

高等教育“十二五”规划教材·旅游酒店系列

茶文化简明教程

CHA WENHUA JIANMING JIAOCHENG

◎ 赵艳红 主编



NLIC2970862658



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

内容简介

高等教育“十二五”规划教材·旅游酒店系列

茶文化简明教程

赵艳红 主编



NLIC2970862658

北京交通大学出版社

· 北京 ·

本书如有印刷质量问题，请向北京交通大学出版社联系。地址：北京市海淀区清华东路29号。电话：010-51686043。E-mail: bjwupress@bjwupress.com.cn

内 容 简 介

茶文化是中华民族优秀文化的组成部分,内容丰富,博大精深。根据当今社会的需求,本书系统地阐述了茶文化的知识内容,旨在以茶为载体,以茶育德,以茶养性,以茶养智,以茶弘扬中华优秀传统文化。

全书共10章,从农学、民俗学、文化学等几个方面,介绍了茶文化概论、茶叶、茶具和水等有关茶的基础知识。通过茶的品饮、茶与健康、饮茶风俗和茶艺实训等内容,展示茶的艺术内涵。其茶道、茶艺表演、茶席设计、茶艺馆与茶艺师等内容,体现了茶的文化内涵。

本书可作为高等院校学生的主修教材,茶文化研究生及茶艺爱好者的选修教材,也可作为茶艺师职业资格培训考试参考用书。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

茶文化简明教程 / 赵艳红主编. —北京: 北京交通大学出版社, 2012. 12

(高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5121 - 1308 - 4

I. ① 茶… II. ① 赵… III. ① 茶叶 - 文化 - 中国 - 高等学校 - 教材 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 298435 号

责任编辑: 吴嫦娥 特邀编辑: 林 欣

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010 - 51686414

地 址: 北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印 刷 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185 × 260 印张: 12.5 字数: 319 千字 彩插 4

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5121 - 1308 - 4/TS · 21

印 数: 1 ~ 4 000 册 定价: 29.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010 - 51686043, 51686008; 传真: 010 - 62225406; E-mail: press@bjtu. edu. cn。



前言

Qianyan

300 万年前,人从单纯的生命体进化为思维生物,文化艺术便随人类文明的诞生而诞生了。

在浩瀚的历史长河中,中华茶文化源远流长。自上古神农氏时代绵延而下,至今数千年,内容涉及农业生产、科学技术、文化艺术、宗教、哲学等,渗入生活的各个领域,丰富广泛,博大精深。

茶文化是茶与文化的有机融合,它以茶为载体,来传播各种文化,包含和体现了一定时期的物质文明和精神文明。“洁性不可污,为饮涤尘烦”,历代文人逐渐将茶从“柴米油盐酱醋茶”的日常生活层面分离出来,上升至“琴棋书画诗酒茶”的精神层面。由此,则茶可传道,可修身,可怡情,并可传递中华民族含蓄质朴的传统美德。

“一杯春露暂留客,两腋清风几欲仙。”古代文人眼里,茶不仅仅是解渴的饮料,茶文化已升华为一种生活品味,借此可获得愉悦的精神享受。

几乎没有哪一种艺术,像中国茶一样,如此简便、普及,能在一叶茶、一滴水中蕴含那么优美而又精致的智慧。茶,无关饥渴而能使人有瘾,乃天地日月之精华,启迪人智慧的尤物。或者,它本身就是一种智慧,它会使生活艺术化、艺术生活化。

茶在日常生活中,既是必需品又是精神文明的媒介物。能识茶辨茶,会沏泡一盏好茶,懂饮茶礼仪,赏优雅茶艺演示,更从茶中领略艺术文化的美妙,是人们提高修养,陶冶情操,营造高贵典雅生活的有效方式。在学习欣赏茶艺茶道的过程中,人们会感悟自己的人格,陶冶情操,超越自我。

本书是一本中华茶文化简明教程,共分 10 章,内容包括茶文化概论、珍木灵芽、茶具通论、茶的品饮、茶与健康、茶道、饮茶风俗、茶艺实训、茶艺表演与文学艺术、茶馆与茶艺师等。本书内容丰富,图文并茂,侧重知识的趣味性和实用性,可作为高等院校学生的主修教材,茶文化研究生及茶艺爱好者的选修教材,也可作为茶艺师职业资格培训考试参考用书。

