

大 生 活 系 列 *Enjoy Life*

清 茶 一 口 意 悠 悠



# 中国茶经

全彩典藏版

大生!活

杯盏之间品味中国千年茶文化 | .....

*Enjoy Life*

以文解茶，以图释茶，道不尽千般茶韵，万般茶情。

张 勃◎主编



吉林出版集团有限责任公司

----- 大生活系列 -----

# 中国茶经

(全彩典藏版)

张勃 主编  
马卓 沈佳驹 副主编



吉林出版集团有限责任公司



### 图书在版编目(CIP)数据

中国茶经：全彩典藏版 / 张勃主编. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.7

ISBN 978-7-5463-3215-4

I. ①中... II. ①张... III. ①茶—文化—中国 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 120473 号



## 中国茶经

出 版：吉林出版集团有限责任公司 ([www.jlpg.cn](http://www.jlpg.cn))  
(长春市人民大街 4646 号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司  
(<http://shop34896900.taobao.com>)

制 作： ([www.rzbook.com](http://www.rzbook.com))

印 刷：小森印刷（北京）有限公司

开 本：889 × 1194mm, 1/16

印 张：18

字 数：280 千字

版 次：2010 年 8 月第 1 版

印 次：2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

◎ 如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



## 饮茶, 识味, 知人生

茶, 这个古老的经济作物, 经过几千年的发展, 已由“柴米油盐酱醋茶”的生活必需品, 发展成为“琴棋书画诗曲茶”的独特文化。在今天, 茶不但是物质的, 也是精神的。饮茶识味, 话茶会友, 已然成为一种生活方式和人生格调, 在熙熙攘攘的纷繁之中, 寻求一份心灵的涤清与沉淀。

识茶, 知茶, 怎能不知茶文化? 《中国茶经》是在中国茶文化研究空前繁荣、茶产业快速发展的形势下诞生的, 并吸纳了改革开放三十年来的茶文化研究成果。本书别出心裁地以陆羽的《茶经》引文开篇, 分为铭思茶源、茶类盛观、名茶品鉴、茶具把玩、茶艺赏析、茶饮保健、茶事趣谈、茶风古韵八章, 力求概括中国茶文化的各个方面和几千年的发展史, 并充分反映中国当前丰富多彩的茶文化新面貌, 是一部很好的普及茶文化的百科全书, 也是茶文化研究者和爱好者的一本工具书。

全世界有100多个国家和地区的居民都喜爱品茶, 有的地方甚至把饮茶作为一种艺术享受来推广。中国古老的茶文化同世界各国的历史、文化、经济和人文相结合, 形成了各自独特的茶文化。每个饮茶者都可以在茶中体悟到独特的人生哲理和生命哲学, 这是茶与我们的感知与交流, 是物我合一的最高境界。

拘一捧水, 洗去浮华。高楼为山, 人流作水, 来, 桌前坐下, 邀你共品清茶一杯。

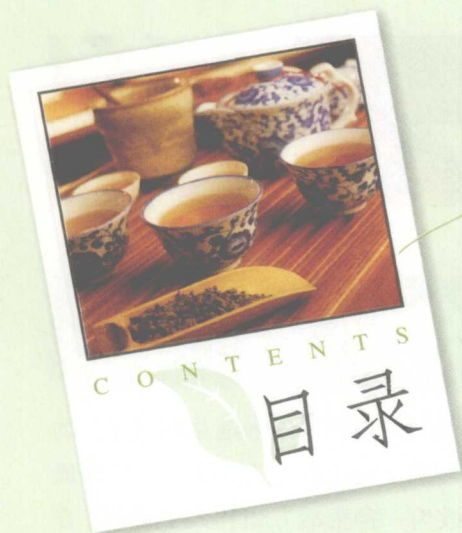
张勃



张勃

- 高级茶艺技师
- 评茶技师
- 高级讲师

- 长春市茶叶协会副会长
- 中国茶叶流通协会会员



## Part 01

### 铭思茶源

10 《茶经·一之源》

12 茶的起源

12 茶的由来

15 “茶”与“TEA”

