一次长途跋涉，你必须要有足够的能量去创造属于自己的精彩。延年益寿应从年轻时就启动。玉竹能生津润颜、润燥滋阴，常饮可益寿延年，是老少咸宜的保健佳品。

材料：玉竹9克，开水适量。

做法：将玉竹用煮沸的开水冲泡，当茶饮。

贴心药茶师：玉竹性甘味平，在《本草纲目》中被称为上品，男女老少皆宜，其补益作用可与人参、黄芪相比。现代医学研究表明，玉竹含有对人体有保健作用的多种甙类及多种氨基酸、锌、锰等营养物质，具有保护心脏、血管，清理体内垃圾，延缓衰老等作用。

医叮咛：脾虚有痰者忌服。

13 百里香驻颜延年茶

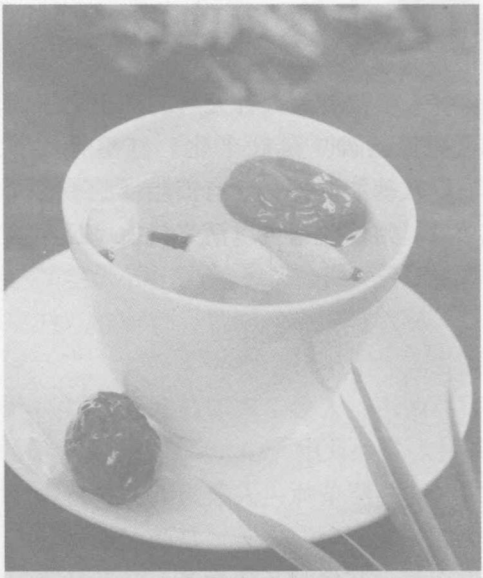
小小一杯香浓的茶，藏有保健、养生的功效。百里香浓郁的香气与杀菌的作用，能不断强化肌体的抗衰老能力，常饮此茶能驻颜益寿。

材料：百里香、柠檬香茅各2枝，红枣（剥破）5颗，桂圆干（敲破）5颗，葡萄干10颗，冰糖适量，清水700毫升。

做法：将红枣、桂圆干、葡萄干加入水中煮沸后，转小火再煮5分钟即可熄火。加入香茅，浸泡5分钟后，加入适量冰糖即可饮用。

贴心药茶师：百里香含麝香酚，有保护呼吸道、芳香健胃的作用，还可促进消化、缓和肠胃不适、消疲安神。桂圆干含维生素、粗蛋白以及无机盐类等人体所必需的营养物质，能补气养血。中医认为葡萄干具有“补血强智利筋骨，健胃生津除烦渴，益气逐水利小便，滋肾益肝好脸色”的功效，可以缓解手脚冰冷、腰痛、贫血等现象，提高免疫力。

医叮咛：百里香还可用于泡澡，有提神之效。



百里香驻颜延年茶

14 双麻镇痛茶

引起头痛的原因五花八门，为头痛所苦的人也是越来越多。对于它，我们就只能“忍”吗？其实在症状轻微时，可以通过喝药茶来调治，未雨绸缪总有意外的收获。

材料：升麻、天麻、茶叶各5克，荷叶1片。

做法：升麻、天麻、荷叶加水500毫升，文火煎至300毫升，取汁冲泡茶叶，于1日内分2次服完，每日1剂。

贴心药茶师：升麻辛甘微寒，性能升散，有升举透发及清热解毒等功效，

对风热头痛有很好的舒缓作用。天麻味甘性平，有平肝息风的功能，常用于头痛眩晕、肢体麻木等症。

医叮咛：血液衰少或类似中风症状者忌用天麻。

15 葱芷去痛茶

风寒感冒也会引起头痛，一般起病较急，以前额及太阳穴区为主，常牵连颈项有拘紧感，遇风寒即加重，可能伴有咳嗽、喷嚏、鼻塞或流清涕等，重者伴有发烧、全身酸痛，治疗应以散风止痛为主。此茶可有效缓解头痛症状。

材料：茶叶10克，白芷6克，葱白3段。

做法：水煎服，日服1剂。

贴心药茶师：白芷能祛风、燥湿、消肿、止痛，治头痛、眉棱骨痛、齿痛、赤白带下、痈疽疮疡、皮肤燥痒等，配合葱白的杀菌消炎作用，能有效缓解头痛症状。

医叮咛：阴虚血热者忌服。



葱芷去痛茶

16 桑菊银花清热茶

此茶来自民间的古老配方，选取天然的清凉药材。菊花、金银花清热解毒、凉散风热，对感冒引起的发热、头晕、头痛都有很好的舒缓作用。

材料：桑叶4克，菊花6克，金银花8克。

做法：按上述用量，放保温杯中，用沸水适量泡10～15分钟当茶饮。一般冲泡2次后，药渣即可弃掉另换（1天中可换2～3次）。不宜久泡，以免破坏有效成分。

贴心药茶师：桑叶性寒味甘，含丰富的氨基酸、纤维素、维生素、矿物质及多种生理活性物质，有疏散风热、清肝明目的功效，对风热感冒、肺热燥咳、头痛头晕、目赤昏花有良效。金银花清热解毒、凉散风热，可用于外感风热之发热、头晕、头痛。

医叮咛：脾胃虚寒者不宜饮用。

17 葱芎白果缓痛茶

由于压力大、工作劳累、竞争激烈等原因，年轻白领常常用脑超负荷，产生偏头痛，此茶能有效缓解脑疲劳，对压力性偏头痛、月经期头痛有一定的舒缓作用，让你不再感觉头重脚轻。

材料：白果5个，川芎3克，绿茶3克，葱白3段。

做法：白果、川芎、葱白加水煎煮，取汁冲泡绿茶，频饮。

贴心药茶师：中医药理论认为川芎“辛香走窜而行气，活血祛淤以止血，上行头目而祛风，下入血海以调经。并外彻皮毛，旁通四肢，为血中之气药”。故川芎既为妇科要药，又系治头痛良方，尤善疗理风寒、风热、血虚之头痛。

医叮咛：多进行户外活动可预防偏头痛。



葱芎白果缓痛茶

18 茯苓枣仁宁心茶

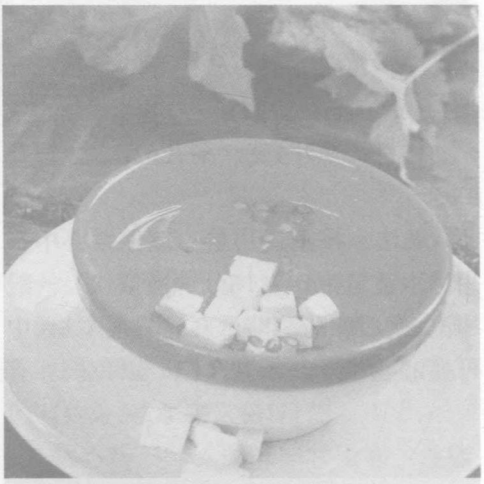
人的一切外在表现皆与内部有关联。心神不宁、心气不足也可导致虚烦不眠、惊悸怔忡、失眠健忘等。

材料：茯苓、炒酸枣仁各100克，朱砂适量。

做法：将上述前两味药捣压成末，混匀备用。每次取用50克，加入朱砂1克，装入纱布包，放入保温杯中，冲入适量沸水，盖上焖20分钟，即可饮用，在一日内饮尽。失眠者可在睡前半小时冲泡饮服。

贴心药茶师：茯苓补脾，利水渗湿。炒酸枣仁养心安神，敛汗。朱砂镇惊安神，清热解毒。此茶由表及里调理人体内分泌，补气养血，宁心安神，定惊。

医叮咛：朱砂剂量不可过大，且不宜久服。



茯苓枣仁宁心茶

19 甘松舒郁茶

记忆力下降、易怒、失眠……这些症状你有吗？一不小心进入了神经衰弱的恶性循环。此茶理脾开胃，具镇静安神，抗心律不齐及缓解肺、胃肠平滑肌痉挛之效。

材料：甘松70克，九节菖蒲90克，朱砂茯神10克。

做法：以上三味共研粗末，每次取30克，放入热水瓶中，冲入半瓶沸水，旋紧瓶塞，10～20分钟后代茶饮用。每日1～2剂。

贴心药茶师：甘松功在行气止痛、理脾开胃，含有马兜铃稀、甘松酮等多种成分，具有镇静安定、抗心律不齐以及缓解肺及胃肠平滑肌痉挛等作用。用甘松配以开窍豁痰、理气的菖蒲和宁心安神的朱砂茯神，三味药均具有镇静功效，一起冲泡则能加强协同作用。

医叮咛：可遵医嘱适当服用一些药物来调剂。

20 银耳太子参宁神茶

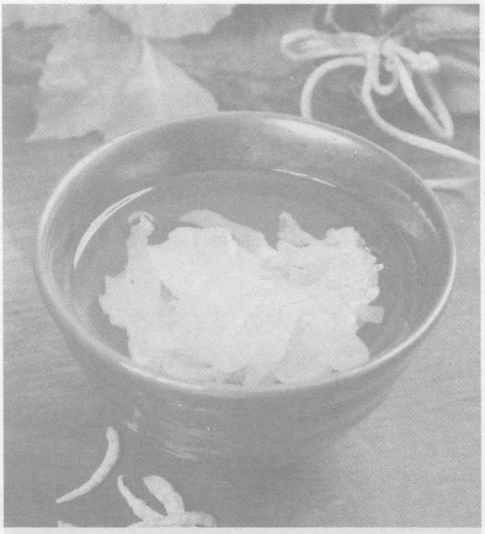
神经衰弱指神经活动机能失调，是用脑一族常有的毛病。精神高度紧绷，铆足了劲，却往往事倍功半、事与愿违。喝喝茶，善待自己，让大脑放松一下，享受片刻平静。

材料：银耳15克，太子参25克，冰糖适量。

做法：将银耳用温水发开，太子参洗净，加适量水与银耳同煎至熟烂，再加入冰糖熬稠即可。

贴心药茶师：太子参又称孩儿参，中医认为其性平，味甘微苦，能补肺健脾、益气、养阴、安神，是一味很好的滋补品，其所含的果糖、氨基酸、维生素等，能提高机体的免疫功能，对神经衰弱引起的失眠、健忘、记忆力减退等都有很好的改善作用。

医叮咛：冠心病患者忌用此茶。



银耳太子参宁神茶

21 桂圆莲芡益补茶

身体虚弱，肾虚，晚上睡觉总是做梦，还会汗湿一身？中医认为人体气虚

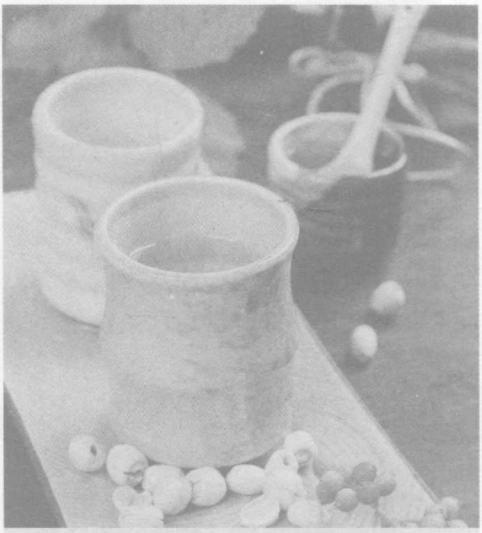
会导致睡眠不好，多梦、盗汗，适当的进补就显得尤其重要。此茶补血安神，益肾补虚，适用于自汗盗汗、夜不能寐，让你找回酣睡的感觉。

材料：莲子、芡实各20克，桂圆肉4～6枚。

做法：桂圆取净肉，莲子、芡实捣碎，以清水适量煮沸后，置保温瓶中，加盖焖20分钟，连渣饮用，每日1剂。

贴心药茶师：芡实，又名鸡头米、水鸡头、鸡头苞等，含淀粉、蛋白质、脂肪、胡萝卜素，维生素B_1、维生素B_2、维生素C等，具有“补而不峻”“防燥不腻”的特点。古药书中说它是“婴儿食之不老，老人食之延年”的佳品。此茶健脾补肾，常喝能够缓解压力，减轻因工作紧张或身体虚弱造成的失眠、多梦、盗汗等症。

医叮咛：体质特别燥热、气郁气胀、尿赤便秘者不宜食用芡实。



桂圆莲芡益补茶

22 干姜牛奶好眠茶

失眠被称为白领健康的新杀手。个人不良的生活习惯、压力过大、长期心理压抑等原因，使我们常年受着入睡困难、易醒、多梦、早醒及醒后不宜入睡等失眠问题的困扰。

材料：干姜末、绿茶末各5克，牛奶50克。

做法：将干姜末、绿茶末、牛奶加入100毫升开水中冲泡饮用。

贴心药茶师：牛奶能补益肺胃，生津润肠，安神益气，是理想的滋补品，它含有安神所必需的氨基酸、色安酸，加入干姜能温中散寒，睡前喝一杯，有较好的镇静作用，可促进睡眠。

医叮咛：如觉味道太淡，可加入适量蜂蜜调味。

23 紫河车大枣助眠茶

数绵羊、喝牛奶、吃安定……这些还是让你无法入睡，顽固性失眠总是如影随形。常饮此茶能养心安神，调整人体生物钟，让大脑处于正常的作息状态。试试看，睡着的感觉是如此美妙。

材料：紫河车30克，大枣5枚。

做法：大枣去核，与紫河车混合，加水500毫升，煎至300毫升，分2次温

服，两日1次。

贴心药茶师：紫河车含有含氮多糖体、多肽、胆碱等成分，能补气养血，益精，主治由久病体虚而引起的虚喘、盗汗、遗精等症。大枣养心安神之功效也常用与失眠多梦症的防治。紫河车和大枣同煎服，可增强滋补功效，对顽固性失眠有极佳疗效。

医叮咛：将红枣剥开或研碎再煮，效果更好。

24 莲子百合甜梦茶

日有所思，夜有所梦。总是做梦，说明睡得浅，是睡眠不好的表现。此茶养阴润肺、清心安神，适用于虚烦惊悸、失眠多梦，多饮此茶，保证你睡得好、睡得香。

材料：桂圆、百合、莲子各50克，柏子仁20克，酸枣仁15克。

做法：以上药材加水煎服，每日1剂，连饮一周。

贴心药茶师：桂圆肉同桂圆肉，含葡萄糖、蔗糖、维生素A、B族维生素、酒石酸等成分，能补益心脾，养血安神。百合含多种生物碱，如秋水仙碱等，能养阴润肺，清心安神。常饮此茶能有效对抗失眠.

医叮咛：睡前不要看情节太过惊险刺激的书籍或影视节目。

25 豆麦增忆茶

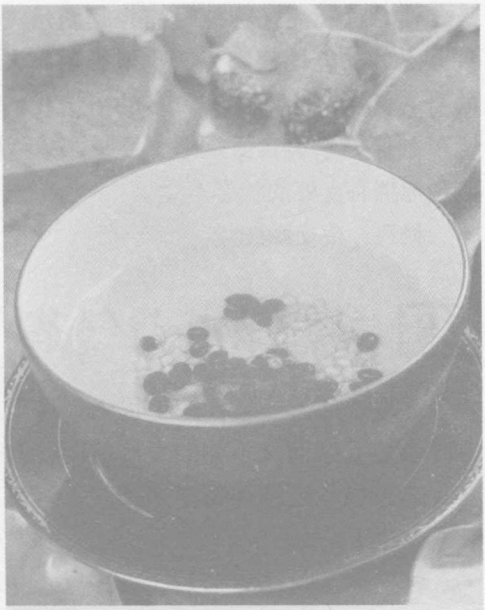
脑子里经常刮大风，刮得片甲不留，记忆力下降真的猝不及防地来了？记忆中的美好，让你从来不需要想起，永远也不会忘记吗？常饮此茶能帮你留住好记性。

材料：黑豆、浮小麦各30克，莲子、黑枣各7颗，冰糖少许。

做法：将四味药材同煎，取汁，滤渣，调入冰糖少许即得，代茶饮用。

贴心药茶师：黑豆含丰富的优质蛋白、脂肪酸、糖类等，是提取异黄酮的最佳来源，能清热、利湿、解表。异黄酮最具有活性成分，能养脑补脑，增强记忆力。

医叮咛：胃痛或中气不足者宜少用黑枣。



豆麦增忆茶

26 山楂迷迭香茶

迷迭香是活化脑部功能的灵性之草，此茶有提神、增强记忆力之功效。

材料：迷迭香1小匙，山楂5片，冬瓜、白糖各20克，冰糖15克，柠檬适量，水300毫升。

做法：将山楂、迷迭香及切成块的冬瓜加清水煮沸约3分钟，再放入冰糖，充分搅拌至冰糖融化，最后将煮好的茶倒入壶内，加入柠檬即可。

贴心药茶师：迷迭香最早发现在地中海沿岸的断崖上，被称为“海中之露”。迷迭香有清神醒脑、刺激神经系统运作的功效，有助于缓解脑部疲劳，并能增强记忆力。

医叮咛：癫痫病患者及6岁以下的孩童不宜饮用。



山楂迷迭香茶

27 夜交藤安定茶

神经官能症又称神经症，此病是一种顽固的功能性疾病，严重地影响病人的身心健康。生活中有太多的事情我们无可奈何，学会自我调适，简单茶饮也能帮你拥有良好的状态。

材料：夜交藤60克。

做法：水煎，分2次服用，每日1剂。

贴心药茶师：夜交藤又名首乌藤。现代医学证明其提取液有明显的镇静安神作用，可用于治疗神经衰弱、失眠、血虚多梦、全身酸痛、风湿痹痛等症。

医叮咛：体质虚寒者不宜饮用此茶。

28 参归桑叶益气茶

常用“病人一晕，医生也晕”来形容眩晕症复杂而又不明的发病原因。与其莫名恐惧，还不如及早来预防，远离眩晕，健康无忧。

材料：当归150克，党参120克，冬桑叶60克。

做法：上述药材共研粗末，每日取30～40克，置保温瓶中，冲入沸水适量，加盖焖20～30分钟后，代茶频饮。

贴心药茶师：党参的功效似人参而力薄，适用于脾肺气虚而不重者。桑叶清凉补血，疏风名目，又据现代医学研究，

桑叶具有抗菌和降血压作用，能刺激胰岛素的分泌，在人体内能促进蛋白质合成，可用于气血亏虚而致的头目眩晕。

医叮咛：感冒恶寒、发热无汗者慎用。

29 菊花抗晕乌龙茶

长时间坐办公室的白领，易出现颈部不适、头晕眼花或轻度站立不稳的症状，可能是由于姿势不当而患上了颈性眩晕。

材料：乌龙茶3克，杭菊花10克。

做法：沸水冲泡，不拘时代茶饮用。

贴心药茶师：乌龙茶性凉，味甘苦，醒脾开胃，亦有清利头目之效，配合菊花引用，能平肝明目，让坐班族远离颈性眩晕。

医叮咛：经常变换姿势，活动颈部。

30 参须枸杞缓压茶

竞争激烈、快速发展的社会，工作、学习压力过大，情感压抑，思虑过多，家庭婚姻不稳定，精神紧张等都会导致神经官能症。

材料：参须20克，枸杞10克，热水500毫升。

做法：将参须放入热水中煮开，再加入枸杞用小火煮约1分钟即可。

贴心药茶师：人参须可防止衰老、补充元气，增加身体的抵抗力，增强抗癌细胞的活性，并能补脾益肺、生津、安神。

医叮咛：学会用健康的方式排解压力，如运动等。



第四节 增强五官敏锐性茶饮

Zeng Qiang Wu Guan Min Rui Xing Cha Yin

感官系统的作用是从外部世界收集信息，然后传递给大脑，以便作出反应。感觉器官和其他器官最大的区别是：如果感觉器官运转不正常，并不意味着危及生命，而意味着改变生活。所以，健康的感官是为了保证你的生活质量。

1 橄竹乌梅亮嗓茶

声音嘶哑俗称哑嗓子。嗓音变粗、沙哑，甚至说不出话来，很多人都有过这种经历。用嗓适度，护嗓有方，是用嗓一族时刻要牢记的。

材料：咸橄榄5个，乌梅2个，竹叶、绿茶各5克，白糖10克。

做法：用水共煮药材，然后去渣饮汤。日服2次，每次1杯。

贴心药茶师：咸橄榄是取青橄榄腌渍后而成，富含钙质和维生素C，清热、利咽、生津、解毒，对感冒发烧，咳嗽、劳累过度引起的声音嘶哑，有较好的恢复作用。

医叮咛：多休息、多喝开水，恢复得快。



橄竹梅亮嗓茶

2 普洱食盐固齿茶

笑不露齿，那是过去的美德。现代社会，健康亮白的牙齿让你可以真正笑口常开，所以细节不容忽视。此茶对风火牙痛、胃火牙痛及龋齿痛有很好的预防作用。坚持饮用可让牙齿坚固亮白，为了预防令人讨厌的牙痛与牙周病等症状，就从每天喝盐茶做起吧！

材料：普洱茶3克，食盐1克，热开水320毫升。

做法：茶壶中放入普洱茶，先以70毫升沸水冲去杂质后，续入沸水，静置5分钟，去渣滤出茶汤，再将食盐放入茶汤，搅拌均匀后，温饮，每天1～2次。

贴心药茶师：在我国唐朝时期已有

中草药健齿、洁齿的验方，而用食盐刷牙和盐水漱口的习惯至今也还存在。食盐具收敛、消炎、止痛的功效，另外对牙齿还有漂白作用。

医叮咛：口腔溃疡患者在发病时不宜饮用。

3 罗汉果美声绿茶

用嗓族声音嘶哑是常见的事情，影响正常的工作，只能干着急吗？此茶清咽润喉，消炎止痛，能缓解用嗓过度造成的声音嘶哑、发声痛、声带肿痛。

材料：罗汉果10～15克，绿茶1克。

做法：罗汉果切碎与茶一起冲泡，加盖焖5分钟即可饮用，随渴随饮。

贴心药茶师：罗汉果含丰富的维生素C（每100克鲜果中含400～500毫克）以及糖甙、果糖、葡萄糖、蛋白质、脂类等，中医药学家认为罗汉果性凉，味甘酸，有清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰等功效，能美声护嗓，驻颜悦色。

医叮咛：也可作日常护嗓之用。

4 芒果清齿绿茶

牙龈出血的人，每次刷牙就是一次痛苦的体验。此茶能清血排毒、发散体热，常饮能帮助清洁牙齿，阻止牙垢的形成，维护口腔健康，防止牙龈出血。清爽的一天从早上开始。

材料：绿茶1～2克，芒果50克。

做法：将芒果去核，取用皮肉，加水400毫升，开水煮3分钟，然后取芒果水冲泡绿茶，加入白糖调匀即成。每日1剂，分2次温服。

贴心药茶师：芒果性凉，味甘酸，其维生素C含量高于一般水果，芒果叶中维生素C含量亦很高，即使加热处理也不会流失。芒果与绿茶同煮，常饮能抗炎症，防止牙龈出血。

医叮咛：芒果湿热并含过敏物质，皮肤过敏及糖尿病患者不宜饮用。



芒果清齿绿茶

5 藿香口气清新茶

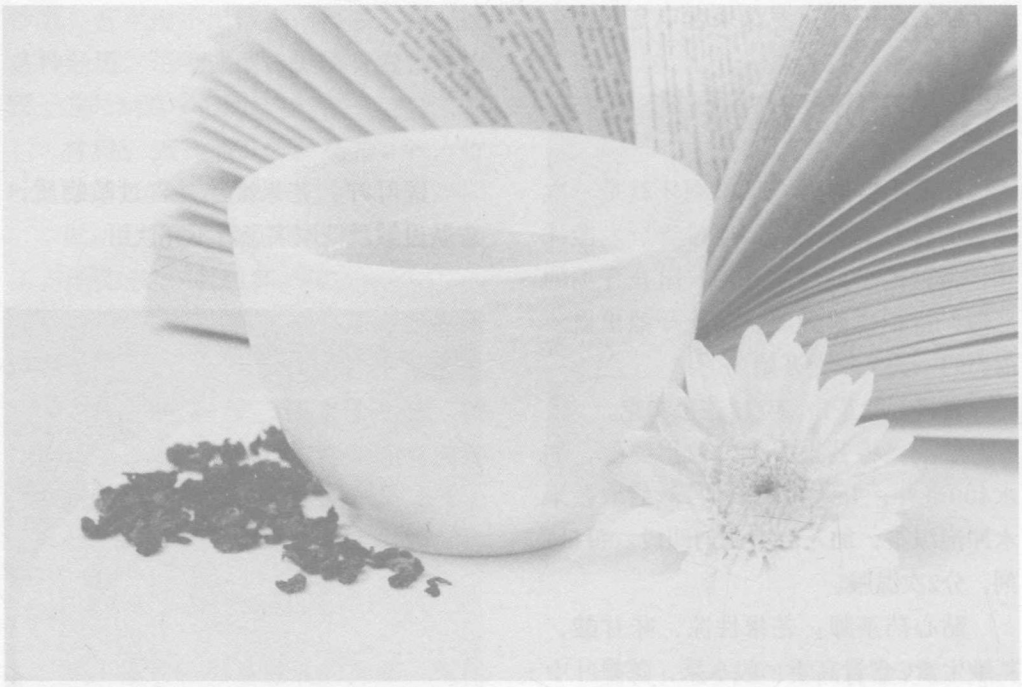
口腔异味很重是肠胃不适的一个强烈信号，应及时就治。此茶能化湿和中，避秽除臭，对胃肠功能紊乱而致的口臭有良好的缓解作用。每时每刻，它都将带给给你自信完美的笑容。

材料：藿香30克，清水适量。

做法：将藿香放入保温杯内，冲入适量沸水，焖泡15分钟，服用药汁的一半。另一半可用于漱口，每日1剂，每剂可反复冲泡2～3次。

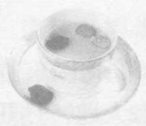
贴心药茶师：藿香性辛，味微温而芳香，入脾、胃两经，能芳香化湿、和中止呕、发散风寒，是辟秽化浊、除口臭的良药。内服并用于漱口，对湿浊困睥、浊气上泛的口臭确有疗效。

医叮咛：藿香芳香化湿、和中止呕，胃阴不足者忌用。



第三章

预防心血管、呼吸系统疾病茶饮



第一节 预防心血管疾病茶饮
第二节 畅通呼吸系统茶饮

第一节 预防心血管疾病茶饮

Yu Fang Xin Xue Guan Ji Bing Cha Yin

心血管疾病多起源于不当的生活、饮食习惯，如常见的高血脂和高血压症，就是因为进食中摄入过多的高脂肪、高蛋白造成的。古老的茶饮养生能起到一定的降压稳压的效果。

1 苹香养血绿茶

上班族常常外食，导致营养摄取不够均衡，此茶对营养不足造成的缺铁性贫血有很好的辅助疗效，能显著改善贫血带来的头晕乏力、面包苍白、畏寒怕冷等症。

材料：绿茶5克，苹果片、果粒茶各10克，果糖2大匙，热开水500毫升。

做法：将绿茶泡入热开水中，将苹果切片加入，再加入果粒茶，然后加入果糖，搅匀，滤出茶汁即可饮用。

贴心药茶师：苹果的主要营养有糖类、铁、食物纤维和维生素B_1和维生素C，可以治疗便秘、贫血，并且能润肤养颜。

医叮咛：糖尿病患者不宜饮用。



苹香养血绿茶

2 花生衣红枣补血茶

人体机能的正常运转必须依靠良好的血液质量，贫血是伴随各种疾病的一种症状。改善贫血，从调养开始。两种最常见的补血药材，能起到事半功倍的效果，让你气色红润、活力充沛。

材料：带衣花生米60～90克，红枣30～50克。

做法：将花生米用温水浸泡半小时，再将红枣洗净，用温水泡开，去核。两者用清水煎煮半小时，拣去花生米，加适量红糖，分次饮汁，每日1剂，连服10～15天。

贴心药茶师：花生衣即花生米红色种皮。现代医学研究认为花生衣能对抗

纤维蛋白的溶解，促进骨髓制造血小板，缩短出血时间，对失血过多造成的贫血有良效。

医叮咛：大骨汤也有很好的补血作用。

3 桂圆活力补血茶

长期的节食减肥不仅让你面色苍白，而且还伴有口唇、眼睑发白，心慌气短，头昏失眠，月经量少等明显贫血症状。此茶补气养血，有效缓解贫血带来的不适，为你的健康加分。

材料：绿茶6克，桂圆肉9克。

做法：将上述药材以适量沸水冲泡，加盖焖泡片刻即可，趁热代茶饮之，每日1剂。

贴心药茶师：桂圆肉有补益心脾、养血安神、营养滋补、消除疲劳、益智增强记忆力的作用。与绿茶合饮，可清心解忧，还有补血安眠的效用。

医叮咛：痰多火盛、慢性胃炎、食欲不振、腹胀及大便滑泻者忌服。

4 双桂暖身回压茶

低血压是指收缩压低于12千帕（90毫米汞柱），舒张压低于8千帕（60毫米汞柱）。此茶温阳升压，能有效缓解血压偏低引起的畏寒肢冷、头晕乏力等症，让你恢复年轻活力。

材料：桂枝、肉桂、炙甘草各15克。

做法：将上述三味药放入杯中，用沸水冲泡，或加适量水煎煮10分钟。

贴心药茶师：肉桂是温里的药材，能祛寒温胃、活血通经，镇痛，促进血液循环，此外还能促进胃液及唾液分泌，增强消化功能，对久病体虚、气衰血少而致的低血压有显著的改善作用。

医叮咛：应多食具有补气养血作用的食物及各种富含维生素的蔬菜和水果。

5 甘草顺心茶

低血压一般与遗传及体质瘦弱有关，易出现视力、听力下降，诱发或加重老年性痴呆、头晕、昏厥、骨折等。此茶可用于血压偏低引起的视力障碍、睡眠不良等症，帮你提高生活质量。

材料：生甘草10克，大枣20克。

做法：用沸水焖泡15分钟后即可饮用，每天服2次。

贴心药茶师：甘草属补气药，有补脾益气、调和药材烈性的功效。大枣补中益气，养血安神，有健胃养脾、生津安眠、增强心肌收缩能力等功用。适用于血压偏低，咽喉干痒，睡眠不良等症。

医叮咛：久服大剂量甘草易引起水肿，用时需注意。

6 菊槐降压绿茶

高血压严重危害人体健康，影响生活质量。它会引起肢体偏瘫、心力衰竭、脑梗塞、脑溢血等症，因发病致残致死的病例屡见不鲜，故被称之为人类健康的“隐形杀手”。此茶能降血压、降血脂、清热散风、凉血止血，预防中风，同时适合高血压眩晕症。

材料：菊花、槐花、绿茶各3克。

做法：将全部材料同置茶杯中，用滚水冲泡，加盖焖泡10分钟后即可饮用。

贴心药茶师：《本草求真》称槐花为“凉血要药”。它所含的芸香甙能增强毛细血管的正常抵抗力，减少血管通透性，可使因脆性增加而出血的毛细血管恢复正常的弹性。

医叮咛：脾胃虚寒者慎用。

7 天地龙骨稳压茶

中国成人高血压患者已达1.6亿，全球高血压状况报告称患病人数已达10亿。此茶能去脂降压，防止因饮食不当而造成血压升高，为你的健康提供贴心保护。

材料：天麻20克，地龙15克，龙骨50克。

做法：将所有药材捣压至细碎，文火煎熬至沸后，再继续煎10分钟，去渣，代茶饮用。

贴心药茶师：在古法偏方中，天麻就用来作镇静降压、治眩晕的良药。现代医学研究证实，中药天麻可镇静、降压，增加冠状动脉血流量、促进脑血流、降低脑血管阻力、增加耐缺氧力并对心肌缺血有保护作用，是临床治疗高血压的常用药物。

医叮咛：尽量少进食高脂食物。

8 龙胆草降压绿茶

头晕、胸闷气短是许多老年人的毛病，腹部脂肪堆积和向心性肥胖容易引发高血压。此茶针对老年人的身体有很好的调理作用，清热泻火，平胆降压，防止脂肪堆积，促进脂肪分解，预防肥胖型高血压。

材料：绿茶50克，龙胆草30克。

做法：将绿茶、龙胆草共研细末，温水冲服。每日2次。

贴心药茶师：龙胆草为龙胆科多年生草本植物龙胆的根及根茎。其性寒味苦，入肝、胆、胃三经，具有清湿热、泻肝定惊、凉血降压的功效。临床主治湿热黄疸、湿疹、急性结膜炎，肝火旺盛所致高血压等症。

医叮咛：腹泻患者不宜饮用。

9 菊普降脂茶

血管是人体输送营养物质的重要通道，当人体摄入过多脂肪、糖类、高蛋白等营养物质，就会引发高血脂。普洱茶能解油腻，消脂瘦身，降低体内胆固醇的含量，有效降低血脂。

材料：菊花、普洱茶各10克，热开水500毫升。

做法：将菊花、普洱茶冲泡热开水，焖泡10分钟，滤出茶汁即可饮用。

贴心药茶师：很多普洱茶树生长期都在数百年以上，百年老树和云南独特的地理环境使茶叶中的茶多酚、儿茶素、茶色素、生物碱及矿物质含量极高。大量的科学研究都表明，普洱茶能调节血液中的胆固醇以及脂肪的浓度，起到预防高血脂、动脉硬化的作用。

医叮咛：饮食上一定要戒油腻，以清淡为好。

10 乌梅山楂去脂茶

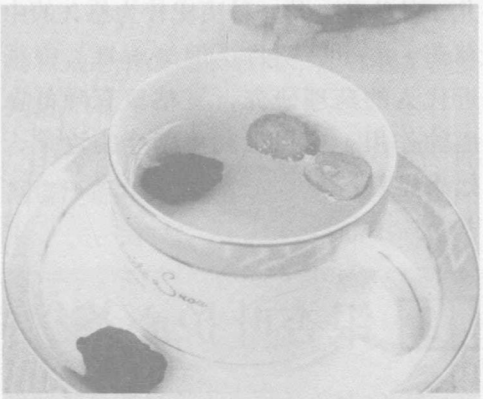
金领们天天华服美食，可不知不觉间挺起的“将军肚”却暗藏着高血脂的危机。常饮此茶能有助于消化高脂肪、高蛋白类食物，促进脂肪的分解。

材料：乌梅40克，山楂60克，龙井茶5克，热水1000毫升，冰糖20克。

做法：将乌梅、山楂、冰糖倒入热水中，煮开，再用小火煮10分钟，然后加入龙井茶，再煮3分钟，将茶汁滤出即可饮用。

贴心药茶师：乌梅是梅树的未成熟果实“青梅”的再加工品，味酸涩，性温平，可生津止渴、去油、解腻、助消化，其天然成分能使血液由酸性回复到对人体有益的弱碱性，以达到去脂的功效。

医叮咛：餐前进食适量蔬果，可预防高血脂。



乌梅山楂去脂茶

11 天麻钩藤防风茶

心血管疾病引发的中风对老年人的健康危害极大，以至于人人谈中风色变。此茶平肝熄风、潜阳定惊、祛风通络，能预防中风并对中风引起的四肢麻木、手足不遂、震颤等症有一定的改善作用。

材料：绿茶1克，天麻3～5克，钩藤3克。

做法：将天麻切成薄片，钩藤研成粗末，干燥备用。每次取天麻片、钩藤与绿茶放入杯中，用沸水冲泡大半杯，加盖焖5分钟即可。饮完后还可续水，直至冲淡。

贴心药茶师：天麻细胞内含多糖颗粒、天麻甙（天麻素），有镇静、抗惊厥、抗癫痫和促进胆汁分泌等作用，可平肝息风、祛风定惊。研究证实，天麻对眩晕综合征、血管性头痛、中风后遗症、神经衰弱等有良好疗效。

医叮咛：心脏病患者慎用。

12 夏枯草降脂茶

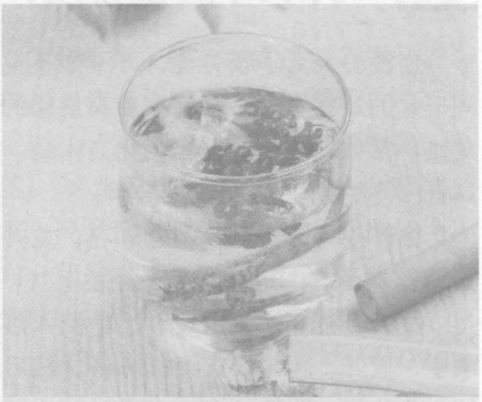
常言道：病来如山倒，病去如抽丝。同样，高血压患者也需要慢慢调养。此茶可降血压，增进毛细血管的通透性，并能改善高血压所引起的头晕昏眩等症。

材料：夏枯草30克，杭白菊、苦丁茶各25克，决明子20克。

做法：所有材料以水煎煮代茶饮。

贴心药茶师：夏枯草又名花果槌儿、独头花，是一种历史较为悠久的中草药，能清肝明目、散结解毒。根据近代人的药理研究，夏枯草有降低血压的作用，应用于高血压症的治疗，效果显著。

医叮咛：保持心态的平和对治病有益。



夏枯草降脂茶

13 银杏叶护心茶

每年9月份的最后一个星期日是“世界心脏日”，关注心脏，你的心脏有多年轻？常饮此茶能对心脏起到很好的保健作用，让你的心脏永远年轻。

材料：银杏叶5克。

做法：将银杏叶揉碎，放入保温杯内，用适量开水冲泡，焖置15分钟，用之代茶，随时饮用，每日1剂。

贴心药茶师：银杏在地球上已存在了一亿五千万年，是我国特有的珍稀树种，被科学家称为“植物活化石”。它的叶片含有丰富的维生素以及黄酮类、苦内脂类等药用成分。用银杏叶泡茶，具有利尿、定喘、润肺的作用，常饮能护心益脑。

医叮咛：咳痰不利者慎用。

14 玉竹秦艽养心茶

心脏之于强大的躯体，它是脆弱的，它一旦有风吹草动，生命就岌岌可危了。此茶针对风湿性心脏病，能养阴润肺，祛风除湿，和血舒筋，并对心脏病中常见的心悸、心前区疼痛有一定的缓解作用。

材料：玉竹、秦艽、当归各9克，甘草3克，冰糖适量。

做法：上述各味研成粗末、洗净，放入杯中，加入适量沸水，加盖焖泡10～20分钟即可。

贴心药茶师：玉竹属补阴药，有滋阴生津、润肺养胃之功，还可作利尿、强心之用。临床将其用于治疗冠心病、心绞痛、风湿性心脏病等症。

医叮咛：高血压患者及有水肿、呕吐现象者不宜饮用。



玉竹秦艽养心茶

15 杜仲护心绿茶

心血管疾病被喻为“人类健康第一杀手”，其中又以冠心病居首。据统计，每100位40岁以上的中国人中就有4～7人是冠心病患者，并以脑力劳动者居多。此茶能补肝肾、降血压，降低胆固醇和脂肪含量，最适合冠心病患者及兼有心血管病者调治饮用。

材料：绿茶、杜仲叶各6克。

做法：先用清水将杜仲叶洗净，然后和绿茶同置于茶杯内，以开水冲泡，加盖5分钟后饮用。

贴心药茶师：杜仲含有机酸、维生素C及微量生物碱，能稳定或降低血压，促进血液循环，降低胆固醇和中性脂肪，冠心病患者长服此茶能收到意想不到的疗效。

医叮咛：口干舌燥、身体烦热、夜间盗汗者慎用。



杜仲护心绿茶

16 冬瓜薯叶降糖茶

糖尿病被视为现代的富贵病，人们常因进食过多高糖、高脂的食物而导致血糖异常。此茶适用于脾胃虚弱的老年糖尿病，日常的调养，就能让你安享夕阳红。

材料：冬瓜皮20克（或鲜冬瓜适量），鲜红薯叶100克（或干藤50克）。

做法：将冬瓜皮和红薯叶洗净，加水煎服。每日1剂，30日为一个疗程。

贴心药茶师：红薯叶中含有丰富的胡萝卜素、维生素B_1、维生素C及钙、磷、铁等营养物质，有补虚益气、健脾强肾、益肺生津、补肝明目、抗癌美容、延缓衰老等作用，能有效预防糖尿病。

医叮咛：还可用于防治老年人便秘。

17 天花粉冬瓜茶

胰腺产生不了足够的调节血糖的胰岛素，就可能导致糖尿病。又因其诸多的病发症，而被列为人类健康的四大杀手之一。此茶清润肺胃，生津止渴，常饮能对糖尿病患者起到很好的调理作用。

材料：天花粉25克，冬瓜皮100克。

做法：将上述药材加水1000毫升，放入砂锅内，煎沸15分钟后，取汁倒入茶杯，代茶饮用。每日1剂，分2次饮服，连饮30～90日可见效。

贴心药茶师：天花粉主要含胆甾醇类分合物、三萜类化合物及挥发性成分，此外还含维生素C、半纤维、纤维素、木脂素、树脂类物质及硒、铬等微量元素，清润肺胃、生津止渴，可用于糖尿病人的日常调养。

医叮咛：天花粉能使孕妇流产，故孕妇禁用。



天花粉冬瓜茶

第二节

畅通呼吸系统茶饮

Chang Tong Hu Xi Xi Tong Cha Yin

从『非典』到禽流感，这些曾让人谈之色变的疾病，都是由肺部引出来的问题。这些简单效佳的药茶，能对付常见的感冒，也能对复杂的肺病起到调养防治的作用。呼吸畅通才能一身轻松！

1 银花青果润喉茶

咽喉是人体非常脆弱的部位，呼吸道的各种炎症都有可能引起咽喉肿痛。此茶清咽利喉，消炎去火，对咽喉肿痛有快速的止痛去肿的效果。

材料：金银花5克，青果、菊花各3克，绿茶包1个。

做法：将青果、金银花、菊花加入500毫升清水煎煮20分钟后，再加入绿茶焖泡3分钟，去渣取汁饮用。

贴心药茶师：据《本草通玄》记载，“金银花，主张满下痢，消痈散毒，补虚疗风，世人但知其消毒之功，昧其胀利风虚之用，余于诸症中用之，屡屡见效。”临床上常用于清热解毒，凉散风热，能缓和咽喉肿痛。

医叮咛：胃热、胃酸分泌过多者不宜饮用。患者应戒烟酒、忌辛辣。



银花青果润喉茶

2 绿豆清毒茶

流感就像一阵风，刮过来，你抵抗不住就要和它来个亲密接触了。此茶可用来预防流行性感冒，增强肌体免疫能力，为你筑起一道防风墙。

材料：绿豆30克，茶叶9克，红糖适量。

做法：将绿豆洗净，加入适量水煮20分钟，再加入绿茶、红糖，焖10分钟即可。每日1剂，连服3日。

贴心药茶师：据《本草纲目》记载，“绿豆消肿下气、清热解毒、利尿止渴、补益元气。”绿豆、纤维质，以

及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E，更含人体所需的多种微量元素。绿豆的清热解毒功能可以帮你赶走感冒病毒，有效对抗流行性感冒。

医叮咛：绿豆中含有单宁，在高温条件下遇铁会生成黑色的单宁铁，使绿豆汤变黑，有异味，且对人体有害，故熬煮绿豆忌用铁锅。

3 紫苏甜姜祛风寒茶

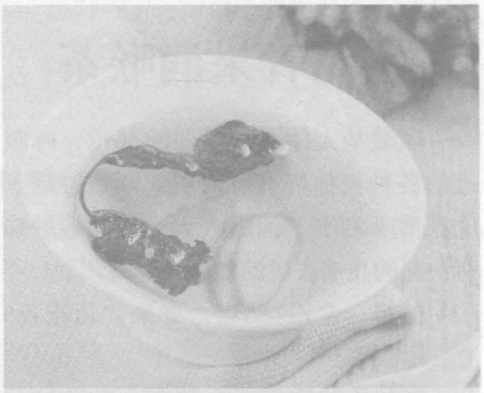
感冒属常见疾病。患者大多表现为鼻塞、流涕、咳嗽等上呼吸道症状，医学上也称之为“上呼吸道感染”。此茶适用于风寒感冒之头痛发热、恶心呕吐等症状。

材料：紫苏叶、生姜各5克，红糖15克。

做法：用滚水冲泡，将杯盖盖上，焖泡10分钟后即可饮用。

贴心药茶师：紫苏叶含紫苏醛、挥发油，能散寒、理气、和胃，治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽气喘、胸腹胀满，并能解鱼蟹毒。

医叮咛：生姜和红糖合用亦有此效。



紫苏甜姜祛风寒茶

4 大海生地利咽茶

此茶清肺利咽、滋阴生津，对咽部不适有很好的缓解作用。

材料：胖大海5枚，生地12克，冰糖30克，茶叶3克。

做法：生地洗净后切成薄片备用。将生地片、胖大海、冰糖和茶叶一同放入杯中，加入适量沸水冲泡，加盖焖泡15分钟即可。不拘时频频饮用。

贴心药茶师：胖大海以其甜甜的味道，加上清肺化痰、利咽开音与润肠通便的功效而为人所称道。

医叮咛：脾虚湿困、大便溏薄者忌用。



大海生地利咽茶

5 五味甘草治感冒茶

大热天感冒，不能享受空调、风扇，只能听之任之。此茶清热解表、芳香化湿，能降低人体温度，缓解发烧、头晕、四肢无力、口舌无味等热感冒症状。自己当一回医生，冲泡一杯茶，天然健康的清香茶饮能将感冒一扫而光。

材料：陈茶叶、藿香、佩兰各15克，薄荷叶9克，紫苏叶2克，生甘草5克。

做法：以开水泡饮，每日2～3次。

贴心药茶师：陈茶叶清热利湿，藿香、佩兰均为解暑化湿之品，薄荷辛凉发散，紫苏叶辛温发表，甘草和中解毒。诸味合用，具有清热散邪、芳香化湿之功效，故可防治流感、暑湿感冒。

医叮咛：热天不可贪凉而过多吃冷饮。

6 刀豆蜜菊舒咽茶

咽炎引起的咽部敏感，让你寝食难安。一杯清甜可口的蜜菊茶，加入清香脆口的刀豆，滋润咽喉，消除炎症，让咽喉舒舒服服的。

材料：绿茶5克，菊花、刀豆各8克，蜂蜜30克。

做法：先将刀豆加水适量，煮沸片刻，然后取汁冲泡绿茶、菊花，加盖焖泡5分钟，再调入蜂蜜即可。代茶饮用，每日1剂。

贴心药茶师：刀豆性平温，味甘，无毒，能温中下气，行气活血，利肠胃，止呃逆，益肾补元，治咳喘。

医叮咛：忌食辛辣的食物。

7 橄榄润咽绿茶

此茶养阴清肺，润喉利咽，对治疗咽中不适，微痛干痒，于咳无痰或痰少而黏等症有很好的疗效。

材料：橄榄两枚，绿茶1克。

做法：将橄榄与绿茶同放入杯中，冲入开水，加盖焖5分钟后饮用。

贴心药茶师：橄榄能清肺利咽，生津止渴，解毒，是治疗咽炎的常见药。

医叮咛：胃热、胃酸分泌过多者不宜饮用。


橄榄润咽绿茶

8 板蓝根抗菌舒咽茶

此茶饮可缓和咽喉疼痛、咳嗽无痰等症状，让你远离咽喉疾病威胁。

材料：板蓝根7克，金银花、桔梗各5克，杭菊花、麦冬各4克，甘草1克，乌龙茶2克，冰糖适量，棉包1个，棉绳1条。

做法：将冰糖之外的所有茶材研磨成末，备用。然后将其包入棉包中，以棉绳绑紧，放入煮沸的开水中，再加入冰糖，煮化调匀后拿出茶包，倒入杯中即可饮用。

贴心药茶师：板蓝根清热、解毒、凉血，是解毒治感冒并发症的高手。

医叮咛：忌饮酒及进食辛辣食物。

9 紫罗兰解咳散淤茶

让紫罗兰解咳、保护呼吸系统的功效，与玫瑰活血散淤的作用，为你的体能健康加分。

材料：紫罗兰3克，芙蓉花、蓝莓各2克，玫瑰花5朵，蜂蜜适量，水300毫升。

做法：锅中加水煮沸，加入紫罗兰、芙蓉花、蓝莓，焖煮3分钟，再加入玫瑰茶、蜂蜜搅拌均匀后离火，倒入壶中即可饮用。可反复回冲至茶味变淡。

贴心药茶师：芙蓉花有清热凉血、消肿排脓等功效，适用于热疖、疮痈、乳痈及肺热咳嗽、肺痈等病症，是镇咳的有效药材。

医叮咛：此茶日常饮用，可增进食欲、缓解压力。



紫罗兰解咳散淤茶

10 参味苏梗治咳茶

久咳带痰伤身又烦人。此茶益气敛肺、止咳平喘、理气舒肝，对顽固不愈的咳嗽痰多，口干舌燥等症有独到的效果。

材料：五味子、人参各4克，紫苏梗3克，白砂糖适量。

做法：将人参切薄片，苏梗切碎，与五味子共置保温杯中，用沸水适量冲泡，盖焖15分钟，代茶频饮，同时可以将参片细嚼咽下，每日1剂。

贴心药剂师：明代医学家倪朱谟所

编《本草汇言》称紫苏有“散寒气、清肺气、宽中气、安胎气、下诸气、化痰气”的作用，能理气宽中，有显著的镇咳作用。五味子有很好的治咳作用，日本称之为“咳神”。

医叮咛：麻疹初发患者忌食五味子。

11 雪梨止咳茶

此茶能养阴润燥，对于阴虚火旺、咽痛干痒、肺热燥咳有缓解之功效。尤其对感冒引起的痰多、咳嗽有良效。

材料：雪梨500克，蜂蜜50克。

做法：将雪梨洗净去皮后捣碎取汁，再加入蜂蜜及100毫升清水，以小火加热搅拌均匀，待沸腾后关火，可冷却饮用。

贴心药茶师：雪梨性寒味甘，含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素等，具生津润燥、清热化痰之功效。

医叮咛：脾胃虚寒者慎用。

12 银五参止咳清肺茶

呼吸道感染容易引起咳嗽、多痰。畅通呼吸，谨防感染非常之重要。此茶作为家庭常备药茶，有益气养阴、清解肺热、止咳敛肺、抗菌消炎，预防呼吸道感染，远离感冒咳嗽及痰多之苦。

