


A vertical illustration on the left side of the cover. At the top, a traditional Chinese tea ceremony is depicted with a white teapot on a green tray, a blue teapot on a red tray, and a small white cup. Below this, a green landscape with rolling hills and a tea plantation is shown. The bottom part of the illustration is a dark, textured wash.

吃茶

C H I C H A

□ 编著 朱锦武 姜丽妍

——中国茶文化 

详尽阐述中国茶文化发展以及中国茶的产生与演变
深入介绍六大茶类的基本常识，特别讲述茶对人体健康的重要性
泡茶、品茶可以怡情养性，提升个人气质，改变生活质量

中国出版集团
世界图书出版公司

吃茶



编著 朱锦武 姜丽妍

中国出版集团
世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

吃茶/朱锦武,姜丽妍编著. —西安:世界图书出版西安有限公司,2011.11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 3573 - 9

I. ①吃… II. ①姜… III. ①茶—文化—中国

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205211 号

吃 茶

编 著 朱锦武 姜丽妍

责任编辑 齐 琼

封面设计 飞洋广告设计

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87233647(市场营销部)

029 - 87234767(总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 陕西天意印务有限责任公司

成品尺寸 250 × 180 1/16

印 张 13.5

字 数 200 千字

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 3573 - 9

定 价 40.00 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆



当本书的两位作者请我为这本关于茶文化与茶道研修的书写序的时候，我感到很欣慰。首先，他们为这本关于了解中国茶文化发展，品茶精神与茶道研习三结合的书取名为“吃茶”，这说明作者在茶道研修方面的体会很深，他们将茶文化作为中国传统文化的鲜明载体之一来表现，使我读后似乎对茶道有了新的认识。茶——是天地人三才花雨的甘露；道——是顺应自然宇宙规律，遵循规律行事。本书中所提及的吃茶“上薄拜神教，下防拜物教”，作者注重将品茶上升到人的精神生活，在茶道的研习过程中体现人的自我价值。在茶道研习部分强调礼乐教化，讲究人文教育，甚至将茶道“以人为本”的和谐境界融入到每个茶道动作当中，突出中国人“廉美和敬”的人文精神。

近代以来，西方文明以各种形式不断冲击着中国古老的文化，随着全球化的不断推进，人们逐渐意识到人文精神的重要性，而人文精神正是中国文化特有的品质。回归中国传统文化，树立具有中国特色的人文精神可以从一杯茶开始。

初读本书时，本以为这本书取名叫吃茶，是取自赵州吃茶去的一段公案，1000多年以前，有两位僧人从远方来到赵州，向赵州禅师请教如何是禅。赵州禅师问其中的一个：“你以前来过吗？”那个人回答：“没有来过。”赵州禅

师说：“吃茶去！”赵州禅师转向另一个僧人，问：“你来过吗？”这个僧人说：“我曾经来过。”赵州禅师说：“吃茶去！”这时，引领那两个僧人到赵州禅师身边来的监院就好奇地问：“禅师，怎么来过的你让他吃茶去，未曾来过的你也让他吃茶去呢？”赵州禅师称呼了监院的名字，监院答应了一声，赵州禅师说：“吃茶去！”

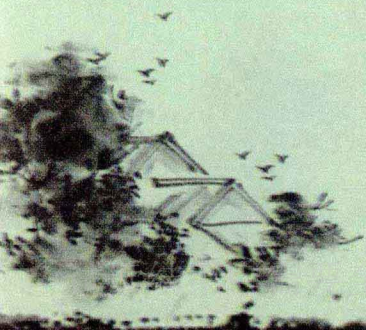
读完本书后，我特意查阅了一下相关资料，才对本书的内容与精神思想有了新的体会。中国古汉语中“喫”这个字是小口啜饮，慢慢咀嚼，细细品味的意思，与我们现在用的这个“吃”字还是有一定的差别，如今，“喫”这个字已经不再作为规范汉字使用了，感谢本书作者再次将这个字提出来，提醒我们茶作为一种清新去浊、提神养心的饮料是可以用来沟通人与人的思想，贵如醍醐一般滴入心。因此品茶应静下心来，放慢脚步，以品味人生的心态来品味手中的茶汤，可见作者的良苦用心。回归中国传统文化，从今起从一杯茶开始。