17 历代茶事

17 秦汉茶事

18 六朝茶事

20 唐朝茶事

23 宋朝茶事

27 明朝茶事

28 清朝茶事

## Part 02

### 茶类盛观

32 《茶经·二之具》

34 茶的分类

38 绿茶

38 绿茶的品质



41 绿茶的制作

43 绿茶的冲泡

46 红茶

46 红茶的品质

48 红茶的制作

51 红茶的冲泡

# 茶经

中国

## 53 乌龙茶

- 53 乌龙茶的品质
- 55 乌龙茶的制作
- 58 乌龙茶的冲泡

## 62 黄茶

- 62 黄茶的品质
- 63 黄茶的制作

## 65 白茶

- 65 白茶的品质
- 66 白茶的制作

## 67 黑茶

- 67 黑茶的品质
- 69 黑茶的制作

## 71 花茶

- 71 花茶的制作
- 72 花茶的冲泡

## Part 03

### 名茶品鉴

- 74 《茶经·三之造》

- 75 《茶经·八之出》

## 76 江南名茶

- 76 江南茶区

- 77 西湖龙井
- 81 黄山毛峰
- 84 洞庭碧螺春
- 87 庐山云雾
- 90 太平猴魁
- 93 君山银针
- 94 祁门红茶
- 96 安吉白茶
- 99 华南名茶
- 99 华南茶区
- 101 安溪铁观音
- 104 武夷岩茶
- 109 武夷大红袍
- 111 冻顶乌龙
- 112 白毫银针
- 114 白牡丹
- 116 茉莉花茶
- 119 西南名茶
- 119 西南茶区
- 121 滇红功夫茶
- 122 云南普洱茶
- 127 蒙顶茶