材料：党参、金银花、五味子各10克。

做法：将上述诸味药材加水共煎20分钟，代茶饮。

贴心药茶师：党参性平，味甘微酸，含多糖、酚类、甾醇、挥发油、黄芩素、葡萄糖苷、皂苷及微量生物碱等成分，能补中益气、健脾益肺、生津养血，亦有很好的止咳效果。

医叮咛：如没有党参，人参也可。

13 黄芩银花祛菌茶

扁桃体炎是咽部扁桃体发生急性或慢性炎症的一种病症。此茶清凉通肺，对扁桃体发炎产生的发热、咽喉疼痛等症状有缓解的功效。

材料：茶叶、金银花、黄芩叶各3克。

做法：将上述材料以沸水冲泡20分钟即可。

贴心药茶师：黄芩是一种相当古老的中药，在《神农本草经》中被列为上品。黄芩具有清热燥湿、泻火解毒等功效，症见咽部灼热疼痛、吞咽困难、喉核（单侧或双侧）肿大，时有发热恶寒、头痛，肢体倦怠，骨节疼痛，舌边微红，苔白或兼黄者，都可饮用此茶。

医叮咛：黄芩味苦性寒，便秘者不宜饮用。

14 白果麻黄平喘茶

免疫系统发生病变反应导致气道突变狭窄，从而引发过敏性哮喘。冷空气、花粉、尘螨等吸入性物质都是它的过敏源。此茶能止咳平喘，改善过敏体质，帮助免疫系统恢复正常。

材料：茶叶6克，麻黄10克，黄柏12克，白果肉14颗，冰糖100克。

做法：将麻黄、黄柏、白果肉加清水适量煎取汁液，再将茶叶、冰糖用开水另冲，兑入混匀即可。晚饭前服1剂，临睡前再服1剂。此为成人用量，儿童可酌减。

贴心药茶师：白果又叫银杏，中医认为银杏果仁性平味甘，具有润肺、定喘之功效，含有银杏酸、白果酚、五碳多糖等，以及丰富的蛋白质、维生素和矿物质。可治气管炎、哮喘、肺结核等症。

医叮咛：消化道溃疡患者慎用。



白果麻黄平喘茶

15 柿叶清肺茶

感冒后咳嗽严重、高烧不退，如果不及时消炎止咳、退烧，就容易使肺炎球菌入侵而引发肺炎。此茶通肺祛痰，清凉解毒，能有效对抗炎症，畅通呼吸，健康肌体。

材料：柿叶（以秋季自然脱落者为佳）10克，绿茶2克。

做法：柿叶先投入热水中浸烫，随即投入冷水中，取出晾干。用时将柿叶和绿茶用沸水适量煎煮，饭后代茶温饮，每日1剂。

贴心药茶师：柿叶含有黄酮苷、有机酸、酚类等化学成分，临床上用于清肺止咳、凉血止血、活血化淤。对肺炎患者有一定的疗效。

医叮咛：便秘患者应少服。



柿叶清肺茶

16 蜂蜜止咳绿茶

此茶能健脾润肺、生津止渴、利尿解毒，预防感冒咳嗽，保护气管。

材料：绿茶2克，蜂蜜25克。

做法：开水300～500毫升，冲泡绿茶，并加入蜂蜜，浸泡5分钟后温饮。

贴心药茶师：蜂蜜是蜜蜂将收集到的植物花蜜或分泌物经过充分酿造而储存在蜂巢内的甜性物质。天然蜂蜜在《本草纲目》已有记载，属于“上品之药”，其营养成分包括果糖、葡萄糖、多种氨基酸、维生素B、维生素C、蛋白质和丰富的矿物质等，具清热、解毒、滋润、止痛、滑肠、宁神及消除疲劳等功效，与绿茶同饮有很好的镇咳作用。

医叮咛：糖尿病患者禁用。

17 杏仁润喉止咳绿茶

老年人身体对外界的抵抗力逐渐降低，气管很容易因感染病菌而产生炎症，一杯暖暖香香的杏仁茶，可增强身体的抵抗力，缓和气管炎所带来的不适，安享幸福生活。

材料：绿茶1～2克，甜杏仁5～9克，蜂蜜25克。

做法：甜杏仁加水1000毫升，煮沸15分钟后，加入绿茶和蜂蜜，静置3分钟即可。每次200毫升，3～4小时1次。

贴心药茶师：杏仁性平味甘，含有蛋白质、大量脂肪油及各种氨基酸，具祛痰平喘、温肺止咳，以及润肠通便、利湿解毒等疗效。临床上杏仁可消除喉咙肿胀并排痰，对慢性支气管炎也有显著的疗效。

医叮咛：此茶还能舒缓紧张情绪，让人心情愉快。

18 灵芝沙参缓咳茶

灵芝是传统的真菌药物和健康食品，沙参、百合均有养阴、清肺、化痰的功效，对慢性支气管炎有良效。

材料：灵芝、百合各10克，南、北沙参各6克。

做法：将灵芝先用温水浸泡半小时，再加三味药同煎沸，置保温瓶中，分2～3次温饮。每日1剂。

贴心药茶师：灵芝滋阴，补肺止咳，临床研究亦表明其有显著的镇咳祛痰及平喘作用，对于缓解咳痰、气喘等症状有显著效果，其免疫促进作用，又可有效防止感冒复发。

医叮咛：体质虚寒者应多进行体育锻炼。

19 苹果皮护肺茶

此茶能对肺部起到很好的养护作用。

材料：绿茶1克，苹果皮50克，蜂蜜25克。

做法：苹果皮、绿茶加适量水煎煮5分钟，加入蜂蜜调匀即可。代茶饮用，每日1剂。

贴心药茶师：据《滇南本草图》载，苹果皮能治反胃吐痰。美国康奈尔大学研究人员在苹果皮中发现了三萜系化合物，它能健脾补气、生津止渴、化痰润肺，对肺气肿有很好的辅助疗效。最新研究显示，苹果皮还具有良好的防癌抗癌功效。

医叮咛：应用低农药残留的苹果。

20 紫罗兰气管通畅茶

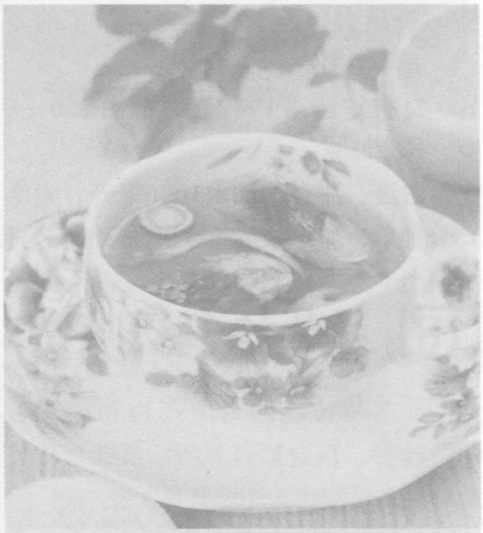
此茶能防治伤风感冒、喉咙痛、气管炎等，紫罗兰的芳香还能帮助清除口腔中的异味。

材料：紫罗兰5克，甘草3片，柠檬汁10毫升，冰糖10克，柠檬皮适量，水300毫升。

做法：将紫罗兰、甘草置入壶中，冲入热开水，焖约4分钟，再加入柠檬汁、冰糖及柠檬皮，充分搅拌均匀即可。

贴心药茶师：淡紫色的紫罗兰花茶神秘而优雅，不仅色泽好看，而且颜色鲜艳、花瓣薄、多褶且透光，即使以冷水冲之，精华一样可以释出，喝起来味道十分温润，受到许多人的喜欢。紫萝兰属于葵科，葵科植物对呼吸道有益，能舒缓感冒引起的咳嗽、喉咙痛等症状，对支气管炎也有调理之效。

医叮咛：有腹泻症状的人不宜饮用此茶。



紫罗兰气管通畅茶

第四章

预防肠胃疾病、柔筋健骨茶饮



第一节　整肠健胃茶饮

第二节　柔筋强骨茶饮

第一节 整肠健胃茶饮

Zheng Chang Jian Wei Cha Yin

消化系统就像一条流水线，而胃肠的配合一旦失调，各种疾病也是纷至沓来。开胃消食的山楂、陈皮，收敛止泻的生姜、莲子，滋润通便的芦荟、蜂蜜，抗菌消炎的橘皮、香附，都是胃肠的忠诚卫士。

1 香蜂花草消胀茶

腹胀、气胀是消化系统功能紊乱常见的症状。此茶能有效缓解腹痛、腹胀。迷迭香和熏衣草的天然清香能消除胃胀气，帮助入睡，一觉醒来又是神清气爽。

材料：新鲜迷迭香、香蜂草、熏衣草各少许，热开水3杯（约720毫升），冰糖少许。

做法：熏衣草、香蜂草折成小段，放入花茶壶中，再倒入热开水，焖泡约15分钟即可。饮用时可添加少许冰糖，或先将冰糖煮化再泡入香草。

贴心药茶师：熏衣草有安神消疲之效，入茶后有迷人的香气，可舒缓头痛，改善消化不良带来的腹胀。香蜂草能放松心情、健胃助消化，饭后饮用可消除油腻，缓和腹张。

医叮咛：哮喘病患者及过敏体质者不宜饮用。

2 兰荷醒胃消滞茶

习惯周末好好地犒劳自己一顿，可是吃太多了肚子胀不消化？常饮此茶能化湿、消滞、醒胃，缓解饮食过度而带来的腹胀腹满，让你畅享美食而无后顾之忧。

材料：佩兰6克，薄荷5克，藿香3克，白豆蔻2克。

做法：将四味药材共研粗末，以沸水冲泡，加盖焖10分钟，代茶温饮，每日1剂。

贴心药茶师：佩兰性平味辛，含挥发油，芳香化湿，醒脾开胃，发表解暑。白豆蔻性温味辛，含挥发油，其中主要成分为右旋龙脑、右旋樟脑、桉叶素等，能理气宽中，开胃消食。

医叮咛：薄荷具有醒脑、兴奋的作用，故晚上不宜多饮。

3 陈皮红枣消胀茶

陈皮红枣茶，可消脂理气，改善消化不良及食欲不振等症状。

材料：陈皮2～3片，红枣3～5颗。

做法：以开水冲泡或熬煮饮用。

贴心药茶师：陈皮即经处理过的橘子皮，可理气、改善消化不良及食欲不振等症状，具有调气健脾、行气止痛、破气散结的作用。

医叮咛：少吃多餐可改善症状。

4 茴香薄荷消胀茶

腹胀是指腹部胀满的症状，多因胃肠道疾病、低血钾、肝胆与胰腺疾病、腹膜疾病和手术后胃肠功能紊乱等原因引起。此茶属清凉消胀配方，消除腹张，感受轻松。

材料：茴香、薄荷各3克，洋甘菊4克，姜1小片。

做法：将所有的茶材放入壶中，加入适量热开水冲泡。3～5分钟后，香味溢出即可饮用。

贴心药茶师：中医认为茴香性温味辛，长于理气散寒，有消胀、止痛之效，其内所含的茴香油，能刺激胃肠神经血管，促进消化液分泌，增加胃肠蠕动，排除积存的气体，所以有健胃、行气的功效。

医叮咛：阴虚火旺者忌饮。


茴香薄荷消胀茶

5 柚壳生姜缓泻茶

此茶温中理气、消炎止泻，对腹中冷痛、腹泻与水样大便有立竿见影的效果。

材料：老柚壳9克，生姜2片，细茶叶6克。

做法：先将柚壳和茶叶共研成细末，再用生姜煎汤，送服即可，每日1剂。

贴心药茶师：柚壳为柚子的果皮，具有健胃消食、化痰止咳、宽中理气、解酒毒之功效。

医叮咛：脾胃虚寒者不宜多饮用此茶。

6 莲子冰糖止泻茶

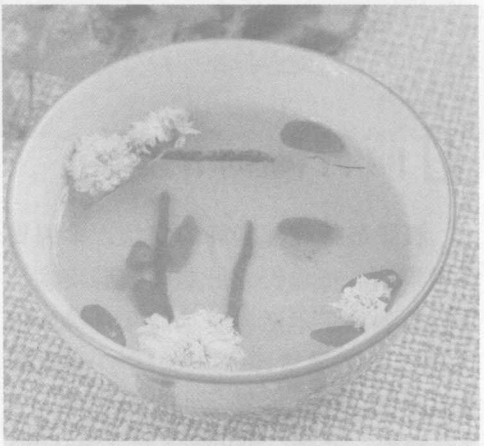
经常拉肚子，不是在卫生间就是在去卫生间的路上，让你有苦难言。此茶能止泻杀菌，养心安神，能调治受凉或饮食不当而引起的腹泻。

材料：茶叶5克，莲子30克，冰糖20克。

做法：先将莲子用温水浸泡数小时后加冰糖炖烂，然后将茶叶用沸水冲泡取汁后备用，再将炖好的莲子倒入茶汁拌匀，即可饮用。每日1～2次。

贴心药茶师：莲子是收涩药，有补脾止泻、益肾固精、养心安神的作用。冰糖是众多糖中最纯正、滋补的一种，能润肺和补中气，快速补回腹泻所丧失的元气。

医叮咛：体质虚寒者不宜过多服用。



莲子冰糖止泻茶

7 番茄蜂蜜生津茶

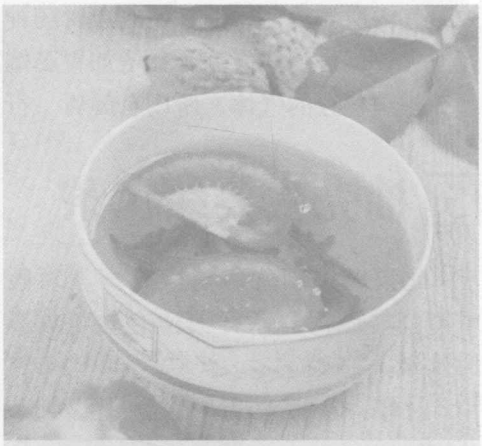
你是否为了减去小肚腩想尽办法，决定节食节食再节食，最后对食物没半点兴趣？这样做是非常危险的！酸甜可口的番茄蜜茶能帮你调整神经性厌食、挑食等不良习惯，助你健康减肥一臂之力。

材料：番茄60克，绿茶1克，蜂蜜少许。

做法：将番茄洗净，开水烫洗后捣烂，再将番茄与茶一起入杯中，加开水适量后服用。分2次服用，每日1剂。

贴心药茶师：番茄含丰富维生素C，且煮时不易被破坏，容易被人体吸收，并发挥开胃消食的作用。

医叮咛：合理搭配营养，适当节食才是减肥的正道。



番茄蜂蜜生津茶

8 柳橙香醋开胃茶

繁忙工作、顿顿盒饭让你的味蕾越来越迟钝，美食对你已经不再有诱惑力吗？香飘飘的醋茶保证能让你胃口大开。此茶能消食开胃，促进唾液及胃液的分泌，唤醒你的味蕾。

材料：柳橙1个（约170克），苹果醋半瓶（120毫升），泡好的绿茶1杯（240毫升）。

做法：将柳橙切开、挤汁，倒入苹果醋、绿茶，搅拌均匀即可。

贴心药茶师：柳橙富含维生素B1，并帮助葡萄糖分解成身体需要的能量，醒脾开胃。苹果醋可以平衡人体内的酸碱值，促进新陈代谢，解渴，杀菌整肠，帮助消化吸收。

医叮咛：胃溃疡患者不宜多食醋。

9 肉桂养生开胃奶茶

想吃吃不了，或是吃不下？胃肠功能不佳是食欲不振的一大原因。此茶可以促进血液循环，帮助改善胃肠功能，强化吸收，保你胃口大开。

材料：牛奶70毫升，红茶包1个，肉桂粉、砂糖适量。

做法：将牛奶加热，放入红茶包，待香味溢出，再加入肉桂粉及砂糖即可。

贴心药茶师：肉桂俗称桂皮，是温里药材，能祛寒温胃、活血通经、补劳明目、促进血液循环，肉桂还有促进胃液及唾液分泌的作用，能增进食欲。肉桂磨成粉更容易发挥其药性。

医叮咛：清淡可口的菜肴可帮你提升食欲。

10 陈醋健脾开胃茶

此茶可以帮助清热，促进肠胃蠕动，增加胃酸分泌，提神醒脑，让你放心享用饕餮盛宴。

材料：乌龙茶包1个，陈醋1小匙。

做法：将乌龙茶放入杯中，用200毫升沸水冲泡5分钟后，去渣取茶汁，加入陈醋，搅拌均匀即可。

贴心药茶师：醋中的挥发性物质及氨基酸等能刺激消化器官分泌大量消化液，有助于消化功能的增强。

医叮咛：胃酸过多者忌用。

11 山楂陈皮理胃茶

“胃酸、胃痛、胃胀，快吃……”胃药广告无不在向人们传达这样一个信息：胃部不适快吃药。但是我们一定要确诊后再对症下药。此茶理气和胃，健

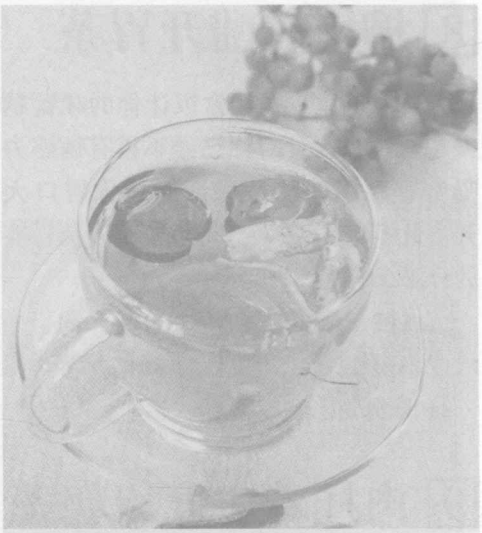
脾消食，适用于内积食滞、脘腹胀满、胃酸胃胀等症，并对暖气、泛酸、疝气疼痛有缓解的作用。

材料：山楂20克，陈皮5克。

做法：先将山楂置锅内用文火炒至表面呈微黄色，取出放凉备用，再将陈皮切成丝，将两者放入杯中，沸水冲泡，代茶频饮。

贴心药茶师：山楂消食健胃，行气散淤，其中所含的有机酸成分可有效抑制细菌生长，能健脾消食，理气和胃。

医叮咛：气虚、阴虚及燥咳者不宜饮用。



山楂陈皮理胃茶

12 椒豉生姜肠宁茶

肠炎是肠粘膜的急性或慢性炎症，它不是一种独立性疾病，往往涉及胃和结肠。此茶温中和胃，对急、慢性肠炎引起的呕吐、腹泻有明显的效果。

材料：胡椒粒、豆豉6克，生姜3克。

做法：将三味药材加入适量清水煎服，每日1剂，分2次温服。

贴心药茶师：豆豉是一种传统的发酵食品，其所含低分子量蛋白可以直接为肠黏膜吸收，对消化力减退和患有消化功能障碍的病人是十分有利的，能缓解肠炎所带来的不适。

医叮咛：脸上长痘痘时不宜饮用。

13 荷叶山楂清香消化茶

你是否常常因工作而废寝忘食？又是否常常需应酬而暴饮暴食？长此以往都会造成消化不良。此茶能消食化胀，调理因不规律的饮食而造成的胃肠不适，促进消化吸收。

材料：荷叶半张，山楂50克，肉桂2克，冷水1000毫升，冰糖2大匙。

做法：将荷叶剪碎，放入杯中，放在炉上用小火煮至水开，放入山楂，煮约5分钟，再加入肉桂及冰糖，共煮3分钟即可。

贴心药茶师：山楂能开胃消食、化滞消积、活血散淤、化痰行气，对进食过多而致的消化不良有良效。

医叮咛：口干舌燥、身体烦热、夜间盗汗者不宜服用。

14 山菊和胃消食茶

你是否每次吃完饭腹部都有胀鼓鼓的感觉，有时还会觉得恶心或者反酸？这多半是消化不良，胃动力失常、胃感知过敏引起的。此茶醒脾开胃，让你好胃享有好胃口。

材料：茶叶5克，菊花、山楂各10克。

做法：将材料一起置于杯中，用开水冲泡，盖上杯盖焖泡20分钟即可。每日1剂，可常饮。

贴心药茶师：菊花清肝明目，山楂有助健脾开胃、帮助消化，常饮能理气和胃，增强胃肠消化功能。

医叮咛：进食后适量运动有助消化。

15 柠檬食盐抗炎茶

肠炎会引起腹泻，让你食欲不振，体重骤减，对身体极为不利。苦恼的你不妨喝喝柠檬茶，它口感舒适，维生素C和盐能帮助缓和肠道炎症，提醒你先关心身体再热爱工作。

材料：柠檬1个（约50克），食盐2克。

做法：柠檬煮熟去皮，于阳光下晒干，再放入瓷罐内用盐腌制，贮藏备用。饮时取出，每日一次，开水冲泡15分钟，代茶饮用。

贴心药茶师：柠檬外敷是美颜的佳品，内服可以促进胃蛋白酶的分泌，从而增加胃肠蠕动，帮助消化吸收。柠檬汁中的柠檬酸还有抗肠炎菌、沙门氏菌等的功效。

医叮咛：久服效佳。



柠檬食盐抗炎茶

16 甘蔗生姜祛恶茶

患有胃肠疾病，或是吃得太多都可能产生恶心或呕吐。此茶能养胃阴、化痰涎、止呕吐，对胃肠粘膜有一定的修复作用，尤其对伤食后引起的恶心呕吐有特效。

材料：甘蔗1根，生姜10克。

做法：先将甘蔗去皮榨汁，再将煮好的生姜汁倒入甘蔗汁中，调匀，不拘时，代茶饮用。

贴心药茶师：此方为民间常用。甘

蔗性寒味甘，入肺胃二经，对清热生津、下气润燥，治津伤阴亏之反胃呕吐有良效。

医叮咛：消化道溃疡患者慎用。

17 茉莉银花舒胃止吐茶

一时高兴喝了个痛快，在外进餐误食了馊腐食物，都会引起恶心呕吐。此茶能平胃理气，有效缓解恶心呕吐的不适感。

材料：绿茶、银花、茉莉花各10克。

做法：将绿茶、银花、茉莉花同放入杯中，加适量沸水冲泡即可。代茶饮用。

贴心药茶师：茉莉花清热解毒、芳香除秽、和中降逆、止呕止吐，并能快速除掉呕吐后口中的异味。

医叮咛：患者应在治疗的同时注意生活调养，避免进食刺激性食物，戒烟戒酒，低脂饮食，少食多餐。由于反流在晚上平卧位时最显著，故睡前4小时内不宜进食，以使胃内容物和胃压减到最低程度。睡时还可抬高床头，以减少胃酸反流。



茉莉银花舒胃止吐茶

18 苍术米泔养胃茶

胃下垂常见于体形消瘦、身材修长、体质衰弱的老年人、多产妇，及动过腹部手术的人。因其腹部肌肉张力较差，较易发生胃脏下垂的现象。此茶养胃护胃，预防胃下垂。

材料：苍术15克（去粗皮），米泔浸2克，厚朴5克，姜汁少许，陈皮9克，甘草4克，干枣2枚。

做法：将上述药材共研细末，放入200毫升清水中煮开，然后即可去渣饮用。每日3剂。

贴心药茶师：苍术性温苦燥，最善除湿运脾，辅以厚朴，行气化湿，消除张满。常饮能行气和胃，调整胃功能，有效预防胃下垂。

医叮咛：空腹饮用可以先加入一点盐。

19 焦米党参护胃茶

繁忙的都市生活，很多人在匆忙中就餐，随便吃点快餐，或者干脆不吃，时间一长就容易导致胃病。此茶适用于脾虚泄泻、胃酸过多引起的慢性胃炎。

材料：大米50克，党参25克。

做法：将大米炒焦黄，加党参，加四碗水，共煮煎至二碗，温服，隔日1剂。

贴心药茶师：经过炒制后的大米中含少量的细小炭粒，可吸收过多的胃酸、胃气及毒素等，对胃有较好的保护和调养作用。

医叮咛：如没有党参，用人参亦可，分量要稍微减轻。



焦米党参护胃茶

20 苍术厚朴平胃茶

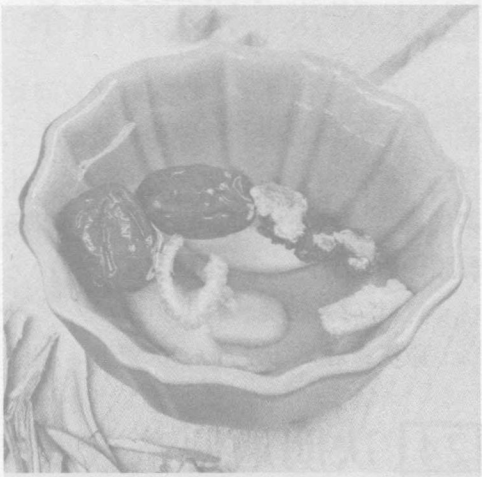
一般性的胃炎会在精神压力的作用下肆意恶化，对健康是一种摧残。此茶能帮助平胃理气，增进食欲，减轻胃肠道的呕吐反应，让你放松心情，享受健康。

材料：苍术15克，厚朴、陈皮各9克，甘草4克，生姜2片，大枣2枚。

做法：将上述诸药切剁捣压成末，混匀，每次取10～15克，装入纱布包，放入保温杯中，加入生姜2片，大枣2枚，冲入适量沸水，盖紧杯盖，焖15分钟，分3次饮用。

贴心药茶师：苍术除湿运脾，厚朴行气化湿、消除胀满。苍术、厚朴合用有增加肠蠕动的作用，治疗脘腹胀满效果较好。

医叮咛：胃热内盛，口干舌红者忌用。



苍术厚朴平胃茶

21 木瓜养胃茶

经常加班到深夜才回家的你，是否有吃夜宵的习惯？殊不知食物较长时间在胃内停留，会促进胃液大量分泌，久之可成胃溃疡。改掉吃夜宵的习惯并常饮此茶，为健康加分，为生活加油。

材料：绿茶1克，木瓜干60克。

做法：将木瓜干加水500毫升，煮5分钟左右，再以木瓜干水调入绿茶饮用。每日1剂，分3次饭后饮用。

贴心药茶师：木瓜干是木瓜的干品。中医认为木瓜性平味甘，有补脾、益胃、催乳、消食、驱虫的效用，可用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良，能防治胃溃疡。

医叮咛：养成吃饭定时定量的良好习惯。

22 甘橘止溃疡茶

胃溃疡是一种常见病。流行病学调查表明，约有10%的人在一生中患过此病。表现为饥饿不适、饱胀暖气、泛酸或餐后慢性中上腹疼痛，严重时可有黑便或呕血。此茶理气和胃，加速溃疡面愈合，缓解不适症状。

材料：橘皮10克，生甘草5克。

做法：将橘皮、生甘草洗净，橘皮撕碎，同放入茶杯中，用沸水冲泡，频饮。

贴心药茶师：生甘草能和中缓急，润肺，解毒。调和诸药，可治咽喉肿痛，消化性溃疡，痈疽疮疡，解药毒及食物中毒。

医叮咛：还可用于泌尿系结石。

23 藤瓜润肠养胃茶

十二指肠溃疡多在空腹时或夜间疼痛明显，烟酒长期刺激等均可造成十二指肠黏膜的原发性损伤而形成溃疡。此茶健脾胃，缓解疼痛，修复受损的胃肠黏膜，适用于胃、十二指肠溃疡。

材料：绿茶2克，藤瓜60克。

做法：藤瓜切片加水500毫升，煮沸5分钟后加入绿茶，分3次饭后服用。

贴心药茶师：藤瓜清凉温润，下热祛湿，能加快废物的排出，清理肠道，并能起到修复胃肠壁黏膜的作用。

医叮咛：忌食辛辣和油腻食物。

24 决明通便茶

每天衣着光鲜的你，是否坐上马桶便如临大敌，甚至连每天情绪的好坏都被它左右？在旁人看来，这是一件不花金钱、不花精力的事，可到了你那里，

却成了每天大伤元气的一件难事。喝决明子茶吧，它内含的润肠通便的成分能很快帮你除掉心头隐忧。

材料：决明子15～30克，开水适量。

做法：将决明子微炒后，每日用开水泡茶饮用。

贴心药茶师：决明子性微寒，味甘苦，归肝、胆、肾三经，内含有油脂、象麻子仁等有益成分，具有清肝明目，润肠通便，降脂瘦身等功能。

医叮咛：低血压患者忌用。

25 郁金甘草养胃解郁茶

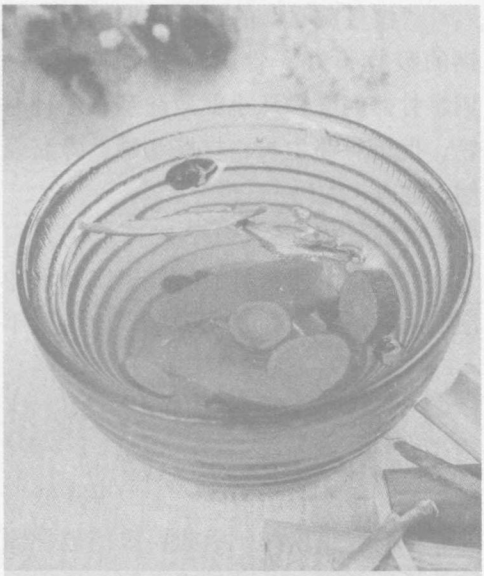
对于本来就是胃病患者的你，是否因为忙于工作疏于治疗而让胃病愈演愈烈？常备此茶，能行气解郁，防止一般胃病继续恶化而形成胃溃疡。适用于虚寒性胃痛、慢性胃炎及胃溃疡等症。

材料：郁金10克，香附30克，甘草15克。

做法：将三味药材放砂锅内，加水1000毫升，煎沸20分钟，取汁代茶饮。每日1剂，分2次饮服，连用25～35日可获明显疗效。

贴心药茶师：郁金别名玉金、姜黄、毛姜黄，含挥发油，其主要成分为姜黄烯、倍半萜烯醇、樟脑、莰烯，尚含姜黄素、脱甲氧基姜黄素、姜黄酮等，能行气解郁、凉血破淤，对腹胀及胃溃疡有良效。

医叮咛：气虚无滞、阴虚血热者忌服。



郁金甘草养胃解郁茶

第二节

柔筋强骨茶饮

Rou Jin Qiang Gu Cha Yin

骨骼支撑着我们的躯体，尽管有高矮胖瘦之别，但骨架都是大同小异的。它与肌肉、关节有机联系在一起，构成了坚固的“铁三角”。骨骼健康，从小就应注意。药茶的独特疗效，给你周到的保养，构建强健的骨骼，从而有效预防在以后的生活中遇上骨科疾病。骨骼强健，健康一生！

1 柠檬强骨红茶

“披星戴月”的白领丽人们，由于钙的吸收不好，骨质疏松常常瞄上她们。骨骼健康，从小就应注意。多补充钙，促进骨骼生长，打好基础，骨骼强健，健康一生！

材料：红茶适量，柠檬2片。

做法：上述材料放入杯中以开水冲泡饮用。每天饮用1小杯红茶，坚持数年效果明显。

贴心药茶师：此茶能强壮骨骼，有效预防骨质疏松。另外红茶还有去风解表的功能，能够解除疲乏，对消化不良及风寒感冒有缓解作用。

医叮咛：红茶也可以添加各种水果，茶水的口感会更好。

2 二子延年健骨茶

女性绝经后体内雌激素水平降低，从而干扰肠道内的钙吸收，致使破骨细胞的活性增强。此茶补虚滋阴，适用于老年骨质疏松症。

材料：绿茶3克，枸杞子、五味子各6克，白糖适量。

做法：将枸杞子、五味子捣烂，加入绿茶和白糖，用开水冲泡，不拘时频饮。

贴心药茶师：此茶补虚滋阴，调整内分泌，保养卵巢，稳定激素水平。

医叮咛：可作为老年人日常的保健饮品。



二子延年健骨茶

3 天麻菊槐活颈茶

你是否常常感觉颈部酸痛、头晕目眩、走路直不起身、上班打不起精神？这往往是颈椎病的征兆。主要原因包括电脑前工作时间过长、长期伏案、有车族长期驾驶等，再加上姿势不正确，颈椎就容易出现毛病。

材料：天麻、菊花、槐花、绿茶各6克。

做法：将天麻切成极薄片，煎煮15分钟后，以天麻沸汁冲泡菊花、槐花、绿茶，常饮。

贴心药茶师：常喝此茶可以消除疲劳、养颈护目、振奋精神。

医叮咛：严重贫血患者不宜饮用，另外，天麻要在正规药店购买，谨防假冒。

4 黄芪三宝护颈茶

长时间操作电脑，重复单调的动作，白领一族难免腰酸背痛、脖子发硬，颈椎可能不知不觉会出毛病。饮用此茶可以有效缓解长时间工作带来的腰颈部不适，减轻疼痛，改善头昏目眩、四肢乏力等症状，有效预防颈椎病。

材料：黄芪、菊花、罗汉果各10克，普洱茶5克。

做法：将上述药材共研磨成粉末，取适量用沸水冲服。每日1剂。

贴心药茶师：罗汉果含丰富的维生素E及钠、钾、钙、铁等矿物质，可爽喉利咽，改善血液循环。黄芪可以补气通气，气行则血行，气血通畅，缓解疲劳。

医叮咛：煎煮罗汉果的时候，最好将它剥开来切碎。


黄芪三宝护颈茶

5 骨碎补活肌茶

繁忙的白领们由于缺少锻炼，肌肉力量差，腰部经络气血运行不畅，就很容易导致腰肌劳损、疼痛。

材料：骨碎补50克，桂枝15克。

做法：将上述药材加水500毫升，煎煮30分钟，取药汁置保温瓶中，再加水500毫升，煎煮30分钟，取药汁与第一煎药汁混匀，代茶饮。一日内分数次饮完，每日1剂。

贴心药茶师：骨碎补对骨关节软骨有

刺激细胞代偿性增生作用，配合桂枝能疏通经脉，活血镇痛，从此小蛮腰不再受伤。

医叮咛：适当休息，定时改变姿势，配合简单的腰部运动。

6 薏仁防风止痛茶

坐在空调房里的年轻白领因长时间保持单一姿势，局部肌肉过度受累，会导致局部的气血虚弱，容易外感风寒。所以平时就应该积极预防。此道茶能清热利湿，祛风去痛，深受办公室一族的青睐。

材料：生薏仁30克，防风10克。

做法：将两种药材混合，加水500毫升，煎煮30分钟后取药汁置保温瓶中，再加水500毫升，煎煮30分钟，取药汁与第一煎药汁混匀，代茶饮用。每日1剂，分数次饮完。

贴心药茶师：防风含挥发油、甘露醇、苦味甙等，能通血活络，祛风除湿，对关节能起到很好的养护作用。

医叮咛：在空调房间里要注意关节等地方的保暖，同时也要多注意运动，提高自身免疫力。饮食注意多吃蔬菜、水果，少吃含有动物脂肪的食物。

7 桑瓜红枣祛湿茶

快餐时代，不知不觉中就吃出病来哦！动物脂肪中含有大量容易引起关节发炎的物质，过多进食富含动物脂肪的食物也会加重风湿病患者的病情。

材料：木瓜2片，桑叶7片，红枣3枚，茶叶3克。

做法：先将红枣去核，诸药共研成细末，放保温杯中用沸水冲泡15分钟。每日1剂，代茶饮。

贴心药茶师：木瓜性温味酸，有较好的舒筋活络作用，能祛湿除痹、清凉去油腻，常饮此茶能让快餐一族远离关节炎的困扰。

医叮咛：桑叶性寒，经常拉肚子、消化不良的人不宜饮用此茶。



桑瓜红枣祛湿茶

第五章

预防男性疾病、养肾护肝茶饮



第一节　预防男性疾病茶饮

第二节　养肾护肝茶饮

第一节 预防男性疾病茶饮

Yu Fang Nan Xing Ji Bing Cha Yin

根据调查显示，『性功能障碍』的病例与日俱增，除生活压力过大等心理因素的影响外，也有不少起因于慢性疾病。中医学认为，肾为贮藏精髓的所在，过度的性行为会耗损肾精，出现遗精、早泄等症状。想重振雄风，日常的营养保健不容忽视。

1 莲子冰糖益精茶

遗精是指男性在没有行房事的情况下精液自行泄出的现象。频繁的遗精让你承受生理和心理的双重重压。常饮此茶能固精益精，对性功能的维护，有很好的效果。

材料：茶叶10克，莲子（带芯）50克，冰糖30克。

做法：先将莲子温水浸泡数小时，然后加冰糖与水炖烂熟，再用沸水泡茶取汁，和匀服饮。

贴心药茶师：莲子性寒味苦，能健脾养心、固精止泻、宁心安神、清心泻火，可用于心火亢盛所致的心悸烦热、失眠多梦等。

医叮咛：要保持适当的运动，良好的生活作息。

2 虫草益肾固精茶

冬虫夏草又名虫草，是丽江雪域高原的名产之一，是我国医药宝库中一味珍贵的中药药材，常常与人参、鹿茸一起被列为三大补品。它具有补肾、强精和壮阳之功效。

材料：冬虫夏草20克。

做法：冬虫夏草加入500毫升的清水，以大火煮沸后，转小火续煮10分钟，即可饮用。

贴心药茶师：冬虫夏草能够调节性器官、下视丘、脑下垂体的荷尔蒙分泌，增加体内雄性荷尔蒙分泌，可促进性能力，对男性阳痿、遗精效果佳。

医叮咛：肺热咳血者忌用。

3 莲花甘草清腺茶

经常赴酒会饭局觥筹交错，出入有香车宝马代步，但舒适光鲜的生活却可能让你成为慢性前列腺炎的“宠儿”哦！

材料：绿茶2～3克，莲花15～25克，甘草5克。

做法：将莲花与甘草加水300毫升，煮沸加入绿茶，冷却后分3次服用，每日1剂。

贴心药茶师：莲花茶能及时替你排解身体的不适，抗菌消炎，对初起的排尿不适，或有烧灼感、尿频、尿急、尿痛等症状有良效。

医叮咛：忌饮酒及进食辛辣食物。

4 五子衍宗茶

此茶对肾虚阳痿、遗精早泄、腰酸眩晕、精神不振等症有显著的改善作用。

材料：枸杞子、菟丝子各240克，覆盆子120克，炒车前子60克，五味子30克。

做法：将上述诸药捣压成末，混匀，每日取用40～60克，放入保温杯内，冲入适量沸水，焖泡15分钟后饮用。

贴心药茶师：枸杞子滋补肝肾，菟丝子益精髓，覆盆子助阳固精。

医叮咛：肾虚、下焦湿热者不宜饮用。



五子衍宗茶

5 葫芦巴温肾固精茶

现代社会对男性的高要求，让其面临着巨大的压力，渐渐地也影响夫妻生活。此茶的补肾助阳效果显著，能很好地缓解男性因身心疲惫、压力过大而引起的阳痿、早泄，是“助性”的好帮手。

材料：葫芦巴60克，补骨脂、菟丝子各30克，山萸肉若干。

做法：将上述前三味药切剁捣压成粗末，混匀，每次取30克，加入山萸肉适量，放入保温杯中，冲入适量沸水，加盖焖20分钟即可，代茶频饮。

贴心药茶师：葫芦巴入肝、肾二经，性温味苦，无毒，补肾阳，祛寒湿，属于常用中药材之一。目前我国中医常将其作为补肾药，能益肾固精，用于肾部亏损，身体虚弱，夜多小便。

医叮咛：充足的休息有助性功能的恢复。

第二节

养肝护肝茶饮

Yang Shen Hu Gan Cha Yin

肝脏可以解毒、储存营养分泌胆汁，是人体消化系统中最大的消化腺。肾脏是人体毒素的过滤器。它对维持人体体液平衡具有重要意义。中医学认为五脏六腑主导着人体的新陈代谢，其中脏与脏之间的协调，关系着生理活动、身体健康，肝肾不足，将会提早衰老，所以要照顾好你的宝贝肝肾哦！

1 茵陈车前护肝利胆茶

年轻有为、事业正蒸蒸日上的你，若染上黄疸，可能成为你原本就繁忙的生活中的一件烦心事。常饮此茶，让它悄悄来、悄悄走。

材料：茵陈150克，车前子300克。

做法：将药材放入锅中，加水盖过药材后再加3碗水，用大火煮沸，再改小火煮10分钟，去渣取汁即可。代茶温服，3～5日为一个疗程。

贴心药茶师：茵陈是治疗黄疸的主药，性寒味苦，可以利湿热，有护肝利胆的作用。

医叮咛：口渴便秘者少用。

2 龙胆平肝清热茶

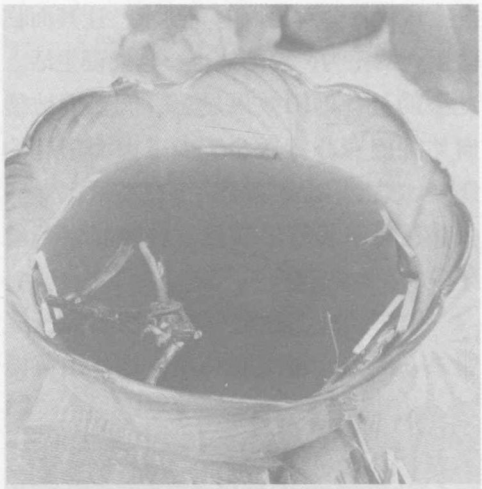
被乙肝病毒感染，可能成为健康的病毒携带者，即个体与病毒和平共处，也可能出现恶心、厌油等不良反应。

材料：龙胆草、醋柴胡、川芎各2克，甘菊、细生地各3克。

做法：共研为粗末，一日1剂，水煎代茶。

贴心药茶师：龙胆草味苦性寒，有抗菌消炎作用，配合柴胡、川芎、菊花，能有效抑制病毒，增强人体对乙肝病毒的抵抗力，并对感染症状有缓解作用。

医叮咛：气血亏损者慎用。



龙胆平肝清热茶

3 六味地黄滋肾茶

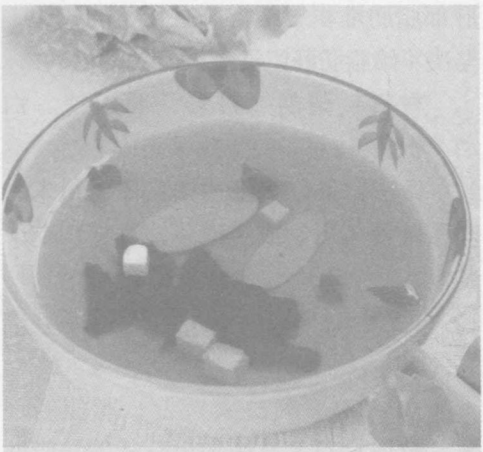
过度劳累，休息不好会加重肾的负担而引发肾小球肾炎。此茶滋补肝肾，对长期疲劳工作造成的肝肾亏损、肾功能衰退有一定的缓解作用。

材料：熟地黄24克，山茱萸、淮山各12克，泽泻、茯苓、丹皮各9克。

做法：将所有药材混合共研成粗末，备用。每次取20克，以纱布包好，放入热水瓶中，冲下沸水适量，加盖焖20分钟后，不拘时分次饮完。每日1～2剂。

贴心药茶师：熟地黄含有地黄素，维生素A类物质，糖类和氨基酸等成分。中医认为，其性微温，味甘，滋阴补血，适用于血虚及肺肾阴虚、腰膝酸软、遗精等症。

医叮咛：急性肾炎者忌用。



六味地黄滋肾茶

4 丹参黄芪养肾茶

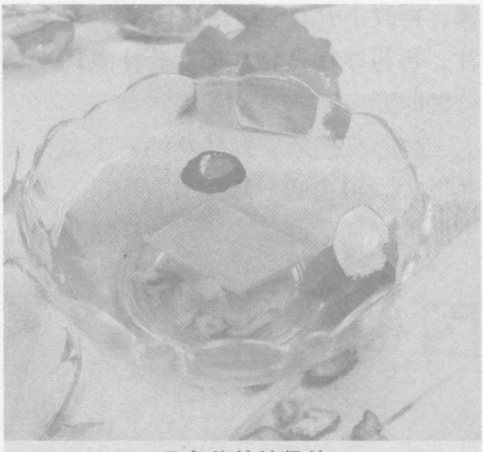
别以为肾病都是中老年人病，现代人生存压力加大，空调房空气干燥浑浊，以及自身的免疫力低和生理特点，导致青年女性肾脏虚弱。此茶适用于肾功能轻度衰退，补气升阳、养血安神，让你神采奕奕。

材料：黄芪15克，丹参、山楂各10克。

做法：将药材洗净，同放茶壶中，用沸水冲泡，酌量饮用。

贴心药茶师：黄芪是中医最广泛使用的药材，又称“小人参”，具补中益气、增加抵抗力、预防感冒、利尿、降血压、保护肝脏等多种疗效。

医叮咛：急性肠胃炎患者不宜饮用此茶。



丹参黄芪养肾茶

5 柴胡丹参消脂茶

脂肪在肝内过量存积被称为“脂肪肝”，肥胖为脂肪肝的形成提供了最好的温床。此茶具消脂溶脂的作用，防止肝部脂肪堆积，维持肝脏正常的代谢，坚决不给脂肪肝留机会。

材料：柴胡、丹参、北山楂、白芍、枳壳各2克，安溪铁观音40克。

做法：最好将上述诸药研为粗末，与茶叶混匀后制成袋泡茶，每袋10克，每次1袋，1日2次，开水冲泡。为图方便，也可直接冲泡。

贴心药茶师：柴胡、白芍疏肝理气。北山楂，枳壳健脾和胃。辅以丹参，活血化淤而不伤正，共奏疏肝健脾、理气化淤、扶正之效，对脂肪肝患者有很好的养护作用。

医叮咛：血压偏高者不宜饮用。

6 夏枯草丝瓜保肝茶

30～50岁的白领人士、职业经理人、政府官员、高级知识分子等是脂肪肝的主要发病人群。此茶清肝火、去油脂，防止饮酒过量及糖尿病而引起脂肪肝，是脂肪肝高危人群的保护伞。

材料：夏枯草30克，丝瓜络10克（或新鲜丝瓜50克），冰糖适量。

做法：将药材加4碗水，用大火煮沸，再改小火煮至约剩汁1碗时，去渣取汁，再将冰糖熬化，加入药汁煮10～15分钟即可。

贴心药茶师：夏枯草性寒味苦，清热泻火，可去脂、降压力、增进毛细血管的通透性，并能改善高血脂所引起的晕眩等症。

医叮咛：每周吃一次海带、三次紫菜，每天饮绿茶，可预防脂肪肝。



夏枯草丝瓜保肝茶

7 杞菊养肝乌龙茶

越来越多的白领选择“静坐”的生活方式，饮食中的高脂肪加上少运动就很容易由脂肪肝转变成肝硬化。此茶能滋补肝肾，疏风明目，能加速脂肪分解，是“静坐”一族预防肝硬化的理想饮品。

材料：菊花适量，枸杞子20克，乌龙茶5克。

做法：将全部材料放入大杯中，用开水冲泡，加盖稍泡片刻，然后频饮。

贴心药茶师：现代医学研究发现，枸杞含有丰富的胡萝卜素，B族维生素、维生素C，多种氨基酸和多种矿物质（钙、磷、铁）等营养成分，能够促进血液循环，预防肝内脂肪的囤积。

医叮咛：有感染症状，或脾胃虚弱、消化不良的人不宜饮用。

8 泽泻乌龙护肝消脂茶

肝脏没顾好，健康亮红灯。脂肪肝是人体代谢紊乱的早期征兆，同时也预示着肝脏损伤和一些潜在疾病。此茶从调理肝脏入手，恢复人体正常代谢，护肝消脂，利湿减肥。好肝才有好生活。

材料：泽泻15克，乌龙茶3克。

做法：先将泽泻加水适量煮沸25分钟，取药汁冲泡乌龙茶。代茶频饮，可加水续泡，每日1剂。

贴心药茶师：泽泻为泽泻科多年生沼泽植物泽泻的块茎，性寒，味甘，含有三萜类化合物，能促进脂肪分解，使合成胆固醇的原料减少，因而具有降血脂，防治动脉粥样硬化和脂肪肝的功效。

医叮咛：严重腹泻患者忌用。



泽泻乌龙护肝消脂茶

9 白菊花利尿龙井茶

随着生活水平的提高，人们体力活动减少，加上饮食结构的改变和饮酒人数的增加以及药物影响等因素，脂肪肝患病率近年来持续上升。此茶清热解毒、利尿保肝，能增强毛细血管的抵抗力，对营养单一过剩引起的脂肪肝有很好的调理作用。

材料：龙井茶3克，白菊花10克。

做法：将龙井茶、白菊花同放入杯内，用开水冲泡5分钟。可续水冲泡直到味淡，每日1~2次。



白菊花利尿龙井茶

贴心药茶师：菊花是辛凉解表药，主要有疏风散热、清肝明目，清热解毒的功效。乌龙茶养肝明目的功效较好，能去脂除腻，对脂肪肝患者有很好的调理作用。

医叮咛：此茶还能对近视起到一定的改善作用。

10 茯苓陈皮护肝茶

脂肪肝的症状有食欲不振，恶心、乏力、食后上腹饱胀等。常饮此茶能有效缓解脂肪肝所带来的不适。

材料：绿茶、陈皮各2克，茯苓5克。

做法：将茯苓、陈皮加适量清水共煎20分钟，取汁冲泡茶叶即可。代茶饮用，每日1剂，连服30日为1疗程。

贴心药茶师：茯苓能平肝理气，缓解肝区疼痛，增进食欲，对脂肪肝患者有非常好的辅助治疗效果。

医叮咛：也可作为日常护肝的饮品。

11 郁金清肝茶

这道茶清肝利咽，能增加冠状动脉的血流量，降低血液的黏度，对于血液的再生也有帮助，是血管的“清道夫”。

材料：广郁金（醋制）10克，炙甘草5克，绿茶3克，冰糖少许。

做法：药材和食材一同入锅，加水1000毫升，用大火煮沸，再转小火煮10分钟，去渣取汁即可。代茶饮用，可连服1个月。

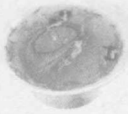
贴心药茶师：炙甘草为甘草的加工品，补脾和胃，益气复脉。郁金行气解郁，凉血破淤。合饮对乙型肝炎可起到预防的作用。