中华茶文化历史悠久,涉猎广阔,是隽永的、高雅的、唯美的。茶文化是人类文明智慧结晶的一部分,作者在这里只能算是茶文化的收集者和整理者。本书的完成得到了许多人的支持与帮助,编辑吴嫦娥女士以无限的耐心对本书文字及书稿进行了审核校对。陈新鸿先生、蔺勤颜、耿晓星、苏珊珊女士在书稿文字完成过程中给予大力帮助。茶艺表演由河北农业大学谭经纬示范,张斌、王锁成先生进行摄影及图片处理。在本书的编辑过程中吕淑静、郭焕超、程成、于雅静、李玲云、冯鹏翔给予了大力支持,作者深表谢意。同时感谢北京理工大学设计与艺术学院 09 级本科生宋伯轩同学,他为本书做了很多插图。

为方便教师教学，本书配有制作完美的教学课件，需求者可从北京交通大学出版社网站 (<http://press.bjtu.edu.cn>) 下载，或者发邮件至 cbswce@jg.bjtu.edu.cn 索取。

由于编撰时间仓促，疏漏之处在所难免，诚恳欢迎各位同仁批评赐教。编写此书旨在以茶育德，以茶养性，以茶养智，以品茶的心境品味人生。

本书在编写过程中，参阅了大量的专著和书籍，在此对有关参考和借鉴书籍、资料的作者深表谢意。

编者

2012年12月

作者简介

赵艳红，女，教授，研究生导师，河北农业大学茶文化研究所所长，国家茶艺师考评员，地方文化产业名人，茶文化传播中心顾问。长期从事茶文化专业教学及科研工作，承担并完成多项茶科学及茶文化科学研究课题。

多次赴云南、福建、湖南、浙江、江苏等主要产茶区考察，并与地方茶产业专业技术人员进行过广泛交流合作，还先后到韩国、越南考察交流。在茶具设计及使用方面与国家陶瓷工艺美术大师开展交流合作，对宜兴紫砂各类瓷器茶具等有深入研究。对不同材质、不同器形茶具在茶的冲泡实践中产生的各种效果进行过深入系统研究。

长期致力于茶文化宣传与推广工作，多次承办国内企事业单位、商业集团及来自美国、日本、法国、韩国等十几个国家友人的茶文化活动及培训。主编《茶文化概论与茶艺实训》(清华大学出版社，北京交通大学出版社，2010年)，并发表多篇茶文化学术论文。



目录

第1章 茶文化概论	(1)
1.1 茶的发现	(1)
1.2 茶叶的利用与传播	(3)
1.3 饮茶方式的发展与演变	(6)
1.4 茶文化的始创形成与发展	(9)
1.5 茶文化的概念	(13)
第2章 珍木灵芽	(16)
2.1 茶树基础知识	(16)
2.2 茶叶的分类及制作方法	(20)
2.3 中国名茶与分类	(26)
第3章 茶具通论	(45)
3.1 茶具种类	(45)
3.2 宜兴紫砂茶具	(49)
3.3 茶具选配	(58)
第4章 茶的品饮	(61)
4.1 泡茶用水	(61)
4.2 泡茶四要素	(66)
4.3 茶叶色、香、味、形的由来	(68)
4.4 茶叶审评鉴别与保存	(71)
4.5 名泉佳水	(78)
第5章 茶与健康	(84)
5.1 茶的生化特性及功能	(84)
5.2 饮茶与健康	(93)
5.3 生活中茶的其他利用方法	(100)
5.4 国家茶叶质量卫生标准	(103)
第6章 茶道	(107)
6.1 茶道历史	(107)
6.2 中国茶道的基本精神	(108)
6.3 茶道与儒释道的渊源	(109)
6.4 世界各国茶文化	(116)

第7章 饮茶风俗	(118)
7.1 中国各民族的饮茶习俗	(118)
7.2 亚洲各国的饮茶习俗	(127)
7.3 欧洲各国的饮茶习俗	(129)
7.4 非洲各国的饮茶习俗	(132)
7.5 美洲各国的饮茶习俗	(133)
7.6 大洋洲各国的饮茶习俗	(134)
第8章 茶艺实训	(135)
8.1 茶艺礼仪	(135)
8.2 茶具的组成及功用	(144)
8.3 各种茶类的冲泡方法	(144)
8.4 茶文化基本商务用语	(148)
第9章 茶艺表演与文学艺术	(150)
9.1 茶艺表演的类型和要求	(150)
9.2 各式茶艺表演范例	(152)
9.3 文学艺术	(158)
第10章 茶馆与茶艺师	(169)
10.1 茶馆	(169)
10.2 茶艺师	(173)
附录A 理论知识鉴定要素(中级)	(177)
附录B 操作技能鉴定要素细目表	(188)
附录C 中级茶艺师操作技能考核评分记录表	(189)
参考文献	(191)

