

一曰茶之性，淡雅舒朗，静谧沁和；  
二曰茶之韵，清正幽远，回品久长；  
三曰茶之骨，苦尽甘来，了如人生……

王学典 编著

# 闲品中国茶

图——说——中——国——茶



闲书香、知茶事、品茶情、悟人生  
一本送给娴雅茶士的最好礼物

吉林出版集团有限责任公司

# 图说中国茶

策 划：含章行文·点识成智  
责任编辑：宋 春  
特约策划：王 英  
特约编辑：王桂茹  
装帧设计：含章行文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

图说中国茶：闲品中国茶 / 王学典编著. — 长春：吉林出版集团有  
限责任公司，2010.6

ISBN 978-7-5463-3100-3

I. ①图… II. ①王… III. ①茶 - 文化 - 中国 - 图解  
IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第105023号

书 名：图说中国茶：闲品中国茶  
编 著：王学典  
出 版：吉林出版集团有限责任公司  
地 址：长春市人民大街4646号(130021)  
印 刷：北京蓝图印刷有限公司  
开 本：787mm × 1092mm 1/16  
印 张：14  
字 数：200千字  
版 次：2010年9月第1版  
印 次：2010年9月第1次印刷  
电 话：010-63329002(发行)  
010-63109462(咨询)  
书 号：ISBN 978-7-5463-3100-3  
定 价：38.00元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)

王学典 / 编著

# 闲品中国茶

图——说——中——国——茶



吉林出版集团有限责任公司



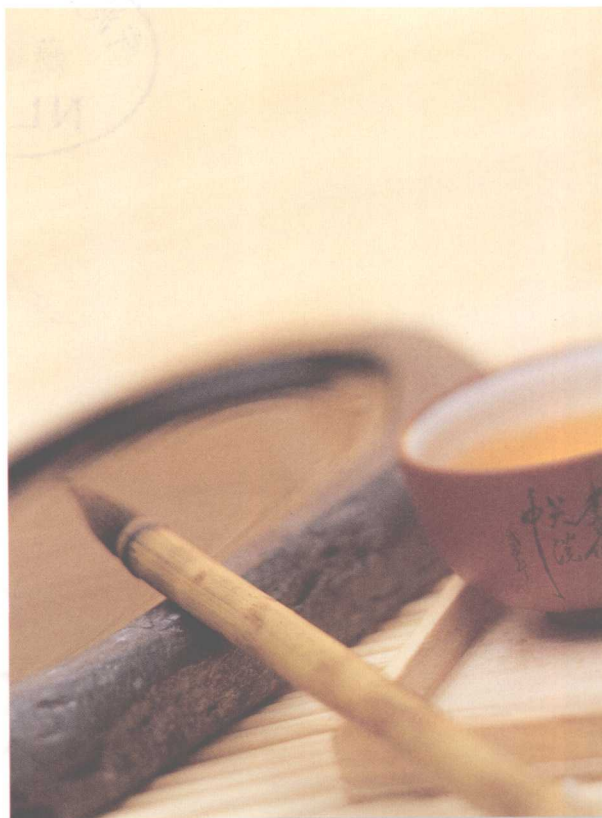
# 前言

QIANYAN

## 一壶香茗，一缕清雅

“一饮涤昏寐，情思爽然满天地；再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；三饮便得道，何须苦心破烦闷。”闲情逸趣最宜入诗，有人说，茶是一种神奇的饮品，简简单单，却将所有的芬芳无私地沁入你的心脾；细细啜饮，自己也在不知不觉中变得平易与亲和起来。浅啜慢饮中怡情悦性，于是自古就有了“浮生若茶”的哲理。

苦涩中透出一丝甘美，淡雅中透出一丝清新，茶之意境，与传统文化所阐述的“儒释道”内涵相通融，形成穿越时空的茶道构架。闻着茶的





清香，听着悠扬的小曲，漫随云卷云舒，这一直是中国人所向往的生活。我们饮茶虽达不到古人“肌骨清，通仙灵”的境地，但也确能在劳繁的工作之余祛除尘杂、放松身心。让你在劳碌的生活中多一份清醒与从容，也多一份悠然与超脱。