医叮咛：体质虚弱者勿用。



第六章

预防妇病儿疾病茶饮



第一节　预防妇科疾病茶饮

第二节　预防儿科病茶饮

第一节 预防妇科疾病茶饮

Yu Fang Fu Ke Ji Bing Cha Yin

据统计，约有百分之八十的女性朋友深受『好朋友』造访所苦，怀孕、分娩的经历也会让女性的身体面对更多的患病危险。益母草、红枣、玫瑰花、当归、红糖、红花等，都是常见的传统妇科药材。精心调制的药茶融合了它们的卓著功效，能更方便地为你解除妇科病的困扰。

1 川芎乌龙活血止痛茶

痛经，总是让你心有余悸。不要好了伤疤忘了疼哦！积极预防，能避免下次的惨况。此茶可用于平时的调养，活血通络、行气开郁，让你绽放笑颜。

材料：乌龙茶6克，川芎3克。

做法：将所有材料放入杯中，直接冲入350毫升的沸水，焖泡2～3分钟后，过滤茶渣即可饮用。

贴心药茶师：川芎善于行气开郁止痛，能上行头目，下调经水，冲泡乌龙茶或普洱茶，能预防心血管栓塞。

医叮咛：月经过多、口干舌燥者慎用。

2 益母玄胡通经茶

经血运行不畅会引起痛经。玄胡和益母草都有很好的通经止痛的作用，常饮此茶有活血化淤、理气止痛之功效，帮你轻松搞定痛经。

材料：益母草20克，玄胡15克。

做法：玄胡装入茶包内，和益母草加入600毫升清水煎煮30分钟，即可取汁饮用。

贴心药茶师：玄胡性温，味辛微苦，入心、肝、脾经，主要用于全身各部位气滞血淤之痛经、闭经、跌打损伤、疝气等症。

医叮咛：于经前2～3天开始饮用，至月经干净为止。

3 益母蜂蜜通络绿茶

此茶调经止痛、利水消肿，有效缓解疼痛，并增强身体的抵抗力，让你与疼痛彻底说“拜拜”。

材料：绿茶1克，益母草5克，蜂蜜25克。

做法：先将茶叶及益母草放入锅内，再加入适量水煲10分钟，待茶汤稍凉后调入蜂蜜即可饮用。

贴心药茶师：益母草活血行淤，疏肝调经，利水消肿，清热解毒。据《本草汇言》载，“益母草，行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞淤血，诚为血家之圣药也。”

医叮咛：为避免痛经，在月经期间应注意外阴部清洁卫生，禁止使用阴道药物。在生活起居上要注意保暖，同时应少吃生冷食物。

4 二花调经茶

相当数量的女性，每个月都要面临痛经的苦恼，疼痛常使人坐卧不宁。二花调经茶能活血化淤、畅通气血，帮你顺利度过“特殊期”。

材料：玫瑰花、月季花各9克，红茶3克。

做法：将所有药材放入保温杯中，冲入适量沸水，焖置15分钟后饮用，一日内饮尽。在经期前3～5天开始饮用疗效更佳。

贴心药茶师：玫瑰中含有精油、沉香醇、苯乙醇等成分，能理气解郁、活血散淤、调经止痛，是女人最爱的娇艳花朵。

医叮咛：月经量多者慎用此茶。



二花调经茶

5 月季花活血调经茶

女人如花，芬芳娇艳。但每个月总有那么几天会令她打蔫、憔悴，让以往的风韵不再。月季以奇容异色、冷艳争春著称于世。用其花来泡茶，能活血调经，让月经变得有规律。

材料：鲜月季花15克。

做法：选鲜月季花，洗净后用沸水冲泡饮之。每日1次，连服5～7次。

贴心药茶师：中医认为，月季性温味甘，入肝经，有活血调经、消肿解毒之功效。

医叮咛：也可用于痛经的调理，脾胃虚弱者慎用。

6 当归调经茶

一些20～35岁的职业女性，由于社会竞争激烈，工作压力过大，长期紊乱

的月经周期及月经期疼痛给她们的生活和工作带来极大的不便。

材料：红茶2克，当归10～15克。

做法：以沸水冲泡5分钟即可饮用。每日1剂，代茶温饮。

贴心药茶师：当归是生活中很常见的药材，它能够补血活血、调经止痛，对治疗月经不调、痛经有良效，轻松帮你解除难言之隐，做快乐女人。

医叮咛：当归虽好，但容易上火，所以血虚的人不适合饮用。



当归调经茶

7 芙蓉莲蓬护血茶

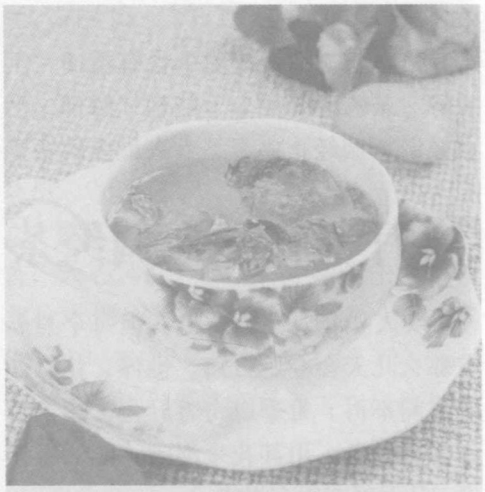
你是否从月经来时就开始担心月经量特别多？是否在生理期间和之后，常会有心悸、全身无力等贫血现象？此茶适合气虚型体质的女性调理月经过多现象。可以改善女性月经量多、面色苍白、气短懒言、四肢乏力、心悸等症状，让你花容不失色。

材料：木芙蓉花、莲蓬、冰糖各15克。

做法：将木芙蓉花、莲蓬加水煎汤，去渣取汁，加入冰糖，代茶频饮。

贴心药茶师：中医认为，芙蓉花性平味辛，有清热、凉血、解毒、消肿、排毒之功。莲蓬性温，味苦、涩，具消炎、止血、调经去湿的功效。二者合饮能明显减少经量，缓解不适。

医叮咛：经期过后可适当进补。



芙蓉莲蓬护血茶

8 益母草红糖调经茶

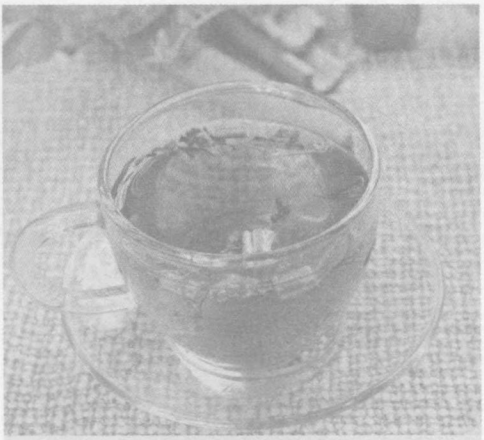
女性在成长的过程中，身体从发育、成熟、孕育到老化都和“女性荷尔蒙”有密切的关系。根据统计，约有80％的女性朋友深受“好朋友”造访所苦。此茶从调理内分泌着手，解除病痛，让你幸福做女人。

材料：益母草60克，红糖50克。

做法：用益母草煎汤200毫升，加入红糖即可。每日3次。

贴心药茶师：益母草是一种草本植物，是历代医家用来治疗妇科疾病的药材。其性微寒，味辛、苦，能活血祛淤。红糖补血、温经。二者合饮对月经量少、小腹胀痛有良效。

医叮咛：用热水袋捂小腹，可缓解疼痛。



益母草红糖调经茶

9 红花通经止痛茶

身体的病变、精神压力过大，也可能导致神经性闭经。红花、泽兰、当归都是中医用来调经的常用药物，合饮能起到很好的通经活血之效。

材料：红花9克，生卷柏10克，泽兰12克，当归、桂枝各10克。

做法：将药材共研成粗末，置于热水瓶中，冲入沸水适量，焖泡20分钟后，代茶温饮，每日1剂。

贴心药茶师：卷柏性微寒，能破血通经。桂枝味辛甘性温，有温经通脉的功能，在活血调经药方中使用，有增强气血运行的效果。

医叮咛：于经前一天开始服用，到经行正常，腹痛缓解时即停，连用3个月。



红花通经止痛茶

10 玫瑰蜂蜜温经活血茶

女性经期受寒，会使盆腔内的血管收缩，导致卵巢功能紊乱，可引起月经不调，甚至闭经。所以“要风度不要温度”的贪靓一族，一定要注意保暖。

材料：绿茶1～2克，玫瑰花5～10克，蜂蜜25克。

做法：将茶叶和玫瑰花一同放入杯中，用开水冲泡，加盖泡10分钟左右，待茶水稍凉再调入蜂蜜即可饮用。

贴心药茶师：喝热热的玫瑰蜜茶，可以温经活血，从此快乐无忧。

医叮咛：经期要防寒避湿，注意保暖。

11 川芎通经茶

除了生理原因造成的闭经外，现在有不少女性们为追求骨感而节食减肥，之后发现“例假”没有按时造访。这是身体脂肪过度消耗后出现的闭经现象。此茶能及时地缓解因气血不畅而引发的头痛等症，并能行气止痛、活血化淤，对月经不调、闭经有很好的辅助疗效。

材料：川芎3克，茶叶6克。

做法：将以上材料同放锅内，加适量水煎煮15分钟，然后取茶水饮用。每日1～2剂。

贴心药茶师：川芎活血行气，可改善月经不调、痛经、闭经等症状。

医叮咛：有些病变也可能导致闭经，要及时到医院确诊。

12 苦丁桑叶顺经糖茶

倒经可能会让你每个月总有几天闷闷不乐、坐立不安，其实它大多是由子宫内膜异位症所引起。

材料：苦丁茶、桑叶各15克，冰糖适量。

做法：将苦丁茶、桑叶水煎取汁，加入冰糖溶化即可。

贴心药茶师：饮用桑叶茶能清肝解郁、凉血止血，快速缓解倒经症状，顺经止痛。

医叮咛：不要与调经活血的药一起服用。

13 苏梗安胎茶

你可能沉浸在即将当妈妈的无比喜悦中，但接踵而至的妊娠反应却让你措手不及，怎么办呢？这道茶将会有效缓解恶心呕吐、头晕、厌食或食人即吐等常见的妊娠反应，让你只有幸福没有烦恼。

材料：苏梗6克，陈皮3克，生姜2片，红茶1克，热开水400毫升。

做法：苏梗、陈皮、生姜切碎，放入茶壶，并放入红茶，注入热开水，焖泡10分钟后即可饮用。可反复回冲2～3次，至茶味渐淡。

贴心药茶师：苏梗味辛、甘，性微温，适用于胸腹气滞的症状，还有宣肺、理气宽中、止痛、安胎之功效。陈皮及生姜可理气和胃。

医叮咛：气虚或表虚者忌用。

14 桑葚红花活经茶

身体虚弱、严重贫血的女性，由于气血不足而影响正常的行经。

材料：桑葚30克，鸡血藤10克，红花2克。

做法：将红花和鸡血藤以600毫升清水，煎煮成300毫升的量，再加入桑葚调和即可饮用。

贴心药茶师：桑葚甘甜，具有滋阴补血、益肾的功能，配上红花、鸡血藤，可祛淤生新血，专治贫血所致的闭经。

医叮咛：饮食中可多进补活血补血的食物。



桑葚红花活经茶

15 参夏姜枣祛恶茶

怀孕的准妈妈，适量饮用此饮品，可缓和恶心感、食欲不振，以愉悦的心情迎接新生命。

材料：太子参20克，制半夏9克，生姜及大枣适量。

做法：将生姜1小块用纸包裹一层，淋湿后置炭火上煨至焦黄色（去纸屑）备用。将大枣去核，与其余两味混合放入保温杯中，冲入适量沸水，焖泡15～20分钟后，慢慢饮用，每日1剂。

贴心药茶师：太子参补气养血，健脾生津。制半夏、生姜、大枣皆有和中止呕功效。

医叮咛：体质偏热、口干舌燥者忌用。



参夏姜枣祛恶茶

16 苏荆退热茶

如果在生完小宝宝之后，出现发热持续不退，或高热寒战，并伴有其他症状者，一般视为“产后发热症”。饮用此茶能够发汗散热、补中益气，配以绿

茶的利尿功能，全方位改善发热症状，解你后顾之忧。

材料：绿茶、荆芥、苏叶6克，生姜2克（洗净切片），冰糖25克。

做法：绿茶、荆芥、苏叶、生姜同放入锅中，加水约500毫升，文火煮沸约5分钟，取汁，其渣再加水煎，两次共取药汤约500毫升，用双层纱布过滤，装入碗内，然后将冰糖加水50毫升，煮沸溶化后兑入药液内，趁热半小时服1次，分2次服完。

贴心药茶师：荆芥为中医临床常用祛风解表药，对风寒及风热感冒引起的发热有治疗作用，药理研究表明，荆芥有增强汗腺分泌和解热作用，故也常用来治疗产后发热症。

医叮咛：产褥期内穿着应以棉料为主，柔软舒适为宜。

17 山楂益母缓痛茶

一个小生命总是伴随着妈妈的阵痛诞生的。女性在生产后身体抵抗力降低，极易发生产后腹痛。

材料：山楂、益母草各10克，当归6克，红糖适量。

做法：将前三味药切碎，置保温瓶中，以沸水200～300毫升，泡焖15分钟后，倒出药汁加入红糖适量，稍冷后即可饮用。

贴心药茶师：此茶能活血散淤，安宫止痛，恢复子宫的受损面，有效对抗产后腹痛，让你平平安安做个开心妈妈。

医叮咛：产后饮食应以清淡、营养为好。



山楂益母缓痛茶

18 枇杷炙百合茶

常听人说“酸儿辣女”，怀宝宝后出现食欲异常、挑食、喜酸味和厌油腻，这可如何是好？此茶能帮助孕妇纠正这些不良习惯，均衡饮食才能保证小宝宝的健康成长哦。

材料：枇杷叶、麦冬各10克，炙百合20克，甘草5克，冰糖适量。

做法：将所有药材混合，用沸水冲泡，代茶频饮，每日1剂。

贴心药茶师：麦冬有降逆、止呕的功效，可治妊娠恶阻、呕吐不下食。

医叮咛：常吃水果，益处多多。

19 蜂蜜润肠茶

有的女性在生完宝宝后最初几天，由于胃肠功能减低，蠕动缓慢，往往会出现大便困难的现象，由此还会引起腹胀、食欲不振，严重者还会导致脱肛、痔疮、子宫下垂等疾病。此茶对缓解产后便秘有良效。

材料：茶叶3克，蜂蜜10克。

做法：以沸水冲泡，盖焖5分钟，饭后温服1杯。每日1～2剂。

贴心药茶师：治疗产后便秘，蜂蜜和茶叶双管齐下的润肠通便作用，会给你意想不到的惊喜。

医叮咛：通便后，减少饮用，或单饮蜂蜜。



蜂蜜润肠茶

20 莲心苦丁更年清心茶

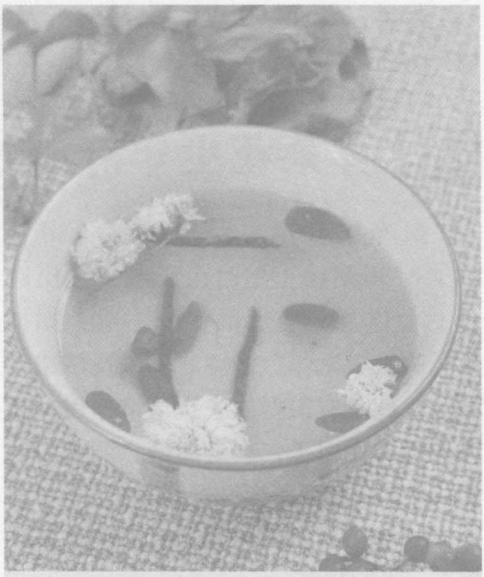
如今都市快节奏、高强度的紧张生活，导致在30～40岁的白领女性中，27%的人存在着不同程度的隐性更年期现象。

材料：苦丁茶3克，莲心1克，菊花3克，枸杞子10克。

做法：将以上材料共放入茶杯中，以沸水冲泡，加盖焖10分钟后即成。代茶频饮，可复泡3～5次。

贴心药茶师：苦丁茶具有清热解毒、健胃消积、活血脉、降血脂等功效。常饮此茶能清心火、安心神，对隐性更年期的心情烦躁、面色萎黄、性欲低下等有明显的改善作用。

医叮咛：加入适量蜂蜜，口感更好。



莲心苦丁更年清心茶

21 杷叶回乳茶

一般宝宝到一周岁左右，年轻的妈妈或因工作问题，或为了保持苗条的身材，而不欲再哺乳，这时就要做好回乳的准备。

材料：枇杷叶5片，土牛膝10克。

做法：将鲜枇杷叶剪碎，并将土牛膝捣碎，共置保温瓶中，冲入沸水适量，泡焖15分钟后，不拘时饮用。每日1～2剂。

贴心药茶师：此茶为漂亮妈妈量身打造，逐渐减少乳汁分泌，消除乳房肿胀，并能恢复乳房良好线形，不下垂、不萎缩，让你尽显成熟女人的魅力。

医叮咛：胃寒呕吐或风寒咳嗽者忌用。

22 贝母护乳茶

乳腺增生疾病几乎在女性的各个年龄层都会发生，而白领女性的发病率正日趋升高。一个重要因素是情绪压抑。常饮此茶能清热散结、通肝活络、理气消胀，改善乳房不适症状，缓解乳房疼痛，是你健康美丽的守护天使。

材料：大贝母12克，海藻15克，金橘叶6克。

做法：将前两味药煎沸，再放金橘叶焖泡15分钟，代茶饮用，每日1剂。

贴心药茶师：大贝母具有宽胸利气、散风清热的功效，能通乳消肿，行血调经。

医叮咛：保持心情舒畅与乐观情绪是乳腺增生最好的防御武器。

23 荠菜花更年舒心茶

据专家介绍，一般女性通常在45～65岁闭经，这时由于激素分泌减少，身体上会出现很多的不适：如抑郁、失眠、紧张、肥胖、不安及情绪波动等。此茶有很好的安抚情绪作用，能释放出清血因子，赶走烦恼，调节内分泌，让你安然无恙度过更年期。

材料：荠菜花20克（或鲜菜全草30克），当归10克。

做法：将药材捣碎，置保温瓶中，冲入沸水适量，泡焖15分钟，代茶频饮。

贴心药茶师：荠菜性平味甘，入心、肺、肝经，具有利尿、明目、和肝、强筋、健骨、降压之功。常饮能活血轻身，改善烦躁不安的心境。

医叮咛：多培养兴趣爱好能帮助你快乐度过更年期。

24 大黄蒲公英护乳消炎茶

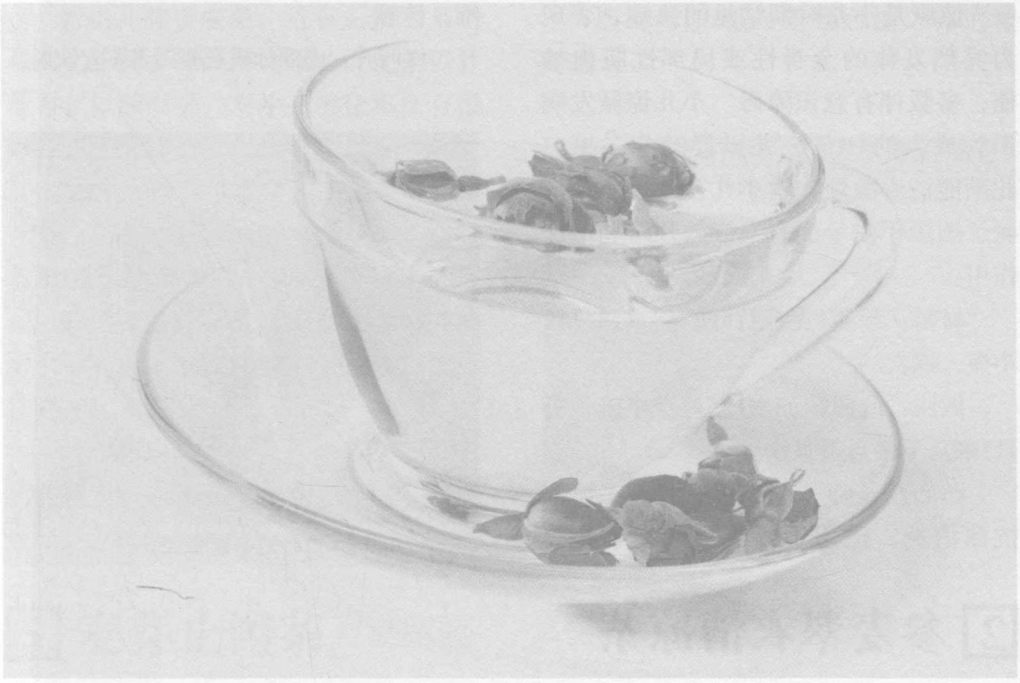
乳腺炎的发病人群越来越倾向年轻化。时尚女孩如果对文胸选择、配戴不当也可能诱发乳腺炎。常饮此茶能清热解毒、抗菌消炎，有效降低患病风险，让你时刻都自信满满。

材料：生大黄、蒲公英各6克，荆芥穗10克。

做法：将所有药材混合研为粗末，置保温瓶中，冲入沸水300毫升，焖泡15分钟后，代茶饮用。

贴心药茶师：蒲公英有“天然抗生素”之称，为中医传统清热解毒药材。药理研究表明，蒲公英有良好的抗炎、抗病毒作用，可用于临床多种感染性疾病。

医叮咛：脾胃虚弱、大便溏泄者忌用。



第二节 预防儿科病茶饮

Yu Fang Er Ke Bing Cha Yin

每一位妈妈都希望自己的宝宝能健康、快乐成长，可刚离开母体庇护的宝宝由于抵抗力差，容易受到病菌的侵袭。面对发热、腹泻、出痘、惊厥、流涎、生口疮等症，细心的妈妈可以调一杯爱意浓浓的茶饮，呵护娇嫩的小宝宝，给宝宝的成长打下坚实的基础。

1 竹叶灯心定惊茶

惊厥是小儿时期常见的急症，表现为突然发作的全身性或局部性肌肉抽搐，多数伴有意识障碍。小儿惊厥发病率为成人的10倍，尤以婴幼儿多见。此茶能清心除烦，对小儿夜啼、小儿惊厥、烦躁不安等症有很好的预防和治疗作用。

材料：绿茶1克，竹叶3克，灯心草1小撮，蝉衣2克。

做法：此四味加水1碗煎至半碗，每日1剂，下午当茶服饮。

贴心药茶师：灯心草能清心除烦，抗菌消炎，适用于心热烦躁，小儿夜啼，惊厥。

医叮咛：虚寒体质及腹泻者不宜饮用。



竹叶灯心定惊茶

2 参麦翠衣清凉茶

此茶润肺益胃消暑，适用于暑伤肺胃型夏季热。

材料：太子参15克，麦冬、知母各6克，荷梗、西瓜翠衣各5克，绿茶1克。

做法：将前五味药加水约300毫升，煮开15分钟，取沸汤冲泡绿茶，待凉，不拘时喂饮。每日1剂。

贴心药茶师：麦冬属补阴药，具有养阴益胃、清热解暑、清心安眠等作用，对暑热引起的发热、口渴、无汗或少汗、烦燥不安等症能起到很好的调理改善作用。

医叮咛：室内保持通风透气。

3 鲜藕茅根消痘茶

一般常见的小儿痘症为水痘。其症往往先发热，数量增多，且脚底显出红斑点，大概一个星期左右会消失。多喝这道茶能清热凉血、解毒消肿，让小痘痘好得更快些，并可让痘痕无影踪。

材料：鲜藕、鲜茅根、鲜荸荠各250克。

做法：将所有药材同放锅中，加清水适量，煎沸20分钟后去渣取汁代茶饮，每日1剂。

贴心药茶师：茅根能清肺胃之热，消炎退热，清凉解毒，消除痘症。

医叮咛：三者均用鲜品，久服效佳。

4 多味健脾茶

新生儿脾胃虚弱，进食后很容易引起消化不良，导致回食呕吐。此茶以甘理胃，以酸制肝，对小儿消化不良有很好的调理作用。

材料：西洋参2克，干葛5克，川莲、白芍各3克，乌梅3克，茯苓、扁豆各12克，麦冬、木瓜各9克。

做法：将所有药材放入1000毫升的清水中煮沸，然后去渣饮用。每日1次，日服2次。

贴心药茶师：扁豆性味甘平，具有健脾和胃，淡渗利湿之功效，适宜于脾虚湿盛、积食不化。

医叮咛：加入适量白糖，味道要好些。



多味健脾茶

5 麦芽止泻茶

小儿伤食腹泻，粪便溏稀，杂有残渣和乳块，气味酸臭，嗳气。此茶止泻温胃，让小宝宝舒心安康。

材料：炒大麦芽30克，茶叶8克。

做法：将炒大麦芽和茶叶用开水冲泡，代茶随饮。

贴心药茶师：炒大麦芽性味甘平，是消食健脾的良药。茶叶苦寒，清火、解毒、消食、利湿、止痢是其主要功用，对腹泻、痢疾均有良好的治疗效果。

医叮咛：婴儿一般出生后开始排出黏稠、黑绿色的胎粪。一般生后两三天排清。胎粪排出后，小儿的粪便逐渐变成黄色。

6 米醋止泻茶

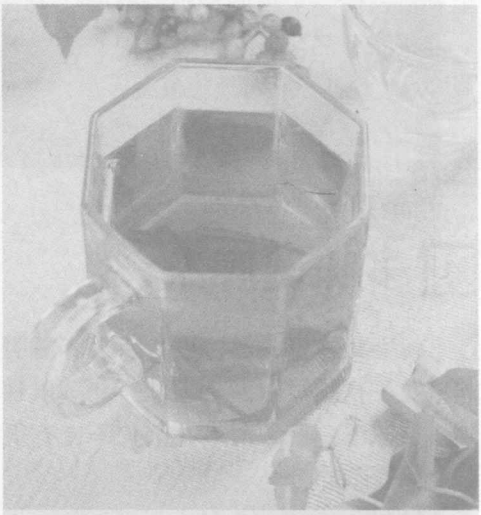
此茶具有较强的抗菌消炎作用，善于清热利湿、通利肺气、生津止渴，对小儿腹泻或是水泻有较好的效果。

材料：茶叶15克，米醋少许。

做法：将茶叶加水适量煎成浓茶汁，加入少许醋调匀即可。每日1剂，暂禁食。

贴心药茶师：《本草别说》谓茶叶“合醋治泄泻甚效”。故茶醋合用，具有良好的清热利湿、涩肠止泻作用，很适合小儿湿热泄泻，以及夏秋暑热季节之急、慢性肠胃炎之泄泻患者服饮。

医叮咛：水泻是指排便次数频繁、粪便清稀如水，它的一般特征还有体温不高、肤色苍白或蜡黄。



米醋止泻茶

7 竹叶清火茶

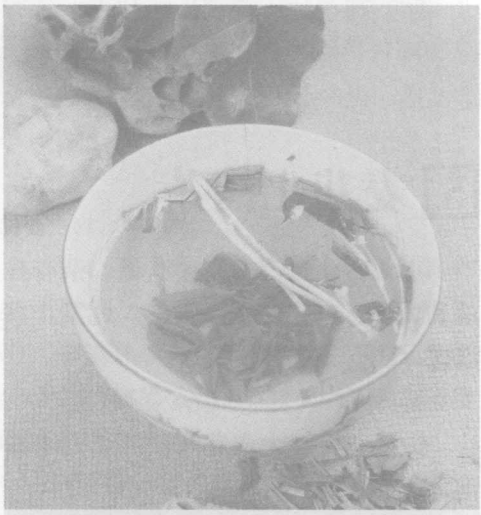
小儿口疮是一种常见的小儿口腔疾患。它以口腔内唇颊、上腭黏膜、牙龈及舌边等处出现数量及大小不等的浅黄色或灰白色溃烂面，并见周围红赤疼痛为特征。此茶能改善因脾胃积热、虚火上升等情况所引起的小儿口疮。

材料：鲜竹叶15克，灯心草3根。

做法：入水加冰糖适量，煮沸片刻，代茶饮。

贴心药茶师：灯心草性微寒，味甘，归心、肺、小肠三经，能清心火、利小便。用于心烦失眠、尿少涩痛、口舌生疮。

医叮咛：喂给小宝宝的奶粉中加入清火茶，可降火消炎。



竹叶清火茶

8 大蒜冰糖止咳茶

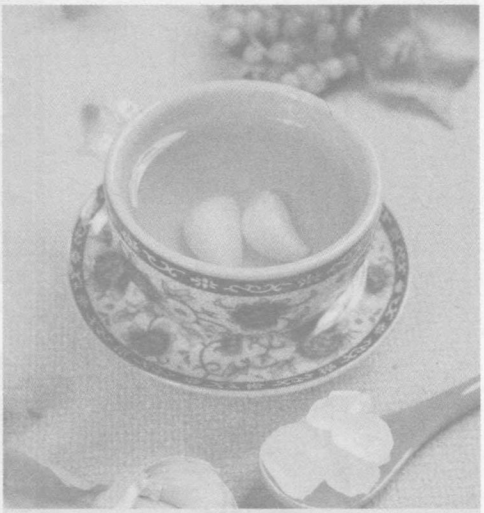
此茶能全面对抗感冒病菌，保护宝宝娇嫩的呼吸道，让宝宝笑逐颜开。

材料：大蒜头2个，冰糖适量。

做法：将大蒜头捣烂加冰糖适量，沸水冲泡，滤液代茶频饮。

贴心药茶师：大蒜水浸液有较强的杀菌和抑菌作用，对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、结核杆菌、大肠杆菌等均有杀灭作用。冰糖甘平无毒，能和胃润肺，缓解小儿咳嗽。

医叮咛：大蒜忌与蜂蜜同煮。



大蒜冰糖止咳茶

9 川贝杏仁缓咳茶

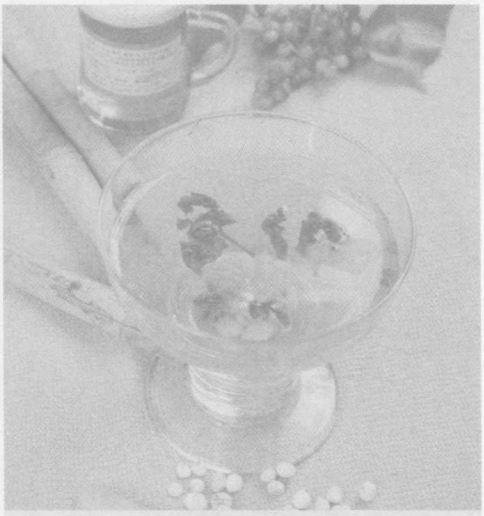
久治不愈的小儿咳嗽困扰着爸爸妈妈，影响孩子和父母的休息，爸爸妈妈的心也让孩子的咳声揪得紧紧的。这道茶针对小儿咳嗽，能清热化痰、润肺止咳，尤宜于久咳不愈的小儿患者。

材料：细茶1克，川贝母5克，杏仁3克，蜂蜜15克。

做法：将川贝、杏仁加水煎沸10分钟，取汁泡茶调蜂蜜服饮。每日2剂，分2～3次服。

贴心药茶师：川贝母性微寒，味苦，归肺经，是化痰止咳平喘的良药，能清润心肺，具有清热化痰止咳之功。

医叮咛：苦杏仁用量不宜过大。可经常给孩子翻身或拍背，一则促进肺部的血液循环，二来使支气管内的痰液松动而易于排出。



川贝杏仁缓咳茶

第五篇 中国茶文化



我国是茶的故乡，茶文化是中国传统文化的一朵奇葩，是中华民族的瑰宝。翻开我国五千年的文明发展史，我们不难发现，茶叶的生产、饮用几乎与我国文化的发展息息相关。无论是文学、美术或是音乐、舞蹈，都有大量以茶为题材的作品。学习茶文化，普及茶文化，扩大茶文化的影响，不但可以提高人们的生活品质，创造出更加和谐的社会环境，还可增强世界各国对中国茶文化的了解和认识，进而增强对中华民族优秀文化的了解和认识。

第一章 茶人茶事和茶的传说



第一节 名人茶事

第二节 茶的传说

第一节 名人茶事

Ming Ren Cha Shi

中国是茶的故乡，饮茶已有四千多年的历史，古往今来不少名人与茶都结下了不解之缘，或以茶会友，或借茶抒怀，或倾之以情，或状之以诗，他们为此留下的轶闻雅事，成为中国茶文化中的一朵朵璀璨奇葩。

1 陆羽与《茶经》

唐朝建中元年（公元780年），我国也是世界第一部茶叶专著《茶经》问世，这是中国茶史上的一个划时代的标志。《茶经》的作者陆羽（783—804年），字鸿渐，一名疾，字季疵，号竟陵子、桑苎翁、东冈子，唐复州竟陵（今湖北天门）人。他一生嗜茶，精于茶道，以著世界第一部茶叶专著——《茶经》而闻名于世，对中国茶业和世界茶业做出了卓越贡献，被誉为“茶圣”，奉为“茶仙”，祀为“茶神”。



茶圣陆羽

陆羽的一生充满传奇。他原是个被遗弃的孤儿，三岁时被竟陵龙盖寺主持僧智积禅师在当地西湖之滨拾得抱回寺中，并为这个弃儿占了一卦，卦辞曰：“鸿见于陆，其羽可用为仪”，于是给他起名陆羽。在龙盖寺，他不但学得了识字，还学会了烹茶事务。尽管如此，他却不愿皈依佛门，而有志于儒学和诗文。13岁时，陆羽逃出了寺院，投身到一个戏班演戏，由于他相貌丑陋，只能演丑角，但却诙谐、幽默，演得唯妙唯肖。竟陵太守李齐物在一次州人聚饮中，看到陆羽出众的表演后很是赏识，不仅教他诗文，还亲自推荐他去研究儒学和诗文，使他的文学修养大为提高。

陆羽在龙盖寺时接触过茶，并对茶大感兴趣，日日为智积泡茶，以致智积非陆羽所泡之茶不饮。21岁以后，他开始了专门对茶的考察和研究。他由湖北进入四川，一路之上逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水，每到一地，即访问农家，询问茶事，评茶论水。后来，陆羽又到各地游历，足迹遍及于浙江、江苏、江

西等地。安史之乱后，陆羽隐居于浙江吴兴县的苕溪，开始潜心于茶的著述。唐肃宗乾元年（公元758年），陆羽来到升洲（今南京）钻研茶事。唐上元年（公元760年）隐居山间，阖门著述《茶经》。47岁终于完成了《茶经》这部旷世之作。72岁病逝于湖州天杼山。陆羽逝世后，后人尊其为“茶神”，肇始于晚唐。

《茶经》是陆羽躬身实践，笃行不倦，广采博收茶农的经验结晶，是唐代和唐代以前有关茶业科学知识和实践经验的系统总结，一经问世，即被世人所喜爱和赞赏。宋代陈师道为《茶经》作序道：“夫茶之著书，自羽始。其用于世，亦自羽始。羽诚有功茶者也。”

2 卢仝七碗茶歌千古传

饮茶能够醒脑提神，精神兴奋，因而它不仅是一种精神享受，而且也让心灵常常受到启迪。唐代诗人卢仝一生爱茶成癖，他把自己饮茶的感受写成了一首《走笔谢孟谏议寄新茶》，脍炙人口，世代流传，后人把它称为“七碗茶歌”。

卢仝，唐代诗人，“初唐四杰”之一卢照邻的嫡系子孙。祖籍范阳（今河北涿县），生于河南济源市武山镇（今思礼村），早年隐居少室山，自号玉川子。太和九年（835年）“甘露之变”时，卢仝正留宿在长安宰相兼领江南榷茶史家中，被误捕遇害，时年仅40岁左右。



卢仝

《走笔谢孟谏议寄新茶》是他品尝友人谏议大夫孟简所赠新茶之后的即兴作品，直抒胸臆，一气呵气。全文是：

日高丈五睡正浓，军将打门惊周公。口云谏议送书信，经绢斜封三道印。

开缄宛见谏议面，手阅月团三百片。闻到新年入山里，蛰虫惊动春风起。

天才须尝阳羡茶，百草不敢先开花。仁风暗结珠蓓蕾，先春抽出黄金芽。

摘鲜焙芳旋封裹，至精至好且不奢。至尊之余合王公，何事须到山人家？

柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。碧云引风吹不断，百花浮光凝碗面。

一碗喉吻润，二碗破孤闷。

三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。

五碗肌骨清，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生。

蓬莱山，在何处？玉川子乘此清风欲归去。

山上群仙司下土，地位清高隔风雨。

安得百万亿苍生命，堕在巅崖受辛苦！

便为谏议问苍生，到头合得苏息否？

诗中，卢仝点视孟谏议白绢密封并加了三道印泥的新茶，在欣喜珍爱之余，想起新茶采摘与焙制的辛劳，深感得之不易。中间叙述煮茶和饮茶的感受。由于茶味好，所以一连吃了七碗，每饮一碗都有所不同，精神都上升到一个新的境界，平生不平之事尽从毛孔散出。当他饮到第七碗时，甚至觉得腋下生出清风，几乎飘飘欲仙，飞到了蓬莱仙境。最后，忽然笔锋一转，转入为苍生请命，希望养尊处优的居上位者，在享受这至精至好的茶叶时，知道它是多少茶农冒着生命危险，攀悬在山崖峭壁之上采摘来的。诗人期待劳苦人民的苦日子能有尽头，有喘口气的一天。可知诗人写这首《饮茶歌》的本意，并不仅仅在于夸茶的神奇，背后蕴藏了诗人对茶农们的深刻同情。

卢仝的《饮茶歌》对于普及茶文化的传播、推动高雅品茶、倡导高尚精神境界，起到推波助澜的作用。自宋以来，几乎成了人们吟唱茶的典故。嗜茶、擅烹茶的诗人墨客，常喜与卢仝相比，如明人胡文焕的诗句："我今安知非卢仝，只恐卢仝相及。"品茶、赏泉、兴味酣然时，常以"七碗"、"两腋清风"代称，如宋人杨万里诗句："不待清风生两腋，清风先向舌端生。"苏轼诗句："何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。"此常喜欢引用，如苏轼的《试院煎茶》诗句："不用撑肠拄腹文字五千卷，但愿一瓯常及睡足日高时。"就是化用《饮茶歌》的诗句而成。卢仝的《饮茶歌》是如何受到世人的仰慕与推崇，就由此可知了。

3 嗜茶高僧——皎然

由于茶禅一味，在历代僧人中不乏嗜茶者，更不乏诗人，唐代的皎然，就是一个茶诗兼爱，卓有成就的高僧。

陆羽于唐肃宗至德二年前后来到妙喜寺，与皎然结识，并成为忘年之交。后来，陆羽在妙喜寺旁边建一茶亭，在皎然和当时湖州刺史颜真卿的鼎力协助下很快便建成了，称为"三癸亭"。为庆贺三癸亭的落成，皎然赋诗，颜真卿命笔题字，加上陆羽筑亭，被后人称为"三绝"。

皎然，俗姓谢，字清昼，湖州（今浙江吴兴）人，是南朝大诗人谢灵运的十世孙，早年信奉佛教，天宝后期在杭州灵隐寺受戒出家，后到湖州妙喜寺为僧，是唐代著名的诗僧。他善烹茶，作有茶诗多篇，并与陆羽交往甚笃，常有诗文酬赠唱和。禅宗强调以坐禅方式彻悟自己的心性，所以寺院十分讲究饮茶。皎然善烹茶和品茗，作有茶诗多篇，并与陆羽酬赠唱和，皎然与陆羽寻访、送别、聚会的诗作，仅在《全唐诗》中就有20余首，这些诗大多以茶为主题。如他寻访陆羽的《访陆处士羽》："太湖东西路，吴主古山前。所思不可见，归鸿自翩翩。何山尝春茗，

何处弄春泉。莫是沧浪子，悠悠一钓船。”皎然推崇饮茶，把饮茶的好处说得更神。他的一首饮茶歌《饮茶歌送郑容》提倡禁市饮茶，说茶不仅可以除病怯疾，荡涤胸中忧患，而且可以踏云而去，羽化飞升。诗云：

丹丘羽人轻玉食，采茶饮之生羽翼。
名藏仙府世莫知，骨化云宫人不识。
云山童子调金铛，楚人茶经虚得名。
霜天半夜芳草折，烂漫缃花啜又生。
常说此茶怯我病，使人胸中荡忧累。
日上香炉情未毕，乱踏虎溪云，高歌送君出。

皎然写茶的诗最有名的是《饮茶歌消崔石使君》，诗中赞誉了剡溪茶清新隽永的香气，生动地描述了自己饮茶的感受。诗云：

赵人遗我剡溪茗，采得舍芽爨金鼎。
素瓷雪色飘沫香，何似诸仙琼蕊浆。
一饮涤昏寐，情思爽朗满天地。
再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。
三饮便得道，何须苦心破烦恼。
此物清高世莫知，世人饮酒徒自欺。

诗人以万般欣喜和高度赞赏的心情，用“金芽”、“琼蕊浆”这样一些词汇赞美了剡溪茶，对饮茶作了热情的描述，特别是写出了一饮、再饮、三饮的心灵感悟，说出了茶的妙用和高雅。这首诗与卢仝的《饮茶歌》一样，有异曲同工之妙，被后人列为茶诗中的经典。

4 爱茶宰相李德裕

唐朝武宗时的宰相李德裕，身为一代政治家和颇具才学的文人，一生爱茶好水，他品茶和鉴水的水平也很神奇。

李德裕精于茶理，对六安瓜片情有独钟。一天，舒州刺史送来了三小袋天柱峰产的六安瓜片，李德裕欣然笑纳，但他并不急于品尝。他当众宣布“天柱峰茶可以消酒食毒”，众人半信半疑。李德裕做起了一个试验，令人烹了一瓯天柱峰茶，浇到了肉食上，置于银盒中放了起来。第二天早上，又当众打开，只见金银盒中的肉已化为水。众人吃惊之下，都很敬佩李德裕对茶理茶性的了解。

六安瓜片的味道比其他茶要苦，所以不怎么被一般人看好，明朝屠隆在《考盘余事》中说六安茶：“品亦精，入药最效。但不善炒，不能发香，而味苦。”但百姓却喜欢六安瓜片，因既能解渴，又能治食积通便。

李德裕不仅对茶理有研究，对水的鉴别也堪为神奇。他身在长安却嗜江南之水。有一天，他的一位好友要去京口（今江苏镇江）公干，李德裕知道后喜形于色，对他说：“你回来的时候，取一壶金山（镇江边，当时金山尚在江心）的南零水给我带回来。”那人答应了宰相之托而去，但他在归途的船上，却也因多饮了几杯而把宰相之托忘于脑后，及至船抵建业（今南京）之时，才大梦初醒，想起取水一事已错过时机，不禁百分焦急。他向舱外望去，但见一江春水向东而去，却有了一个想法，并依此安慰起自己：这浩浩东去的建业长江水，用不了多长时间就流到镇江那

里，成为南零之水，反正都是一条江里的水，能有多大区别，只要没有人看见，李大人也不会尝得出来是不是南零水。于是，他就在江中汲了一壶建业石头城下的长江水，返京送给了李德裕。李德裕接过南零水，万分欢喜，立即令人烹茶品茗。谁知他只呷了一口，就露出惊疑的神色，叹道："这南零之水怎么大不同于往年，变成了这种味道？"品了一会又看着那人说："这水怎么像石头城的江水？"友人心里暗自惊讶，不敢再隐瞒，只好把实情告诉了李德裕。



爱茶宰相李德裕

5 爱茶诗人白居易

白居易的诗文俱佳，而诗尤其为后人所称诵。他是中唐时期社会写实诗的健将，把茶大量移入诗坛，使茶酒在诗坛中并驾齐驱的是白居易。在他留世的2800多首诗作中，大约有60首可以看见和茶有关的语句。他的诗作中写到早茶、午茶和晚茶，更有饭后茶、寝后茶，可说一天到晚茶不离口，是一个爱茶且精通茶道，识得茶味的饮茶大行家。从他的诗中可以看出茶在文人中的地位逐渐上升、转化的过程。

白居易与许多唐代早、中期诗人一样，原是十分喜欢饮酒的。有人统计，白居易存诗二千八百首，涉及酒的九百首，而以茶为主题的有八首，叙及茶事、茶趣的有五十多首，二者共六十多首。可见，白居易是爱酒不嫌茶。《唐才子传》说他"茶铛酒杓不相离"，这正反映了他对茶酒兼好的情况。在白氏诗中，茶酒并不争高下，而常像姐妹一般出现在一首诗中："看风小滤三升酒，寒食深炉一碗茶"（《自题新昌居止》）。又说："举头中酒后，引手索茶时"（《和杨同州寒食坑会》）。前者讲在不同环境中有时饮酒，有时饮茶；后者是把茶作为解酒之用。对茶能激发诗兴，他说得也很实在："起尝一碗茗，行读一行书"；"夜茶一两杓，秋吟三数声"；"或饮茶一盏，或吟诗一章"等等，这些是说茶助文思，茶助诗兴，以茶醒脑的。反过来，吟着诗，饮茶也更有味道。

白居易是个现实主义诗人，是个胸怀报国之心，关怀人民疾苦的伟大诗人，他有着中国文人自磨自励，能屈能伸的毅力。茶是清醒头脑，自我修养，清清醒醒看世界的"清醒朋友"。他在《何处堪避暑》中写道："游罢睡一觉，觉来茶一瓯"，"从心到百骸，无一不自由"，"虽被世间笑，终无身外



爱茶诗人白居易

忧”。以茶陶冶性情，于忧愤苦恼中寻求自拔之道，这是他爱茶的又一用意。所以，白居易不仅饮茶，而且亲自开辟茶园，亲自种茶。他在《草党纪》中就记载，草堂边有“飞泉植茗”。在《香炉峰下新置草堂》也记载：“药圃茶园是产业，野鹿林鹤是交游。”饮茶、植茶是为回归自然情趣。

白居易的诗也能反映出中唐以后，文人以茶叙友情已是寻常之举。唐代名茶尚不易得，官员、文士常相互以茶为赠品或邀友人饮茶，表示友谊。白居易的妻舅杨慕巢、杨虞卿、杨汉公兄弟均曾从不同地区给白居易寄好茶。白居易得茶后常邀好友共同品饮，也常应友人之约去品茶。从他的诗中可看出，白居易的茶友很多。尤其与李绅关系甚笃，他在自己的草堂中“趁暖泥茶灶”，还说：“应须置两榻，一榻待公垂”。公垂即指李绅，看来偶然喝一杯还不过瘾，二人还要对榻而居，长饮几日。白居易还常赴文人茶宴，如湖州茶山境会亭茶宴，是庆祝贡焙完成的官方茶宴，又如，太湖舟中茶宴，则是文人湖中雅会。

白居易饮茶，对茶、水、茶具的选择配置和候火定汤是很讲究的。他烹茶用水爱用山泉水：“最爱一泉新引得，清令屈曲绕阶流”，但又不惟泉水是好，常常因地制宜，选择水品，有时用雪水泡茶：“吟咏霜毛句，闲烹雪水茶。”有时用洁净的渭河水烹茶同样觉得珍贵：“蜀茶寄到但惊新，渭水煎来始觉珍。”白居易烹茶时总是细心添汤勺水，静候水沸，喝茶时喜用白瓷茶瓯，细细品味，思念朋友：“……白瓷瓯甚洁，红炉炭方炽。沫下麴尘香，花浮鱼眼沸。盛大来有佳色，咽罢工馀芳气。不见杨慕巢，谁人知此味。”而茶，白居易最喜欢的则是产在四川的“蒙顶茶”：“琴里知闻唯渌水，茶中故旧是蒙山。穷通行止长相伴，谁道吾今无德还。”诗、酒、茶、琴为白居易的生活增加了许多的情趣。

白居易晚年无意仕途，遂辞官隐居洛阳龙门香山，每日与香山僧人往来，自称“香山居士”。白居易喜欢一边品茗，一边吟诗，“闲吟工部新来句，渴饮毗陵远到茶”，“或吟诗一章，或饮茶一瓯，身心无一系，浩浩无虚舟。富贵亦有苦，苦在心危忧。贫贱亦有乐，乐在身自由。”白居易晚年写下了大量诗作，达到了吟诗品茶，与世无争，忘怀得失，自得其乐的境界，而且以茶修道，修身悟性，超脱世俗，乐知天命。唐武宗会昌六年，以诗、茶、汤、琴相伴终生的白居易与世长辞。

6 陆龟蒙、皮日休的十首唱和诗

“皮陆”并不是一个人的名字，而是两位茶人的合称，分别是指陆龟蒙和皮日休。

陆龟蒙，字鲁望，自号江湖散人、甫里先生，又号天随子，长洲（今江苏吴县）人。唐代文学家。早年举进士不中，曾往苏湖二郡从事，后隐居甫里。虽有田数百亩，因地势低下，雨潦则与江通，故常苦饥。于顾渚山下经营一茶园，岁取租茶，自为品第，著有《品第书》，可惜早已失传。

皮日休，晚唐著名文学家。字逸少，后改袭美，居鹿门山，自号鹿门子，又号间气布衣、醉吟先生。湖北襄阳人（一说襄阳竞陵人）。懿宗咸通八年（867年）登进士第，次年东游，至苏州。早年即志在立功名，出游湖北、湖南、江西、安徽、河南，至长安，应进士举不第。咸通十年，为苏州刺史从事，与陆龟蒙相识。

皮日休与陆龟蒙相识后，并与之唱和，成为一对亲密的诗友，世称“皮陆”。在他俩大量的唱和诗中，涉及茶的，皮日休有《茶中杂咏》十首之多，陆龟蒙有《奉和袭美茶具十咏》。他们在苏州这样一个美丽的地方烹茶品茗，且又一唱一和，此情此景，实在是让人羡慕不已。

