

茶冲泡与品饮知识

茶保健知识

茶菜肴与饮料茶知识

实用知识手册

茶的基本知识
茶文化知识



科学饮

上海市茶叶学会 编

刘启贵 主编



同济大学出版社

科学饮茶实用知识手册



上海市茶叶学会 编

刘启贵 主编

同济大学出版社

科学饮实用知识手册



图书在版编目(CIP)数据

科学饮茶实用知识手册 / 刘启贵主编. —上海:
同济大学出版社, 2000.4

ISBN 7-5608-2137-5

I. 科… II. 刘… III. 茶-饮食-基本知识
IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第16122号

科学饮实用知识手册

刘启贵 主编

同济大学出版社出版发行

(上海四平路1239号 邮编: 200092)

全国新华书店经销

常熟市印刷八厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 6.875 插页: 4 字数: 130千字

2000年4月第1版 2000年4月第1次印刷

印数: 1-10 000 定价: 13.80元

ISBN 7-5608-2137-5/G·201



《科学饮茶实用知识手册》编委会

主 编 刘启贵

副主编 刘修明 蔡东联

编 委 (按姓氏笔划为序)

王济安 卢祺义 汪玲平

陈子法 陈金芬 张小霖



发扬愛國奉獻團結創新
的茶人精神。為兩個文明
建設作出新貢獻！

汪家揚



一九九二年六月



代 序

谈家桢

我曾对茶学界的同志们提出过，希望向科学的广度和深度努力，并希提倡“全民皆学”，造就一大批有广博精湛的科学技术学识的智力队伍。这是因为在世界自然科学和社会科学日益合流，并从无序向有序发展的今天，在经济竞争、智力竞争十分剧烈的新的历史时期，茶学这门学科，涉及的范围十分宽广，不论是为了提高我国茶叶在世界上的地位，或是提高我国茶叶在人民生活上的地位，都需要从农艺到工艺，从流通到分配的许多技术科学和管理科学的提高，以获得竞争优势。而同时，也只有发展茶业经济和文化，才能为技术科学和管理科学的深广发展创造条件。这种相互依存、相辅相成的关系和作用，同志们是会理解的。

我对茶和文化所知甚少，但我认为任何一门学科，都有其共性，也各具有特殊性。茶学的特殊性，我看还包括我国民族传统的继承性。茶是我国祖先最早发现，最先利用，开始从野生变为栽种，并经过由简到繁，由粗到细的加工，首先从药用开始，供人类利用，并形成商品的。所以早期人们对茶的认识，着重在对人体健康的药用价值方面。正因为这样，二三千年来，我国历代的医药学家，为人类积累了不少这方面的宝贵文献资料。这是前人从实践中



取得的宝贵经验，而且不少也已获得现代科学的验证。这是对人类最珍贵的贡献，也是祖国璀璨文化的一个方面。

茶叶现在已成为世界三大天然饮料中最为普及的饮料。但是追溯一下茶的发展历史，也是有其特殊性的。一般事物，都是从“下里巴人”向“阳春白雪”发展的，可是从饮茶的历史看，不论中外各国，却无一不是先从上层社会开始，然后才逐渐普及到大众的。我国在唐宋以前，还只是一种在士大夫阶层和皇宫贵族间较为流行的奢侈品，后来才逐步发展到民间大众的。在传播到国外时，也大都是作为皇室贡品或贵族享受的珍贵礼品的。尤其值得注意的是早期人们并不仅仅把茶作为一种解渴的饮料，而是被看作是一种品评欣赏的高雅饮品的。也因而在评比斗妍争艳中，创制出了无数巧夺天工的各种形态的名茶。在历代文士诗人们的吟诵品赏下，又形成了各具特色的茶艺、品茶艺术。同时在民间约定俗成地形成了婚嫁祭祀等一系列“茶礼”。这方面的诗词、歌赋和工艺美术品，更是美不胜收。在上层知识界，长期以来形成的“茶文化”，更是作为高洁廉俭的道德风尚的标志，也可以说是精神文明建设的象征。中国的“茶礼”、日本的“茶道”和台湾省目前兴起的“茶艺”都由此。