第1章

茶文化概论

茶这种古老的植物，从药用到食用直至成为人类喜欢的饮品，已经历数千年之久。在漫长的历史岁月中，中华民族对茶的培育、制造、品饮、应用，以及茶文化的始创形成和发展等作出了突出的贡献，为人类文明史书写了灿烂光辉的一页。追本溯源，世界各国引种的茶树，茶叶加工的工艺，茶叶品饮的方式，以及茶礼、茶仪、茶俗、茶风、茶艺、茶会、茶道等，都是直接或间接地源自中国。

1.1 茶的发现

1. 神农的传说

据《神农本草经》载“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”（注：茶即茶）这是我国最早发现和利用茶叶的记载，距今大约有 5 000 年的历史。

轻松阅读

神农的传说

神农时代（约公元前 2700 年），神农是个很奇特的人，他有一个水晶般透明的肚子，吃下什么东西，在胃肠里可以看得清清楚楚。那时候，人们还不会用火烧东西吃，吃的花草、野果、虫鱼、禽兽之类都是生吞活咽的，因此人们经常生病。神农为了解除人们的疾苦，就决心利用自己特殊的肚子把看到的植物都试尝一遍，看看这些植物在肚子里的变化，以便让人们知道哪些植物无毒，哪些植物有毒。这样，神农就开始试尝百草。当他尝到一种开着白色花朵的树上的嫩叶时，发现这种绿叶真奇怪，一吃到肚子里，就从上到下、从下到上，到处流动洗涤，好似在肚子里检查什么，把胃肠洗涤得干干净净，他就称这种绿叶为“查”。以后人们又把“查”说成了“茶”。神农成年累月地跋山涉水，试尝百草，每天都会中毒几次，全靠茶来解救。

神农尝百草只是个传说，但其中彰显出人类在原始社会劳动生产实践过程中，逐渐积累的生存智慧。原始农业和医学的建立，不是某一时期、某一一人所能完成的，而是千千万万的



神农 (宋伯轩画)

人民经过长期实践、不断探索发现的结果。这正如传说中有“构木为巢，以避群害”的有巢氏，“钻燧取火，以化腥臊”的燧人氏和“结绳而为网罟，以佃以渔”的伏羲氏一样，神农尝百草的故事，是完全可以理解的。

《神农本草经》记载：“茶叶味苦寒，久服安心益气，轻身耐劳。”茶叶可以医头肿、膀胱病、受寒发热、胸部发炎，又能止渴兴奋，使心境爽适。至少在战国时期，茶叶作为一种药物，已为国人所了解。

最初利用的是野生茶，在经历了一个很长的时期以后，才出现了人工栽培的茶树。公元350年左右，东晋常璩撰写的《华阳国志》中多处谈到茶事。其中，在《华阳国志·巴志》中有：“武王既克殷，以其宗姬于巴，爵之以子，古者远国虽大，爵不过子，故吴楚及巴皆曰子……上植五谷，牲具六畜，桑、蚕、麻、纴、鱼、盐、铜、铁、丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”这一史料把我国茶叶有文字记载的历史推进到春秋战国以前的周武王时期。据《史记·周本纪》所述，周武王率南方八国伐纣在公元前1066年。即早在3000多年前，我国巴蜀一带已用所产茶叶作为贡品了。该书又载：“园有芳蒻香茗”，表明在巴蜀一带，周代已有人工栽培的茶园了。且在《华阳国志·蜀志》中还提到：“南安（相当于今四川省乐山县）、武阳（在今四川省彭山县）皆出名茶。”说明四川的乐山、彭山，在周代已是我国的名茶产地了。

2. 茶树的原产地是中国

世界上种茶的国家有50多个，有一定生产规模的国家有32个，主要是中国、印度、斯里兰卡、肯尼亚、印度尼西亚、日本、土耳其和孟加拉国等。

对茶树原产地的问题曾出现过不同的观点。1826年，英国人勃鲁氏（B. Bruce）在印度阿萨姆（Assam）发现野生茶树后，国外就有人认为茶树原产于印度。1922年，刚从日本留学归来的吴觉农发表了名为《茶树原产地考》的论文，阐述了中国茶树的起源、中国茶业

历史的渊源等,从多方面、多角度系统地反驳了某些人对茶树原产地的错误认识,并通过大量的事实,证明了茶树的原产地是中国。

我国西南地区是世界上最早发现野生茶树和现存野生大茶树最多,树体最大,最集中的地方。这些古茶树保持着植物不同进化阶段的种性特征,是育种研究的宝贵资源。同时这里是最早发现茶、利用茶的地方。根据植物分类,茶科植物共23属、380多种,分布在我国的就有15属、260余种,其中绝大部分分布在云南、贵州和四川一带,并还在不断发现中。