皮日休和陆龟蒙的十首唱和诗，分别有茶坞、茶人、茶笋、茶、茶舍、茶灶、茶焙、茶鼎、茶瓯、煮茶等十题。

就是这样的一唱一和，他俩把中国的茶文化表现得妙趣横生，更把彼此间那种品茗的意趣刻画得入木三分。“皮陆”以诗的灵感，丰富生动的辞藻，形象的笔墨，艺术地描绘了唐代诸方面茶事，可谓是一部用诗写成的《茶经》。

皮日休云：“生于顾渚山，老在漫石坞。语气为茶舜，衣香是烟雾。庭从木颖子遮，果任师虏。日晚相笑归，腰间佩轻篓。陆龟蒙应和道：“天赋识灵草，自然钟野姿。闲来北山下，似与东风期。雨后探芳去，云间幽路危。唯应报春鸟，得共斯人知。”这首《茶人》诗表达了茶是天赋的“灵草”，顾渚山茶人得其灵气，连语气和衣着都氤氲着茶的芳馨。到了采茶时节，“日晚相笑归”，这种劳动是愉快的。但是，茶山高耸云间，路径幽深高峻，采茶人的生涯充满了艰险。皮陆两人都喜茶人之所喜，对茶人的疾苦深表同情。

《茶舍》诗，描述顾渚山茶人的居住、劳动及环境，很有生活气息。皮日休诗云：“阳崖枕白屋，几口嬉嬉活。棚上汲红泉，焙前蒸紫蕨。乃翁研茗后，中妇拍茶歇。相向掩柴扉，清香满山月。”陆龟蒙和诗：“施取山上材，架为山下屋。门因水势斜，壁任岩限曲。朝随鸟俱散，暮与云同宿。不惮采掇劳，只忧官未足。”茶农不怕茶叶采制的辛苦，忧虑的是官府催逼的贡茶还未满足。表现出诗人对茶农的体察和同情。

《茶灶》形象地记述了制茶的情景。皮日休写道：“南山茶事动，灶起岩根旁。水煮石发气，薪然杉脂香。青琼蒸后凝，绿髓炊来光。如何重辛苦，

一一输膏粱。”陆龟蒙和道：“无突抱轻岚，有烟映初旭。盈锅玉泉沸，满甑云芽熟。奇香袭春桂，嫩色凌秋菊。炀者若吾徒，年年看不足。”诗中可知，唐代制茶所用茶灶是无烟囱的，满锅的水沸后，茶芽蒸熟，此时茶汁凝结，香如春桂，色如秋菊。这种场面年年看不足。

皮日休的《茶焙》诗曰：“凿彼碧岩下，恰应深二尺。泥易带云根，烧难凝石脉。初能燥金饼，渐见干琼液。九里共杉林，相望在山侧。”描述了焙茶的过程和场景。陆龟蒙和诗：“左右捣凝膏，朝昏布烟缕。方圆随样拍，次第依层取。山谣纵高下，火候还文武。见说焙前人，时时炙花脯。”焙茶时节，朝昏相继，辛苦非常。茶饼形状，焙时拍成，焙茶火候，文武相济。

皮陆唱和的《茶鼎》、《茶瓯》、《煮茶》，侧重吟咏烹煮和品饮茶的情趣。皮日休云：“香泉一合乳，煎作连珠沸”，此时，茶场似蟹目如鱼鳞，发出的声响好像“松带雨”，汤色翠绿有华，饮之“千日不醉”。陆龟蒙则云：“闲来松间坐，看煮松上雪”，抖落松枝上的积雪来烹茶，那更妙不可言。

皮陆以诗的灵感，丰富生动的词藻，形象的笔墨，艺术地描绘了唐代诸方面茶事，可谓是一部用诗写成的《茶经》。

7 “茶官”陆游

陆游，字务观，号放翁，山阴（浙江绍兴）人，南宋著名诗人。生当北宋灭亡之际，少年时深受家庭亲友间爱国思想的熏陶。绍兴中应礼产试，为秦桧所黜，孝宗即位，赐进士出身。淳熙年间提举福建路常平茶事，三主武夷山冲佑观。诗词皆工，尤以诗著名，与范成大、杨万里、尤袤并称“诗词四大家”。“六十年间万首诗”，在《陆游全集》中涉及茶事诗词达320首之多，绝大部分是与建茶有关，是历代写茶事诗词最多的诗人。

陆游一生坎坷重重，雄图难展。青年时立下“上马击狂胡，下马草军书”的壮志，一片报国赤忱之心，却在坎坷的仕途中辗转磨平。淳熙五年（1178年）二月间，放翁自成都出发，对抵临安（今杭州市），孝宗皇帝闻其诗才，召见了他，然而却不予重任，竟派他到福建路平茶公事，当了十年茶官，有机会品尝天下名茶，留下不少有关名茶的绝妙诗句。

陆游以诗记述的名茶，许多为陆羽的《茶经》所未有，因而大大丰富了中国茶的记载。由此，人们把他的茶诗作为《茶经》的“续篇”。如：“饭囊酒翁纷纷是，谁尝蒙山紫笋香”，写的是被誉为“人间第一”的四川蒙山茶；“遥想解醒须底物，隆兴第一壑源春”写的是福建壑源春茶；“焚香细读斜川集，候火亲烹顾渚春”，写浙江长兴顾渚茶。诗人最喜爱自己家乡的口铸茶，有“嫩向半瓯尝日铸，硬黄一卷学兰亭”的诗句，“茶中日铸”、“书中兰亭”是诗人最喜欢的精神食粮。诗中还有福建的建溪茶，“建溪官茶天下绝，

香味欲全试小雪”；湖北的茱萸茶，“峡人住多楚人少，土争响茱萸茶”；浙江的橄榄茶，“寒泉自换菖蒲水，活水闲煎橄榄茶”。甚至诗人爱茶的情趣，也跃然纸上：“谁遣春风入牙颊，诗成忽带小山香”，“细啜襟灵爽，微吟齿颊香”等等。

陆游一生，以与茶圣陆羽同姓，并著《茶经》为荣。他十分崇拜这位茶中圣人，这在他的一些诗中多有表达：“我是江南桑苎翁，汲泉闲品故园茶，水品《茶经》常在手，前生疑是竟陵翁”。字里行间充分抒发了自己对茶的至爱和对陆羽的崇敬。他不以酒神杜康自况，却以茶神自比：“桑苎家风君莫笑，他年犹得作茶神。”自称生平有四嗜：诗、客、茶、酒。以诗会友，以茶待客。

陆游爱茶嗜茶，熟谙烹饮之道，这些在他的茶诗中多有记载。如“囊中日铸传天下，不是名泉不合饮”、“汲泉煮日铸，舌本方味永”，是说好茶必以名泉，方能香味永久。“眼明身健可妨老，饭白茶甘不觉贫”，是说甘茶可以涤尽人间烦恼，可以健身防老。陆游对茶能提神驱滞破睡之功效十分赞赏：“手碾新茶破睡昏”，“毫盏雪涛驱滞



陆游

思”。茶也能启动文思，煎茶品茗之时，常是诗句炼成之际：“诗情森欲动，茶鼎煮正熟”，“香浮鼻观煎茶熟，喜动眉间炼句成”。他不仅“自置北窗下，勒回睡思赋新诗”，而且一边煮泉品茗，一边吟诵炼句，即使外出也“幸有笔床茶灶在，孤舟更入剡溪云”，真是与茶须臾不离。在《试茶》诗中，更是写道：“难从陆羽毁茶论，宁可陶潜止酒诗”，酒可止，而茶不能缺。

8 欧阳修茶事

北宋著名政治家、文学家、诗人欧阳修，号醉翁，江西吉州永丰人，是北宋古人运动的领袖，在诗、词、散文和文学理论方面卓有建树，为唐宋八大家之一。欧阳修一生爱茶，并有着不平凡的饮茶鉴茶经历，为我们留下了许多茶事诗文，除了多首咏茶诗作外，他还为蔡襄的《龙茶录》写了后序。在开宋代笔记文创作先声的二卷《归田录》里，也有数则谈到茶事的，并有专门论说煎茶用水的《大明水记》，都颇为难得。

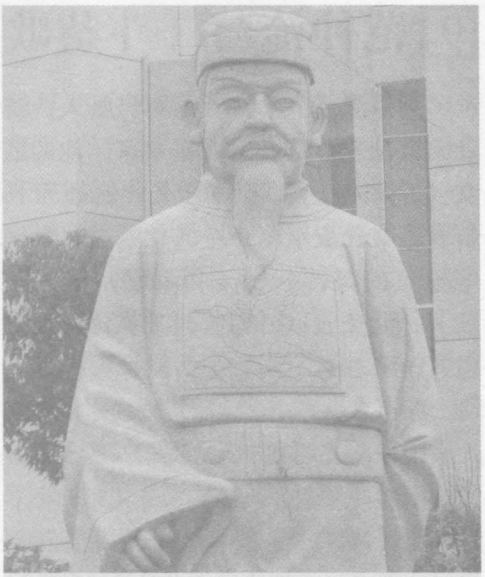
欧阳修在饮茶和茶的著作方面，最

引以自豪和令人注瞩目的经历是：嘉佑七年，宋仁宗赐给他小龙团茶一饼。两年后，欧阳修在为蔡襄的《龙茶录》所写的序中，记载了这件事，“茶为物之至精，而小团又其精者，录序所谓上品龙茶是也。盖自君谟始造而岁供焉。仁宗尤所珍惜，虽辅相之臣，未尝辄赐。惟南郊大礼致斋之夕，中书枢密院各四人共赐一饼，宫人翦为龙凤花草贴其上，两府八家分割以归，不敢碾试，相家藏以为宝，时有佳客，出而传玩尔。至嘉祐七年，亲享明堂，斋夕，始人赐一饼，余亦忝预，至今藏之。”

欧阳修对产于北宋诗人黄庭坚家乡江西修水的双井茶极为推崇，认为可与产于杭州西湖宝云山下的宝云茶和绍兴日铸岭的日铸茶相媲美。他有《双井茶》诗云：

西江水清江石老，石上生茶如凤爪。
穷腊不寒春气早，双井芽生先百草。
白毛囊以红碧纱，十斤茶养一两芽。
长安富贵五侯家，一啜犹须三日夸。
宝云日铸非不精，争新弃旧世人情。
岂知君子有常德，至宝不随时变易。
君不见建溪龙凤团，不改旧时香味色。

双井茶“芽生先百草”，采摘又十分细嫩，须“十斤茶养一两芽”，品质绝佳，欧阳修夸赞它“一啜犹须三日夸”。诗的后面几句，他从茶的品质联想到世态人情，批评那种“争新弃旧”的世俗之徒。他在《归田录》卷一中也谈到双井茶，说“腊茶出于福建，草茶盛于两浙，两浙之品，日注第一。”


欧阳修

欧阳修也是一位品茶高手，除了创作茶诗与茶事文章外，他还与梅尧臣等诗友一起尝新茶，以唱和酬答交流尝茶体验。欧阳修的《尝新茶呈圣俞》诗云：“建安三千五百里，京师三月尝新茶。年穷腊尽春欲动，蛰雷未起驱龙蛇，夜间击鼓满山谷，千人助叫声喊呀。万木寒凝睡不醒，唯有此树先萌发。”这一首诗以一个“新”字赞美了龙凤团茶，从建安到京师（开封）三千五百里的遥远路程，却在三月尝到了新茶，可见采摘之早，茶叶之新。

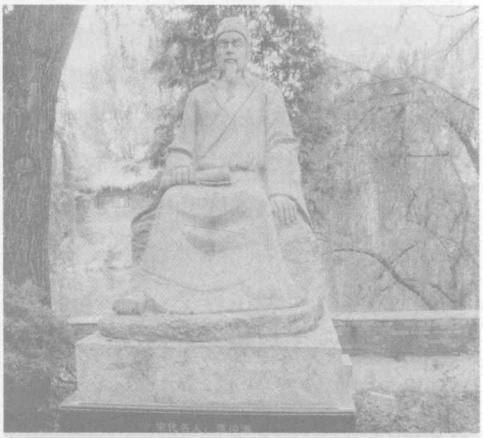
“吾年向老世味薄，所好未衰惟饮茶”。这是欧阳修晚年的诗作，是说他步入晚年，阅尽人世沧桑之后，尽管失去了所有爱好，但对茶之钟情仍未改变。

9 范仲淹与《斗茶歌》

范仲淹，字希文，苏州吴县人，是北宋政治家、文学家、军事家。他的散文《岳阳楼记》名闻天下，他还写一首在茶文化史上与卢仝《饮茶歌》具同等地位的茶诗——《和章岷从事斗茶歌》，脍炙人口，在古代茶文化园地里占有一席之地。其诗为：

年年春自东南来，建溪先暖冰微开。
溪边奇茗冠天下，武夷仙人从古栽。
新雷昨夜发何处，家家嬉笑穿云去。
露芽错落一番荣，缀玉含珠散嘉树。
终朝采掇未盈蜰，唯求精粹不敢贪。
研膏焙乳有雅制，方中圭兮圆中蜰。
北苑将期献天子，林下雄豪先斗美。
鼎磨云外首山铜，瓶携江上中泠水。
黄金碾畔绿尘飞，碧玉瓯中翠涛起。
斗茶味兮轻醍醐，斗茶香兮薄兰芷。
其间品第胡能欺，十目视而十手指。
胜若登仙不可攀，输同降将无穷耻。
吁嗟天产石上英，论功不愧阶前。
众人之浊我可清，千日之醉我可醒。
屈原试与招魂魄，刘伶却得闻雷霆。
卢仝敢不歌，陆羽须作经。
森然万象中，焉知无茶星。
商山丈人休茹芝，首阳先生休采薇。
长安酒价减百万，成都药市无光辉。
不如仙山一啜好，泠然便欲乘风飞。
君莫羡花间女郎只斗草，赢得珠玑满斗归。

这首《斗茶歌》说的是文人雅士以及朝延命官，在闲适的茗饮中采取的一种高雅的品茗方式，主要是斗水品、茶品，以及诗品和煮茶技艺的高低。诗的内容分三部分。首先写这些斗茶的生长环境及采制过程，并点出建茶的悠久历史："武夷仙人从古栽。"中间部分描写热烈的斗茶场面，"斗茶"又称为"茗战"，是一套品评、鉴别茶叶优劣的办法。斗茶包括斗味和斗香，比赛在众目睽睽之下进行，所以茶的品第高低，都有公正的评价。因此，胜利者很得意，失败者觉得很耻辱。结尾多处用典，衬托茶的神奇功效，把对茶的赞美推向了高潮，认为茶胜过任何美酒、仙药。从他的诗中也可以看出，宋代武夷茶已是茶中极品，啜饮后能飘然升天。



范仲淹

10 古代茶学家蔡襄

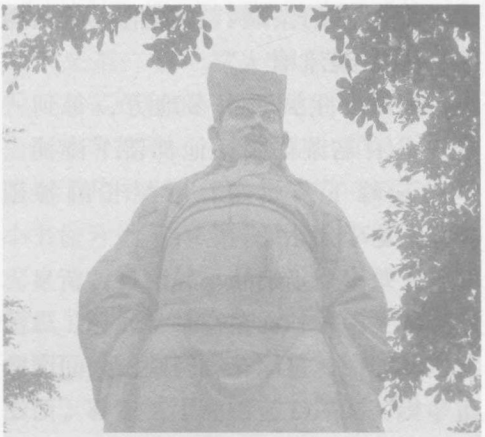
蔡襄，字君谟，兴化仙游（今属福建）人。宋代著名书法家，与苏轼、黄庭坚、米芾齐名，并称“宋四家”。蔡襄先后任大理寺评事、福建路转运使、三司使等职，并曾以龙图阁直学士、枢密院直学士、端明殿学士出任开封、泉州、杭州知府。故又称蔡密学、蔡端明，卒后谥忠惠，亦称蔡忠惠。他是一位十分喜爱茶叶的朝廷大官，也称得上是一位茶学家。在茶史上，蔡襄有两大贡献，一是创制了“小龙凤团茶”，二是撰写了一部《茶录》。

制小龙凤团茶是蔡襄在茶叶采造上的一个创举，当时赞美之声不绝。小龙凤团茶在宋代是很名贵的茶，时人说它“始于丁谓，成于蔡襄”。在庆历年间，蔡襄任福建转运使时，开始改造成小团，一斤有二十饼，名曰“上品龙茶”。对于小龙凤团茶，欧阳修曾给予高度评价。宋人王辟之在《渑水燕谈录》说：“一斤二十饼，可谓上品龙茶。仁宗尤所珍惜。”也就是说，在当时，蔡襄的小龙凤团茶，被视为朝廷珍品，甚至很多朝廷大臣和后宫嫔妃都只能一睹其形貌，难获亲口品尝。

《茶录》虽仅千言，却是中国茶著的一部重要经典。《茶录》分上下两篇，上篇论茶，下篇论茶器。上篇“论茶的色、香、味、藏茶、炙茶、碾茶、罗茶、候汤、盏、占茶”；下篇“论茶焙、茶笼、砧椎、茶铃、茶碾、茶罗、茶盏、茶匙、汤瓶。”对制茶用具和烹茶用具的选择有独到的见解。《茶录》最早记述了制作小龙团掺入香料的情况，并写出了斗茶的全过程，每个操作环节都列出了相应的器具，构成了一个完整的体系。所以在我国古代众多的茶书之中，《茶录》是继陆羽的《茶经》之后最有影响的茶书。

蔡襄喜爱斗茶。宋人江休复的《嘉祐杂志》记有蔡襄与苏舜元斗茶的一段故事：蔡拿出上好之茶，水选用的是天下第二泉—惠山泉；苏所取茶劣于蔡，却是选用了竹沥水煎茶，结果苏舜元胜了蔡襄。

蔡襄还善于茶的鉴别。他在《茶录》中说：“善别茶者，正如相工之瞟人气色也，隐然察之于内。”他神鉴建安名茶石岩白，一直为茶界传为美谈。彭乘《墨客挥犀》记：“建安能仁院有茶生石缝间，寺僧采造，得茶八饼，号石岩白，以四饼遗君谟，以四饼密遣人走京师，遗内翰禹玉。岁余，君谟被召还阙，访禹玉。禹玉命子弟于茶笥中选



蔡襄

取茶之精品者，碾待君谟。君谟捧瓯未尝，辄曰：‘此茶极似能仁石岩白，公何从得之？’禹玉未信，索茶贴验之，乃服。”

作为书法家的蔡襄，每次挥毫作书必以茶为伴。欧阳修深知他嗜茶爱茶，在请他为自己的书《集古录目序》刻石时，以大小龙团及惠山泉水作为“润笔”。蔡襄得而大为喜悦，笑称是“太清而不俗”。

蔡襄一生爱茶，可谓如痴如醉，在他老年得病后，郎中就叫他把茶戒了，说不戒茶病情会加重。对此，蔡襄无可奈何，只得听从郎中的忠告。此时的蔡襄虽不能再饮茶了，但他每日仍烹茶玩耍，甚至是茶不离手。蔡襄对于茶的迷恋，正所谓：“衰病万缘皆绝虑，甘香一事未忘情。”

11 把佳茗当做佳人欣赏的苏轼

提起宋代的苏轼，可谓无人不晓。但殊不知，苏轼不仅是一位大文学家，还是一位对品茗、烹茶、茶史都有极深造诣的茶学者。苏轼一生爱茶，独得茶中三味，在他一生浩瀚的诗赋中有近百首脍炙人口的咏茶佳作。其中，“戏作小诗君勿笑，从来佳茗似佳人”，“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”，已成咏茶诗中的千古绝句。以美人喻佳茗，是苏翁的奇思妙想，别开生面，令人浮想连翩。所以有人把“欲把西湖比西子”和“从来佳茗似佳人”一起组成了一副奇妙的茶联：“欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人”。

苏轼一生到过很多地方，每到一处，凡有名茶佳泉，他都留下诗词。“白云峰下两旗新，腻绿长鲜谷雨春”，是写杭州白云茶。

“龙焙今年绝品，谷帘自古新泉。雪芽双井散神仙，苗裔来从北苑。口汤发雪腴酽白，盏浮花乳轻圆。人间谁敢更争艳，斗取红窗粉面”。这首《西江月》是写谷帘真泉煎烹的龙焙绝品。

“已过几番春雨，前夜一声雷，旗枪争战，建溪春色占先魁。采取枝头雀舌，带露和烟捣碎，结就紫云堆”。此阙《水调歌头》生动传神地描述了建溪茶叶的采制情景。

更令人叫绝，并流传千古的则是推崇福建壑源茶的一首：“仙山灵草温行云，洗遍香肌粉未匀。明月来投玉川子，清风吹破武林春。要知冰雪心肠好，不是膏油首面新。戏作小诗君勿笑，从来佳茗似佳人。”

苏轼才华横溢，每触景生情，有所感悟，诗词会脱口而出，且妙趣横生，熙宁四年，苏轼任杭州通判时，一日，他到某寺游玩，方丈不知他是何人，以为是一介普通游客而已，只轻慢说道“坐”，叫小沙弥“茶”。于是小和尚端上了很一般的一碗茶。当方丈和苏轼稍作寒暄即感此人不凡，非等闲之辈，便改口道“请坐”，重叫小沙弥“泡茶”。小和尚重又泡上一碗茶。乃至最后，方丈终于知道来人就是本州的官长、鼎鼎大名的诗人苏轼，便慌忙起身

恭请道“请上座”，转身高声叫小沙弥“泡好茶”。苏轼把这一切都看在了眼里。临别时，方丈捧出文房四宝，向苏轼乞求墨宝，苏轼略一思索，信手写了一副对联，上联是：“坐请坐请上坐”，下联是：“茶泡茶泡好茶”，方丈一见联上之语，不免现出了羞愧尴尬之色，无地自容。

还一件事更见苏轼茶与诗的功夫。古时乃至现代，茶壶上常有“可以清心也”几个字。苏轼认为顺序看去虽成文理，却失之粗浅，算不上佳文，于是他以回文的形式写过两首诗，有趣的是这两首诗是在梦中写成的，梦醒之后，两首八句的诗，只记住了一句：“乱点余花唾碧衫”，其余七句只好补上。诗是这样的，第一首是：“酡颜玉碗捧纤纤，乱点余花唾碧衫。歌咽水云凝静院，梦惊松雪落空岩。”第二首诗是：“空花落尽酒倾缸，日上山融雪涨江。红焙浅瓯新火活，龙团小辗斗晴窗。”令人惊奇的是这两首诗不仅可以顺咏，还可以倒诵，便成了另两首七绝。第一首成了：“岩容落雪松惊梦，院静凝云水咽歌。衫碧唾花余点乱，纤纤捧碗玉颜酡。”第二首则是：“窗晴斗碾小团龙，活火新瓯浅焙红。江涨雪红山上日，缸倾酒尽落花空”。你说奇不奇？！


苏轼

苏轼对茶道很有讲究，对于烹茶饮茶的每一道程序都有独到的看法，并以诗词咏之。《试院煎茶》云：“蟹眼已过鱼眼生，飕飕欲作松风鸣。蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻”，是对以沸水气泡形态和声音来判断水的沸腾程度的观察，细致入微，活灵活现。苏轼对茶的功效也深有研究。一日得病，他饮茶数碗，使病体痊愈，乃在寺院粉壁上题七绝一首：“示病维摩元不病，在家灵运已忘家。何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”

苏轼品茶讲究真茶活水，活水来自佳泉，但要取佳泉之水非易事，很容易让人以假水充佳泉。苏轼也遇到过这种事情，但他处理这类事情却与众不同，表现出了一种美德。

宜兴蜀山有一座金沙寺，金沙寺有一眼金沙泉，水质甜美，是有名的佳泉。所以苏轼经常派小书僮到金水寺去挑水烹茶。有一次，家里来了几位客人，来客必有茶，苏轼就叫小书僮赶快去金沙寺挑水。小书僮走出家门不久就遇到了几个小伙伴邀他去捉“知了”，小书僮开始不肯，可经不起小伙伴们央求，无奈答应只玩一会。但小孩子一玩就忘了时辰，等小书僮想起挑水的事，太阳已经快下山了。小书僮吓出了一身冷汗，心想这下可糟了，再到金沙寺去挑水，往返十来里，已经来不及了，可

这样回去，一定会受到主人的责罚，一时不知怎么办便哭了起来。这时一个小朋友说他有个好主意，小书僮立即停止哭泣。这位小朋友说："你何不在这附近的井里挑两担水回去呢？金沙泉的水和这里的井水能有多少区别，难道你家主人还能分辨出来？"小书僮想了想也没有别的办法，只好这么做了。谁知，苏轼用此水煎茶，一尝就觉得味道不对，把小书僮叫来一问，小书僮只好把事情的前前后后都说了，一向待客认真的苏轼十分生气，可转念一想，小孩子都贪玩，情有可原，就只教训了几句。没想到，这样的事情以后在小书僮身上又发生了，苏轼真的气坏了，想狠狠地教训教训小书僮，可又一想与其让他受皮肉之苦，还不如想一个办法使其改正这个毛病。于是，苏轼备下了两种不同颜色的竹制桃符，一种交给寺里的和尚，一种交给小书僮，书僮每次去挑水，要把自己的桃符与和尚的桃符交换，这样小书僮就没法再偷懒了。据说今天开水店里使用的上面烫有火烙印的水筹牌子，就是当年的桃符演化来的。

12 以茶养生的黄庭坚

黄庭坚，字鲁直，自号山谷道人，晚号涪翁，又称黄豫章，洪州分宁（今江西修水县）人。北宋诗人、词人、书法家，为盛极一时的江西诗派开山之祖。和大诗人苏轼、陆游一样，他不仅善品茶，而且爱写茶，有关茶的诗词，他作了不下50首。王士祯称其咏茶诗词最多，亦最工。

黄庭坚嗜茶是出名的，早时就以"分宁茶客"名闻乡里。传说，当时的宰相富弼，听说年轻的黄庭坚多才多艺，很想与他见一面。有一天，两人终于见了面，也许是黄庭坚其貌不扬，也许是言语不合，富弼见了后并不喜欢他，俩人不欢而散。富弼还对人说："我以为黄庭坚如何了得，原来不过分宁一茶客罢了！""分宁一茶客"从此传开。这句话虽然是富弼的贬谪之言，却也道出了黄庭坚爱茶的真情。

黄庭坚的家乡在分宁双井村，这里是产茶区，双井茶名闻遐迩，此地"绿丛遍山野，户户有茶香"。双井茶纤细有白毛，状如银须，色碧味隽，有"白茶"、"银须"之称。双井茶虽然有如此的天然资质，但其成为名茶还得力于黄庭坚及苏轼，据南宋叶梦得的《避暑录话》记载："双井在分宁县，其地属黄氏鲁直家也。""元佑年间，鲁直力推赏于京师，族人交至之，然岁仅得一二斤。"可见，黄庭坚对家乡的茶不仅喜爱，而且极力推崇，这在他的诗中随处可见。他在《双井茶送子瞻》中这样写道：

人间风月不到处，天上玉堂森宝书。
想见东坡旧居士，挥毫百斛泻明珠。
我家江南摘云腴，落皑霏霏雪不如。
为君唤起黄州梦，独载扁舟白玉湖。

苏东坡是黄庭坚的老师，他不但赞颂了苏轼的道德人品与潇洒风度，也将双井茶奉献给恩师，希望优异的茶质与

苏轼的品格珠联璧合，相映成辉。茶以诗名，茶以人名，从此双井茶一举闻名。在黄庭坚的竭力推荐下，双井茶终于受到朝野士大夫与文人的青睐，最后被列为朝廷贡茶，奉为极品，盛行一时。

早年的黄庭坚，极为嗜酒，到了中年，就疾病缠身，此时的他不得不把酒戒了，从此更加痴迷与倾心饮茶，修身养性，对茶的功效十分推崇。“鹅溪水练落春雪，粟面一杯增目力”，还有：“筠焙熟茶香，能医病眼花”，都是说茶能增目力、治眼疾，有神功奇效。戒酒第四年，黄庭坚收到友人所赠的煎茶瓶，答诗曰：“茗碗有何好？煮瓶被宠珍。后交谅如此，煎祓长日新。”是说以茶代酒后，茗饮涤除旧习和垢秽，日益见效。“颇与幽子逢，煮茗当酒倾”，也是黄庭坚以茶代酒的例证。

黄庭坚不仅自己这样做，也常劝别人以茶代酒，如他再三劝说其甥洪驹父：“千万强学自爱，少饮酒为佳。”又说：“又闻颇以酒废王事，此虽小癖，亦不可以不免除之。”



黄庭坚

13 著茶书的皇帝宋徽宗

赵佶，北宋徽宗皇帝，在位二十五年（1082—1135年）。在他主政时期，奸臣当道，民不聊生，内忧外患纷至沓来。宣和七年（1125年）金兵南下，年底，他传位于赵桓（钦宗），自称太上皇。靖康二年（1127年）被金兵所俘，与儿子一起沦为亡国之君，最后死于五国城（今黑龙江依兰）。

宋徽宗也许不是一个好皇帝，但却是一位风流才子，通音律、书画、诗词皆有所精，一生留下了草书《千家文卷》和《池塘秋晚》等画卷。宋徽宗赵佶不仅精于诗书画，而且也是一个对烹茶品茗尤为精通的人，他曾编著了一篇《茶论》。这部由皇帝亲自撰写的茶叶专著，在中国历史上恐怕是空前绝后的唯一一部，应该说这对于推动宋朝的茶事，使“茶盛于宋”有重大影响，而且给后人提供了茶的借鉴。

《大观茶论》成书于大观元年（1107年），是我国茶史上一部重要茶叶专著。《茶论》有序、地产、天时、采择、蒸压、制造、鉴辨、白茶、罗碾、盏、筅、瓶、杓、水、点、味、香、色、藏焙、品名和外焙二十目，从茶叶的栽培、采制到烹煮、鉴品；从烹茶的水、具、火到茶的色、香、味；从煮茶之法到藏焙之要，从品茶之妙到事

茶之绝，比较全面地论述了当时茶事的各个方面，无所不及，从一个侧面反映了北宋以来我国茶业的发达程度和制茶技术的发展状况，也为我们认识宋代茶道留下了珍贵的文献资料。

徽宗在《大观茶论》的序言中阐述了自己写作茶论的意图："谷粟之于饥，丝枲之于寒，虽庸人孺子，皆知常须而日用，不以时岁之舒迫，而可兴废也；至于茶之为物，擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀，祛襟涤滞，致清导和，则非庸人孺子可得而知矣。""偶用闲暇日，研究精微，所得之妙，后人有不自知为利害者，叙本末于二十篇，号曰茶论。"这就是说，徽宗以为一般人只知米粟是日常生活必需之物，而不知茶之重要。茶是灵秀之物，茶可以消炎祛病，使人清和宁静。他写《大观茶论》正是让后人知道茶的重要。当时，北方不产茶，徽宗也从未到过南方，之所以能写出《大观茶论》这样一部茶学著作，很可能是平日善饮，及对贡茶的品饮研究基础上写成的。一位帝王为提醒"庸人孺子"茶之重要，而潜心研究，著书立说，这在中国历代帝王中不能不说是十分罕见和难能可贵的。



宋徽宗

宋代流行斗茶，宋徽宗在《大观茶论》中，写得最为精妙，造诣最深的就是斗茶。斗茶需要精湛的烹煮、点茶及击拂技艺，对茶具的选择也十分讲究，《大观茶论》中对这些都有精到的叙述，特别是对点茶的"七汤"之法描述得十分具体。一个深居皇宫的国君，不仅把茶事弄得十分清楚，而且还加以论述，这在中国的历代帝王中，实在是空前的。

14 酷爱武夷茶的耶律楚材

耶律楚材，字晋卿，契丹族，系皇族子孙，也是位大政治家。他精通汉文化，又颇爱品茶、品泉之道，所作的茶诗，意境清新，是咏茶诗中上乘之作。他酷爱建溪茶，用诗来表达"多年未尝建溪茶心里好像塞了五车黄土"的心情。他随元太祖西征时，在西域，向正在岭南的好友王君玉乞茶的期间所作的

咏茶诗。诗云：

积年不啜建溪茶，心窃黄尘塞五车。
碧玉槐中思雪涛，黄金碾畔忆雷芽。
眠仝七碗诗难得，谗老三槐梦亦赊。
敢乞君侯分数饼，暂教清兴绕烟霞。
长笑刘伶不识茶，胡为买钅乞谩随车。
萧萧幕雨云千顷，隐隐春雷玉一芽。
建郡深槐吴地远，金山佳水楚江赊。
红炉石鼎烹团月，一碗和香吸碧霞。

诗中所赞美的建溪茶就是产于建溪一带的武夷茶。

15 朱权避世写《茶谱》

朱权，明太祖朱元璋之第十七子，又号涵虚子，丹丘先生，晚号仙。洪武二十四年（1391年）封宁王。谥献，故称宁献王。曾奉敕辑《通鉴博论》，撰有《家训》、《宁国仪范》、《汉唐秘史》等十种著作。

在中国的茶史里，不仅有至高无上的皇帝著茶书的轶事，也有皇子藩王朱权写了一本很有特色的茶书《茶谱》的佳话。

朱权与明成祖朱棣（永后皇帝）意见不合，渐生嫌隙，受到诽谤，虽查无实据，但朱权身心俱疲，于是归隐于南方，韬光养晦，与文人雅士相往还，鼓琴读书，以茶明志，不问政事。朱权自购精舍一庐，终日饮茶读书鼓琴，徜徉于超然物外的虚无世界之中。这种飘然世外的追求，使他的身心与自然很快融合在一起，茶则成了重要的媒介和托志之物，从而写就了《茶谱》一书。

《茶谱》除绪论外，下分十六则，即品茶、收茶、点茶、熏香茶法、茶炉、茶灶、茶磨、茶碾、茶罗、茶架、茶匙、茶筅、茶瓯、茶瓶、煎汤法、品水。其绪论中言："盖羽多尚奇古，制之为末，以膏为饼。至仁宗时，而立龙团、凤团、月团之名，杂以诸香，饰以金彩、不无夺其真味。然天地生物，各遂其性，莫若叶茶烹而啜之，以遂其自然之性也。予故取烹茶之法，末茶之具，崇新改易，自成一家"。标意甚明，书中所述也多有独创。

朱权在《茶谱》一书中，明白无误地阐明了自己以茶明志的心境。"凡鸾俦侣，骚人羽客，皆能志绝尘境，栖神物外，不伍于世流，不污于时俗。或会于拉石之间，或处于松竹之下，或对皓月清风，或坐明窗净牖。乃与客清谈款话，探虚玄而参造化，清心神而出尘表。"表明他饮茶并非只是浅尝于茶本身，而是将其作为一种表达志向和修身养性的方式。此外，在《茶谱》中，他把茶的药用功能也诠释得十分全面。他说，茶叶作为一种上好的饮料，可以助人诗兴而使得云山黯然失色，可以降服睡魔而使得天地失态忘形……茶的功效的确大啊！

朱权对茶的饮品方式进行了探索，改革了传统的品饮方式和茶具，提倡从简行事，开清饮风气之先，为后世整理一整套简便新颖的烹饮法打下了坚实的基础。他认为团茶"杂以诸香，饰以金

彩，不无夺其真味。然天地生物，各遂其性，莫若叶茶，烹而啜之，以遂其自然之性也”。主张保持茶叶的本色、真味，顺其自然之性。朱权构想了一些行茶的仪式，如设案焚香，既净化空气，也是净化精神，寄寓通灵天地之意。他还创造了“茶灶”，此乃受丹神鼎之启发。茶灶以藤包扎，后来改用竹包扎，明人称为“苦节君”，寓逆境守节之意。朱权的品饮艺术，后经盛、顾元庆等人的多次改进，形成了一套简便新颖的茶叶烹饮方式，于后世影响深远。自此，茶的饮法逐渐变成如今直接用沸水冲泡的形式。

16 虞集是赞龙井第一人

虞集，字伯生，祖籍仁寿（今属四川），侨居江西临川。他是元代延至顺间最负盛名的文学家，描写江南春景的名句“杏花春雨江南”，就出于他的手笔。

虞集的诗文和生平活动中与茶有关联的虽不多，但他的一首《游龙井》诗，却是赞颂龙井茶的奠基之作，在我国名茶史上值得记上一笔。杭州产茶，唐代陆羽《茶经》只记：“钱塘生天竺、灵隐二寺”；宋代吴自牧《梦粱录》只载：“宝云茶”，“香林茶”，“白云茶”。但在虞集《游龙井》诗之前，有关龙井的文章诗词中还没有提到茶过；在有关杭州产茶的诸多史料中亦未见有龙井产茶的记述。虞集是第一个夸赞龙井茶的。虞集这首诗，不但记述了龙井产茶，而且把龙井茶的采摘时间、品质特点，以及品饮时的情状都作了生动的描绘。

《游龙井》全诗如下：

杖藜入南山，却立赏奇秀。
所怀玉局翁，来往绚履旧。
空余松在涧，仍作琴筑奏。
徘徊龙井上，云气起晴昼。
入门避沾洒，脱屐乱苔甃。
阳岗扣云石，阴房绝遗构。
澄公爱客至，取水挹幽窦。
坐我蒹葭中，余香不闻嗅。
但见瓢中清，翠影落群岫。
烹煎黄金芽，不取谷雨后。
同来二三子，三咽不忍嗽。
讲堂集群彦，千蹬坐吟究。
浪浪杂飞雨，沉沉度清漏。
令我怀幼学，胡为裹章绶。

此诗一出，明清两代俱以龙井茶为绝品，西湖其它诸山所产均不能及。明代田艺蘅在《煮泉小品》中说：“今武林诸泉，惟龙泓入品，而茶亦惟龙泓山为最……其地产茶，为南北山绝品……宝云、香林、白云诸茶，皆未若龙泓之清馥隽永也，龙泓今称龙井，因其深也。”由此可见虞集对茶的鉴品之精到。龙井茶能有今日之声誉，虞集这率先一唱功不可没。

17 写茶诗、吟诗谜、画茗图的唐伯虎

唐寅，字伯虎，江苏吴县（今苏州）人，号六如居士，桃花庵主是他的别号。他自幼天资过人，熟读四书五经，博鉴史籍，16岁既在秀才考试中取得了第一名，轰动了吴县城。29岁到南京参加乡试，又中了第一名解元。后来无端牵进了科场舞弊案，受到冤枉，从此唐寅厌恶官场，绝意仕途，决心以诗文书画了此一生。在绘画上，唐寅擅长山水，又精画人物，尤为精于仕女，画风秀丽、潇洒、飘逸，为后人所推崇。唐寅也精于书法。唐寅为“吴门画派”，与沈周、文征明、仇英齐名，称为“明四家”。唐寅也擅长诗文，又与祝允明、文征明、徐祯卿，合称“吴中四才子”。唐寅才华横溢，卓有成就，诗书画被誉为“三绝”。唐寅的传世茶画有《事茗图》、《烹茶画卷》、《品茶图》、《琴士图卷》等等，流传于世，可见唐寅一生是如何爱茶。

唐寅的才华令人叹服。一日，老友祝枝山来找他，却被他挡在门口，唐伯虎微笑着说：“祝兄，你来得正巧，小弟刚作了一首诗谜，正想找你猜猜呢？”祝枝山问：“猜着怎么样，猜不着又怎么样？”唐伯虎说：“猜得着，好招待；猜不着，不招待。”两个人一言为定。说完，唐伯虎吟出自己的诗谜，并说每一句话猜一个字，四个字联起来是两句话。诗云：“言有青山青又青，两人土上看风景。三人牵牛少只角，草木丛中见一人。”祝枝山听后，不假思索地大步走进屋里，坐在大师茶上，并叫“拿茶来！”唐伯虎不但不怪，反而立即奉上香茶一盏，并拱手作辑：“祝兄不愧谜界高手，佩服佩服！”原来，谜底正是祝枝山进屋的几个动作：“请坐，奉茶。”

唐伯虎经常在桃花庵同诗人画家品茗清谈，赋诗作画，并幻想有朝一日能买下一座青山，把青山变成一座茶园，每当早春茶芽初吐之时，上山采摘春茶，按照茗茶大师的烹制之法，亲自烹茗品尝。这一个充满诗情画意的幻想画面，寄托了唐寅人生的至高理想和追求。唐寅对大自然和茶的这种酷爱，在一首《翠峰游》中，得到了充分的体现：“自与湖山有宿缘，倾囊刚可买吴船，纶巾布服怀茶饼，卧煮东山悟道泉。”

《事茗图》是一幅享誉古今，现珍藏于故宫博物院的山水人物画，画的是江南茶乡的景色：青山如黛、巨石峥嵘、古松兀立、远处云雾迷漫，隐约可见飞湍流瀑。在这样苍茫的背景下，有几间依山傍水的茅舍，又有一侍童在旁边扇火煮茶。屋旁小溪的木桥上，有一老者柱杖而来，身后跟着抱琴的小僮，画面让人猜想，老者必是相约前来与读书之人弹琴品茗的。在这幅《事茗图》的左边，有唐寅用行书自题的五言诗：“日长何所事，茗碗自赍持。料得南窗下，清风满鬓丝。”《事茗图》是历代茶人非常喜欢的以茶为题的山水画卷，描绘了茶人隐逸山林，超脱世尘，淡泊高洁，以茶自娱的意境。



事茗图

18 张岱研制新茶“兰雪茶”

张岱，字宗子，一字石公，号陶庵，又号蝶庵，浙江山阴（今浙江绍兴）人，是明末清初的一位散文家、史学家，还是一位精于茶艺鉴赏的行家。

张岱出身于官宦之家，却不愿做官，性好山水，早年曾漫游苏、浙、鲁、皖等省，阅历广泛。他家经三代积累，聚集了大量的明朝史料，藏书颇丰，他32岁那年起就利用家藏资料编写记传体的明史。当明朝亡国后，身历国破家亡之痛的他，性情大变，表现出中国文人的高尚品格与民族气节。他避居山林，箪食瓢饮，虽屡遭断炊之苦，却仍甘之如饴。他不忧生畏死，看透世事无常，他事先为自己看墓地，作墓志，在安排好后事之后，仍继续读书著书。张岱一生的著作很多（如其《自为墓志铭》中所述），然流传至今的，只有《陶庵梦忆》、《西湖梦寻》、《琅环文集》及《石匮书后集》几种。其中《陶庵梦忆》、《西湖梦寻》为张岱的代表作品，书中蕴含其对故国之思，文字清新率真、描绘生动，是明末小品文的佳作，书中对西湖等地的民情风俗多有记载，有助于明末社会之研究，深具史料价值。

他自谓“茶淫橘虐”，可见其对茶之痴，《陶庵梦忆·闵老子茶》记载他拜访老茶人闵汶水的经过，展示了他品茶鉴水之精到：一次他慕名前往拜访一位煎茶高手闵汶水，正好闵老外出，他静心等待，闵老回来后，知道有人来访，才招呼一下就借故离开，想测试张岱的诚意。张岱虽几经等待，非但未打退堂鼓，反而更下定决心非喝到闵老煮的茶不可。闵老回来时，见客人还在，知道来者是个有心人。于是才开始煮茶招待他。闵老“自起当炉，茶旋煮，速如风雨”的娴熟技巧，让张岱惊叹不已。之后闵老将张岱引至一室，室内“明窗净几，荆溪壶、成宣窑瓷瓯十余种，皆精绝。灯下视茶色，与瓷瓯无别而香气逼人。”着实让张岱大开眼界，不禁问闵老：“此茶何产？”闵老想考考他说：“阆苑茶也。”然张岱觉得有异，说：“莫给余，是阆苑制法，而味

不似？”闵老暗笑并反问：“何地所产？”张岱又喝了一口说：“何其似罗岕甚也。”闵老啧啧称奇。张岱又问：“水何水？”闵老说：“惠泉。”张岱又说：“莫给余，惠泉走千里，水劳而主角不动，何也？”闵老知道眼前这位是个品茶高手，遂不敢再欺骗他，过一会儿，就持一壶满斟的茶给张岱品尝，张岱说：“香朴烈，味甚浑厚，此春茶耶！向渝者的是秋采。”闵汶水对于张岱神之又神的辨茶功力，不禁赞叹道：“余七十，精赏鉴者无客比。”于是和张岱结成好友。

明代时期，品茶已成时尚，而茶品也成为人们生活中的必需品，各地茶馆林立，成为文人雅士聚集的地方。对爱茶的张岱而言，上茶馆似乎也是他生活上的一种休闲。崇祯年间有家名为“露兄”的茶馆，店名乃取自米芾“茶甘露有兄”句，因其“泉实玉带，茶实兰雪，汤以旋煮，无老汤，器以时涤，无秽器。其火候、汤候，亦时有天合之者。”故深得张岱喜爱。

名噪一时的禊泉，乃绍兴名泉之一，禊泉曾一度被掩没，后因张岱的发现才又重显威名。他在《陶庵梦忆·禊泉》一文中记述其经过：“甲寅夏，过斑竹阉，取水啜之，磷磷有圭角。异之。走看其色，如秋月霜空，天为白，又如轻岚出岫，缭松迷石，淡淡欲散。余仓卒见井口有字画，用帚刷之，禊泉字出，书法大似右军。益异之。试茶，茶香发。新汲少有石腥，宿三日，气方尽。辨禊泉者无他法，取水入口，第挢舌舐腭，过颊即空，若无水可咽者，是为禊泉。”文中提到张岱无意间发现禊泉的经过，同时点出禊泉水质的特点，更以其专业的品茶知识，说明辨识禊泉的诀窍。

除了品茶鉴水之外，张岱还改良了家乡的“日铸茶”，研制出一种新茶，张岱名之为“兰雪茶”。《陶庵梦忆·兰雪茶》中提到兰雪茶的研制过程：“遂募歙人入日铸。杓法、掏法、挪法、撒法、扇法、炒法、焙法、藏法，一如松萝。他泉瀹之，香气不出，煮禊泉，投以小罐，则香太浓郁，杂入茉莉，再三较量，用敞口瓷瓯淡放之，候其冷，以旋滚汤冲泻之，色如竹择方解，绿粉初匀，又如山窗初曙，透纸黎光，取清妃白，倾向素瓷，真如茎素兰同雪涛并泻也，雪芽得其色矣。未得其气，余戏呼之兰雪。”四五年之后，兰雪茶在茶市中风行一时。

由以上所述可知，张岱不仅嗜茶，而且识茶，从饮茶到品茶、评茶，无一不精，堪称为茶道专家。

19 以茶换故事的蒲松龄

蒲松龄，山东淄川人，蒲家号称“累代书香”。蒲松龄出生时正是明末清初的动乱时期，家道中落，家境维艰。蒲松龄一生刻苦好学，但屡试不第，不得不在家乡做塾师，以维持生计，并开始酝酿《聊斋志异》的创作。

他倾尽毕生精力，一直到暮年方才写成这一“孤愤之书”。

康熙初年，蒲松龄在山东省淄博市蒲家庄大路口的一棵老槐树下摆着一个茶摊，茶摊上放着一小缸粗茶和几只粗瓷大碗，简陋而朴实，但令人奇怪的是茶摊上还摆着笔墨纸砚。原来蒲松龄摆茶摊是在以茶换“故事”，从而完成了中国古典名著《聊斋志异》。



蒲松龄

《聊斋志异》的故事来源广泛，有的出自他自己的亲身见闻和虚构，有的出自民间传说，设置茶摊是他收集四方趣闻轶事的一个办法。他将这个茶摊设在村口路边，树荫之下，供行人歇脚聊天，边饮茶边闲聊，说古道今，海阔天空，蒲松龄听者有心，常常能从中捕捉到意想不到的精彩故事。蒲松龄还立了一个“规矩”，不管谁只要能说出一个故事，茶钱分文不收。所以不少行人茶客大讲奇闻怪事，乡里趣闻，有人也随口编上几句，蒲松龄侧耳聆听，一一笑纳，茶钱则一文不取。蒲松龄收集的故事和素材越来越多，这些又激发了他的想象与构思，终于写成了一部流传百世的小说。

蒲松龄久居乡间，善于研究，知识渊博，他不仅写小说，还把农业、医药和茶事的研究心得写成通俗读物。他还在自己的宅院旁开辟了一片药圃，种了不少中药，收集了不少民间药方，经过实践和研究形成了一种茶药兼备的菊桑茶，既能止渴，又能健身治病。他在《药崇书》中说，菊花能补肝滋肾；桑叶有疏散风热，润肝肺肾之效；枇杷叶性平味苦，能清肺下气，和胃降逆；蜂蜜具有滋补养中，润肠通便，调和百药之效。四药合用，相得益彰，是一剂补肾、抗衰老的药方。后来，蒲松龄就用自己配制的这种药茶方子泡茶，在家乡柳泉设了一个茅庐茶亭，为过往行人义务供茶，听他们讲千古往事和人间奇谈。

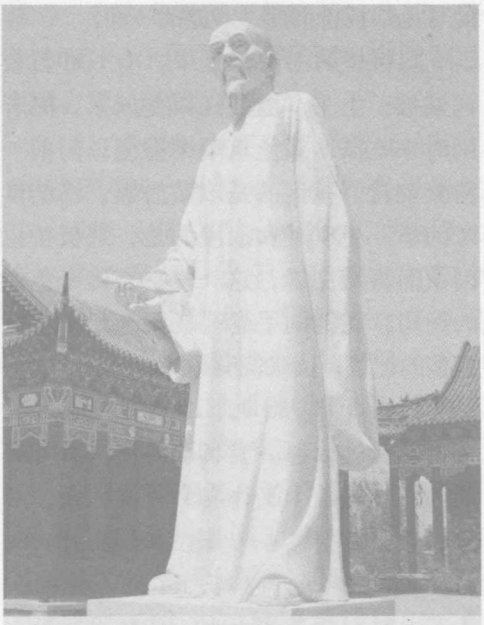
20 因茶而喜结良缘的郑板桥

郑燮，字克柔，号板桥，也称郑板桥，自号板桥道人，江苏兴化人，应科举为康熙秀才，雍正十年举人，乾隆元年（1736年）进士，曾任潍县县令，为官清廉，十分体察民情。他在潍县任上画了一幅《墨竹图》，曾题诗曰：“衙