遐茶思，品茶韵，茶被赋予一种有灵性的饮品，中国人喜欢在饭后细细品茶，中华文明，礼仪之邦，茶便衍生出茶礼、茶德、茶道、茶艺等有

王将茶叶作为贡品，再到汉朝以来佛教教徒将茶作为坐禅时的滋补品，至后来魏晋南北朝时期，饮茶之俗已经在士大夫间非常流行。隋唐则是全民饮茶的开始，茶叶已经成为唐人“家家不可一日无”的必需品。宋代时，与茶相关的风俗习惯、文化艺术也逐渐展开，茶馆、茶宴、茶会、斗茶等茶事活动最终形成。到了明清时期，茶文化又打上了商品经济的烙印，并直接导致了茶马互市的繁荣，而茶马古道也成为今天一道独具特色的历史遗迹和人文景观。因此，可以说茶叶是随着中华文明史的发展而不断传承着的，茶文化早已深深的融入中华民族的精神根基，成为经艺术加工和锤炼的一股不可择丢民族灵气。

一壶沸腾的甘露浸润微碧的嫩芽，一股飘渺的白气盘旋升腾开来，扑鼻的香气沁人心脾，令人陶醉。品茶之余更体味泡茶的乐趣，体味一份悠然自得与淡雅超脱，实为人生一大乐事。

幽幽茗香，憩然而坐，优雅的生活也不过如此罢！



目录

M U L U

- 茶的史话 · 12
- 茶马互市 · 14
- 茶马古道 · 15
- 茶字的由来 · 15
- Tea的由来 · 16
- 茶的雅号别称 · 17
- 七子饼的历史 · 18
- 周代茶事 · 19
- 《茶经》 · 20
- 唐代名茶 · 21
- 宋代名茶 · 23
- 元代名茶 · 24
- 明代名茶 · 26
- 清代名茶 · 27
- 贡茶史 · 29
- 制茶史 · 30
- 白茶历史探源 · 31
- 黑茶的形成 · 32
- 龙井茶历史 · 32
- 信阳毛尖历史 · 33
- 黄山毛峰探源 · 34
- 君山银针简史 · 35
- 武夷岩茶历史 · 35
- 安溪茶简史 · 36
- 蒙顶茶历史 · 36
- 祁门红茶历史 · 37
- 六安茶史 · 37
- 云南大白茶 · 38
- 普洱茶简史 · 39
- 郑和下西洋与茶的外传 · 40
- 茶叶引起的历史风云 · 41





## 卷二 趣说茶文化

- 茶的由来 · 44
- 乌龙茶的传说 · 46
- 碧螺春的由来 · 47
- 黄山毛峰的传说 · 49
- 铁观音的由来 · 50
- 君山银针 · 51
- 信阳毛尖的传说 · 52
- 龙井茶的传说 · 53

- 白毫银针 · 55
- 茶洞传说 · 56
- 不知春的传说 · 57
- 奇种的传说 · 58
- 白鸡冠的传说 · 59
- 茉莉花茶的传说 · 60
- 川地茶传说 · 61
- 青城茶传说 · 61

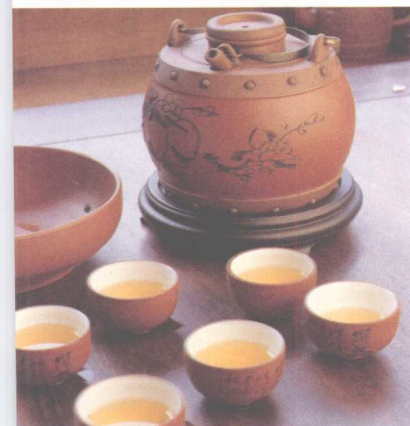
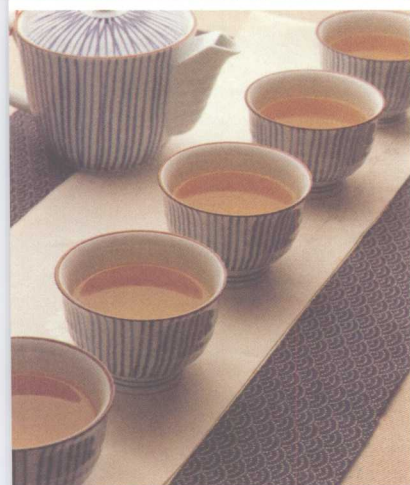