## 129 江北名茶

129 江北茶区

130 信阳毛尖

133 六安瓜片

137 崂山茶

139 全国各产茶省主要出产的名茶

140 绿茶的审评术语

## Part 04

### 茶具把玩

142 《茶经·四之器》

#### 144 茶器

144 备水器

146 理茶器



146 置茶器

147 品茗器

150 洁净器

#### 152 茶具的种类

152 气韵独特的紫砂茶具

156 温润细腻的瓷器茶具

162 淳朴典雅的漆器茶具

164 华贵不实的金玉茶具

166 通透夺目的玻璃茶具

168 自然粗犷的竹木茶具

170 茶具的选用

172 茶壶的选购

176 新壶的修整

178 日常使用



## Part 05

### 茶艺赏析

182 《茶经·五之煮》

## 184 饮茶择水

184 讲究的水

187 试水

188 洗水

189 养水和煮水

## 191 诗情茶艺

191 茶艺的精神内涵

192 茶艺的动作手法

196 茶艺的语言

## 197 名茶茶艺

197 龙井茶茶艺

200 祁门功夫红茶茶艺

203 武夷山功夫茶茶艺

207 普洱茶茶艺

## Part 06

## 茶饮保健

210 《茶经·六之饮》

## 212 茶与健康

212 茶的健康元素

215 茶的保健功效

## 221 茶的鉴别

221 茶的鉴赏

224 判断新茶与陈茶

226 分辨名茶的真伪

## 227 茶叶的保存

227 影响茶叶品质的因素

229 常用的贮存方法

231 茶叶的保存期限

## 234 茶疗

234 养生保健

236 治疗疾病

240 外用

## Part 07

## 茶事趣谈

244 《茶经·七之事》

## 246 茶人茶缘

246 别茶人——白居易

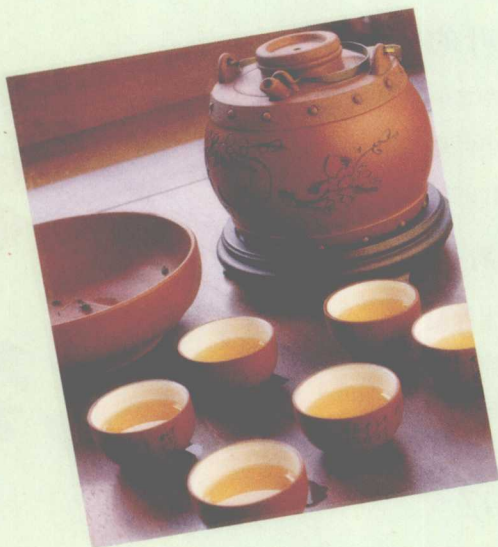
247 茶不离手——蔡襄

249 茶神——陆游

249 与茶结缘——苏轼

251 茶痴皇帝——赵佶





## Part 08

### 茶风古韵

262 《茶经·九之略》

263 《茶经·十之图》

#### 264 茶路悠悠

264 茶马古道

268 传入日本

270 来到欧洲

271 茶在英国

274 传得更远

#### 276 异域茶情

276 朝鲜茶礼

278 日本茶道

281 土耳其茶事

282 英式午茶

285 摩洛哥茶饮

#### 286 紫砂名壶

252 散茶皇帝——朱元璋

253 不可无茶之君——乾隆

254 当代茶圣——吴觉农

#### 255 茶诗茶赞

255 《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》

255 《六羡歌》

256 《饮茶歌诮崔石使君》

256 《喜园中茶生》

257 《谢李六郎中寄新蜀茶》

257 《一字至七字诗·茶》

257 《走笔谢孟谏议寄新茶》

258 《茶诗》

259 《和章岷从事茶歌》

260 《初饮高桥银峰》

260 《吃茶》

260 《访梅家坞》





C H I N A

T E A

Part 01

# 铭思茶源

天赐香叶，带着日之热烈、月之温润、风之灵动、雨之醇香，是以为茶。  
人间有神农氏，采其为饮，于是世间便多了一种沁人心脾的仙露。



# 茶经

茶经

## 一之源

茶

者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺；其巴山峡川有两人合抱者，伐而掇之<sup>①</sup>。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝榈<sup>②</sup>，蒂如丁香，根如胡桃。

其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟<sup>③</sup>，三曰藪<sup>④</sup>，四曰茗，五曰蔎<sup>⑤</sup>。

其地，上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。凡艺而不实<sup>⑥</sup>，植而罕茂。法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次；叶卷上，叶舒次<sup>⑦</sup>。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痼疾<sup>⑧</sup>。

### 注释

①伐而掇之：

伐，砍下枝条。掇，拾拣。

②栝榈：

棕树。《说文》中说：“栝榈，棕也。”

③檟：

本来说楸、梓类的美木，这里借指为茶。

④藪：

本来指一种香草，这里借指为茶。

⑤ 薺:

用茶树老叶制成的茶。

⑥ 艺而不实:

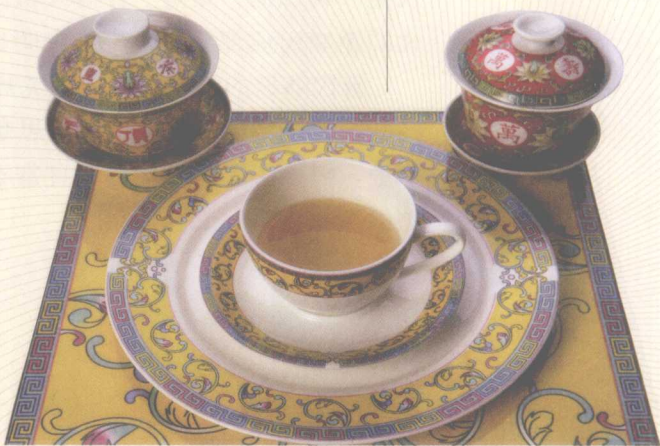
艺, 这里指种植技术。

⑦ 叶卷上, 叶舒次:

叶片卷曲的为初生故其质量好, 舒展平直的质量次。

⑧ 性凝滞, 结痼疾:

凝滞, 凝结不散的意思。痼, 腹中肿块。



## 《茶经》第一章——茶的起源

茶, 是中国南方的一种优良树木, 高约 30~70 厘米, 有的甚至高达数十米; 在巴山、峡川一带, 就有这样高大的树木, 树杆粗到需两人合抱, 只有将树枝砍下来才能采到树叶。这种树的形态类似瓜芦木, 树叶就像梔子的叶, 花朵像白色的蔷薇, 种子像棕树的种子, 花蒂好像丁香, 根部好像胡桃。

“茶”字的字形, 有的写成“草”字头(即“茶”), 有的写成“木”字旁(即“𣎵”), 有的“草”、“木”并重(写作“𣎵”)。茶的名称也有很多种: “茶”、“𣎵”、“𣎵”、“茗”、“薺”等。

