汉竹·健康爱家系列

新手学泡茶

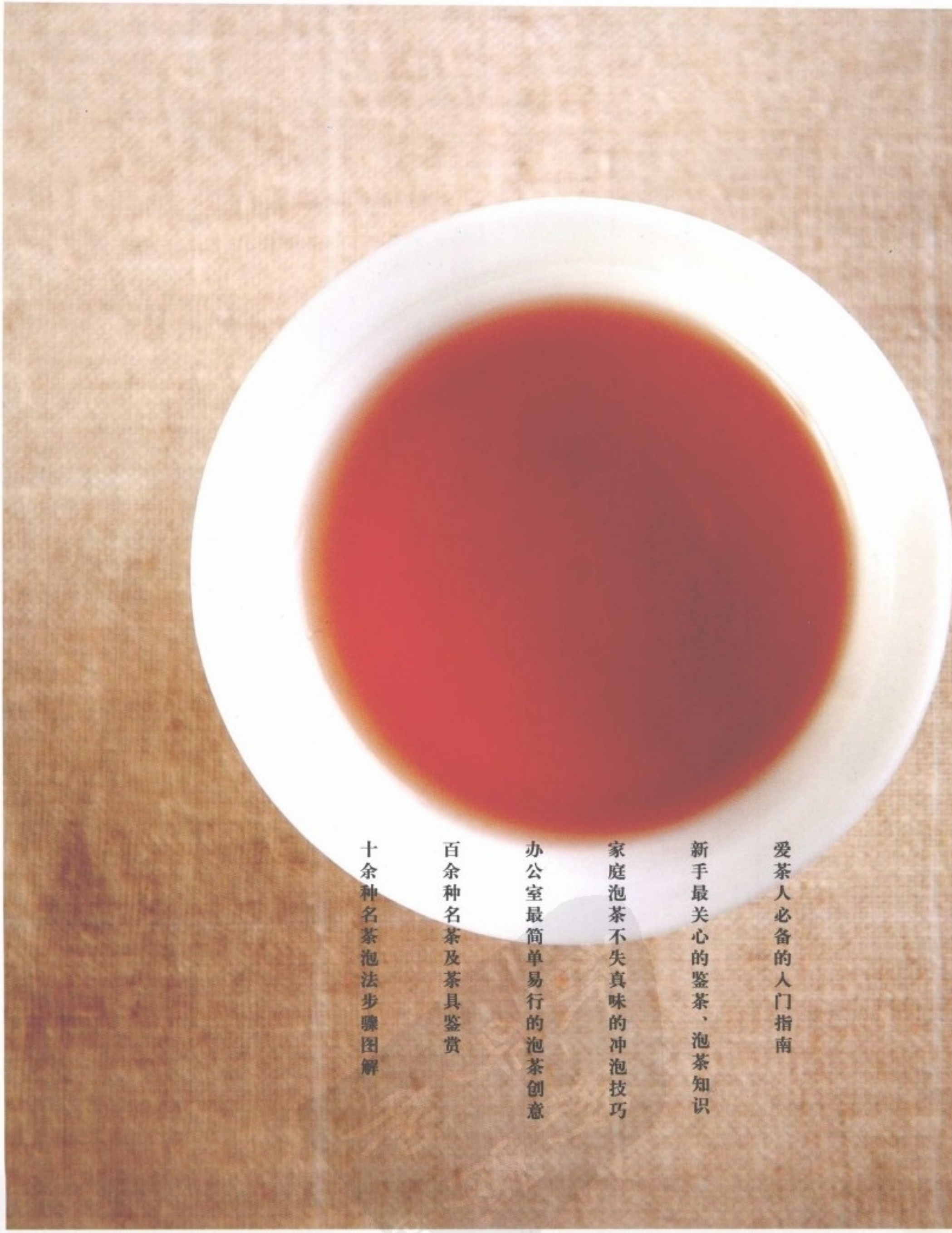
你的第一本茶书

国家茶艺师职业资格考评员
高级茶艺师
霍艳平／主编

DVD VIDEO

随书附赠
专业茶艺师表演
传统茶艺DVD

中国轻工业出版社



爱茶人必备的人门指南

新手最关心的鉴茶、泡茶知识

家庭泡茶不失真味的冲泡技巧

办公室最简单易行的泡茶创意

百余种名茶及茶具鉴赏

十余种名茶泡法步骤图解

汉竹·健康爱家系列

新手学泡茶

你的第一本茶书

霍艳平 主编

汉竹 编著

中国轻工业出版社



前言

饮茶，调味生活

开门七件事，除却柴米油盐酱醋，余下紧要的生活调味品就是茶了。也许是太平常了，所以常被人们忽视。直到近年来，茶的好处才更多地被发现。原来茶不仅可以解渴，还可以减肥；不只可以养心，还能养颜，甚至可以治疗都市人群中流行的『三高』疾病。于是乎，时尚中人趋之若鹜，以茶为礼，以茶为风尚。

在办公室，喝茶不如喝咖啡来得快捷，却足以体现出你的优雅笃定。饮一口茶，唇齿留香，心清气爽，这份气定神闲足以羡慕倒一帮身边人了吧。带着这样的好情绪，投入到下一轮的工作中，是多么惬意的事啊。



当渐知了生活的艰辛，饱尝了人生的百味后，不妨幽静闲雅地品饮一杯清茶，那浓郁鲜醇的味道，令人齿颊留芳，于一烹一品间，从容地将你的心灵在瞬间涤瑕荡秽了一回。大概这就是咖啡再怎么被钻研得透彻，被不断推陈出新，也只能作为一种饮料，而茶却能被赋予更多含义的原因吧。

很多时候，茶的好处并不在口鼻之间，而在心念之间。

茶事

Part 1 泡茶：只三步 10

第一步
选茶，备具，择水 12

茶叶 12
- 鉴茶不外行 12
- 选茶有绝招 14
- 茶叶的用量 15

茶具 16
- 一壶一盏总相宜 16
- 入门必备茶具 17
- 精致茶具添茶趣 25

水 32
- 水为茶之母 32
- 科学煮水茶更香 33

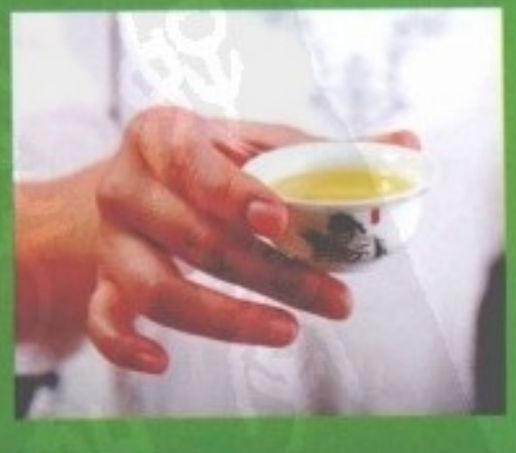
第二步
轻松泡　轻松品 34

绿茶 34
- 西湖龙井 36
- 碧螺春 40
- 黄山毛峰 44
- 蒙顶甘露 47
- 六安瓜片 47
- 太平猴魁 48
- 信阳毛尖 48
- 庐山云雾 49
- 婺源茗眉 49
- 径山茶 50
- 安吉白茶 50
- 顾渚紫笋 51
- 老竹大方 51

黑茶 52
- 普洱生饼茶 54
- 普洱熟饼茶 58
- 煮饮老帕卡 62
- 六堡茶 65
- 茯茶 65







乌龙茶 66
铁观音 68
大红袍 72
冻顶乌龙 76
铁罗汉 80
武夷肉桂 80
闽北水仙 81
永春佛手 81
黄金桂 82
凤凰单枞 82
白毫乌龙 83
文山包种 83
红茶 84
祁门红茶 86
C.T.C红碎茶 90
正山小种 94
滇红功夫 94
政和功夫 95
坦洋功夫 95
黄茶 96
君山银针 98
霍山黄芽 102
白茶 104
白毫银针 106
花茶 110
茉莉花茶 112
造型花茶 116
花草茶 119

第三步
泡茶后收具 120
洁具 120
茶叶保存 121

到野外去喝茶 **122**

Part 2

说茶：茶在生活中 **124**

茶说 **126**
茶为国饮 126
茶疗我身 127

茶情 **128**
茶的妙用 128
四季乐饮茶 130
饮茶需度量 131

附录 **132**
天下茶俗 **132**
常用评论茶用语 **135**



Part 1

泡茶……只三步

茶

若只解决身体对水的需求，抓把茶叶放入开水中就可以了。要满足精神享受的需求，泡茶就需要些功夫了。时间，心情，选茶，择水，备具，冲泡，品饮，以及享受整个过程。

当然，要掌握好令茶泡得好喝的技巧和方法，你会发现，这个过程并不像你想像中的那么复杂。

第一步 选茶，备具，择水



茶叶

茶就是实实在在的颜色和气味，茶就是平常自然而又浓淡相宜的生活和心情。

鉴茶不外行

归纳起来，鉴茶要三看、三闻、三品、三回味，这样才能欣赏到茶的全貌。

三看

一看干茶的形状，即观察茶叶的外形。

观察茶叶的形状，首先要观察它是否干燥。品质优良的茶叶含水量低，可以通过手指来辨别，如果轻掐一下茶叶就碎，皮肤有轻微刺痛的感觉，就说明茶叶的干燥度良好。反之，如果不易压碎，就说明茶叶已经受潮变软，喝的时候口感较差，茶香也不会浓郁。

二看茶汤的色泽，即看茶汤是否清澈鲜艳明亮，并具有该品种应有的色彩。

茶汤的颜色会因为加工过程的不同而有差异，但不论是什么颜色，好茶的茶汤必须清澈且有一定的亮度，汤色要明亮清晰。品质不好的茶叶，茶汤颜色暗淡、浑浊不清。

三看叶底，即看冲泡后充分展开的叶片或叶芽，好茶叶细嫩、匀齐、完整，无花杂、焦斑、红筋、红梗等现象，好的乌龙茶还可见明显的“绿叶红镶边”。



看外形



看叶底

看茶汤

三闻

干闻

细闻干茶的香味，辨别有无陈味、霉味或吸附了其他的异味。

热闻

热闻是指开泡后乘热闻茶的香味。质量好的茶叶香味纯正，沁人心脾。如果茶叶香味淡薄或根本没有香味甚至有异味，就不是好茶了。

冷闻

冷闻是指温度降低后再闻茶盖或杯底留香，这时可闻到在高温时，因茶叶芳香物大量挥发而掩盖了的其他气味。通过冷闻辨别茶叶是非常有效的。

持杯闻香的礼节是只吸气不吐气，等杯移开后才吐气、说话。



三品

品火功

品火功是品茶叶加工过程中的火候是老火、足火还是生青，是否有晒味。

品滋味

第二品是品滋味，这时应让茶汤在口腔内流动，与舌根、舌面、舌侧、舌端的味蕾充分接触，品茶味是浓烈、鲜爽、甜爽、醇厚、醇和还是苦涩、淡薄或生涩。

品韵味

清代大才子袁枚曾讲："品茶应含英咀华，并徐徐咀嚼而体贴之。"意思就是将茶汤含在口中，细细品味，咽下时还要感受茶汤过喉时的爽滑。只有带着对茶的深厚感情去品茶，才能欣赏到好茶"香、清、甘、活"，妙不可言的韵味。

三回味

回味是指品茶后的感觉。品了真正的好茶后，一是舌根回味甘甜，满口生津；二是齿颊回味甘醇，留香尽日；三是喉底回味甘爽，气脉畅通，五脏六腑如得滋润，使人心旷神怡，飘然欲仙。

选茶有绝招

外看形、内看汤、最后看叶底，是选购茶叶的基本方法。可很多人不一定有茶叶方面的专业知识，那么不妨试试下面介绍的一种简单易行的方法—— 一泡法，对挑选适合自己口味的好茶很有帮助。

“外形是否完整，颜色是否鲜艳，香气的高低与纯异，滋味的鲜爽与韵味”等，那都是专家的审评标准，我们所认为的好茶，其滋味应该是不怎么苦涩的，又耐冲泡的。因此在选购时，就认定一个目标：自己的嘴巴就是检验茶叶好坏的唯一标准。

“一泡法”就是检验茶叶好坏的绝招。方法如下：

先取 3 克茶叶（能把盖碗的底铺平），投到 150 毫升的普通茶碗里冲泡，5~10 分钟后尝茶汤，看是否能接受茶汤的苦涩。

再取一支小汤匙，看汤色。如果浑浊，就是炒青不足；淡薄，则是茶叶嫩采和发酵不足。若炒得过火，则叶片焦黄碎裂。好的茶汤，汤色明亮浓稠，依品种及制法不同，由淡黄、蜜黄到金黄都显得鲜艳可爱。

最后把汤匙拿起来闻，好茶即使茶汤冷却，香气依然存在。选茶的原则是少投叶、多冲水、长浸泡，这样茶叶的优缺点就充分呈现，一览无遗。

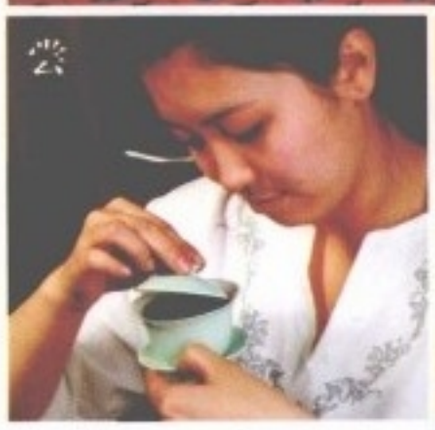
如果是香气高昂饱满、滋味醇厚、不苦涩、回甘好、价格合适的话，那么你还犹豫什么，赶快下手吧！

茶博士问答

怎样避免出现苦涩味？

水温高，苦涩味会加强，水温低，苦涩味减弱。所以苦味太强的茶可降低水温以减轻苦味；涩味太强的，除水温要降低外，浸泡的时间也要缩短。为达所需的浓度，苦味的茶就必须增加茶量，或延长时间；涩味的茶要增加茶量。









茶叶的用量

不同地方的人，口味不同，甚至同一地方的人，对不同的茶也有着不同的口味爱好。所以，在壶里放多少茶叶，其实并无定规，全看饮茶人的意思。比如同是乌龙茶，在北方，不当功夫茶喝，权当香片对待，把少许乌龙茶放入瓷壶，色香味也都不差。

按茶种类来分，一般说来，冲泡红茶或者绿茶，投茶量可以在3克左右；普洱茶可投放5~10克，而茶量最多的是乌龙茶，每次投入量几乎为茶壶容积的1/2，甚至更多。

以地区而言，西藏、新疆、内蒙古等少数民族地区，以肉食为主，当地又缺少蔬菜，因此茶叶成为生理上的必需品，他们普遍喜饮浓茶，故每次茶叶用量较多；江浙及邻近省份的人，多选用龙井茶或高级绿茶，一般用较小的瓷杯或玻璃杯，每次用量不多；而南方云贵、广东和福建人士，多选用半发酵的高级包种茶、武夷茶或普洱茶等，茶具虽小，但用茶量较多。

泡茶用量的多少，关键是掌握茶与水的比例，茶量放得多，浸泡时间要短，茶量放得少，浸泡时间要长。这时如果水温高，浸泡时间宜短，水温低，浸泡时间要加长。

刚开始喝茶的人，不妨多试几种用量，找到自己最中意的那一款，然后作为标准固定下来。



茶具

茶具用器考究，说它为茶文化的半壁江山一点也不为过。习茶的一个方面，就是熟悉和了解茶具。

一壶一盏总相宜

不同的茶类，对茶具的要求各不相同，特别是一些特种茶类，需要特别的茶具，才能酝酿出其品质特色，领略到其独有的风韵。通俗点说，就是合适的器具可以让你的茶各归各位。比如：泡花茶用盖碗，泡绿茶用玻璃杯，而乌龙茶要用全套的功夫茶具。因为茶具不仅可以衬托出茶汤的色泽，更对茶汤的滋味和香气有影响。

围绕着茶的取用、茶的冲泡、茶水的盛放以及品饮等等，有着五花八门的茶具。比如一套正规的功夫茶具，需要十多件不同的器物，它们包括茶罐、茶壶、茶船、茶海、茶杯、闻香杯、杯托、茶匙、茶荷、茶针、滤杯、茶巾、水盂等，这些物件都是小而精巧的。

选择茶具时以自己中意为佳，不必过于看重价格。对于天天要沏茶品饮的人来说，茶具在别人眼里是好是差并不重要，自己用得舒适比什么都强。不过若是作为收藏品，就另当别论了。

各类茶适宜选配的茶具

绿茶：透明玻璃杯。或用白瓷、青瓷、青花瓷茶具。

花茶：青瓷、青花瓷茶具。

黄茶：奶白或黄釉瓷及黄橙色茶具。

红茶：紫砂、白瓷、红釉瓷、暖色瓷的茶具或咖啡壶具。

白茶：白瓷。

乌龙茶：紫砂茶具，或白瓷茶具。

入门必备茶具

茶罐

当喝茶的人懂得茶罐的重要性时，就标志着他对茶文化称得上入门了。

功用

储存茶叶的罐子。

种类

常见的有瓷罐、铁罐、纸罐、塑料罐、搪瓷罐以及锡罐、陶罐。

选择

最首要的是密封性好，其次是质地无味，而且防潮、不透光。因为茶味易散，其性又非常吸潮，更易被别的味异化，跑味或变味。

锡罐在防潮、防氧化、阻光、防异味方面有很好的效果。陶罐透气性良好，罐内温湿度相对稳定，防潮、防异味。瓷罐造型美观、样式精美、密封性好。铁罐密封严实，但隔热性差。纸罐有一定的透气性和防潮性，无异味。另外，市面上的不锈钢茶罐，也非常简便而实用。

使用

1 根据不用的茶叶选择不同材质的茶罐，比如存放铁观音或茉莉花茶等香味重的茶，宜选用锡罐、瓷罐等不吸味的茶罐。而普洱茶在存放过程中需要与空气接触，产生缓慢变化，使香气与口感得到提升，因此存放普洱茶最好选用透气性好的纸、陶等质地的茶罐。

2 购买多种茶类时，最好分别用不同的茶叶罐装置，可在茶罐上贴张纸条，上面清楚写明茶名、购买日期等，方便使用。

3 不要将茶罐放于厨房或潮湿的地方，不要放在阳光直射、有异味或有热源的地方，也不要和衣物等放在一起，最好是放在阴凉干爽的地方。

4 新买的罐子，或原先存放过其他物品留有味道的罐子，可先用少许茶末置于罐内，盖上盖子，上下左右摇晃轻擦罐壁后倒弃，以去除异味。

瓷罐



瓷罐



锡罐



陶罐



随手泡

绝大多数功夫茶要求用沸水冲泡，而饮水机或大型电茶炉里的“开水”一般只有80℃左右，不宜用来泡茶。随手泡是现代泡茶时最常用而方便的烧水用具。



功用

常用的煮水用具，可随时加热开水，以保证茶汤滋味。

种类

古代，泡茶的煮水器主要用风炉，而现代壶有不锈钢、铁、陶、耐高温的玻璃等质地，热源则有电热炉、电磁炉、酒精加热炉、炭炉等。



选择

一般来说，用不锈钢壶搭配电热炉和电磁炉最为常见；玻璃壶或陶壶则与酒精加热炉搭配；陶壶和铁壶可与炭炉搭配；铁壶还可以和电磁炉搭配使用。



使用

1 新壶尤其是陶壶和铁壶第一次使用前，应加水煮开，并多浸泡一些时间，以除去新壶中的土味及异味。

2 当在野外泡茶用电烧水不方便时，可考虑生炭火，用陶壶或者铁壶煮水即可。

茶壶

茶具中最重要也最显赫的便是壶了，壶可称作茶具之王。

功用

茶壶为主要的泡茶容器。

种类

茶壶的种类有紫砂壶、瓷壶、玻璃壶等。

选择

一把好茶壶应具备的条件有：

壶嘴的出水要流畅，收水果断，不溅水花，不流口水。

壶盖与壶身要密合，水壶口与出水的嘴要在同一水平面上。壶身宜浅不宜深，壶盖宜紧不宜松。

无泥味、杂味。

能适应冷热急遽之变化，不渗漏，不易破裂。

质地能配合所冲泡茶叶之种类，将茶的特色发挥得淋漓尽致。

方便置入茶叶，容水量足够。

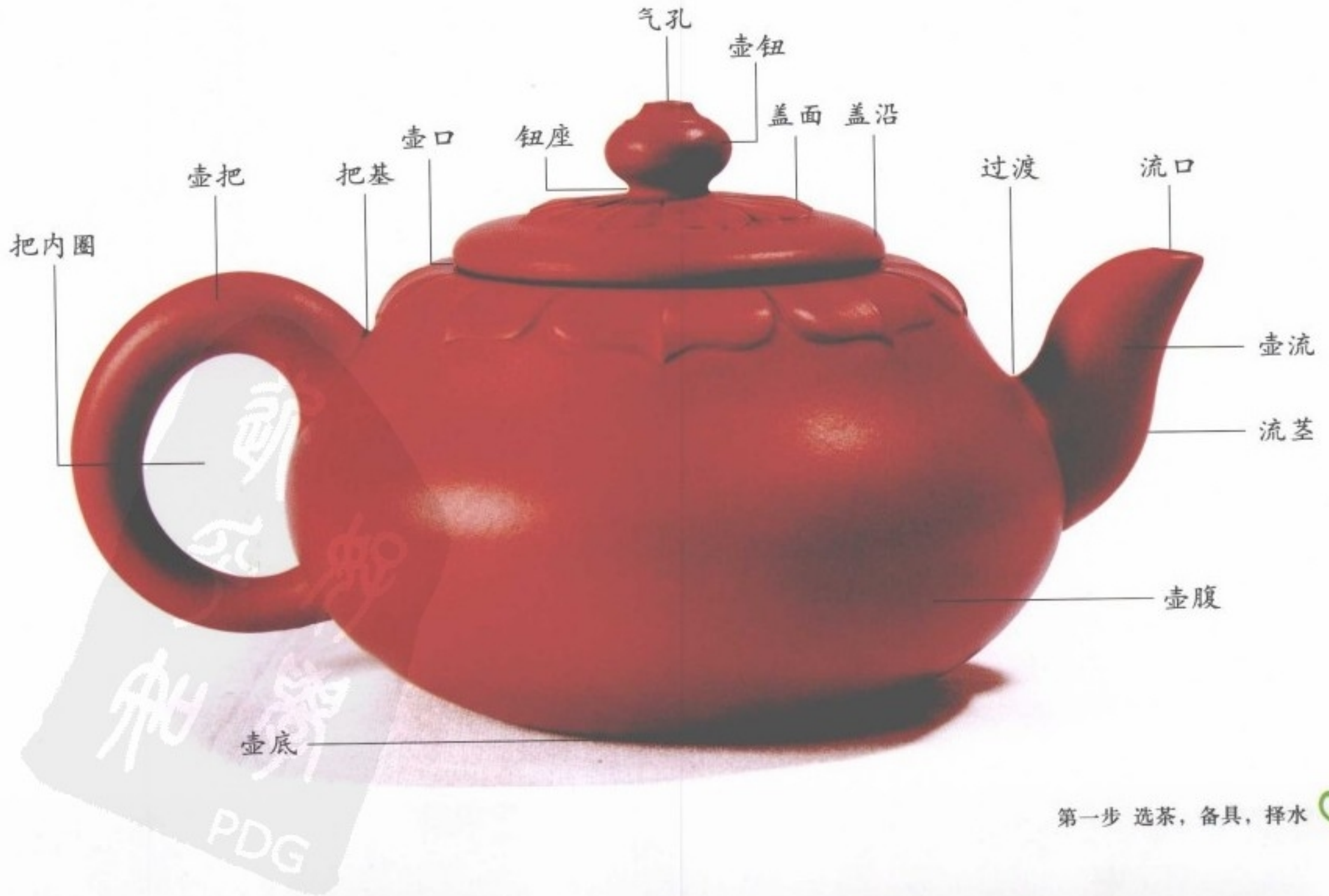
泡后茶汤能够保温，不会散热太快，能让茶叶中的各种成分在短时间内适宜浸出。

使用

1 标准的持壶动作：拇指和中指捏住壶把，向上用力提壶，食指轻搭在壶盖上，不要按住气孔，无名指向前抵住壶把，小指收好。

双手持壶动作：对于新手来说，可采用这种方法，即一手的中指抵住壶钮，另一手的拇指、食指、中指，扶住壶把，双手配合。

2 无论哪种持壶方式都要注意，不要按住壶钮顶上的气孔。



茶盘

茶盘是茶具里最有涵养和度量的好好先生，终生甘当配角，但这个配角不可或缺，有了茶盘，壶、杯、公道杯等才好登场，演绎出一场关于茶文化的好戏。

功用

茶盘就是放置茶壶、茶杯、茶道组、茶玩乃至茶食的浅底器皿，盛接泡茶过程中流出或倒掉的茶水。

种类

茶盘式样可大可小，形状可方可圆或作扇形；可以是单层也可以是夹层。茶盘选材广泛，金、木、竹、陶皆可取。以金属茶盘最为简便耐用，以竹制茶盘最为清雅相宜。此外还有檀木的茶盘，如绿檀、黑檀茶盘等。

选择

不管什么式样的茶盘，选择时要掌握四字诀：宽、平、浅、畅。就是盘面要宽，以便客人人数多时，增添茶杯；盘底要平，才不会使茶杯不稳，易于摇晃；边要浅，盘面要简洁，这都是为了衬托茶杯、茶壶，使之美观并且取用方便。



使用

1 单层茶盘使用时，需在茶盘下角的金属管上，连接一根塑料管，塑料管的另一端则放在废水桶里，排出盘面废水。

2 夹层茶盘也叫双层茶盘，上层有带孔、格的排水结构，下层有贮水器，泡茶的废水存放于此。但因为茶盘的容积有限，使用时要及时清理，以免废水溢出。

3 端茶盘时一定要将盘上的壶、杯、公道杯拿下，以免失手打破放在上面的心爱茶具。

4 木质、竹制的茶盘使用完毕后用干布擦拭即可。



木制茶盘古朴大方、工艺精湛，融实用、装饰、艺术于一体，已不仅仅是品茗泡茶的用具，更是一种美的文化享受。

茶杯

一个称心的茶杯，让人心神舒畅。大杯喝茶，过瘾；小杯品饮，杯底茶香留存，沁人心脾。







茶杯“不薄则不能起香，不洁则不能衬色”。目前流行的枫溪产形如半个乒乓球的白瓷杯就很符合这方面的要求。

功用

茶杯也称品茗杯，用来品饮茶汤。

种类

有瓷、陶、紫砂、玻璃等质地，款式有斗笠形、半圆形、碗形、同心杯等，可供选择的余地很大。

选择

喝不同的茶用不同的茶杯。比如为便于欣赏普洱茶茶汤颜色，最好选用杯子内面是白色或浅色的茶杯。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。

使用

1 品茶时，用拇指和食指捏住杯身，中指托杯底，无名指和小指收好，持杯品茶。

2 有的茶杯是杯和杯托搭配使用，有的只有一个单杯。

盖碗

盖碗茶具又称三才杯。三才者，天、地、人。茶盖在上，谓“天”；茶托在下，谓“地”；碗居中，谓“人”。一副茶具便寄寓了一个小天地、小宇宙，包括古代哲人“天盖之，地载之，人育之”的道理。