楼宇烈

北京大学哲学系、宗教系教授

北京大学宗教研究所所长

北京大学国学研究院导师





序

第一章 中国茶文化的四个发展阶段

- 一、药饮时代（上古时期—三国） //004
- 二、羹饮时代（两晋南北朝末—唐中期） //007
- 三、素饮时代（唐中期—宋朝） //008
- 四、泡饮时代（明朝至今） //012

第二章 中国茶道四德与四大黄金法则

- 一、中国茶道四德 //019
- 二、中国茶道四大黄金法则 //023

第三章 古今茶区分布

- 一、古代茶区简述 //029
- 二、现代四大茶产区 //031
- 三、现代四大茶产区对照表 //035

第四章 六大茶类

- 一、六大茶类的分类与特点 //039
- 二、六大茶类加工工艺概述 //051
- 三、六大茶类出现时间 //056
- 四、六大茶类对比表 //059



第五章 绿茶名品与茶道技法

- 一、绿茶名品赏析 //063
- 二、绿茶名品特点对照表 //078
- 三、茶艺赏析 //080

第六章 红茶名品与茶道技法

- 一、红茶名品赏析 //097
- 二、红茶名品特点对照表 //111
- 三、茶艺赏析 //113

第七章 乌龙茶名品与茶道技法

- 一、乌龙茶赏析 //125
- 二、乌龙茶名品特点对照表 //145
- 三、茶艺赏析 //147

第八章 白茶名品与茶道技法

- 一、白茶名品赏析 //153
- 二、白茶名品特点对照表 //158

- 三、茶艺赏析 //158

第九章 黄茶名品与茶道技法

- 一、黄茶名品赏析 //167
- 二、黄茶名品特点对照表 //173
- 三、茶艺赏析 //174

第十章 黑茶名品与茶道技法

- 一、黑茶名品赏析 //180
- 二、黑茶名品特点对照表 //192
- 三、茶艺赏析 //193

第十一章 再加工茶名品与茶道技法

- 一、再加工茶赏析 //199
- 二、茶艺赏析 //206

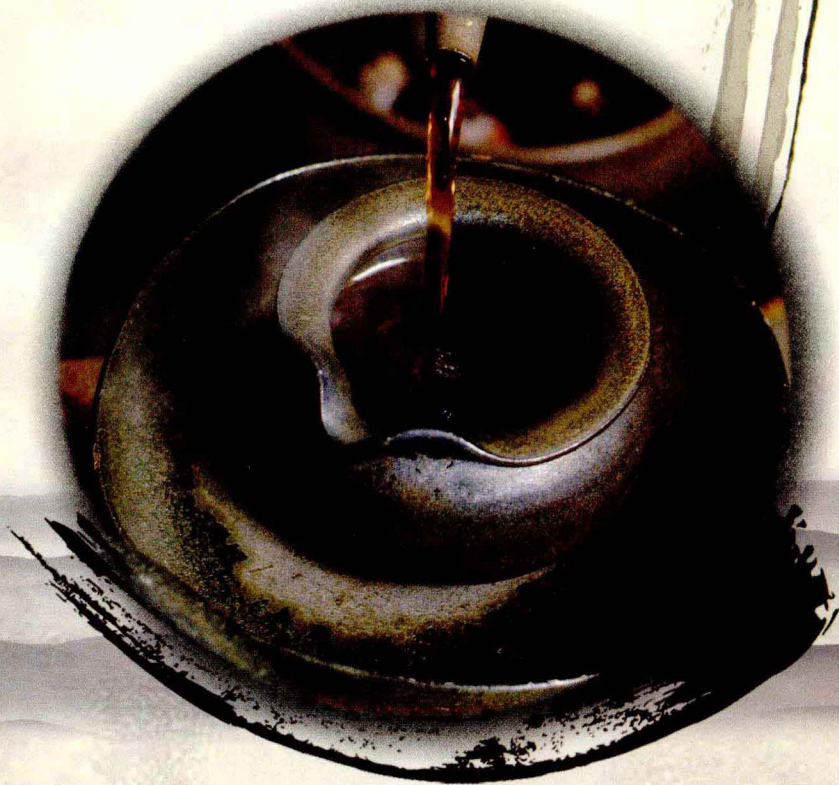


第一章



中国茶文化的四个发展阶段

ZHONGGUO CHAWENHUA DE SIGE FAZHAN JIEDUAN





中国茶文化的四个发展阶段



唐朝茶圣陆羽在他那本被称成为全世界第一本关于茶的百科全书——《茶经》的第一章之源中开门见山地提出“茶者，南方之嘉木也，一尺，二尺，乃至数十尺，凡巴山峡川有二人合抱者，伐而掇之……”这成为了很多学术界的专家将中国认定为是茶的故乡的重要依据之一。



