

# 中国 茶事

浩瀚茶海中撷取几束浪花

郑国建  
主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

# 中国 茶事

浩瀚茶海中撷取几束浪花

郑国建  
主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶事 / 郑国建主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5184-0775-0

I. ①中… II. ①郑… III. ①茶叶—文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318332号

责任编辑: 翦 鑫

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 劳国强

装帧设计: 水长流文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年2月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 20.5

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0775-0

定价: 168.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140299S1X101ZBW

第一篇

# 名茶志

第1章	中国茶叶地图	18	中国古代茶叶种植
		20	中国现代茶叶地图
		21	江北茶区
		21	江南茶区
		23	西南茶区
		23	华南茶区
第2章	从树叶到茶叶	30	茶树的原产地、进化和传播
		30	发现——茶树原产于中国
		30	茶树的进化
		30	茶树的传播
		32	从龙团凤饼到蓬松散茶
		32	唐宋时期的龙团、凤饼
		33	明代兴散茶
		33	现代茶叶的分类方法
		36	基本茶类与再加工茶类
		36	茶的深加工产品
		40	多姿多彩的外形
		42	五颜六色的茶汤



### 第3章 名茶鉴赏



- |    |        |     |       |
|----|--------|-----|-------|
| 46 | 白毫银针   | 90  | 正山小种  |
| 48 | 白牡丹    | 92  | 红碎茶   |
| 50 | 寿眉     | 94  | 宜红工夫茶 |
| 52 | 普洱茶    | 96  | 西湖龙井茶 |
| 56 | 千两茶    | 98  | 洞庭碧螺春 |
| 58 | 六堡茶    | 100 | 黄山毛峰  |
| 60 | 四川边茶   | 102 | 竹叶青   |
| 62 | 铁观音    | 104 | 安吉白茶  |
| 64 | 大红袍    | 106 | 恩施玉露  |
| 66 | 冻顶乌龙   | 108 | 太平猴魁  |
| 68 | 铁罗汉    | 110 | 六安瓜片  |
| 70 | 白鸡冠    | 112 | 信阳毛尖  |
| 72 | 水金龟    | 114 | 都匀毛尖  |
| 74 | 黄金桂    | 116 | 蒙顶甘露  |
| 76 | 肉桂     | 118 | 婺源茗眉  |
| 78 | 永春佛手   | 120 | 舒城兰花  |
| 80 | 白毫乌龙   | 122 | 君山银针  |
| 82 | 凤凰单枞   | 124 | 蒙顶黄芽  |
| 84 | 祁门工夫红茶 | 126 | 霍山黄芽  |
| 86 | 滇红工夫茶  | 128 | 碧潭飘雪  |
| 88 | 坦洋工夫红茶 |     |       |

## 第二篇

# 茶之器



- 第1章 泡茶器具的前世今生
- 134 唐代《茶经》中的茶具
- 136 宋代审安老人的“十二先生”
- 139 明代紫砂壶和景德镇瓷茶具
- 140 清代茶具和烹茶四宝
- 第2章 老茶器之韵
- 144 老铁壶
- 148 老锡器
- 149 茶托
- 152 壶承、茶盘
- 154 老瓷杯
- 第3章 现代经典茶具
- 160 紫砂茶具
- 160 经典壶形
- 170 泥与色
- 172 制壶
- 174 瓷茶具
- 176 青花茶具
- 178 白瓷茶具
- 181 建盏
- 184 仿汝窑茶具
- 186 龙泉窑茶具
- 188 陶茶具
- 192 玻璃茶具
- 第4章 茶具各司其职
- 196 煮水器
- 196 煮水壶、炉
- 198 泡饮器
- 198 壶、杯
- 199 匀杯、过滤网
- 200 洁具
- 200 水盂、建水
- 201 壶垫
- 202 茶盘、壶承
- 204 茶托
- 205 茶巾
- 206 辅具
- 206 茶道六用
- 208 茶荷、茶则
- 210 盖置
- 211 茶刀
- 212 小茶秤
- 213 收纳工具
- 213 茶棚

### 第三篇

# 茶之饮

- 第1章 泡茶方法的演变
- 218 生食茶叶
  - 218 煮饮茶叶
  - 219 煎茶
  - 220 点茶
  - 220 泡茶
  - 221 现代饮茶
- 第2章 泡茶的要点
- 224 冲泡要点
  - 224 泡茶前温烫茶具
  - 224 投茶法
  - 225 冲水法
  - 226 泡茶法
  - 226 水温
  - 226 投茶量
  - 227 浸泡时间
  - 227 润茶还是不润
  - 227 浸泡的时间
  - 228 冲泡次数
  - 230 泡茶之水
  - 230 茶人自古痴迷鉴水
  - 231 古人鉴水
  - 232 现代宜茶之水





### 第3章 茶礼、茶席

- 236 茶桌礼仪
- 236 泡茶者礼仪
- 237 品茶者礼仪
- 238 茶席和环境
- 238 插花
- 239 字画
- 239 焚香
- 240 音乐
- 241 茶器
- 241 茶宠
- 242 茶席之美

### 第4章 基本泡茶法

- 252 潮汕功夫茶泡法
- 256 铁壶煮饮老白茶
- 259 瓷壶冲泡六堡茶
- 262 碗泡安吉白茶
- 264 盖碗冲泡铁观音
- 267 野外冲泡红茶
- 270 紫砂壶冲泡大红袍