功用

用来冲泡茶叶的盖碗。既可以用来做泡茶器具泡茶后分饮，也可一人一套，当作茶杯直接饮茶。

种类

盖碗有瓷、紫砂、玻璃等质地，以各种花色的瓷盖碗为多。

选择

选择盖碗时应注意盖碗杯口的外翻程度，外翻弧度越大越容易拿取，冲泡时不易烫手。

一般用瓷的盖碗比较多。



使用

1 温盖碗：左手持杯身中下部，右手按住杯盖，逆时针方向将杯旋转一周。再掀开杯盖，让温杯的水顺着杯盖流入水盂或茶盘，同时右手转动杯盖温烫。

2 饮用时，先用盖撩拨漂浮在茶汤中的茶叶，再饮用。



用盖碗品茶时，杯盖、杯身、杯托三者不能分开使用，否则既不礼貌又不美观。

茶事知多少

古代的茶具

古今关于茶具的概念稍有不同，我们现在所说的“茶具”，主要指茶壶、茶杯等饮茶器具，而在古代，“茶具”的概念包含更大的范围，其中包括制茶、盛茶、烘焙茶及与饮茶有关的器具，甚至包括茶人、茶舍。

在各种古籍中可以见到的茶具有：茶鼎、茶瓯、茶磨、茶碾、茶臼、茶柜、茶榨、茶槽、茶宪、茶笼、茶筐、茶板等等，《茶经》中所提到的就有24种之多。

公道杯

也称茶盅，是上世纪70年代开始使用的茶具。用公道杯分茶，每只茶杯分到的茶水一样多，以示一视同仁，童叟无欺，故称公道杯。

功用

公道杯，用来盛放泡好的茶汤，再分倒入各杯，使各杯茶汤浓度相同，滋味一致，同时能够沉淀茶渣。

种类

常用的公道杯有瓷、紫砂、玻璃质地，其中瓷、玻璃质地的公道杯最为常用。有些公道杯有茶柄，有些则没有，还有带过滤网的公道杯，不过大多数的公道杯都没有过滤网。

使用

1 泡茶时，为了避免茶叶长时间浸泡，致使茶汤太苦太浓，应将泡好的茶汤马上倒入公道杯内，随时分饮，以保证正常的冲泡次数中所冲泡的茶汤滋味大体一致。

2 公道杯的容量大小应与茶壶或盖碗相配，一般来说，公道杯应该稍大于壶和盖碗。



公道杯

过滤网

又名茶漏、滤网，别看它小，在泡茶中发挥的作用可一点也不小。

功用

泡茶时放在公道杯口，用来过滤茶渣。

种类

有不锈钢、瓷、陶、竹、木、葫芦瓢等质地；过滤网壁由不锈钢细网、棉线网、纤维网罩等网面组成。

使用

泡茶后，用过的滤网应及时清洗。



过滤网

茶巾

又称为茶布。

功用

用来擦拭泡茶过程中茶具上的水渍、茶渍，尤其是茶壶、品杯等的侧部、底部的水渍和茶渍。

种类

主要有棉、麻布等质地。

选择

挑选茶巾，要选择吸水性好的棉、麻质地的。

使用

1 折叠茶巾的方法一：将茶巾等分三段分别向内对折；再等分四段，重复以上过程。方法二：首先将茶巾等分三段，分别向内对折；再等分三段重复以上过程。

2 茶巾只能擦拭茶具，而且是擦拭茶具饮茶、出茶汤以外的部位，不能用来清理泡茶桌上的水、污渍、果皮等物。



精致茶具添茶趣

喝茶图的是好心情，茶具也就应该令人心旷神怡。选择茶具的标准，是你什么时候想喝茶，看到茶具都能增添你的兴致，把玩茶具都能给你带来乐趣。

闻香杯

功用

用来嗅闻杯底留香的器具，与品杯配套，质地相同，加一茶托则为一套品饮组杯。

种类

以瓷器质地的为主，也有内施白釉的紫砂、陶制的闻香杯。

闻香杯



闻香杯及品茗杯



选择

闻香杯一般选用瓷的比较好，因为用紫砂的，香气会被吸附在紫砂里面。但从冲泡品饮来说，还是紫砂好。如果是单纯用来闻香气，最好选用瓷的闻香杯。

使用

1 闻香：将闻香杯的茶汤倒入品茗杯后，双手持闻香杯闻香。或双手搓动闻香杯闻香。

2 闻香杯通常与品茗杯、杯托一起使用，几乎不单独使用。但有的茶具店会把单件的闻香杯放在茶桌上，起装饰效果。





滤网架

功用

用来放置滤网的器具。

种类

有瓷、不锈钢、铁等质地。滤网架的款式品种繁多，有动物形状、人手形状等，比较有装饰效果。

选择

铁质的滤网架容易生锈，最好选择瓷、不锈钢质地的滤网架。

使用

如果选择铁质的滤网架，用完要及时清洗、擦干，不宜长时间浸泡在水中。



茶道六用

功用

茶道具，以茶筒归拢的茶夹、茶漏、茶匙、茶则、茶针六件泡茶工具的合称。

茶针

疏通壶嘴堵塞。

茶夹

温杯以及需要给别人取茶杯时夹取品杯。



茶匙

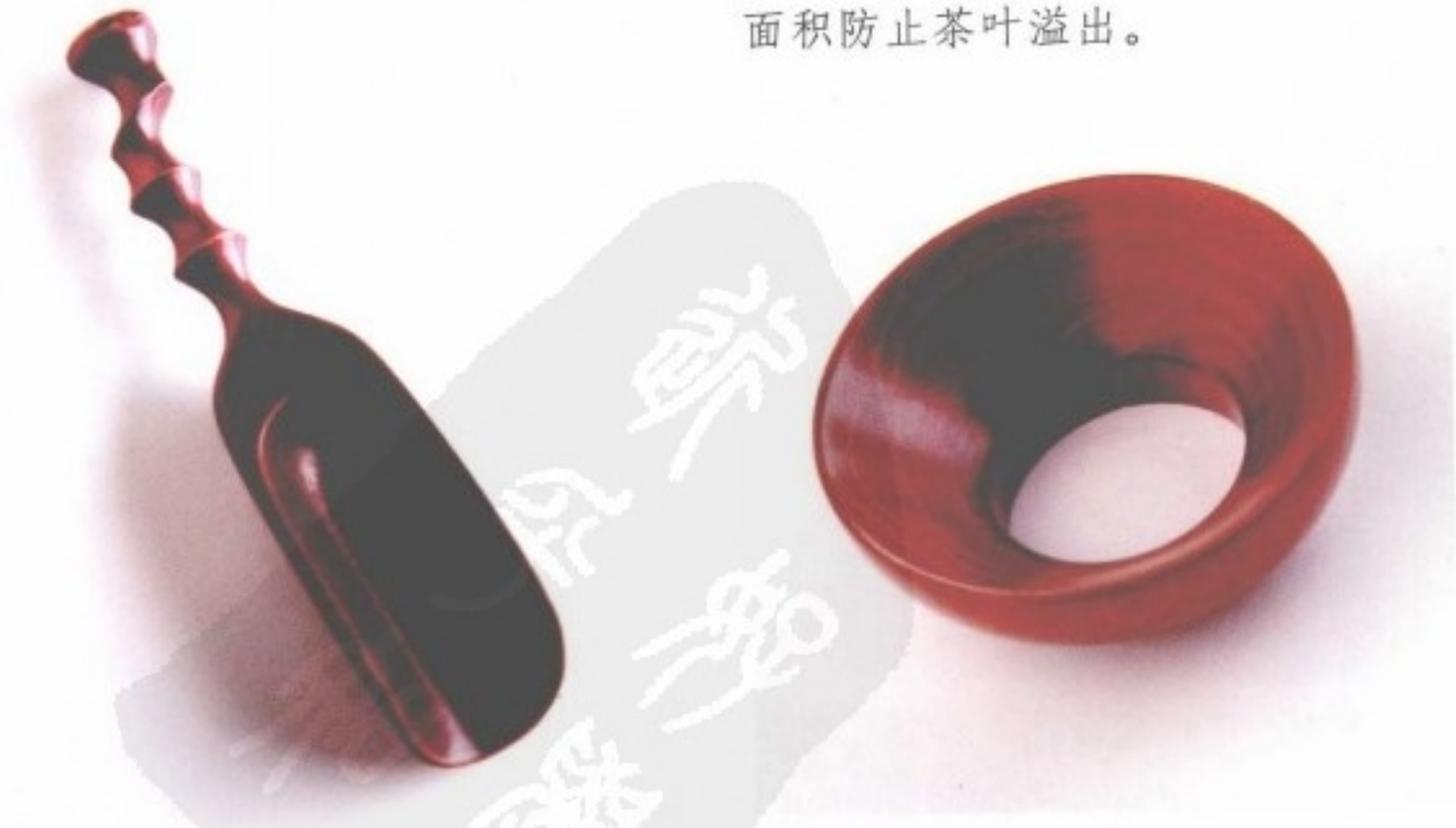
从茶荷或茶罐中拨取茶叶。





茶则

从茶罐中量取干茶。



茶漏

放茶叶时放置壶口，扩大壶口面积防止茶叶溢出。

茶筒

盛放茶夹、茶漏、茶匙、茶则、茶针。



种类

通常以竹、木等制作。茶筒造型有直筒形、方形、瓶形等样式。

选择

选择茶道六用时可任凭个人喜好，瓶形的茶筒雅致、方形的古朴大方，最好能和其他茶具相映成趣，也增添了泡茶时的雅趣。

使用

1 取放茶道六用时，不可手持或触摸到用具接触茶的部位。

2 茶道六用是泡茶时的辅助用具，为整个泡茶过程雅观、讲究提供方便。

茶荷

功用

茶荷的功用与茶则、茶漏类似，为暂时盛放从茶罐里取出的干茶的用具，但茶荷更兼具赏茶功能，茶艺表演中用来欣赏干茶。

种类

有瓷质、竹质、木质以及石质等，以内壁白色瓷质的最为常见，既实用又可当艺术品，一举两得。

使用

1 拿取茶叶时，手不能与茶荷的缺口部位直接接触。

2 标准拿茶荷姿势：拇指和其余四指分别捏住茶荷两侧部位，将茶荷放在虎口处，另外一手托住底部，请客人赏茶。



茶荷

茶玩

功用

茶玩又名茶趣具，用来装点和美化茶桌，是相当一部分爱茶人士必备的爱物。

种类

茶玩多数以紫砂陶制作。造型千姿百态，有动物的如小猪、小狗，也有人物的如弥勒佛、童子等等。

使用

泡茶、品茶时，和茶桌上的“茶玩”一起分享甘醇的茶汤，别有一番情趣。

紫砂茶玩和紫砂壶一样是需要“养”的，要煮要烫要用茶汤滋润，定期用刷子清扫，用茶巾摩挲，才会越发有光泽，有灵性。



茶玩





杯托

功用

又名杯垫，用来放置茶杯、闻香杯，以防杯里或底部的水溅湿桌子。还可以预防杯具磨损。

种类

杯托种类很多，主要有瓷、紫砂、陶等质地，也有木、竹等质地，与品茗杯配套使用，也可随意搭配。

使用

使用后的杯垫要及时清洗，如果使用木制或者竹制的杯托，还应通风晾干。



杯托

壶承

功用

又名壶托，专门放置茶壶的器具。可以承接壶里溅出的沸水，让茶桌保持干净。

种类

有紫砂、陶、瓷等质地，与相同材质的壶配套使用，也可随意组合。壶承有单层和双层2种，多数为圆形或增加了一些装饰变化的圆形。

使用

将紫砂壶放在壶承里时，最好在壶承的上面放个布垫子，彼此不会磨损。



壶承

盖置

功用

又名盖托，泡茶过程中，用来放置壶盖的器具。可以防止壶盖直接与茶桌接触，减少壶盖磨损。

种类

盖置款式多种多样，有高些的紫砂木桩形、小莲花台、瓷制小盘等等造型。

使用

使用盖置让泡茶更为讲究，但用过应立即洗净，否则茶渍明显，反而不雅。



盖置

普洱刀

功用

又名茶刀。用来撬取紧压茶的茶叶，在普洱茶中最常用到，是冲泡紧压茶时的专用器具。

种类

有不锈钢、牛角、骨等材质。

选择

茶刀最好选择刀锋不那么锋利的，可以防止过多地弄碎紧压茶条索。

使用

1 先将茶刀横插进茶饼中，用力慢慢向上撬起，用拇指按住撬起的茶叶取茶。

2 紧压茶一般较紧，撬取茶叶时要小心，以免茶刀伤到手。

普洱刀

废水桶

功用

泡茶过程中，需要用一根塑料导管把水从茶盘里导出，废水桶就是用来贮放废水、茶渣的器具。

种类

一般有竹、木、塑料、不锈钢等材质。

使用

1 废水桶的上层是带孔的“筛漏”，用来隔离茶渣。“筛漏”层还有一圆柱形管口，可以连接导管，使废水流入桶里。

2 要注意清理废水桶里的废水，以免遗留茶渍。



废水桶



水盂

水盂

功用

又名茶盂、废水盂。用来贮放泡茶过程中的沸水、茶渣。功用相当于废水桶、茶盘。

种类

有瓷器、陶器等质地。

使用

1 如果没有茶盘和废水桶，可以使用水盂来承接沸水和茶渣，简单又方便。

2 水盂容积小，因此要及时清理废水。

水

好茶离不开好水，自古就有“水为茶之母”之说。

水为茶之母

古人论水

好茶需用好水，古人曾经总结过：茶性发于水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水，遇十分之茶，茶只八分。

茶圣陆羽在《茶经》中指出：“其水，用山水（山泉水）上，江水中，井水下。”宋徽宗在《大观茶论》中提出：宜茶水品“以清轻甘洁为美”。明人许次纾在《茶疏》中说：“精茗蕴香，借水而发，无水不可论茶也。”

不管什么茶，如若遇不上好水，就如琴瑟琵琶，虽有妙音，如无妙指，终不能发一样。



现代人的泡茶用水

生活在现代化的大都市中，即使知道用泉水泡茶好，也不能随手可得。因此矿泉水和家里的自来水就成了现代人泡茶的主要用水。

在家泡茶使用矿泉水是不错的选择，有条件的话也可以用离子交换水器，可除去矿泉水中的钙镁离子，泡茶的效果更好。

而对付自来水中的异味，可将自来水贮存在缸中，放一晚上，等氯气自然发散，再用来煮，效果就大不一样了。

此外，市场上还有桶装纯净水，水的酸碱度适中，用这种水泡出来的茶汤香气浓郁、滋味纯正，无异味、杂味。



水的讲究，以灵动之山泉水为上，江湖之水为中，而井水，则是下下了。

茶博士问答

为什么说泡茶用山泉水最好？

这是因为泉水是经过很多砂岩层渗透出来的，相当于多次过滤，不再存有杂质，水质软，清澈甘美，且含有多种无机物；以此种水沏茶，汤色明亮，并能充分地显示出茶叶的色、香、味。

科学煮水茶更香

水温的需求

冲泡不同类型的茶需要不同的水温：

高温（95℃～100℃）

用以冲泡采开面叶[①]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。这两类茶偏嫩采者，水温要低，偏成熟叶者，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。


高温（95℃～100℃）

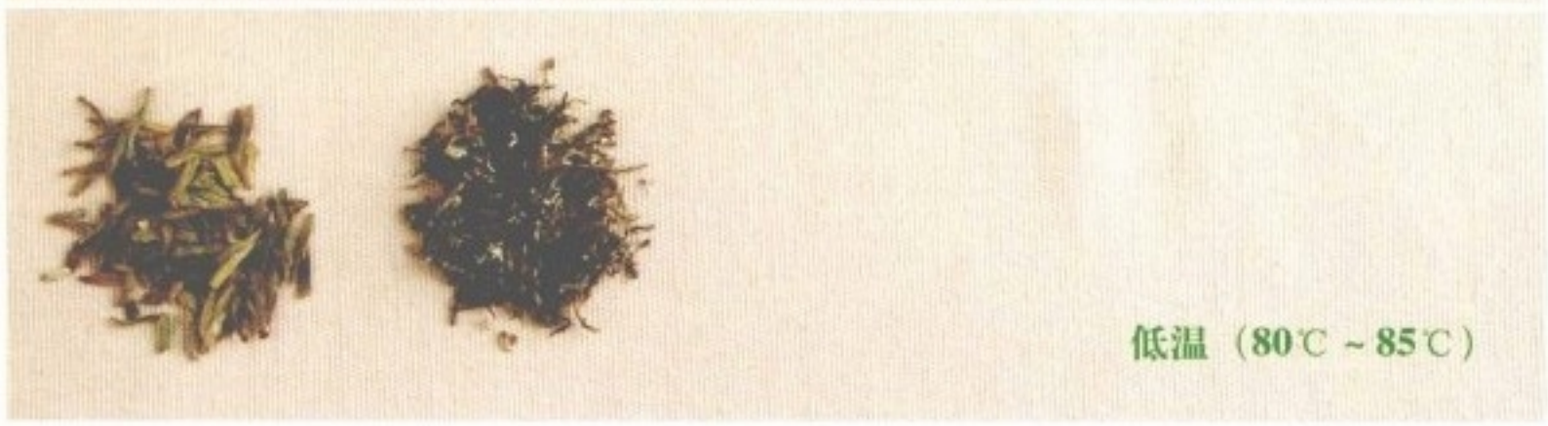
中温（85℃～90℃）

用以冲泡白毫乌龙等嫩采的乌龙茶，瓜片等采开面叶的绿茶，以及虽带嫩芽，但重萎凋[②]的白茶（如白毫银针）与红茶。


中温（85℃～90℃）

低温（80℃～85℃）

用以冲泡龙井、碧螺春等带嫩芽的绿茶类与黄茶类。


低温（80℃～85℃）

影响水温的因素

沏茶水温还受到下列一些因素的影响：

温壶与否

置茶入壶前是否温壶，会影响泡茶的水温。热水倒入未加温过的壶，水温将降低约5℃。所以如果不温壶，水温必须提高些或延长浸泡的时间。

温润泡与否

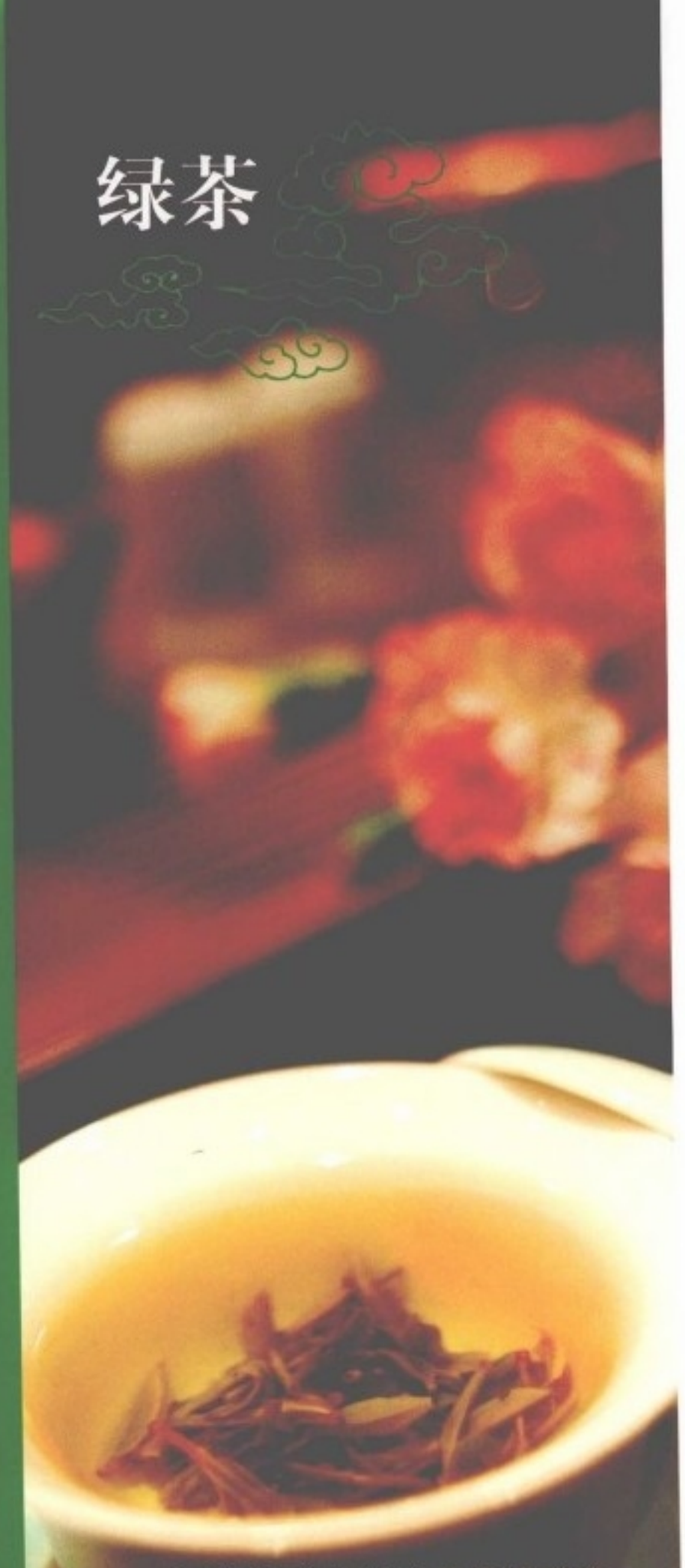
冲泡茶叶时，第一次注水入壶随即倒掉的过程称为“温润泡”。温润泡的用意在于使揉捻过的茶叶稍微舒展，以利于第一泡茶汤发挥出应有的色、香、味。这时茶叶吸收了热度与温度，再次冲泡时，可溶物释出的速度会加快，所以实施温润泡的第一道茶，浸泡时间要缩短。

茶叶是否冷藏过

冷藏或冷冻后的茶，一定要先取出，使茶恢复至常温时，才可冲泡。

注①开面叶：指嫩梢生长成熟，出现驻芽的鲜叶。②萎凋：通过日晒或加温等方法，使鲜叶失水。

第二步 轻松泡品



绿茶

绿茶是我们祖先最早发现和使用的茶，其性冷，以之抗暖，可平衡阴阳。此外，绿茶还可杀菌、保健，给人以健康。绿茶的青翠让人恨不得一口吃下去，仿佛吃下去，就能拥有跟它一样的青翠和宁静了。

初窥门径

在各类茶中，绿茶的名品最多，所有有名气的茶品中，绿茶占一半以上。由于内敛的特性，绿茶的香味悠长，非常适合浅啜细品。绿茶不仅品质优异，而且造型独特，具有较高的艺术欣赏价值。

制茶有道

绿茶经茶叶摊放、杀青、做形、干燥而成。杀青为关键，它保证了茶的品质不受到破坏。

茶言观色

茶干色绿，清汤绿叶。因为绿茶没有经过任何发酵程序，所以很好地保存了新鲜茶叶中的天然物质，其中保留了鲜叶中的茶多酚、咖啡碱 85% 以上，保留叶绿素 50% 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。

茶韵飘香

绿茶具清香或熟栗香、甜花香，滋味鲜醇。

茶博士问答

什么是杀青？

杀青，是绿茶、黄茶、黑茶、乌龙茶等的初制工序之一。主要目的是通过高温破坏和钝化鲜叶中的氧化酶活性，抑制鲜叶中的茶多酚等酶的促氧化，蒸发鲜叶部分水分，使茶叶变软，便于揉捻成形，同时散发青臭味，促进良好香气的形成。杀青是绿茶等形状和品质形成的关键工序。



绿茶的基本分类

炒青绿茶

长炒青——眉茶：炒青、特珍、珍眉、风眉、秀眉、贡熙等

圆炒青——珠茶：珠茶、雨茶、秀眉等

细嫩炒青：龙井、大方、碧螺春、雨花、松针等

烘青绿茶

普通烘青：闽烘青、浙烘青等

细嫩烘青：黄山毛峰、太平猴魁、高桥银峰等

晒青绿茶

滇青、川青、陕青等

蒸青绿茶

煎茶、玉露等

优劣绿茶的鉴别

绿茶的品质差别较大，可根据绿茶外观和泡出的茶汤、叶底进行鉴别。

新鲜绿茶和陈旧绿茶

新鲜绿茶的色泽鲜绿、有光泽，闻有浓味茶香；茶汤色泽碧绿，有清香、兰花香、熟板栗香味等，滋味甘醇爽口；叶底鲜绿明亮。

陈旧绿茶色黄暗晦、无光泽，香气低沉；茶汤色泽深黄，味虽醇厚但不爽口；叶底陈黄欠明亮。

春茶、夏茶和秋茶

春茶外形芽叶硕壮饱满，色墨绿、润泽，条索紧结、厚重；泡出的茶汤味浓、甘醇爽口，香气浓；叶底柔软明亮。

夏茶外形条索较粗松，色杂，叶芽木质分明；泡出的茶汤味涩；叶底质硬，叶脉显露，夹杂铜绿色叶子。

秋茶外形条索紧细、丝筋多、轻薄、色绿；泡出的茶汤色淡，汤味平和、微甜，香气淡；叶底质柔软，多铜色单片。

冲泡技巧

绿茶冲泡技巧

水温：80℃左右

投茶量：茶与水的比例为1:50

投茶方法：上投法（见42页）、中投法（见38页）、下投法（见46页）

适用茶具：玻璃杯、盖碗、瓷壶

西湖龙井

冲泡难易度：简便易学，难度★★★☆☆　　最佳品茗季节：夏季

说到茶，很多人第一个想到的就是西湖龙井。乾隆皇帝六下江南，四次来到龙井茶区观看茶叶采制，品茶赋诗，并亲封杭州狮峰山下胡公庙前 18 棵茶树为“御茶”。一时间，杭州狮峰成了所有目光的焦点，灵山妙水，让后人趋之若鹜。

龙井新茶龙井泉

龙井，是茶名，也是景名、井名、村名。自从“龙井问茶”入选新西湖十景以后，不仅这里的茶叶，连这里的风景也身价倍增。

龙井茶历来讲究以早为贵，以清明前采制的品质最好，称为“雨前茶”。采摘十分强调芽叶的细嫩与完整。通常只采一个嫩芽，称“莲心”；采一芽一叶，叶似旗、芽似枪，称“旗枪”；采一芽两叶初展，形如雀舌，称“雀舌”。

鉴为饮之首

干茶外形特点：龙井茶叶为扁形，叶细嫩，色形整齐，宽度一致，为绿黄色，手感光滑，一芽一叶或二叶，芽长于叶，一般长 3 厘米以下，芽叶均匀成朵，不带夹蒂、碎片。龙井茶味道清香，假冒龙井茶则多是青草味，夹蒂较多，手感不光滑。