现在的茶叶界关于茶的起源众说纷纭，其中最受人们认可的有两种说法。

一种是中国说。在学术界，判定一个地区是否是茶的原产地是以该地区是否有古茶树，古茶树多少作为依据。中国的西南茶产区（包括西藏、四川、云南、贵州等地）拥有大量的野生乔木种古茶树，树龄最老的在1700年左右，这无疑是一种最具说服力的证据。此外，中国是茶树种类最多，茶品最丰富的国家。

一种是印度说。印度说也是根据印度古茶树的数量和种类而定的。

虽然茶的起源地到底在哪里现在还没有一个统一的说法，但是就知茶、用茶、将茶从饮料发展成一种文化这个层面而言，中国当之无愧成为茶文化的起源地。纵观茶文化的发展史，不难发现中国饮茶文化发展发生过从混沌到文明的嬗变。

中国茶饮发展的四个阶段（药饮时代—羹饮时代—素饮时代—泡饮时代）与茶品种的发展有着密切的关系。由于是嬗变，所以在划分的过程中没有明显的界限，以下介绍的四个时期是主要的饮茶时期。

茶之为饮，孕育巴蜀
三国两晋，茶事东顾
南人水厄，北人酪奴
天下分崩，茶亦茹苦



一、药饮时代（上古时期—三国）

《神农本草经》是我国的第一部药学专著，自战国时代写起，成书于西汉年间。这部书以传说的形式，搜集自远古以来劳动人民长期积累的药物知识，汇编成册。其中有这样描写茶的文字：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。据考证：这里的“茶”就是指古代的“荼”，大意是说，远在上古时代，传说中的神农氏——炎帝，为了医治百姓，不辞辛苦，翻山越岭，每天都亲尝各种野生植物，以便从中发现有利于人类生存的植物。寻找过程中，一天之内多次中毒，但服用茶叶后竟然奇迹般解毒了。虽然这只是传说，带有明显的夸张成分，但也可从中得知，人类最早利用茶叶，可能是从药用开始的。那么中国人将茶作为药品食用的历史就可以追溯到3000多年之前的上古时期了。

茶为药用的时代从神农尝百草开始一直持续到三国两晋南北朝时期。东汉（25—220）华佗《食经》中“苦茶久食，益意思”记录了茶的医学价值。到三国魏人（220—265）所撰《广雅》中已记载了饼茶的制法和饮用：“荆巴间采叶作饼，叶老者饼成，以米膏出之。”至此，茶以物质形式出现并开始渗透至其他人文科学而形成茶文化。

“茶”字最早出现在《百声大师碑》和《怀晖碑》中，时间大约在唐朝中期，公元806年到公元820年前后，在此之前，“茶”是用多义字“荼”表示的。这个字的基本意义是“苦菜”，因为在上古时期人们对茶还缺乏认识，仅仅根据它的味道，把它归于苦菜一类，当人们认识到它与一般苦菜的区别及其特殊功能之后，单独表示它的新字也就产生了，这个字就是茶。