万绿之宗的云南,至今还保存着茶树原初生长弥足珍贵的物证:勐海县巴达大黑山原始森林中的“世界茶树之王”,勐海县贺开16200多亩栽培型千年古茶树,凤庆县鲁史千年古茶树群落,它们都是穿越时光保留下来的活化石。

1.2 茶叶的利用与传播

1. 茶叶的利用

茶和其他作物一样,从发现到利用有一个漫长的过程。最早可能是被作为食用或药用,并逐渐演变成饮料。到了春秋时期(公元前770—前475年),茶生产有了发展,茶叶还混煮羹饮作为菜食。《晏子春秋》中载:晏婴在齐景公时(公元前547—前490年)虽身为国相,但吃的除了糙米饭和三五样荤食外,都是以茶叶当菜食。至今我国一些少数民族仍沿袭古法,有“凉拌茶菜”和“油茶”等吃法。

《神农本草经》载“茶味苦,饮之使人益思、少卧、轻身、明目”,南北朝任昉的《述异记》载“巴东有真香茗,煎服,令人不眠,能诵无忘”。从秦汉时代,人们较关注茶的药用功能。

茶叶是祭祀的珍品,《礼记·地官》有“掌茶”和“聚茶”以供丧事之用的记载。唐代陆羽的《茶经·七之事》中还记载:“南齐世祖武皇帝遗诏:‘我灵座上慎勿以牲为祭,但设饼果、茶饭、干饮、酒脯而已。’”

秦至两汉时期,茶从药物扩展为饮品,茶叶的利用进入了一个广阔的新时期。

西汉王褒的《僮约》,其中有两处提到茶叶:“脍鱼包鳖,烹茶尽具”;“武阳买茶,杨氏担荷”。早在西汉时期,我国四川一带饮茶、种茶已日趋普遍。依山傍水的双江镇,早在2000多年前就已经是一个闻名的茶叶交易市场。

轻松阅读

《僮约》的来历

王褒是四川资中的一个官僚地主,一天,他到成都去看一个叫杨惠的寡妇。王褒差使杨家一个名叫便了的奴隶去沽酒。便是了杨惠丈夫在世时买入的家奴,他不听从王褒的差使,跑到亡故的主人坟上大哭,并说:“当年大夫买我来,‘但要守家,不为他人男子沽酒’。”王褒恼怒之下,定要把便是买回家去。便是提出:“你买我回去要我做的事情,就得说定写在纸上,今后凡纸上没有写的,我不干。”王褒承诺,随即随笔写下了这纸《僮约》。在这



个约定中，详细开列了各种各样的劳役项目，其中就有“烹茶尽具”和“武阳（今四川彭山县双江镇）买茶”两项。

孙皓是三国时期（220—265年）的吴国（264—280年）末代国君，原封为乌程侯。乌程后改为吴兴，即今湖州，是我国较早的茶叶产地。

《三国志·吴志》在“韦曜传”中记载了这样一件事：孙皓性嗜酒，每次设宴，座客至少饮酒七升，虽不完全喝进嘴里，也都要浇于头上并亮盏说“干”。韦曜的酒量不过二升，但他博学多闻，深为孙皓所器重，孙皓对他优礼相待，就暗中赐给他茶汤来代替酒。

这段史实是史籍中最早关于“以茶代酒”的论述。

人类对茶利用的每一历史阶段，都可能存在着多种形式。例如，当今茶主要是被当成饮料，但也有把茶当做食品、药用和祭品使用的。茶的利用形式的时期划分不是绝对的。

2. 茶的称谓

唐陆羽在《茶经》中提到：“其名，一曰茶，二曰𣎵（jiǎ），三曰𣎵（shè），四曰茗，五曰荈（chuǎn）”。总之，在陆羽撰写《茶经》前，对茶的提法不下10余种，其中用得最多、最普遍的是“茶”。由于茶事的发展，陆羽在写《茶经》时，将“茶”字减少一划，改写为“茶”。从此，在古今茶学书中，“茶”字的形、音、义也就固定下来了。

晋王徽之的《杂诗》有句：“待君竟不归，收领令就𣎵。”诗人等候友人不至，只好收拾起待客物品，饮𣎵自慰了。这里的“𣎵”就是茶。

唐杜甫的《进艇》诗中有“茗饮蔗浆携所有，瓷罍无谢玉为缸”之句，这里的“茗”亦是茶。

司马相如的《凡将篇》中提到的“荈诧”，扬雄的《方言》中所说的“蜀西南人，谓茶曰𣎵”，黄奭辑的《神农本草经》云：“苦茶，味苦寒，主五脏邪气……一名茶草，一名选，生谷川”，这里的“荈”、“𣎵”和“选”都是茶的同义字。