## 卷三 细聊茶百科



- 中国十大名茶 · 64
- 碧螺春茶艺 · 65
- 铁观音茶艺 · 66
- 龙井茶艺 · 68
- 信阳毛尖茶艺 · 69
- 祁门红茶茶艺 · 70
- 都匀毛尖茶艺 · 72
- 黄山毛峰茶艺 · 73

- 白毫银针茶艺 · 74
- 铁观音鉴定常识 · 75
- 西湖龙井的鉴别 · 76
- 碧螺春的鉴别 · 77
- 中国六大茶类 · 78
- 红茶工艺 · 79
- 绿茶工艺 · 80
- 白茶工艺 · 81



- 黑茶工艺 · 82
- 乌龙茶工艺 · 82
- 黄茶工艺 · 84
- 再加工茶 · 84
- 普洱茶的分类 · 86
- 冲泡普洱茶 · 87
- 普洱茶物语 · 88
- 普洱茶六奇 · 89
- 武夷山四大名丛 · 90
- 台湾包种茶 · 91
- 安溪六大名茶 · 91
- 茶叶选购常识 · 92
- 新茶陈茶鉴别 · 93
- 季节茶品质特征 · 94
- 茶叶的储存 · 95

## 卷四 详道茶之俗

- 斗茶 · 98
- 茶俗 · 99
- 德清茶俗 · 100
- 绍兴四时茶俗 · 101
- 杭州茶俗 · 102
- 台湾茶俗 · 103
- 土家族茶俗 · 104
- 甘肃茶俗 · 104
- 藏族茶俗 · 106
- 茶姑穿耳的习俗 · 106
- 苦聪人茶俗 · 108
- 饮茶与婚俗 · 110
- 祭祀茶 · 111
- 采茶戏 · 111
- “茶寿” · 112
- 北京大碗茶 · 113
- 武夷山祭茶 · 113
- 闽南肉骨茶 · 114
- 苏州香味茶 · 114
- 周庄“阿婆茶” · 115
- 太湖熏豆茶 · 116
- 湖南姜盐茶 · 117
- 白族“三道茶” · 117
- 拉祜族烤茶 · 118
- 布朗族酸茶 · 119
- 傣族竹筒茶 · 120
- 德昂族、景颇族的腌茶 · 120
- 基诺族的凉拌茶 · 121
- 苗族八宝油茶汤 · 121
- 瑶族、壮族的咸油茶 · 122
- 纳西族的龙虎斗茶 · 123
- 怒族盐巴茶 · 124
- 普米族打油茶 · 124
- 佤族的苦茶 · 125
- 彝族打油米茶 · 126
- 厦门茶桌仔 · 127
- 茶联 · 127
- 四川茶俗文化 · 129
- 广州早茶文化 · 133



## 卷五 闲话茶之事

- 神农尝茶 · 136
- 茶祖孔明 · 137
- 孙皓赐茶代酒 · 138
- 王濛与“水厄” · 138
- 王肃与“酪奴” · 139
- 茶圣陆羽 · 139
- 陆羽鉴水 · 141
- 武则天以茶喻祸福 · 141
- 李德裕“快递”惠山泉 · 142
- 皮光业与“苦口师” · 143
- 郑可简因茶得官 · 143
- 王安石验水 · 144
- 黄庭坚与茶 · 145
- 朱元璋斩婿 · 146
- 康熙御题“碧螺春” · 146
- 乾隆再鉴水 · 147
- 郑板桥与茶 · 148
- 毛泽东与茶 · 149
- 周总理与茶 · 150
- 陈毅与茶 · 151
- 老舍与《茶馆》 · 151