意在茶香方寸间

龙井茶茶汤颜色黄绿、明亮，滋味鲜香爽口，香气浓郁，让人心情舒爽。

闻其香，则是香气清新醇厚，无浓烈之感，细品慢啜，体会齿颊留芳、甘泽润喉的感觉。





叶底嫩绿，匀齐成朵，芽芽直立。

西湖龙井——在家轻松泡杯茶

茶事知多少

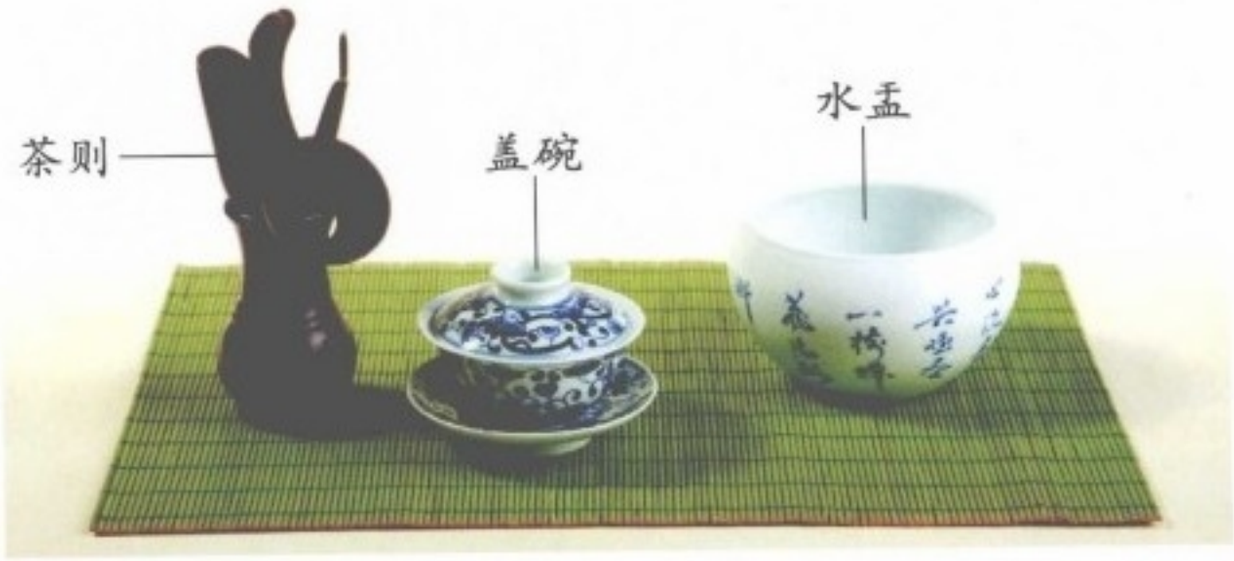
曲指代跪的由来

奉茶者给客人奉茶或斟茶时，客人将右手食指和中指并拢微曲，轻轻叩击茶桌两下，以示谢意。这是茶桌上特有的谢茶礼，相传起源于清乾隆年间：

乾隆皇帝下江南时，有一次装扮成仆人微服出行。一行人来到茶馆喝茶，店主把茶壶递给乾隆，让他给穿着像主人的太监倒茶。乾隆一时兴起提壶斟茶，太监非常惶恐，又不能马上下跪谢恩暴露皇帝身份，情急之下就将右手的食指与中指并拢，指关节弯曲做跪拜状，在桌上轻轻叩击。渐渐地，这一谢茶礼就在民间流传开来。

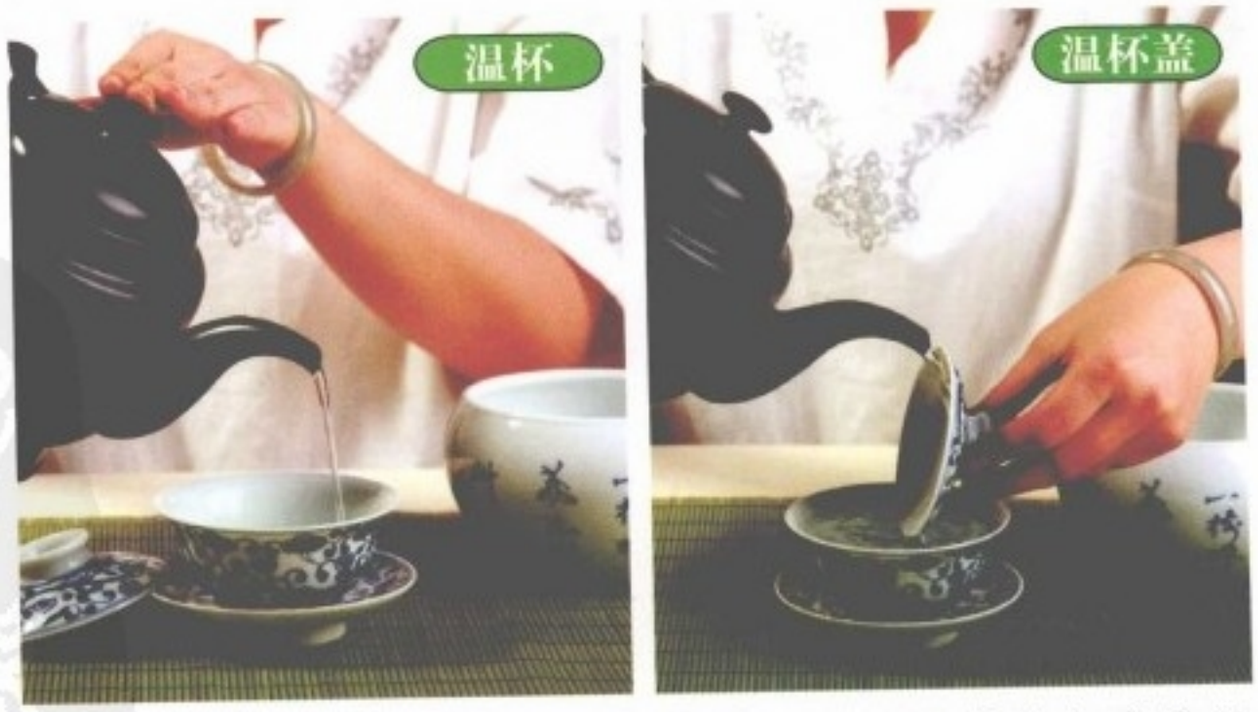
现在无论是晚辈对长辈，还是下级对上级，就是平辈之间接受奉茶时，都会双指并拢轻叩桌面以示谢意。或不必弯曲，用指尖轻轻叩击桌面两下，显得亲近而谦恭有礼。







1 先将水烧至沸腾，待水温降至85℃备用。将适量西湖龙井拨入茶则中备用。



2 倒少量热水入盖碗中，温杯润盏。杯身和杯盖都应该温烫到。



3 将茶则中的西湖龙井轻投入盖碗中。



4 向盖碗中倒入热水，浸没茶叶，待茶叶叶片浸润舒展即可。



5 高冲水至七分满，杯盖侧放。

6 将杯盖露边斜放在盖碗上，以免茶叶闷黄。每次冲水前都要如此。

习茶课堂

1. 用盖碗冲泡西湖龙井之类的高档绿茶，冲水后杯盖不能立即平放密封，应该露边斜放，以免闷黄茶叶。

2. 绿茶不用洗茶，但要将沸水放凉至85℃左右后再冲泡，以免沸水温度过高烫熟茶叶。

3. 最常用的冲泡龙井的器具是玻璃杯，以便更好地欣赏茶叶在水中上下翻飞、翩翩起舞的仙姿。冲泡龙井茶也可用瓷器茶具，它能更好地诠释龙井的精妙。

4. 中投法：投茶后先向杯中冲入少量热水，以浸没茶为度，同时手握杯轻摇，使茶叶重复舒展，再冲水至七分满。也可先将少量水冲入杯中，再投茶，最后冲水至七分满。细嫩的高档绿茶，如西湖龙井，多采用中投法冲泡。

西湖龙井——办公室 简易泡茶



1 飘逸杯一个。



2 加开水到杯子的 1/3，旋转一圈，使开水温到杯子的全部内壁，然后弃水。



3 根据茶量的多少，放茶叶入杯中。



4 除了袋泡茶不用温润泡，其他茶叶都需温润泡。绿茶的温润泡，加水到杯子的 1/3 处，然后用手转动杯子，或静置 1~2 分钟。



5 加水到杯子的 2/3 处，7 分满，泡绿茶时不需加盖。

泡茶小贴士

1. 生活中冲泡绿茶待客最为方便礼貌，一般杯泡即可。

2. 绿茶对水温要求是 80℃~90℃，因此在办公室里饮水机的水温就可以冲泡绿茶。

碧螺春

冲泡难易度：简便易学，难度★★★☆☆　　最佳品茗季节：夏季

龙井之后当属碧螺春，以苏州西山出产的为最佳，依旧是江南，不是偏心，这方水土实在是得天独厚。这些茶，因为积淀了悠久的文化，因而被赋予了更多的茶外之意，昂贵且真品难寻。

从来隽物有佳名

碧螺春以“形美、色艳、香高、味醇”闻名中外，这很大程度上还要归功于康熙皇帝。原来，碧螺春本被称作“吓煞人香”。康熙皇帝南巡洞庭时，品尝此茶，爱不释手，便问此茶何名。听说茶名后，康熙觉得茶名不雅，就根据茶出自碧螺峰，又呈螺旋形，采于早春，于是赐名“碧螺春”。从此碧螺春闻名于世，成为清宫的贡茶了。

鉴为饮之首

干茶外形特点：碧螺春茶条索纤细匀整，形曲如螺，满披茸毛，白毫显露，色泽碧绿，清香芬芳。采摘时间越早，叶底白毫越多，越稚嫩。碧螺春干茶都是有多多少少的火香气，如果有类似银针一类的气味就不是太湖产的了。

意在茶香方寸间

碧螺春汤色碧绿清澈，香气清香淡雅，滋味鲜醇甘厚、回味绵长。







叶底嫩绿明亮。

碧螺春——在家轻松泡杯茶





1 将水烧沸，待水温降到80℃左右备用。用茶则取适量碧螺春投入茶荷中。

茶事知多少

碧螺春的茶果间作

与别的茶不同，洞庭碧螺春采用茶果间作的种植方式，茶树与桃、李、梅、橘等果木间种，茶吸果香，加之太湖周边气候温和湿润，得天独厚的生长环境孕育了碧螺春的良好品质。



2 向玻璃杯中倒入少量热水。双手拿杯底，慢转杯身使杯的上下温度一致。将洗杯子的水倒入水盂里。



3 直接冲水入杯至七分满。



4 用茶匙把干茶轻轻拨入玻璃杯中。



5 赏茶舞即是欣赏茶叶落入水中，茶芽吸水后渐渐沉入杯底，以及茶汤慢慢变绿的过程。

习茶课堂

1. 通常选用无色无花纹的直筒形、厚底耐高温的玻璃杯泡茶，以便于观赏“茶舞”。

2. 上投法：先向杯中冲入热水至七分满，再投入茶叶。适合条索较紧结，芽叶细嫩的高档绿茶，如碧螺春、蒙顶甘露等。

3. 碧螺春因为毫多，冲泡后会有“毫浑”，其他绿茶汤色都应清明透亮。

4. 用玻璃杯泡茶时应手持杯底部和杯子中下部。切忌用手握杯身，一是避免烫伤；二是避免手纹印在杯壁上，给人以不洁的感觉。

碧螺春——办公室 简易泡茶

1 飘逸杯（玻璃杯）一个。



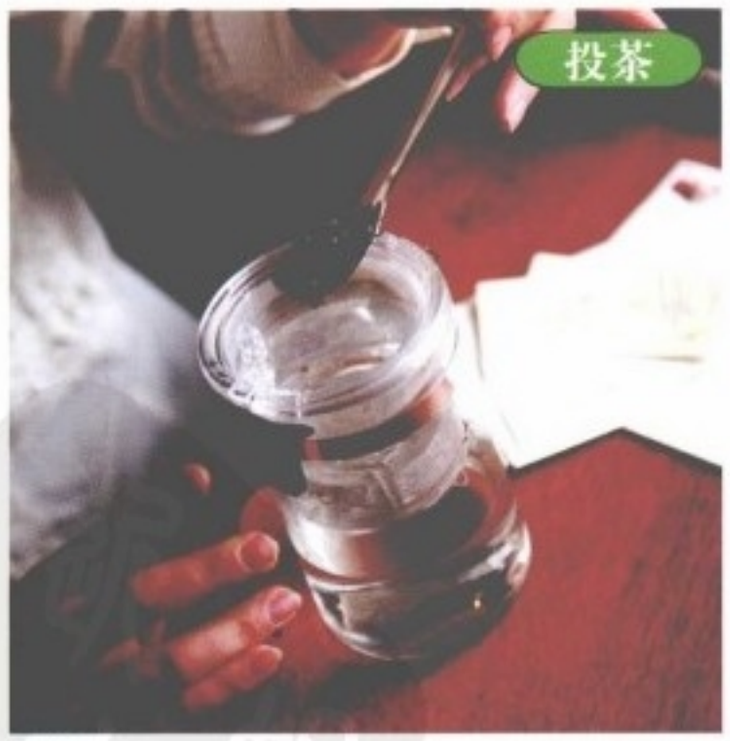
2 将热水倒入玻璃杯，温烫杯具，清洁并提高杯的温度。



3 冲水入杯，七分满。



4 把准备好的茶叶轻投入杯中。



5 看着茶叶从水的顶部慢慢飘下去在水中伸展。



泡茶小贴士

冲泡碧螺春水温以80℃为宜，绝不可过热。否则，口感极差。可以手握玻璃杯，感觉很热，但不烫，水温即合适。每次喝干茶汤再饮再泡。如果泡茶的水温度过高，第二次冲泡时，用饮水机热水即可，或先凉一杯（壶）开水备用。

黄山毛峰

冲泡难易度：简便易学，难度★★★☆☆　　最佳品茗季节：夏季

南方名山，多有名茶，安徽之山尤甚。

高山云雾出好茶

黄山毛峰产于安徽黄山，主要分布在桃花峰的云谷寺、松谷庵、钓桥庵、慈光阁周围。这里山高林密，日照短，云雾多，自然条件十分优越，茶树得云雾之滋润，无寒暑之侵袭，蕴成良好的品质。

特级黄山毛峰是毛峰茶中的极品，其条索细扁卷曲，状似雀舌披银毫。其“鱼叶金黄，色似象牙”是区别于其他毛峰的显著特征。鱼叶指的是特级黄山毛峰一芽一叶下那片过冬的小叶子，俗称“茶笋”或“金片”；象牙色指的是特级黄山毛峰的颜色看上去有种“没有光泽，有黄有白还带点绿色”的效果。登过黄山的，饮此茶恍若再睹天下奇绝；未曾到过黄山者，也可从茶香中揣摩出如诗似画的景色。

鉴为饮之首

干茶外形特点：特级黄山毛峰条索细扁，形似“雀舌”，带有金黄色鱼叶；芽肥壮、匀齐、多毫。

意在茶香方寸间

黄山毛峰滋味鲜浓、醇厚，回味甘甜；汤色清澈明亮。



叶底嫩黄肥壮，匀亮成朵。



茶博士问答

为什么说高山出好茶？

这是因为光照是茶树生存的首要条件，阳光不能太强也不能太弱，茶树对紫外线有着特殊的嗜好。另外，随着海拔的升高，气温和湿度都有明显的变化，在一定高度的山区，雨量充沛，云雾多，空气湿度大，漫射光强，这对茶树生长有利，因此有高山出好茶之说。

黄山毛峰——在家轻松泡杯茶



习茶课堂

高档绿茶不能用沸水冲泡。滚开的沸水会破坏茶叶中的维生素C、维生素P等营养物质，而使咖啡碱、茶多酚等很快浸出，茶汤变得苦涩。同时，水温过高，汤色就会变黄；茶芽因“泡熟”而不能直立，失去欣赏性。泡绿茶的水温一般应在85℃左右，冬季可适当高一些。这样泡出来的茶汤色清，香气纯正，滋味鲜爽，叶底明亮，使人饮之可口，视之动情。

1 将足量水烧至沸腾，待水温降至85℃～90℃备用。将所需适量黄山毛峰用茶则投入茶荷中。



2 掀开壶盖，向壶中注入少量热水，再将壶中的水倒入品茗杯中。





3 将茶荷中的黄山毛峰拨入壶中。



4 直接冲水到满壶，满而不溢。再盖好壶盖，时间2~3分钟。



5 转动品茗杯，再将温杯的水倒入水盂中。



6 茶汤分入每个品茗杯中，尽量控净壶中的茶汤。

习茶课堂

1. 居家待客，不妨用小壶分杯冲泡普通绿茶。因为普通绿茶采摘老嫩适中，耐冲泡，无论是外形还是色、香、味等都比高档绿茶略逊一筹。

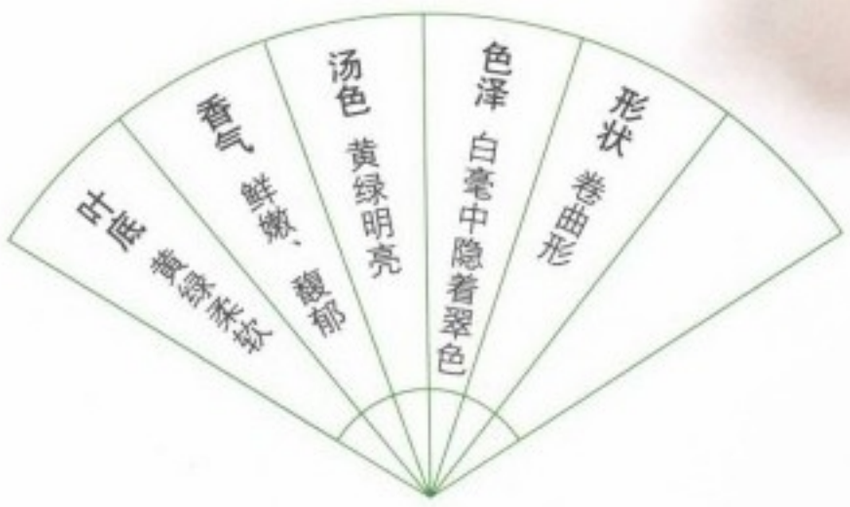
2. 用小壶泡茶时要注意壶与杯的容积比例，若只泡两杯，就选小壶冲泡，如果超过两杯，就需要再加一个公道杯均匀茶汤了。

3. 下投法：先投茶后冲水的泡法。适合条形松展，比重轻，不易沉入水中的茶叶。

4. 使用瓷器茶具冲泡绿茶，有助发挥茶味，更给人怡静清雅的感觉。

蒙顶甘露

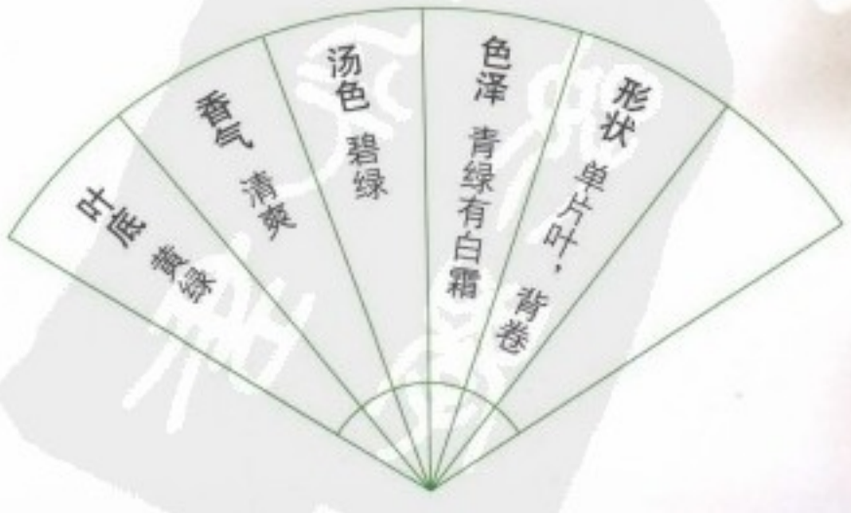
蒙顶甘露产于四川省名山县的蒙山，蒙山从西汉时就开始产茶，是以汉宣帝的年号“甘露”命名的。传说茶树的人工栽培是从西汉甘露年间吴理真在蒙山上亲手栽下的七棵茶树开始的，所以吴理真被尊为“茶祖”“甘露大师”。





六安瓜片

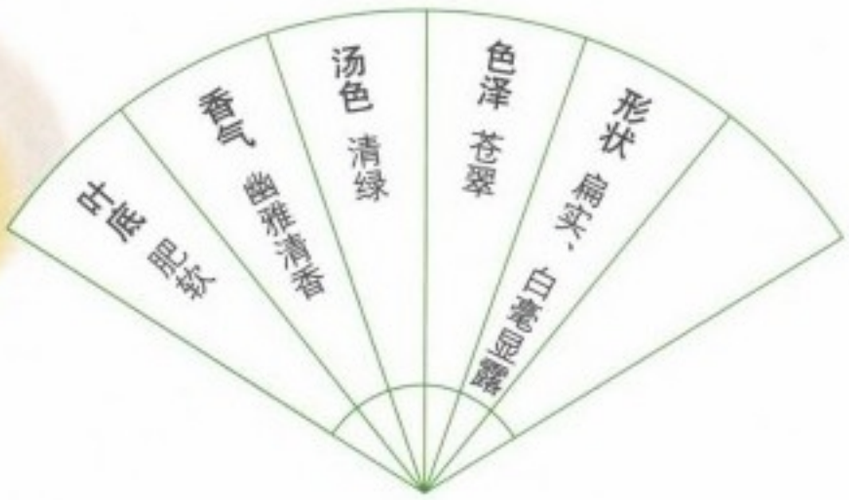
六安瓜片又称片茶，为绿茶特种茶类，是国家级历史名茶，中国十大经典绿茶之一，绿茶中唯一去梗去芽的片茶。采自安徽六安市的特有品种，经扳片、剔去嫩芽及茶梗，通过独特的传统加工工艺制成的形似瓜子的片形茶叶。





太平猴魁

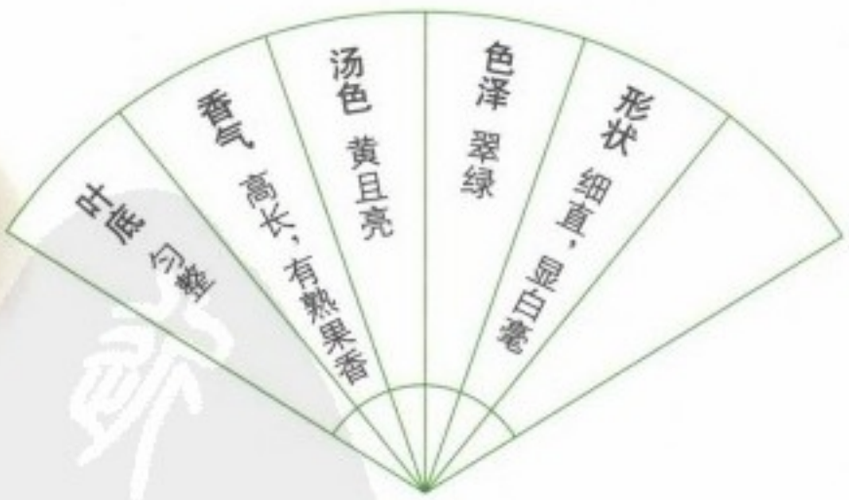




太平猴魁有“猴魁两头尖，不散不翘不卷边”之称。猴魁茶包括猴魁、魁尖、尖茶3个品类，以猴魁最好，叶色苍绿匀润，叶脉绿中隐红，俗称“红丝线”。在品饮时，可以体会到“头泡香高，二泡味浓，三泡四泡幽香犹存”的茶韵。

信阳毛尖





信阳毛尖一年采摘春、夏、秋三季。春茶碧绿，先苦后甜，在谷雨前采摘的最好。夏茶味涩，颜色发黑。白露后采的茶为秋茶。秋茶风味别具一格，产量又低，特别珍贵。春茶和秋茶是茶中上品。民谣有“早茶留着送朋友，晚茶留着敬爹娘”，表现了茶乡人对朋友的诚挚和对父母的孝敬。

庐山云雾



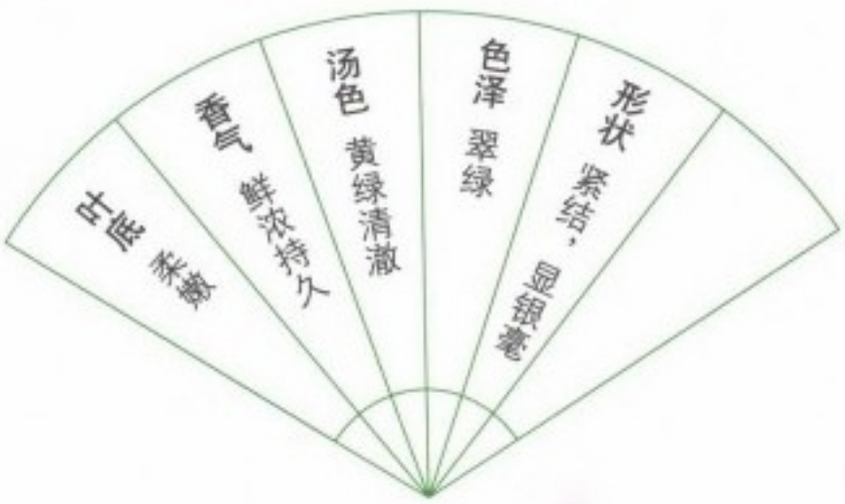




庐山云雾产于江西庐山。庐山茶园多在海拔千米以上，常年云雾缭绕滋润，是以此茶有高山茶风韵。相传名僧慧远曾用此茶款待过陶渊明。

庐山云雾让人叫绝的六大特点是：条索清壮、青翠多毫、汤色明亮、叶好匀齐、香郁持久、醇厚味甘。

婺源茗眉

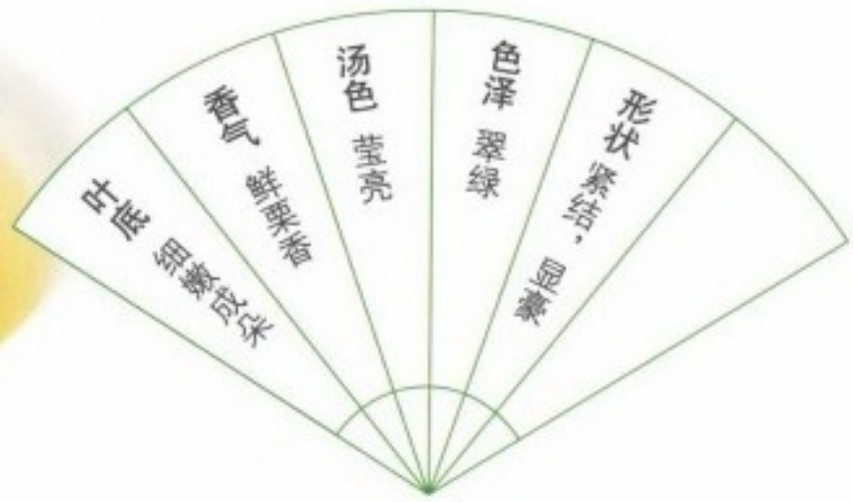




婺源茗眉茶，属绿茶类珍品之一。婺源茗眉的鲜叶要求严格。采摘标准为一芽一叶初展，采白毫显露、芽叶肥壮、大小一致、嫩度一致、无病虫害的芽叶，忌采紫色芽叶，要求在晴天雾散后采，保持叶表无露水；要细心提采，不用指甲掐采，以免红蒂。

径山茶





径山茶又名径山香茗，是历史名茶。径山茶采制技术考究，嫩采早摘是径山采摘的特点。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。通常1千克“特一”径山茶需采6.2万个左右的芽叶。