由于茶叶最先是由中国输出到世界各地的，所以，时至今日，各国对茶的称谓，是由中国茶叶出口地区人民对茶的称谓直译过去的，如日语的“chà”、印度语的“chā”都为茶字原音。俄文的“чаи”，与我国北方对茶叶的发音相似。英文的“tea”、法文的“thé”、德文的“thee”、拉丁文的“thea”，都是照我国广东、福建沿海地区人民的发音转译的。大体来说，茶叶是由我国海路传播到西欧各国的，茶的发音大多近似我国福建沿海地区的“te”和“ti”音；茶叶由我国陆路向北、向西传播去的国家，茶的发音近似我国华北的“cha”音。

茶字的演变与确定，从一个侧面告诉人们，“茶”字的形、音、义最早是由中国确定的，至今已成为世界人民对茶的称谓。它还告诉人们，茶出自中国、源于中国，中国是茶的原产地。

3. 茶的传播

中国茶从原产地向全国、从中国向世界的传播是一个历史过程，从传播途径上看，存在着国内和国外两条最基本的线路。

1) 茶在国内的传播

中国茶业的始发点在巴蜀，据文字记载和考证，战国时期，巴蜀就已形成一定规模的茶区。顾炎武曾经指出：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事”，即认为中国的饮茶，是秦统一巴蜀之后才慢慢传播开来的。说明中国和世界的茶叶文化，最初是在巴蜀发展为业的。

茶沿长江而下,使长江中游或华中地区成为茶业中心。

秦汉统一中国后,茶业随巴蜀与各地经济文化的交流而增强。茶的加工、种植首先向东南部湘、粤、赣毗邻地区传播。

三国、西晋阶段,随荆楚茶业和茶叶文化在全国传播的日益发展,也由于地理上的有利条件,长江中游或华中地区,在中国茶文化传播上的地位,逐渐取代巴蜀而明显重要起来。三国时期,南方栽种茶树的规模和范围有很大的发展,而茶的饮用也更为广泛,流传到了北方豪门贵族。西晋时期长江中游茶业的发展,还可以从西晋时期的《荆州土地记》中得到佐证。

东晋南北朝时期,长江下游和东南沿海茶业迅速发展。

西晋南渡之后,北方豪门过江侨居,建康(南京)成为我国南方的政治中心。这一时期,由于上层社会崇茶之风盛行,使得南方尤其是江东饮茶和茶叶文化有了较大的发展,也进一步促进了我国茶业向东南推进。这一时期,我国东南植茶,由浙西进而扩展到了现今温州、宁波沿海一线。同时,两晋之后,茶业重心东移的趋势更加明显化了。

中唐以后,长江中下游地区成为中国茶叶生产和技术中心。

唐中叶以后,长江中下游茶区,不仅茶产量大幅度提高,就是植茶技术,也达到了当时的最高水平。这种高水准的结果,就是湖州紫笋和常州阳羨茶成为了贡茶。茶叶生产和技术的中心,正式转移到了长江中游和下游。

江南茶叶生产,集一时之盛。当时史料记载,安徽祁门周围,千里之内,各地种茶,山无遗土,业于茶者无数。现在赣东北、浙西和皖南一带,在唐代时期,其茶业确实有一个特大的发展。同时,由于贡茶设置在江南,大大促进了江南制茶技术的提高,也带动了全国各茶区的生产和发展。

小知识

唐代饮茶风盛的原因

自唐代开元年间起,唐人上至天子,下迄黎民,几乎所有人都不同程度地饮茶。专门采造宫廷用茶的贡焙也是在这一时期设立的。皇室的嗜茶导致王公贵族们争相仿效。

陆羽写了世界上第一部茶书《茶经》,大力提倡饮茶,推动了茶业生成和茶学的发展。

宋代茶业重心由东向南移,宋朝茶业重心南移的主要原因是气候的变化,江南早春茶树因气温降低,发芽推迟,不能保证茶叶在清明前贡到京都。福建气候较暖,如欧阳修所说“建安三千里,京师三月尝新茶”。作为贡茶,建安茶的采制,成为中国团茶、饼茶制作的主要技术中心,带动了闽南和岭南茶区的崛起与发展。由此可见,到了宋代,茶已传播到全国各地。宋朝的茶区,基本上已与现代茶区范围相符。明清以后,只是茶叶制法和各茶类兴衰的演变问题了。