斋卧听潇潇竹，疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏，一枝一叶总关情，”他对官场的污浊十分厌恶，向往的是“黄泥小灶茶烹陆，白雨幽窗字学颜”的怡然生活。后来，他终因得罪豪绅，在荒年为民请赈而遭罢官。被罢官之后，郑板桥以饮茶为乐，以卖画为生，过上了他向往的生活，从而留下了大量书画作品和诗词。郑板桥与金农、罗聘、李方膺、汪士慎、高翔、黄慎、李鱓等人皆以善画而流寓扬州，遂被称为“扬州八怪”。在扬州八怪中，郑板桥的影响最大，被世人称为诗、书、画“三绝”。

他对下层民众有着十分深厚的感情，对民情风俗有着浓重的兴趣，在他的诗文书画中，总是不时地透露着这种清新的内容和别致的格调。茶是郑板桥创作的伴侣，“茅屋一间，新篁数竿，雪白纸窗，微浸绿色，此时独坐其中，一盏雨前茶，一方端砚石，一张宣州纸，几笔折枝花。朋友来至，风声竹响，愈喧愈静”。

郑板桥一生写过许多文采飞扬，妙趣横生的茶联，被世人称道。郑板桥在中举之前，在焦山别峰庵读书时，曾为此庵作了两副茶联，一副是：“汲来江水烹新茶，买尽青山作画屏。”；另一副是：“楚尾吴头，一片青山入座；淮南江北，半潭秋水烹茶。”将青山绿水、真茶佳泉融入茶联。“墨兰数枝宣德纸，苦茗一杯成化窑”联中又将文房四宝与茶、茶具连在一起，别致而有趣。他也为茶馆写过茶联，在《题真州江上茶肆》中写道：“山光扑面因潮雨，江水回头为晚潮”，可谓绝句。



郑板桥

郑板桥的字画很为时人赏识，向他索取的人很多，可是他有“三不卖”：一是达官贵人不卖；二是够了生活不卖；三是不喜欢人不卖。然而那些农夫、花匠、茶馆跑堂却能得到他的字画墨宝。他也喜欢将茶饮与书画并论，饮茶的境界和书画创作的境界往往十分契合。他曾在壶上铭题，写道：“嘴尖肚大耳偏高，才免饥寒便自豪；量小不堪容大物，两三寸水起波涛。”将茶壶与人做比拟，既写茶壶，又喻人性，写来既幽默又讽刺。《题竹》：“咬定青山不放松，立根原在破岩中；千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”一则写竹，一则正反映出他百折不挠，不向命运低头的坚强意志。《画竹》：“无肉令人瘦，无竹令人俗；若要不瘦又不俗，除非天天笋炒肉。”此乃引申东坡：“无竹令人俗，无肉令人瘦。”的句子，由

此可见郑板桥俏皮、戏谑的一面。

郑板桥的书法作品中，有一件竹枝词横披，上书“溆江江口是奴家，郎若闲时来吃茶。黄土筑墙茅益屋，门前一树紫荆花。”说的是以茶为媒，缔结良缘的事。更有趣和浪漫的是，郑板桥也因茶而喜结良缘，这一段富有传奇色彩的经历，在他的手卷《扬州杂记》中有完整的记载，读来饶有趣味：

扬州二月花时也，板桥居士晨起，由傍花村过虹桥，直抵雷塘，问玉勾斜遗迹，去城盖十里许矣。树木丛茂，居民渐少，遥望文杏一株，在转墙竹树之间。叩门径入，徘徊花下，有一老媪，捧茶一瓯，延茅亭小坐。其壁间所贴，即板桥词也。问曰：“识此人乎？”答曰：“识其名不识其人。”告曰：“板桥即我也。”媪大喜，走呼曰：“女儿子起来，女儿子起来，郑板桥先生在此也”。是刻已日上三竿矣，腹馁甚，媪具食。食罢，其女艳妆出，再拜而谢曰：“久闻公名，读公词甚爱慕，闻有《道情》十首，能为妾一书乎？”板桥许诺，即取淞江蜜色花笺、湖颖笔、紫端石砚，纤手磨墨，索板桥书。书毕，复题西江月一阕赠之。其词曰：“微雨晓风初歇，纱窗旭日才温，秀帏香梦半朦胧，窗外鹦哥未醒。蟹眼茶声静悄，虾须帘影轻明。梅花老去杏花匀，夜夜胭脂怯冷。”母女皆笑领词意。问其姓，姓饶，问其年，71岁矣。有五女，其四皆嫁，唯留此女为养老计，名五姑娘。又曰：“闻君失偶，何不纳此女为箕帚妾，亦不恶，且又慕君。”板桥许诺曰：“今年乙卯，来年丙辰计偕，后年丁巳，若成进士，必后年乃得归，能待我乎？”媪与女皆曰能。即以所赠词为订。明年，板桥成进士，留京师。饶氏益贫，花钿服饰拆卖略尽，宅边有小园五亩亦售人。有富贾者，发七百金欲购五姑娘为妾，其母几动。女曰：“已与郑公约，背之不义，七百两亦有了时耳。不过一年，彼必归，请归之。”

21 曹雪芹的《红楼梦》里处处是茶

曹雪芹，名，字梦阮，雪芹是其号，又号芹圃、芹溪。祖籍辽阳，先世原是汉族，后为满洲正白旗“包衣”人。

在我国的文学作品中，把茶与文学结合得最为紧密、最为精彩的恐怕应该是曹雪芹“披阅十载，增删五次”所著的文学巨著《红楼梦》了。在120回《红楼梦》中（包括续书）中，言及茶的有260多处，咏及茶的诗词（联句）有十来首，还有一回“栊翠庵茶品梅花雪”专门写茶，茶被曹雪芹描写得淋漓尽致，精妙绝伦。

在《红楼梦》里，贾府的人一天中时时离不开茶。他们睡觉醒来头一件事就是用茶漱口，大抵是因为那时尚无牙膏之类的东西。吃饭之后有丫头捧上漱盂和茶盏，先用茶漱口，再换喝的茶。在贾府里，喝茶非常讲究，大都是“老君眉”、“六安茶”、“龙井”等名茶贡茶，而且讲究身份地位，什么人喝

什么茶，尊卑有别。老太君贾母喝的是“老君眉”，宝玉是一个浪荡公子，所以喝的是“神仙茶”，黛玉天生丽质而又多愁善感，当然喝的是“龙井”，至于丫环佣人喝的则是普通茶。

曹雪芹借《红楼梦》对茶的习俗作了具体而生动的记述。以茶敬客，以茶留客是我们民族的传统美德。有客来自然是少不了茶的，来什么客敬什么茶，有时还要有果品点心，称为“装碟”。第三回黛玉初到贾府，王熙凤见到她后，一面说话，一面已摆了茶果上来，还亲自为她捧茶奉果。又第八回写宝玉至梨香院薛姨妈处，薛姨妈摆了好几样细茶果来留他们饮茶。宝玉因夸前日在东府里珍大嫂子的好鹅掌。薛姨妈听了，忙也把自己做的取了些来与他尝。其次，茶叶在婚礼中作为“从一”的象征，因此婚礼中有直接用茶为仪的各种礼俗。第二十五回，王熙凤给黛玉等送去暹罗茶，黛玉吃了说好，凤姐说：“你要爱吃，我那里还有呢。”接着凤姐又笑道：“你既吃了我们家的茶，怎么还不给我们家做媳妇？”众人听了一齐都笑起来。这“吃茶”是指女子受聘，又叫“茶定”。茶又用来祭奠。第七十八回，宝玉读毕《芙蓉女儿诔》后，便焚香酌茗，祝祭亡灵，以茶供来寄托自己的情思。又第八十九回，天气转冷，焙茗到学房给宝玉送衣，拿来了晴雯所补的那件雀金裘，宝玉见物伤感，第二天在晴雯起先住的那间房里，点了香，摆好果品，拂开红笺，口祝笔写道：“怡红主人焚付晴姐知之：酌茗清香，庶几来飨！”宁荣二府的家庙铁槛寺，和尚每天都要奠晚茶。此外，第十七至十八回，贾妃省亲时，有“茶已三献，元妃降座”的礼仪。

《红楼梦》中还介绍了药用饮茶。第六十三回，林之孝家的查夜经怡红院，听宝玉说：“今儿因吃了面怕停住食，所以多顽一会子。”林之孝家的即向袭人等交待说：“该沏些个普洱茶吃。”袭人、晴雯回说：“沏了一盏子女儿茶，已经吃过两碗了……”可见，喝普洱茶可以帮助消化。

在曹雪芹笔下，贾府不但讲究茶而且讲究泡茶的水。贾府的人常用雪水泡茶，认为这是一大雅趣，因为雪水据说是重量最轻的水。妙玉招待黛玉、宝钗、宝玉三人“茶品梅花雪”，用的是她五年前在蟠香寺居住时收集的梅花上的雪，贮在罐里，埋在地下，夏天取用的雪水，雪是雅洁的，再加上梅花的熏



曹雪芹

香泡出的茶可想而知。

曹雪芹对贾府的茶具不仅没有略过，而且极尽渲染，大有非名器不饮的地步。在贾母的花厅里摆着洋漆茶盘，里面放着万蜜十节小茶杯，王夫人的厅室里也是茶具俱全。黛玉用的是犀角模断面中心有白点的“点犀茶盘”，更是精巧雅致，令人艳羡，就连宝玉猜谜用的奖品也是茶筅。在荣国府人人都可以说是品茶高手。宝玉在梨香院只吃半碗茶，就品出了水不对味。“天国茶仙”妙玉论茶、贾宝玉品茶栊翠庵，把《红楼梦》中的茶艺推向了高潮。

曹雪芹在《红楼梦》里以茶入诗，不仅数目多，而且风格独特，有浓厚的生活气息和无穷的艺术魅力。第二十三回有“四时即事”诗四首，其中有三首咏及茶事：

“倦绣佳人幽梦长，金笼鹦鹉唤茶汤。”（《夏夜即事》）

“静夜不眠因酒渴，沉烟重拨索烹茶。”（《秋夜即事》）

“却喜侍儿知试茗，扫将新雪及时烹。”（《冬夜即事》）

曹雪芹在《红楼梦》中对茶的描字可谓精致入微，无所不及，源于他平生就是一个爱茶人。这里有一个曹雪芹与品香泉的故事，可见一斑。

品香泉位于香山。香山的泉水很多，“香山遍地泉，大小七十眼”，香山三百寺，无寺没泉眼。曹雪芹尝遍香山的泉水，他的看法是：泉水清、泉水甜，烹茶要属品香泉。品香泉在香山未能海参寺南边的一个小洼里，泉水甘甜，常年不断。曹雪芹与他的朋友鄂比，几乎每天都要来这里逛逛，回来时带上一壶品香泉的水沏茶。一次，鄂比问他：“为什么单喜欢品香泉的水？”曹雪芹说：“香山大小70泉，我都品过了，独有这品香泉的水清冽、香甜、水质最轻，有延年益寿的功效，不信，你试一试。”一天早晨，鄂比又来约曹雪芹去品香泉，曹雪芹写《红楼梦》正在兴头上，不能相陪，就请鄂比回来时顺便带一壶品香泉的水，鄂比回来时果然带回了一壶水。俩人一边聊天，一边烧水泡茶。曹雪芹刚喝了一口，就把碗放到了桌子上，问鄂比：“这壶水是从哪个泉打的？”鄂比说：“这是品香泉的水呀！”曹雪芹一听哈哈大笑说：“你真会开玩笑，这哪里是品香泉的水，别再蒙我了，这壶里是两股泉的水，一半是水源头的，一半是品香泉的，对不对？”鄂比十分惊讶地问：“莫非刚才你没有写书，偷偷跟我上山去了？”曹雪芹说：“我这碗茶，上边半碗水清正，是品香泉的水，下边半碗大不相同，逊色多了，是水源头的泉水。”鄂比开的玩笑被曹雪芹识破，就如实告诉曹雪芹，他确实先去水源头灌了半壶水，又到品香泉灌了半壶，是想试试他能不能分辨出来，果然被他品出来了。鄂比由此赞扬说：“你真是茶仙在世，陆羽复生，不愧是一位品茶高手。”这个故事传出去，品香泉顿时名闻京城，很多人都慕名前来取水烹茶。

22 袁枚尝遍各地名茶

袁枚，字子才，号简斋，晚年自号仓山居士、随园主人、随园老人。袁枚是乾隆、嘉庆时期代表诗人之一，与赵翼、蒋士铨合称为“乾隆三大家”。

袁枚致力为文，著述颇丰，有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《随园随笔》《随园食单》……其中《随园食单》是我国清代一部系统地论述烹饪技术和南北菜点的重要著作。全书分须知单、戒单、海鲜单、特牲单、水族有鳞单、水族无鳞单、杂素菜单、点心单、饭粥单和茶酒单等十四个方面。值得一提的是“茶酒单”一篇，此篇对于南北名茶均有所评述，此外还记载着不少茶制食品，颇有特色。其中有一种“面茶”，即是将面用粗茶汁去熬煮后，再加上芝麻酱、牛乳等作料，面中散发淡淡茶香，美味可口，而“茶腿”是经过茶叶熏过的火腿，肉色火红，肉质鲜美而茶香四溢。由此可以看出袁枚是一个对茶、对饮食有相当研究的人。

65岁以后，袁枚开始游山玩水，他游遍名山大川，如浙江的天台、雁荡、四明、雪窦等山，安徽黄山、江西庐山、广东、广西、湖南、福建等地，喜爱品茶的他自然尝遍各地名茶，并且将它一一记载下来。他描写常州阳羡茶：“茶深碧色，形如雀舌，又如巨米，味较龙井略浓。”提到洞庭君山茶，他说：“味与龙井相同，叶微宽而绿过之，采掇最少。”此外如六安银针、梅片、毛尖、安化茶等，也都有所评述。70岁那年，袁枚游览了武夷山，对武夷茶产生了特别的兴趣。他在《随园食单·茶酒单》中记载了当时的情形：“僧道争以茶献，杯小如胡桃，壶小如香橼，每斟无一两，上口不忍遽咽，先嗅其香，再试其味，徐徐咀嚼而体贴之，果然清芬扑鼻，舌有余甘。一杯以后，再试一二杯，释躁平矜，怡情悦性。始觉龙井虽清，而味薄矣；阳羡虽佳，而韵逊矣。颇有玉与水晶，品格不同之故。故武夷享天下盛名，真乃不忝，且可以瀹至三次，而其味犹未尽。”这位茶叶专家从所用的茶壶、茶具到饮茶的步骤、感觉与武夷茶的特色均作了详细而生动的描写，一杯好茶的确能涤净尘虑，抚平烦躁。

此外袁枚还写下许多茶诗，如《试茶》诗：“闽人种茶如种田，郴车而载盈万千。我来竟入茶世界，意颇狎视心逌然……描写福建人普遍种茶的情形，置身其中，彷佛进入茶世界。《湖上杂事诗》：“烟霞石屋两平章，渡水穿花趁夕阳。万片绿云春一点，布裙红出采茶娘。”描写身着红布裙的采茶姑娘在“万片绿云”的茶海中采茶，分外醒目。《渔梁道上作》：“远山耸翠近山低，流水前溪接后溪。每到此间闲立久，采茶人散夕阳西。”可以看出他旅游时除了欣赏群山万壑、山涧溪流的美景之际，也不忘留意当地的“茶叶文化”，由此可见他对茶的钟爱程度。

“其次，莫如龙井，清明前者号莲心，太觉味淡，以多用为妙。雨前做好一旗一枪，绿如碧玉。收法须用小纸

包，每包四两放石灰坛中，过十日则换古灰，上用纸盖扎住，否则气出而色味全变矣。”这段文字证明袁枚对于好茶收藏法研究得相当深入。而要泡出一壶好茶，需先有好水，对此他有一段精彩的描述：“欲治好茶，先藏好水，水求中泠惠泉，人家中何能置驿而办。然天泉水、雪水力能藏之，水新则味辣，陈则味甘。尝尽天下之茶，以武夷山顶所生，冲开白色者为第一。然入贡尚不能多，况民间乎！”在此他再度推崇武夷山所产的茶为天下第一。他也提到烹煮的方法，其中火候的控制亦是一门极重要的学问，“烹时用武火，用穿心罐一滚便泡，滚久则水味变矣！停滚再泡则叶浮矣。一泡便饮，用盖掩之则味又变矣。此中消息，间不容发也，山西裴中丞尝谓人曰：‘余昨日过随园，才吃一杯好茶，呜呼！’”

23 不可一日无茶的皇帝乾隆

清代乾隆皇帝弘历，在位当政六十年，终年八十八岁。他是我国最高寿的一位皇帝，据说他的高寿与饮茶与不无关系。

乾隆在位时，秉承其祖父康熙的爱好，也经常巡游江南，既是为了加强统治，也是为了游山玩水。相传，乾隆皇帝六次南巡到杭州，曾四度到过西湖茶区。民间流传着很多乾隆下江南的故事中就有一些与茶有关。这些茶故事涉及种茶、饮茶、取水、茶名、茶诗等与茶相关的方方面面。

乾隆十六年，他第一次南巡到杭州时，在天竺观看了茶叶采制的过程，颇有感受，写了《观采茶作歌》，其中有“地炉微火徐徐添，乾釜柔风旋旋炒。慢炒细焙有次第，辛苦功夫殊不少”的诗句。皇帝能够从中体察出茶农的辛苦与制茶的不易，也算是难能可贵了。

乾隆第二次到杭州去了云栖，又作《观采茶作歌》一首，诗中吟道：“今日采茶我爱观，关民生计勤自然。雨前价贵雨后贱，民艰触目陈鸣镳。”对茶民的生计艰辛倾注了具体的关注。

乾隆第三次南巡来到了龙井，品尝了龙井泉小烹煎的龙井茶后，欣然成诗一首，名为《坐龙井上烹茶偶成》。诗中有“龙井新茶龙井泉，一家风味称烹



乾隆皇帝

煎”。时隔三年，乾隆第四次游巡，又来到龙井，再次品饮香茗，也再次留下了诗作《再游龙井》：

清跸重听龙井泉，明将归辔启华旃。
问山得路宜晴后，汲水烹茶正雨前。
入目景光真迅尔，向人花木似依然。
斯真佳矣予无梦，天姥那希李谪仙。

乾隆足迹遍及大江南北，每到茶的产区都十分关注茶。他品尝洞庭中产的“君山银针”后赞誉不绝，令当地每年进贡十八斤。他还赐名福建安溪为“铁观音”，从此安溪茶声名大振，至今不衰。在福建崇安品尝“大红袍”，初嫌其名不雅，知其来历后欣然为之题匾。这些名茶至今名声响亮，香播遐迩，可见乾隆是何等爱茶。

乾隆皇帝不是死在任上的，而是“知老让位”的。传说在他决定让出皇位给十五子时（即后来的嘉庆皇帝），一位老臣不无惋惜地劝谏道：“国不可一日无君呵！”一生好品茶乾隆帝却端起御案上的一杯茶，说：“君不可一日无茶。”乾隆晚年退位后仍嗜茶如命，在北海镜清斋内设“焙茶坞”悠闲品尝。

24 慈禧饮茶美容安眠

慈禧太后掌握清廷大权四十多年之久，据说她年过七旬，仍然肌肤白皙，容光焕发，可谓养生驻颜有术。慈禧的养生养颜术中饮茶是重要的一项。

慈禧喜欢饮茶，特别喜欢喝与金银花混合的金银花茶。她的御前女官德龄对此有详细的记录：“一位太监拿进一杯茶来，茶杯是纯白美玉做的，茶托和盖碗都是金的。接着又有一位太监捧着一只银托盘，里面有两只和前一只完全相同的白玉杯子，一只盛金银花，一只盛玫瑰花，杯子旁边还放有一双金筷。两个太监都在太后面前跪下，将茶托举起，于是太后掀开金盖，夹了几朵金银花放在茶里。”金银花又名忍冬，它性寒味甘，清热解毒，一般多作夏季饮料，对长久吃油腻食物的人来说饮用更为合适，具有消腻去积热的功效。

慈禧为了美容，每隔10天服用一次珍珠粉，这珍珠粉也要用茶水送服。女官德龄对此也有记载：“那太监便颤巍巍将那一茶匙的珍珠粉给太后，太后一接过去，便伸出舌头把那粉倒了上去。其时我们站在旁边服侍的人早就给伊整下一盅温茶，只待伊把珍珠粉倾放口内，便忙着送茶上去，伊也不接茶杯，就在我们手内喝了几口，急急地把珍珠粉吞下去了。”

慈禧晚上睡不好觉，为了能够促进睡眠，慈禧还让人专门给她设计了一个枕头，这个枕头很奇特，中间有一个银元大小的圆孔贯穿两面，睡时耳朵可以贴着圆孔倾听周围的声音。特别是枕头里面装的是茶叶，因为茶叶可以安神明目，所以这个枕头即可以通过圆孔收集附近的声音信息，又能起到安眠作用，可谓煞费苦心。

为了饮好各地进献的贡茶，清宫沏茶的用水是西郊玉泉山的玉泉水，每天都用插着小黄旗的水车去拉。夜

间通过西直门时，不但要大开城门，还要让这水车走在大路中央，时间长了人们都知道这是专门给皇宫和老佛爷拉水的车。

25 鲁迅的茶文犹如解剖刀

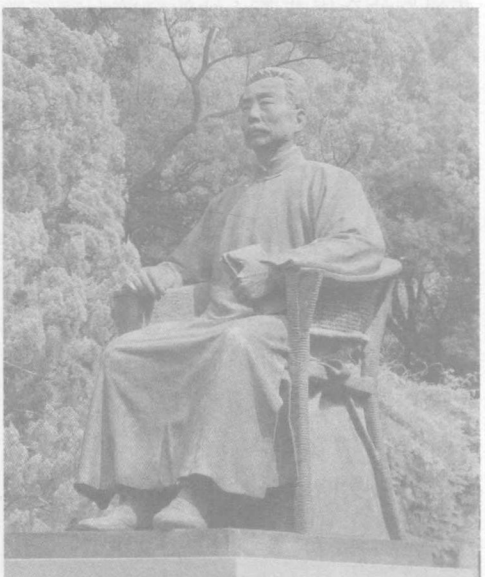
鲁迅，原姓周，幼名樟寿，字豫山，后改为豫才。1898年起，改名树人。鲁迅是他1918年发表《狂人日记》时开始使用的笔名，浙江绍兴人。

鲁迅先生长在茶乡绍兴，嗜好饮茶，特别是产于故乡的“珠茶”，此茶外形团紧，呈颗粒状，宛如珍珠，故称“珠茶”，当地人习惯叫它“团炒青”，由于这一特殊环境，使喝茶成了鲁迅终身的爱好。

20年代的北京城，茶馆遍布。鲁迅在北京的时候，也是茶楼啜茗的座上客，这在他的日记中记述很多。如1912年5月26日，“下午同季市、诗荃至观音街青云阁啜茗”；1912年12月31日，“午，同二弟往观音街食饵，又至青云阁玉壶春饮茗”；1918年12月22日，“刘半农邀饮于东安市场中兴茶楼”；1924年4月3日，“上午至中山公园四宜轩、遇玄同，遂茗谈至晚归”等。他去得最多的地方是青云阁，喜欢在喝茶的时候伴吃点心，且饮且食，常结伴而去，至晚方归。30年代的上海，每至夏季，沿街店铺备有茶桶，供过路人饮用解乏。鲁迅的日本好友内山完造，在上海四川北路开一书店，门口也置一茶桶。鲁迅得知十分赞同内山此举，多次资助茶业，合作施茶。

鲁迅不但经常去茶楼饮茶，甚至还把工作室也搬进茶室。当时，北京的一些公园里有茶室，它们藏在绿树丛中，十分安静，啜饮品茗，妙趣备增，所以鲁迅常常在这里工作。1926年夏天，鲁迅与齐寿山合译《小约翰》，就是在公园的茶室里进行的。在一个多月的时间里，鲁迅每天下午都来到茶室译书，直至译毕。鲁迅饮茶有一个习惯，每次冲茶都要用开水，且随时取用。所以在他的房间里炭钵的三角架上，总有一壶开水，即使三伏天也是如此，以备随饮随冲，谈话和写作的兴致愈高，冲泡的次数也愈多，茶也会愈酽。

“有好茶喝，会喝好茶，是一种‘清福’。不过要享这‘清福’，首先



鲁迅

必须有功夫，其次是练出来的特别的感觉。”鲁迅在《喝茶》这篇杂文中说的这段话，明白地道出了他的喝茶观。后来，鲁迅把这种品茶的“功夫”和“特别感受”喻为一种文人墨客的骄气和精神的脆弱，而给予那些无病呻吟的文人以辛辣的嘲讽，他说：“假使是一个使用筋力的工人，在喉干欲裂的时候哪怕给他龙井芽茶、珠兰窨片，恐怕他喝起来也未必觉得和热水有什么区别吧。”

鲁迅认为“清福”，并非人人可以享受，它也有许多弊端，享受“清福”要有个度，过分的“清福”，有则不如无。“我们试将享清福的雅人和破衣粗食的粗人比较，就会明白究竟是谁活得下去”。鲁迅心目中的茶是一种追求真实自然的“粗茶淡饭”，而绝不是斤斤于百般细腻的所谓“功夫”，鲁迅笔下之茶，是一种茶外之茶。他施茶于民的精神，更为中华茶文化增辉。

26 郭沫若的诗书戏剧皆有茶

郭沫若，原名郭开贞，乳名文豹，号尚武，笔名除郭沫若外，还有郭鼎堂、石沱、麦克昂、杜衍等，四川省乐山县沙湾镇人。他生于蜀茶之乡，曾游历过许多名茶产地，品尝过各种香茗，因而也是一个爱茶的人。在他的诗词、书法及戏剧作品中都留下了珍贵的饮茶佳作，为现代茶文化增添了绚丽的光彩。

郭沫若11岁时就写了第一首关于茶的诗《茶溪》：“闲钓茶溪水，临风诵我诗”。1940年，他与友人游重庆北温泉缙云山所作的赠诗中，也以茶来表达自己的情感：“豪气千盅酒，锦心一弹花。缙云存古寺，曾与共甘茶。”诗中的“弹花”是指赵清阁当时主编的《弹花》文艺月刊，“甘茶”是指缙云山上的一种甜味甘茶。

四川邛峡山上的茶叶，以味醇香高著称。据记载，卓文君与司马相如曾在县城开过茶馆，成为流传千古的佳话。1957年，郭沫若在此作《题文君井》诗：“文君当垆时，相如涤器处。反抗封建是前驱，佳话传千古。今当一凭吊，酌取井中水，用以烹茶涂当思，清逸凉无比”。后来，当地即以“文君”为茶名，创制了“文君绿茶”。

1959年2月，郭沫若陪外宾到杭州，在登孤山、六和塔和花港观鱼后，来到虎跑，以诗记游，吟道：“虎去泉犹在，客来茶甚甘。名传天下二，景对水成三。饱览湖山胜，豪游意兴酣，春风吹送我，岭外又江南。”同年，他陪外宾到武夷山和黄山欣赏了两山的名茶后也写下了一首诗：“武夷黄山一片碧，采茶农夫如蝴蝶，岂异辛勤慰远人，冬日增温夏解渴。”

郭沫若又是剧作家，在他创作的戏剧中，也多有关于茶的描写。《孔雀胆》是一部描写元朝末年，云南梁王的女儿阿盖公主与云南大理总管段功的爱情悲剧，郭沫若因剧情的需要，巧妙地通过剧中人物王妃之口，向观众介绍了功夫茶的冲泡方法，从这段剧情，可以

看出他对功夫茶的精通，对茶文化的喜爱。对白如下。

王妃：（徐徐自靠坐起）哦，我忘记了关照你们，茶叶你们是拿了哪一种来的？

宫女甲：（回身）我们拿的是福建生产的武夷茶呢。

王妃：对了，那就好了，国王顶喜欢喝这种茶，尤其是喝了一两杯酒之后，他特别喜欢喝很酽的茶，差不多涩得不能进口。这武夷茶的泡法你们还记得？

宫女甲：记是记得，不过还是请王妃再教一遍。

王妃：你把茶具拿来。

（宫女甲起身步至亮厨前……茶壶茶杯之类甚小，杯如酒杯，壶称“苏壶”……容纳一小盘。）

王妃：在放茶之前。先要把水烧得很开，用那开水把这茶壶茶杯烫它一遍，然后再把这茶叶放入“苏壶”里面，要放大半壶光景。再用开水冲茶，冲得很满，用盖盖上，这样便有白泡冒出，接着用这开水从这“苏壶”盖上冲下去，把壶里冒出的白泡冲掉。这样，茶就赶快斟了。怎样斟法，记得的吗？

宫女甲：记得的，把茶杯集中起来，提起“苏壶”，这样（提壶作手势）很快地轮流着斟，就像是在这些茶杯上划圈子。

宫女乙：我有点不大明白，为什么斟茶的时候要划圈子呢？一杯一杯慢慢斟不可以么？

王妃：那样便有先淡后浓的不同。……

郭沫若对茶叶的发展也非常关注。1959年，湖南长沙高桥茶叶试验场创制了名茶新品“高桥银峰”，他品尝后备加称赞，作七律一首，并亲自手书赠给高桥试验场：“美蓉国里产新茶，九嶷时风阜万家。肯让湖州夸紫笋，愿同双井斗红纱，脑如冰雪心如火，舌饾饤不眼不花，协力免叫天下醉，三闾无用独醒嗟。”高桥银峰因郭沫若题诗，一时声名鹊起。

27 吴觉农毕生从事茶事

吴觉农，原名荣堂，后更名“觉农”，曾用笔名有咏唐、池尹天、施克刚等，浙江上虞人。就像他更名“觉农”一样，为了祖国的农业，特别是茶业，吴觉农先生奋斗了一生。

他早年在浙江省中等农业技术学校（浙江农业大学前身）就读时，对茶叶产生兴趣。1916年农校毕业后，留校做了三年助教。1919年考取了由浙江省教育厅招收的去日本研究茶叶专业的公费留学生，在日本农林水产省的茶业试验场学习。经过三年的学习和研究，1922年吴觉农撰写了《茶树原产地考》一文，以足够的事实，论证了茶树原产于中国。1934年至1935年间，吴觉农到印度、锡兰、印度尼西亚、日本、英国和苏联等国进行有关茶叶产销的考察访问。回国后，撰写出版了《世界主要产茶国之茶业》。他在研究各国茶业后说，若能“取他国之长，补我之短”，

“积极推进，锐意改革，则我华茶命运自必有复兴之一日”。抗战胜利后，吴觉农回到上海，与朋友一起经营出口茶叶，同时推行机械制茶，从台湾购来一套茶叶精制机械，在杭州办起了之江制茶厂。1949年5月，吴觉农应邀去北京参加政治协商会议。他提出的关于成立茶叶专业公司的建议得到支持。之后，他积极主持筹备，亲自兼任中国茶叶公司总经理。他快速签订对外贸易合同，组织收购和加工茶叶，大力订制制茶机械，在各主要茶区相继建立各种类型的茶厂，为茶叶事业的发展倾注了大量心血。1979年以后，他仍以中国农学会副理事长和中国茶叶学会名誉理事长的身份，热情参与茶业考察和学术活动。

吴觉农也是我国当代茶叶高等教育和茶叶科研机构的倡导者与组织者。他认为振兴茶业必须造就大量高等专业科技人才。1939年他在香港时就和复旦大学商议开办茶叶系科，1940年中国第一个高等院校的茶叶专业系科在重庆创建。1941年，他又率领一批青年人，从重庆来到福建武夷山，办起了中国第一个茶叶研究所，他亲任所长。

吴觉农还十分注重茶叶史料的搜集和研究，20世纪40年代，他组织中国茶叶研究社集体翻译出版了美国威廉·乌克斯的《茶叶全书》；20世纪60年代起相继发表了《湖南茶业史话》、《四川茶业史话》；1979年起，历时五年，主持编写了《茶经述评》，后来又出版了《地方志茶叶史料》一书。

吴觉农为中国茶叶事业奋斗了一生。陆定一在《茶经述评》序言中对吴觉农作了很高的评价，他说：“吴觉农先生毕生从事茶事，学识渊博，经验丰富，态度严谨，目光远大，刚直不阿。如果陆羽是‘茶神’，那么说吴觉农先生是当代中国的‘茶圣’，我认为他是当之无愧的。”

28 老舍创作话剧《茶馆》

老舍，原名舒庆春，字舍予，老舍是他最常用的笔名，另有絜青、鸿来、予非我等笔名，北京人，被誉为“人民的艺术家”。饮茶是老舍一生的爱好，他认为“喝茶本身是一门艺术”。他在《多鼠斋杂谈》中写道：“我是地道中国人，咖啡、可可、啤酒，皆非所好，而独喜茶”。“有杯好茶，我便能静观皆自得”。老舍本人茶兴不浅，不论绿茶、红茶、花茶都爱品尝，兼容并蓄。其中，他更酷爱花茶，自备有上品花茶和我国各地名茶，诸如“西湖龙井”、“黄山毛峰”、“祁门红茶”、“重庆砣茶”等，无不品尝。老舍的茶瘾很大，称得上是茶中瘾君子，喜欢喝浓茶，一天三换，中早晚各得一壶。他出国或外出体验生活，也总是随身携带茶叶。

边饮茶边写作是他一生的习惯，而且“茶瘾”很大，喜饮浓茶，一日三换，早中晚各来一壶。在老舍的小说和散文中常有茶事提及或有关饮茶情节的描述。他在自传体小说《正红旗下》

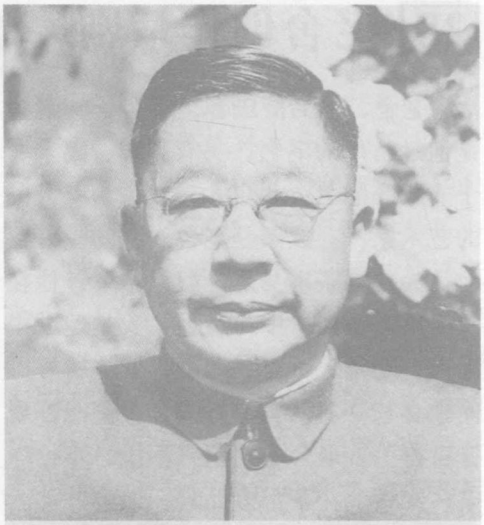
谈道，他的降生，虽然是一个“光宗耀祖的儿子”，可是家里穷，父亲曾为办不起满月酒而发愁，只有在满月那天以“清茶恭候”客人。他的记忆中，家里“用小砂壶沏的茶叶末儿，老放在炉口旁边保暖，茶叶很浓，有时也有点香味。

老舍与冰心有一段很深的茶谊，这段茶谊缘于抗日战争时在重庆北碚德的那段艰苦岁月，老舍常去拜访冰心，常常气喘吁吁，浑汗如雨，一进门就喊着要茶，他在后来赠给冰心夫妇的一首七律中道：“中年喜到故人家，挥汗频频索好茶”，追忆了这段美好的情谊。到了北京，老舍也常去冰心家拜访，仍然是一进门就大叫：“客人来了，茶泡好了没有？”冰心也总是不负老舍的茶兴，以她家乡盛产的茉莉花茶款待他，老舍则一边品茗，一边啧啧称道，然后拉起家常和文坛之事。

老舍1957年创作的话剧《茶馆》，是他后期创作中最为成功的一部作品，也是当代中国话剧舞台上最优秀的剧目之一，在西欧一些国家演出时，被誉为“东方舞台上的奇迹”。贫民家庭出身又久居北京的老舍先生，创作《茶馆》是有着深厚的生活基础的。老舍出生的第二年，充当守卫皇城护军的父亲，在抗击八国联军入侵的巷战中阵亡。从此，全家依靠母亲给人缝洗衣服和充当杂役的微薄收入为生。老舍在大杂院里度过艰难的幼年和少年时代，使他从小就熟悉挣扎在社会底层的城市贫民，喜爱流传于北京市井里和茶馆的曲艺、戏剧。而又因其爱茶，因此对北京茶馆非常熟悉，他说：“茶馆是三教九流会合之处，可以容纳各色人物。一个大茶馆就是一个小社会……我只认识一些小人物，这些人物是经常下茶馆的。那么，我要是把他们集合到一个茶馆里，用他们生活上的变迁反映社会变迁，不就从侧面透露出一些政治消息吗？这样，我就决定了去写《茶馆》。”

《茶馆》是一部三幕话剧，通过裕泰茶馆的盛装，表现了清末到民国五十年间中国社会的变革。全剧七十多个人物，有国会议员、宪兵司令部的长官、有清朝的遗老、有地方黑道、有评书艺人、有看相算命先生，也有农民村妇，形形色色，蔚为大观，描绘了一幅完整的社会众生图。《茶馆》再现了老北京的茶馆习俗，茶馆不仅卖茶，也卖简单的点心和茶饭，玩鸟的在这里歇脚喝茶，说事的在这聚议，说媒的这里拉纤。

老舍先生谢世后，他的夫人胡絜青十分关注和支持我国茶馆行业的发展。1983年，北京第一家个体音乐茶室“焘



老舍

山庄”开业时，她曾手书茶联一副“尘滤一时净，清风两腋生”送去祝贺。1988年，富有北京茶馆文化特色的“老舍茶馆”建成开业，茶馆坐落在前门西侧“大碗茶”商业大楼三楼，楼口处迎面是一个座老舍先生半身铜像，厅内一式仿古梨木大八仙桌，散发着古朴高雅的气息，大红灯笼上的“福寿”、“吉祥”，渲染着这里的喜庆气氛。之后，台湾、深圳也陆续建成了“老舍茶坊”、“老舍茶馆”，为中国的茶文化又添了亮丽的一景。

29 周恩来设茶宴款待尼克松

周恩来总理是中国人民伟大的政治家、外交家、他精湛的外交艺术尽人皆知，传为美谈。以茶为例，周总理的礼宾之茶，是非常讲究的。在接待外宾的茶仪和品茗交谈中，他把中国茶道的尚礼精神和外交意图紧密地结合起来，运用得淋漓尽致，异常娴熟，并善于以睿智、哲理和警句般的语言表达出来，令人叹服。当年，周总理以茶款待美总统尼克松就是这样一个外交的典范。

20世纪70年代，中美建交是世界外交史上的一个重大事件。

1972年2月21日，11点27分，尼克松乘“空军一号”来到北京，降落在首都机场。尼克松一走下舷梯，就微笑地伸出手，与周总理紧紧相握，足足有一分多钟。周总理说：“总统先生，你把手伸过了世界上最辽阔的海洋来和我握手，25年没有交往了呀！”

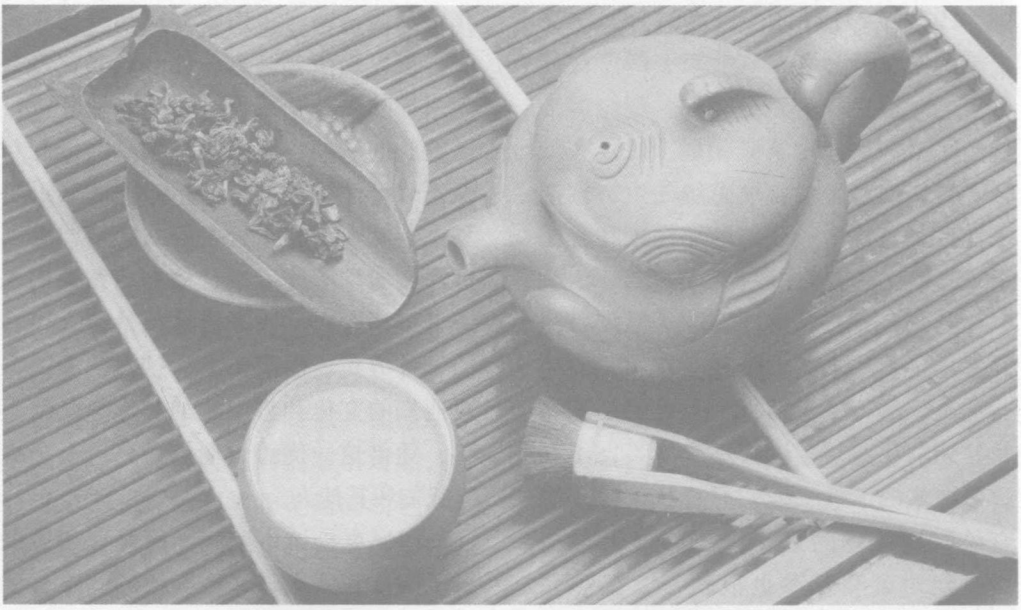
当天晚上，周总理宴请了尼克松，并安排了宴前之茶，陪他坐在茶几前品茗啜茶。这天晚上款待尼克松的是著名龙井茉莉花茶。美国人不喜欢茶，不喜欢中国式的清饮，他们只喜欢咖啡。尼克松对周总理的这个安排却显得很高兴，他对茉莉花茶也很欣赏，频频品啜。周总理对这项富有中国礼仪的品茶活动也安排得十分周到，除了珍贵的茶品，精美的茶具外，就连席间的乐曲，也安排得独具匠心。他安排演奏的歌曲是当年尼克松就任美国总统宣誓仪式上演奏的《美国的阿美利加》。总理安排中国乐团演奏尼克松熟悉和喜欢的歌曲，以令客人感觉像在自己的家乡一样。尊重和理解客人，让他们感到舒适惬意，这正是中国茶道的精髓。

果然，当大厅响起：“……阿美利加，阿美利加，愿上帝恩赐你，你的女儿重友谊，四海之内皆兄弟！”的乐曲时，尼克松十分高兴，他一边品尝着芬芳浓郁的茉莉花茶，一边兴奋地聆听自己熟悉的乐曲，眼中透出满意的目光。他不时地注视着周恩来，对他的亲近平易，善解人意和十分友好的感情，有了更深刻的理解。后来，他在《领袖们》一书中写道：“我知道这只是待人接物的一种方式，但事实上，这表明中国人对他们的文化和哲学的绝对优势坚信不移，凭借这一优势，他们总有一天会战胜我们和其他人。

在尼克松访华期间，周总理和他进行了四次正式会谈，在会谈的间隙、午

餐、晚餐，以及游览观光之余，俩人多次在一次喝茶，这其中令尼克松记忆最为深刻的一次品茗则是在杭州西湖，在这人间天堂的西湖山光水色中，周总理为尼克松准备了一次茶的盛宴，在西湖边的楼外楼品饮的正是中国第一名茶：梅家坞村精制的正宗的古湖龙井。名茶名水加之礼仪小姐精湛的茶艺，使尼克松立即陶醉在茶香之中。当他饮了第一口香茶，便情不自禁的赞叹起来："西湖茶美，西湖茶美，这是我平生第一次在中国西湖喝龙井茶。"

喝罢宴前之茶，周总理更以中国最有名的"茶宴"款待尼克松。在这些美味佳肴中，有一道用茶烹制的"菜肴"，这道菜是"菜肴"之中的上品—"龙井虾仁"。只见那只茶盘之中摆着鲜嫩乳白的虾和碧绿的茶，交相辉映，茶香和海鲜香气四溢，香、色、味、形兼备，不愧是杭州茶肴中的一绝。周总理请客人举箸，并热情地推荐："总统阁下，请您品尝这道饮誉五州的天堂菜——龙井虾仁！这是中国杭州名厨在中国名茶之乡创造的佳作。"尼克松品尝了龙井虾仁之后，连连叫绝，并感谢主人对他的盛情。宴会结束后，周恩来与尼克松又愉快地品尝了龙井花茶。当礼仪小姐走向前来，再次为尼克松添茶后，他端起茶盏呷了一口，对周总理诙谐地说："总理阁下，在我们即将签署中美上海联合公报的前夕，我今天有幸尝到如此珍贵的天堂菜和天堂茶，想必上帝也会为我们庆幸的吧。"面带微笑的周总理听完尼克松的话，更加幽默地说："那么，看来我们即将签署的中美上海联合公报，也还是深得上帝欢心的啊。"说完，两个人会意的笑声和茗茶的香气一起飘散在大厅里。



第二节 茶的传说

Cha De Chuan Shuo

中国产茶历史悠久，茶品众多，因而有关茶的传说也很多，几乎每个名茶都有一段神奇的传说。这些传说又与人物、故事、古迹和自然风光交织在一起，细细读来，颇有滋味。

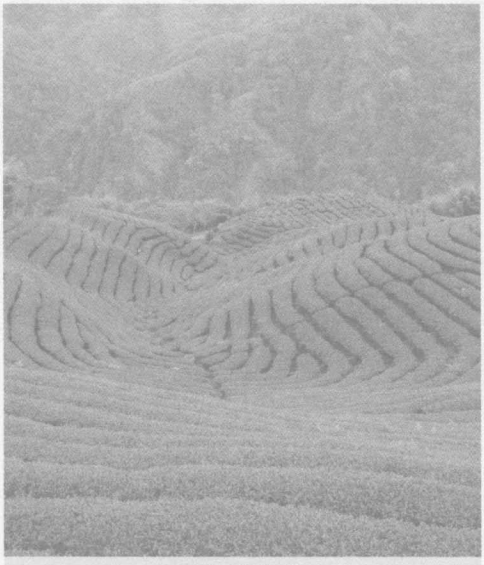
1 西湖龙井

清代乾隆年间，风调雨顺，国力强盛。喜爱周游天下的乾隆皇帝出巡江南，来到美丽的南国名城——杭州。

当皇帝在众多随从的前呼后拥下来到狮峰山时，只见群山连绵，茶园飘香，鸟鸣其间。秀美的采茶姑娘与山清水秀的西子湖一起构成了一道迷人的景致，不禁使人想起苏东坡的诗句："欲把西湖比西子，浓妆淡抹总相宜。"

当兴致勃勃的乾隆皇帝来到狮峰山下的胡公庙时，等候已久的老和尚恭恭敬敬的献上最好的西湖龙井茶。只见精致的茶盏内芽叶舒展，亭亭玉立，碧绿的龙井茶在水中栩栩如生。稍事品尝，但觉得一股清香袭来，令人唇齿芬芳，沁人心脾。乾隆皇帝连声称赞："好茶好茶！"兴之所至，在众人的陪同下，观看了茶叶的采制过程。

刚采了一把，忽然太监来报："太后有病，请皇上急速回京。"乾隆皇帝听说太后娘娘有病，随手将一把茶叶向袋内一放，日夜兼程赶回京城。其实太后只因山珍海味吃多了，一时肝火上升，双眼红肿，胃里不适，并没有大病。此时见皇儿来到，只觉一股清香传来，便问带来什么好东西。皇帝也觉得奇怪，哪来的清香呢？他随手一摸，啊，原来是杭州狮峰山的一把茶叶，几天过后已经干了，浓郁的香气就是它散出来了。太后便想尝尝茶叶的味道，宫女将茶泡好，茶送到太后面前，果然清



西湖龙井茶

香扑鼻，太后喝了一口，双眼顿时舒适多了，喝完了茶，红肿消了，胃不胀了。太后高兴地说："杭州龙井的茶叶，真是灵丹妙药。"乾隆皇帝见太后这么高兴，立即传令下去，将杭州龙井狮峰山下胡公庙前那十八棵茶树封为御茶，每年采摘新茶，专门进贡太后。"十八棵御茶"即由此而来。从此之后，这十八棵茶树在当地茶农的精心培育下更加茁壮茂盛。

2 灵山茶

河南省南部罗山县有一座山峰，因其"每有云气覆顶，必雨。"被人称作"灵山"。山上碧水潺潺，林木繁茂，千岩竞秀，曲径通幽。相传在宋朝时，"天波府"杨八姐率一队女兵曾来到灵山，安营扎寨进行训练。一天，杨八姐在训练间歇到一座茶园小解，突然一群人迎面而来，杨八姐不及躲闪，心中着急，忙暗向上天祈告，求观音保佑她脱离难堪之境。观音又气又笑，遂向菜园吐了一口"仙气"，顿时，茶园被浓云密雾重重笼罩，杨八姐陷入了云雾之中，从此，那片茶园经常云蒸雾绕，茶香四溢，茶叶也变得格外芳香，不久就闻名遐迩，竟然与蜚声天下的蒙顶茶媲美了，灵山茶开始问世。

但灵山茶的隆盛更得益于明朝的开国皇帝朱元璋，如今在安徽凤阳灵山的百里方圆，仍流传着朱元璋三上灵山，独钟灵山茶的故事。

朱元璋自幼家贫，十七岁时，父母和三个哥哥因灾荒和瘟疫相继死去，姐姐出嫁后，独自一人的他只好到皇觉寺去当和尚，整日打水扫地，作些杂活。后来庙里也缺粮断炊，老和尚让朱元璋出外到今信阳一带托钵化缘。第二年农历三月初一，朱元璋来到了灵山寺，一呆就是四年，在这里他总算吃上了饱饭，身体也慢慢强壮起来，而且平生在这里第一次喝到了茶，这就是灵山茶。24岁时，天下大乱，胸怀壮志又走头无路的朱元璋，于农历闰三月初一加入了郭子兴的农民起义军，由于他身强力壮，机智勇敢，屡建奇功，很快得到重用，成了起义军的首领。

朱元璋在江淮各地转战，恰好又是农历三月初一这一天，朱元璋吃了一场败仗，又只身逃到了灵山寺。故地重游，面对旧僧，百感交集，但他哪敢暴露身份，只在墙上题了一首诗："战罢江南百万兵，腰间宝剑血犹腥。山僧不识英雄主，只管叨叨问姓名。"寺僧明白，他就是当年的小和尚朱元璋。于是以礼相持，不仅准备饭菜，而且敬上一碗灵山茶，这是朱元璋第二次喝到灵山茶。寺僧们还用九龙潭的水浸泡灵山茶为他擦洗伤口，一夜之间，伤口就痊愈了。第二天，朱元璋精神抖擞，又追赶起义军去了，后来终于成为明朝的开国皇帝。

做了皇帝之后，朱元璋想起了灵山寺，是灵山寺收留了这位四处化缘的小和尚，使他免遭饥饿，养成了健壮的身体；是灵山寺庇护了他这位无处躲藏的

败军首领，并得到疗伤，恢复了健康。他更忘不了灵山茶，没有灵山寺和灵山茶就没有他这个皇帝，于是他决心亲往灵山，并交待前往准备的命官："如果那首诗还保留着，立即禀报，如果那首诗已经被涂毁，将当年毁诗的和尚和住持押回京城。"

