

灯塔

生活

上海科学技术出版社

克里斯蒂安·马尼尔
Christian Manil

玛丽·兹班登 著
Marie Zbinden

袁粮钢 译



健康 茶炊 茶道
品茶
抹茶 白毫 大吉岭茶 小种红茶
Tea time

了解、品尝、评价和选择茶：
全球最受欢迎的饮料





上海科学技术出版社

发现

茶

世界上消耗量最大的饮料及其迷人的世界。

认知



几个世纪以来的饮茶方式，茶叶的海上和沙漠之路的贸易。

观察



世界各地的饮茶时间，从热带到温带，从东方到西方。

行动



茶叶的种类和混制，水的选择，泡茶时间……制作香茶的方法。

寻找



名作家笔下的饮茶时光，名茶的选择、购茶地址以及名茶的妙用。

生活 品茶 咖啡

生活 情迷巧克力

职业 时装行业 冒险性职业

社会 体育冠军

保健 平衡精神压力

保健 宝宝的诞生

保健 男性健康饮食

保健 女性健康饮食

ISBN 7-5323-6903-X



9 787532 369034 >

定价：28.00元



内容提示

发现 >> 2~10

这里谈及的是有关热水、优质茶叶和旅行的问题

认知 >> 11~32

煮、搅或泡，中国各个时期的茶	13
陆羽与《茶经》	15
在日本，茶是静心修行的支柱和治疗饮料	17
从简单饮茶到茶道	17
茶叶进入欧洲纪事	18
英国在茶叶贸易中的霸主地位	20
沙漠商队之路	23
茶叶成为新世界战争的借口	23
鸦片战争：1840~1842年和1856~1860年	25
贸易武器：帆船	26
进口好，生产更好	26
印度胆怯地登上舞台	28
罗伯特·福琼的疯狂冒险	28
印度成功产茶	31
世界的茶叶生产和消费	31
茶品令人眼花缭乱	32

观察 >> 33~54

在世界任何地方，人们分享着一杯茶水。

行动 >> 55~102

如何种植茶树	56~57
质量至上	58~59
茶叶的加工	60~61
茶叶的颜色分白、绿、黑	62~65
红茶的等级	66~67
绿茶的等级	68~69
拼配茶、香茶或熏茶?	70~71
在产茶国度里	72~73
不计其数的茶园	74~75
俄式茶	76~77
东方茶	78~79
通向和谐之路	80~81
水的故事	82~83
茶叶用量及泡法	84~85
选择何种茶壶?	86~87
茶杯、茶碗或茶盅?	88~89
茶叶的功效	90~91
甜茶膳或咸茶膳	92~102

寻找 >> 103~125

千宗室大师	104
西方的眼光	105
法式茶艺	106
一种爱尔兰情调	107
沉浸在茶馆世界中	108~109
茶叶一览	110~112
巧用茶叶	113
你是茶爱好者吗?	114~115
电影目录和图书目录	116~117
在哪购买散装茶?	118~119
茶馆	119
国外茶馆	120
哪里可以买到茶具?	121
难词解释	122~125

灯 塔



健康
Tea time
茶道
抹茶
白毫
品 茶
茶盅
茶炊
大吉岭茶 小种红茶



克里斯蒂安·
玛丽·

袁粮钢 译

上海科学技术出版社

64%

这是印度、中国和斯里兰卡三国茶叶产量在世界茶叶总产量中占的比例。而印度一国就占这一产量的34%，其中三分之二供其国内消费。中国占19%，斯里兰卡占11%，肯尼亚占10%，日本占6%。