三国蜀汉（221—263）“武侯遗种”的故事则更生动地为我们重现了这个时期茶为药用的历史。相传建兴三年（225）春，蜀汉丞相诸葛亮请缨南征，以平息南中诸郡叛乱。诸葛亮率军“五月渡泸，深入不毛”，一路上虽遇艰难险阻，受到以孟获为首的蛮兵的顽强抵抗，但诸葛亮深明天文地理，熟谙韬略兵机，运筹帷幄，实行兵战与安抚相结合的策略，加之所到之处，秋毫无犯，深得民心。渡过金沙江以后，势如破竹，攻无不克，每擒孟获，以仁义相待，若其不服，则备马送出营寨，放他归去重整兵马再战。有一次，诸葛亮率兵离开西洱河，在沿哀牢山南进途中，军士来到桃花江畔的桃叶渡口，因触江水瘴气中毒，纷纷晕倒于沙滩。在万分危急之时，他们得到当地蛮濮人相助，用姜茶汤解毒而康复，并把茶叶含在口中避染瘴气，才得以渡过桃花江作战。诸葛亮看到茶叶如此神效，便命副将王平、永昌郡高士吕凯率军士以当地蛮濮人为向导，到哀牢山中采购茶子。而赵云、魏延两大将率兵过江后，分兵两路围歼蛮兵，于盘蛇谷再擒孟获，押往塔郎甸诸葛亮帐前。这次诸葛亮仍以仁义相待，令解去绳索，问孟获服不服。孟获跪于帐前说：“七擒七纵，自古未尝有过，安得不服乎！天公威也，南人不复反矣。”诸葛亮请孟获入帐，设宴庆贺，委任孟获依旧掌管南中事务，所占之地尽皆退还。孟获及所胁从的部族酋长、蛮兵无不感戴，欢呼跳跃。至此，南中平定。而同时，王平、吕凯受命在哀牢山中向蛮濮人采购的数十驮茶子已驮运到。诸葛亮于七月亲率一支军队继续南进，深入裸濮、乌蛮、金齿、锅搓、羌尼人居住的地方，察看山川河流，体察民情，安抚民心，赠送茶子和礼物，传授农耕技术，教民预防瘴毒。所到之处无不深



受各族酋长、族人的欢迎，并以丞相赐物和地名为荣。诸葛亮经过一月的艰苦跋涉之后，回到斑鸠峰下的坝子安营扎寨。经过数月身处不毛之地的长途征战之后，看到此处青山绿水，景致诱人，便触景生情，思念起翠竹掩映的隆中茅庐，于是在帐中挥毫写下“思茅”二字。次日邀约各酋长会盟，诸葛亮右手持鹅毛扇，左手拿着书写的“思茅”二字说：“此地就称思茅吧！”接着他倡

导各族团结，广植茶园，发展生产，共谋生计。当地一酋长双手接过写有“思茅”的绸绢，众酋长胜感荣幸，欢呼丞相赐地名。由于部族语音的原故，欢呼中喊的都是“思茅”的谐音，有的喊“思摩”，有的喊

“思么”，有的喊“西卯”。诸葛亮在思茅小憩数日，让军士们在坝子边的小河洗澡、洗马后，班师返回。八月底遂至滇池，在滇池边受到孟获及当地酋长土官的热烈欢送，诸葛亮就此作出部署，留王伉、吕凯守四郡；吩咐孟获勤政驭下，善抚居民，勿失务农，即回蛮邦。安排完毕即起程返回成都。诸葛亮回到成都后，云南各郡各部