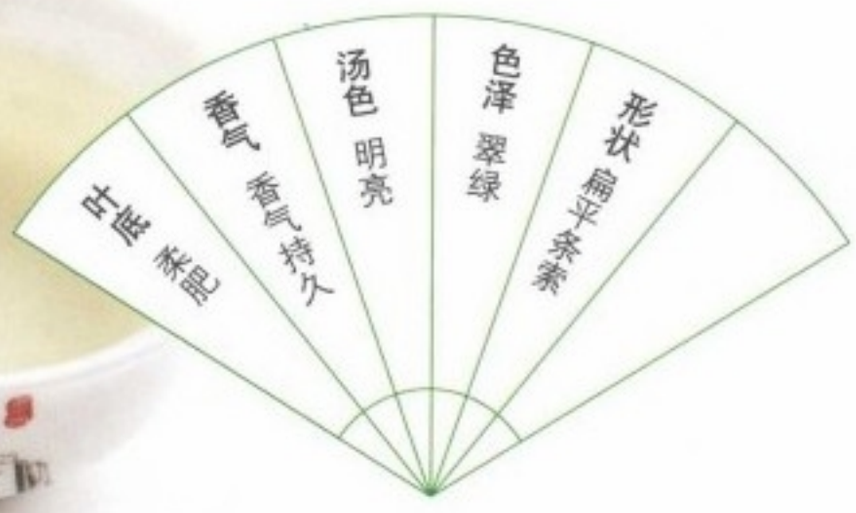
安吉白茶

茶博士问答

安吉白茶为什么是绿茶而不是白茶？

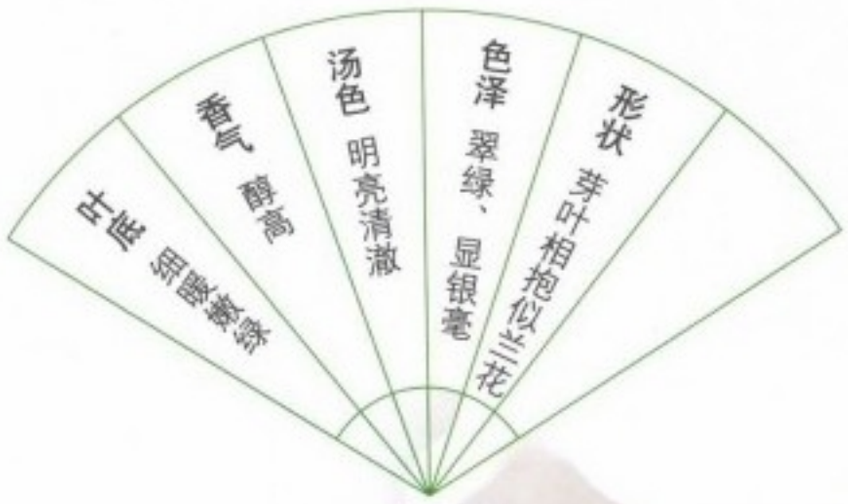
听名字，很多人会觉得安吉白茶应该归属于白茶类，其实，安吉白茶名字中的“白茶”与中国六大茶类中的“白茶”是两个概念。它是采用安吉县特有的珍稀茶树品种——安吉白茶茶树幼嫩的芽叶，按照绿茶的加工工艺制作而成的绿茶。





与别的绿茶相比，安吉白茶的显著特点就是氨基酸含量高，营养丰富。因此，安吉白茶不仅喝起来口感好，而且还有利于身体健康。最近，安吉白茶在女士中流行起来，还赢得了“美容茶”的雅号。

顾渚紫笋

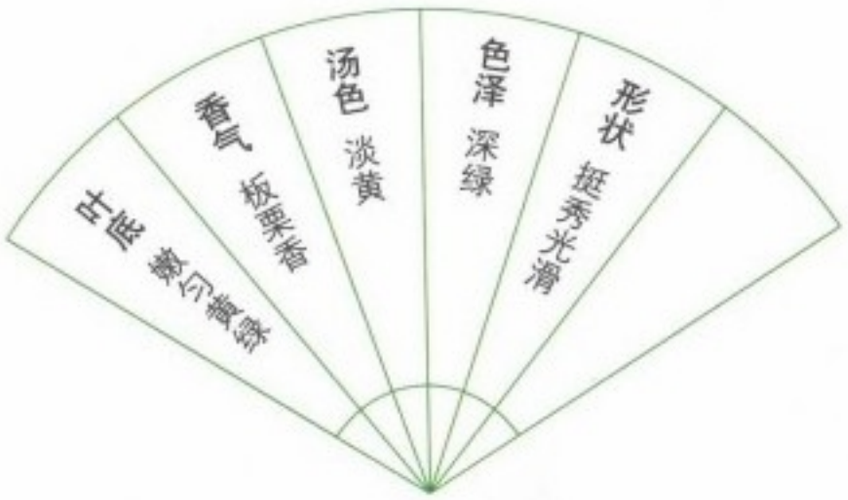






顾渚紫笋属历史名茶，是上品贡茶中的“老前辈”，早在唐代便被茶圣陆羽论为“茶中第一”，因其鲜茶芽叶微紫，嫩叶背卷似笋壳，故而得名。“凤辇寻春半醇回，仙娥进水御帘开。牡丹花笑金钿动，传奏湖州紫笋来”。唐代诗人张文规这样描写紫笋茶进贡的情景。

老竹大方





老竹大方由僧人大方在徽州歙南老竹岭上的大方山创制，故称“老竹大方”，距今已有400多年历史。

大方茶分为老竹大方、顶谷大方、素胚大方三种。老竹大方，又叫竹叶大方。外形扁平匀齐、光滑，与西湖龙井茶较为相似，但较肥厚。



黑茶

黑茶属于后发酵茶，其独特的发酵过程生成了新的化学物质，具有减肥、降低胆固醇、抑制动脉硬化等作用，满足了以食肉类、奶酪为主的人们日健康的要求。其中云南普洱茶古今中外久负盛名。

初窥门径

大部分茶叶讲究的是新鲜，制茶的时间越短，茶叶越显得珍贵，陈茶往往无人问津。而黑茶则是茶中的另类，贮存时间越长的黑茶，反而越难得。因为黑茶是深度发酵的茶叶，发酵程度达 80% 以上，所以存放时间越长，香气越浓，这也是最近几年普洱茶大行其道的原因之一。

制茶有道

黑茶制作工艺流程包括杀青、揉捻、渥堆作色、干燥四道工序。渥堆是将揉捻好的茶叶放置到潮湿的环境中进行发酵，具有一种温热作用。渥堆是决定黑茶品质的关键，其时间长短、程度轻重都会直接影响黑茶成品的品质，使不同类别黑茶的风格具有明显差别。

茶言观色

黑茶茶汤为深红色，亮红或暗红，不同种类黑茶汤色有一定差异。

普洱茶生茶汤色浅黄，自然发酵的普洱茶汤色随着存储年份增加由浅黄逐渐转变为橙黄、浅红和深红色；普洱茶熟茶汤色红浓明亮，令人赏心悦目。

茶韵飘香

黑茶具陈香、陈韵和熟香。普洱茶的香气滋味是黑茶中最具有代表性的，滋味和口感也是最被人们接受的。



冲泡技巧

黑茶冲泡技巧

水温：100℃沸水

投茶量：茶与水的比例为1:50~1:30

适用茶具：紫砂壶冲泡，白瓷、玻璃等品茗杯品饮

黑茶的基本分类

湖南黑茶

安化黑茶等

湖北黑茶

蒲圻老青茶等

四川边茶

南路边茶、西路边茶等

滇桂黑茶

普洱茶、广西六堡茶等

优劣普洱茶的鉴别

鉴普洱茶首先看外观。不管是茶饼、沱茶、砖茶，或其他各种外形的茶，先看茶叶的条形，条形是否完整，叶老或嫩，老叶较大，嫩叶较细。若一块茶饼的外观看不出明显的条形，而显得碎与细，就是次级品制作的。

第二看茶叶显现出来的颜色。是深或浅，光泽度如何。正宗的是猪肝色，陈放五年以上的普洱茶就有这样的黑中泛红的颜色。

第三看汤色。好的普洱茶，泡出的茶汤是透明的、发亮的，汤上面看起来有油珠形的膜。不好的，茶汤发黑、发乌。

第四闻气味。鉴别清香味出不出得来，有没有回甘。陈茶则要看有没有一种特有的陈味，是一种很甘爽的味道。若可以试泡的话，看泡出来的叶底完不完整，是不是还维持柔软度。

判定普洱茶的基本品质，必须符合下列条件：品质正常，无劣变，无异味；普洱茶必须洁净，不含非茶类夹杂物；普洱茶不得着色，不含添加剂；普洱茶饼的外形要平滑、整齐、厚薄匀称等。

普洱生饼茶

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：夏季

越来越多的关于普洱茶及茶马古道的书籍火热出版，普洱茶，它深厚的历史内涵及人文魅力越来越多地为世人所瞩目。

茶马古道　人文普洱

在长时间的压制中，茶叶经历了缓慢的发酵，年代愈久，滋味愈醇，日久弥香。在那漫漫古道、马背上的起伏颠簸，风雨吹打、烈日暴晒、尘土和骡马体味的熏蒸则无疑是最后一道工序，正因为这漫长艰险的运送之途，普洱茶才暗自酝酿出了古老厚重的韵味。

鉴为饮之首

干茶外形特点：色泽墨绿、褐绿色，优质茶条索里有白毫。

意在茶香方寸间

汤色明亮，浅黄绿，有生涩味、刺激感，有浓重的绿茶香气，回甘好。



叶底黄绿，柔润，比较完整。

茶博士问答



茶马古道究竟说得是什么呢？

所谓茶马古道，实际上就是一条地道的马帮之路。茶马古道主要有三条线路：即青藏线、滇藏线和川藏线。在这三条茶马古道中，青藏线兴起于唐朝时期，发展较早；而最艰险也最知名的主要是“滇藏道”和“川藏道”。在三条主线的沿途，密布着无数大大小小的支线，将滇、藏、川“大三角”地区紧密联结在一起，形成了世界上地势最高、山路最险、距离最遥远的文明传播古道。

普洱生饼茶——在家轻松泡杯茶



1 准备：将足量水烧至沸腾备用。

2 温具：将水倒入茶壶中温壶，再将温壶的水倒入公道杯中温公道杯，最后将公道杯中的水倒入品茗杯中。







习茶课堂

世界三大古茶树王

云南从野生茶转移为家种已经有2100多年的历史。迄今仍生长在云南勐海南糯山800余年的栽培型古茶树，勐海巴达1700多年的野生古茶树和临沧邦崴1000余年的野生型与栽培型之间的过渡型古茶树，被誉为“世界三大古茶树王”。

名家说茶

喝茶当于瓦屋纸窗下，清泉绿茶，用素雅的陶瓷茶具，同二三人共饮，得一半日之闲，可抵十年的尘梦。

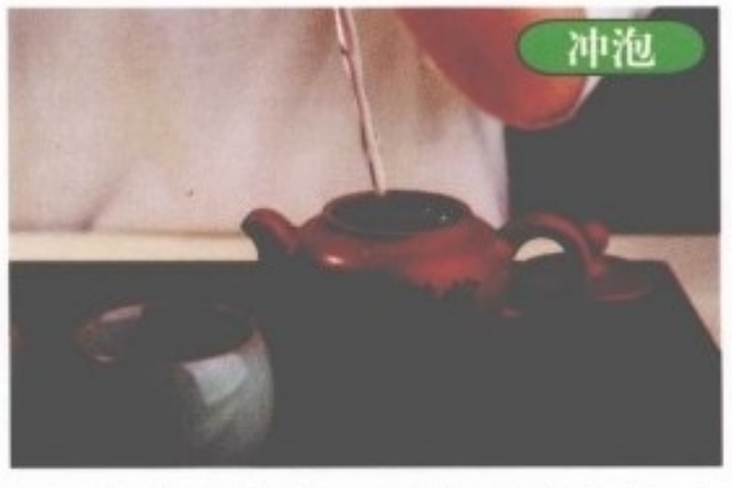
——周作人



3 用茶刀挖取适量茶叶放入茶荷中，压制很紧的饼茶冲泡前要用手撕成小片。将茶叶用茶匙拨入壶中。



4 注入半壶开水，并迅速倒入水盂中。润普洱茶需1~3次。



5 冲水至满壶，刮去浮沫盖上壶盖。约30秒。



6 手持品茗杯，逆时针旋转，然后将温杯的水倒入茶盘。



7 持壶将茶汤经滤网快速倒入公道杯中。将公道杯里的茶汤控净，这样不影响下一泡的口感。

8 将公道杯内的茶汤分入每个品茗杯中。



习茶课堂

1. 泡普洱茶需要选择腹大的壶，因为普洱茶的浓度高，用腹大的茶壶冲泡，能避免茶泡得过浓的问题，材质最好是陶壶或紫砂壶。

2. 普洱生茶好比没淬火的生铁，香气高锐，但有些人会感觉生茶对肠胃有一定刺激。刚开始饮用生茶时多注意自己身体的反应。

3. 无论生茶还是熟茶，普洱茶都需要经过较长时间发酵，因此润茶程序是不可或缺的。目的是唤醒紧压茶茶性，还可以去除杂味，涤尘净茶。

普洱生饼茶——办公室 简易泡茶

1 飘逸杯，随手泡。把饼茶、沱茶或砖茶用小刀分散，存放在茶叶罐中。



2 加开水到杯子的1/3，旋转一圈，使开水温到杯子的全部内壁，然后弃水。



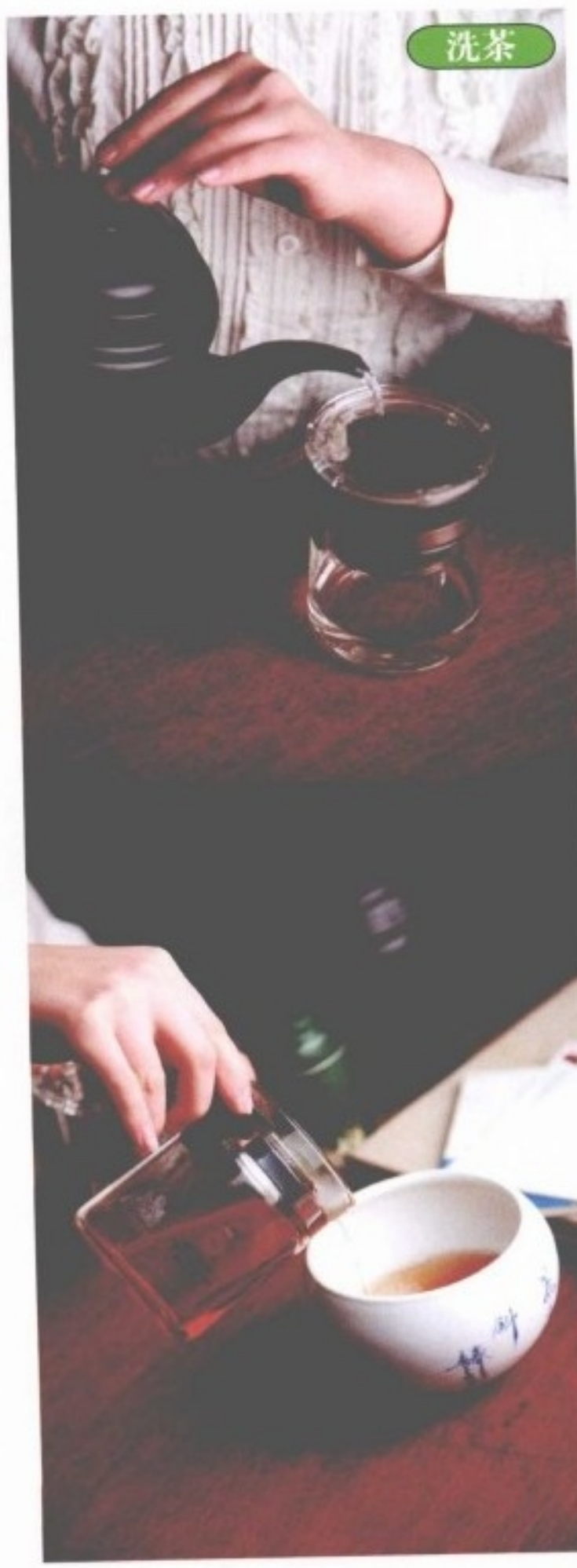
3 根据茶量的多少，放茶叶入杯中。



5 将水注入杯中。



4 茶叶取飘逸杯容量1/3，沸水冲之。弹指[①]20下，倒掉洗茶水。洗茶2次，本次弹指15次，再倒。



泡茶小贴士

1. 与绿茶不同的是，普洱是陈茶，需要沸水泡。饮水机的热度不够，因此要在单位喝普洱最好还要准备一个随手泡。

2. 在冲泡的时候，可按这样的时间冲泡：第一次冲泡，弹指14次；第二次冲泡，弹指13次；第三次冲泡，弹指12次；第四次冲泡，弹指11次；第五次冲泡，弹指10次；从第六次起，每次增加一弹指，最多到20弹指。

注①弹指：以弹指次数来控制冲泡时间。

普洱熟饼茶

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：冬季

普洱的功效，越来越被人认可，男人喝普洱保健，女人喝普洱瘦身，老人喝普洱益寿，小孩喝普洱开胃。有科学家曾说，普洱茶好就好在保持了原生态。其绿色、健康、有机的特点满足了现代人追求健康的需要。

陈香好入口

普洱茶里有54种香气，是通过渥堆、干燥、储放使茶叶中多种成分增加，这些成分的增加和“温湿作用”、“酶促作用”、“微生物作用”关系密切。发酵中，微生物释放的热量和代谢产物，对儿茶素、糖、氨基酸降解和茶香转化有重要作用。渥堆后的茶，儿茶素大大减少，苦涩味明显降低，这是很多人选熟茶的原因，有陈香，好入口。

鉴为饮之首

干茶外形特点：色泽褐红或深栗色，俗称“猪肝红”。

意在茶香方寸间

汤色红浓透明，滋味陈香醇厚，顺滑、回甘，无霉味或其他异味。





叶底褐红或深栗色。

茶博士问答

生茶是怎么变成熟茶的？

熟茶是通过“渥堆”的工艺，即将晒青茶叶堆放在仓库中，淋上一定量的水产生热量加速陈化转变过程，使得茶叶的烈性得到快速转变，软化口感，能马上进行饮用的工艺。

普洱熟饼茶——在家轻松泡杯茶



1 温具：倒入热水温壶，将温壶的水温烫公道杯，再用公道杯中的水温品茗杯。



茶事知多少

普洱物语

六大茶山：革登茶山、莽枝茶山、倚邦茶山、曼撒茶山、蛮砖茶山、攸乐茶山，为云南古代六大茶山。

内飞：1950年之前的“古董茶”内通常都有一张糯米纸，印上名称就是“内飞”。内飞乃是普洱茶的识别商标。

印级茶：也就是包装纸上，“茶”字以不同颜色标示，红印为第一批，绿印为第二批，黄印为第三批。

号级茶饼：为辨别茶饼、茶叶年代、级别、生产厂的编号，如：8582饼，前两位数85为85年出品，第三位数8为8级茶，最后一位数2为勐海茶厂的代号(1. 昆明茶厂；2. 勐海茶厂；3. 下关茶厂)。



2 用茶则将已经解散的熟茶从茶仓里取出，放入茶荷中，再用茶匙将适量的熟茶投入紫砂壶中。



3 将开水注入壶中，然后迅速倒入公道杯中。



4 冲水至满壶，刮去浮沫盖上壶盖。



5 用公道杯内的茶汤淋壶静置1分钟左右。

6 手持品茗杯，逆时针旋转，然后将温杯的水倒入茶盘。



7 将泡好的茶汤经滤网快速倒入公道杯中，茶汤控净。



8 将公道杯内的茶汤分入每个品茗杯中。

习茶课堂

1. 普洱熟茶经过完全发酵，从口感到滋味都比较圆厚温润。刚开始接触普洱茶可先从品饮普洱熟茶开始。

2. 品饮普洱茶时所用的茶杯不像品饮乌龙茶那样讲究小杯，而是使用稍大的品杯，品饮感觉是不一样的。

3. 如果茶、水比例适当，冲泡得法，普洱熟茶能泡到10泡以上。

普洱熟饼茶——办公室 简易泡茶

调饮普洱——蜂蜜熟普

1 飘逸杯，随手泡，普洱散茶。



2 注入热水温杯，再把温杯的水倒掉。



3 根据茶量的多少，放茶叶入杯中。



4 倒入少量热水润茶，再将润茶的水倒掉。



5 将水注入杯中。将冲泡好的普洱熟茶稍微冷却，加入蜂蜜而成。口感甜而不腻。



泡茶小贴士

1. 沸水会破坏蜂蜜的营养，所以等普洱茶冷却至50℃ ~60℃时加入蜂蜜，营养效果最佳。

2. 普洱熟茶和蜂蜜可谓绝配：两者皆营养丰富，并具清肠排毒等诸多功效。尤其是普洱熟茶温和的茶性及显著的护胃功能，能够抵消蜂蜜对寒性肠胃的刺激。长期喝还有预防感冒的作用。

煮饮老帕卡

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：冬季

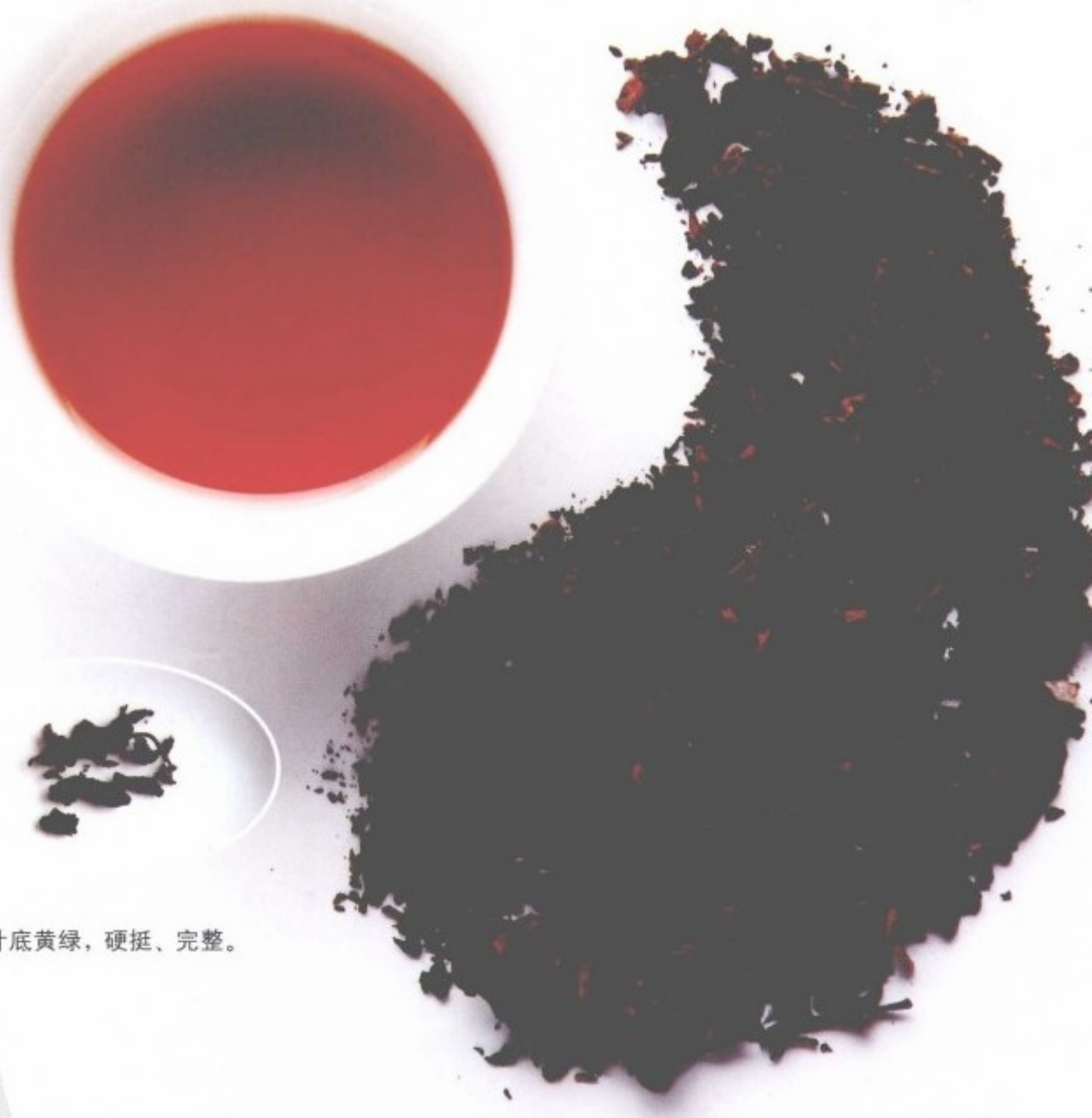
特色普洱老帕卡

老帕卡原来是云南思茅哈尼族的传统养生茶，音译为“帕卡”，俗称“老帕卡茶”，即老叶子茶的意思。

老帕卡是普洱茶产区的叫法，就是采摘茶树上的老叶子，放在沸水锅里煮下，用热水高温破坏鲜叶中的酶活性，待到叶子萎蔫时，捞出晾晒，晾干后即成老帕卡。也可以在茶叶晾干后放在炭火上稍微烤，这样有助于老帕卡的香味在饮用时全部释放出来。

鉴为饮之首

干茶外形特点：叶片粗老完整，叶脉明显，呈浅褐绿色。



叶底黄绿，硬挺、完整。

意在茶香方寸间

汤色浅黄明亮，滋味香、甜、味淡，较柔和。

煮饮老帕卡——在家轻松泡杯茶



1 煮水：将足量水注入随手泡，烧至沸腾。

2 温具：用煮开的水温公道杯，再将温公道杯的水倒入品茗杯中。



泡茶小贴士

老帕卡最好煮饮，只有煮饮，老帕卡茶叶特有的味道才能全部释放出来。



3 先用普洱刀撬取紧压的茶叶，再用茶夹取适量的老帕卡，放入壶中。



4 倒入少量热水，将润茶的水倒入水盂中。



5 冲入开水。放在火上煮 2~3 分钟即可。



6 手持品茗杯，逆时针旋转，然后将温杯的水倒入茶盘。



7 将泡好的茶汤倒入公道杯。



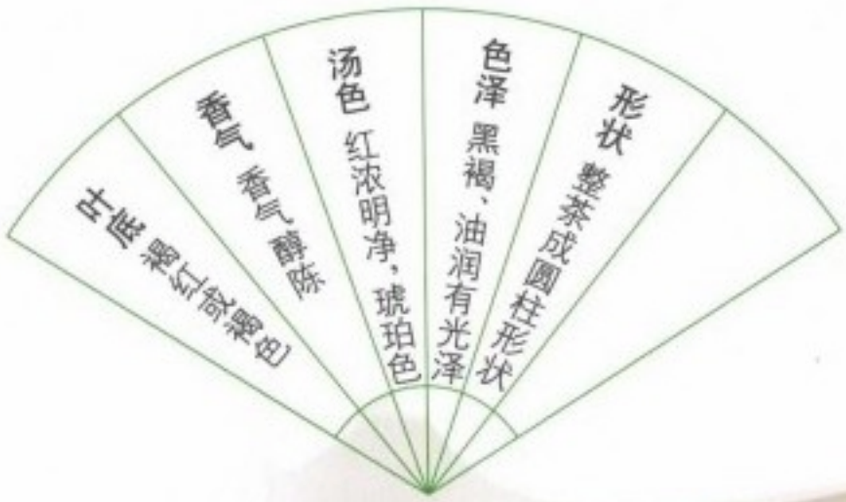
8 将公道杯内的茶汤分入每个品茗杯中。

习茶课堂

1. 如果喝不惯茶汁过浓的茶汤，又喜欢热度，则可煮饮时减少茶叶用量。

2. 茶汤煮沸片刻就倒出来饮用，再续水煮沸饮用，煮太久茶汤会苦涩。

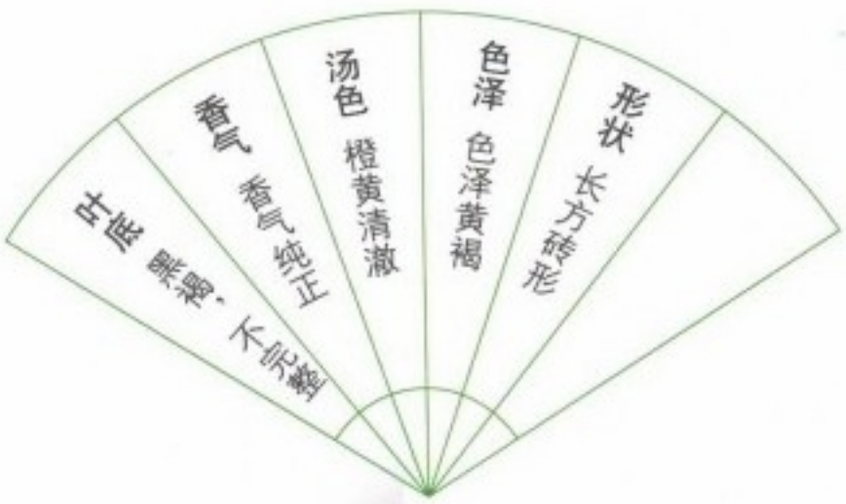
六堡茶





六堡茶是历史名茶。在晾置陈化后，茶中便可见到有许多金黄色的“金花”，这是有益品质的黄霉菌，它能分泌淀粉酶和氧化酶，可催化茶叶中的淀粉转化为单糖，催化多酚类化合物氧化，使茶叶汤色变棕红，消除粗青味。