种植茶树的环境, 以岩石充分风化的土壤为最好, 含有碎石子的砾壤次之, 黄土为最差。通常情况下, 没有精湛的栽植技术, 茶树难以旺盛生长。其栽培方法类似于种瓜, 三年即可采摘。野生茶树的品质要高于人工栽培的。在阳面的山坡上或林荫覆盖下生长的茶树, 其芽叶呈紫红色的品质要高于呈绿色的; 芽叶卷曲的品质要高于芽叶舒展的。相反, 在阴面山坡或沟壑中生长的茶树品质不好, 不宜采摘, 因其性凝结不散, 如果饮用容易导致腹胀。



## 【茶的起源】

**中**国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中国五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深的文化；茶文化是中国传统文化的重要组成部分，是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

唐代陆羽的《茶经》不仅系统地总结了种茶、制茶和饮茶的经验，而且将儒、佛、道三教思想与中国古典美学的精髓融入茶事中，把茶事活动升华为一种富于中华民族特色的高雅文化，即中国茶文化。

### 茶的由来

#### ◇【美丽的传说】

陆羽在《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”传说中的炎帝神农氏是茶的发现者，同时他也是传说中的发明药物来治疗疾病的人。

神农氏为了辨别草物的药理作用，曾经亲口品尝百草。有一次

他在野外考察休息时，用釜锅煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使锅里的水变成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点其中的汤水，却惊奇地发现，这黄绿色的水味道清香，竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏得出了这种植物能够解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的作用。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。传说中的神农氏，长着一个玻璃一样的透明的肚子，但凡是吃进肚子里的食物都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，所到之处，把肠胃擦洗得干干净净。于是他就把这种植物叫做“擦”，后来就转化为“茶”的发音。

#### ◇【关于产地的争论】

茶树原产于中国，这是举世公认的，但是在19世纪初，一位



### 神农氏

神农氏，亦称神农，是传说中对中华民族具有巨大贡献的祖先。据《白虎通义·号》载，神农氏能够根据天时之宜，分地之利，制作出各种农具，教民耕作，使人民获得很多的好处，故号神农。他不但发明了农耕技术，教会人类农业生产，还发明了医药，教会人们吃药治病，神农尝百草的故事一直流传至今。中国古代第一部药学著作《神农本草经》就托名为神农氏所作，传说共记录了365种药名，多为神农氏亲自尝试了解得来。



英国少校在印度发现了野生的大茶树，于是有人开始认为茶的发源地是印度而非中国，从而在国际学术界引发了一场争论。

1823年，英军少校布劳士(R. Brouce)在印度与缅甸的交界处发现了一株高约13米，直径约1米的野生古茶树；次年，他的哥哥在印度境内也发现了类似的野生茶树，于是他们据此断言，印度是茶的原产地。之后，很多西方学者都坚持这一观点。

1919年，荷兰学者斯图尔特(C. Stuart)认为，茶叶的原产地分为两种：大叶种原产自印度、缅甸和中国云南；小叶种则产自中国东南部。1935年，美国学者在其著作《茶叶全书》中又提出了茶叶原产地的“多元说”，认为茶叶原产自印度和中国，以及泰国、缅甸等国家和地区。除此以外，仍有很多国家的学者坚持着茶叶发源于中国的观点。

### ◇【最初的记载】

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋代常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间约在公元前1066年前后，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史了。

现在所能够看见的文献资料里面，有着确切的茶的记载的，最早并且最可靠的应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（公元前59年），是茶学史上重要的文献。其中的“烹茶尽具”、“武阳买茶”，说明“茶”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶层中流行。

### ◇【文物的明证】

中国拥有世界上最古老的与



◎ 现代的灌木型茶树



茶相关的古代文物，从另一个角度为中国是茶树起源地的观点提供了明证。

近年来在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物当属世界上最早的茶具。这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。湖北省江陵县的西汉古墓中也曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为人们用来贮存茶叶的器具。此外，在考古中还发现了陪葬清册中有“梢一箭”的文字，经查证“梢”即“檟”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。



◎ 树龄近2000年的野生古茶树

### ◇【中国野生茶树的发现】

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有“建茶皆乔木”；明代《大理府志》载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939~1940年，终于在中国贵州务川先后发现了十几株野生大茶树；1958年，在云南发现了高约10米，树龄已有800多年的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树，大茶树如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

### ◇【中国是茶树的原产地】

当然，发现野生茶树的地方，不一定就是茶树的原产地。中国是茶树的原产地的结论，是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，在当今世界已再无争议。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有6000~7000万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶属有100多种，可以推测这里是这一植物区系的起源中心。