却说朱元璋题诗走后，寺僧怕元军发现，已用暗红色石灰刷了一层，躲过了一劫。使者来到灵山后，寺僧们闻知使者要找朱元璋原来的题诗很是害怕，都躲藏起来，唯陈大同和尚没走，并用水冲刷了表面的一层石灰，隐隐露出了原来的题诗，陈大同也题诗一首让命官捎给皇上，诗曰："御笔题诗岂敢留，留时恐惹鬼神愁，故施法水轻抹去，至今龙泉冲斗牛。"

命官回京禀报后，朱元璋大喜，决定仍于三月初一这一天，再上灵山。这是朱元璋第三次来到灵山，这次寺僧们拿出珍藏的一枪一旗灵山茶，当厨师把精心用九龙潭泉水沏泡好的灵山茶送到朱元璋面前时，朱元璋掀开茶碗盖，一股沁人肺腑的清香直扑口鼻，一口茶入腹，顿感无比的香醇浓郁，朱元璋感到没有哪一种茶比得上灵山茶，于是立即下令给泡茶的官员连升三级。听说要给沏茶的厨师升官，众人暗想厨师怎能升官，有些好笑，这时，在场的一位贡生感叹自己一个秀才竟不如一个厨师，低声嘟噜了一句："十年寒窗苦，何如一盏茶？"谁知，朱元璋听到了这句话并不生气，他对这位贡生说："你刚才吟诗未完，我给你续上后半部分："他才不如你，你命不如他。"从此，灵山一带大种灵山茶，使灵山茶享誉全国。

3 安溪铁观音

安溪铁观音属青茶类，是我国著名乌龙茶之一。安溪铁观音茶产于福建省安溪县。安溪铁观音茶历史悠久，素有茶王之称。据载，安溪铁观音茶起源于清雍正年间（1725—1735年），关于他的产生，民间有几种传说，主要有以下三种。

传说一：有一次，乾隆皇帝微服游江南，走入一家福建茶馆品尝茶，喝罢感觉其味甘醇爽滑，有一种特殊的天然兰花香气，又色泽暗绿，如铁压手，不觉赞誉此茶香美赛观音。乾隆走后，名声传开，当地人知道了饮茶客人乃当今皇帝，于是约定俗成，将此茶名之为"铁观音"。



安溪铁观音

传说二：清乾隆年间，安溪西坪上

尧茶农魏饮制得一手好茶，他每日晨昏泡茶三杯供奉观音菩萨，十年从不间断，可见礼佛之诚。一夜，魏饮梦见在山崖上有一株透发兰花香味的茶树，正想采摘时，一阵狗吠把好梦惊醒。第二天果然在崖石上发现了一株与梦中一模一样的茶树。于是采下一些芽叶，带回家中，精心制作。制成之后茶味甘醇鲜爽，精神为之一振。魏认为这是茶之王，就把这株茶挖回家进行繁殖。几年之后，茶树长得枝叶茂盛。因为此茶美如观音重如铁，又是观音托梦所获，就叫它“铁观音”。

传说三：清人王士让，乾隆年间出任湖广（今湖北）黄州府蕲州通判，筑书房于当地的南山之麓，自题名为“南轩”。一日，王士让见荒园间有株茶树特异，遂移植于“南轩”后面的园地，朝夕管理，精心培育。茶树长成后枝叶茂盛，圆叶红心，采下茶叶制茶，茶叶乌润肥壮，泡饮后，香馥味醇，沁人肺腑。以后王士让奉召赴京，晋谒礼部侍郎方望溪，以此茶馈赠。方望溪品后觉得其味不平常，便转献给宫廷。乾隆帝饮过后，也是非常喜欢，于是召见王士让询问，王士让将自己种茶的经过一一述说。乾隆见其茶乌润结实，沉重似“铁”，味香形美，犹如“观音”，遂赐名为“铁观音”。

4 莲花白牡丹

福建省福鼎县盛产白牡丹茶（十大名茶之一），传说在西汉时期，有位叫毛义的太守，因看不惯贪官当道，于是弃官，带着老母往山林深处隐居。母子俩来到一座山前，只觉得异香扑鼻，探问一位老者，得知香味来自莲花池畔的十八棵白牡丹。母子俩来到莲花池，见景色如仙境，便留了下来。

刚住下不久，毛母即因旅途劳顿，病倒了。毛义为母亲四处寻药，却仍找不到对症之药。一晚，毛义梦见了一白发银须的仙翁，仙翁告诉他：“治你母亲的病须用鲤鱼配新茶，缺一不可。”毛义醒后，认定此是仙人的指点，可此时已入寒冬，鲤鱼，哪怕池塘里结冰也可破冰捉鱼，但冬天到哪里去采新茶呢？

正在为难之际，只见那十八棵牡丹竟然就是十八棵茶树，树上长满了嫩绿的新芽。毛义立即采下晒干，白毛茸茸的茶叶竟像是朵朵白牡丹花。他用新茶煮鲤鱼给母亲吃，母亲的病果然好了。

以后，福鼎一带产的茶就被称之为“白牡丹茶”。

5 冻顶乌龙

冻顶乌龙茶被誉为台湾茶中之圣，主产于台湾南投县鹿谷乡的冻顶山，与包种茶合称姐妹茶。冻顶既是山名又是品种名。冻顶山是凤凰山的支脉，海拔

700米，山上种茶，因雨多，山高路滑，上山的茶农必须绷紧脚尖（冻脚尖）才能到山顶，故称此山为“冻顶山”。

相传在一百多年前，台湾省南投县鹿谷乡中，住着一位勤奋好学的青年，名叫林凤池，他学识广博，体健志壮，而且非常热爱自己的祖国。一年，他听说福建省要举行科举考试，就很想去试试，可是家境贫寒，缺少路费，不能成行。乡亲们喜欢林凤池为人正直，有学识，有志气，有抱负，得知他想去福建赴考，就相约跑来对他说：“凤池，你想去考试是好事！去吧，有困难，大家帮你，你别发愁，赶快做好准备吧！”说罢大家就慷慨解囊，给林凤池凑了足够的路费。林感激万分，第三天即拜别乡亲上路了。临行时乡亲们到海边送行，七嘴八舌地再三叮嘱：“祝你一路顺风，路上多加小心啊！”“不管考得怎样，可要回来呀！”“别忘了故乡和乡亲，我们盼你回来呢！”林凤池感动得流下泪来，暗暗下定决心，一定要为乡亲们争光。

不久，林凤池果然金榜题名，考上了举人并在县衙内就职。一天，林凤池决定回台湾探亲，在回台湾前邀同僚一起到武夷山一游。上得山来，只见“武夷山水天下奇，千峰万壑皆美景”，山上岩间长着很多茶树，又听说树上的嫩叶做成乌龙茶，香高味醇，久服有明目、提神、利尿、去腻、健胃、强身等作用，便想能带些回台湾多好啊，于是向当地茶农购得茶苗三十六棵，精心带土包好，带到了台湾南投县。乡亲们见凤池锦衣还乡，喜出望外，又见他带来福建祖家传种的乌龙茶苗，格外兴奋，他们推选几位有经验的老农，仔细地把三十六棵茶苗种植在附近最高的冻顶山上，并派专人精心管理。加之台湾气候温和，茶苗棵棵成活，不断吐着绿油油的嫩芽，可爱极了。接着，人们按照林凤池介绍的方法，采摘芽叶，加工成了乌龙茶。后来林凤池奉旨进京，他把这种茶献给了道光皇帝，皇帝饮后称赞好茶。因这茶是台湾冻顶山采制的，就叫作冻顶茶。从此台湾乌龙茶也叫“冻顶乌龙茶”。

6 蒙顶玉叶茶

蒙顶玉叶茶产于“天府之国”的四川省，自唐朝以来就被列为“贡茶”，沿袭至清。传说，在西汉末年，蒙山寺院中有位普慧禅师，在上清种了七棵茶树。这七棵茶树“高不盈尺，不生不灭”，年长日久，春生秋枯，岁岁采茶，年年发芽，虽产量极微，但采用者有病治病，无病健身，人称“仙茶”。

关于七棵仙茶，在汉碑和明清两代的石碑以及《名山县志》中均有记载。但这七棵茶树究竟从何而来，如何传播四方的呢？这里还有一段动人的故事：

很久以前，有位老和尚身患重病，忽有一老翁来访，谓“春分时节采得蒙山玉叶，用山泉煎服，可治宿疾”。老和尚信其言，如法采制仙茶，服后果然

病情渐愈，久服更觉神清体健，精力更旺。于是就在蒙山顶上筑起石屋，找了一位老汉专门培育和采制茶叶，老汉早年丧妻，只有一个女儿，两人相依为命。因女儿出落得和“玉叶”那样受人喜爱，因而取名玉叶。玉叶长得眉清目秀，聪明伶俐，年方十六，尚未许亲。

一天，老汉要玉叶下山买东西，不料，在半山腰碰到几个恶少拦住去路，企图调戏玉叶，放开嗓子大声喊救命。喊声惊动了正在砍柴的青年王虎。憨厚、老实、丈义的王虎听到呼救声，急忙奔去。但见恶少在光天化日之下调戏一个少女，王虎气愤极了，顺手拾起一根木棍，大喝一声，直冲过去。那些纨绔子弟，有的被打得抱头讨饶，有的狼狈溜走。玉叶得救了。她看了看王虎说：“感谢壮士救命之恩！”说罢跪在地上连叩了三个响头。这可把虎子急坏了，忙扶起姑娘说：“这是我应该做的，快别这样。时间不早，姑娘快赶路去吧！”

玉叶再次谢后拜别了王虎，转身向山上走去。走不多远，又依依不舍地回过头来看看王虎。不料虎子也正望着她，四目相视，情意绵绵，自此虎子忘不了姑娘，老在山间徘徊。玉叶也喜欢有事没事去山上走走，希望能再次遇到这位青年。

王虎家住在山脚下如洗，靠砍柴为生，家有老母，视力很差，针线活也能做，全靠儿子抚养。王虎不仅对娘孝顺，对邻居也十分关心，所以人们都是很赞赞赏他。

一天，王虎听说蒙山顶上的“玉叶”可治眼疾，就决定上山采集。他安排好了母亲的生活，对母亲说：“娘，我上山去采药，一定要把您的眼病治好！”说罢带上干粮就上路上。蒙山有五峰，王虎翻过了一个又一个山峰，累了就在大树下躺一下，渴了就喝点山泉水，一天，他正在泉边喝水，想到走了那么多路还找不到，真不知道“玉叶”究竟长在哪里，心里很好烦恼。这时，听到一阵悠扬的歌声由远而近传来，王虎觉得奇怪，就爬到树上向四面僚望，只见一个少女正唱着歌向这边走来。看样子似乎面熟。再一看，好像是过去搭救的那位姑娘。于是情不自禁喊话起来：“喂，您是住在山里的人吗？”

姑娘听到有人问话，就朝这边跑来。姑娘越跑越近，虎子出就越看越清楚，果真是她！不觉心慌意乱，脸上发烧。他迅速从树上跳下来，姑娘一见喜出望外，大叫：“是你呀！上次您救了我，还没有请教您尊姓大名呢！”接着又问王虎家住哪里，家里还有什么人，为什么到山顶来等等。王虎如实相告。姑娘听了笑着说：“你算找对了！我叫玉叶姑娘，‘玉叶’就是我管的，我还会看病哩。你回去吧，过几天我就到你家去给你老母看病。”

王虎感激地回到家中。不几日，玉叶果然带了一包珍藏的“玉叶”仙茶来到了王家，嘱咐大妈天天煎服，服后茶渣捣烂了敷于眼皮上。说来也奇，不到十日，虎子妈的眼睛就治好了，视力也增强了。大妈很感激玉叶，同时也非常喜欢玉叶，就托人说媒，让玉叶和王虎结婚了。

玉叶为了给更多的人治病，就在山脚下摆地了个摊子，并采集些茶籽播于周围，扩大仙茶的种植面积。从此，仙茶能治眼疾、能提神健身、有返老还童功效的消息不胫而走，远近闻名，人们称它为“圣扬花”、“吉祥蕊”。

7 碧螺春

江苏太湖的洞庭山上，出产一种“铜丝条，螺旋形，浑身毛，吓煞香”的名茶，叫“碧螺春”。据清王彦奎《柳南随笔》载：“洞庭山碧螺峰石壁产野茶，初未见异。康熙某年，按候而采，筐不胜载，因置怀间，茶得热气，异香忽发，采者争呼吓煞人香。吓煞人吴俗方言也，遂以为名。自后土人采茶，悉置怀间，而朱元正家所制独精，价值尤昂。己卯，车驾幸太湖，改名曰碧螺春。”

说起碧螺春茶的来历，民间有两个动人的传说。

传说一：

传说在很早以前，西洞庭山上住着一位美丽、勤劳、善良的姑娘，名叫碧螺。姑娘有一副清亮圆润的嗓子，十分喜爱唱歌。她的歌声像甘泉，给大家带来欢乐，大家十分喜爱她。与西洞庭山隔水相望的东洞庭山有一个叫阿祥的小伙子。这阿祥长得魁梧壮实，武艺高强，以打渔为生，为人正直，又乐于助人，方圆数十里，人们都夸他、爱他。阿祥在打鱼路过西洞庭山时，常常听见碧螺姑娘那优美动人的歌声，也常常看见她在湖边结网的情形，心里深深地爱上了她。

这时，灾难突然降临太湖。湖中出现一条残暴的恶龙，兴风作浪，它看中了碧螺的美貌，要碧螺姑娘作他的妻子，如果不答应，它就要行凶作恶，让太湖人民不得安宁。阿祥下决心要杀死恶龙。

在一个没有月亮的晚上，阿祥操起一把大渔叉，悄悄潜到西洞庭山，见恶龙行凶作恶之后正在得意地休息，阿祥乘其不备猛窜上前，用尽全身力气，把手中渔叉直刺恶龙背脊。恶龙受了重伤，挣扎了一下，就张开血盆大口，更加凶狠地向阿祥扑来。阿祥高举渔叉勇猛迎战，于是一场恶战展开了，从晚上杀到天明，从天明又杀到晚上，杀得天昏地暗，地动山摇，那山上、湖里留下了斑斑的血迹，直到斗了七天七夜，阿祥的鱼叉才刺进了恶龙的咽喉，这时双方都身负重伤，精疲力竭了，恶龙的爪子再也抬不起来，但阿祥也因流血过多昏过去了。

乡亲们把为民除害的阿祥抬回家后，阿祥的病情一天天恶化，碧螺姑娘十分伤心。为了救活阿祥，她踏遍洞庭，到处寻找草药。有一天，碧螺发现一棵小茶树长得特别好。早春寒冷时节，小树却长出了许多芽苞。她十分爱惜这棵小茶树，每天给小树浇水，不让小树受冻。清明过后不几天，小树伸开了第一片嫩叶。这时阿祥已水米不进，危在旦夕。姑娘流着泪来到茶树旁边，

看到嫩绿的茶叶，祈祷着：茶叶啊茶叶，我为你付出了那么多心血，你救活我的阿祥哥吧，如果能救活阿祥，我愿意献出自己的生命！姑娘采下几片嫩芽，泡在开水里送到阿祥嘴边。一股醇正而清爽的香气，一直沁入阿祥的心脾，本来水米不进的阿祥顿觉精神一振，一口气把茶喝光，紧接着就伸伸腿伸伸手，恢复了元气。姑娘一见阿祥好了，高兴异常，她把小茶树上的叶子全采了下来，用一张薄纸裹着放在自己胸前，让体内的热气将嫩茶叶暖干。然后拿出来在手中轻轻搓揉，泡茶给阿祥喝。阿祥喝了这茶水后，居然完全恢复了健康。

可是，碧螺姑娘却一天天憔悴下去了。原来，姑娘的元气全凝聚在嫩叶上了。嫩叶被阿祥泡茶喝后，姑娘的元气却再也不能恢复了。姑娘带着幸福的微笑死去了，阿祥悲痛欲绝，他把姑娘葬在洞庭山顶上。从此，这儿的茶树总是比别的地方的茶树长得好。为了纪念这位美丽善良的姑娘，乡亲们便把这种名贵的茶叶取名为“碧螺春”。

传说二：

很早以前，东洞庭莫厘峰上有一种奇异的香气，人们误认为有妖精作祟，不敢上山。一天，有位胆大勇敢、个性倔强的姑娘去莫厘峰砍柴，刚走到半山腰，确闻到一股清香，她也感到惊奇，就朝山顶观看，看来看去没有发现什么奇异怪物，为好奇心所驱，她冒着危险，爬上悬崖，来到山峰顶上，只见在石缝里长着几棵绿油油的茶树，一阵阵香味好像就从树上发出来的。她走近茶树，采摘了一些芽叶揣在怀里，就下山来，谁知一路走，怀里的茶叶一路散发出浓郁香气，而且越走，这股香气越浓，这异香薰得她有些昏沉沉。

回到家里，姑娘感到又累又渴，就从怀里取出茶叶，但觉满屋芬芳，姑娘大叫“吓煞人哉，吓煞人哉！”，一边撮些芽叶泡上一杯喝起来。碗到嘴边，香沁心脾，一口下咽，满口芳香；二口下咽，喉润头清；三口下咽，疲劳消除。姑娘喜出望外，决心把宝贝茶树移回家来栽种。第二天，她带上锄头，把小茶树挖来，移植在西洞庭的石山脚下，加以精心培育。

几年以后，茶树长得枝繁叶茂，茶树散发出来的香气，吸引了远近乡邻，姑娘把采下来的芽叶泡茶招待大家，但见这芽叶满身茸毛，香浓味爽，大家赞不绝口，因问这是何茶，姑娘随口答曰“吓煞人香”。从此，吓煞人香茶渐渐被人们引种繁殖，遍布了整个洞庭西山和东山，采制加工技术也逐步提高，逐步形成现今具有的“一嫩三鲜”（即芽叶嫩，色、香、味鲜）的特点，碧绿澄清，形似螺旋，满披茸毛的碧螺春茶。

至于吓煞人香怎么改名为碧螺春？据说是皇帝下江南时，品尝此茶，见其香气芬芳，味醇回甘，碧绿清澈，爱不释手，因“吓煞人香”茶名太俗，才赐名为“碧萝春”。以后因其形如卷螺，又称“碧螺春”了。

8 阿婆茶

千年古镇周庄茶文化的历史也很悠久，长期以来，周庄方圆数公里都流传着饮茶的习俗。以茶而论，就分“讲茶”、“喜茶”、“春茶”、“满月茶”等，而其中尤以“阿婆茶”最为有名。

阿婆茶是中国水乡周庄的特色茶俗。在周庄流传着吃阿婆茶的习俗，农村更为盛行。婆婆、婶婶妇女们喜欢聚在一起，叽叽喳喳，谈这谈那，做着针线，拉着家常。口渴了，喝口茶。这就叫吃“阿婆茶”。如今，阿婆茶成为周庄一张文化名片。下面，让我们来听听关于阿婆茶的几个美丽而动人的传说吧。

传说一：阿蒲说

据说很早很早以前，风景秀丽的淀山湖中有一座美丽的山，一个叫阿蒲的人就住在这风景如画的山上，种了许多她心爱的朋友——茶树。

阿蒲是一位诚实、善良、心肠好的老婆婆。到了每年春季采茶的时候，阿蒲总会带上她的茶叶到四处走一走。路经商榻时，她看见一群穷苦的乡亲们，就顺手送了一些茶叶给他们。以后每年都这样做。从那以后，商榻就有了茶叶，乡亲们也开始用茶解渴了。

后来，沧海桑田，淀山湖中那座秀丽的山就不知去向了，阿蒲老人也不知哪里去了，只留下水平如镜，碧绿的淀山湖了。但这喝茶的习俗却在商榻“生根发芽”了。

为了纪念这好心肠的阿蒲婆婆，人们就把这茶叫做“阿蒲茶”。后来，觉得这样直呼其名不太尊重老婆婆了，就大胆地把“蒲”改成了“婆”。从此商榻人喝茶又有了一个更响亮的名字——阿婆茶。

传说二：金口说

据说，乾隆年间，皇帝带着几名大内侍卫来到江南小镇—商榻。那天，太阳把田园大地晒得干枯干枯的。乾隆口干舌燥，精疲力竭，侍卫们更是走得快断气了，但就是找不到喝茶的地方。

终于，皇天不负有心人。他看见对面一个屋子里有一帮老妈妈正津津有味地喝着茶，她们手举着杯子，品着香茶，有的还在嗑着瓜子呢？皇帝看见如此请情景，便叫侍卫飞奔过去。侍卫边跑边想，呀，太棒了，有水喝了。

皇帝跑到他们跟前，当然老妈妈们是不知道身旁站着的是至高无上的皇帝，皇帝因口渴得厉害，匆忙间把话说错了，他把“阿婆，喝口茶好吗？”说成了“阿婆，茶”。

那些阿婆们觉得那些人不懂礼貌，所以犹豫不决，可看他们这一身高贵的打扮，想必也是富家子弟出生，就把茶双手递了过去，原因是怕得罪不起。

皇帝接过茶，咕嘟咕嘟地喝了起来，杯子里的水还不时地往外流，从他的嘴里流到下巴，又从下巴流到了脖子，总之，他用飞快的速度把茶喝完，侍卫们看到了都眼馋，乾隆喝完后，向阿婆又要了几杯给侍卫，喝足后，他对那些老妈妈诚恳地说了声“谢谢”，便掉转马头准备回宫。

后来，人们才知道前来讨茶的是乾隆皇帝，就把一种不引人注目的风俗习

惯——吃茶叫做了“阿婆茶”，还把这个风俗世世代代传下去。

传说三：庙会说

石人庙位于商榻急水港的南岸，这座庙与大多数的庙不同，这座庙的大雄宝殿的正门朝东，为何要朝东呢？因为在它的东面有个烟波浩淼的淀山湖，朝东意为保佑进出淀山湖的渔船、商船的平安。石人庙的名声很大，商榻的村民和过路的商船都要进庙烧香拜佛，以求平安。

烧香拜佛的人很多，但规模最大的要算庚申日。庚申日是按天干地支排算的，六十天是一个周期，在那一天，那些老婆婆们带上香烛和供奉用的食品（供奉用的食品有糕点、水果和咸菜），三五个人家合摇一只小船，从各自的村庄出发。每逢庚申日，急水港边泊满了小木船，石人庙人山人海，那一天戏班子也前去唱戏，场面非常热闹。庙里的和尚对香客们招待的是清茶一碗。据说那一碗普通的茶十分的灵验，有求必应，能保平安。为了喝到那一碗茶，香客们耐心等待，不吃到是不肯起锚上船回家的。

庚申日又到了，老婆婆们又和往常一样，准备好了香烛和供奉用的食品。哪里知道天气突变，狂风大作，闪电雷鸣，这种天气是过不了急水港的。这可急坏了老婆婆们，可是也没有办法，只得等下一个庚申日了。六十天过去了，庚申日到了，老婆婆们哪里料到又是这种天气。说来也巧，庚申日天气突变，连续几年都是这样，这可急坏了老婆婆们，也急坏了石人庙里的和尚，该怎么办呢？

后来有一高僧路过石人庙，还是他指点了迷津，他说庚申日如遇天气不好，不来石人庙也无妨，只要平日里到庙里烧香时，请点茶叶回去自家泡了喝，也能保平安。以后每遇这种天气，本来合乘一只船的老婆婆们，便聚在一块儿，点点香烛，拜拜佛，当然还要泡一碗从石人庙里求来的茶求得平安。

不知过了多少个年头，这种庚申日遇天气不好，老婆婆们聚在一起喝茶的习俗流传了下来，商榻的人们就称之为阿婆茶。

9 太平猴魁茶

猴魁茶是全国名茶之一，产在安徽省黄山脚下的太平县新明公社猴坑。提起猴魁茶的来历，这里民间还流传着许多故事。

传说古代黄山上住着一对猴，生有一只小猴。白毛猴对小猴非常疼爱，经常带着小毛猴在黄山的各个山峰觅食嬉戏。后来，小毛猴逐渐长大，独自外出玩耍，到了黄山北边的太平县境内，平地上突然起了云雾，使初次外出玩耍的小毛猴迷失了方向，没有再回到黄山。老猴见小猴久久未归，四处寻找，不眠不食，因劳累过度，死在太平县的山坑里。山坑里住有一位老汉，名叫王老二。老汉是个善良的人，他以采野茶和药材为生，一天，老汉上山采茶，忽然发现病死的老猴，大为不忍，就将老猴就地埋在山冈上，并移种野茶和山花以

示纪念。当他刚要走，忽听到有人说话："老伯，你为我做了好事，我会感谢你的"。老汉仍不见说话的人，这事也就没有放在心上。

第二年春天，老汉又来到这个山岗采茶，发现山岗变了样：墓地旁及整个山岗都长满了绿油油的茶苗，棵棵枝繁叶茂。老汉心想："不见有人来种茶，哪来的这么多好茶苗呢？"突然，老汉又听见山间有人在对他说："这些茶树是我送给您的，您好好耕作，将来就可以不愁吃不愁穿了。"此时，老汉才明白他头年埋葬的毛猴不是一般的猴，是一只神猴，一定是这只神猴赐给他的，从此，老汉有了一块很好的茶山，再也不必去翻山钻刺采野茶了。

为了纪念神猴，老汉就把这片山岗取名为猴岗，自己住的山坑称作猴坑，把采自猴岗上的茶叶称为猴茶。由于猴茶品质超群，堪称魁首。"太平猴魁"因此得名。

10 庐山云雾茶

庐山云雾茶，系我国十大名茶之一，始产于汉代，已有一千多年的栽种历史，宋代列为"贡茶"。庐山云雾茶以"味醇、色秀、香馨、液清"而久负盛名，畅销国内外。仔细品尝，其色如沱茶，却比沱茶清淡，宛若碧玉盛于碗中。它的味道，类似"龙井"，却比龙井更加醇厚，若用庐山的山泉沏茶焙茗，则更加香醇。

传说孙悟空在花果山当猴王的时候，常吃仙桃、瓜果、美酒，有一天忽然想起要尝尝玉皇大帝和王母娘娘喝过的仙茶，于是一个跟头上了天，驾着祥云向下一望，见九洲南国一片碧绿，仔细看时，竟是一片茶树。此时正值金秋，茶树已结籽，可是孙悟空却不知如何采种。这时，天边飞来一群多情鸟，见到猴王后便问他要干什么，孙悟空说："我那花果山虽好但没茶树，想采一些茶籽去，不知如何采得？"众鸟听后说："我们来帮你采种吧。"于是展开双翅，来到南国茶园里，一个个衔了茶籽，往花果山飞去。多情鸟嘴里衔着茶籽，穿云层，越高山，过大河，一直往前飞。谁知飞过庐山上空时，巍巍庐山胜景把它们深深吸引住了，领头鸟竟情不自禁地唱起歌来。领头鸟一唱，其他鸟跟着唱和。茶籽便从它们嘴里掉了下来，直掉进庐山群峰的岩隙之中。从此云雾缭绕的庐山便长出一棵棵茶树，出产清香袭人的云雾茶。

11 大红袍

武夷山栽种的茶树品种繁多，有大红袍、铁罗汉、白鸡冠、水金龟"四大名枞"。此外还有以茶生长环境命名的不见天、金锁匙；以茶树形状命名的醉

海棠、醉洞宾、钓金龟、凤尾草等；以茶树叶形命名的瓜子金、金钱、竹丝、金柳条、倒叶柳等。大红袍是福建省武夷岩茶（乌龙茶）中的名丛珍品，是武夷岩茶中品质最优异者。大红袍生长在武夷山天心岩附近的九龙窠中山壁高耸的石罅间的一小块茶地上，只有几丛茶树，有的从岩间伸出，有的散落其间，地旁岩壁上刻有“大红袍”三个大字。在武夷山，提起“大红袍”可谓家喻户晓，人人皆知。在武夷山众多的民间传说中，最吸引人的当属大红袍的传说故事。

传说很久以前，武夷山北麓的慧婉村里住着一位年过半百的老婆婆，丈夫早亡，无儿无女，靠砍柴种菜和帮助乡亲们缝缝补补为生，她人勤心好，乐于助人，是全村闻名的好人。人们不知她姓甚名谁，都亲热地叫她“勤婆婆”。

有一年，武夷山区遭到史无前例的大旱，山上的草木枯黄了，田里的庄稼旱死了，岩间的流泉也干涸了……人们只好越岭爬坡，剥树皮，剜草根，挖观音土等充饥，吃得肚子越来越胀，脸越来越黄。这天，勤婆婆从很远的山上采集野菜回来，又饥又渴又累，她放下篮子，随手取出刚从树上采下来的鲜嫩叶子，坐到灶前想熬一碗汤吃。她把嫩叶放入锅中，加上水就引火煮熬，她边烧边想：“这点野菜来之不易，可得省着吃哩。往后这苦日子可怎么过呀！”水沸了，勤婆婆用碗舀了一碗，正想喝下，忽听门外传来阵阵痛苦的呻吟声，勤婆婆忙放下汤碗，出门一看，只见石墩上坐着一位白发老翁，正艰难地喘着粗气。她过去急忙把老人扶进屋里。老人张开的嘴唇上干裂得一道道口子，有的口子已流出血来，勤婆婆心酸了，她不假思索地端起刚烧好的树叶汤，送到老人手里，说：“大旱年头，没什么好吃的，这碗树叶汤，趁热喝了吧！”老翁感激地接过汤碗，咕噜咕噜地几口就喝光了，顿时气喘好多了，精神振奋了，老人递过碗来问：“还有吗，再给一碗。”勤婆婆毫不吝啬地又给他倒了一碗，老人喝完笑呵呵地举起手中的龙头拐杖，对勤婆婆说：“好心的妇人呀，你救了我，老汉没什么可报答你，这根龙头拐杖就送给你吧！”说着把拐杖递给了勤婆婆，但见这拐杖油黄闪亮，龙头嘴里还含着颗珠子，勤婆婆心想不管珠子是真是假，看这般精细做工，也是贵重之物，喝碗树叶汤，怎能收人家礼物呢，于是推辞不受，老人又从口袋里摸出两颗种子递给勤婆婆说：“念你心好，我再送给你两颗种子，你可用拐杖在地上挖个坑，把种子撒下去，盖好土，浇些水，以后把拐杖靠在树上，它会给你带来幸福的！”说完，但觉身边刮起一阵香风，老人离地而起，飘然而去。勤婆婆看呆了，她想，莫非遇到神仙了吧，于是半信半疑地按照老人的吩咐，在院中挖了坑、播下籽、浇了水，不几天，果见一棵绿油油的嫩苗出土了，一看是株茶树。说也奇怪，把拐杖靠在苗边，这棵茶树像从拐杖中吸取水分和养料似的，居然疯长起来，不多时已变成枝壮叶茂的茶丛了。树上新梢簇簇，春风吹来，缕缕清香，引来了村里的百鸟，引来了溪边的蝶蜂，也引来了村里村外的男女老少。

勤婆婆高兴极了，张罗着采摘芽叶，加工乌龙，并把茶叶熬了一大锅浓浓的茶汤，分送乡亲们。说奇也真奇，那茶树新梢团团簇簇，边采边发，那茶汤喝起来清香沁脾，直觉得荡气回肠，身心轻快，心口痛的居然不痛了，肚子胀的逐渐消胀了，人们惊异地称这茶丛为“神茶”，大家乐呵呵地围着茶丛和勤婆婆跳起舞来。

天下没有不透风的墙，这事不久就传到了皇帝那里。皇帝是个既贪又狠的人，在他眼里，人间仙草琼花、奇珍异宝都得姓“皇”，神茶当然也不能例外。于是他派出大臣兵卒，抢来了这丛神茶，植于御花园中，并召集文武百官，举行隆重的盛会。在鼓乐声中，皇上挽起衣袖，伸出苍白的尖尖手指准备亲自采茶，谁知那茶树像有意作弄人似的，一个劲地忽啦啦往上长，任凭皇上跷起脚，站在凳上，爬上梯子……茶树还是长呀长呀，始终长得比皇上高一大截，惹得皇上大怒，下令砍掉茶树，连根铲除。

再说自神茶被抢以后，勤婆婆哭得像泪人儿似的，她认为自己未能看管好神仙所赐的茶丛，是有罪之人，因此天天向天神请罪，请求天神赐福于神茶，她愁白了头发，哭红了眼睛，最后病倒了。一天，她睡在床上，忽听喜鹊在窗口喳喳地叫个不停，就拄着拐杖出门看个究竟。只见几个男人正扛着一颗树根走来，她定睛细看，这不是神茶吗？原来好心人把皇宫丢弃的神茶根给送回来了。这一喜非同小可，勤婆婆愁也消了，眼也明了，病也没了，她跑过去抚摸着神茶根干笑了，亲切地说：“神茶啊神茶，我对不起你！我是个苦命人，没有这个福份得到你的恩赐，你还是走吧，留在这里他们还会来杀你的。”说罢把龙头拐杖靠在树干上。

谁知龙头拐杖忽然变成了一片红云，载着那丛神茶在院子上空打了三个圈，似在感谢勤婆婆，也像恋恋不舍当地的乡亲们，然后冉冉地飞走了，这片红云掠过慧婉岩，飘过流香涧，飞进了九龙窠，落在半天腰的山岩间。第二年当人们再去看时，那茶树已抽发新梢，绿油油的逗人喜爱，那岩壁上又有一股清泉涓涓流下，犹如白发老人龙头拐杖上夜明珠渗滴的仙水。白发老人所以要让茶树扎根在九龙窠的半天腰岩上，就是因为这是片“宝地”，而且当时没有上山的路，攀登这样的绝壁去采摘神茶，只有那些勇敢勤劳、意志坚强的人才能做到，只有这些人才配获得幸福和欢乐。

以后，茶树发蔸，又长成了三丛，这就是最早的三棵“大红袍”的来历。

又一传说，从前，有个穷秀才上京赶考，路过武夷山时，病倒在路上。幸被天心庙老方丈看见，连忙叫来两个和尚把他抬回寺中。老方丈见秀才脸色苍白，体瘦腹涨，便从一个精致的小锡罐里抓出一撮茶叶，放在碗里用滚水泡开，送到秀才面前说：“你喝下去吧，病就会好的。”秀才见那茶叶在碗中慢慢舒张开来，露出绿叶红镶边，染得水色黄中带红，如琥珀一样光亮，清澈见底，芬芳四溢，并有一股带着桂花的清香味沁入心肺。他啜了几口，觉得那茶味涩中带甘，继而口中生津，香气回

肠，肚中咕咕发响，腹涨渐渐消退，精神也随之爽快起来。秀才在庙里休息了几天待身体恢复如常后向老方丈辞行说："连日来承蒙老法师相救，倘若小生今科得中，定返此地谢恩，修整庙宇，重塑金黄色身！"

后来，秀才果然金榜题名，得中新科状元。皇上见他人品出众，才华过人，当即招新科状元为东床驸马。但秀才心中挂记要报答老方丈救命之恩，心事重重，闷闷不乐。一日早朝，皇上见附马双眉紧锁，心情抑郁，便问他有何不乐。状元郎便赶考落难，老方丈慈悲救等事一一禀明皇上。皇上见他欲往武夷山谢恩，便封他为钦差前往视察。

状元郎来到武夷山天心寺，一见老方丈，状元郎立即下马，上前拱手作揖道："老法师，久违了，今天本官特地前感谢您的大恩大德！"老方丈又惊又喜，连慌合掌施礼："阿弥陀佛，状元公休要折杀老衲，区区小事，不必介怀。"并毕恭毕敬地把状元郎迎进寺里。一阵寒暄过后，状元郎问起当年治病的事，说要亲自去看看那株救命的禅茶树。老方丈点头从命，领着状元郎从天心岩南下，过象鼻岩到山脚，再向西行，走进一条幽深的峡谷。只见九座岩峰像九条蟠龙，缠绕在沟壑峭壁之间。状元郎忽见陡峭的绝壁上有一墩小石座，上面长着三株丈余高的大茶树，树干曲曲弯弯，长满苔藓。又浓又绿的叶片间夹杂着一簇簇嫩芽。阳光透过浓浓的重雾，映着那紫红色的叶片，上面堆满了闪光的露珠。绝壁上还有一道缝，轻风薄雾就从缝隙里徐徐吹拂着茶树，真是天生地造的巧呀！老方丈看状元郎惊叹不已，就说："这里名叫九龙窠。这茶树人称'大红袍'。当年状元公因食生冷之物，犯了鼓涨病，贫僧就是取这大红袍泡汤给状元公饮服的。"回到寺里，老方丈讲起勤婆婆与这三株大红袍的故事。听完故事，状元郎赞叹不已。他对老方丈说："如此神茶，能治百病，请老法师精制一盒由本带进京奉献给予皇上如何？"老方丈连连应承。恰好此时正值春茶开采季节。第二天，老方丈高兴而隆重地披上红袈裟，点起香烛，击鼓鸣钟，浩浩荡荡地来到九龙窠。老法师带头，左三步，右三步，对茶树参香礼拜。在香火缭饶中，众僧齐声高喊："茶发芽！茶发芽！"然后开始采茶了。采过茶叶，老方丈回寺庙请来最好的茶师，用最好的茶具，将茶叶精工制作以后，装入特制的小锡盒里，由状元郎用一方丝帕小心包好，藏于怀中。

此后，状元郎差人把天心永乐禅寺整修一番，又塑上一个金身菩萨，便打道回京去了。状元郎到了皇宫，见宫廷一片忙乱，一打听，才知是皇后得病，终日肚疼鼓涨，卧床不起，请遍了京城名医，用尽了灵丹妙药，都不见效，急得皇上和大小太监坐立不安，京城震动。状元郎见此情景，就把从武夷山带回来的大红袍茶叶呈到皇上面前，奏道："小臣从福建武夷山中带回神茶大红袍一盒，此茶能治百病。敬请皇后饮服，准保玉体康复。"皇上接过茶叶，郑重地说："倘若此茶真能显灵，使皇后康复，寡人一定前往武夷山九龙窠赐封赏茶！"皇后喝了皇上亲自冲泡的大

红袍茶后不久，果然回肠荡气，痛止涨消，玉体也很快康复起来，皇上大悦。

后来皇上履行诺言，亲自到福建武夷山九龙窠，举行隆重的赐封“大红袍”盛典，并亲手把身上的大红丝袍解下来覆盖在三棵茶树上。从此，武夷山大红袍名声大震，成了“茶中之王”，并与武夷山的丹山碧水美景一起驰名天下。

12 黄山毛峰

黄山位于安徽省南部，是著名的旅游胜地，所产名茶“黄山毛峰”品质优异。讲起这种珍贵的茶叶，还有一段有趣的传说。

相传明朝天启年间，江南黟县新任县官熊开元带着书童，便服来到黄山春游。四月的黄山细雨纷纷，漫山云雾，山峰若隐若现。这天下午，主仆二人在罗汉峰下迷了路，在山峰下的小溪边徘徊，心里不免有些着急。

这时，走来一位长老。熊知县带着书童迎上前去，施礼道：“长老在上，下官有礼了。”

和尚合掌还礼，念声：“阿弥陀佛。”

“请问长老，这里可有借宿的地方？”

长老回身细看，见熊知县文质彬彬，一副书生模样，便答道：“我乃云谷寺慧能长老，寺院就在前面，眼看天气将晚，二位请随我去。”

熊知县连忙作揖答谢，主仆二人随着长老朝云谷寺走去。一路上，长老身上挎的竹篓里不时散发出阵阵清香，知县问道：“长老，篓中是何物，为何如此幽香？”

长老递过竹篓，微微一笑。

知县见篓中尽是翠嫩茶芽，感到惊奇，又问道：“此茶为何这般幽香？”

长老笑着回答：“客官听说过高山出名茶吗？”

三人边说边走，不觉来到云谷寺。长老亲自动手泡茶敬客。仔细一看，这茶叶每片不足半寸，绿中略带微黄，色泽油润发亮，尖芽紧偎叶中，好像雀舌一般，牙端布满了细绒白毫，叶芽下还托着一小片金黄色的鱼叶，待沸水冲泡下去，只见热气绕碗边转了一圈，转到碗中心后就直线升腾，约有一尺高。然后在空中转一圆圈，化成一朵白莲花，那白莲花又慢慢上升化成一团云雾，最后散成一缕缕热气飘荡开来，顿时幽雅清香充满禅房，熊知县看得目瞪口呆，好久才清醒过来，称赞道：“真是山中珍品，世上神奇之物。”

“客官请用茶。”长老端起细瓷茶杯说道。

熊知县双手接过茶杯一边细细品尝，一边问道：“请问长老，这茶叫何名称？”

长老喝了一口茶，微笑道：“这茶乃黄山特产，名叫黄山毛峰，因为茶树长在高山之上，经年云蒸雾绕，所以又名黄山云雾茶。相传当年神农氏到黄山尝百草，不幸中毒，黄山山神急令茗茶仙子用圣泉水冲泡云雾茶，献给神农饮

服解毒。神农十分感激，离山时便把白莲花宝座送给茗茶仙子留作纪念，从那以后，黄山毛峰冲泡时便出现白莲花的奇景了，据说这就是茗茶仙子得到的宝座云朵。”

熊知县在云谷寺住了数日，游罢黄山，一日清晨带着书童向长老告别，临行前，长老赠送熊知县一包黄山毛峰和一葫芦黄山泉水，并嘱咐道：“黄山毛峰只有用黄山泉水冲泡，才会出现白莲奇景。”熊知县再三拜谢，辞别了长老回府了。

熊知县刚回到县衙，就有同窗旧友太平知县来访。熊知县命书童冲泡黄山毛峰招待同窗，黄山毛峰的奇景也让太平知县看得目瞪口呆。

熊知县叫书童拿出慧能长老赠送的黄山毛峰，分了一半送给太平知县，说道：“年兄，这是黄山神茶，你我共同分享吧。”

太平知县大喜，收下了半包黄山毛峰茶，立即告辞而去。

太平知县是个官迷心窍的人，他得了黄山毛峰，连夜骑上快马进京，一心要向皇帝邀功请赏。那太平知县来到金銮殿，献上黄山毛峰，又奏明开水泡茶时会出现白莲奇景，皇帝听了喜形于色，太平知县洋洋得意，等着加官行赏。

哪知开水冲入茶杯，只见茶叶上下沉浮，并不见白莲奇景，皇帝很生气，在龙案之上双手一按，大怒道：“呸！为何不见白莲奇景？小小知县，竟敢欺君！”太平知县吓得冷汗直冒，浑身发抖，慌忙双膝跪下，战战兢兢地说道：“启奏万岁，这茶乃是小人同窗好友黟县知县熊开元所献，实在不干小人之事，乞望万岁宽容，陛下将熊知县传进京来就知分晓了。”皇帝听了，传旨命黟县知县熊开元昼夜兼程火速进京。

熊开元接到圣旨，一路上马不停蹄，来到金銮殿上拜见了皇帝，皇帝一言不发，衣袖一挥，左右禁军便上来要绑，熊知县挺立殿上，伸手挡住禁军道：“慢来！”又回身说道：“启奏万岁，小人犯人何罪？”

这时皇帝抛下黄山毛峰，怒气冲冲地说：“这乃山岭野物，你却叫太平知县拿来进贡与我，谎称冲泡时会出现白莲奇景，犯了欺君之罪，不可不斩！”

熊知县这才恍然大悟，想到自己一片真心对太平知县，谁知他却贪图高官厚禄，反而陷害自己，心中十分愤慨。但他来不及思考这些，只是胸有成竹地向皇帝奏道：“启禀陛下，黄山毛峰茶素质清高，不肯迎合浊流，只有那圣洁的黄山天泉，才能与它融合一体，冲泡时才会有白莲奇景出现，京城混浊的井水，怎配得上这仙茶呢？若陛下准许小人到黄山取来泉水，定会出现白莲奇景，如若不实，小人听凭惩处。”

皇帝听了说道：“既然如此，准你一月时间，速去黄山取来泉水面试，若是再无白莲奇景出现，灭你九族！”

熊知县于是脱下官袍玉带，换青衣布帽，离开京城，赶往黄山云谷寺。他见了慧能长老，便将太平知县献茶和自己遇到诬陷的事细说了一遍，长老听了，心中十分不平，他劝熊知县不必担心。说着，把熊知县带到寺院后，一棵古松下的泉水边。这时，太阳刚刚跃出

云海，长老见一个葫芦从山泉中飘过，于是接在手中，对熊知县说道："这是山中珍泉，即葫芦里盛的是圣泉峰下的清泉。你带上这葫芦泉水，就可以上京交差了。"

熊知县来到京城，皇帝传旨进宫。他从从容容上了大殿。皇帝笑道："小小知县果不失信，快快泡茶看来。"熊知县将黄山毛峰茶放进玉杯，把圣泉沸水冲泡下去。只见热气绕玉杯周围转了一圈，转到杯中心后就直线升腾约有一尺高，在空中转了一圆圈，化成一朵白莲花，再慢慢上升化成一团云雾，最后散成一缕缕热气飘荡开来，顿时幽雅清香充满金銮殿内。见了这般奇景，皇帝心中十分高兴，便对熊知县说道："朕念你献茶有功，升你为江南巡抚，三日后就上任去吧！"说罢，起身退朝。熊知县心里像打翻了五味瓶，说不清是什么滋味。他既喜又恼，喜的是黄山毛峰茶重现白莲奇景；恼的是这满朝文武一个个对皇帝奉承拍马，一副趋炎附势的丑态。熊知县心情沉重，回到驿馆，心中感慨万端，暗暗自语道："黄山名茶尚且品质清高，何况为人呢？"于是脱下官服玉带，决心隐退。

熊开元离开驿馆，直奔黄山云谷寺。慧能长老热情接待他，二人推心置腹，谈到五更。从此，熊开元便和慧能长老一起在云谷寺出家做了和尚，法名正志。如今在苍花入云、修行夹道的云谷寺下的路边，有一壁庵大师的塔基遗址，相传就是正志和尚的坟墓。

13 擂茶传说

湖南桃源南部山区的人们一直保持着喝擂茶的习惯。擂茶说是用熟芝麻、花生、豆子加入茶叶，在擂钵里面擂碎，然后加开水冲服。据老人们说，当地人喝擂茶，与《三国演义》中的张飞有关。三国时，张飞和刘备、关羽三人在桃园义结兄弟，发誓要同心协力，救困扶危，上报国家，下安黎庶。那年，刘备用了诸葛亮之计，先后拿下荆州、南郡、襄阳等地，又令赵子龙领三千人马取了桂阳，刘备大喜，重赏了子龙。张飞不服，大叫："偏子龙得功，偏我是无用之人，只拨三千军与我去取武陵郡，活捉太守来献。"孔明大喜曰："前者子龙取桂阳郡时，立下军令状而去，今日翼德要取武陵，必须也立下军令状，方可领兵去。"张飞遂立军令状，欣然领三千军，朝武陵界上来。一天，张飞带兵进击武陵壶头山的"五溪蛮"，路过乌头村（今桃花源），时值盛暑，瘟疫流行，将士病倒了数百人，张飞自己也染上了瘟疫，只得下令在山边的石洞屯兵。健康的将士，有的帮助附近的百姓耕作，有的去寻医求药。张飞想起赵子龙计取桂阳，立下大功，何等荣耀，自己向诸葛军师立下军令状，限期已近，偏偏被病魔缠身，何时得了，心中十分焦急。

一日，一位老翁路过张飞军营，见军中将士纪律严明，很受感动，便主动

献出祖传秘方“三生汤”（即生米、生姜、生茶叶）。当地老百姓找一来陶钵和木棒，并按照老翁的配料和制作方法，把生米、生姜、生茶叶捣碎，冲服立即见好。“三生汤”为何有这般奇效？用中药的观点来解释就是：生米能润肺止火；生姜能理脾解毒；生茶叶能提神化倦。三味相和，便有导经理脾，清热解暑之功效。故俗云“清晨一杯茶，饿死卖药家”。以后张飞虽带领将士走了，但当地喝擂茶的习俗却延续下来。三生汤的原料也不断更新，逐渐演变成了现在的擂茶。

14 惠明茶

惠明茶茶条肥壮紧结，色泽翠绿，银毫显露，汤色清澈明净，旗枪朵朵相列，滋味甘鲜爽口，形色味俱佳，所泡之茶“一杯淡，二杯鲜，三杯甘醇，四杯味犹在”。

惠明茶是浙江畲族人民创制的名茶，产于景宁赤木山惠明寺周围，历史已很悠久。相传，在唐大中年间，有一个畲族老翁，名叫雷太祖，带着四个儿子，从广东逃荒到达江西，途中遇到一个和尚，相处得十分友好，一路同行到浙江。分手以后，雷太祖便在景宁的一个叫大赤坑的荒凉深山坞里搭起了茅棚，父子五人靠垦荒种地度日。后来豪强硬说雷太祖侵占了他的土地，就把雷太祖父子赶下了山。雷太祖父子只得重过到处流浪的生活。事有凑巧，他们又在景宁鹤溪遇见了那个和尚，和尚非常同情雷太祖的遭遇，就把他们带到自己的寺院里。原来这个和尚就是赤木山惠明寺的开山始祖。和尚嘱咐雷氏父子在惠明寺周围辟地种茶，这就是传说中的惠明茶的由来。

另一个关于惠明茶美妙的传说为：浙江有座赤木山，山上有个金香岗，金香岗中间有个石乳洞，石乳洞前有一眼小山泉，叫浣香泉，泉水散发一种香气。蓝二嫂和她的女儿就住在浣香泉边的一个破茅寮里。

一天，蓝二嫂正在干活，突然发现山坡上一棵爪松下躺着个老和尚，瘦骨嶙峋，脸色腊黄，病得奄奄一息。蓝二嫂见此赶紧把老和尚挪到一块土板上，用绳子拉回寮屋。蓝二嫂向老和尚嘴里灌了碗香甜的泉水，谁知老和尚喝了这泉水立刻睁开了眼也有了精神，几天后就好了。

原来，老和尚在峨嵋山上修炼了五十多年，只差喝到一肚子香泉水就可以成罗汉了。于是，他云游四方，到处去寻找香泉之水，才来到了金香岗，找到石洞前的浣香泉，可这时老和尚已经精疲力竭，再也没有气力晕倒在浣香溪边，多亏蓝二嫂救了他。

身体恢复后，老和尚从腰里找出一些种子撒在了山上，天天用浣香泉的水去浇灌，整整三百天，种子发芽长成了一棵大茶树。老和尚摘下叶子放在锅里去炒、搓、揉、再焙干，然后放进随身的葫芦里。