茯茶





茯茶，因当时所采用的原料来自湖南，又名“湖茶”，又因在伏天生产，也叫“伏茶”，香气和功效类似“土茯苓”，因而得名。茯砖茶的降脂、降糖、降压功效已得到医学界、茶学界等多方面的验证和认可，对“三高”的预防和辅助治疗起着较重要的作用。

乌龙茶

乌龙茶有“苗条茶”之称，也被称为“美妙和健康的妙药”，能助消化、利尿。乌龙茶具有很强的抗过敏、抗癌症的效果。

初窥门径

乌龙茶又称青茶，属于半发酵茶。乌龙茶制法综合了绿茶和红茶制法的优点，叶底叶绿边红，味道兼备绿茶的鲜浓和红茶的甜醇，明末清初创制于武夷山。

制茶有道

乌龙茶工序概括起来可分为：萎凋、做青、炒青、揉捻、干燥，其中做青是形成乌龙茶特有品质特征的关键工序，是奠定乌龙茶香气和滋味的基础。

萎凋后的茶叶置于摇青机中摇动，叶片互相碰撞，擦伤叶缘细胞，从而促进酶的促氧化作用，茶叶发生了一系列生物化学变化。叶缘细胞被破坏，发生轻度氧化，叶片边缘呈现红色。叶片中央部分，叶色由暗绿转变为黄绿，即所谓的“绿叶红镶边”。

茶言观色

乌龙茶因为产地和品种不同，茶汤颜色从明亮的浅黄色、明黄色到非常漂亮的橙黄色、橙红色。干茶色越绿，发酵程度越轻，茶汤色越浅，反之干茶色越褐绿、褐红、乌润，茶汤色则越深。

茶韵飘香

乌龙茶属于半发酵茶，其采摘十分讲究，因为乌龙茶属于半发酵茶，发酵度只有20%左右，所以既保留了绿茶的清香甘鲜，适度的发酵又使其具有红茶的浓郁芬芳的优点，取两家之长，从而也博得了更多人的喜爱。



乌龙茶的基本分类

闽北乌龙

武夷岩茶、闽北水仙、武夷肉桂等

闽南乌龙

安溪铁观音、奇兰、本山乌龙、黄金桂等

广东乌龙

凤凰单枞、凤凰水仙、饶平乌龙等

台湾乌龙

冻顶乌龙、文山包种等

优劣乌龙茶的鉴别

优质乌龙茶

1. 外形：铁观音茶条索壮结重实，略呈圆曲；水仙茶条索肥壮、紧结，带扭曲条形；乌龙茶条索结实肥重、卷曲。

2. 色泽：乌龙茶色泽沙绿乌润或青绿油润。

3. 香气：乌龙茶有花香。

4. 汤色：乌龙茶汤色橙黄或金黄、清澈明亮。

5. 滋味：茶汤醇厚、鲜爽、灵活。

6. 叶底：绿叶红镶边，即叶脉和叶缘部分呈红色，其余部分呈绿色，绿处翠绿稍带黄，红处明亮。

劣质乌龙茶

1. 外形：条索粗松、轻飘。

2. 色泽：呈乌褐色、褐色、赤色、铁色、枯红色。

3. 香气：有烟味、焦味或青草味及其他异味。

4、汤色：汤色泛青、红暗、带浊。

5. 滋味：茶汤淡薄，甚至有苦涩味。

6. 叶底：绿处呈暗绿色，红处呈暗红色。

冲泡技巧

乌龙茶冲泡技巧

水温：95℃以上沸水

投茶量：茶与水的比例为1：22

适用茶具：紫砂壶、盖碗

铁观音

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：秋季

自古茶禅一味，以铁观音冠茶名，可在每日品茗的同时，顺便礼佛。当你往茶壶中投入铁观音茶，心里默念茶名时，祈福禳祸尽在其中了。

七泡有余香

铁观音之名，在乌龙茶中最为响亮，蜚声国内外。铁观音产于福建安溪县，代表了闽南乌龙茶的风格。

泡饮铁观音讲究用功夫茶具，水温宜在90℃左右，七泡香气不减，兼有红茶之甘醇与绿茶之清香，还伴有兰香，因为铁观音茶山同时也有兰花生长。

紫砂壶最发名茶真味，而且常泡铁观音，不仅宜神，还颇养壶。铁观音有“一经品尝，辄难释手”之说，可见颇耐寻味。

鉴为饮之首

干茶外形特点：茶条卷曲，肥壮圆结，沉重匀整，色泽砂绿，整体形状似蜻蜓头。

意在茶香方寸间

香气浓郁持久，音韵[①]明显，带有兰花香或者生花生仁味、椰香等多种清香味；茶汤金黄、橙黄，滋味醇厚甘鲜，稍带蜜味，鲜爽回甘。





枝身圆，梗皮红亮，叶柄宽肥厚（棕叶蒂），叶片肥厚软亮，叶面呈波状，称“绸缎面”。

注①音韵：“音韵”是铁观音特有的品质特征，是由铁观音品种的内在物质所决定的。铁观音中低沸点香气物质比例明显大于其他乌龙茶品种，这种特殊的香气和滋味就称为铁观音的“音韵”。

铁观音——在家轻松泡杯茶



1 将足量水烧至沸腾。将适量铁观音拨入茶荷。

2 倒入热水温烫盖碗，将盖碗中的水倒入公道杯中，再将水倒入品茗杯中，温杯。

3 用茶匙将茶拨入盖碗中，投茶的量约为杯子的1/2。







茶事知多少

关公巡城和韩信点兵

“关公巡城”指依次来回往各杯斟茶水；“韩信点兵”指斟茶至壶中茶水剩少许后，则往各杯点斟茶水。目的是通过分茶，使各杯茶汤能达到均匀一致。先将各个小茶杯或“一”字、或“品”字、或“田”字排开，采用来回提壶洒茶。如此，称之为“关公巡城”。

留在茶壶中的最后几滴茶，往往是茶汤的最精华醇厚部分，所以要分配均匀，以免各杯茶汤浓淡不一，最后还要将茶壶中留下的几滴茶汤，分别一滴一杯，滴入到每个茶杯中，称“韩信点兵”。



4 将开水冲入盖碗中，并迅速倒入公道杯，再将公道杯中的水倒入品茗杯，并将杯中的水倒入茶盘。



5 高冲水，冲水时必须充满盖碗至茶汤刚溢出杯口。



6 用杯盖刮去杯口漂浮的白色泡沫。再用开水冲掉杯盖上的浮沫，使其清新洁净，盖好杯盖。



7 将泡好的茶汤倒入公道杯。用公道杯巡回分茶，使每杯茶汤浓淡一致，即“关公巡城”。把茶汤精华依次点到各个茶杯中，叫“韩信点兵”。

习茶课堂

1. 用盖碗冲泡铁观音简单、易操作。缺点是瓷器传热快，容易烫手，建议初学者还是用紫砂壶冲泡为宜。

2. 投茶后，可盖上杯盖，并拿起盖碗摇晃，再掀开杯盖闻干茶香气。

3. 品饮乌龙茶时所用的茶杯讲究香橼小杯，一般不使用较大的品茗杯。乌龙茶宜以小杯分三口以上慢慢细品。乘热细缀，先嗅其香，后尝其味，边啜边嗅，浅斟细饮。饮量虽不多，但能齿颊留香，喉底回甘，别有情趣。

名家说茶

有好茶喝，会喝好茶，是一种“清福”。不过要享这“清福”，首先必须有工夫，其次是练出来的特别的感觉。

——鲁迅

铁观音——办公室 简易泡茶

1 飘逸杯。



2 用热水温杯，把温杯的水倒掉。



3 放茶叶入杯中，投茶量一般为6~8克。



4 倒入少量热水润茶，再将润茶的水倒掉。



5 把滚开的水提高冲入茶杯中，使茶叶转动。



泡茶小贴士

1. 一般来说，乌龙茶第1次冲水润茶的茶汤不喝。

2. 铁观音耐冲泡，一般可冲泡3~5次。

PDG

大红袍

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：秋季

大红袍是武夷岩茶中的佼佼者，有茶中状元的美誉，产于武夷山东北部，现九龙窠上仅存的六株大红袍为百年古树，乃稀世之珍，堪称国宝。

茶野生绝壁

大红袍生长在武夷山九龙窠高岩峭壁上，岩壁上至今仍保留着1927年天心寺和尚所作的“大红袍”石刻，这里日照短，多反射光，昼夜温差大，岩顶终年有细泉浸润流滴。这种特殊的自然环境，造就了大红袍的特异品质。

如今大红袍的母株树龄已有上百年，是稀世珍宝。现在九龙窠峭壁上仅有的6株大红袍树种受到国家保护，原来每年仅春季允许采摘一次，2006年开始休采。

鉴为饮之首

干茶外形特点：外形条索紧结，色泽绿褐鲜润。

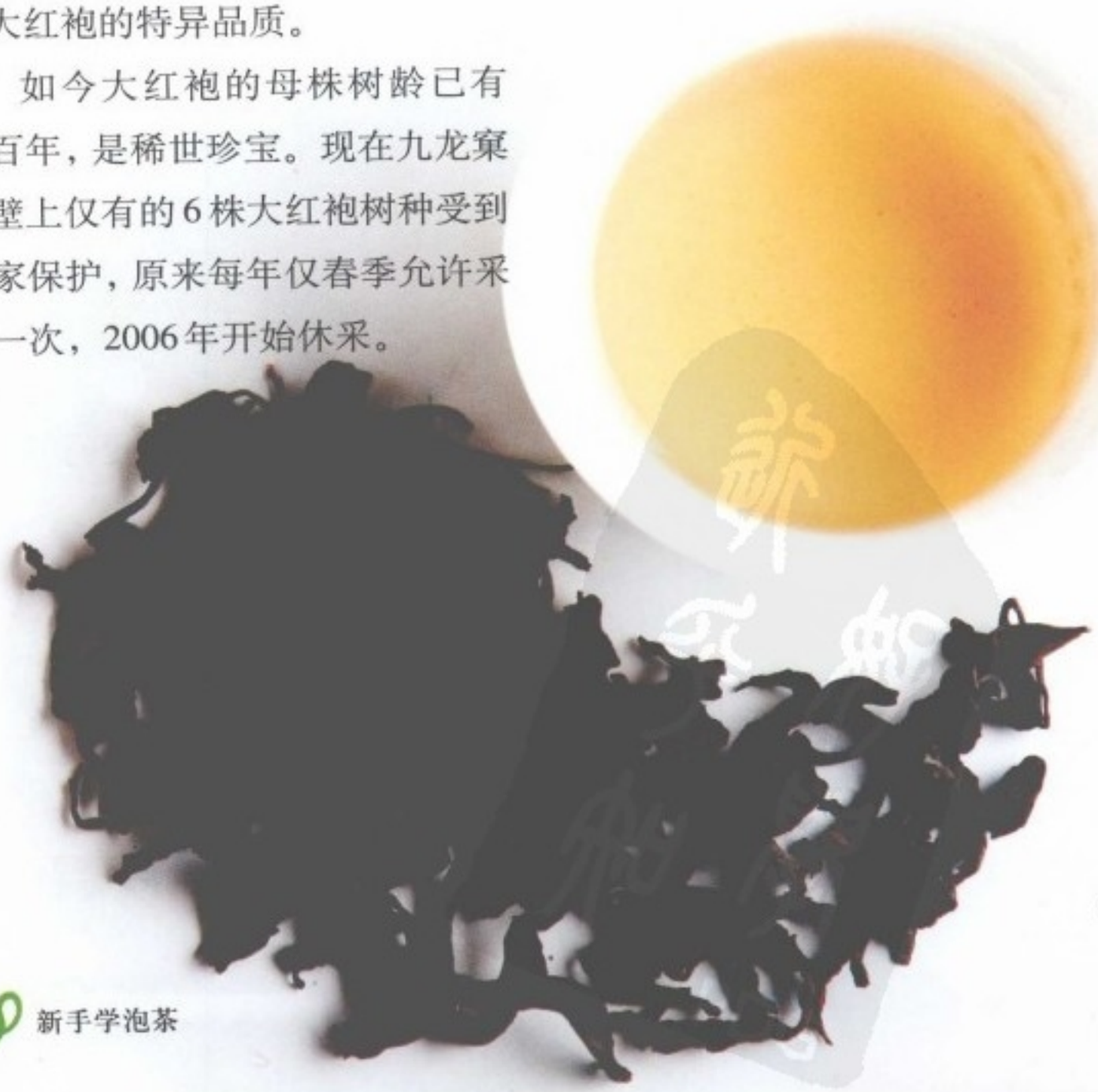
意在茶香方寸间

汤色橙黄明亮，最突出之处是香气馥郁，有兰花香，香高而持久，岩韵明显。

茶博士问答

岩韵到底指什么？

茶之韵味，主要指“喉韵”。品饮好茶，茶汤香味给人以齿颊留香，舌本甘润，醇厚鲜爽，回味幽长的感觉。岩茶喉韵称“岩韵”，岩韵锐则浓长，清则幽远，滋味浓而愈醇，鲜滑回甘。所谓“品具岩骨花香之胜”即指此意境。





叶底软、亮、匀整，绿叶红边。

大红袍——在家轻松泡杯茶



1 准备：将足量水注入陶壶，点燃酒精，烧至沸腾。将适量大红袍拨入茶荷。

2 温具：用沸水温紫砂壶。将温壶的水倒入公道杯中，温公道杯。再将公道杯中的水倒入品茗杯中，温杯。







茶事知多少

揭秘大红袍

大红袍茶并非九龙窠仅有。在今天，人们运用无性繁殖的方式，已成功地发展了数百亩与母树同样性状特征的大红袍茶。只要具备与母本同样的性状特征，不管是二代、三代，甚至二十代，都与母本具有同样的品种意义。因此，所有从母本繁殖的大红袍茶，都是真的大红袍茶。



3 将茶漏放在壶口处，用茶匙将大红袍拨入壶中。



4 倒入半壶开水，并迅速将水倒入公道杯中。将公道杯里的水倒入水盂中。



5 将水沿壶边缘冲入壶中。要冲满紫砂壶，直到茶汤刚刚溢出壶口。



6 用壶盖刮去壶口漂浮的浮沫，盖好壶盖。



7 将温杯的水倒入水盂中，将品茗杯放回杯托上。



8 淋壶后约 30 秒，将泡好的茶汤倒入公道杯中。



9 将公道杯中的茶汤分到每个品茗杯中。

大红袍——办公室简易泡茶

1 飘逸杯，品茗杯。



2 加开水到飘逸杯温烫，再把飘逸杯中的热水倒入品茗杯温烫。



3 根据茶量的多少，放茶叶入飘逸杯中。



4 放入适量茶叶，用热水冲一冲，然后倒出。



5 加沸水到杯子的2/3处，7分满，盖好杯盖。



6 静置半分钟后沥茶汤至品茗杯中，再品饮。



泡茶小贴士

1. 除了袋泡茶不用温润泡，其他茶叶都需温润泡。一般来说，乌龙茶第一次冲水润茶的茶汤不喝。

2. 大红袍最突出的特征是香气馥郁，有兰花香，滋味醇厚回甘，饮后齿颊留香。相比较其他茶类的冲泡，大红袍更加耐冲泡且不失茶真味。

冻顶乌龙

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：秋季

冻顶乌龙属于轻度半发酵茶。冻顶为山名，乌龙为品种名。冻顶茶品质优异，在台湾茶市场上居于领先地位。

北文山、南冻顶

冻顶乌龙茶是台湾包种茶的一种，所谓“包种茶”，其名源于福建安溪，当地茶店售茶均用两张方形毛边纸盛放，内外相衬，放入茶叶4两，包成长方形四方包，包外盖有茶行的行号，然后按包出售，称之为“包种”。台湾包种茶属轻度或中度发酵茶，亦称“清香乌龙茶”。

包种茶按外形不同可分为两类，一类是条形包种茶，以“文山包种茶”为代表；另一类是半球形包种茶，以“冻顶乌龙茶”为代表。素有“北文山、南冻顶”之美誉。

鉴为饮之首

干茶外形特点：紧结弯曲，呈条索状，色泽墨绿鲜艳，并带有青蛙皮般的灰白点。

意在茶香方寸间

汤色略呈橙黄色，有明显清香，近似桂花香，茶汤入口生津富活性，落喉甘润，韵味强。





叶底边缘有红边，叶中部呈淡绿色。

冻顶乌龙——在家轻松泡杯茶



1 温具：向壶中注入烧开的沸水温壶。温公道杯。温闻香杯及品茗杯。







茶事知多少

冻顶乌龙的由来

相传，冻顶乌龙茶是140年前从福建武夷山移植过去的。传说当时台湾有个叫林凤池的秀才要到福建赶考。因生活拮据，乡里人便解囊相助。后来，林凤池中了举人，衣锦还乡时，从武夷山上带了36株茶苗馈赠给乡亲，栽种在冻顶山上。经过乡亲们的精心培育和养护，建成了一片茶园，这样福建的优良茶种就在台湾扎下了根。



2 将茶漏放在壶口，用茶匙将茶拨入茶壶中。



3 冲水入壶。迅速将水倒入公道杯中。



4 冲水入壶至茶汤溢出。



5 用壶盖向内刮去壶口处的浮沫，盖好壶盖。



6 用公道杯内的茶汤淋壶。



7 用茶夹温闻香杯后，将水倒入品茗杯，再将温品茗杯的水倒入茶盘，用茶巾拭净，并放回原处。



8 淋壶后约30秒将茶汤倒入公道杯中，控净茶汤。

习茶课堂

1. 冲泡冻顶乌龙使用台湾的泡茶方法。使用的茶具较多，比如多了闻香杯。细长的闻香杯有助于更好地欣赏茶的本色和原味真香。

2. 冻顶乌龙投茶量为壶容积的1/4左右。

名家说茶

茶道的意思，用平凡的话来说，可以称作忙里偷闲，苦中作乐，在不完全的现实中享乐一点美与和谐，在刹那间体会永久。

——周作人



9 将公道杯内的茶汤均匀分到每个闻香杯中。将品茗杯扣到闻香杯上。



10 双手食指抵闻香杯底，拇指按住品茗杯快速翻转。



11 双手持杯托将泡好的茶奉给客人。



12 拿起闻香杯，双手搓动闻香杯闻香。



13 品饮。

习茶课堂

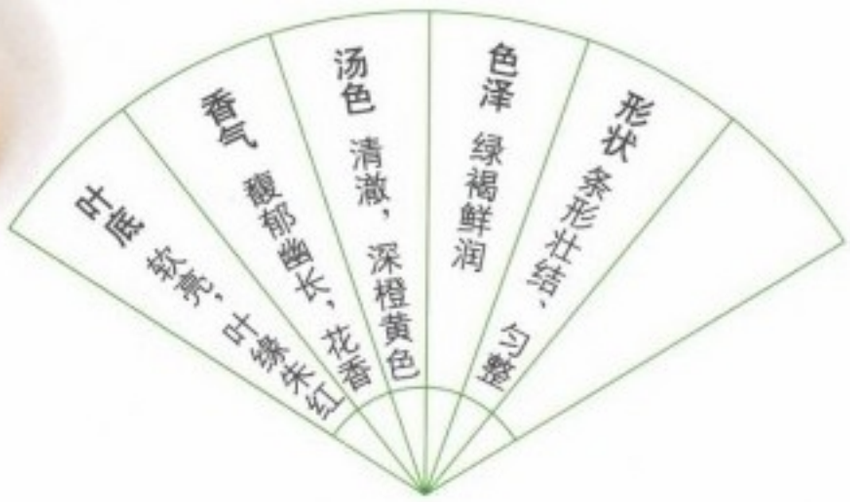
1. 将茶汤分到闻香杯中后，也可用单手翻转使茶汤入品茗杯。拿起品茗杯倒扣在闻香杯上，拇指按住品茗杯的杯底，中指和食指夹在闻香杯的中下部迅速翻转，如鲤鱼翻身状。

2. 闻香分为三种：一是用品茗杯闻茶汤香气；二是用闻香杯闻香；三是用盖碗泡茶，闻茶汤香和盖香。

铁罗汉







铁罗汉是武夷岩茶中最早的名丛。铁罗汉为武夷宋树名，铁罗汉树生长在慧苑岩的鬼洞中，树木生长茂盛，极其壮观。每月5月中旬开始采摘，以二叶或三叶为主，色泽绿里透红，清香回甘之味乃是铁罗汉的一大特色。

武夷肉桂

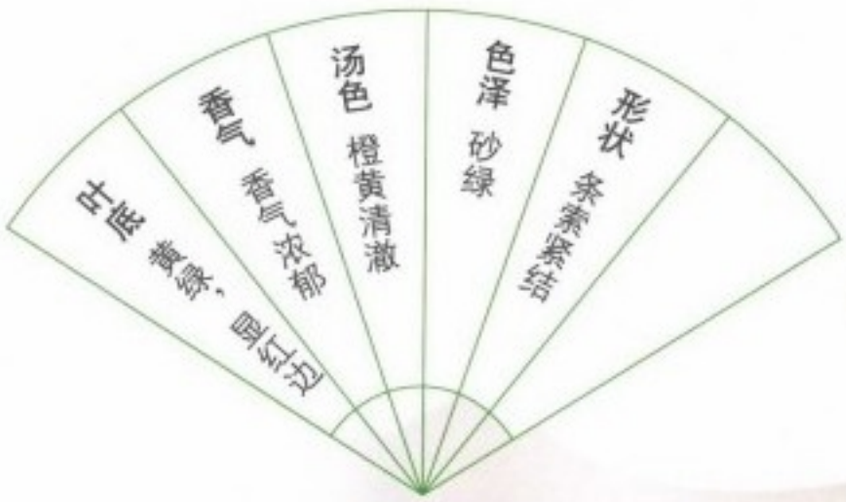






武夷肉桂，亦称玉桂，由于它的香气滋味有似桂皮香，所以在习惯上称“肉桂”。是武夷名丛之一。1984年被评为中国十大名茶之一，1989~1995年连续七年荣获国际农业博览会金奖。

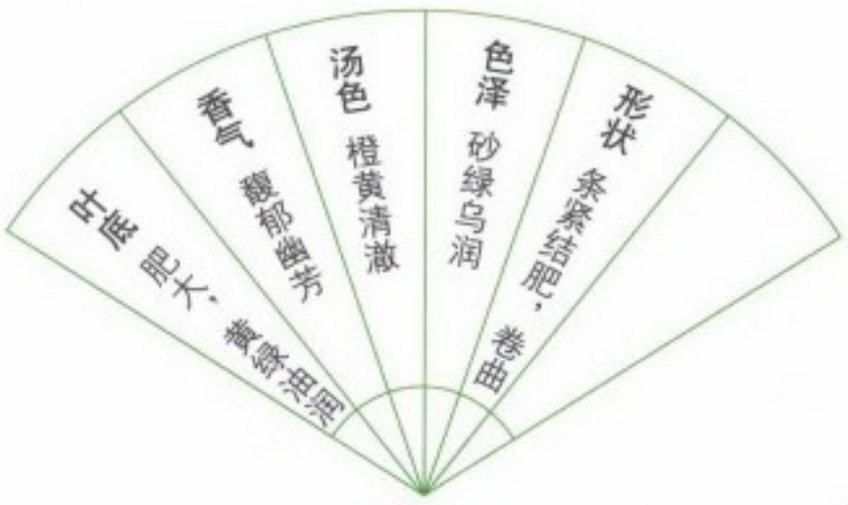
闽北水仙





闽北水仙，是闽北乌龙茶的品种之一，品质别具一格，发源于福建建阳小湖乡大湖村的严义山祝仙洞。闽北水仙，乌龙茶类之上品。该茶原产于百余年前闽北之建阳县水吉乡大湖村一带。现主要产区为建殴、建阳两县。

永春佛手

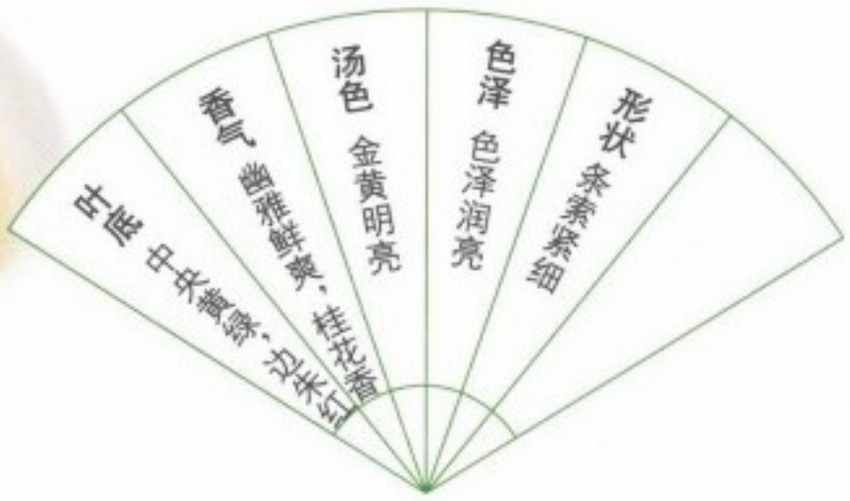




此茶的叶片和佛手柑的叶子极为相似，而且冲泡后散出如佛手柑所特有的奇香，因此以佛手命名。永春佛手始于北宋，相传是安溪县骑虎岩寺一和尚，把茶树的枝条嫁接在佛手柑上，经过精心培植而成。其法传授给永春县狮峰岩寺的师弟，附近的茶农竞相引种至今。

黄金桂

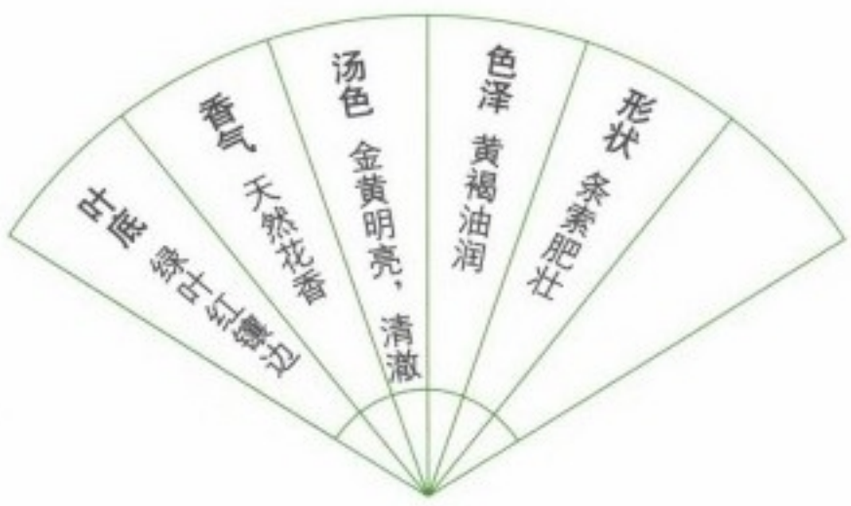




黄金桂因其汤色金黄色有奇香似桂花，故名黄金桂。黄金桂有“一早二奇”之誉。早，是指萌芽早，采制早，上市早。奇是指成茶的外形“细、匀、黄”，条索细长匀称，色泽黄绿光亮；内质“香、奇、鲜”，即香高味醇，奇特优雅，因而素有“未尝清甘味，先闻透天香”之称。