## 卷六 漫说茶与养生

- 茶的保健作用 · 154
- 茶叶的妙用 · 156
- 各式芳香茶花的功效 · 157
- 保健之茶 · 158
- 红茶的功效 · 159
- 绿茶的功效 · 160
- 普洱茶的功效 · 161
- 减肥之茶 · 162
- 美容之茶 · 162
- 荧屏前面常饮茶 · 164
- 多饮茶延年益寿 · 165
- 女性喝茶的讲究 · 166
- 花草茶的不同配方 · 168
- 饮茶十禁忌 · 170



隔夜茶的妙用之处 · 171

冲泡次数的讲究 · 172

胖大海不宜当茶喝 · 172

吃狗肉后忌喝茶 · 173

霉变、烟焦的茶不能饮用 · 174

饮茶的四大误区 · 174

常饮浓茶的危害 · 176

银杏叶泡茶应慎用 · 177

茶疗偏方 · 177

高血压患者的茶饮 · 178

茶枕治疗功效 · 178



## 卷七 把玩茶之器具

茶具的起源和分类 · 182

当代茶具的基本组成 · 183

选购茶具的基本要领 · 184

根据茶叶品种来选配茶具 · 185

根据饮茶场合来选配茶具 · 186

根据饮茶场合来选配茶具 · 187

鉴赏紫砂壶 · 188

紫砂提梁壶 · 189

欣赏三足圆壶 · 189

欣赏僧帽壶 · 190

欣赏菊花八瓣壶 · 190

欣赏扁圆壶 · 191

欣赏朱泥圆壶 · 191

欣赏八卦束竹壶 · 192

欣赏方斗壶 · 192

欣赏孤菱壶 · 193

欣赏各式提梁壶 · 194

欣赏提璧壶 · 195

欣赏石瓢壶 · 195



## 卷八 细品茶食美味

何为茶食 · 198

茶食的搭配原则 · 198

茶食的视觉与味觉配搭 · 199

选择合适的茶食器皿 · 199

茶食与节令 · 200

炒货类茶食 · 200

鲜果类茶食 · 201

蜜饯类茶食 · 201

甜食类茶食 · 202

点心类茶食 · 203



## 卷九 别话茶与文明



茶之十德 · 206

茶艺 · 206

茶道 · 208

茶与佛 · 209

茶与道教 · 210

茶与文学 · 211

《红楼梦》中的茶 · 213

茶与俗语 · 214

茶与歌舞 · 215

茶与绘画 · 216

茶与书法 · 217

茶与名胜 · 218

茶馆文化 · 219

茶之最 · 220

茶与文化交流 · 221



图说中国茶



茶心

# 卷一 细谈茶历史



闲品中国茶

## 茶的话

中国有句俗语：“早起开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”由此可见，茶是中国人日常生活中不可缺少的一部分，这种饮茶习惯在中国人身上根深蒂固。

中国茶史悠久，饮茶的上限年代已经无法确切查明。但可以确定的是目前世界上很多地方饮茶、种植茶叶的习惯都是从中国直接或间接传过去的，因此可以说饮茶是中国人的首创，中国是茶的故乡。

就茶的起源来说，中国关于茶最早的记载是《神农本草经》：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”陆羽的《茶经》中也说道：“茶之为饮，发乎神农氏。”由此可见，是神农氏发现了茶。根据晋·常璩《华阳国志·巴志》记载，商末时候，巴国已经以茶与其他珍贵产品纳贡与周武王了。《华阳国志》中还介绍了巴蜀地区当时已经出现了人工栽培的茶园。清代顾炎武的《日知录》中也说：“自秦人取蜀以后，始有茗饮之事。”言外之意，秦人入蜀前，巴蜀一带已知饮茶。因此部分学者认为茶最早起源于四川。