历史证明，茶文化的发扬



生产贸易的发展。茶文化的传播，也必然扩大茶的影响。我认为积极提倡开展茶文化的宣传，为发展茶业经济和科学技术事业服务，必将取得很大的效果。



前 言

在世界文明史的浩瀚巨著中，博大精深的中华文明是其中璀璨的篇章。中华文明为世界文明的众多杰出贡献中，芬香清醇的中国茶，则是我们民族为之骄傲的一份特殊奉献。

几千年的悠久历史和传统的文化积累，使绚丽多彩的华夏文明奇妙地溶化在茶香清泉之中，茶不仅是我们中华民族健康饮料的首选，茶也是我们民族陶冶情操、净化心灵、培养文明礼貌的重要文化载体。可以说，茶是我们民族几千年来物质文明和精神文明的和谐统一体，是任何其他东西不可替代的。

在人类文明即将步入21世纪的今天，提高人类的生活质量，保障人们的身心健康，已得到大家的普遍重视，越来越多的人将关注的目光投向作为“绿色饮料”的茶，爱茶人、喝茶人与日俱增。

怎样提高人们的饮茶水平，提倡“科学饮茶”，指导人们学会“科学饮茶”的方法，帮助广大爱茶人克服喝“马虎茶”是我们今天的茶人应尽的义务，为此，我们上海市茶叶学会组织了部分茶叶专家、教授、学者在2000年上海国际茶文化节前夕，联合编撰了这本《科学饮茶实用知识手册》，以此作为一份特殊的礼物奉献给本届茶文化节及广大的爱茶人和广大读者。



《科学饮茶实用知识手册》共分“茶的基本知识”、“茶保健知识”、“茶文化知识”、“茶冲泡与品饮知识”、“茶菜茶肴与饮料知识”及“附录”六大部分，共200多个专题。全书从茶的历史、品种、生产制作、品饮、茶文化等各个方面全面介绍了科学饮茶的实用知识。全书深入浅出，通俗易懂，相信爱茶人及广大读者通过本书可以获得科学饮茶的知识。

本书由集体编撰而成，参加本书编写工作的有刘启贵、刘修明、卢祺义、陈子法、王济安、蔡东联、张小霖、陈金芬、汪玲平、戴明玉、刘秋萍、倪焕凤等。刘启贵和刘修明两人负责全书的组织、统稿及审稿工作。本书在编写过程中采用了茶叶专业杂志、刊物和多种茶学、茶文化著作的一些资料。中国民主同盟名誉主席、上海自然博物馆馆长、上海市茶叶学会名誉理事长谈家桢院士、教授从百忙中专门为本书的出版撰写了序并题了辞。对此，谨表示由衷的感谢。

由于本书编撰时间仓促，加上我们的水平所限，书中难免存在错误，希望广大爱茶人和读者批评指正。

编者

2000年2月



目 录

1 茶的基本知识

- 1 1. 为什么说中国是茶的故乡?
- 1 2. 为什么说中国西南地区是世界茶树原产地?
- 2 3. 茶叶发展史中为什么总要提到“神农尝百草”的故事?
- 3 4. 你知道“茶”字的由来吗?
- 3 5. 我国茶叶可划分成哪几类?
- 4 6. 茶叶是怎样命名的?
- 4 7. 茶有多少雅号别称?
- 5 8. 什么叫名茶?
- 5 9. 什么叫绿茶?
- 5 10. 什么叫红茶?
- 6 11. 什么叫乌龙茶?
- 6 12. 什么叫白茶?
- 6 13. 什么叫黑茶?
- 7 14. 什么叫黄茶?
- 7 15. 什么叫花茶?
- 7 16. 什么叫速溶茶?
- 7 17. 什么叫紧压茶?
- 8 18. 什么叫竹筒茶?
- 8 19. 什么叫普洱茶?
- 8 20. 什么叫保健茶?
- 9 21. 什么叫液态茶饮料?