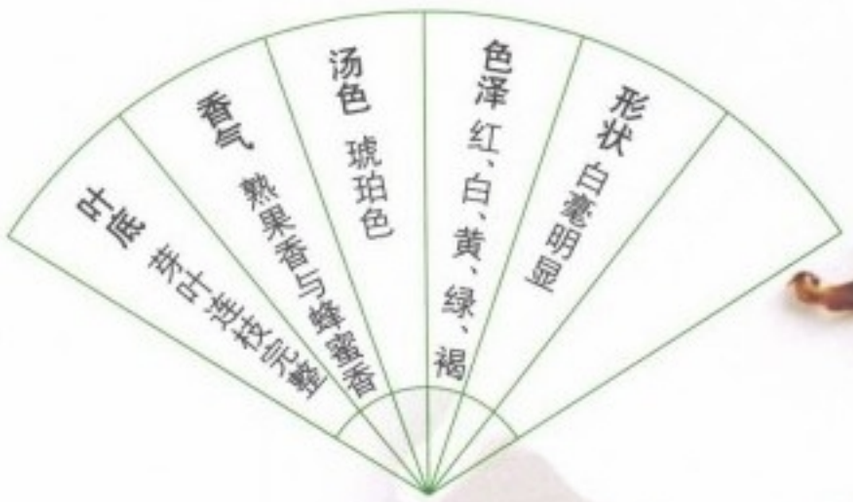
凤凰单枞





凤凰茶产于广东潮安县凤凰山，茶树的单株形态和品味各具特色，自成一系。因其需要单株采摘、单株制作加工、单株包装贮藏、单株作价销售，故得名“凤凰单枞”。民间还流传着“宋帝路经乌岽山，口渴难忍，山民献红茵茶汤，饮后，称赞是好茶”的故事。

白毫乌龙



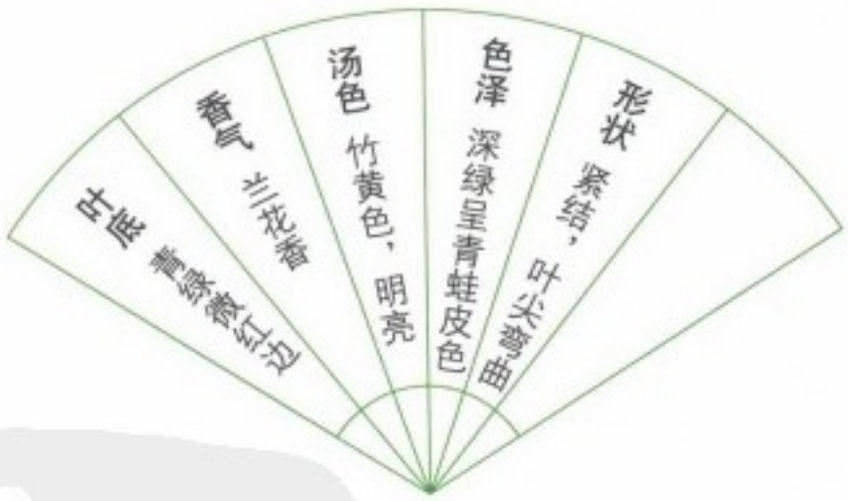


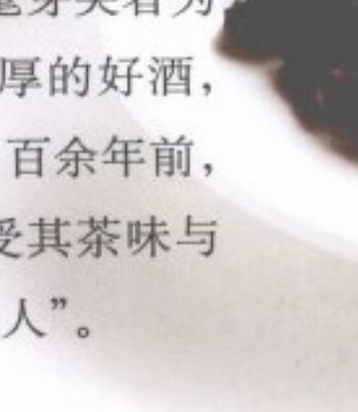




白毫乌龙又名“膨风茶”，以具有多量白毫芽尖者为极品。待茶汤稍冷时，滴入一点白兰地等浓厚的好酒，可使茶味更加浓醇，以此被誉为“香槟乌龙”。百余年前，白毫乌龙传至英国皇室时，维多利亚女王感受其茶味与茶叶舒展开后形貌的雅丽，而命名为“东方美人”。

文山包种









文山包种茶历史悠久，是台湾北部茶类的代表，有“北文山，南冻顶”的说法。清光绪初年，为向宫廷进贡，将四两茶叶用两张方形毛边纸内外相衬包成四方包，以防茶香外溢，外盖茶名及行号印章，后光绪帝对此茶赐封为“包种”。以台北文山地区所产制的品质最优、香气最佳，故习惯上称为“文山包种”。

红茶

如果一个外国朋友对你说“Black Tea”，千万不要以为他说的是黑茶，其实他说的是红茶。之所以有这种中外称呼上的差异，据说是因为西方人相对注重茶叶的颜色，而中国人相对注重茶汤的颜色。红茶性暖，有助消化，能抗癌、抗心血管疾病。喝陈年红茶还可治疗哮喘病。饮一杯红茶，养生、养心两不误。

初窥门径

红茶属于全发酵茶类，中西方都有很多它的拥护者，是全世界生产与销售数量最多的一个茶类。

制茶有道

初制基本工艺是鲜叶经萎凋、揉捻（揉切）、发酵、干燥四道工序。萎凋是红茶初制的重要工序，萎凋方法有自然萎凋和加温萎凋两种。萎凋时间、萎凋程度的掌握因萎凋方法、季节、鲜叶老嫩度等因素而异。

发酵是决定红茶品质的关键工序。通过发酵促使多酚类物质发生酶性氧化，产生茶红素、茶黄素等氨氧化产物，形成红茶特有的色、香、味。

茶言观色

红茶汤色红亮鲜明，这是因为经过完全发酵，茶叶中的物质已经完全氧化，变成茶黄素、茶红素等物质的缘故。

茶韵飘香

红茶滋味浓厚鲜爽，醇厚微甜，有熟果香、桂圆香、烟香。和牛奶调饮，奶香和茶香很好地融合，口感柔嫩滑顺。

冲泡技巧

红茶冲泡技巧

水温：95℃以上沸水

投茶量：茶与水的比例为1:50

适用茶具：紫砂壶、瓷壶

红茶伴侣：糖、牛奶、柠檬、蜂蜜、果汁等

红茶的基本分类

小种红茶

正山小种、烟小种等

工夫红茶

祁门工夫、滇红工夫、宜红工夫、川红工夫、闵红工夫、湖红工夫、越红工夫等

红碎茶

叶茶、碎茶、片茶、末茶等

优劣红茶的鉴别

小种红茶

1．外形：条索肥实。

2．色泽：色泽乌润，泡水后汤色红浓。

3．香气：香气高长，带松烟香。

4．汤色：呈糖浆状的深金黄色。

5．滋味：滋味醇厚，带有桂圆汤味。

6．叶底：厚实光滑，呈古铜色。

工夫红茶

1. 外形：条索紧细、匀齐的质量好；反之，条索粗松、匀齐度差的，质量次。

2. 色泽：色泽乌润，富有光泽，质量好；反之，色泽不一致，有死灰枯暗的茶叶，则质量次。

3. 香气：香气馥郁的质量好；香气不纯，带有青草气味的，质量次；香气低闷的为劣。

4. 汤色：汤色红艳，在评茶杯内茶汤边缘形成金黄圈的为优；汤色欠明的为次；汤色深浊的为劣。

5. 滋味：滋味醇厚的为优，滋味苦涩的为次，滋味粗淡的为劣。

6. 叶底：叶底明亮的，质量好；叶底花青的为次；叶底深暗多乌条的为劣。

红碎茶

1. 外形：红碎茶外形要求匀齐一致。碎茶颗粒卷紧，叶茶条索紧直，片茶皱褶而厚实，末茶成砂粒状。碎、片、叶、末的规格要分清。碎茶中不含片末茶，片茶中不含末茶，末茶中不含灰末。

2. 色泽：乌润或带褐红色，忌灰枯或泛黄。

3. 香气：高档的红碎茶，香气特别高，具有果香、花香和类似茉莉花的甜香。

4. 汤色：以红艳明亮为优，暗浊为劣。

5. 滋味：滋味浓、强、鲜具备为优，滋味淡则为劣。

6. 叶底：叶底的色泽，以红艳明亮为优，暗杂为劣。

祁门红茶

冲泡难易度：简便易学，难度★★★★☆　　最佳品茗季节：冬季

祁红茶宜于清饮，但也适于加奶、加糖调和饮用。祁红在英国受到了皇家贵族的宠爱，赞美祁红是“群芳最”。

群芳最

祁红产于安徽祁门县，以高香著称，具有独特的清鲜持久的香味，被国内外茶师称为砂糖香或苹果香，并蕴藏有兰花香，清高而长，独树一帜，国际市场上称之为“祁门香”。英国人最喜爱祁红，全国上下都以能品尝到祁红为口福。皇家贵族也以祁红作为时髦的饮品，用茶向皇后祝寿，赞美其为“群芳最”。

祁红在国际市场上被称之为“高档红茶”，特别是在英国伦敦市场上，祁红被列为茶中“英豪”，每当祁红新茶上市，人人争相竞购，他们认为“在中国的茶香里，发现了春天的芬芳”。

鉴为饮之首

干茶外形特点：条索紧细苗秀，显毫，色泽乌润。



叶底嫩软，颜色红艳明亮。

意在茶香方寸间

茶叶香气清香持久，似果香又似兰花香。国际茶市上把这种香气专门叫做“祁门香”。汤色红艳透明，叶底鲜红明亮。滋味醇厚，回味隽永。



祁门红茶——在家轻松泡杯茶



1 温具：向壶中注入烧沸的开水温壶，将温壶的水倒入公道杯后温公道杯，再倒入品茗杯。







茶事知多少

英式下午茶

传统的英式下午茶，会在三层篮上放满精美的佐茶点心，有三道精美的茶点：最下层，是佐以熏鲑鱼、火腿、小黄瓜的美乃滋的条形三明治；第二层则放英式圆形松饼搭配果酱或奶油；最上方一层放置令人食指大动的时令水果塔。食用时，由下而上按序取用。



2 用茶匙将茶荷中的茶拨入茶壶中。



3 向壶中注入少量开水，快速倒入水盂中。



4 直接冲水满壶，泡2~3分钟。



5 用茶夹夹取品茗杯温烫品茗杯，将温杯的水倒入水盂中。



6 将泡好的茶汤倒入公道杯中，控净茶汤。



7 将公道杯中的茶汤分到各个品茗杯中。

习茶课堂

1. 祁红到手，先要闻香。祁红是世界公认的三大高香茶之一。

2. 泡茶时壶口处有浮沫时，可用壶盖刮掉。

3. 冲泡时，要泡上2~3分钟，不要冲水马上出汤。

4. 红茶通常可冲泡3次，每次的口感各不相同。

祁门红茶——办公室简易泡茶

调饮红茶——奶茶

1 咖啡杯，红茶茶包，牛奶，方糖。



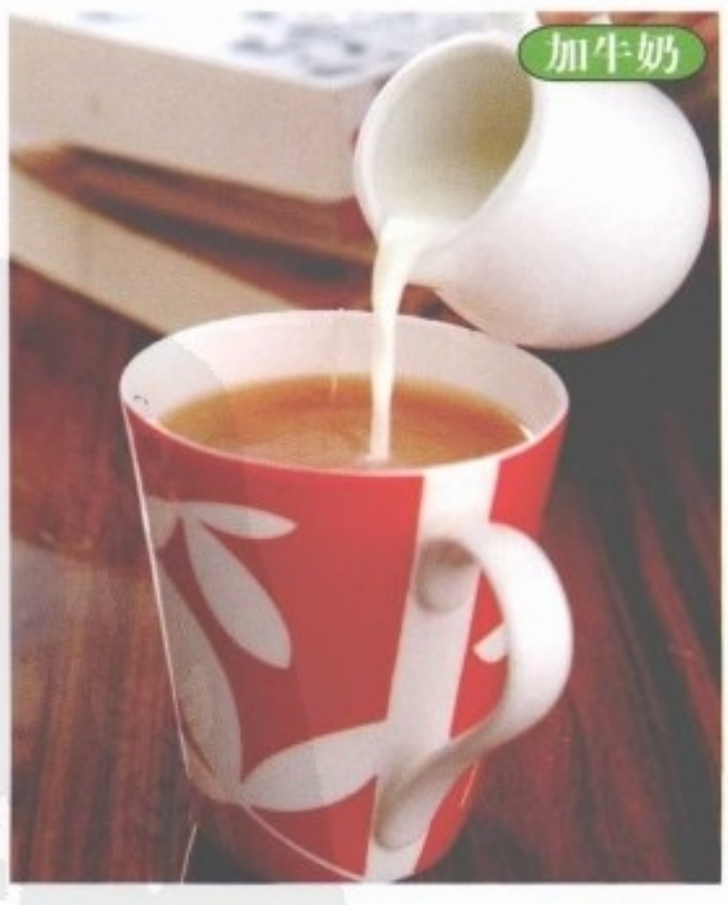
2 直接向杯中冲入约1/3开水。



3 放茶包入杯中，1~2分钟后提棉线上下搅动。



4 将适量的牛奶加入杯中。



5 加入方糖，用汤匙轻轻搅拌即可。



泡茶小贴士

1. 牛奶最好用新鲜的纯牛奶，这样调出的奶茶滋味醇香、口感厚重。

2. 如果不想使用茶包，可按照前面介绍过的方法泡好红茶茶汤，再加入牛奶和方糖即可。

3. 袋装茶的正确冲泡方式是先注入开水再放茶包，棉线上的标签要留在杯外。如果先放茶包再注水，会影响茶汤的香气和滋味，棉线和标签也容易被冲入杯中。

C.T.C 红碎茶

冲泡难易度：简便易学，难度★★☆☆☆　　最佳品茗季节：冬季

红碎茶是国际茶叶市场上的大宗产品，目前占世界茶叶总出口量的80%左右。印度是红碎茶出产和出口最多的国家。红碎茶已有百余年的产制历史，在我国发展，则是近30年的事。

春天的芬芳

红碎茶是茶叶揉捻时，用机器将叶片切碎呈颗粒形碎片，因外形细碎，故称红碎茶。

“C.T.C 红碎茶”是“大渡岗C.T.C 红碎茶”的简称。C.T.C 红碎茶产于云南西双版纳大渡岗茶厂，适宜做成袋泡茶，非常适合冲泡后与牛奶、糖、柠檬等调匀成奶茶或柠檬红茶。

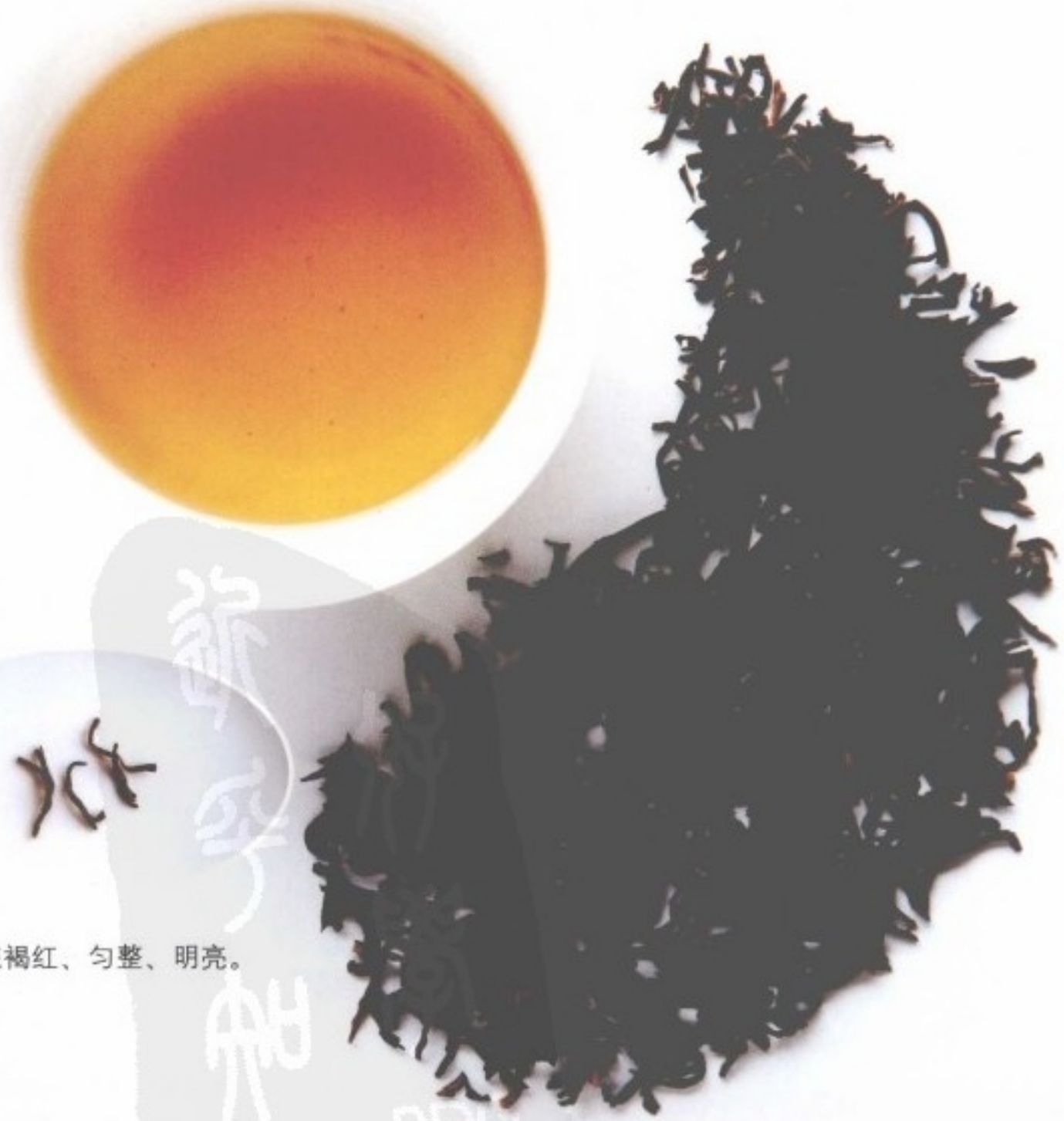
C.T.C 红碎茶是经全发酵后切碎的茶，茶叶浸出较快较彻底，一般不宜反复冲泡。

鉴为饮之首

干茶外形特点：外形呈小颗粒状，重实、匀整。色泽棕红、乌润、匀亮。

意在茶香方寸间

茶汤色红艳，香气甜醇，滋味鲜、爽、浓、强。



叶底褐红、匀整、明亮。

C.T.C 红碎茶——在家轻松泡杯茶



1 向壶中注入烧开的沸水温烫。用温壶的水温公道杯，再用公道杯的水温品茗杯。







茶事知多少

下午茶的由来

17世纪，英国有位安娜·玛丽亚女爵，每天下午都会差遣女仆为她准备一壶红茶和点心，还经常邀请友人参加，很快下午茶便在英国上流社会流行起来。

红茶传进欧洲时，由于是遥远东方来的珍品，喝茶成为上流社会的专属享受；后来红茶在伦敦的咖啡屋、红茶庭园开始流行。咖啡屋是名流聚集交流、饮茶的场所；红茶庭园则出现于伦敦郊区，大多数英国人借此才开始接触红茶。18世纪中期以后，拜生产技术进步所赐，茶才真正进入一般人民的生活。



2 用茶则从茶罐中取茶投入茶壶中。



3 将水沿壶边缘冲入壶。



4 温杯后，将温杯的水倒入水盂中。



5 将壶中泡好的茶汤沿滤网倒入公道杯中。尽量控净壶中的茶汤。



6 将公道杯中的茶汤分到每个品茗杯中。



7 双手持杯将茶奉给客人品饮。

习茶课堂

1. 泡红碎茶时可以选用有细金属网的壶，也可以直接把红碎茶放入壶里，滤出茶汤时用滤网。

2. 红碎茶是印度人的发明，将完整的红茶切碎，这样有利于茶中的物质迅速释出，冲泡时间可以缩短，茶汤依然红浓纯美。

3. 相对其他红茶，红碎茶投茶量要少，冲泡次数有限。

C.T.C 红碎茶——办公室 简易泡茶

调饮红茶——柠檬红茶

1 茶杯，红茶茶包，切好的柠檬片，白糖。



2 直接向杯中冲入开水，七分满。



3 放茶包入杯中，标牌垂在外面。



4 放入柠檬片。



5 加入方糖，用汤匙轻轻搅拌即可。



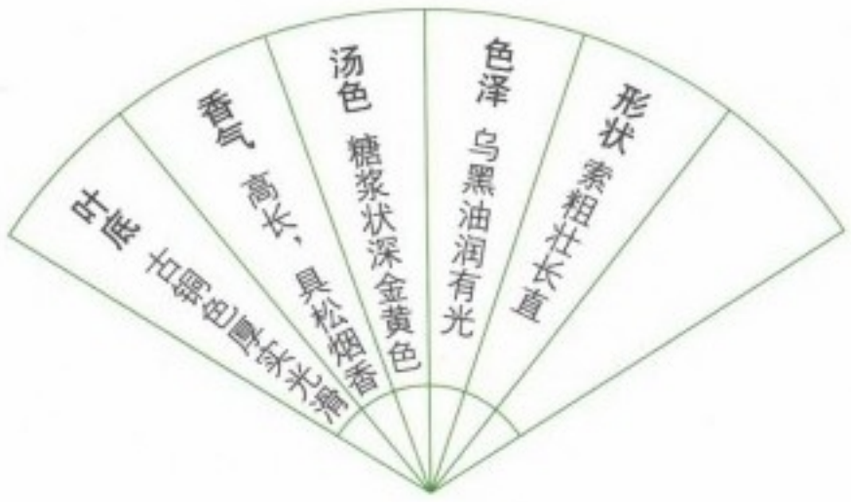
泡茶小贴士

1. 加入柠檬后，茶汤的颜色会变浅，呈橙红色。

2. 也可根据个人口味放入金橘、菠萝等水果，各有风味。

正山小种

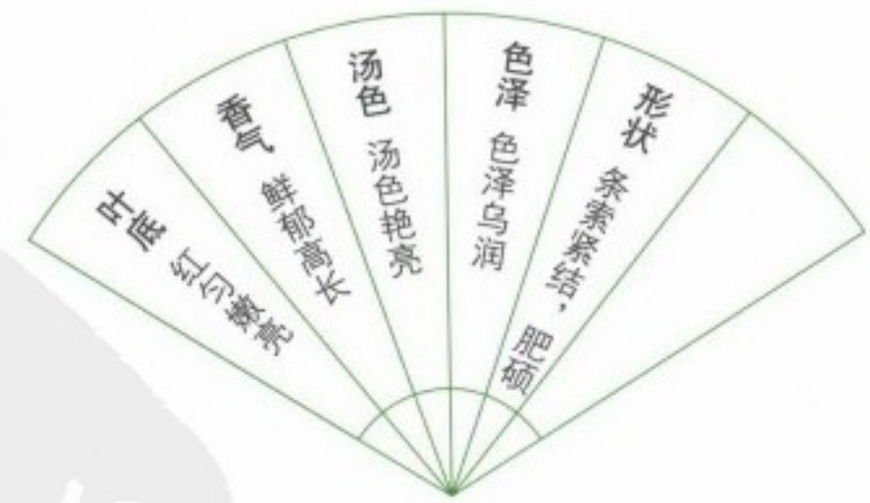




正山小种又称为星村小种，所谓“正山”，乃表明是真正的“高山地区所产”之意，凡武夷山中所产的茶，均称为正山。附近的福安、政和等县也有仿制，但是品质却相对差一些，称为外山小种，也称“人工小种”或“烟小种”。

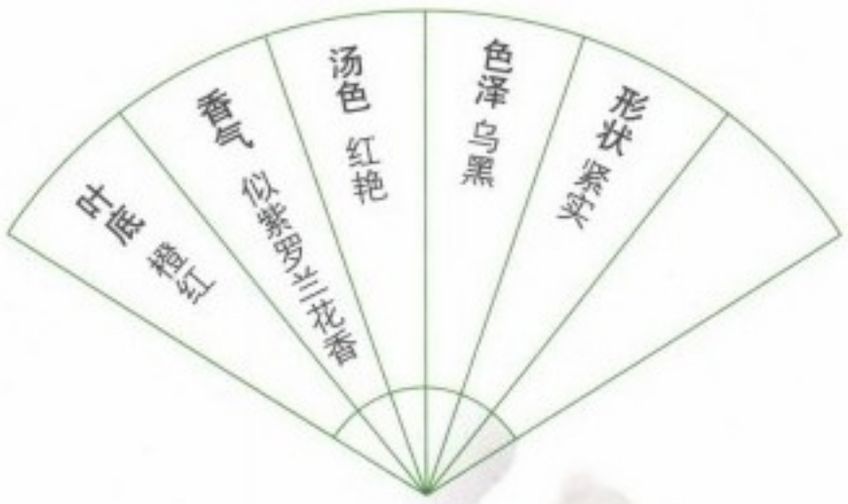
滇红功夫





滇红功夫产于滇西、滇南两区，名气不输祁红。滇红工夫茶最大的特征为茸毫显露，毫色分淡黄、菊黄、金黄，不同季节的茶色各不相同，春茶毫色较浅，多呈淡黄，夏茶毫色多呈菊黄，秋茶则多为金黄色。另一大特征为香郁味浓，以云县部分茶区所出为最，这里所产滇红功夫的香气中带有花香。

政和功夫







政和功夫为福建红茶中最具高山特色的条形茶。以政和县为主产区，茶园多开辟在缓坡处的森林旧地，土层肥沃，茶树生长繁茂。政和工夫选用政和大白茶和小叶种两个树种。以大白茶树鲜叶制成之大茶，毫多味浓，为闽北工夫之上品。以小叶种制成之小茶，香气高似祈红。

坦洋功夫







坦洋功夫红茶是福建省三大功夫红茶之一，曾以产地分布最广，产量、出口量最多而名列“闽红”之首。坦洋功夫红茶相传于清咸丰、同治年间（1851-1874），由福安市坦洋村人试制成功，迄今已有100多年。

黄茶

黄茶的产生属于炒青绿茶过程中的妙手偶得，人们发现，由于杀青、揉捻后干燥不足或不及时，叶色即变黄，于是产生了新的品类——黄茶，黄茶的品质特点是黄汤黄叶。啜上一口茶，满口余香。

初窥门径

黄茶，按其鲜叶的嫩度和芽叶大小，分为黄芽茶、黄小茶和黄大茶三类。湖南是主要的黄茶产区，岳阳的君山和宁乡的沩山是两大茶乡，所以有“潇湘黄茶数两山”之说。市场上的黄茶价格不菲，动辄上千元一斤。

制茶有道

黄茶的制作与绿茶有相似之处，不同点是多一道闷黄工序。这个闷黄过程，使得黄茶具有黄汤黄叶的特征，喝起来也不像绿茶那么生冷。

茶言观色

黄茶汤色黄绿明亮。

茶韵飘香

黄茶滋味鲜醇、甘爽、醇厚，香气足。



冲泡技巧

黄茶冲泡技巧

水温：80℃左右

投茶量：茶与水的比例为1:50

适用茶具：玻璃杯(壶)、瓷杯(壶)

黄茶的基本分类

黄芽茶

君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等

黄大茶

广东大叶青、霍山黄大茶等

黄小茶

北港毛尖、鹿苑毛尖、温州黄汤、沩山毛尖等

优劣黄茶的鉴别

优质黄茶

干茶：色泽金黄或者黄绿、嫩黄，显毫。

茶汤：汤色黄绿明亮。

叶底：叶底嫩黄、匀齐。

劣质黄茶

干茶：色泽暗淡，不显毫。

茶汤：色泽黄绿，不透亮。

叶底：叶底发暗、不亮。

茶博士问答

黄茶的叶子是怎样变黄的？

这是制茶过程中进行闷堆渥黄的结果，黄茶的基本制作工艺近似绿茶，但在制茶过程中加以闷黄，因此具有黄汤黄叶的特点。有的揉前堆积闷黄，有的揉后堆积或久摊闷黄，有的初烘后堆积闷黄，有的再烘时闷黄。