落每年都有“象齿矩狗、丹漆茶蜜纳贡”。为筹划北伐中原再兴汉室，诸葛亮拨出银两，派得力将校和军士随纳贡的云南部族人到滇西南采购、驮运茶叶，以备军需和商贸之用。这又促进了滇西南各地茶叶种植面积的扩大。千百年来，不管历史怎样变迁，诸葛亮在各族人民心中的崇高形象，总是亘古不变地传颂着。在思茅，当年诸葛亮路过的地方有孔明山，洗战马的小河称洗马河，思茅城北郊斑鸠峰下诸葛亮扎营处建有“诸葛故垒”。清乾隆三十二年（1767）后，重建毁于兵燹的“诸葛故垒”改称“诸葛营”，营地中建武侯祠，塑有诸葛亮及琴童、武将的雕像。在当地，诸葛亮还被尊为茶祖，每年农历的六月十九，在思茅的同乡会馆都会举办“茶祖会”。当日，各茶庄茶号和各地商旅都要聚在一起，举行隆重的祭茶祖仪式，并恭读祭文，演出文艺节目，以祭祀孔明兴茶的功绩。



吃
茶

006



二、羹饮时代（两晋南北朝末—唐中期）

在历史的长河中，任何新生事物或者文化的出现都不是偶然，而是厚积薄发的质变。中国茶从药饮走向羹饮，从药用饮品变成贵族的新宠饮料，正是如此。茗粥或叫茶粥、茶羹，是“上古茹草”的遗俗。但当人们逐渐发现了茶的好处不仅可以果腹，更重要的是茶可清思，使得人的思绪清楚时，很多清谈家就利用茶作为饮料以帮助自己在辩论中保持清醒的头脑。这种转变正发生在两晋南北朝时期（265—581）。在这个时期，茶作为时髦的饮料进入士大夫阶层并形成奢靡的饮茶风。

到了隋朝（581—618），茶的饮用逐渐开始普及。隋文帝患病，遇俗人告以烹茗草服之，果然见效。统治者还将茶当做神奇的饮料分发给朝臣。这个时期的茶已经不简简单单作为药材出现，它逐渐由药用演变成社交饮料。这个时候的茶饮被当成是上流社会的专属，也被当成是一种身份的象征。

在唐朝（618—907），在陆羽的《茶经》问世之前，茶的饮用处于羹饮时代的鼎盛时期。当时人们所喝的茶与现代人所喝的茶截然不同，被称为“茗粥”，形态如粥羹一样，如东晋郭璞《尔雅注释》讲到：“檟，苦茶。树小如梔子，冬生叶，可煮作羹饮。”又如《茶经·六之饮》云：“饮有粗茶、散茶、末茶、饼茶者，乃斫、乃熬、乃炆、乃春，贮于瓶缶之中……或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之等煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫，斯沟渠间弃水耳，而习俗不已，于戏！”通过这段话我们不难看出当时的茶叶根据茶形分成粗茶、散茶、末茶、饼茶四类，这四种茶形均可制作茗粥。在先期加工方面，要砍开、熬煮、烤炙、捣细。在捣碎的同时要准备煮茶的作料，包括葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷。将茶与作料加水同煮，煮透为止。在煮的过程中需要搅拌，扬汤使其汤面润滑，或舀去浮沫。

对于这样的粥饮茶，陆羽评价其无异于使茶汤变成沟渠中的废水。可见搭建中古茶文化架构的陆羽并不欣赏这样的吃茶法。他分析：此系前朝茶俗传承至今，且还会传下去，令人扼腕叹息。诚然大唐虽创造了灿烂的茶文化，但古风犹存。陆羽虽然对茗粥吃法颇不赞同，贬之为“沟渠间弃水”，但他也看到，茗粥并未淘汰，不仅上

流社会未绝迹，寻常百姓“采茶薪樗，食我农夫”（《诗经》）亦不乏其人。他面对现实，承认这个存在，所以在他研制的茶鼎上铸“伊公羹，陆氏茶”六个字（伊指商汤臣伊尹，名挚，是汤妻陪嫁的奴隶，做过厨子，相传他善作羹汤）。伊尹用鼎煮羹，陆羽用鼎烹茶，二人均属首创。陆羽一生大力推行“精行俭德”的茶道思想，由此创造出系统的陆羽煎茶法，即“陆氏茶”。这种被后世称为“文士茶”的清饮法自问世就受到社会各界，特别是士大夫阶层、文人雅士的赞赏与效仿，时至今日仍然对饮茶方式起着指导作用。因此陆羽将自己提倡的煎茶法与伊尹制作的汤羹相提并论也不为过。