擂茶在宋代的名称

擂茶是一种将擂茶脚子用沸水冲泡好的，也有将生料捣烂后再煮烧一下的，有的就成了粥状，故宋代有“茗粥”之称。

2) 茶向国外的传播

据《简明不列颠百科全书》载，茶的栽培随中国文化约于6世纪末传入日本，但直到13世纪方成为流行的饮料。1827年，年轻的荷兰品茶员J. I. L. L. 雅科布松冒险进入禁止外人进入的茶园，从中国把茶种和工人带到荷属东印度群岛。欧洲文献中最早提及茶的是1559年威尼斯人吉安·巴蒂斯培·拉穆西奥的《航海旅行》一书。东印度公司的R. L. 威克姆是最早提到茶的英国人（1615年）。当时东印度公司是世界上最大的茶叶垄断公司，繁盛于1600—1858年，在普及饮茶方面起到重要的作用。

中国的茶叶、茶树、饮茶风俗和制茶技术，是随着中外文化交流和商业贸易的开展而传向全世界的。陆、海“丝绸之路”也是茶的传播之路，最早传入朝鲜、日本，其后由南方海路传至印度尼西亚、印度、斯里兰卡等国家，16世纪传至欧洲各国，进而传到美洲大陆，并由我国北方传入波斯、俄国。

1.3 饮茶方式的发展与演变

大约从秦汉时代起，茶叶逐渐成为日常饮品。2000多年来，茶的饮用方式经历了多次变革。从大的方面来说，有羹饮、煮茶、点茶和撮泡4个阶段。

1. 秦汉魏晋的羹饮

“自秦人取蜀后始知茗饮。”（清顾炎武《日知录》）这就是说，原本当做药用或菜食的茶，大约到了秦以后才当做饮料。

自秦汉至魏晋南北朝，在这漫长的800多年间，茶的饮用采取混煮羹饮的方法。三国后魏的张揖在《广雅》中记述：“荆巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，汤浇覆之，用葱、姜、橘子芼之。”到三国时期已制成紧压的饼茶，如采摘较粗老的叶子，再添加米汤黏合成形。煮茶有了一定的规范，先把饼茶在火上炙烤至呈红色，捣成茶末，然后放入瓷器中，倒入煮沸的水，再与葱、姜、橘皮等拌和后饮用。

这种混煮成羹的茶饮料在西晋的文献中又被称为“茶粥”。傅咸（239—294年）在《司隶教》中记述蜀姬卖茶粥的“南市”是在河南洛阳。由此可见，饮用混煮成羹的“茶粥”的风俗，晋时已从巴蜀一带扩展至中原地区。

2. 唐代的煮茶

唐代是饮茶饼的时代，主流的饮法仍然是煮来喝，但不再加调料混煮，而是提倡清饮，只加适量的盐。饼茶煎煮的步骤是先炙茶，再碾末，然后煮水，煎茶。

轻松阅读

陆羽《茶经》中记述的唐代煮茶

炙茶：炙烤的目的是要把茶饼内的水分烘干，并趁热用纸袋贮藏好，不让茶的香气散失。

碾末：炙烤过后的饼茶，待冷却后要碾成末。陆羽认为，“末之上者，其屑如细米；末之下者，其屑如棱角。”但从陕西扶风法门寺出土的宫廷系列茶具中的茶箩看，在陆羽之后，可能对茶末的要求趋向于细。法门寺出土的茶箩约为60目，极为细密，过筛后似已近乎宋人点茶时的茶末了。

煮水：煮茶用的水以山水为最好，江水次之，井水再次之。煮水分三沸，当开始出现鱼眼般的气泡，微微有声时，为第一沸；边缘像泉涌连珠时，为第二沸；到了似波浪般翻滚沸腾时，为第三沸，此时水汽全消，谓之老汤，已不宜作煎煮茶用水了。

煎茶：当水至一沸时，即加入适量的盐调味；到第二沸时，先舀出一瓢水来，随即环激汤心，即用茶夹在锅中绕圈搅动，量取一定量的茶末，在漩涡中心投下，再用茶夹搅动；到第三沸时，茶汤出现“势若奔腾溅沫”，将先前舀出的那瓢水倒进去，使锅内降温，停止沸腾，以孕育“沫饽”（也称“汤花”），然后把锅从火上拿下来，放在交床上。这时就可以向茶碗中分茶了。

酌茶：舀茶汤倒入碗里，须使“沫饽”均匀。“沫饽”是茶汤的精华，薄的叫“沫”，厚的叫“饽”，细轻的叫“汤花”。一般每次煮茶一升，酌分5碗，趁热喝饮。因为，茶汤热时“重浊凝其下，精英浮其上”，不然待到茶汤冷了，“精英随气而竭”，茶的芳香都随热气散发掉了，饮之索然寡味。这就是煮茶的全过程。