春秋战国至秦汉时期是茶的发展时



中国名茶·太平猴魁

期。随着华夏的统一，中国各地区货物交换和经济交流逐渐频繁。四川的茶树栽培、制作技术及饮用习俗，逐渐向当时的政治、经济、文化中心等中原地区传播，河南成为我国最古老的北方茶区之一。《诗经》中就有关于茶的记载，如“谁谓荼（茶）苦，其甘如荠”、“有女如荼”等诗句。其后茶沿长江上游逐渐向长江中、下游地区推移，传到南方各省。史载三国的孙皓曾以茶代酒宴客，汉代名士葛玄也曾在浙江天山设“植茶之圃”，说明当时茶树种植已传播到江浙一带。茶最初用作药料，何时开始作为饮料尚未有史料发现，只有公元前59年（西汉）王褒的《僮约》中曾提到“武阳买茶”、“烹茶尽具”的字句，可以看做是茶作为饮料的最早记载。

魏晋南北朝时期，产茶渐多，茶叶商品化已达到相当的程度。为求得高价出售，人们开始注重精工采制以提高质量，上等茶成为当时的贡品。这一

时期，战乱频繁，人们避而不谈政治，饮茶在士大夫阶层成为风气，他们逃避现实，终日清谈，品茶赋诗。茶在江南成为一种“比屋皆饮”和“坐席竞下饮”的常见饮料。魏晋时期佛教的兴盛也为茶的栽种、采制、传播起到一定的积极作用。为了更好地坐禅和休息，僧人常饮茶以提神。这样茶又与佛教结下了不解之缘，我国相当一部分名茶是佛教和道教胜地最先开始种植的，如四川蒙顶、庐山云雾、黄山毛峰、天台华顶、雁荡毛峰、天目云雾、天目青顶、径山茶、龙井茶等，都出产于名山大川的寺院附近。

茶叶生产在唐宋达到一个高峰。茶产地遍布长江、珠江流域和中原地区等七十多州郡，各地对茶季、采茶、蒸压、制造、品质鉴别等已有深入研究，精制的名茶种类繁多，饮茶人遍及全国，家家饮茶已成习俗。品茶已经成为文人雅士的日常活动，宋代还曾风行“斗茶”。著名的《茶经》、《大观茶论》就是这段茶史的记载。这时候茶叶已经开始传入朝鲜等国。

元明清时期是茶叶生产的大发展时期。人们制茶技术更高明，元代还出现了机械制茶技术，被视为珍品的

茗茶也开始出现。明代是茶史上制茶发展最快、成就最大的朝代。至清代，中国茶叶生产已相当发达，无论是茶叶种植面积还是制茶工业，均居世界产茶国首位。茶文化在这一时期开始在欧洲传播，威尼斯拉摩晓的《中国茶摘记》就详细介绍了中国茶文化知识。清末，中国茶叶、茶树、茶种又先后传入了印度尼西亚、印度、锡兰、乌干达、马来西亚等东南亚国家。