这天，蓝二嫂的女儿突然病了，浑身烫热、眼红、肚疼，躺在床上直打滚，老和尚就用葫芦里的叶子泡水给她喝，可仍不见效。老和尚又跑到茶树下，用刀划开手掌，把血滴在树根上，然后又摘下叶子煮水给她喝，终于治好了蓝二嫂女儿的病。

没想到的是，老和尚的手掌却红肿不退，生命已经接近尾声。蓝二嫂和女儿急得哭了，老和尚却十分乐观。他说："蓝二嫂，你们不要难过，三百天来，我已经饮了几肚子香泉水，就要成罗汉了。你要记住，我死了之后，你要照葫芦里茶叶的样子，按我的方法继续制茶，我的茶经过云罩雾润，叫云雾茶，煎着喝能醒脑、明目、清胃、润肺、洗肠通气，能治人间很多病。"蓝二嫂问："大师傅，你成为罗汉怎么啦？"老和尚："一成罗汉，我就要走了，请你们折枝白茶给我，再给我舀碗浣香泉水。"蓝二嫂慌忙折了一枝白茶枝，又舀了一碗泉水，放在老和尚面前，老和尚慢慢地闭上了眼睛，蓝二嫂大叫："师傅，师傅，请你留下名字。"老和尚喃喃地说："此心难报嫂恩惠，留株白茶照山明。我的名字就叫'惠明'。"说完，闭上眼睛，坐化了。

后人在此地造了一座惠明寺以纪念和尚，还把那句话写在寺院门柱上，茶也就起名"惠明茶"。

关于惠明茶的第三种传说：

传说从前有个景宁商人，坐船到南方去。在船上见到一个衣衫破旧的老和尚，商人乐善好施，便布施给老和尚许多银两布匹，老和尚无以回报，就取出身上的白茶及种子，送给商人，并告诉商人说：如家人突有急病，可取一片，用水沏泡喝下。商人回到家里，就把白茶收了起来，并未当真。过了一段日子，商人的老母急火攻心，突然双目失明。请遍名医也无法医治，商人急得团团转。后来，忽然想起老和尚送的白茶，就忙叫人沏了一杯，给老母奉上。奇特的是，老母喝了这茶，眼睛竟然好了。

商人见此茶如此神奇，大喜，取出和尚送的种子，命人精心培育，制成茶叶后，又加以宣传和流通。因为喝了这茶眼睛会复名，所以商人给取名叫"会明茶"，后来传来传去，成了"惠明茶"，这就是惠明茶的传说。

15 仙人掌茶

长江三峡之一的西陵峡附近有一座玉泉寺，玉泉寺是座古寺，始建于三国时候，寺中出一种叫"仙人掌茶"的名茶。

这玉泉山，战国时被誉为"三楚名山"，山势巍峨，峰峦起伏，溪流纵横，气势磅礴，特别是地下有很多石灰岩溶洞，堪为奇观。玉泉山的山脚下，有一股清泉，喷珠溅玉，清澈晶莹，名为珍珠泉，泉旁有一座我国著名的佛教寺院玉泉寺。这玉泉寺建于隋朝开皇年间，由智者国师建造，历史久远，是天台宗的重要祖庭，也是禅宗北宗神秀大师传禅的道场，它与南京的栖霞寺、浙

江天台的园清寺、山东长清的灵岩寺，合称为“天下四绝”。

传说，南北朝时，发生了一场战乱，玉泉寺遭到洗劫，寺被烧，二百余名僧人死伤过半。此时，恰逢大慈大悲观世音派遣一位使者观察三峡水情，使者路过这里，见此惨状很是伤心，于是这位仙人伸出右掌，口含仙水向前喷去，随着手掌渐往上抬，地上也渐渐地长出了一株株青翠的茶树，随着茶树的生长，那些在兵乱中丧生的僧人竟也一个个死而复生了。寺里的和尚顿时明白，这茶树可起死回生，于是立即采茶煮汤给其余受伤的僧人服用，果然，喝了“仙茶”的僧人身体也都复原了。大家跪地向南海观世音派出的仙人祷告答谢。从此，玉泉寺有了茶园，茶树上长出的茶叶形状似掌，为了纪念那位使者并感谢观音，僧人就把这种茶叫“仙人掌茶”。同时还将观世音菩萨和仙人的佛像刻在石碑上，永久纪念。这些石碑历千年而保存至今。

16 虎跑泉的由来

龙井茶（中国十大名茶之一）与虎跑泉素称“杭州双绝”。凡到杭州的中外游客，无不以一尝为快。当用虎跑泉水冲泡的龙井茶放在客人面前，只见茶叶徐徐舒展，茶汤清澈，茶香四溢，品尝之后，唇齿留芳，疲劳顿消。得天独厚的龙井名茶与虎跑水，更增添了杭城的湖光山色之美。

虎跑泉是怎样来的呢？据说很早以前，有大虎和二虎兄弟二人，二人力大过人，有一年二人来到杭州，想安家住在现在虎跑的小寺院里。和尚告诉他俩，这里吃水困难，要翻几道岭去挑水，兄弟俩说，只要能住，挑水的事我们包了，于是和尚收留了兄弟俩。有一年夏天，天旱无雨，小溪也干涸了，吃水更困难了。一天，兄弟俩想起流浪过南岳衡山的“童子泉”，如能将童子泉移来杭州就好了。兄弟俩决定要去衡山移来童子泉，一路奔波，到衡山脚下时就昏倒了，狂风暴雨发作，风停雨住过后，他俩醒来，只见眼前站着一位手拿柳枝的小童，这就是管“童子泉”的小仙人。他俩连忙跃起身，恳求小仙人把“童子泉”搬到杭州。小童儿说：“想要搬走‘童子泉’，需是这世上最有毅力的人，你们是吗？”兄弟俩忙答：“我们来到‘童子泉’，经过了千山万水，历尽了艰难险阻，还不是世上最有毅力的人么？”小童儿又说：“要搬动‘童子泉’，还要你们变成拔得起山泉的老虎才行，你们可愿意？”兄弟俩答：“只要村里老百姓能有水喝，要我们干什么都行。”小仙人听了他俩的诉说后用柳枝一指，水洒在他俩身上，霎时，兄弟二人变成两只斑斓老虎，小孩跃上虎背。老虎仰天长啸一声，带着“童子泉”直奔杭州而去。老和尚和村民们夜里做了一个梦，梦见大虎、二虎变成两只猛虎，把“童子泉”移到了杭州，天亮就有泉水了。第二天，天空霞光万朵，两只老虎从天而降，猛虎在寺

院旁的竹园里，前爪刨地，不一会就刨了一个深坑，突然狂风暴雨大作，雨停后，只见深坑里涌出一股清泉，大家明白了，肯定是大虎和二虎给他们带来的泉水。为了纪念大虎和二虎，他们给泉水起名叫“虎刨泉”。后来为了顺口就叫“虎跑泉”。用虎跑泉泡龙井茶，色香味绝佳，现今的虎跑茶室，就可品尝到这“双绝”佳饮。至今，泉池上面滴翠岩下还塑着和尚与猛虎的大型石雕，形象生动，栩栩如生，题名为“虎跑梦泉”。

17 赵州和尚“吃茶去”

离北京城不远的河北省石家庄城外，有一个古称“赵州”的赵县。赵县城外有一座历经千年而世界闻名的赵州古桥。赵县城里有一座同样古老的柏林禅寺。寺里有数十棵生长了千余年的古柏树，还有一座闻名中外的真际禅师塔。真际禅师就是唐代的从谂禅师，人称“赵州和尚”。赵州和尚八十岁的时候，依然行脚四方，参访各地，最后就驻锡在赵州的观音院，弘法利世，直至圆寂。赵州和尚一生留下很多著名的禅宗公案。比如：“庭前柏树子”、“如何是赵州”、“狗子无佛性”、“麻三斤”、“吃茶去”等等。禅风遍布，度化八方。

“吃茶去”说的是寺里来了个新和尚来拜见赵州和尚，赵州和尚问：“你来过这里吗？”新和尚答道：“来过。”赵州和尚就说：“吃茶去。”新和尚连忙改口：“没来过。”“吃茶去。”赵州和尚仍是这句话。在一旁的院主不解，上前问：“怎么来过这里，叫他吃茶去，没来过这里，也叫他吃茶去？”赵州和尚回答：“吃茶去。”这便是千古禅林法语“吃茶去”的来历。由此可见，吃茶并不是最终目的，是为了参透禅机求大智慧。

18 文成公主与酥油茶

藏民们以酥油茶著称，一杯浓郁的酥油茶体现着藏族人民的生活习惯和民族风情。关于酥油茶有这样一个传说。

相传唐时文成公主和亲西藏，从此边疆安定，历史上传为美谈。当时，唐代汉人的饮茶之风已十分兴盛。文成公主刚刚入藏时，对这里寒冷的气候条件很不适应，尤其不适应藏族人以肉食为主的生活习惯。为此，她常常茶饭不思，对于多肉的饭食好长时间都不适应。对牛羊奶的气味也也很不习惯。每天早晨，当婢女端来牛羊奶时，她就紧锁双眉，后来，她想出一个办法，就是早餐时，先喝半杯奶，再喝半杯茶，这样感觉会舒服一些。后来为了方便，就干脆将茶和奶放在一起来喝。久而久之便养成了一种习惯，在喝茶时加上一些奶和糖，这就是最初的奶茶。

文成公主的这种做法逐渐引起宫中群臣权贵的效仿，文成公主也常常以奶茶赏赐群臣，款待亲朋。从宫中到藏族居住区，人们很快就效仿起文成公主的这种做法来，饮茶之风一时盛行，人们甚至认为文成公主之所以如此美丽，是与饮茶有关。为了满足宫中及藏民们日益增多的茶的需求，公主还建议用种种西藏土特产，如牛羊、毛皮、鹿茸等去内地换取茶叶。在长期的饮茶体验中，人们逐渐体会到饮茶的种种妙处，既可以醒脑提神，又能去除油腻，这对于以肉食为主的藏民们来说尤为重要。同时，为了增加喝茶的品味和乐趣，文成公主还在煮茶时加入松子仁、酥油等，并根据人们的喜好加糖或盐巴，由此而形成了酥油茶。文成公主逢年过节，就亲自制作这种酥油茶赏赐大臣，于是“酥油茶”就逐渐成为藏族赏赐、敬客的最隆重礼节，直至今日，客来敬酥油茶，仍是藏胞的一种独特风尚。

现在，这种喝酥油茶的风气已遍及藏族居住区，只要你来到西藏，在任何一个藏民家，都会看到一套专门的打酥油茶的长筒，好客的主人会端上香喷喷的酥油茶及香脆的糌粑饼。也许在品尝酥油茶之余，还会听到人们满怀深情的讲文成公主喝酥油茶的故事。

19 武夷山“御茶园”

元朝（公元1206—1368年）时，浙江省平章姓高名兴，趁奉调上京之际，绕道武夷游玩。他看到武夷山千岩竞秀，万壑争流，赞不绝口。他饮武夷岩茶，清香扑鼻，舌有余甘，好不欢喜。高兴之余决定暂且落脚武夷，雇请山人采集石乳数十斤，交人焙制后带去京城，献给皇帝忽必烈。忽必烈细细品过，觉得味压“旗枪”，超出“龙井”，便下旨：“山山种植，岁岁进贡。”

当时，邵武路总管名叫久住，是浙江省平章高兴的儿子，这人脑子机灵，喜好巴结，于是亲临武夷山，选择九曲溪中四曲与五曲交界处的沙滩和山地，开辟石乳种植园，并亲自设计，在园中大兴土木，前面盖起仁风门，中间设有拜发殿、清神堂，四周配好思敬亭、焙芳亭、宜寂亭、浮光亭，还建起碧云桥、喊山台、通仙井……各处建筑一气呵成，只是占地不多，不然可与皇宫御花园相媲美，但是从这时候起，大小官员和平民百姓都称此处为御茶园。每年惊蛰，崇安历任县官都要牵牲抬醴，登上御茶园中喊山台上的喊泉亭，祭起山神，乞求神灵保佑石乳丰收。据说有个县令因忘记祭山，被皇帝降罪，落了个削职回家吃老米的下场，稀里糊涂地丢掉了前程。

话说御茶园里震天的喊山祭茶的声音，惊动了天庭玉帝仙茶园里专门为茶树浇水的金龟。这老龟原在青云山云虚洞里修炼千年，原想成了正果后，上天也可谋取一官半职。没想到上了天庭，那无情的玉帝老儿却指派它专门为仙茶园的茶树浇水。开始他倒也觉得清闲自在，千久了，却也闷得慌。这天它猛然

间听到人间传来“茶发芽！茶发芽！”的喊声，不禁偷偷地跑到南天门往下看：只见武夷山九曲溪畔的御茶园里正在祭祀茶神。红烛高照，金鼓齐鸣，茶农们齐刷刷地跪在地上，顶礼膜拜。金龟看到凡人对茶如此敬奉，不由得啧啧称赞。联想到自己长年在天庭事茶，却无人问津，气就不打一处来。心想，罢了，罢了，我这千年金龟还不如人间一株茶，我何不也到人间去做一株茶呢！金龟的目光从九曲溪畔慢慢地移到山北牛栏坑。这里奇峰突兀，千岩竞秀。谷中奇形怪状的岩石，横卧竖立，形成大大小小的沟壑。从岩缝中渗出的涓涓细流，汇为喧闹的山涧，穿过乱石，曲曲折折地向东流去。这里布满了一片又一片，一层又一层的茶林。珍奇名丛一丛丛，一簇簇，争奇斗巧，各异其趣。真是满谷春色，一派生机。凭着它多年事茶的经验，金龟认定这里一定是茶树生长的上佳之地。对，就到这里去做一株名茶。主意一定，金龟便运动内功，口吐神水，武夷山顿时暴雨淋漓，那雨点有黄豆子那么大，打得满山满岭的树木哗哗作响。雨水落到峰崖沟壑，又从岭顶滚滚而下，汇成一条条吼叫着的激流，打着翻滚，带着泥沙碎石，向山下奔去。金龟变成一棵茶树顺着暴雨落到了武夷山北。金龟看看地形，估计到了地头，便打住了神水。

瓢泼的大雨刚停下，磊石寺里的一个和尚就出来巡山了。他拄着根竹竿，慢悠悠地走着，来到一个高坡上。在雨后的微光中，他见牛栏坑杜葛寨兰谷岩的半崖上，有一个绿蓬蓬、亮晶晶的东西在蠕动着，顺着雨水冲刷出的山沟泥路，慢慢地向下爬，一步一步，一摇一摆，爬到半岩石凹处就斜着身子不动了，像是个爬累了的大金龟趴在坑边喝水呢！

这和尚在山里多年，像这样的奇事他还是第一次见过。他又惊又喜，小心翼翼地顺着那条山沟泥路朝前走，越走越近，越看越明。原来是从山上流下来的一棵茶树。再仔细一看，这茶树枝干、叶子厚厚实实，油光闪闪。那张开的枝条错落有致，近看像一条条的龟纹，远看更像是个大金龟。

这和尚喜煞了，双脚生风地跑回寺里报喜。一进寺门，这和尚就击鼓鸣钟，召来大小和尚，喜滋滋地说：“快快！龙王爷给我们寺里送来了金枝玉叶。快穿袈裟，焚香点烛去迎宝呀！”

和尚们跟着方丈出了寺门，一路上敲响木鱼磬钹，念着佛经来到牛栏坑，唱起香赞，朝神奇的茶树参拜，祷告茶神“保佑”茶树旺盛，和尚们搬来砖块，恭恭敬敬地砌了一个四方茶座，十天半月地轮流派人来看看这棵茶树，给它培培土，抓抓虫，还点上几支香烛，像供奉神灵般地侍候茶树，好让它为寺里添财进宝。这金龟一来到人间，便受到如此的礼遇，真是人间天上大不一样啊，它需要的就是这份情啊，金龟可高兴了，心里暖融融的。

再说这金龟也真有眼力，它算是落到金窝里了。牛栏坑这地方，从倒水坑流来的泉水沿着岩壁渗下来，点点滴滴都浇在茶树根上，即使遇上大旱，这里还是水滴不断。那泉水还从岩壁上带来败叶腐草，堆在树兜上，日久就沤成了

肥料。这里又是山垅，七分阳，三分阴，那土干干湿湿，湿湿干干，寒暖也很适宜。所有这些，正合金龟的习性，真是独得“天时地利人和”呀！金龟遇到了知己，心情顺着呐。它越长越壮实，绿蓬蓬，亮晶晶，阳光一照，越发像个光闪闪的大金龟了。后来它还被列入武夷岩茶“四大名丛”之一！

20 茶姑画眉

相传在很久以前，信阳本没有茶叶，乡亲们在官府和地主老财的欺压下，吃不饱，穿不暖，许多人得了一种叫“疲劳痧”的怪病，瘟病越来越凶，不少地方都死绝了村户。

山上住着一个漂亮秀丽的姑娘叫春姑，她对官府的残酷压榨极其气愤，对患病的乡亲又异常同情。为了能给乡亲们治病，她四处奔走寻找能人。一天，春姑遇到一个背篓里装满着奇草神药的采药老人。姑娘当即上前向老人述说了乡亲们的痛苦和自己的心愿，恳请老人把他们从水深火热中搭救出来。老人听着频频点头赞许，但是又叹息连声道：“我采摘的药草虽多，但却医治不了乡亲们那古怪的瘟病。”他紧皱白眉思忖着说：“过去常听上辈人讲起，远在洪荒时期，神农氏为了替人治病，曾经到过许多地方，尝遍了百草，找到了一种宝树，这种树的叶子片片都是宝贝，只要人们喝了用它煎的汤，便神清目爽，积劳顿消，百病皆除，延年益寿。”但这种宝树生长在什么地方呢？老人只听说需往西南方向翻过九十九座大山，趟过九十九条大江，便能找到宝树。春姑按照老人的要求爬过九十九座大山，趟过九十九条大江，在路上走了九九八十一天，累得精疲力尽，并且也染上了可怕的瘟病，倒在一条小溪边。这时，泉水中飘来一片树叶，春姑含在嘴里，马上神清气爽，浑身是劲，她顺着泉水向上寻找，果然找到了生长救命树叶的大树，她摘下一颗金灿灿的种子。看管茶树的神农氏老人告诉姑娘，摘下的种子必须在三九二十七天之内种进泥土，否则会前功尽弃。想到二十七天之内赶不回去，也就不能抢救乡亲们，春姑难过得哭了，神农氏老人见此情景，拿出神鞭抽了两下，春姑便变成了一只尖尖嘴巴、大大眼睛、浑身长满嫩黄色羽毛的画眉鸟。小画眉很快飞回了家乡，将树籽种下，见到嫩绿的树苗从泥土中探出头来，画眉高兴地笑了起来。这时，她的心血和力气已经耗尽，在茶树旁化成了一块似鸟非鸟的石头。不久茶树长大，山上也飞出了一群群的小画眉，她们用尖尖的嘴巴啄下一片片茶叶，放进得了瘟病人的嘴里，病人便马上好了，从此以后，种植茶树的人越来越多，也就有了茶园和茶山。

第二章

茶与宗教、祭祀、婚姻



第一节　茶与宗教

第二节　茶与祭祀

第三节　茶与婚姻

第一节 茶与宗教

Cha Yu Zong Jiao

茶与佛教的密切关系，有明确文字记载，可上溯到晋代。据《晋书·艺术传》记载，东晋敦煌人单道开，在后赵都城邺城（今河北临漳）昭德寺修行时，室内坐禅，昼夜不眠，不畏寒暑，诵经四十余万言，经常用饮茶来提神防睡。

1 佛教对茶业的推动

佛教的修行方式，重要的一条，就是僧人不要饮酒，非时食（过午不食），戒荤吃素。简单说来，就是要坐禅修行，而坐禅讲究专注一境，静坐思维，以求解脱，并要做到："跏趺而坐，头正背直，不动不摇，为委不倚"。为此，需要有一种既符合佛教戒规，又可消除坐禅带来的疲劳的物质，以恢复体力，焕发精神。而茶的功能效应和精神内涵，正好符合佛教的需要。因此，茶就成了僧侣的理想饮料。而佛教的尚茶、种茶、制茶、播茶，又推动了茶业生产的发展。

2 茶为养生正心之物

自东汉以来，由于饮茶符合佛教戒规，又可消除坐禅带来的疲劳，那些山居高僧立即成为饮茶的推动者。《晋书·艺术传》载，东晋著名僧人单道开在后赵都城（今河北临漳）昭德寺修行时，坐禅十分刻苦，不畏寒暑，经常昼夜不眠，诵经四十余万言，以"饮茶苏"解困防睡。《续名僧传》中也载，南朝僧法瑶洁身修行，以茶养性，吃饭时总要饮些茶，活到七十九岁时，齐武帝还传旨他作为长兴地方官"礼致上京"。又据《宋录》载，南朝宋时，宋孝武帝的两个儿子——豫章王刘子尚和新安王刘子鸾，经常去安徽寿县八公山东山寺拜访高僧昙济道人，饮了昙济道人亲自调制的茶茗，豫章王说它是"此甘露也，何言茶茗"。东晋名僧怀信，用二十六字真言，论述了僧侣饮茶的好处："跣定清淡，袒露谐谑，居不受寒暑，食不择甘旨，使唤童仆，要水要茶。"由于茶能养生正心，终使茶成了寺院的首选饮品，并逐渐形成风俗。至唐代时，据《封氏闻见记》记载："（唐）开元中，泰山长清灵岩寺有降魔禅师大兴禅教，学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮

饮。”从此，转传仿效，遂成风俗。此后，寺院僧侣饮茶，蔚然成风。

由于佛教对茶的推崇，使僧众视茶为神物。据四川蒙山永兴寺保存的宋代《蒙山施食仪规》记载，当时的永兴寺就有必须在佛前供养蒙茶的做法。由于向神佛献茶和僧众饮茶，以致寺院的茶叶消耗量极大，除寺院大多自己辟有茶园植茶、采茶、制茶外，有时皇帝还向寺院赐茶，如同信徒的布施，以积累功德一样。据《入唐求法巡礼行记》载，唐代时，文宗（李昂）赐给五台山寺院的茶，每年就多达一千斤。时至今日，在中国的许多寺院的佛前供桌上，总可见到供有茶果的做法。如在西藏的寺院，还经常可以见到许多佛教信徒，手捧奶茶、哈达，三跪一拜，五体投地，向佛祖献茶。

3 佛教认为茶能“精行俭德”

陆羽在《茶经》中说：茶最宜“精行俭德之人”。佛教公认茶有“三德”：一是坐禅通夜不眠；二是满腹帮助消化、轻神气；三是为“不发”，能平性欲、平心静。唐代刘贞亮又进一步概括饮茶有“十德”，即以茶散郁气，以茶防睡魔，以茶养生气，以茶驱病气，以茶树礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶滋身体，以茶明道理，以茶可雅志。他不仅把饮茶看作是养生之术，而且还把饮茶看作是修身之道。认为饮茶能达悟，饮茶为佛所允许，于是饮茶便成了“和尚家风”。据宋代普济编著的佛书《五灯会元》载，“问如何是和尚家风？师曰：‘饭后三碗茶’。”僧问谷泉禅师曰，“未审客来，如何祗待？师曰：‘云门胡饼赵州茶’。”在唐代诗僧皎然的诗中，亦有“三碗便得道，何须苦口破烦恼”之句。其实，在僧侣生活中，何止三碗茶呢？据宋代道原的《景德传灯录》载，说和尚的生活是“晨起洗手面、吃茶，吃茶了事，归下去打睡；起来又是洗手面、吃茶，吃茶了东事、西事；上堂吃饭，饭后洗手面、吃茶，吃茶了东事、西事。”总之，事事与茶相关，整天离不开茶。

为此，饮茶成了寺院制度之一。在中国许多寺院中，逐渐形成了一套肃穆庄严的“寺院普茶仪式”，一直流传至今。

饮茶可以悟禅，“吃茶去”成为禅林法语。由于饮茶与佛教的清规、哲学、教理、观念有许多互通之处，从而便产生了“茶禅一味”之说。

但这不是说，茶就是禅，禅就是茶，而是指禅和茶在精神上的互通。据《广群芳谱·茶谱》引《指月录》载，唐代赵州（今河北赵县）高僧从谂禅师，后人称他赵州古佛，常住赵州柏林禅寺。他认为饮茶能大彻大悟，所以，嗜茶成癖，每说一句话之前，总要说一句“吃茶去”。一次有僧到赵州，从谂禅师问：“新近曾到此间么？”曰：“曾到”。师曰：“吃茶去。”又问僧，僧曰：“不曾到。”师曰：“吃茶

去。”后院主问曰：“为什么曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？”师召院主，主应喏。师曰：“吃茶去。”“吃茶去”遂成为禅林法语。这是因为茶性平和，饮茶可以清心，也可以静心，僧人认为饮茶可以悟茶理，而至悟佛理，从而，始终保持一颗平常心。

又据宋代普济《五灯会元》载：“师自颂曰：‘生缘有语人皆识，水母何曾离得虾。但见日头东畔下，谁能更吃赵州茶。’”可见，自从谂禅师创立禅林法语“吃茶去”之后，又使“赵州茶”成为禅林的一个文化典故，一直为后人沿用。杭州九溪有座半路凉亭，在亭联上书有：“小住为佳，且吃了赵州茶去；曰归可缓，试闲吟陌上花来！”说的也是这个意思。1989年，中国佛教协会会长赵朴初为“茶与中国文化展示周”的题诗中，也用了“吃茶去”这个典故，诗曰：“七碗受至味，一壶得真趣。空持百年偈，不如吃茶去。”他还在四川峨眉山报国寺题书额匾，写了“茶禅一味”四个大字。著名书法家启功先生也作诗曰：“古今形殊义不差，古称茶苦近称茶。赵州法语吃茶去，三字千金百世夸。”

4 佛教寺院设有“茶寮”

由于佛教提倡饮茶，因而在中国许多寺院设有茶鼓，辟有茶堂。一些大的寺院，还配有“茶头”，派有“施茶僧”，为僧众和香客提供茶水。

宋代林逋《西湖春日》载：“春烟寺院敲茶鼓，夕照楼台卓旗酒”，说的就是这个意思。时至今日，在寺院重大佛事活动时，仍有施茶之举”。对此，元德辉根据唐、宋诸家所订清规，依托唐代名僧百丈寺主持怀海（720—814年）之名而修订的《百丈清规》，不但将寺院的栽茶、制茶纳入农禅内容，而且将僧侣饮茶定为寺院茶礼。在《百丈清规·寺院茶礼》中曰：“佛降诞，先期堂司率众财送库司，营供养。请制疏佥轨疏，至日库司严设花亭。中置佛降生像，于香汤盒内，安二小杓佛前，数陈供养毕，住持上堂祝香云……次跌坐云：‘四月八日恭遇本师释迦如来大和尚降诞令辰，率众比丘，严备香花灯烛茶果珍羞，可伸供养。’……领众同到殿上，向佛排立定，住持上香三拜……下亲点茶，又三拜收坐具。”《百丈清规》记载，不但佛降诞日要有奉茶之举，而且在圣节、佛成道日、涅架日、达摩忌日、比丘示寂日等，也都有规定的茶仪。《百丈清规·法器章》规定，寺院设立茶鼓，既是僧侣饮茶的需要，又是佛教生活中的一大风情。

文曰：“茶鼓，凡主持上堂，小参，普说，入室，并击之，上堂时二通……茶鼓长击一通。”这就是寺院设茶鼓的情由。

佛教寺院的重要茶事活动，通常都在茶寮进行。“茶寮”，据明人许次纾《茶疏》载：“小斋之外，别置茶寮”，“寮前置一几，以顿茶注茶盂，为临时供具。”茶寮一般设一二个茶

头。在进行茶事活动时，诸如进行茶汤会时，先要出示点茶牌，“右某今晨斋退就云堂点一钟，特为后堂首座大众师，仍请诸如事同垂光降。”此外，还有一定的规矩和程序：“每日粥罢，令茶头行者门外候从至，鸣板三下。大众百寮，寮长分手。寮主、副寮对面左右位。副寮出，烧香归位。茶头喝云，大众和南遇旦望点汤。”如此，《百丈清规》几乎成了天下寺院共同的律规。特别是在洪武十五年（1382年），明太祖朱元璋命“诸山僧人不入清规者，以法绳之”。结果，饮茶不仅是僧人习俗，而且使饮茶之礼成为僧人必须遵从的法规。

名山有名寺，名寺出名茶，寺僧善烹茶自从茶进入僧侣生活以后，又与禅宗在精神上相互沟通，因此，佛教一方面极力提倡饮茶，如宋代钱易的《南部新书》载，唐大中三年，东部进一僧，是年一百二十余岁，宣帝问他，“服何药而至此？”进一答：“臣少也贱，素不知药。性本好茶，至处唯茶是求。或出，亦日进百余碗。如常日，亦不下四五十碗。”宣帝闻听此言，才知长寿秘诀，于是“赐茶五十斤，令居保寿寺”。在唐代贯休的《送僧人五泄》中，说江山寺一僧，“九年吃茶粥，此事少人知”。宋代诗僧齐已作《咏茶十二韵》，说“苦茶骨自轻”。《金石萃编》中，说兴国寺一僧，病危时，“绝粒罢餐”，“唯茶”而已。另一方面，寺院又提倡农禅结合，为发展茶叶生产，特别是名茶生产作出了贡献。

据《庐山志》载，早在晋代，庐山上的“寺观庙宇相继种茶”。庐山东林寺名僧慧远，用亲手栽制的茶与诗人陶渊明吟诗饮茶，叙事谈经，终日不倦。

唐时，有许多名茶出自寺院。当时浙江普陀山的僧人广植茶树，创制了著名的普陀佛茶。

宋代，贡茶产地福建建安，其地从南唐开始便是佛教胜地。建茶的兴起，应是包括南唐僧人在内的历代僧侣努力的结果。

又如福建武夷山天心观僧人栽制的大红袍，安徽九华山僧人栽制的九华毛峰，浙江天台山万年寺僧人栽制的罗汉茶，浙江余杭径山寺僧人栽制的径山茶，江苏洞庭山水月庵僧尼栽制的碧螺春茶，衡山广济寺僧创制的石廪茶等，都是僧侣栽制的名茶。中国古代的历史名茶，许多都与佛教有关。

由于佛教崇茶、尚茶，僧侣爱茶、好茶，因此，历史上的许多僧侣也就成了煮茶品茗的高手。唐代释皎然能诗文，善烹茶，一生写有许多饮茶诗文，为后人传颂。五代十国时，吴僧文了，因善于烹茶，被后人称为“汤神”，并授予“华定水上人大师”称号。宋代杭州净慈寺的南屏谦师，深通茶事，烹茶达到“得之于心，应之于手，非可以言传学到者”的程度，被后人称之为“点茶三昧手”。被誉为“茶圣”的陆羽，虽非僧人，却从小生活于寺院，三岁时，为竟陵（今湖北天门）龙盖寺智积禅师收养。积公嗜茶，从此陆羽练就了一身烹茶技艺。以后，他遍游名山古刹，结识了许多烹茶高僧，又深入茶区，掌握了茶的采制和品饮的技艺。他一生的生活、行踪，与寺院、僧侣密切

相关。名寺出名茶，名僧善烹茶，是历代的普遍现象。

5 天台国清寺——茶文化传播的重要基地

国清寺位于浙江天台县的天台山南麓，按隋代智者大师旨意，创建于隋开皇十八年（公元598年）。

与山东长清灵岩寺、江苏南京栖霞寺、湖北当阳玉泉寺并称为“城中四绝”。国清寺不但是佛教天台宗的祖庭，而且还是中国茶和茶文化向外传播的基地。早在东晋时，佛教国清寺天台宗就与朝鲜本岛有往来，特别是在智者大师创立天台宗的关键时期，高句丽波若（公元562—613年）在南陈时入华，到天台国清寺学佛；接着，又有新罗圆光在公元581—589年间，入唐到天台国清寺求法，随着中国和朝鲜半岛天台宗佛教界人士的往来，饮茶之风很快传入朝鲜半岛，并普及到民间。

不过，朝鲜半岛种茶的历史，有文字记载的却始于唐。据《东国通鉴》载：“新罗兴德王之时，遣唐大使金氏，蒙唐文宗赐茶籽，始种于全罗道州之智异山。”国清寺还是日本茶种的祖地，唐贞元二十一年（804年），日本高僧最澄带着弟子兼翻译义真来天台国清寺学佛，次年回国时，最澄一行在带去大量佛教天台宗典籍的同时，还带去茶和茶种，并将茶种栽于近江（今滋贺县境内）的比睿山麓的日吉（今为池上茶园），成为日本最早的茶园。最澄从天台国清寺求法时带回的茶叶，献给日本嵯峨天皇后，深得天皇赞誉，并作诗曰：“远传南岳教，夏久老天台。客羽亲讲席，山精供茶杯。”

6 广福院与龙井茶

广福院，又称寿圣院，位于杭州西湖之滨的狮峰山麓。北宋元丰年间，上天竺寺住持辨才法师退居圣寿院，在狮峰开山种茶，开创了龙井种茶的先河，是为西湖狮峰龙井茶的鼻祖。北宋元丰七年，宋元枯六年，苏东坡从杭州太守调任吏部尚书时，夜宿寿圣院，与辨才依依惜别，还相互作诗唱和。苏东坡诗云：“聊使此山人，永记二老游。”辨才作诗唱和：“煮茗款道论，奠爵致龙优。”后来，人们在老龙井建亭，称为“二老亭”，将辨才送苏氏经过的归隐桥，改名为二老桥，以示纪念。

7 罗汉供茶

方广寺位于浙江天台山的石梁飞瀑景区，依地势高低，又有上方广寺，中方广寺和下方广寺之分。在中国茶文化史上，天台山石梁方广寺也有着重要的

地位，除了与其他寺院一样植茶制茶，提倡坐禅饮茶，它最重要的贡献，在于以茶供佛，始创“罗汉供茶”，而名噪一时。据《大唐西域记》载：“佛言震旦天台山石桥方广圣寺，五百罗汉居焉”。宋景定二年（1162年），宰相贾似道命天台山万年寺妙弘法师建立昙华亭，供奉五百罗汉。

寺僧在向罗汉供茶时，会在供茶杯中出现奇景，显现“大士应供”字样，史说“罗汉显灵”。其时，饮茶方式与现在不同，唐代采用煮茶法饮茶，宋代则推行点茶法饮茶。即所谓“唐煮宋点”。点茶时，宋人有时将它作为一种游戏，俗称分茶或叫茶百戏。就是点茶时，通过执壶冲点茶汤，使盏面上的茶汤泡沫，形成诗句、文字或花鸟虫草之类，以求一乐，这在宋代许多文献中都有记载。可惜如今再也无法见到这种分茶之术了。方广寺的“罗汉供茶”也就是向罗汉供茶时的一种分茶艺术罢了。对此，南宋洪适、贺允中等人的诗中均有记载。然而“罗汉供茶”的显灵之说，博得了宋仁宗的欢心。据《天台山方外志》记载，宋仁宗遣内使张履信持旨御赐，说：“供施石梁桥五百应真勒：诏曰闻天台之石桥应真之灵迹俨存，慨想名山载形梦寝。今遣内使张履信赍沉香山子一座、龙茶五百斛、银五百刃、御衣一袭，表朕崇重之意。”“罗汉供茶”还对东邻日本产生深远影响，宋熙宁五年（1072年），日僧成寻在天台山求法，后写《参天台五台山记》，内中详细记述了“罗汉供茶”之事，“一月十八日丁酉，次下华顶……傍溪行至石梁桥……十九日戊戌辰时参石桥，以茶供罗汉五百十六杯，以铃杵真供养。知事僧来告：茶八叶莲花纹，五百余杯有花纹，知事僧合掌礼拜。小僧实知罗汉出现受大师茶供，现灵瑞也。”宋宝庆元年（1225年），日僧道元来天台山学佛，也曾到石梁方广寺考察“罗汉供茶”。回国时，在日本本山永平寺以茶供养十六罗汉，结果也出现了与天台山方广寺“罗汉供茶”的相同结果。据道元的《十六罗汉现瑞华记》载：“今日本山数现瑞华（花），实是大吉祥也。”使天台山供茶分茶技艺，在日本得到重现，并被视为吉祥之兆。方广寺在茶文化史上具有重要的地位，产生了深远的国际影响。

8 天台万年寺对茶艺的传播

与“日本茶祖”荣西禅师万年寺位于浙江天台县天台山的万年山麓，始建于东晋兴宁年间（363—365年），为高僧昙猷所建。唐太和七年（公元833年），高僧普岸到山，在原寺基础上建成平田禅院，还修造五百罗汉堂。

以后，历经兴衰和更改寺名，最后定名为万年寺，南宋时达到鼎盛。宋孝宗（1127—1194年）问臣下：“天下名山古寺哪里最好？”学士宋之端答曰：“太平鸿福，国清万年。”“国清万年”中的万年，即指万年寺，曾被列为

“禅宗五山十刹”之一。

宋乾道四年（1168年），日僧荣西禅师（1141—1194年）来天台山国清寺、万年寺求法，并对天台山石桥（即石梁）的“罗汉供茶”作过调查和研究。宋淳熙十四年（1187年）荣西禅师二上天台山，并随万年寺虚庵怀敞法师学临济宗黄龙派禅法两年有余。其间还深入到万年寺、石桥茶区调查种茶、制茶技术和民间饮茶方法。公元1191年7月，荣西携带佛经，以及茶和茶籽回国，将茶籽分别种于九州的平户岛、肥前、博多等地，以后成为日本的“名茶珍品”产地。并撰写《吃茶养生记》一书，说：“茶者养生之仙药也，延龄之妙术也，山谷生之其地神灵也，人伦采之其人长命也。”又说：“登天台山，见青龙于石桥，穆罗汉于饼峰，供茶汤现奇，感异花于盏中。”荣西为日本茶叶生产的发展，以及在民间普及饮茶起到了重要作用。因此，荣西被誉为“日本的茶祖”。

万年寺在历史上，特别是在宋时，对中国茶和饮茶传播到日本，以及后来对日本饮茶的普及，起过重要的作用。

9 惠民寺与金奖惠民茶

惠民寺位于浙江景宁县南泉山麓。唐时，蜀僧惠民云游至南泉山清修，并带来茶籽播种，开南泉山种茶的先河。唐永泰时，福建人雷进裕带全家和几个僧人进驻南泉山，后雷进裕的后裔雷明玉，带领僧人和村民，为纪念开山祖师惠民而修建了惠民寺，并依惠民生前所好，在寺四周开辟茶园。雷明玉还因建寺、辟山种茶、保护寺院有功，惠民寺也供有雷明玉的牌位。在惠民寺前，有一副用汉白玉刻成的楹联，上书：“此唐蜀僧结庐清修福地，为畲（指畲族）先祖入浙第一云山”，说的就是这段功绩。

惠民茶品质很好，但一直藏在深山冷岙无人识。明时才开始出名；清代成为地方官员和施主的礼品茶；民国初，一举扬名。据《景宁县续志》载：“茶叶各庄皆有，唯惠民寺和祭头村出产茶叶尤佳。”民国四年（1915年），得“美利坚万国博览会一等证书和金质奖章”。惠民寺因有惠民长老而闻世，惠民茶因有惠民寺才出名。禅理和茶理的互通，又一次得到印证。

10 长清灵岩寺与北方饮茶风俗的形成

长清灵岩寺位于山东长清县的方山下，泰山西北麓，为中国佛教“四大丛林”之一。据唐代封演的《封氏闻见记》载：“长清灵岩寺位于山东长清县东南的方山下，泰山西北麓，与天台国清寺、江陵玉泉寺、南京栖霞寺同称中国四大丛林。”相传前秦（351—394年）时，永兴中竺僧朗来此说法，猛兽

归伏，乱石点头，故称灵岩。灵岩寺兴于北魏，盛于唐宋。寺院布局恢宏，文物古迹颇多。主要建筑有大雄宝殿、千佛殿、钟鼓楼、御书阁、辟支塔等，还有积翠证明龛、墓塔林，以及唐宋以来的众多碑碣，具有很高的历史文化价值。所以，明代学者王世贞称："灵岩是泰山背最幽绝处，游泰山而不至灵岩，不成游也。"现为全国重点文物保护单位。

唐代陆羽《茶经》称，茶"发乎神农氏，闻于鲁周公"。说封于鲁（指今山东）的周武王之弟周公是最先知道饮茶的人。据此，有人认为春秋战国（公元前770—前221年）时，我国北方已经出现饮茶。

但周公怎么知道饮茶？茶又从何而来？都未说清楚。对北方饮茶之事记载详细，说得明确的是唐代封演的《封氏闻见记》："（唐）开元中，泰山灵岩寺有降魔禅师，大兴禅教，学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮饮，从此转相效仿，遂成风俗。"他认为，北方饮茶的普及，灵岩寺僧人提倡饮茶，起了重要的推动作用。对此，济南郡守吴拭的《灵岩道场》石刻，曰："飞锡道人知几年，青蛇白兔亦茫然。焚香且上五花殿，煮茗更临双鹤泉。今日别栽庭下柏，当时曾种社中莲。证明佛事真何事，聊策藤枝结胜缘。"不仅如此，灵岩寺众多的碑碣，还是研究"茶"字确立年代的重要历史资料。清代著名学者顾炎武研究灵岩寺碑碣以后指出，茶字的确立，应在中唐以后，虽然对顾炎武的考证还有些不同看法，但灵岩寺碑碣为考证"茶"字的确立提供了重要的历史资料。

11 南京栖霞寺与名茶入诗

栖霞寺位于江苏南京市的栖霞山，为南朝齐隐士明僧绍（字栖霞）的宅舍改建而成，故名。唐肃宗乾元年间，茶圣陆羽寄居栖霞寺，潜心研究茶事。唐代皇甫冉《送陆鸿渐栖霞寺采茶》诗云："采茶非采盈，远远上层崖。布叶春风暖，盈筐白日斜。旧知山寺路，时宿野人家。借问王孙草，何时放碗花。"说陆羽要到很远很高的栖霞山去采茶，即使是春天茶芽舒展之时，也得从早到晚，才能采满一筐。并说，采茶的地方是陆羽曾经去过的。作者由此联想到，陆羽采茶采得很晚，会在茶农家借宿。进而，感慨地说：你采的茶，我何时能尝到呢？明代的李日华，在他的《六研斋二笔》中也写道："摄山栖霞寺，有茶坪，茶生榛莽中，非经人剪植者。唐陆羽人山采之，皇甫冉作诗送之云（略）。"表明栖霞寺在陆羽一生的茶事调研活动中，是一个重要的落脚点。

其实，栖霞寺在茶文化史上的地位，还与唐代大诗人李白作仙人掌茶诗有关。李白是初唐时的一位"酒仙"，但也是"茶人"。史载，唐肃宗上元元年（760年），正值李白寓居栖霞寺，而此时，李白的族侄湖北当阳玉泉寺僧

李英（法名中孚禅师）云游至金陵（今南京）栖霞寺，拜会族叔李白，赠玉泉仙人掌茶，并乞求诗稿。于是，李白作《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》诗，并作“序”曰：“余闻荆州玉泉寺，近清溪诸山，山洞往往有乳窟，窟中多玉泉交流。其中有白蝙蝠，大如鸦。按仙经，蝙蝠一名仙鼠，千岁之后，体白如雪，栖则倒悬，盖饮乳水而长生也。其水边，处处有茗草丛生，枝叶如碧玉。唯玉泉真公常采而饮之，年八十余岁，颜色如桃花。而此茗清香滑熟，异于他者，所以能还童振枯，扶人寿也。余游金陵，见宗侄僧中孚示余茶数十片，拳然重叠，其状如手，号为仙人掌茶。盖新出乎玉泉之山，旷古未觌。因持之见遗，兼赠诗，要余答之，遂有此作。后之高僧大隐，知仙人掌茶，发乎中孚禅子及青莲居士李白也。”在“序”中，李白将玉泉山地貌，仙人掌茶的出处和功能，以及写此作的原由，说得明明白白。接着，李白在诗文中，以雄奇豪放的诗句，把仙人掌茶再一次作了描述。在中国茶文化史上，李白在栖霞寺作成的这首茶诗，不仅是重要的名茶历史资料，而且还是最早“以名茶入诗”的诗篇，这对研究寺院茶文化有着重要的作用。

12 法门寺与宫廷茶具

法门寺位于陕西扶风县城北的法门镇，寺内建有护国真身宝塔，内藏唐宪宗迎来的释迦牟尼指骨，是唐代的皇家寺院。1987年拆除残塔重建时，在塔底发现有唐代地宫。宫内有金银器一百二十一件（组）、玻璃器十七件、瓷器十六件、佛指合利四枚，以及精美的丝织品等。在这些秘藏了一千一百多年的珍贵文物中，还有成套的唐代宫廷饮茶器具，为我们提供了唐代大兴饮茶之风的实物证据。与地宫同时出土的《物账碑》载：“茶槽子、碾子、茶罗子、匙子一副七事共八十两。”结合实物分析“七事”是指：茶碾，包括碾、轴；罗合，包括罗身、罗盒和罗盖；以及银则、长柄勺等。

从器物的铭文上看，这些器物制作于咸通九年至十年（868—869年）。在器物上，还錾有“文思院”造字样。据查，文思院是专造金银犀玉之物的宫廷手工工场。表明这些饮茶器具，出自宫廷制作。同时，在茶罗子、银则、长柄勺等饮茶器物上，还留有用硬物刻划的“五哥”字样。而“五哥”乃是宫中对唐僖宗李儇（874—888年）小时的爱称，《物账碑》也把这些饮茶器物列于唐僖宗的“新恩赐物”之项，表明这些都是唐僖宗的供奉之物。

在法门寺出土的器物中，属于饮茶器物的并非只有“七事”，除唐僖宗供奉的饮茶器物外，还有唐懿宗（860—874年）时的宫廷饮茶器物和部分重臣供奉的饮茶器物。这些饮茶器物，大致可以归纳为四类。

一是金银茶器：它是迄今为止世界上最高等级的古茶器，其中包括炙茶用

的鎏金银笼子、金银丝结条笼子，碾茶用的鎏金茶碾子，罗茶用的鎏金茶罗子，贮茶用的鎏金银龟盒，放调料用的三足盐台，煮茶用的银风炉、银火筋、银匙子，以及调茶、饮茶用的鎏金银坛子、鎏金调达子等。

二是秘色瓷茶器：计有五件。这些秘色瓷茶器，不但揭开了历史上只见其文，不见其物的秘色瓷茶器之谜，同时，也将秘色瓷最早出现的年代，从五代提前到了唐代。

三是琉璃茶器：出土的为素面淡黄色琉璃茶盏和茶托，从造型和质地看，是地道的中国茶器制品，这在同时出土的《物账碑》中亦有记载，表明中国的琉璃茶器在唐代已经起步，可这在唐代陆羽写的《茶经》中是未曾提及的。

四是其他茶器：计有食帛、揩点布、折皂、手巾等用具，它们是供擦拭饮茶器物，或为清洁饮茶者口手之用。

法门寺地宫出土的饮茶器物，是我国，也是世界上最早、最珍贵、最完整的宫廷饮茶器物，更是唐代饮茶风行，茶文化兴盛的佐证。特别为中国饮茶器具的发生和发展，提供了珍贵的历史资料。为此，1988年建成的法门寺博物馆，已将地宫和塔身出土的珍贵文物在馆内展览。同时，重建后的真身宝塔也已对外开放。

13 大理感通寺的感通茶

感通寺位于云南大理旧城南圣应峰麓的斑山上，系南昭、大理国时期的名刹。明洪武十五年（1383年），感通寺无极和尚赴南京朝拜明太祖朱元璋，献龙女花放异彩，明太祖赐诗十八章，使感通寺名声大振。明嘉靖年间（1522—1565年），四川新都人杨慎被贬官到云南，曾寓居寺内斑山楼，著音韵学书《转注古音略》。为此，大理名士李元阳题楼名《写韵楼》，刻匾挂于楼前。杨慎前后流放云南四十余年，到过云南许多地方。在云南安宁，当他考察了当地的碧玉泉后，认为在所见过的温泉中可谓第一，为此，他亲题“天下第一汤”五个大字，并作《温泉诗》，认为“泉水清冽，宜沏茶”。在参拜感通寺后，杨氏又作《感通寺》诗一首。曰：“岳麓苍山半，波涛黑水分。传灯留圣制，演梵听华云。壁古仙苔见，泉香瑞草（注：指茶）闻。花宫三十六，一一远人群。”据明代《大理府志》载：“感通寺在点苍山圣应峰麓，有三十六院，皆产茶树，高一丈，性味不减阳羡，曰通感茶。”说感通茶不减唐代宜兴阳羡贡茶。明代冯时可《滇行记略》也称：“滇南城外石马井泉无异惠泉，感通寺茶不下天池、伏龙。”说石马井泉无异于江苏无锡惠山的“天下第二泉”，感通寺茶不下闻名的天池茶、伏龙茶。

时至今日，感通寺周边，仍有大茶树生长。明代著名地理学家徐霞客在《滇游日记（下）》中，也写到感通寺“中庭内外，乔松修竹，间以茶树。树

皆高三四丈，绝与桂相似，时方采茶，无不架梯树者”。相传明代御使李中溪邀按察使刘维游荡山时，感通寺僧印光和尚献茶。刘维在此曾与印光和尚晶茶论法，被后人传为佳话，并建亭于池畔，以示纪念。今泉已废，遗址尚存。

14 青龙寺对日本的茶文化传播

青龙寺位于陕西西安市东南郊的祭台村，始建于隋开皇二年（582年），是唐代长安城最著名的寺院之一，也是佛教日本真言宗的发源地。

青龙寺对中国唐代茶文化在日本的传播，起过重要的作用，唐贞元二十年（804年），日本高僧空海（774—835年）来华学佛，师事长安（今西安）青龙寺惠果。他在唐的两年间，遍访古刹，广集群典，研习诸艺，而此正值中唐，饮茶已在全国兴起，在京城长安，茶已是“比屋之饮”。回国时，在京都高野山修建了金刚峰寺，建立真言宗。同时，将中国的饮茶之风传播到日本。而与空海差不多同时来华学佛归国，并与中国茶文化传播有关的另一位日本高僧最澄（767—822年），归国后在京都比睿山修建了延庆寺，建立了日本的天台宗，还带去茶籽，种在京都日吉神社旁，成为日本最古老的茶园。至今，在比睿山东麓还立有《日吉茶园之碑》。