22. 什么叫果味茶?	9
23. 中国有哪十大名茶?	9
24. 为什么名茶多出于名山或高山?	10
25. 我国唐、宋、元、明、清代名茶有多少?	10
26. 为什么绿茶是花色品种最丰富的一类茶?	22
27. 如何辨别新茶与陈茶?	22
28. 怎样区别真假茶叶?	22
29. 如何识别劣变茶?	23
30. 茶叶为什么能吸收异味?	23
31. 怎样识别春茶?	23
32. 怎样识别夏茶?	24
33. 怎样识别秋茶?	24
34. 茶叶为什么会陈化?	24
35. 为什么新茶比陈茶好喝?	24
36. 茶叶为什么容易受潮?	25
37. 贮存茶叶适宜水分含量是多少?	25
38. 贮存茶叶适宜温度是几度?	25
39. 茶叶贮存的时间为什么不宜过长?	25
40. 怎样选购茶叶?	26
41. 家庭贮藏茶叶有哪几种方法?	27
42. 上海市地方标准《茶叶系列》主要内容是什么?	27

茶保健知识

43. 茶叶的主要营养作用和药用成分	31
--------------------	----



有哪些?

- 31 44. 饮茶为什么能解渴?
- 32 45. 饮茶为什么能提神?
- 33 46. 饮茶为什么能明目?
- 33 47. 饮茶为什么能减肥?
- 34 48. 饮茶为什么能解酒?
- 34 49. 饮茶为什么能预防高血压?
- 35 50. 饮茶为什么能利尿?
- 35 51. 饮茶为什么能助消化?
- 36 52. 饮茶为什么能增进心脏血管功能?
- 36 53. 饮茶为什么能防治癌症?
- 37 54. 饮茶为什么能杀菌消炎?
- 38 55. 饮茶为什么能治口臭?
- 38 56. 饮茶为什么能防蛀牙?
- 39 57. 饮茶为什么能治坏血病?
- 40 58. 饮茶为什么能抗原子辐射?
- 40 59. 胃病患者为什么不宜过量饮茶?
- 41 60. 头晕或睡眠不足的人为什么不宜
过量饮茶?
- 41 61. 能否用茶水服药?
- 42 62. 空腹能否喝浓茶?
- 42 63. 茶叶中的微量元素“硒”对人体
有什么保健作用?
- 43 64. 喝热茶与喝冷茶哪个更解渴?
- 43 65. 喝隔夜茶会得癌症吗?
- 45 66. 茶叶泡几次饮用最好?
- 45 67. 喝红茶好, 还是饮绿茶好?



- | | |
|---------------------------|----|
| 68. 幼儿可否饮茶? | 46 |
| 69. 长期饮茶会不会形成茶瘾? | 46 |
| 70. 茶汤出现“油膜层”可否饮用? | 47 |
| 71. 孕妇、乳母能否饮茶? | 47 |
| 72. 喝茶对糖尿病患者有影响吗? | 47 |
| 73. “饭后一杯茶, 健康益寿长”的说法对不对? | 48 |
| 74. 老年人喝茶应注意些什么? | 48 |
| 75. 为什么睡前不能喝浓茶? | 49 |
| 76. 酒醉后, 饮什么茶比较好? | 49 |
| 77. 饮用什么茶最好? | 49 |
| 78. 饮茶的好处与茶叶等级高低有关系吗? | 50 |
| 79. 为什么称茶叶为“原子时代”的饮料? | 50 |
| 80. 饮茶会不会引起缺铁性贫血? | 51 |
| 81. 每天喝几杯茶对人体最有利? | 51 |
| 82. 饮红茶、乌龙茶等发酵茶对身体有何影响? | 51 |
| 83. 茶叶中含维生素对人体有什么作用? | 52 |
| 84. 为什么喝茶能治疗细菌性痢疾? | 52 |
| 85. 茶叶中含有矿物质元素对人体有什么作用? | 53 |
| 86. 青少年喝茶有什么好处? | 54 |
| 87. 茶叶中的咖啡碱会引起胎儿畸形吗? | 55 |
| 88. 茶叶中的氟对人体健康是否有价值? | 55 |