到了近现代，随着越来越便捷的交通条件，茶文化的传播也更加广泛。同咖啡一道，茶也迅速成为风靡全球的一种饮料。

如今，中国茶及茶文化已经传遍世界各地，又在各民族形成不同的文化风采，正印证了“越是民族的，就越是世界的”的深刻道理。



### 朱元璋对茶业的贡献

朱元璋在茶业上诏置贡奉龙团，对制茶技艺的发展起了一定的促进作用，也为现代制茶工艺的发展奠立良好的基础，今天泡茶而非煮茶的传统就是明代茶叶制作技术改变的成果。



明·唐寅《茗事图》

## 茶马互市

“茶马互市”是中国古代以官茶换取青海、甘肃、四川、西藏等地少数民族马匹的政策和贸易制度。

约南北朝时期，茶马互市雏形形成。唐肃宗李亨德元年至乾元元年（756—758），蒙古（回纥时期）驱马市茶，开了茶马交易的先河。

到了宋代，为了维护宋朝边疆的安全，茶马交易进一步完善，政府还设置了专门管理茶马交易的机构“检举茶监司”，其职责是：“掌榷茶之利，以佐邦用；凡市马于四夷，率以茶易之。”从此，茶马互市成为定制。同时，由于藏族人茶叶十分依赖，可用之解毒去病、解油腻、助消化，因此，控制了茶叶的供给，就等于控制了藏族人民的生活。所以自宋以后，茶叶不仅成了中原王朝与西北和西南地区的藏族之间的大宗经贸产品，而且也是与藏族之间保持友好关系的物质手段，对维护中央王朝在西南地区的安全与稳定起到了积极作用。茶马互市的政策确立之后，宋朝政府在今晋、陕、甘、川等地广开马市，换取吐蕃、回纥、党项等族的优良马匹，不但换取丰厚的利润，战马还在一定程度上保全了边疆的安全。



古韵茶壶

元代不缺马匹，所以边茶主要以银两和土货交易。明初，朱元璋为了巩固统治，重兴茶马互市，而且变本加厉，将这项政策作为统治边疆地区人民的重要手段。明太祖洪武年间，平均每匹马换不到40斤茶叶。此后历朝都没间断，一直沿用到清代中期，雍正、乾隆年间，茶政执行松弛，私茶多，交易中费茶多而获马少。雍正十三年，官营茶马交易制度停止。在中国历史上活跃近700年的茶马交易政策逐渐废止，取而代之的是“边茶贸易”制度。



### “茶马互市”政治作用的由来

古代战争主力多是骑兵，马就成了战场上决定胜负的条件；而我国西北地区食肉饮酪的少数民族，将茶与粮看成同等重要的生活必需品，有“一日无茶则泻，三日无茶则病”的说法。因此，“茶马互市”就成了历代统治者所采取的重要措施。





### 茶马古道的三条线路

这三条路线即青藏线（唐蕃古道）、滇藏线和川藏线，其中青藏线发展最早，兴于唐朝时期；川藏线在后来的影响最大，最为著名；而滇藏路线最远：经过西双版纳、普洱、大理、丽江、德钦、察隅、邦达、林芝、拉萨，然后再经喜马拉雅山运往印度、不丹、锡金、尼泊尔、印度境内，甚至远至西亚、西非红海海岸。



茶马古道地图

## 茶马古道

茶马古道随着茶马互市制度的兴起而繁荣，盛于明清，民国中后期尤其兴盛。它存在于横断山脉的高山峡谷，滇、川、藏“大三角”地带的丛林草莽之中，是人类历史上海拔最高、通行难度最大的民族文化走廊，是汉、藏民族关系和民族团结的象征和纽带，也是一定历史时期特殊的地域称谓，蕴藏着开发不尽的文化遗产。

## 茶字的由来

在中国各种史料中，茶的名称很多，如荈、瓜芦木、荈、皋芦、茶、茗、茶等，但只有“茶”是正名。需要注意的是，在中唐以前的史料中，“茶”字一般都写作“荼”字，大概茶的普及度越来越广，使用频率也越来越高，人们为了简便起见，就把“荼”字减去一划，就成了今天人们所见到的“茶”了。

至于茶的称呼，中国各地区、各民族又有所不同，如福州发音为“tā”，厦门、

汕头发音为“de”，长江流域及华北各地发音为“chái”、“zhou”、“chá”等，傣族发音为“ā”，贵州苗族则发音为“chū”、“ā”等。而世界各地对茶的称呼，则多是从中国茶叶输出地区的方言直译过去的，如日语的“ちや”及印度语对茶的读音都与“茶”的原音很接近，而俄语中的“чай”是与我国北方人发音相似，英语、法语、德语中的茶则是从我国福建、广东等沿海地区音译过去的。

总之，从茶字的历史演变及最终确立，都充分说明了我国有悠久的茶史，茶源自中国。