茶叶的消费纪录由爱尔兰人创造：
人均年消费量为3.6千克
法国人均消费勉强达到230克。



公元前2737年，
神农氏揭示了这种略带苦
味，但香气袭人的饮料之功
效。

茶是全球
消费量
最大的
饮料，
仅次于水。



6 000 000法郎1千克

这是1998年中国一种名贵红茶的报价。

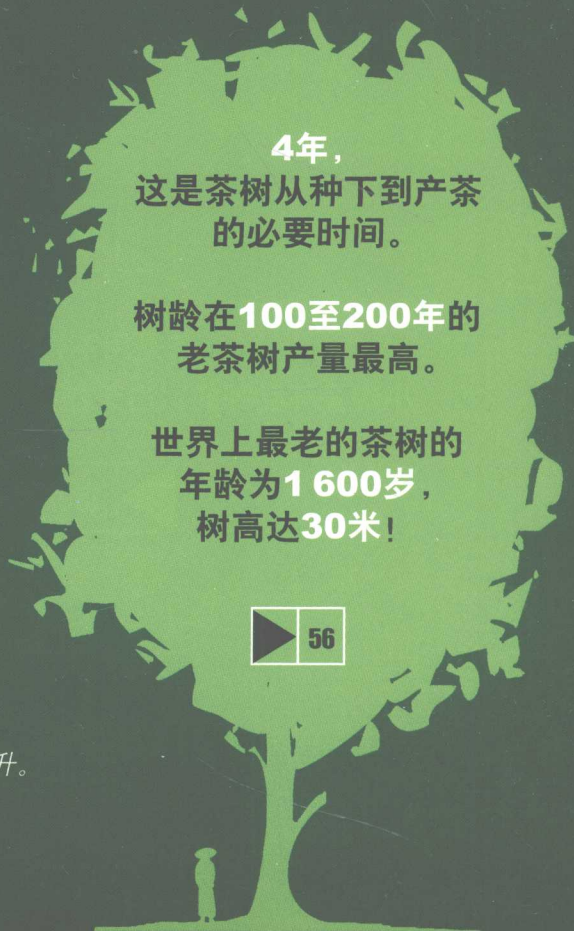


名贵茶叶每千克的价格一般在229~9 146欧元之间。正宗的冻顶茶年产量只有210千克，每千克售价为13 720欧元。



20世纪90年代 茶饮品争奇斗艳：

罐装、瓶装和盒装茶迅速蔓延，有加香料的，有冰冻的，有加气的。2000年，这类产品在欧洲的销量估计达到25亿公升。



4年，

这是茶树从种下到产茶的必要时间。

树龄在100至200年的老茶树产量最高。

世界上最老的茶树的年龄为1 600岁，树高达30米！



“茶”字已在
中国药典中使用了3 000多年……



“实际上，茶的意思只是表示
将水加热，沏茶并适时饮之。”
——千利休（1522～1591年）



中式茶是用不带把的
小陶瓷杯品啐的；白天任何时候都可饮用。



茶馆不久前又重新风靡中国。
人们到茶馆解除疲乏，
听戏，侃大山或吃快餐。







te chaya

丹麦语

印度语

tae boeja

以色列语

中国藏语

cha tzai

日语（发音）

伊朗语

thee tea

荷兰语

英语

tèh tchai

印度尼西亚语

俄语

thé tee

法语

德语

茶是一种不含热量和钠的饮料，**它的多种功效早在古代就已被人类揭示：**茶叶中的咖啡碱可提神，茶多酚有助于消化，促进血液循环，保护心脏，预防龋齿，还有利尿功能。



茶叶中可加

山茶花、茉莉花
或玫瑰花香精，
也可加荔枝、
巧克力、香草或
焦糖的香味……



**茶的味道取决于
泡茶用的容器，
尤其是水质。**

陆羽主张用山水或
江水，如果都没有，
则用井水。



在不同国家，无论是备茶还是品茶，有关习俗各不相同。味道较浓的**俄式茶**是以杯饮用的；饮茶时，有时放块糖在嘴里；茶炊中的开水可向随时到来的客人敬上传统的茶水。**越式茶**用带盖杯子饮用。以加薄荷和糖为特点的**阿拉伯式茶**使用小杯品啐。**日式茶**有一套繁琐的礼节，饮茶动作十分讲究，需要体验多年才能学会。

“任何时候都是品茶之时”

——维多利亚女王



“喝过英国咖啡后，才会明白英国人为什么热衷于饮茶。”

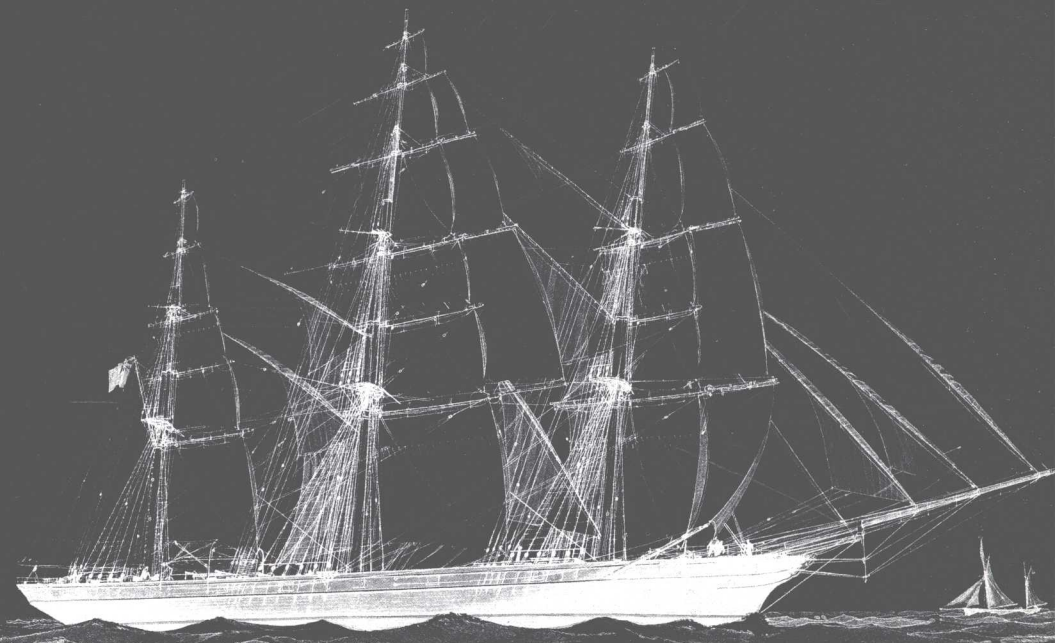
——选自皮埃尔·达尼诺斯的
《汤姆森少校的记事簿》



“坐在露天咖啡店的男子将一个茶包放入一杯热水中，捏住系着茶包的线，仿佛捏着一只老鼠的尾巴。”

——格雷厄姆·格林眼中的法国饮茶者





认知

请乘上东印度公司的海船，踏上漫长的
茶叶之路，从中国出发，经过日本，
跨越海洋去发现这种稀世之宝是
如何成为欧洲要动摇中国霸主地位
而进行血腥侵略之赌注的。