## 第四篇

# 茶养生与茶美食

第1章	茶叶中的有益成分 和保健作用	276	茶叶中的有益成分
		276	茶多酚
		276	氨基酸
		276	蛋白质
		277	矿质元素
		277	咖啡碱
		277	维生素
		277	不同茶类的特色及其有益成分
		277	白茶的特色和有益成分
		278	绿茶的特色和有益成分
		278	乌龙茶的特色和有益成分
		278	红茶的特色和有益成分
		278	黄茶的特色和有益成分
		278	黑茶的特色和有益成分
		278	花茶的特色和有益成分
		279	茶叶的保健作用





## 第2章 茶食制作

- 284 特色茶食
- 286 茶香料理
- 289 保健茶饮
- 290 常用保健茶疗方
- 290 感冒、头痛茶疗方
- 291 解暑清热茶疗方
- 292 益肝解毒茶疗方
- 293 理胃消食茶疗方
- 293 润肺止咳茶疗方
- 294 心脑血管疾病茶疗方
- 295 利尿茶疗方
- 296 止痢茶疗方
- 297 皮肤病茶疗方
- 298 调经茶疗方
- 299 饮茶禁忌

附录

# 茶历史与茶文化

- 306 魏晋南北朝及以前茶情
- 306 茶情茶事
- 305 名茶人
- 307 隋唐时期茶情
- 307 茶产地
- 308 茶政策
- 308 名茶和贡茶
- 308 制茶
- 308 名茶人
- 309 名茶书及其作者
- 312 名茶诗歌及其作者





313 **宋元时期茶情**

313 茶产地

313 茶政策

314 名茶和贡茶

314 制茶

314 名茶人

316 名茶书及其作者

319 名茶诗歌及其作者

321 **明清时期茶情**

321 茶产地

321 茶政策

321 名茶、贡茶及茶类

322 制茶

323 名茶人

324 名茶书及其作者

326 名茶诗歌及其作者

# 中国 茶事

浩瀚茶海中撷取几束浪花

郑国建  
主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶事 / 郑国建主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5184-0775-0

I. ①中… II. ①郑… III. ①茶叶—文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318332号

责任编辑：翦鑫

策划编辑：刘忠波

责任终审：劳国强

装帧设计：水长流文化

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2016年2月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：20.5

字数：400千字

书号：ISBN 978-7-5184-0775-0

定价：168.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140299S1X101ZBW



《中国茶事》

# 编委会

主编

郑国建

副主编

逢 岱 朱珠珍

编委（排名不分先后）

逢 岱 付 洁 春 琳

邹新武 王 杨 杜颖颖

纪 明 李 丹 雪蓝沙

策划

王缙东

执行

付 洁

# 茶 海 撷 英

茶叶生长在茶树枝头时，它仅是地球上绿色植物汪洋世界中的一片绿叶。被奉为华夏祖先的神农氏发现了茶叶的与众不同，自此，茶叶被华夏儿女捧在掌心，用温暖的手轻轻揉捻、用火的热唤醒它的香甜，探索它的无限可能，越来越珍爱它。百姓爱它有滋有味，能清火克食，公卿贵胄爱它清雅恬淡，令人神思悠远。

唐代痴爱茶饮的陆羽在走千里茶路读万卷茶书之后，总结前人关于种茶、采茶、制茶、茶饮的记载，加上自己爱茶、学茶、作为皇家御用茶师对泡茶、茶饮的精到体验，对泡茶方法、器具、鉴水等做了第一次归总，写成旷古第一茶书《茶经》，极大推动了唐宋时期茶文化的大繁荣，其影响力不仅持续至今，甚至远播海外。

自唐代陆羽以降，各代文人茶士赋予茶近乎神圣的意义和无上的美感，对它推崇备至，留下无数的诗歌文字记录它、赞颂它。时至21世纪，茶文化已经形成一个跨社会科学、自然科学两大领域，涉及历史、文化、艺术与种植、制作工艺、生物化学、开发利用和市场经济等多个学科的综合文化体系。国泰民安，人们对茶有了绿色、有机等新关注，文化和科学技术高度发展，加之信息化时代的到来，茶学资讯更是浩如烟海。

我们一群爱茶人以茶为圣洁之物，怀着满腔热忱，从茶学浩瀚海洋中细心甄选，撷取朵朵美丽的浪花，认真编写成本书，以期与同道共同学习，努力推动茶文化传播。我们立志传播科学的信息和正向的能量，共同推动茶文化更加丰厚优雅，并走向世界。

我们编写本书的初衷是与时下的茶情结合，力图贴近生活，体现茶——这一永恒时尚的时代律动。但茶文化太过博大精深，取舍间纠结重重。因本书篇幅要求，我们只能选取有限的信息，且各位编写者虽竭尽全力却仍各有自身局限。因此，书中错漏难免，敬请读者与我们沟通、赐教！先致谢！

茶海浩瀚，愿与您携手畅游！

本书编委会  
二零一五年季冬



第一篇

# 名茶志

第1章	中国茶叶地图	18	中国古代茶叶种植
		20	中国现代茶叶地图
		21	江北茶区
		21	江南茶区
		23	西南茶区
		23	华南茶区
第2章	从树叶到茶叶	30	茶树的原产地、进化和传播
		30	发现——茶树原产于中国
		30	茶树的进化
		30	茶树的传播
		32	从龙团凤饼到蓬松散茶
		32	唐宋时期的龙团、凤饼
		33	明代兴散茶
		33	现代茶叶的分类方法
		36	基本茶类与再加工茶类
		36	茶的深加工产品
		40	多姿多彩的外形
		42	五颜六色的茶汤