此外，日本科学家在中国、泰国、缅甸、印度等地多次调查、研究发现，中国和印度茶种的细胞染色体数目相同，各地茶树没有种的变

异,外形则具有连续性的变异,因此得出结论:茶的传播是以中国四川、云南为中心,向南推移,朝乔木化、大叶种发展;向北推移,朝灌木化、小叶种发展。

## “茶”与“TEA”

### ◇【茶名探源】

在古代汉语中,用来表示茶的文字有很多个。陆羽在《茶经·一之源》中说:“其字,或从草,或从木,或草木并。其名,一曰茶,二曰檟,三曰葭,四曰茗,五曰蔎。”

但“茶”才是正名,“茶”字在中唐之前一般都写做“荼”。“荼”是一个多义字,其中有一项是表示茶叶。

“茶”字是由“荼”字直接演变而来的,在汉代的印章中,有的



“茶”字已被减去一笔,成为“荼”字了。一直到了陆羽著《茶经》之后,“茶”的字形才进一步得到确立,一直沿用至今。

### ◇【雅致别称】

中国历史悠久,民族众多,各民族在语言和文字上异彩纷呈,对同一物品往往会有多种称呼,

“茶”体现了书法的飘逸,书法写出了茶的气韵。二者作为中国传统文化的重要内容,相辅相成,互增异彩。

### 茶字趣解

几千年以来,茶已成为深得人们喜爱并且成为日常生活中必不可少的饮品,因为古老的汉字具有繁复、发达、意义丰富等特点,古人往往将“茶”字趣解,赋予其美好、吉祥的含义。其中有两种解字的方法流传最广:

第一种,以“茶”字象征长寿。“茶”字的草字头与“廿”相似,中间的“人”字与“八”相似,下边的“木”则可分解为“八”和“十”。将由“茶”字分解出来的“廿”加上“八”再加“八十”等于108。因此,古代文人便把108岁的老人称为“茶寿老人”。久而久之,“茶”字被用来代表长寿的意思。

第二种,以“茶”字倡导回归自然。“茶”字可分为草字头以及“人”和“木”三个部分,“人”在草之下,木之上,即为茶。爱茶人将其解为:人在草木间,孰能不饮茶;同时也有倡导人们回归自然的意味。





○“茶”字在唐代陆羽的《茶经》问世之后才被广泛使用。

广东是中国重要的港口，从古代起，茶叶便从广东出口。广东话中把“茶”读做“tay”，因此，茶经广东传至中东，再由中东传播到东欧国家，这一传播线路上的很多国家都把中国茶叫做“cha”。英国、荷兰从福建的福州、厦门进行茶叶贸易，将茶传到西欧各国，“茶”就被读做带有福建方言口音的“tai”。当茶叶出口从内陆港口汉口开始，俄罗斯人将茶读做“chai”，是从“茶叶”的发音转化而成的。

而同一称呼又有很多种写法。在古代史料中，有关茶的名称很多，在陆羽的《茶经·七之事》里面，辑了大量的唐朝以前的关于茶的记录。虽然其中称谓不一样，但都是指“茶”。茶、苦茶、茶茗、茶薺共32则，约占总茶事的70%。檟、藪都是偶见，茗、薺比茶少见。其实茗是茶芽，薺是茶老叶，因此茶、茗、薺其实是一种叫法。从以上看来，“茶”是中唐以前对茶的最主要称谓，其他的都是别称了。

### ◇【茶的读音】

中国是一个多民族国家，因为方言的原因，同样的茶字，在发音上也有差异。

## 茶的读音

| 读音   | 国家和地区            | 读音   | 国家和地区                        |
|------|------------------|------|------------------------------|
| cha  | 广东               | te   | 丹麦、捷克、马来西亚、挪威、瑞典、西班牙、匈牙利、意大利 |
| ja   | 西藏               | tea  | 英国                           |
| cha  | 朝鲜、孟加拉、葡萄牙、日本、伊朗 | tey  | 印度                           |
| shai | 阿拉伯              | thay | 斯里兰卡                         |
| chai | 波兰、俄罗斯、蒙古        | the  | 法国                           |
| chay | 土耳其              | thee | 德国、荷兰                        |
| tai  | 福建               |      |                              |