除了陆羽，在整个唐朝时期，不乏其他书籍记录对茗粥的认识，比如《唐本草》载：“茶作饮，加茱萸、葱、姜良。”唐代樊绰《蛮书》所撰云：“茶出银生城界诸山，散收，无采造法。蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”银生城即今云南景东县，为唐时南诏国重镇。唐诗人薛能云：“盐损添常减，姜宜著更夸。”有书云：“皇孙奉节王煎茶加酥、椒之类。”奉节王即唐德宗李适，他茶奶等一锅熬，并叫大臣李泌作诗：“旋沫翻成碧玉池，添酥散作琉璃眼。”生动形象地描述了茶乳交融的情状。唐诗人皮日休说：“然季疵（陆羽字）以前称茗饮者，必浑以烹之。与夫淪蔬汤啜者无异也。”其实中唐以后仍有不少人茶、食“一锅煮”。

三、素饮时代（唐中期—宋朝）

唐中期以前茗粥盛行的原因之一是由于茶叶加工工艺受限制而造成的。当时是以蒸青、晒青绿茶为主，茶本身的滋味比较苦涩，因此需要加以作料来调味。到了中唐以后，由于陆羽的煎茶法得到了推广，人们开始逐渐不再往茶汤里添加作料。

陆羽煎茶法又称煮茶法、烹茶法、煮茗法。其法见于《茶经·五之煮》，其程序是：

- （1）炙茶：即烤炙饼茶。烤时不能用烈火猛烤，要求炙热均匀，内外烤透。
- （2）碾茶：将烤好的饼茶以纸囊贮之，然后用碾茶器碾成细小的颗粒。



吃
茶

茶

(3) 筛茶：将碾好的茶叶用箩筛筛之，盛于合中。茶粒不能细如粉末，应是小颗粒状。

(4) 煮水：包括择水和看火两方面。水要宜茶的真水，“山水上，江水中，井水下”；火要活火，以炭为上，次用劲薪。火候的掌握以“三沸”判之：“其沸，如鱼目，微有声，为一沸；缘边如涌泉连珠，为二沸；腾波鼓浪，为三沸。已上，水老，不可食也。”

(5) 投茶：《茶经》云：“凡煮水一升，用末方寸匕。若好薄者减，嗜浓者增。”方寸匕是古代量药的器具，1方寸匕容量大约为1立方寸。通常用量是煮水1升投茶末1方寸匕，据各人口味重轻还可酌增酌减。投茶是煎茶时的关键工序，要求在“一沸”（鱼目）时投之椒盐；二沸（连珠）时舀出一瓢沸水，然后则量茶投茶末入水，同时用竹夹搅动，让茶末随沸水旋围，沉入水中，谓之“击拂”；三沸（鼓浪）后将舀出的开水兑入。《茶经·五之煮》云：“初沸，则水合量，调之以盐味，谓弃其啜余，无乃‘卤飴’‘卤监’而钟其一味乎？第二沸，出水一瓢，以竹夹环激汤心，则量末当中心而下。有顷，势若奔涛溅沫，以所出水止之，而育其华也。”以稍凉的开水止沸，以合适温度煎茶，勿使太过，过则会熬出茶的苦涩味来，掌握得当便会煎出茶的精华。陆羽称这一技巧为“育华”。这种煮茶的方法我们可以在现代日本抹茶道中看到一些影子。

(6) 酌茶：三沸后便可酌茶了。酌茶之法是先将汤面黑云母状的水膜舀去，然后舀第一瓢茶汤，其味隽永，暂不酌之。此时火还未退，茶汤还会四沸、五沸……便可以“隽永”点之，称此为“育华救沸”。一般煮水一升，酌茶五碗，前三碗茶味较好，后二碗次之，五碗之外便非渴莫饮了。《茶经·六之饮》亦云：“夫珍鲜馥烈者，其碗数三；次之者，碗数五。若坐客数至五，行三碗；至七，行五碗；若六人已下，不约碗数，但缺一人而已，其隽永补所缺人。”陆羽给茶味定了标准，好茶味要“珍鲜馥烈”，要“隽永”，意即清爽、浓香、醇和。酌茶反复强调“五碗不过冈”，这反映了陆羽提倡的是品茗之趣，而不是止渴。