君山银针

冲泡难易度：简便易学，难度★★★☆☆　　最佳品茗季节：夏季

《红楼梦》中曾写到妙玉用隔年的梅花积雪冲泡“老君眉”，“老君眉”就是君山银针。

嫩绿似莲心

君山银针芽头茁壮，长短大小均匀，内呈橙黄色，外裹一层白毫，故得雅号“金镶玉”，又因茶芽外形很像一根根银针，故名君山银针。

饮用时，将君山银针放入玻璃杯内，以沸水冲泡，这时茶叶在杯中一根根垂直立起，踊跃上冲，悬空竖立，继而上下游动，然后徐徐下沉，簇立杯底。军人视之谓“刀枪林立”，文人赞叹如“雨后春笋”，艺人则说“金菊怒放”。

鉴为饮之首

干茶外形特点：全由芽头制成，茶身满布毫毛，色泽鲜亮。

意在茶香方寸间

君山银针茶香气清高，味醇甘爽，汤色橙黄。



茶博士问答

君山银针茶为什么能三起三落？

君山银针的“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，于是就有了三起三落的奇观。



叶底肥厚匀亮。

君山银针——在家轻松泡杯茶





1 将足量水注入随手泡，烧至沸腾后待水温降至85℃左右备用。将适量君山银针拨入茶荷中。



2 温烫杯具，将温烫玻璃杯的水倒入水盂中。



3 冲水至杯的三分满。

君山银针的传说

据说君山茶的第一颗种子是四千多年前娥皇、女英播下的。后唐的皇帝明宗李嗣源上朝的时候，侍臣为他捧杯沏茶，开水向杯里一倒，马上看到一团白雾腾空而起，慢慢地出现了一只白鹤。白鹤对明宗点了三下头，便朝蓝天翩翩飞去了。再往杯子里看，杯中的茶叶都齐刷刷地悬空竖了起来，过了一会儿，又慢慢下沉。明宗感到很奇怪，就问侍臣是何故。侍臣回答说“这是君山的白鹤泉（即柳毅井）水，泡黄翎毛（即银针茶）的缘故。”明宗心里十分高兴，便下旨把君山银针定为贡茶了。

茶事知多少



4 用茶匙将茶拨入玻璃杯中。



5 悬壶高冲至杯的七分满。



6 茶叶从水的顶部慢慢沉下去在水中伸展，俗称“茶舞”。

习茶课堂

1. 因为冲泡君山银针是用玻璃杯直接饮用，为了不让茶汤苦涩，投茶量要少。

2. 刚泡好的君山银针并不能立即竖立悬浮在杯中，要等待3~5分钟，待茶芽完全吸水后，茶尖朝上，芽蒂朝下，上下浮动，最后竖立于杯底。有的茶芽可以三起三落，值得欣赏。

3. 由于君山银针冲泡时的三起三落，在产地也被称为“小平茶”。

君山银针——办公室简易泡茶

1 玻璃杯一个。



2 加开水然后旋转一圈，使开水温到杯子的全部内壁，然后弃水。



3 冲水至杯子的1/3处。



4 放茶叶入杯中。



5 加水到杯子的2/3处，七分满即可。



泡茶小贴士

不能用保温杯泡茶，用保温杯泡茶会破坏维生素，大量渗出鞣酸和茶碱。

茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素，用80℃左右水冲泡比较适宜，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用微火煎煮一样，会使茶叶中的维生素遭到破坏，茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值，没有了茶香，还使有害物质增多。

霍山黄芽

冲泡难易度：简便易学，难度★★★☆☆　　最佳品茗季节：夏季

霍山黄芽为安徽历史第一茶，最早的记载见于西汉司马迁的《史记》。开采期一般在谷雨前二三天，采摘刚刚展开的一芽一叶或一芽两叶，通过五道工序精制而成。

历代贡茶

霍山黄芽产于安徽省霍山大别山腹地一带。霍山黄芽是茶中精品，久负盛名。自唐至清，霍山黄芽历代都被列为贡茶。司马迁在《史记》中这样记载："寿春之山有黄芽焉，可煮而饮，久服得仙。"唐朝李肇《国史补》把黄芽列为14品目贡品名茶之一。

鉴为饮之首

干茶外形特点：外形条直微展，匀齐成朵、形似雀舌、嫩绿披毫。

意在茶香方寸间

汤色黄绿清澈明亮，香气清香持久，滋味鲜醇浓厚回甘。



叶底嫩黄明亮。

茶事知多少

霍山黄芽的保健作用

霍山黄芽有着很好的保健作用。它的茶叶芳香物质及其主要生化成分含量十分丰富。据农业部茶叶质量检测中心检测显示，霍山黄芽的香气成分共有46种之多，其中香叶醇含量高出一般名茶5倍多；同时，霍山黄芽还富含氨基酸、茶多酚等生化成分，虽不能"久服得仙"，但长饮霍山黄芽，确实有助于延年益寿，有益于身体健康。

霍山黄芽——在家轻松泡杯茶





2 用茶则取适量茶投入玻璃杯中。



3 将水冲入玻璃杯中，3分钟左右即可饮用。



1 用烧沸的水注入杯中温烫杯具，将温烫玻璃杯的水倒入水盂中。

习茶课堂

1. 冲泡霍山黄芽适合使用玻璃杯、盖碗等茶具。投茶量一般为2克左右，水温为80℃左右，冲泡时间在3分钟左右。

2. 霍山黄芽已被列入全国名茶之一，与黄山、黄梅戏并称为“安徽三黄”。

白茶

白茶，从字面的意思来看似乎是说茶叶或茶汤是白色的，其实不然。之所以称为白茶，是因为白茶的叶尖和叶背面有一层似银针的白色绒毛。白茶具有解毒、治牙痛、防暑的功效。

初窥门径

白茶属微发酵茶，我国是全世界唯一出产白茶的国家，我国的白茶主要产于福建，台湾地区也有少量出产。

中医药理证明，白茶性清凉，具有退热降火之功效，为不可多得的珍品。白茶的主要品种有银针、白牡丹、贡眉、寿眉等。尤其是白毫银针，全是披满白色茸毛的芽尖，形状挺直如针，在众多的茶叶中，它是外形最优美者之一，令人喜爱。

制茶有道

基本工艺流程是萎凋、晒干或低温烘干，其关键在于萎凋。传统白茶制法不炒不揉，因而汤色与滋味清淡。大叶茶品种茶树新梢叶毫肥壮，内含物丰富，成茶身骨重实，增加了茶汤滋味的浓度和耐泡程度。

茶言观色

白茶汤色黄亮。

茶韵飘香

白茶滋味清醇甘爽、香气纯正，叶底匀整、油嫩。

白茶的基本分类

白芽茶

白毫银针等

白叶茶

白牡丹、供眉等

优劣白茶的鉴别

鉴别白茶品质优劣通常根据以下几方面：

1. 外形：嫩度以毫多而肥壮，叶张肥嫩的为上品；毫芽瘦小而稀少的，则品质次之；叶张老嫩不匀或杂有老叶、腊叶的，则品质差。

2. 色泽：毫色银白有光泽，叶面灰绿（叶背银白色）或墨绿、翠绿的，则为上品；铁板色的，品质次之；草绿黄、黑、红色及腊质光泽的，品质最差。

3. 叶态：叶子平伏舒展，叶缘重卷，叶面有隆起波纹，芽叶连枝稍为并拢，叶尖上翘不断碎的，品质最优，叶片摊开、折贴、弯曲的，品质次之。

4. 净度：要求不得含有枳，老梗、老叶及腊叶，如果茶叶中含有杂质，则品质差。

5. 香气：以毫香浓显，清鲜纯正的为上品；有淡薄、青臭、失鲜、发酵感的为次。

6. 滋味：以鲜爽、醇厚、清甜的为上品；粗涩、淡薄的为差。

7. 汤色：以杏黄、杏绿、清澈明亮的为上品；泛红、暗浑的为差。

8. 叶底：以匀整、肥软，毫芽壮多、叶色鲜亮的为上品；硬挺、破碎、暗杂、花红、黄张、焦叶红边的为差。

冲泡技巧

白茶冲泡技巧

水温：80℃左右

投茶量：茶与水的比例为1：50

适用茶具：玻璃杯(壶)、瓷杯(壶)



白毫银针

冲泡难易度：简便易学，难度★★★☆☆　　最佳品茗季节：夏季

白毫银针，简称银针，又叫白毫，素有茶中“美女”、“茶王”之美称。

白茶之珍品

白毫银针是白茶中的珍品，是历史名茶。过去因为只能用春天茶树新生的嫩芽来制造，产量很少，所以相当珍贵。

白毫银针因产地和茶树品种不同，分北路银针和南路银针两个品种。北路银针，产于福建福鼎，茶树品种为福鼎大白茶。南路银针，产于福建政和，茶树品种为政和大白茶，其光泽不如北路银针。

鉴为饮之首

干茶外形特点：芽头肥壮、肩披白毫、挺直如针、色白如银。



叶底黄绿、完整。

意在茶香方寸间

汤色杏黄，滋味醇厚回甘。

白毫银针——在家轻松泡杯茶





1 将足量的水烧开至沸腾，待水温降至80℃左右备用。将所需适量的白毫银针放入茶荷中。

茶事知多少

白毫银针的传说

传说很早以前，政和一带久旱不雨，瘟疫四起。听说在洞宫山上的龙井旁有几株仙草能治百病，乡亲们就派人去寻找仙草，可是去寻找仙草的几批人都有去无回。有一户人家，家中兄妹三人志刚、志诚和志玉，商定轮流去找仙草。

这一天，大哥来到洞宫山下，路旁走出一位老者告诉他，上山时只能向前不能回头，否则采不到仙草。志刚一口气爬到半山腰，只见满山乱石，阴森恐怖，忽听一声大喊“你敢往上闯”，志刚大惊，一回头，立刻变成了乱石岗上的一块新石头。志诚接着去找仙草，在爬到半山腰时由于害怕想往回走也变成了一块巨石。

找仙草的重任落到了志玉的头上。她出发后，途中也遇见白发老者，同样告诉她千万不能回头，并送她一块烤糍粑。志玉来到乱石岗时，奇怪声音四起，她用糍粑塞住耳朵，坚决向上爬不回头，终于来到龙井旁。志玉采下仙草种子，回乡后将种子种满山坡，这种仙草便是白毫银针了。



2 用沸水温烫杯具，向杯中倒入少量热水，再将温盖碗的水倒入水盂中。



3 冲水至杯的三分满。



4 用茶匙将干茶拨入盖碗中。



5 将水冲至杯的七分满即可。等3~5分钟即可品饮。

习茶课堂

1. 白毫银针制作时不经过揉捻工序。泡茶时茶叶的内含物质不能马上释出，所以要等待3~5分钟，待汤色发黄时才能品饮。

2. 在等待茶汤的时候可以看看茶在水中飘动，俗称“茶舞”。

3. 冲泡白毫银针选择玻璃杯冲泡为最佳。

6 观赏茶舞。



白毫银针——办公室 简易泡茶

1 玻璃杯一个。



2 加开水然后旋转一圈，使开水温到杯子的全部内壁，然后弃水。



3 冲水至杯子的 1/3 处。



4 放茶叶入杯中。



5 加水到杯子的2/3处，七分满即可。



名家说茶

以茶尝滋味，以茶养身体，以茶驱腥气，以茶防病气，以茶养生气，以茶散闷气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶可雅心，以茶可行道。

——唐·刘贞亮

泡茶小贴士

1. 在冲水时玻璃杯导热快，可以握住底部，以免烫手。

2. 白茶能祛暑，其味甘，性寒，有降火退热、祛暑、清凉解毒的功效，炎炎夏日，不妨泡上一杯白茶，祛祛暑气。

花茶

以花为茶，此为花的盛世，亦为茶的盛世。茶香典雅、朴素，而花香则现代、清新，把茶叶和鲜花的香气融会在一起，珠联璧合，也就是我们日常见到的花茶。花茶是茶的时装盛宴，在茶水中呈现花之舞蹈。

初窥门径

花茶是集茶味与花香于一体，茶引花香，花增茶味，相得益彰。既保持了浓郁爽口的茶味，又有鲜灵芬芳的花香。冲泡品吸，花香袭人，甘芳满口，令人心旷神怡。花茶不仅仍有茶的功效，而且花香也具有良好的药理作用，对人体健康有益。

制茶有道

花茶是利用茶善于吸收异味的特点，将有香味的鲜花和新茶一起闷，茶将香味吸收后再把干花筛除，制成的花茶香味浓郁，茶汤色深，深得偏好重口味的北方人喜爱。最普通的花茶是用茉莉花制的茉莉花茶，根据所用的鲜花不同，还有玉兰花茶、桂花茶、珠兰花茶、玳玳花茶等。普通花茶都是用绿茶制作，也有用红茶制作的。

茶言观色

汤色浅黄明亮，叶底细嫩匀亮。

茶韵飘香

香气鲜灵浓郁，具有明显的鲜花香气。



冲泡技巧

花茶冲泡技巧

水温：视茶坯而定，如果茶坯为绿茶则水温在80℃左右；如果茶坯为乌龙茶则必须是沸水。

投茶量：茶与水的比例为1:50

适用茶具：盖碗、瓷杯（壶）

花茶的基本分类

绿茶类花茶

茉莉花茶、桂花花茶、柚子花茶、桂花龙井、茉莉香菊等

红茶类花茶

玫瑰红茶等

青茶类花茶

桂花铁观音、茉莉乌龙、桂花乌龙、树兰色种等

优劣花茶的鉴别

掂重量

先抓一把茶叶掂重量，并仔细观察有无花片、梗子和碎末等。优质花茶较重，且无梗子、碎末等；劣质花茶较轻，有少量的杂质。

看外形

花茶的外形以条索紧细圆直、色泽乌绿均匀、有光亮的为好；反之，条索粗松扭曲、色泽黄暗的不好，甚至是陈茶。

闻气味

闻一闻有无其他不应有的异味，然后放在鼻下深嗅一下，辨别花香是否纯正。质量好的花茶香气冲鼻，香气不浓的质量次之。

真假花茶的鉴别

真花茶：是用茶坯（原茶）与香花窨制而成。高级花茶要窨多次，香味浓郁。筛出的香花已无香气，称为干花。高级的花茶里是没有干花的。

假花茶：是指拌干花茶。在贸易市场上，常见到出售的花茶中夹带有很多干花，还美其名曰“真正花茶”。实质上这是将茶厂中窨制花茶或筛出的无香气的干花拌和在低级茶叶中，以冒充真正花茶，闻其味，是没有真实香味的，用开水泡后，更无香花的香气。

茉莉花茶

冲泡难易度：简便易学，难度★★☆☆☆　　最佳品茗季节：春季

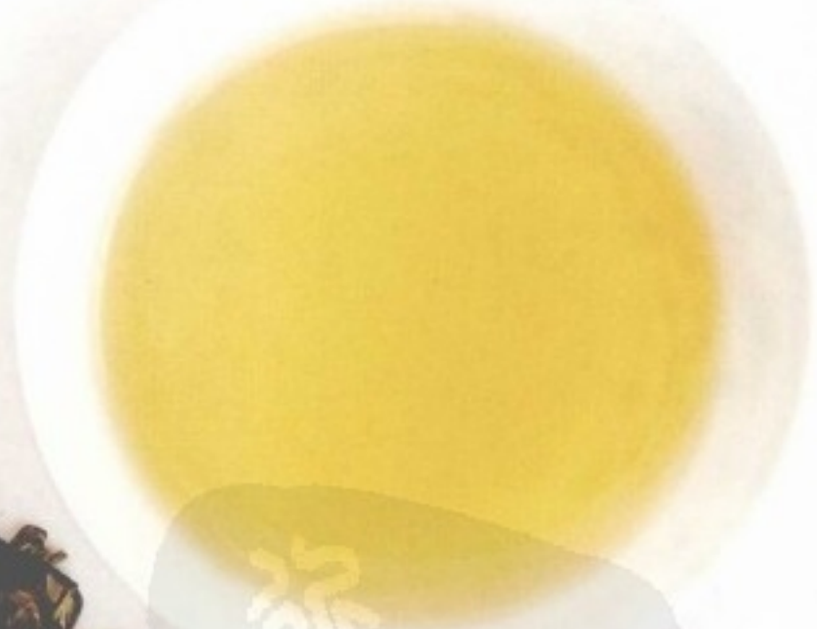
花茶是集茶味与花香于一体，茶引花香，花增茶味，相得益彰，既保持了浓郁爽口的茶味，又有鲜灵芬芳的花香。

花茶里春天的气味

茉莉花茶是花茶中的珍品，迄今已有 700 余年的历史，有人形容茉莉花茶令人“在中国的花茶里，可闻春天的气味”，是我国乃至全球的最佳天然保健品之一。

花茶窨制过程主要是鲜花吐香和茶坯吸香的过程。茉莉鲜花的吐香是生物化学变化，成熟的茉莉花在酶、温度、水分、氧气等作用下，分解出芬香物质，随着生理变化而不断吐出香气来。茶坯吸香是在物理吸附作用下，随着吸香同时也吸收大量水分，由于水的渗透作用，产生了化学吸附，在湿热作用下，发生了复杂的化学变化，茶汤从绿逐渐变黄亮，滋味由淡涩转为浓醇，形成特有的花茶的香、色、味。





鉴为饮之首

干茶外形特点：条索紧细匀整，色泽黑褐油润。

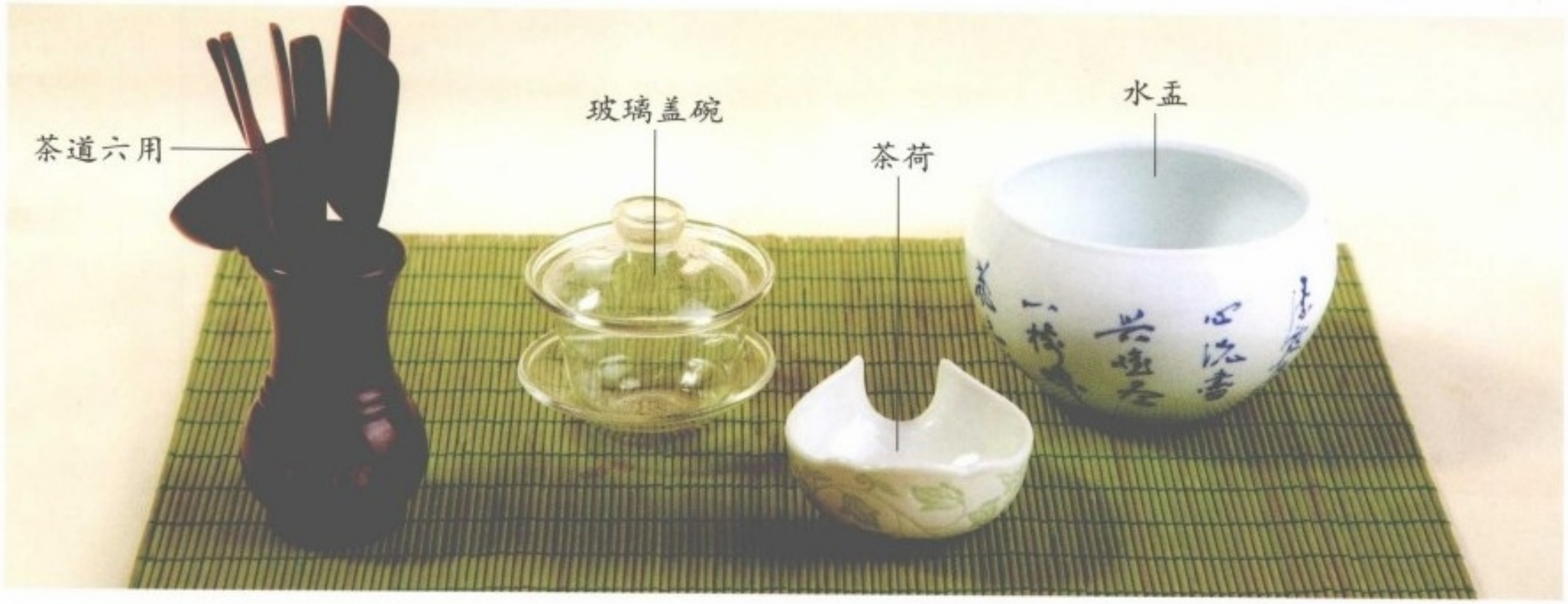
意在茶香方寸间

汤色黄绿明亮，滋味醇厚鲜爽，香气鲜灵持久。



叶底嫩匀柔软。

茉莉花茶——在家轻松泡杯茶





1 将足量水烧至沸腾，待水温降到85℃左右备用。将适量茉莉花茶拨入茶荷中。



2 向盖碗里注入少量热水，温杯润盏。

茶事知多少

花茶也讲究

花茶的窨制也是很讲究的，有三窨一提、五窨一提、七窨一提之说。就是说做花茶用一批绿茶做原料，但鲜花却要用3~7批，才能让绿茶充分吸收花的香味。绿茶吸收完鲜花的香味后，就筛出废花渣，所以高档的花茶冲泡多次都有香味。还有高档的花茶是不见有什么花朵的，最多只是用少量来做点缀，而低档的花茶是不经鲜花窨制或窨制的次数较少，然后买来人家吸收过香味后的废花渣拌入绿茶中，让人误认为是好的花茶，看上去花特多，但一两次冲泡就没有香味了。



3 将茉莉花茶拨入盖碗中。



4 冲水至七分满，盖好杯盖。



5 双手持杯托将茶敬给客人。



6 一手持杯托，一手按杯盖让前沿翘起闻香。



7 品饮之前用杯盖轻刮汤面，拂去茶叶。



8 品饮时让杯盖后沿翘起，从缝隙中闻香、品茶。

习茶课堂

1. 品饮盖碗茶的时候，女士用双手，左手持杯托，品饮时右手让杯盖后沿翘起，从缝隙中品茶。

男士品饮盖碗茶时则用一只手，不用杯托，直接用拇指和中指握住碗沿，食指按碗盖让后沿翘起，品饮。

2. 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比喻天、地、人三才合一，共同化育茶的甘美。

3. 花茶主要产于南方，但喝花茶的人士却以北方人居多，南方人一般接受不了花茶浓重的花香味和苦涩味。

茉莉花茶——办公室 简易泡茶

1 玻璃杯一个。



2 加开水然后旋转一圈，使开水温到杯子的全部内壁，然后弃水。



3 冲水至杯子的1/3处。



4 放茶叶入杯中。



5 加水到杯子的2/3处，七分满即可。



泡茶小贴士

1. 玻璃杯导热快，拿时小心烫手。

2. 泡茶的水温应视芽胚嫩度而定，嫩度越高水温要求越低。

造型花茶

造型花茶是手工制成的花茶，与窨制花茶有很大的区别，是将一些干花和茶叶进行人工捆绑后，经过造型，花中有茶，茶中有花，极具观赏性，但饮用口感欠佳。

冲泡造型花茶，一般选用漂亮、耐高温的玻璃具，用沸水冲入，待花和茶叶绽开即可。



花之语



天堂鸟



七仙女



宝莲灯

茶



仙桃献瑞



海贝吐珠



茉莉玲珑



丹桂飘香

茶



富贵花开



牛郎织女



出水芙蓉



七子献寿

花草茶

花草茶虽名为茶，实则为花草，可清饮、调饮，也可和茶叶一起冲泡。冲泡好的花草茶一般要放置3~5分钟后才可饮用。

邀三五好友，泡一壶漂亮的花草茶，看着花和叶在杯中伸展，洒落在一盏晶莹剔透的玻璃壶中。



草莓花



玫瑰花

菊花普洱茶







泡茶小贴士

菊花普洱茶是两广地区非常受欢迎的茶之一，是将普洱茶和干菊花冲泡调和而成，而不是用菊花窨制的。一些宾馆、酒店通常用它做招待贵宾的饮品。

其冲泡方法是在泡好的普洱茶熟茶汤的基础上，再将菊花放入普洱茶熟汤中，然后观赏茶汤和品饮。菊花的量可根据个人的口味，酌量增减。

洁具

及时清洗茶具很重要

品茶结束后一定不能偷懒，及时清洁器具这一步也很重要，不要觉得麻烦而不去清洗茶具。旧茶放得时间长了，会污染茶具，而且如果茶具没有清洗干净，茶具内壁会长出一层茶垢，其中的有害物质在下次泡茶时会溶入茶汤，影响人体的健康。故凡有饮茶习惯者，应经常及时清洗茶具内壁的茶垢。

最好的清洗方法

洗净紫砂壶，只需将茶渣倒出后，用清水冲洗即可。千万不能用洗涤用品，否则一把好壶吸收了化学用品的味道就不值得养了，也影响以后泡茶的质量。

瓷质、玻璃质杯具可用洗涤用品浸泡冲洗，注意把柄处、杯底部、内壁等部位洗干净。可直接用手或棉花棒等软毛工具清洗，不能用钢丝球等物清洗，以免擦伤杯具釉面。如果茶具上有很深的茶垢，用牙膏代替洗涤用品清洗。

洗净茶具后用干的茶巾擦干水渍收好，茶巾也要及时洗干净晒干备用。

最好的清洗方法是：在每次喝完茶后，记得把茶叶倒掉，把茶具用水清洗干净。若能够长期保持这种良好的习惯，什么清洗工具都不用，茶具自然保持明亮光泽。



去渣。以拿餐刀的手法持渣匙，将茶渣拨入水盂内，清理时尽可能去干净。



涮壶。先在壶外淋一圈水冲净壶表，接着在壶内冲半壶水，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，让旋转的水将壶内细碎的茶渣一并带出，倒至水盂内。



拭净。壶盖用水冲洗后直接盖回壶上，用茶巾将茶具底部擦干。

茶叶保存

对于一个喜爱饮茶的人来说，不可不知茶叶的保存方法。品质很好的茶叶，如不善加保存，很快就会变质。为防止这样的情况发生，就必须采取妥善的保存方法，只要遵守以下方法，便可令茶叶的保存期延长。

1 购好新茶，最好尽快装入茶叶罐中。但在装茶叶前先要去除罐中异味，方法是将少许茶放入罐中后摇晃，或将铁罐用火烘烤一下，茶叶放入罐时最好连同包裹茶叶的包装袋一起放入。

2 茶叶罐的选择亦需讲究。千万不可将用作其他用途的铁罐或磁瓮拿来装茶叶，亦不可使用易受光线照射的玻璃瓶，以免影响茶叶的品质。铁制的茶叶罐最好有内、外双重盖，密封度佳，适宜贮藏茶叶，但最宜使用密封性佳、不透气、不透光的锡罐。

3 如果购买的茶叶量多，可将平日饮用的小部分放置于小罐中，剩下来的装在另一个罐中；如果放置陈年茶叶，更可用胶带将盖口封住，以达到百分百密封，但要定期每年烘焙1次。

4 从罐中取茶时，切勿以手抓茶，以免手汗臭或其他不良气味被茶吸附。最好用茶匙取茶，或以一般家庭使用的铁匙取茶亦可，但此匙就不可用作其他用途了。

5 不要将茶罐放于厨房或潮湿的地方，也不要和衣物等放在一起，最好是放在阴暗干爽的地方。如果能谨慎贮藏茶叶，即使放上几年也不会坏，陈年茶的特殊风味也可增添茶趣。



到野外去喝茶



到野外去喝茶，给心情放假。
静静的一杯茶，静静的一片云，还有静静的一颗心。
仿佛人都融入大自然中了，浑然一体。
此刻，云醉了，茶醉了，心也醉了。

远离那些喧嚣，在一杯氤氲里，
让清香的茶水滋润着我们的心田。
绿色的好心情和自由一样的珍贵，
回甘，让嘴角小小上扬，
幸福跑上眉梢。

Part 2

说茶：茶在生活中

茶

开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶，可见，茶无处不在、无处不生活。清代查为仁《莲坡诗话》中有诗云：