- 55 89. 饮茶为什么既可以提神又可以养神?
- 56 90. 如何随气候不同选择不同品种的茶叶?
- 56 91. 为什么讲茶叶是最理想的饮料?
- 57 92. 喝茶能否预防动脉硬化?
- 58 93. 茶多酚有哪些药理作用?
- 59 94. 茶叶中咖啡碱有哪些作用?
- 60 95. 何时不宜多饮茶?
- 61 96. 饮茶时,把茶叶一齐吃下是否科学?
- 61 97. 泡茶能否改善水质?

63 茶文化知识

- 63 98. 为什么说茶圣陆羽的《茶经》是世界上第一部茶百科全书?
- 63 99. 蔡襄《茶录》的内容是什么?
- 64 100. 宋徽宗《大观茶论》的内容是什么?
- 65 101. 朱元璋对我国茶业发展有什么贡献?
- 65 102. 李时珍《本草纲目》是如何论茶的?
- 66 103. 当代茶圣吴觉农为茶业作出什么贡献?
- 67 104. 郑和下西洋与海外茶风的关系怎样?



105. 你知道世界上有一条“茶叶之路”吗? 67
106. “客来敬茶”习俗的由来和规范是怎样的? 68
107. 我国榷茶制度何时开始的? 69
108. 我国贡茶制度何时开始的? 69
109. 宋代“斗茶”的风俗是怎样形成的? 70
110. 我国茶宴盛行于何时? 70
111. 古代的“茶会”和现代的“茶话会”是怎样的? 71
112. 何谓“饼茶”?何时盛行? 72
113. 我国茶馆起源于何时? 72
114. 什么叫“茶博士”? 73
115. 盖碗茶源于何时? 73
116. 北京茶馆的特色是什么? 74
117. 江南茶馆的风味是什么? 74
118. 四川茶馆为何特别多? 75
119. 广东人“喝早茶”是怎么回事? 76
120. 我国台湾茶艺馆是如何风行的? 76
121. 陆羽《茶经》中是怎样论水的? 77
122. 张又新《煎茶水记》把各地的水分几等? 78
123. 我国有哪五大名泉? 78
124. 天下有多少“第一泉”? 79
125. 王安石是怎样辨水的? 79
126. 你知道乾隆皇帝量水的故事吗? 80



- 80 127. 我国茶具有多少种类?
- 81 128. 你知道紫砂陶壶的鼻祖供春吗?
- 82 129. 你知道制壶圣手时大彬吗?
- 82 130. 什么是曼生壶?
- 83 131. 什么是孟臣壶和若琛杯?
- 84 132. 《诗经》中咏茶的内容是什么?
- 84 133. 李白答族侄赠茶诗的内容是什么?
- 85 134. 卢仝的《七碗诗》内容是什么?
- 85 135. 袁高《茶山诗》如何反映茶农疾苦?
- 86 136. “从来佳茗似佳人”是谁的名句?
- 87 137. 为什么说陆游是写茶诗最多的一位诗人?
- 87 138. 乾隆皇帝《观采茶作歌》是何时何地写的?
- 88 139. 我国古典名著《红楼梦》是怎样描写茶事的?
- 89 140. “茶墨俱香”的典故是怎样来的?
- 90 141. 你知道戏曲中有关茶事的题材有多少?
- 90 142. 我国采茶歌舞有多少?
- 91 143. 旧时代的戏馆为什么叫茶园?
- 92 144. 什么叫茶联?
- 92 145. 什么是竹枝咏茶词?