空海、最澄是最早给日本带去中国茶的人。空海还是最先将中国茶带进日本森严的皇宫内廷的使者。以后，在日本弘仁年间（810—824年），嵯峨天皇带头饮茶，同时命令京畿及近江等地种植茶树，史称“弘仁茶风”。对此，空海功不可没。

弘仁茶风与大唐茶文化一脉相承，皇室好茶，对后来日本的茶道大行，有着不可低估的作用。弘仁五年，嵯峨天皇作诗《夏日左大将军藤原冬嗣闲居院》，曰：“避暑时来闲院里，池亭一把钓鱼竿。回塘柳翠夕阳暗，曲岸松声炎节寒。吟诗不厌捣香茗，乘兴偏宜听雅弹。暂时清泉涤烦虑，况乎寂寞日成欢。”嵯峨天皇的茶诗里深含着茶与佛教文化的内在联系。

自唐代茶文化进入日本后，作为异国的中华茶文化一时尚未找到与日本国本土文化相结合的途径，因而出现一个衰落时期。此后，一直到中国南宋时，日本才重新大开饮茶之风，但不管如何，青龙寺在中国的茶文化最早向日本国传播中，做出了重要贡献！

15 道教称茶为“灵芝”

在道教未正式形成之前，茶早已与神仙结缘。道教形成后，茶更成了结交神鬼，养生祛病，乃至超越世界，创造生命之物。

四川蒙山上清峰下的仙茶院，又称皇茶园，它是中国最早有文字记载的

人工栽培的茶园。仙茶院中的茶树，相传是西汉甘露三年（公元前53年），为蒙顶茶始祖吴理真手植，有茶七株，取北斗星座次之数。据五代毛文锡称，茶可成仙。他在《茶谱》中写道："蜀之雅州有蒙山，山有五顶，顶有茶园，其中顶曰上清峰。"其地之茶，"若获一两以本处水煎服，即能祛宿疾，二两当眼无疾，三两因以换骨，四两即为地仙。""地仙"就是地上活着的仙人。

清代雍正年间碑刻记载："灵茗之种，植于五峰之中，高不盈尺，不生不灭，迥异寻常。"又说此茶"有云雾覆其上，若有神物护其者"。所以，又称这七株茶为"仙茶"，其地称之为"仙茶院"，是为蒙顶茶之祖。其旁玉女峰侧有甘露石室，是当年吴理真种茶休憩之地。附近还有蒙泉，是吴理真灌浇仙茶的水井。此外，既为仙茶院，当然要有仙姑采茶。所以，其地还有蒙茶仙姑雕像。这些传说表明，在道教未正式形成前，蒙茶已与神仙结缘。

道教形成后，蒙茶更成了结交神仙，养生祛病，乃至超越世界，创造生命之物。认为，茶者，草木之中人也，体现了道教的"天人合一"思想。

16 茶与道教思想的联系

历史上，道教热衷于"造神"，认为天外仙境有"三清"，即玉清、上清和太清，其地住满神仙。而要成仙，先得求仙，而茶就是沟通活人与神仙的"天梯"。在道教眼里，认为茶带有仙气、神气和鬼气。早在汉代及两晋南北朝时，就有不少关于茶和鬼神的故事，反映的都是茶与道教思想的联系。据西汉东方朔所作的神怪故事集《神异记》载："余姚人虞洪，入山采茗遇一道士，牵三条青牛，引洪至瀑布山"，曰：'予丹丘子也。闻子善具饮，常思见惠，山中大茗，可以相给，祈子他日有瓯牺之余，乞相遗也。'因立奠祀，后常令家人入山，获大茗焉。"这里的丹丘子，就是汉代的一个"仙人"。清人郑清之诗云："一杯春露暂留客，两腋清风几欲仙。"都体现了道教的思想，说茶与神仙是连在一起的。道教历来视茶为仙饮，《禅玄显教篇》载："道人居庐山天池寺，不食者九年矣。畜一墨羽鹤，尝采山中新茗，令鹤衔松枝，烹之遇道流，辄相与饮几碗。"《图经》云："黄山旧名黟山，东峰下有朱砂汤泉可点茗，春色微红，此则自然之丹液也。"道教把茶奉为仙饮，将茶纳入到神仙世界，认为饮茶可以最终达到长生不老的境界。

道教植茗炼丹，以延年命，以生为乐，追求长生不老，所以特别注重祛病养生之道。而茶一直被认为是一味有利于祛病养生的良药。三国吴高道葛玄，世称"太极葛仙翁"，于光和年间在浙江天台山华顶归云洞前植茗炼丹，潜身修道。此处终年云蒸雾覆，露气氤氲。"雾芽吸尽香龙脂"，使所产之茶，终成"帝苑仙浆"，被视为仙药。后人将葛玄在天台山归云洞前修道炼丹植茗之圃，称为"葛玄

茗圃”，至今遗迹仍在。

晋代著名道学家葛洪，在他的《抱朴子》一书中，称金石类为“大药”，草木类为“小药”，茶被列入小药之中，认为“服小药以延年命”。南北朝时的道医陶弘景，早年遁入山林，入茅山修道。朝廷有事，皇帝得派大臣去山中咨询，人称“山中宰相”。在他著的《神农本草经集注》中，亦称“西阳、武昌、庐江、晋陵，皆有好茗，饮之宜人”。

唐代的孙思邈，是一位有“药王”之誉的道医，在他所著的《千金要方》中，将茶列为治厥头痛的一味重要单方。唐代的吕洞宾，曾修道于终南山，后人将他列为“八仙”之一。他自己爱茶、崇茶，而且写茶，向僧人推广茶。他在《大云寺茶诗》中写道：“玉蕊一枪称绝品，僧粗造法极功夫。兔毛盏浅香云白，虾眼汤翻细浪俱。断送睡魔离几席，增添清气入肌肤。幽从自落溪岩外，不肯移根人上都。”为此，历代仙道诗家，也每每谈及。唐代天台山道丈徐灵府在《天台山记》中写道：“松花仙药，可给朝食。石茗香泉，填充暮饮。”宋代天台山道家白玉蟾在《天台山赋》中说：“释子耘药，仙翁种茶。”清代，天台籍著名地理学家齐召南写的《紫凝试茗》、《葛玄》诗，对三国道学家葛玄，以及天台山所产的紫凝茶与道教的关系，作了精辟的阐述：“华顶长留茶圃云，赤城（山）犹炽丹炉火。”“无为茶”、“自然茶”——道家饮茶的追求山之白云深处，最适“自隐”、“坐忘”、“休心”。

如此境地，种茶、饮茶，无人无我，这正是道人所追求的生活。金代著名诗人、道教信徒马钰，在《长思仙·茶》词中云：“一枪茶，二旗茶，休献机心名利家，无眠为作差。无为茶，自然茶，无赐休心与道家，无眠功和加。”马氏主张的是以茶淡泊人生，于是，将茶称之为“无为茶”、“自然茶”。

道教用老庄的自然观，创造了阆苑、琼岛、蓬莱、瑶池等令人向往的仙境。但是这种仙境毕竟比较虚幻，人们发现凡间也有神仙乐于居住的地方，如山东的崂山，就被称为“仙山”。当年秦始皇、汉武帝为寻求仙方，以祈长生不老，都曾派人到此炼丹求仙。历代高道，邱处机、刘志坚、张三丰等，也先后在此修道。山上道观林立，上清宫、下清宫、太平宫等，至今犹存。而九曲连环，构成了幽深清邃的九水风光，其地到处瀑布长鸣，山泉潺潺。崂山处处汲泉皆可饮，有“仙水”、“仙饮”之称。当地道人用“仙水”冲泡而成的“仙茶”，有治病和延年益寿的功效。清代小说家蒲松龄以茶待客，搜集创作素材，写成《聊斋志异》，其中的《香玉》、《崂山道士》两则故事，就写到崂山饮茶的风情。

17 天主教与茶文化的传播

天主教是基督教三大派别之一，强调教徒必须服从教会。教士有天主授予的神秘权力，可以代表天主对人定罪或赦罪，并有一整套等级森严的教阶制

度。它最早传入中国，始于元代。公元1556年，葡萄牙神父克鲁士，首先来到中国传播天主教。克鲁士于1560年回国后，将中国的茶和饮茶知识传入欧洲，说中国，“凡上等人家习惯以献茶敬客。此物味略苦，呈红色，可以治病，作为一种药草煎成液汁。”以后，意大利传教士利玛窦和牧师勃脱洛等相继来到中国，回国后也纷纷介绍中国饮茶习俗，唤起天主教徒饮茶的热情。葡萄牙神父伯特（PANTAl）在谈到中国饮茶习俗时，说：“主客见面，即敬献一种沸水冲泡之草汁，名之曰茶，颇为名贵，必须喝二三口。”所以，天主教不但对中国茶和茶俗传播到欧美起到了宣传和鼓动作用，而且在天主教内部，极力提倡饮茶，使茶成为天主教最重要的饮品。源于中国，兴于亚洲的茶和茶文化，在西方生根落脚，逐步普及世界，天主教对此作出了积极的贡献。

18 武夷山佛教禅宗僧侣与茶

武夷山佛教禅宗僧侣，对茶甚为讲究。寺中置有专门的“茶堂”或“茶寮”，即住持行礼之处，也叫方丈。方丈是供寺僧讨论佛法义礼，招待施主，接待文人品饮香茗的地方。在寺庙演说佛法、皈戒的佛殿和法堂中，都设有钟、鼓，常常钟鼓长鸣。庙中一般有左钟右鼓，如果增设“茶鼓”，应在西北角，一种用木头雕成鱼状，体内凿空，击敲有声的木鼓，是召集僧人饮“普茶”之用。茶鼓是佛教崇尚茶叶的一种信据。

武夷禅寺仪规：殿主晨起必须在佛祖前“奠茶”即敬供茶汤，僧侣每日早起盥洗之后，先饮茶再礼佛，然后坐香习禅。习禅分为六个阶段，每一阶段一支香毕开静，僧人要饮茶以提神益思，寺庙监值都要“打茶”，行茶四五匝，借以清心提神，古代早已成为寺院的定规。寺院仪规中还有“茶汤”一项。每当新任住持晋山升座时，有特定的点茶，点汤礼节。有的寺庙在佛的圣诞日盛典，专人以汤沐浴佛身叫“洗佛茶”，供香客取饮，祈求消灾延年。较大的寺院的茶汤开筵，俗称茶会，也有谓之“茶宴”。这种茶汤会的举办，到后来范围更广泛，既有寺庙用以招待施主与香客，也有檀越信众用来与众僧结缘。正是这种情况，寺院在茶汤会中举行茶礼、汤礼，以及每逢佛祖忌日献茶汤时，都要鸣“钟茶鼓”集众，以示佛法的庄严。寺庙多设在峻岭之顶，沿山路设有茶亭供饮茶歇息。寺庙众僧中有“种茶僧”、“制茶僧”，专司茶众管理和制茶，庙内设有“茶头，专门负责烧汤烹茶，门前配有“施茶僧”，为施主、香客、游人惠施茶水等。

由于茶被佛教界视为“神物”，饮茶之风传遍大小寺庙，种茶、制茶成为僧侣一业。武夷山茶自问世以来，从药用、禅饮、品茗：茶宴、斗茶推向社会。佛教对促进茶业的发展，茶叶的传播也起了一定的作用，所以自古以来就有“茶禅一味”与“茶佛一味”的说法。

第二节 茶与祭祀

Cha Yu Ji Si

茶质洁净为『圣物』，祭天祀地告神灵茶，精行俭德，质本高洁。所以，古往今来，常被人们用作祭天祀地之物。在中国许多地区，逢年过节，都有茶祭神。在少数民族地区，以茶祭神。更是习以为常。

1 以茶祭神

在我国民间，还有信神拜佛的，尤其是一些善男信女常用“清茶四（种）果”或“三（杯）茶六（杯）酒”，祭天谢地，期望能得到神灵的保佑。特别是上了年纪的人，由于他们把茶看作是一种“神物”，用茶敬神，显示最大的虔诚。所以，在中国古刹禅院中，常备有“寺院茶”，并且将最好的茶叶用来供佛。据《蛮瓯志》记载：觉林院的僧侣，“待客以惊雷荚（中等茶），自奉以萱带草（下等茶），供佛以紫茸茶（上等茶）。盖最上以供佛，而最下以自奉也。”寺院茶执依照佛教规制，每日在佛前、祖前、灵前供奉茶汤。“茶禅一味”这种习惯，一直流传至今。一些虔诚的佛教徒，也常以茶为供品，向寺院佛祖献茶，这在我国寺院中时有所见，特别是在西藏寺院中最为常见。

在兄弟民族地区，以茶祭神，更是习以为常。湘西苗族居住区，旧时流行祭茶神，祭祀分早、中、晚三次：早晨祭早茶神，中午祭日茶神，夜晚祭晚茶神。祭茶神仪式严肃，说茶神穿戴褴褛，闻听笑声，就不愿降临。故白天在室内祭祀时，不准闲人进入，甚至会用布围起来。倘在夜晚祭祀，也得熄灯才行。祭品以茶为主，也放些米粑及纸钱之类。住在云南景洪基诺山区的一些兄弟民族，每年夏历正月间要举行祭茶树活动，其做法是各家男性家长，在清晨时携公鸡一只，在茶树底下宰杀，再拔下鸡毛连血粘在树干上，并口中念念有词，说：“茶树茶树快快长，茶叶长得青又亮。神灵多保佑，产茶千万担。”据说这样做，会得到神灵的保佑，使茶叶有个好收成。

2 岁时茶祭

在中国许多地区，逢年过节，都有茶祭。茶祭，原本是祈求神灵保佑，但在江浙一带，还有些特定的内容和祈愿，这在一些老年人中间较为流行，说

农历七月初七是地藏王菩萨生日；农历七月十五，是阴间鬼放假的鬼节；农历十二月二十三，是灶神一年一度的上天日；农历十二月三十，是大年除夕，等等，在这些节日里，用三茶六酒拜天谢祖，泼洒大地，告慰神灵，保佑平安，寄托未来。这种经世未绝的做法，虽然有逐年减少的趋势，但时至今日，仍时有所见。

在民间，每逢农历正月初一有“新年茶”，农历二月十二有“花朝茶”，公历四月五日有“清明茶”，农历五月初五有“端午茶”，八月十五有“中秋茶”。

这种民间吉日茶祭，热烈平和，意在营造平安、祥和的气氛。

在中国，不同地区，还有不同的岁时茶祭。在浙江杭州一带，每逢新茶上市，祭罢祖先，有将新茶和糕团馈赠亲友、乡邻的做法，谓之为“七家茶”。据明代田汝成《西湖游览志余》载：“立夏之日，人家各烹新茶，配以诸色细果，馈送亲戚、比邻，谓之七家茶”。

3 以茶作随葬品

茶作随葬品，一为亡灵阴间享用，二为利于死者尸体保存用。茶作为殉葬品，在中国民间有两种说法：一是人死后，灵魂犹存，衣食住行，如同凡间一般，饮茶仍然是不可缺少，用茶作随葬品，表示了晚辈对长辈的一片孝心。二是认为茶是“洁净”物，能吸收异味，净化空气，用茶作随葬品，有利于死者遗体的保存和减少对环境的污染。以茶作随葬品，在中国不少地区一直袭用。在湖南中部地区，还有为死者装殓时做茶枕的习俗。茶枕用白布做成，里面充满茶叶，随死者入棺，以表活着的人对死者的一片情意。

至于在少数民族地区，丧葬用茶，更为普遍，如云南丽江地区的纳西族办丧事吊唁，通常在五更鸡叫时进行，故名“鸡鸣祭”。吊唁时，家人备好米粥、糕点等物品供于灵前。若是逝者为长辈，子女会用茶罐泡好茶，倒入茶盅祭亡灵。纳西族人还习惯于在长辈即将去世时，小辈用小红包内装茶叶、碎银和米粒，放在长辈的口中，边放边嘱托：“你去了不必挂牵，喝的、用的、吃的都已为您准备好了。”一旦老人停止呼吸，则将红包从死者口中取出，挂在他的胸前，以寄托家人对死者的哀思。

住在闽北的畲族，举行葬礼时，让逝者右手握上一根茶枝，他们认为茶是神龙的化身，手握茶枝，能趋利避害，让逝者在阴间路上见到光明，这是活着的人对死者的一种祝愿。

云南的德昂族，在安葬逝者时，会用竹子编制成三个小竹房，以五种颜色涂饰。其中一个罩在棺木上，内放茶、烟、酒、米，以及死者生前用过的部分日用品。放置的日用品可多可少，但茶是不能少的。因为德昂族认为茶孕育了人，有茶才有人，茶是万万不可离开的。

第三节 茶与婚姻

Cha Yu Hun Yin

茶是爱情忠贞、从一而终、白首偕老的象征。茶与婚姻的关系，由来已久。

1 茶是爱情忠贞的象征

唐太宗贞观十五年（公元641年），文成公主远嫁吐蕃松赞干布时，就带去茶叶，并由此开创西藏饮茶之风。有人说，现今西藏人敬客的酥油茶，就是由文成公主创制的。宋代吴自牧著的《梦粱录》也谈到当时杭州的婚嫁习俗："丰富之家，以珠翠、首饰、金器、销金裙褶及缎匹、茶饼，加以双羊牵送。"中国人何以要以茶为聘呢？明代郎瑛的《七修类稿》说得十分明白："种茶下籽，不可移植，移植则不复生也，故女子受聘，谓之吃茶。又聘以茶为礼者，见其从一之义。"这种说法在明代许次纾的《茶疏考本》中，也有类似记载。古人认为茶树只能用种子繁殖。移植就会枯死（这在今人看来，显然是一种误解），把茶树的这种特性引入婚姻之中，就是希望男女爱情忠贞。从一而终、至死不移、白首偕老，这是符合我国传统道德的。这种观念，在清代曹廷栋的《种茶子歌》中得到了充分的阐述："百凡卉木移根种，独有茶树宜种子。茁芽安土不耐迁，天生胶固性如此。"茶树是常绿树，古人借此喻爱情之树常绿，爱情之花常开。以茶为聘，则是将茶作为一种吉祥物，寄托着人们的祝愿：新郎、新娘永不变心，白头偕老。

结婚以后，也像茶树那样"不耐迁"，枝繁叶茂，果实累累，婚后子孙满堂，合家兴旺发达。时至今日，在中国的许多地方，在男女婚礼中，有馈赠茶礼和饮茶的风俗。如江浙一带，新郎、新娘在拜过天地，见过父母之后，就按宾客辈份大小，一一向大家敬茶。洞房花烛夜，新郎、新娘再饮一杯交杯茶，表示永结同心。在江南水乡，杭州、嘉兴、湖州一带，在年轻姑娘出嫁之前，家里总要备些上等好茶，对看中的小伙子，姑娘就会以最好的茶相待，这就是"毛脚女婿茶"。一旦男女双方爱情关系确定下来后，就要行定亲仪式，除聘金外，互赠茶壶，并用红纸包上花茶，分别赠送给各自的亲朋好友，俗称"订亲茶"。有些地方，还将女方接受男方送来的聘金和聘礼，谓之"受

茶”。此时，女方还得给男家带回一包茶和一袋米。以“茶代水，米代土”，表示将来女方嫁到男家后，能服“水土”。女子结婚时，由娘家准备好咸茶，分别送给男方亲朋邻里，俗称“大接家茶”。按照当地民风，女儿出嫁后第二天，父母要到女婿家去看望女儿，还得随身带去一包配有烘青豆、橙子皮、野芝麻的高级雨前茶，称为“亲家婆茶”。接着，男方的母亲要到女方娘家，请亲家的亲戚朋友和长辈到自己家中来喝“新娘子茶”。此后新娘子的亲邻，也得在新娘子出嫁的当年或新娘子回娘家的头一个春节期间，作为回礼喝“请新娘子茶”。

在安徽贵溪地区，青年男女订婚相亲之日，用大红木盆，盛上佐茶果晶，传送至相亲的人家，把各家送来的礼物摆在桌上，款待亲家，人们称此为“传茶”，是传宗接代之意。

这种婚俗，在我国北方农村也有。据清代福格《听雨丛谈》记载：“今婚礼行聘，以茶叶为币，满汉之俗皆然，且非正室不用。近日八旗纳聘，虽不用茶，而必曰下茶，存其名也。”又据《顺天府志》记载：“合婚得吉相亲留物为贽，行小茶、大茶礼。”在父母之命，媒妁之言，决定男女终身大事的时代，经媒人转告男女生辰八字后，男方便用茶代币行聘，称之为“行小茶礼”。一旦女方收礼，就称之为“接茶”。在将要结婚之前，还得行备有龙凤喜饼、衣服鹅酒的“大茶礼”。相传，清代光绪皇帝大婚的礼品中，就有精美茶具：金海棠花福寿大茶盘一对，金福寿盖碗一对，黄地福寿瓷茶盅一对和黄地福寿瓷盖碗一对。

2 吃茶象征相爱和订婚

清代“扬州八怪”之一的郑板桥，写了一首《竹枝词》，曰：“溆江江口是奴家，郎若闲时来吃茶。黄土筑墙茅盖屋，门前一树紫荆花。”写的是一个纯情的农村姑娘，邀请郎君来自家“吃茶”。吃茶可谓是一语双关，既道出了姑娘对郎君的钟情，又说出了要郎君托人来行聘礼，大胆地传递出了爱的信息。又如，清代曹雪芹的名著《红楼梦》里，凤姐笑着对黛玉道：“你既吃了我们家的茶，怎么还不给我们家作媳妇？”这里说的“吃茶”，指的也是订婚行聘之事。这种吃茶与婚配的关系，早在宋代时便有记载。著名诗人陆游在《老学庵笔记》中，就写到了湘西少数民族地区男女青年吃茶订婚的风俗：“辰、沅、靖各州之蛮，男女未嫁娶时，相聚踏唱，歌曰：‘小娘子，叶底花，无事出来吃盏茶’。”明末冯梦龙在《醒世恒言》中，也多次提到青年男女以茶行聘之事。在《陈多寿生死夫妻》一文中，就写到柳氏嫌贫爱富，要女儿退还陈家聘礼，另攀高枝，女儿说：从没见过好人家女子吃两家茶。”由此可见，茶与婚姻的关系是十分密切的。时至今日，这种习俗还时有所见。

如在福建的福安农村有一种习惯，凡未婚少女出门，不能随便喝别人家的茶。倘若喝了，就意味同意作这家人的媳妇。有不少年纪大的农妇，见儿子年大尚未婚配，有相中的未婚少女上门，老妇就会泡茶相迎，以探少女“春心”。

在湖南农村，男女订婚，要有“三茶”，即媒人上门，沏糖茶，表示甜甜蜜蜜；男青年第一次上门，姑娘送上一杯清茶，以表真情一片；结婚人洞房时，以红枣、花生、桂圆和冰糖泡茶，送亲友品尝，以示早生贵子、生活和美。

以茶为聘媒，用茶作联姻，在兄弟民族地区更加异彩纷呈。藏族同胞一向将茶看作是珍贵的礼品。在青年男女订婚时，茶是不可缺少的礼品。结婚时，总要熬煮许多酥油茶来招待客人，并以茶的红艳明亮的汤色，比喻婚姻的美满幸福。

蒙族姑娘在举行结婚仪式后的第一件事，就是当着众多亲朋好友的面，熬煮一锅咸奶茶：一来显示新娘心灵手巧，技艺不凡；二来表示姑娘对爱情的“从一”与甜蜜。

在云南，白族新女婿第一次上门，或女儿出嫁时，做父母的，总要请他们喝“一苦、二甜、三回味”的三道茶，以茶喻世，告诫晚辈，今后做人要好好品味“先苦后甜”的道理。拉祜族青年男女结婚前，男方去女方家求亲，礼品中须有一包自己亲手制作的茶叶，另加二只茶罐，女方通过品尝茶叶质量好坏，了解男方的劳动本领和对爱情的态度。布朗族兄弟结婚时，一般要举行三次婚礼，特别是第一次婚礼，虽然鸡、肉、酒等礼品众多，但茶叶是不可缺少的。佤族男女青年确定恋爱关系后，男方家里先要杀鸡敬神，祈盼神灵保佑联姻顺利，再向女方赠送茶叶、酒等礼品，供女方长辈分享，以取得族人认可。德昂族则以茶求婚，就是当小伙子征得姑娘同意后，约定好时间和地点，把姑娘接到自己家中，并把一包茶悄悄地挂到女方家门口，以示姑娘已离家去男方家。一般两天后，男方就会请媒人去女方家说媒，并再带上一包茶叶、一串芭蕉和两条咸鱼。此时，如果女方家收下礼品，表示同意这门亲事，否则，只得将姑娘送回家。一旦双方家长同意婚配后，在女方的陪嫁中，还有陪茶树的习惯，将女方陪嫁的茶树种在男方家中，生根开花，以示家庭和睦兴旺。景颇族青年男女结婚时，新郎、新娘会被亲友拉到楼下石臼前，共持一根木杵舂茶，而且不捣完十下不罢休，以表示男女双方团结一心，生活美满。

居住在青海、甘肃一带的撒拉族青年男女相爱后，男方择定吉日，由媒人去女家说亲，送“订婚茶”，其中包括砖茶和其他一些礼品。一旦女方接受“订婚茶”，表明婚姻关系已定。

在西北地区的回族、东乡族、保安族聚居地，有送茶包的婚俗，即男方看中女方后，先请媒人去女家说亲，若女方家长同意，男方就会用茯砖茶或毛尖茶、沱茶等包封大红纸，外贴喜庆剪花，再用红盒装上冰糖、红枣等，扎上红线，由媒人送往女方家中，称之为“送茶包”。女方一旦收了茶包，婚姻就算告成。

贵州的侗族男女青年相爱，并征得

家长同意结婚后，就择定吉日，由女家备好一包糖和茶，请寨上族长和亲朋好友一起品尝，表示自家闺女已经订婚。倘有别的人再来提亲，则告之："我家的妹崽子已经吃过细茶了。"甘肃裕固族青年男女结婚后的第二天天亮之前，新娘第一次在婆家点燃灶火，并用新锅煮酥油茶，称为"烧新茶"。当新媳妇烧好茶后，新郎就会请全家老少就坐，新娘按辈份大小，舀上一碗奶茶，以示尊老爱幼，全家幸福。

新疆的塔吉克族青年男女新婚一周后，新郎需在好友陪同下，去向岳父母请安。而当新女婿告辞时，岳父母回赠的礼品中，必定有一个精美的茶叶袋。这是因为塔吉克人爱饮茶，茶是富裕的象征，它是岳父母祝女婿成家后兴旺发达的意思。

浙江的畲族，在青年男女喜结良缘时，要行婚礼茶，即新郎、新娘拜堂后，由新娘向长辈及来宾一一敬上甜茶。宾客在饮茶后，大都会在空茶杯中放上一个小红包，在新娘收回空茶杯时，回敬给新娘。

3 现代人以茶为媒

明代以后，"吃茶"一词，几乎成了订婚求爱的同义词。时至今日，不但我国不少地方仍保留着这种风俗，而且还有新的发展。现今，虽然结婚是人生大事的观念并无改变，但采用茶话会、茶宴等方式作为婚礼的，不乏其例。这种方式，既符合古代茶与婚姻的传统观念，又体现了现代的精神文明。

近年来，在台湾，格调高雅、情意深长的结婚茶宴，受到了各界人士的欢迎。通常在举行茶宴婚礼时，礼堂先经过精心布置，缀以香道和花道作品，使之充满欢乐气氛和艺术感染力。在礼堂的一端，有主位茶车一辆，陪衬茶车两辆。婚礼开始之前，由"六仙子"吹奏乐曲，手提香炉，捧着鲜花和供果，在门口迎接宾客。客人在礼桌上签名贺喜后，鱼贯入席。一旦宾客到齐，就由报喜花童，手提花篮进入，并分发糖果，祝贺婚姻甜甜蜜蜜。此时，唱诗班就唱起《美丽的约定》歌曲助兴。在乐曲歌声中，在亲友的祝福下，新郎、新娘带着满脸的喜悦，一步一步走进礼堂，等到新郎新娘就位，结婚典礼随即开始。当婚礼仪式结束后，茶宴立即开始。但见"六仙子"将一对新人引入泡茶区，新娘泡茶招待亲友，新郎担任奉茶司礼。同时，在茶宴会场中，亦有烹饪名厨，制作精美的茶食美点，招待佳宾。最后在茶香、乐声中圆满结束婚礼。

在江南农村及香港、澳门一带，在婚俗中流行饮"新娘茶"。新娘用上等茶叶冲泡，茶中放有红枣，以示早生贵子、吉庆红火之意。青年男女结婚后，新娘首次拜见公婆时，必用新娘茶敬奉公婆，公婆接茶品尝，连呼"好甜"，并回赠红包答礼。然后，按辈份、亲疏依次献茶。现代婚礼虽然与古代相比日趋简化，但奉新娘茶的习惯，一直保留至今。

第六篇

普洱茶



二〇〇七年，一则名为《千万大军疯炒普洱茶，暴利制造出众多千万富翁》的新闻，赫然映入大家的眼帘。在全民炒股的今天，普洱茶异军突起，迅速升温，让满脑子都是股票的世人又将眼光投向了普洱茶。面对价格疯涨的普洱茶，茶商们的抢『新』行动也更为疯狂：收茶的人是用麻袋装着现金，睡在茶农家里，等待着树上的春芽。

第一章

普洱茶热



第一节　清朝的普洱茶热

第二节　现代的普洱茶热

第一节 清朝的普洱茶热

Qing Chao De Pu Er Cha Re

普洱茶是有浑厚历史根基的，它的“火”也是有历史渊源的。它的第一波热潮是在清朝。普洱茶在云南已有几千年的种植、饮用史，在经历了几千年的沉默后，在清朝才真正被世人宠爱，并且这一宠，就宠到了极致。普洱茶，如同血液一样，汩汩地在清朝人身体内流淌，显示出了生生不息的力量。

1 普洱茶贸易盛况空前

清方以智的《物理小识》中记载“普洱茶蒸而成团，西蕃市之”。清朝时普洱茶脱胎换骨，栖上枝头变凤凰。清顺治十八年（公元1661年），清政府同意达赖喇嘛的要求在北胜洲（今永胜）建立茶叶市场。清乾隆十三年（公元1748年），丽江府改土归流后，清政府在丽江建立茶市。吐蕃对茶叶的大量需求，极大地刺激了云南的茶叶生产。清朝前期和中期（公元1660—1870年），普洱茶贸易进入了空前兴盛时期，光是西双版纳的六大茶山，最高年产量就曾经达到八万多担。当地几乎家家种茶，户户卖茶，马帮塞途，商旅拥挤。这些商人中，除了朝廷的贡茶官宦之外，还有印度、缅甸、锡兰、暹罗、安南、柬埔寨和中国西藏各地商人。每年至少有五万匹驮马来往穿梭于六大茶山之间。其中，送进宫中的普洱茶约七百担，卖给西域地区约三万担，少量销往其他国家，其余部分在国内市场销售。所以，单是六大茶山的茶品，每年就有约两三万担为国人所饮用。况且，除此之外，云南境内仍有许多茶山生产更多的茶叶，当时国内品饮普洱茶风之盛行，就可想而知了。在皇室的倡导下，清朝形成全民喝普洱茶的风气，普洱茶于雍正七年（公元1729年）列入贡茶案册，清宫品普洱茶的风尚得以传扬，所以有“普（洱）茶名重天下”的说法和“普洱茶名遍天下，味最酽，京师尤重之”的历史记载，从而奠基了普洱茶的历史地位，使普洱茶成为世界闻名的茶饮。

2 宫廷的宠爱

普洱茶为何被列为贡茶，历时两百多年而不衰，且贡茶数量每年都有增加，一直深得帝王将相的青睐？其主要原因就是因为清王朝的祖先是中国东北地区的游牧民族，日常饮食以肉食为主，进入北京成为帝王贵族后，养尊处优，饮食都是山珍海味，需要一种消化功能强的茶叶饮料，而普洱茶正好具备了这种特性。

清乾隆年间，乾隆皇帝80多岁高龄禅位时有大臣道："国不可一日无君。"乾隆作答："君不可一日无茶。"乾隆愿意放弃皇位喝茶以求长寿，被传为千古佳话，这茶就是普洱贡茶。此传说虽有些牵强，但乾隆皇帝爱喝的的确是普洱贡茶。

曾经伺候慈禧太后日常生活八年的宫女金易、沈义玲在《宫女谈往录》一书中写道："老太后（慈禧）进屋坐在条山炕的东边，敬茶的先敬上一盅普洱茶。老太后年事高了，正在冬季里，又刚吃完油腻食物，所以要喝普洱茶，图的就是普洱茶又暖又能解油腻。"清朝末代皇帝爱新觉罗·傅仪在与老舍的一次对话中曾说："夏喝龙井、冬喝普洱是清宫的生活习惯，当皇帝的都以喝普洱茶而求延年益寿。"傅仪一语道破了普洱贡茶得到清朝历代皇帝欢心的天机。

3 普洱茶茶国礼

清王朝每年收纳的普洱贡茶，除了供清宫皇家饮用外，还分赠皇亲国戚和臣子，同时，还经常用来赏赐和馈赠给蒙藏等少数民族的上层僧俗人物，也选作赠送外国使节的礼品茶，视为代表中国高级土特产的国礼。

史籍有记载，清雍正年间就规定每年赐给达赖喇嘛茶叶2500千克，班禅1250千克，皇上赏赐给这些上层僧俗人士的茶叶中就有相当数量的普洱贡茶。

清康熙年间，俄国使臣斯帕法里来到中国。康熙皇帝赐予斯帕法里茶叶4箱，两位同行的莫斯科贵族每人两箱。连同赠给沙皇茶叶12箱，其中普洱茶3箱；赠给俄国使臣茶叶4箱，其中普洱茶1箱。

清乾隆五十七年（公元1792年），英国觐见团来华。乾隆赠送的大批礼物中，就有普洱贡茶124团，女儿茶3件，普洱茶膏26匣，普洱砖茶28块。

普洱茶作为国礼扮演着礼品与商品的双重角色。清朝每次赠送国礼，都由清朝廷"军机处"逐人逐次开列详细清单，呈送皇帝批阅后送出。

4 贵族的青睐

普洱茶作为皇家御用物而身价倍增，得到了贵族的追捧，成为贵族的养生茶。《红楼梦》在第六十四回《寿怡红群芳开夜宴》一章就生动地描写了喝普洱贡茶女儿茶助消化的情节：贾宝玉生日之夜，八位姑娘准备给宝玉做生日饮酒取乐，很晚没睡，荣国府女管家林之孝家的带着几位老婆子来怡红院查夜，见大家没睡，便催促贾宝玉早睡早起。宝玉说："今日吃了面，怕停食，所以多玩一会儿。"林之孝家的向袭人等笑说："该沏些个普洱茶吃"。袭人、晴雯二人忙对林之孝家的说："沏了一壶子女儿茶，已经吃过两碗了。""女儿茶"指的就是普洱贡茶中的上品。

5 普洱茶飞入寻常百姓家

从“贡后方许民间贩卖”到“士庶所用，皆普茶”，普洱茶走下神堂，飞入寻常百姓家。一时间，无论是文人墨客，还是白丁布衣，都养成了喝普洱茶的习惯。

清朝推饮昔洱茶的风尚刮起世界品茶旋风，茶马古道作为一条四通八达的国际商道，承载着普洱茶走出国界，走向世界的重任；更因为清朝皇室的宠爱，普洱茶作为国礼，飘扬过海，将芳香留在了异国人的唇边。普洱茶，作为“能喝的古董”，以它“越陈越香”的品质，及不可估量的养生价值，在世界刮起一阵阵品茶旋风。

6 普洱茶在英国

普洱茶在英国的“走红”，还得从英国的下午茶开始说起：英国维多利亚时代的一个无聊而寂寞的午后，贝德芙公爵夫人安娜女士正百无聊赖地在花园里散步，这时，她感到肚子略微有些饥饿感。而彼时，距离衣着正式、礼节繁复的晚餐还有段时间，于是，安娜女士就请女仆准备几片烤面包、奶油以及用普洱茶冲泡好的茶水饮用。后来，安娜女士干脆邀请几位知心好友，品着香浓的茶，吃着精致的点心，共同享受轻松惬意的午后时光。没想到一时之间，这在当时英国贵族社交圈内蔚然成风。到今天，已俨然形成一种正统的“英国饮茶习俗”，这就是所谓的“维多利亚下午茶”的由来。

英国人具有一整套完整的饮茶习俗，以优雅的下午茶最为经典。而普洱茶作为清宫贡茶，被视为国礼赠送给英国使节。乾隆年间，清朝与英国交涉两国贸易问题时，送给英国的礼品中就有普洱贡茶的女儿茶和茶膏。公元1793年，乾隆皇帝八十大寿时，三次回赠英国国王乔治三世的礼品中，均有普洱团茶、女儿茶膏和普洱砖茶。由此，普洱茶饮用逐渐传入英国贵族上流社会，并慢慢对平民的饮食习惯产生较大的影响。自然，普洱茶也成了英国下午茶的主角之一。

由于中国茶叶特别是普洱茶对浓雾重重之中的英伦三岛来说确实是上佳的饮品，公元1664年，英国东印度公司在澳门设立办事处，开始进口中国茶叶。公元1684年，东印度公司的茶叶贸易业务大增，进口中国茶叶25300磅，其中包括优质普洱茶300桶。

7 普洱茶在俄罗斯

公元1654年，俄国公使巴伊科夫在北京住了半年多，清政府每天提供一定的普洱贡茶给俄国使团，巴伊科夫在同清政府的贸易谈判中还购买了茶叶带回国。

19世纪，清政府同俄国的茶叶贸易进入辉煌时期，茶叶出口量逐渐超过棉布、丝织品而跃居第一位。俄国作家托尔斯泰将喝中国茶写入小说《战争与和平》，使

得中国茶随巨著流传千古。

普洱茶出口俄国的主要是砖茶品种，这是普洱茶为适应茶马古道的马帮长途运输而生产的产品。普洱砖茶主要销往俄国鞑靼地区和西伯利亚地区，这种砖茶是和牛奶、奶油、盐以及香料一起当食物吃的。俄罗斯文学之父普希金在他的长篇叙事诗《叶甫尼·奥涅金》中这样写道："黄昏降临，灯火通明，烧晚茶的茶炊发出咝咝声。温热着的中国细瓷茶壶，团团蒸汽从它底下喷出。奥莉佳亲自给大家斟茶，小仆人双手捧来了乳皮。茶水馥郁芳香，像一股黑色的溪流……"俄罗斯人喜饮中国普洱茶，"黑色的溪流"即为明证。

8 普洱茶在瑞典

公元1735年，"歌德堡号"是瑞典东印度公司的一艘豪华商船，曾三次远航中国广州。第三次，当这艘载着2388包瓷器、370吨茶叶以及丝绸等中国货物的轮船回歌德堡港的途中，不幸在近海触礁沉没，船上的人全部被救起，但大部分货物却沉入了海底。

250年后，部分茶叶和瓷器被打捞了起来。令人意想不到的是，由于封存在海底，茶叶的香味尚存，竟然还能饮用。歌德堡人将打捞出水的一小包茶叶送回了它的故乡，供广州博物馆展出。

1997年4月13日，瑞典东印度公司造船厂接待了当时中国国务院副总理吴邦国以及随访的贸易参观团，宾主双方又一起品尝了打捞出来距今已250多年的中国古茶。瑞方还将古茶作为礼品赠给中国客人。此后据专家考查，这些茶叶就是产于云南的普洱茶。

9 普洱茶在法国

在清朝，普洱茶也远销到法国。法国在饮用普洱茶的实践中，认识到了普洱茶既可作饮料又可作药用的功效。特别是普洱茶助消化、减肥去脂的功能引发了法国妇女饮用的兴趣，并把普洱茶称为"刮油茶"、"消瘦茶"。

法国现实主义文学大师巴尔扎克喜饮中国茶。一次以普洱茶招待朋友，他神秘地介绍说，此茶乃中国某地的特产极品，一年仅产数斤，专供大清皇帝独享，必须在日出之前采摘，并由一群妙龄少女精心制作加工而成，随后一路载歌载舞送到皇帝御前。大清皇帝馈赠数两给俄国沙皇，为防途中遭劫，还派武士护送，好不容易到了沙皇手上，沙皇再分赐大臣及外国使节，自己几经辗转才搞到一丁点，可见此茶之名贵。巴尔扎克曾在其作品中赞美："中国茶叶精细如拉塔亚烟丝，色黄如威尼斯金子，未曾品饮即已幽香四溢。"

第二节 现代的普洱茶热

Xian Dai De Pu Er Cha Re

有人评论普洱茶是『雾锁千重树，云开万壑葱，香飘十里外，味酽一杯中』。在越来越重视生活质量的今天，普洱茶凭借卓越的养生价值、『越陈越香』的独特品性以及作为『可以喝的古董』的广阔增值空间，逐渐走进现代人的生活里。

1 普洱茶在香港

茶叶是香港居民日常生活中不可缺少的必需品，饮用普洱茶已有悠久的历史传统并世代相传，至今不衰。香港消费的普洱茶90%以上是通过茶楼、酒家、茶行出售。一千多家茶楼、酒家都有普洱茶供应，繁华的中环、上环一带街市如今还有专门经营普洱茶的老字号茶行数十家。

茶港：香港早在清代和民国时期，便是普洱茶外销南洋和转口欧洲的商业集散地，素有“茶港”之称。香港每年进口各种茶叶2万～3万吨，本地消费8000～9000吨，其中普洱茶在港年销量约4000～5000吨。因天时地利所致，香港的百年老茶行将陈年久远的普洱茶出仓供应茶楼和消费者的同时，也不忘年年增放普洱茶新茶，让茶仓始终保持一定的仓库存量，这就能保证随时有好茶供应市场。

清末民国期间，受内地茶叶苛捐杂税的影响，普洱茶曾一度出现了产量骤减和外销势头减弱的情况，这时曾有大量普洱茶集中在广州滞销，之后廉价销往香港，这就更增加了普洱茶在香港的存量。

茶仓：20世纪90年代，香港“金山楼”和“龙门茶楼”两家商铺在清理茶楼仓库时，盘出了存时已近百年的普洱“同庆号”老圆茶出仓。香港的茶楼茶行由于数十年、上百年来都存放陈年普洱茶，所以茶仓的墙面、地下都弥漫着陈旧的普洱茶茶气，加上茶仓中必定会保存有一定比例的普洱老茶和好茶，它们所散发出的茶气催化着新入仓的普洱茶品，而后到的新鲜普洱茶也活化刺激了老茶。茶仓每隔数月，又要将存茶定期翻转透气，如此生生不息，形成了一个普洱茶存放的理想陈化环境，香港因此变成了普洱茶的“茶仓”，这也大致表明普洱茶在香港的份量和地位。

饮用陈年普洱茶的发祥地：香港还被誉为是饮用陈年普洱茶的发祥地。普洱茶愈久愈好喝，广东人很早就知道，所以饮用陈普洱茶本来就是广东一带旧有的传统。这种传统传到香港后影响了港人，并蔚然成风，延续至今。

至于普洱茶为何能盛销和影响香港，主要有两个因素：一是当年从广州大量廉价销往香港的普洱茶物美价廉，耐



普洱茶

冲泡，并能长久摆放，对整日奔波忙碌的港人来说，喝普洱茶能涤荡心尘、振奋精神。二是港人嗜茶，与养生之道密切相关。香港社会以广东珠江三角洲人居多，茶楼随广州习惯，包子、虾饺、烧卖、粥粉、面饭俱全。饮茶即是用餐。饮茶藉以强心活血，降低胆固醇，轻身健骨，促进体能的正常运转。同时，消腻去膻，提神醒脑，驱脂减肥，常葆青春。港人认为绿茶、乌龙茶等性寒，而普洱茶特别是陈年普洱茶性温，长顺正气，老少咸宜，适合港人肠胃。

茶楼茶艺、茶道以及喝普洱茶风尚犹如在沙漠中逢绿洲清泉，让疲累的港人啜饮大自然赐予的甘霖，消乏解渴，滋润心田，恢复体能，焕发生机，怡情养性。

2 普洱茶在台湾

在台湾，有销售普洱茶的茶庄、茶行、茶店、茶叶公司；有品饮普洱茶的茶坊、茶室、茶园；有品评介绍普洱茶的刊物、杂志、书籍、画册；有收藏、研究普洱茶的专家、学者和学会。对普洱茶感兴趣的人日渐增多，谈普洱茶，喝普洱茶，收藏普洱茶，成了一种时尚。

20世纪70年代，台湾经济有了发展，饮茶人数也随之急速增加。这时期台湾兴起了开设“港式饮茶”的茶楼，台北、台中、台南等地开放的“龙凤茶楼”、“春风得意楼”、“红宝石茶楼”等生意兴隆，人气很旺。这些仿港的茶楼以饮茶为主，用餐为辅。普洱茶在茶楼的份量和比例占得很大，形成不点不喝普洱茶不算到茶楼的流行趋势。在这种趋势下，普洱茶市场需求更为增加。但在台湾出现普洱茶市场需求旺盛的时候，由于进货渠道的限制和若干普洱茶贩售者为求近利，采取速成的“湿仓”法制作普洱茶上市，虽满足了市场需要，但同“干仓”自然后发酵的普洱茶相比是相形见绌的，一定程度上曾经影响了普洱茶的品饮和消费市场。

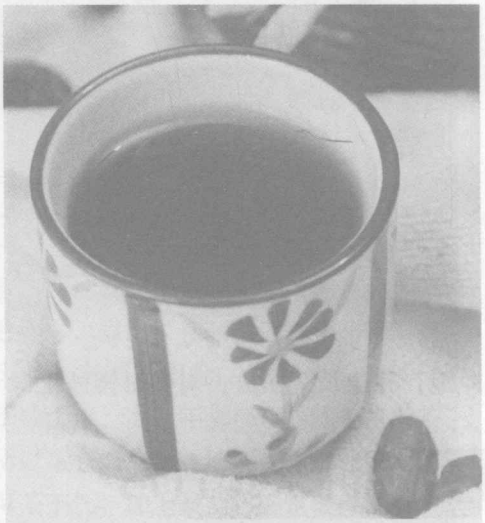
进入20世纪80年代，台湾茶文化蓬勃发展，现代茶艺馆应运而生，品茗活动开展，茶叶知识增加，消费者品位提高，非正牌的仿冒普洱茶受到排斥，取而代之的是从云南辗转来台的普洱茶，包装和商标也完整保留，普洱沱茶、普洱七子饼茶、普洱茶砖、罐装普洱茶大量出现于台湾市场，价格节节升高，货源一到往往被整批买下，有的还将普洱茶视为收藏品购买下来珍藏。

郑州大学 *040108518891*

20世纪90年代，其消费群体继续扩大，需求量增加，普洱茶在台湾的消费和市场走向平民化，在一般民众中饮用普洱茶已相当普遍。据资料统计：台湾市面上流通的普洱茶每年高达1000吨以上，同时由于普洱茶等商品还不能通过合法渠道入台，因此台湾实际消耗普洱茶的数量还远不止以上数字。据估算，台湾的普洱茶消费人口在100万～200万人之间。

进入20世纪90年代后期，当香港的老茶仓、老茶楼纷纷出售尘封多年的陈年普洱茶时，正值台湾普洱茶求购无门之际，这对台湾的收藏者来说无异于天门大开，喜从天降。于是出现了一批又一批陈年普洱茶从香港流向台湾的情况，这些陈年普洱茶中不乏保存百年以上的珍品。这些当时未被香港业界普遍重视的陈年普洱珍贵茶品，快速汇集到台湾。之后，台湾的资深普洱茶和茶文化研究者如邓时海先生陆续为普洱茶著书立说，更加速了普洱茶的推广。

陈年老普洱茶作为投资新宠，价格扶摇直上，已不是一般百姓所能承受。



普洱茶

3 普洱茶成为国际性饮料

普洱茶成为世界性饮料消费热点是伴随着中国经济迅速增长而形成的。自上世纪90年代末，我国经济加速与世界经济融为一体，全面跨入了小康社会，人们的物质生活水平迅速提高，中高收入人群不断扩大，重视生命质量、生活质量成为当代人的普遍追求；普洱茶卓越的保健养生功能，被现代科技不断地发掘出来，我国和各国的消费者越来越多地了解到了饮用普洱茶的诸多保健好处。普洱茶热自台湾、香港而来，迅速热遍广州、昆明、上海、北京等，继而扩张到国际饮料市场，尤其受到了日本、韩国、法国、德国、美国等诸国越来越多消费者的认知和喜爱，成为国际性的饮料消费新热点。

而痴茶者沉溺于陈年普洱茶，原因却是多方面的。号级、印级茶经历了数十年甚至上百年的岁月，茶质陈香，给人老成、稳重之感，的确是新茶之猛辣所不能比拟的。而今人品尝到的满口醇厚，先有人于几十年前准备好，后有时间参与创造，使得茶香贯穿古今，更引起对造化的惊叹。近年来陈年普洱茶日益稀少，其风韵和升值潜力更引得众多追逐者心动。



金版 经典文库



中国茶道入门百科全典

体味中国茶的绵绵韵味

一本家庭必备、人人都能读懂的中国茶百科全书。从茶的起源、历史、品类到茶艺、茶道、茶俗，无不详尽完整。本书几乎涵盖了中国茶的所有门类，并精彩呈现选茶、论水、择器、冲泡……整套茶艺流程，带您品味茶香，品味自然。

典藏精品版

图说精解

通过本书，您将学会绿茶、红茶、黄茶、白茶等九大类茶叶、上百个品种的冲泡方法，并成为懂茶礼、知茶艺、会品饮的「行家里手」。本书还设有「养生茶疗」一章，教您根据自己的身体状况，对症饮茶。跟随本书，您将感受到茶味的绵长深远，甘美润心，体会茶味人生。

中國茶道

建议上架：生活·文化类

ISBN 978-7-5388-7264-4

9 787538 872644 >

定价：68.00元

[General Information]
书名=中国茶道全书　典藏精品版
作者=《典藏精品版》编委会主编
页数=576
SS号=13179871
DX号=
出版日期=2012.11
出版社=黑龙江科学技术出版社