书画琴棋诗酒花，
当年件件不离它。
而今七事都更变，
柴米油盐酱醋茶。

茶说

茶为国饮

“茶为国饮”在中国历史上虽然无名却有其实。

早在远古时期，我们的祖先就已经开始用茶了，神农氏是最早发现和利用茶的人。相传他曾尝百草，中毒后用茶叶来解毒。

在最初很长的一段时期，茶一直被作为药品服用。直到秦、汉时期，由于人工栽培的茶树多起来，人们发现了茶生津醒神的功能，制茶和饮茶才渐成风气。西汉时，中国已经形成茶习俗，并出现茶叶市场。

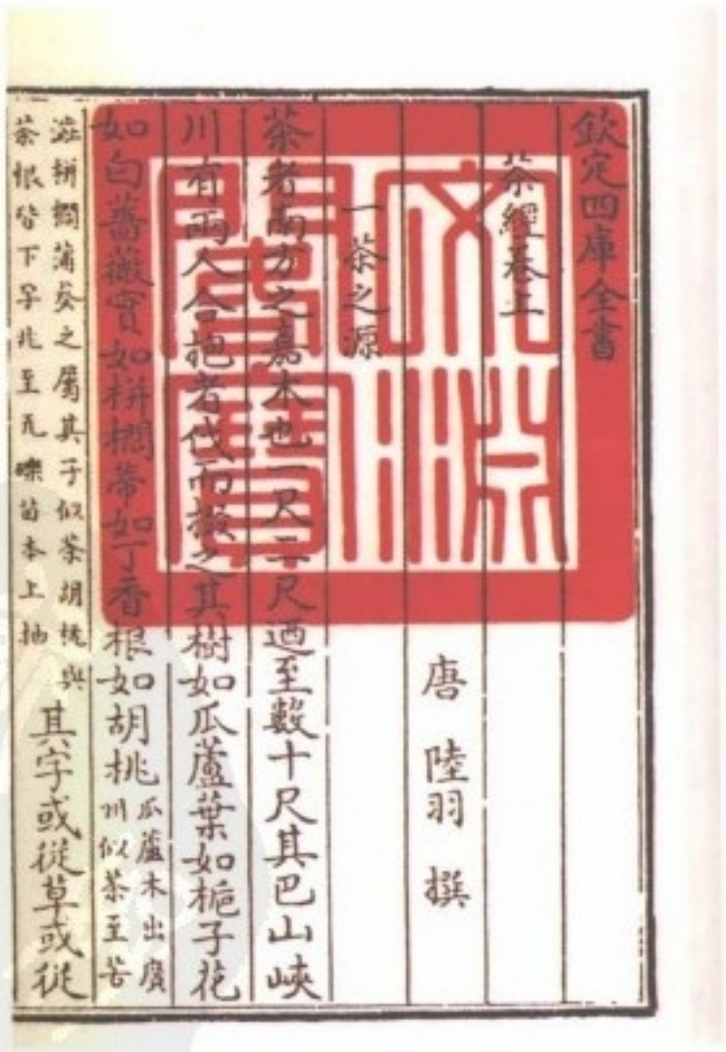
到了晋朝，茶叶在南方已经成为普通之物了。

中华特色的茶礼、茶俗、茶禅、茶食在唐朝逐渐形成了，茶文化成为了人们精神生活的主要内容之一。平民百姓把茶看成盐米，文人墨客把茶看成雅事，茶叶成为举国之饮。唐代陆羽所著《茶经》为我国第一部茶叶百科全书，总结了唐代以前茶叶生产及饮茶的经验，并创造了一套茶学、茶艺、茶道思想。即使在今天，仍然有很大的实用价值。陆羽本人也被称为“千古第一茶人”。

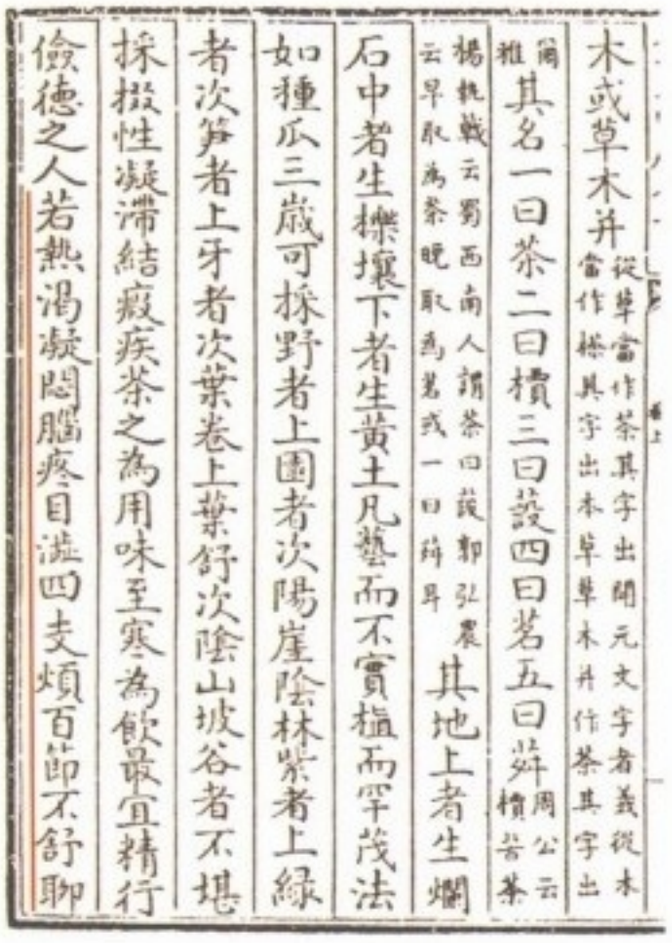
茶的地位在宋朝最高，宋朝的饮茶习俗最鼎盛。

明、清两代，泡茶之用具变得讲究起来，精巧的紫砂壶和瓷器茶具品种繁多，精美茶具进入了百姓人家。

茶之历史，源远流长。茶也如丝绸、瓷器一样成为中华文明的象征。


欽定四庫全書
茶經卷上
一茶之源
唐 陸羽 撰
茶者南方之嘉木也一尺二尺
川有兩人合抱者伐而掇之其樹
如白蘞薇冬如栟櫚葉如丁香根
如胡桃瓜蘆木出廣
州似茶至苦
澁拼音蒲葵之屬其于似茶胡桃
茶根皆下字北至瓦喋苗本上抽
其字或從草或從

《四库全书》版《茶经》由清朝翰林编修审订，并经爱茶的乾隆御览钦定收入《四库全书》，盖“文渊阁宝”和“乾隆御览宝”章。


木或草木并從草當作茶其字出開元文字者義從木
當作檟其字出本草草木并作茶其字出
爾雅其名一曰荼二曰檟三曰蔎四曰
揚執戟云蜀西南人謂茶曰蔎郭弘農
云早取為茶晚取為茗或一曰荈葭其
石中者生礫壤下者生黃土凡藝而不實植而罕茂法
如種瓜三歲可採野者上園者次陽崖陰林紫者上綠
者次筍者上牙者次葉卷上葉舒次陰山坡谷者不堪
採掇性凝滯結瘕疾茶之為用味至寒為飲最宜精行
儉德之人若熱渴凝悶腦疼目澁四支煩百節不舒聊

在《茶经》的第一篇中即讲到了茶的功用：“若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四支烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”

茶疗我身

杯中清茶，也灌溉着我们的健康。茶叶中含量最高的茶多酚，有着抗氧化的作用，可以去除促使人体老化的自由基，以延缓人的衰老。

三大茶叶的保健绝招

绿茶

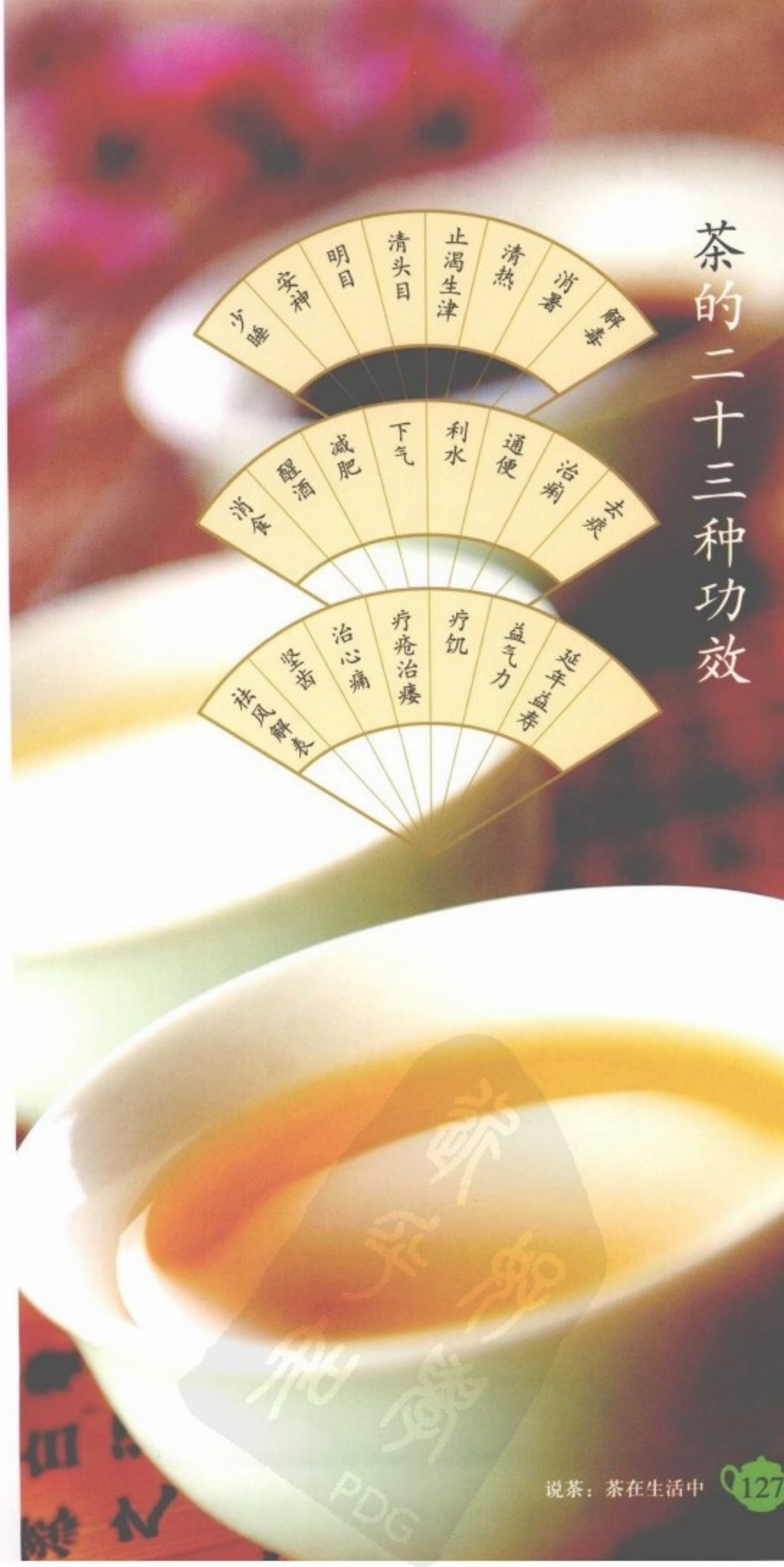
现代都市中的白领经常对着电脑、复印机、打印机和手机等辐射比较强的办公设备，它们都在损害着我们的健康，饮用绿茶比如龙井则可以很好地改善这种情况。绿茶中含有的脂多糖，具有良好的防辐射功能。每天坚持饮用 1~2 杯绿茶，对身体健康非常有益。绿茶还有坚固牙齿、软化心血管以及抗紫外线的功能。

铁观音

如今饮茶可以防癌抗癌已被公认，而茶叶中防癌抗癌效果最好的是铁观音。此外，铁观音还有防治冠心病的功效。

普洱茶

普洱茶的减肥降脂作用在全世界都有一定的名声。在法国、德国、意大利、日本等国家，普洱茶有着减肥茶、快瘦茶、美容茶、窈窕茶等美称。除了减肥降脂，普洱茶还有一定的养胃功效。



茶情

茶的妙用

茶在人们生活中，已有数千年的历史，日积月累，自然会发现许多特别用途，将这些用途综合起来，介绍如下：

治脚气

茶可杀菌治脚气。茶叶里含有多量的单宁酸，具有强烈的杀菌作用，尤其对造成脚气的丝状菌特别有效。每晚将茶叶煮成浓汁来洗脚，日久脚气便会不治而愈。不过煮茶洗脚，要持之以恒，短时间内不会有显著的效果。

消除口臭

茶有强烈的收敛作用，时常将茶叶含在嘴里，便可消除口臭。常用浓茶漱口，也有同样功效。如果不擅饮茶，可将茶叶泡过之后，再含在嘴里，可减少苦涩的滋味，也有一定的效果。

护发

茶水可以去垢涤腻，所以洗过头发之后，再用茶水洗涤，可以使头发乌黑柔软，富有光泽。而且茶水不含化学剂，不会伤到头发和皮肤。

缓解感冒症状

喉头发炎、声音嘶哑，可能是感冒了，但在就医之前，用冰糖泡浓茶喝上几大杯，立刻会觉得口腔清爽，痛苦减少。以前农村里将它当作偏方治病。

茶叶枕

用过的茶叶不要废弃，摊在木板上晒干，日积月累积存下来，可以用作枕头的心。茶属凉性，茶叶枕可以清神醒脑，增进思维能力。

驱除蚊虫

将用过的茶叶晒干，在夏季的黄昏点燃起来，可以驱除蚊虫，而且绝对对人体无害，和蚊香有相同的效果。

花草肥料

冲泡过的茶叶仍有无机盐、碳水化合物等养分，堆掩在花圃里或花盆里，能促进花草的发育与繁殖。



清洁剂

喝剩下来的茶汤，可用来擦拭玻璃器皿，其擦拭效果比用清水好得多。一般不宜使用化学清洁剂的衣物，不妨用泡过的茶叶煮水来清洗，如此可保持该衣物原来的色泽，令衣物光亮如新。此外，榻榻米草席，若经常用茶水来擦拭，不但可以有效去除汗臭味、灰尘，且躺在上面可令人神清气爽。

杀菌消炎

出门在外，如果不慎摔倒擦破皮或碰撞引起红肿，一时间找不到消炎药水时，不妨利用凉茶汤清洗患部，并嚼些茶叶敷在伤处。如此处理，不但可防止细菌感染，还可消炎止痛，是野外不可或缺的伤口紧急处理方法之一。

去异味

新买回来的家具，不但有一股刺鼻的油漆味，也常会散发出令人睁不开眼的木材辣味。对于这些刚买回来的新家具，不妨先用茶水由头至尾，由内到外仔细擦洗一遍，同时用碗装些茶叶放在里面几天，如此即可轻松将家具的油漆味及木材辣味消除掉，效果极佳。

四季乐饮茶

春饮花茶

花茶是以绿茶窨制而成的。春饮此茶可散发积聚在人体内的冬季寒邪，促进体内阳气生发。

夏饮绿茶

绿茶又称未发酵茶，营养成分较高，并且具有降血脂、防血管硬化等药用价值。此茶冲泡后汤色清冽，幽香四溢。夏季饮用，具有清热解暑、解毒止渴的作用。

秋饮乌龙茶

乌龙茶性味不寒不热，能消除人体内的燥热，达到清燥生津之功效。

冬饮红茶

红茶是在绿茶基础上加工制作而成的，特点是经冲泡后呈红色汤汁，味甘性温，含有丰富的蛋白质，具有提神益思、解除疲劳等作用。冬季寒冷易伤体内阳气，饮此茶可补阳气、助消化、强身健体。

晨饮绿、午喝花、晚品乌龙茶

不同时间饮用不同的茶，会起到不同的效果。清晨喝一杯淡淡的绿茶，醒脑清心；上午喝一杯茉莉花茶，芬芳怡人，可提高工作效率；午后喝一杯，解困提神；下午工间休息时喝一杯牛奶或喝一杯绿茶加点心、果品，补充营养；晚上可以找几位朋友或家人团聚一起，泡上一壶乌龙茶，边谈心边喝茶，别有一番情趣。

饮茶需度量

饮茶需要讲究量。如果饮茶过量，尤其是喝大量浓茶，也会对健康不利。那么我们每天应喝多少茶？这其实和个人的年龄、习惯、生活环境、健康状况以及风俗习惯等因素相关。

不过量

早晨空腹时不要饮茶。长期清晨空腹饮茶，可能引起慢性氟中毒。一般来说，每天用 30 克茶叶，氟的摄入不会过量。

为了防止饮砖茶氟中毒，需要注意控制每天饮砖茶的量。已经氟中毒的饮茶者，不要再饮砖茶，可改饮高档茶。茶叶冲泡时间不能太长，也不能煎煮。

不饮浓茶

儿童活泼可爱，注意力却很难集中，适量饮茶可以调节神经系统。但不宜饮浓茶。孕妇和少女也不应饮浓茶。60 岁以上的老人更不能饮过量的浓茶，摄入大量的咖啡碱以后，会出现耳鸣、失眠、心律不齐、眼花、大量排尿等症状。很多人爱用浓茶来解酒醉，这也对人体健康有害。

吃药不饮茶

中草药中的土茯苓、黄连、人参等不宜用茶汤服用。含有钙、铁、铝等成分的西药以及酶制剂和微生物类的药品也不宜用茶汤服用。茶叶不宜与止咳、安神、助眠、止哮喘等起镇静作用的药类同服。



附录

天下茶俗

英国人的喝茶嗜好

英国人对茶颇为嗜好，也十分隆重。早上一醒来，清晨6点，空着肚子就要喝“床茶”；上午11点再喝一次“晨茶”；午饭后又喝一次“下午茶”；晚饭后还要喝一次“晚茶”。就是说，正规的喝茶，英国人一天要喝4次。

北非的薄荷茶

北非的摩洛哥、突尼斯、毛里塔尼亚等国人都喜欢绿茶，但饮用时总要在茶叶里加入少量的红糖或冰块，有的则喜欢加入薄荷叶或薄荷汁，称为“薄荷茶”。这种茶清香甜凉，喝起来有凉心润肺之感。

阿根廷人的饮茶习俗

阿根廷人喜欢饮马蒂茶，其饮茶方式也别具一格。他们把马蒂茶叶放入一个非常精致的、上面刻有民族图案的葫芦形瓢中，然后冲入开水，片刻以后便开始饮用。他们的饮法也很独特，不是用嘴直接去喝，而是用一根银制的吸管插入葫芦瓢内，像吸饮料一样，慢慢地吸饮。

印度人的饮茶方式

印度人喜欢饮用马萨拉茶。其制作方法是在红茶中加入姜和小豆蔻。虽然马萨拉茶的制作非常简单，但是喝茶的方式却颇为奇特，茶汤调制好后，不是斟入茶碗或茶杯里，而是斟入盘子里，不是用嘴去喝，也不是用吸管吸饮，而是伸出舌头去舔饮，故当地人称之为舔茶。

印度尼西亚的冰茶

一日三餐中，印尼人认为中餐比早、晚餐更重要，饭菜的品种花样也比较多。但他们有个习惯，吃完中餐以后，不是喝热茶，而是喝一碗冰冷的冰茶。冰茶也称凉茶，通常是用红茶冲泡而成，再加入一些糖和作料，随即放入冰箱，随时取饮。



阿拉伯的嚼茶

阿拉伯嚼茶是也门人民喜欢的一种茶。这种茶不是用茶叶做原料，而是用当地的一种“卡特”的叶子制成，似茶非茶。卡特树形如冬青，为多年生常绿树，开白色小花，但不结果。阿拉伯嚼茶的饮法十分独特，不是用水熬制，也不用茶杯饮用，而是把这种树叶放入嘴里细嚼，吸其汁水，故称为嚼茶。阿拉伯嚼茶有提神醒脑的作用，但不能久服，久服会中毒。

埃及的糖茶

位于非洲的埃及，也是重要的茶叶进出口国，他们喜欢喝浓厚醇洌的红茶，但他们不喜欢在茶汤中加牛奶，而喜欢加蔗糖。

埃及糖茶的制作比较简单，将茶叶放入茶杯用沸水冲沏后，杯子里再加上许多白糖，其比例是一杯茶要加三分之二容积的白糖，让它充分溶化后，便可喝了。茶水入嘴后，有黏黏糊糊的感觉，可知糖的浓度有多高了，一般人喝上二三杯后，甜腻得连饭也不想吃了。

埃及人泡茶的器具也很讲究，一般不用陶瓷器，而用玻璃器皿，红浓的茶水盛在透明的玻璃杯中，像玛瑙一样，非常好看。埃及人从早到晚都喝茶，无论朋友谈心，还是社交集会，都要沏茶，糖茶是埃及人招待客人的最佳饮料。

肯尼亚的饮茶习俗

肯尼亚位于非洲高原的东北部，是一个横跨赤道的国家，濒临印度洋，是属于热带草原型气候，平均海拔将近2000米，终年气候温和，雨量充足，土壤呈红色，并属酸性土壤，很适合茶叶生长。

肯尼亚人民喝茶深受英国统治时期的影响，主要是饮红碎茶，也有喝下午茶的，冲泡红茶加糖的习惯很普遍。过去只有上层社会才饮茶，目前一般平民也普遍喝茶，在大饭店和市面上也可看到提供饮茶的场所。绿茶在肯尼亚的出现是最近几年的事。

普兰人喝的合碗茶

普兰人居住在欧洲极北部，他们也是喜欢饮茶的民族，至今还保留着古老的饮茶方式。普兰人一家人在一起时，喜欢饮茶聊天，茶水熬好以后，不是每人一杯，也不是每人一碗，不论家里有多少人，只斟满一大碗，全家人围坐在一张桌子边，由老及小，依次捧碗喝上一口，像接力赛一样传饮，这一碗喝完了，再斟满，直到大家喝够为止。



常用评论茶用语

形状（外形）评语

条索：狭义指叶片经揉捻卷曲成条状。广义指茶的形状，如条形、卷曲形、颗粒形等。

细嫩：多为一心一叶或一心两叶的鲜叶制成，条紧细圆浑，毫尖或锋苗必露。

紧细：茶的条索卷得紧实而细小，说明原料鲜叶嫩度好，条紧圆直，多芽毫有锋苗。

紧秀：鲜叶嫩度好，条细而紧且秀长，锋苗毕露。

紧结：茶的条索卷紧而结实，但鲜叶嫩度稍差，较多成熟茶（二三叶），条索紧而圆直，身骨，重实，有芽毫，有锋苗。

紧实：鲜叶嫩度差，但揉捻技术良好，条索松紧适中，有重实感少锋苗。

粗实：原料较老，已无嫩感，多为三四叶制成，但揉捻充足尚能卷紧，条索粗大，稍感轻飘（身骨轻）。

粗松：原料粗老，叶质老硬，不易卷紧，条空散，孔隙大，表面粗糙，身骨轻飘，或称“粗老”。

壮结：条索壮大而紧结。

壮实：条索卷紧饱满而结实。

心芽：尚未发育开展成茎叶的嫩尖，一般绒毛多而成白色。

显毫：芽叶上的白色绒毛称“白毫”，芽尖多而绒毛浓密者称“显毫”；毫有金黄、银白、灰白等色。

身骨：指叶质老嫩，叶肉厚薄，茶的质地轻重。一般芽叶嫩，叶肉厚，茶身重的为身骨好。

重实：指条索或颗粒紧结，以手权衡有沉重感。

匀整：指茶叶形状、大小、粗细、长短、轻重相近。

脱档：茶叶拼配不当，形状粗细不整。

团块、圆块、圆头：指茶叶结成块状或圆块，因揉捻后解决不完全所致。

短粹：条形短粹，面松散，缺乏整齐均匀之感。

露筋：叶柄及叶脉因揉捻不当，叶肉脱落，露出木质部称之。

黄头：粗老叶经揉捻成块状，色泽黄者称之。

粹片：茶叶破粹后形成的轻薄片。

末：茶叶被压粹后形成的粉末。

块片：由单片粗老叶揉成的粗松、轻飘的块状物。

单片：未揉捻成形的粗老单片叶子。

红梗：茶梗红而称之。

破口：茶叶精制切断不当，茶条两端的断口粗糙而不光滑。

茶叶色泽评语

墨绿：深绿泛黑而匀称光滑。

翠绿：翠玉色而带光泽。

灰绿：绿中带灰。

铁锈色：深红而暗，无光泽。

草绿：叶质粗老，炒青控制不当过干，呈现绿草之色泽。

砂绿：如蛙皮绿而油润，优质青茶类的色泽。

青褐：色泽青褐带灰光。

鳝皮色：砂绿蜜黄似鳝鱼皮色，又称鳝皮黄。

蛤蟆背色：叶背起蛙皮状砂粒白点。

光润：色泽鲜明，光滑油润。

枯暗：叶质老，色泽枯燥且暗无光泽。

花杂：指叶色不一，老嫩不一，色泽杂乱。



茶叶香气评语

清香：香气清雅不杂。

幽雅：香气文秀，类似淡雅花香，但又不能具体称为哪种花香者以香气“优雅”或“花香”称之。

醇和（纯正）：香气正常，纯洁但不高扬。

蔬菜香：类似蔬菜（空心菜）经沸水煮后之香气，此类香气评语常用于绿茶。

甜香（蜜糖香）：带类似蜂蜜、糖浆或龙眼干之香气。

炒米香：类似爆米花之香气，为茶叶轻度烘焙或焙炒的香气。

米香：茶叶经适度烘焙而产生的焙火香。

高火：干燥温度或烘焙温度太高，尚未烧焦而带焦糖味。

火（焦）味：炒青、干燥或烘焙控制不当致茶叶烧焦带火焦味。

青味：似青草或青叶之气味。炒青不足或发酵不足，均带青味。

闷(熟)味：似青菜经闷煮之气味，俗称“猪菜味”。

浊气：茶叶夹有其他气味，沉浊不清之感。

杂（异）味：非茶叶应有之气味。

茶汤颜色评语

艳绿：水色翠绿微黄，清澈鲜艳，亮丽显油光，为质优绿茶的汤色。

绿黄：绿中显黄的汤色。

黄绿（蜜绿）：黄中带绿的汤色。

浅黄：汤色黄而淡，亦称浅黄色。

金黄：汤色以黄为主稍带橙黄色，清澈亮丽，犹如黄金之色泽。

橙黄：汤色黄中带微红，似成熟甜橙之色泽。

橙红：汤色深黄偏红色。

红汤：烘焙过度或陈茶之汤色，呈浅红或暗红。

凝乳：茶汤冷却后出现浅褐色或橙色乳状的浑汤现象，品质好、滋味浓烈的红茶常有此现象。

明亮：水色清，显油光。

浑浊：汤色不清，沉淀物多或悬浮物多。

昏暗：汤色不明亮，但无悬浮物。

茶汤滋味评语

浓烈：滋味强劲，刺激性及收敛性强。

鲜爽：鲜活爽口。

甜爽：有甜的感觉而爽口。

甘滑：带甘味而滑润。

醇厚：滋味甘醇浓稠。

醇和：滋味甘醇欠浓稠。

平淡（淡薄）：滋味正常，但清淡，浓稠感不足。

粗淡：滋味淡薄，粗糙不滑。

粗涩：涩味强而粗糙不滑。

青涩：涩味强而带青草味。

苦涩：滋味虽浓但苦味涩味强劲，茶汤入口，味觉有麻木感。

水味：茶叶受潮或干燥度不足，滋味软弱无力。