(7) 吃茶：这也有讲究，酌茶后要“乘热连饮之，以重浊凝其下，精英浮其上。如冷，则精英随气而竭，饮啜不消亦然矣。茶性俭，不宜广，则其味黯淡。且如一满碗，啜半而味寡，况其广乎！”强调热饮，其好处并非是沫饽不消，精英不竭，主要是热则醇和香躡，冷则伤胃。陆羽力主热饮是科学的，有利养生。茶少水多其味寡淡，亦无品茗之趣。

至此，陆羽的“煎茶法”完成。照此办理，便可煮出大好茶味，其先进之处非

庵茶、茗粥可比。陆羽的创造给唐人带来了美好享受。他的煎茶法因其美妙而成为一门艺术，没艺术素养的人煎不出“陆氏茶”，只配消受“沟渠中弃水耳”。

到了宋朝（960—1279），茶树的栽培北限可以扩展到海州（今江苏连云港）一带。但是，宋代时，气温要比唐代时低 $2^{\circ}\text{C}\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，因此，宋代茶区南移，南方的茶叶生产优势就更加突出了。宋朝茶业的发展着重反映在福建茶业的崛起，茶类生产的演变。宋元茶叶文化的进一步发展，与茶叶生产的关系非常密切，而且更具有自己的时代特色。

宋代贡焙地从顾渚改为建安，主要是为保证在清明前能将贡茶送到京城，以赶上皇室的清明郊祭并他享王室近臣，而宜兴、长兴的茶树因气温较低而发芽推迟，很难保证在清明前送到汴京。欧阳修有诗句说：“建安三千里，京师三月尝新茶。”正说明建茶萌发时间很早。因而可以说，贡焙南迁，宋朝罢顾渚紫笋改贡建安，蜡面茶，是宋承南唐旧制，是有一个历史过程的。

随着贡焙的南迁，闽南和岭南一带的茶叶生产明显地发展了起来。《太平寰宇记》中对南方产茶的记载要比唐朝详细和丰富。其“江南东道”一节中记载：“福州土产茶，南剑州土产茶有六般：白乳、金字、蜡面、骨子、山挺、银字；建州土产茶……”江南西道有“袁州土产茶，吉州土产茶，抚州土产茶，江州土产茶，鄂州土产茶，岳州王朝场……”“岭南道”的记载是：“封州土产茶，紫笋茶，夏紫笋茶；邕州上林县都茗山在县西六十里其山出茶，土人食之，因呼为都茗山，客州土产竹茶。”

以上这些记载，比陆羽《茶经》中有关南国产茶的资料要详细得多，这正反映了由于气候转寒，使得南方南部的茶业，较北部更加迅速地发展起来。北宋前期，茶叶生产主要是以团茶、饼茶为主，这是属于紧压茶类，特别是在北苑贡茶中，这类团饼茶的制作技术和技巧日趋精湛，不断创新，无论是在外形和内质上，都达到了团饼茶的最高峰。

由于茶叶制作的精制化，对茶原料的选择就越来越细嫩。用这样细嫩的茶做成茗粥就未免有些暴殄天物了，因此这时陆羽的煎茶法得到了极高的推崇。在宋代的点茶法着重于品饮茶之真味，素饮则是品尝真味的最好办法。宋代以前，中国的茶道以煎茶道为主。到了宋代，中国的茶道发生了变化，点茶法成为时尚。和唐代的煎茶法不同，点茶法是将茶叶末放在茶碗里，注入少量沸水调成糊状，然后再注入沸水，或者直接向茶碗中注入沸水，同时用茶筴搅动，茶末上浮，形成粥面。这种泡茶的形态也在当今日本浓茶道中略有体现。



吃
茶

010

茶