3. 宋代的点茶

古代茶叶加工制作总的来说分为两大类。一类是团饼茶，即将鲜叶采摘下来后经过蒸压而成。茶饼压成薄片的，又称“团片”，上贡朝廷的称“龙团凤饼”；茶饼外层涂蜡的，又称“蜡茶”等。另一类是散茶，即将鲜叶采摘下来后，经蒸炒或烘晒而成，唐时称“散茶”，宋时称“草茶”或“芽茶”。

宋代的点茶与唐时煮茶最大的不同是煮水不煮茶，茶不再投入锅里煮，而是用沸水在盏里冲点。

轻松阅读

蔡襄《茶录》所述的宋代点茶

炙茶：经年陈茶，需将茶饼在洁净的容器中用沸水浸渍，待涂在茶饼表面的膏油变软时，刮去外层，然后用茶夹钳住茶饼，在微火上炙干，就可以碾碎了。未涂膏油的当年新茶



则没有此道程序。

碾茶：茶饼在碾前先用干净的纸包起来捶碎，捶碎的茶块要立即碾用，碾时要快速有力，称之为“熟碾”。这样碾出的茶末洁白纯正，否则会导致茶汤“色昏”。

罗茶：碾磨后的茶末过筛称为“罗茶”，与唐代大体相同，只是宋代“茶罗以绝细为佳”。

候汤：宋代点茶，是用沸水来冲点茶末，水温的恰到好处至关重要。宋代煮水与唐时不同，不再用钁而是用瓶。宋代根据水的沸声来判别煮水的适度与否。

熅盏：点茶之前先要熅盏，即将茶盏用开水冲涤，这样有助于透发茶香。

点茶：这是最为关键也是最具技艺的一环。点茶的第一步是调膏。调膏需掌握茶末与水的比例，一盏中放茶末二钱，加以适量开水，调成极为均匀的茶膏，要有胶质感。这时，开始向茶盏注入煮好的沸水，一边注水，一边用茶筴环回击拂。注水和击拂有缓急、轻重和落点的不同，要适时变化。

4. 明清以来的撮泡法

中国饮茶到了明代，可以说是焕然一新。穷极工巧的龙团凤饼茶被条形散茶所替代，从碾磨成末冲点而饮，变革为沸水直接冲泡散茶而饮，开创了撮泡法。

明洪武二十四年（1391年），明太祖朱元璋为减轻茶农的劳役，下诏令：“岁贡上供茶，罢造龙团，听茶户惟采芽茶以进。”这里所说的芽茶，实际上就是唐宋时代已经有的草茶、散茶。明太祖下诏贡茶也按散茶制作，这在茶叶采制和品饮方法上是一次具有划时代意义的改革。明代撮泡法的推行，得力于明太祖朱元璋对贡茶制度的改革。

明代泡茶法虽比唐人煮茶、宋人点茶要简化便捷不少，但要泡好茶仍有许多讲究。



轻松阅读

许次纾《茶疏》所述的撮泡法

火候：泡茶之水要以猛火急煮。煮水应选坚木炭，切忌用木性未尽尚有余烟的，“烟气入汤，汤必无用”。

选具：泡茶的壶杯以瓷器或紫砂为宜。茶壶主张小，“小则香气氤氲，大则易于散漫。大约及半升，是为适可。独自斟酌，愈小愈加”。

涤荡：泡茶所用汤铫壶杯要干燥清洁。“每日晨起，必以沸汤荡涤，用极熟黄麻巾向内拭干，以竹编架，覆而度之燥处，烹时随意取用。修事既毕，汤铫拭去余沥，仍覆原处。”放置茶具的桌案也必须干净无异味，“案上漆气食气，皆能败茶”。

烹点：泡茶时的次序应为：先称量茶叶，待水烧滚后，即投于壶中，随手注水入壶。先注少量水，以温润茶叶，然后再注满。第二次注水要“重投”，即高冲，以加大水的冲击力。

啜饮：细嫩绿茶一般冲泡3次。“一壶之茶只堪再巡。初巡鲜美，再则甘醇，三巡意欲尽矣。”

中国茶的啜饮方式，从总体上说经历了煎煮、冲点和撮泡3个阶段。日本茶人冈仓天心

以艺术分类的术语,分别将此称为“茶的古典派”、“茶的浪漫派”和“茶的自然派”,倒也十分贴切。

1.4 茶文化的始创形成与发展

茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公。数千年来,茶已远远超出了自身固有的物质属性,不仅仅是作为一种饮料,茶与琴棋书画一样已成为人们的精神食粮,成为一种文化修养、一种人格力量、一种精神境界。茶文化活动逐渐成为各不同历史时期世人生活的社会活动及礼仪形式。

人类最初利用茶的方式是口嚼生食,后来以火生煮羹饮,就像人们煮菜汤一样。

在周朝,人们为了长时间保存茶叶,以作为祭品和贡品,把茶叶晒干,以便保存。在3 000多年前,巴蜀一带已用所产茶叶作为贡品。当时出现了人工栽培的茶园,四川的乐山、彭山已经成为中国的名茶产地。至汉代,茶已经成为四川民众的常用饮料。

大约三国时代,茶已由晒干收藏变为制成饼茶。三国时期,张揖的《广雅》就有这样的记载:荆巴间采茶作饼,成以米膏出之,这就是人们将采来的茶叶先做成饼,晒干、烘干,饮用时碾来冲泡,加佐料调和作羹饮。此时期,是中国茶文化初步形成的阶段。

秦汉到西晋时期,巴蜀茶业继续繁盛,也是中国茶叶由巴蜀走向全国、茶业重心开始东移的重要时期。由于地理上的优势,长江中游在中国茶文化传播上的地位,慢慢取代巴蜀而明显重要起来。到了东晋南北朝时期,茶业重心继续向东南推进,随着隋朝京杭大运河的修凿和唐朝政治、经济、文化的强盛,中国茶业进入了一个飞速发展的时期。

唐朝是中国封建社会的鼎盛时期。茶叶从唐代中期开始,已成为长江流域及以南地区人们喜欢的一种饮料,茶从南方传到中原,再流传到边陲少数民族地区。据史料记载,唐朝各地和一些少数民族地区,民俗均以茶叶为贵。边陲一些少数民族有了饮茶习惯后,先通过使者,后来直接通过商人购茶,开创了中国历史上长期存在的以茶易马的茶马交易。在《封氏见闻录》里得到佐证:唐代中期以后,饮茶开始“风行南北,穷日竟夜,殆成风俗,始于中原,流于塞外,往年四贾如朝,大驱名马,市茶而归。”

唐朝以前虽然中国南方一些地区种茶、饮茶的历史比较久远,但是尚无茶类专著撰刊,当时茶没有形成一门独立的正式学科。至唐代中期以后,随着茶叶发展和社会上对茶知识的需求,出现了陆羽《茶经》专著,茶业在成为全国性生产和经济的同时,也作为一种独立的、崭新的学科和文化展示于世。同时,吟咏茶事的诗文也大量涌现,卢仝的《茶歌》、陆羽的《茶经》和对茶征税,被后人列为唐代茶事上影响最大的3件事。唐代茶文化的发展还突出反映在饮用茶的人越来越多,也越用越熟练。茶宴、茶食和茶会已从一般的待客礼仪,演化为以茶汇集同仁朋友、迎来送往、商讨议事等有目的和有主题的外事联谊活动。随着唐宋朝代的更迭,茶文化随着茶业的发展开始由兴到盛。



陆羽与《茶经》

陆羽(733—804年),字鸿渐(一名疾,字季疵),自号桑宁翁,又号竟陵子,湖北竟陵人。宋代欧阳修撰《新唐书·隐逸·陆羽传》记载:“陆羽为弃儿,由龙盖寺智积禅师收养。”唐代寺院多植茶树,故陆羽自幼熟练于茶树种植、制茶、烹茶之道,年幼时已是茶艺高手。陆羽12岁时离开寺院,浪迹江湖。天宝五年(公元764年),陆羽得识竟陵太守李齐物,开始研习诗书。后又与礼部员外郎崔国辅结为忘年之交,而崔国辅与杜甫友善,长于五言古诗,陆羽受其指授,学问大进。陆羽22岁时告别家乡,云游天下,结交四方挚友,开始了立志茶学的研究生涯。



茶圣陆羽(宋伯轩画)

公元755年,陆羽住乌程苕溪(今湖州),结识了许多著名文人,如大书法家颜真卿,诗僧皎然,诗人孟郊、皇甫冉等。多年的云游生活使他积累了大量的有关各地茶的资料,江南清丽宜雅的山林水郭,友人的倾力支援,给他带来了著书立说的激情。公元763年,即陆羽28岁时,人类历史上关于茶的第一部专著——《茶经》诞生了。

《茶经》对茶的起源传说、历史记载,采摘、加工、煮烹、品饮之法,水质、茶器,以及与之紧密相关的文化习俗等内容皆进行了系统全面的总结,从而使茶学升华为一门全新的、自然与人文紧密结合的崭新学科。《茶经》的诞生,标志着中国茶文化步入成熟时期。

宋朝时期茶文化活动有三大特点。