

中国茶道

全书

典藏精品版

《典藏精品版》
编委会◎主编

传统茶道文化图解全典 识茶、泡茶、品茶指南

如何制茶？如何认识不同的茶？如何享用一杯茶？这是一本制茶、识茶、泡茶的百科图说全典。细谈茶之史，详解茶百科，把玩茶之器，品鉴茶之水，趣说茶之事，漫话茶养生；大茶类详解，200个泡茶细节解说，150道健康茶饮与200个对症茶疗方推荐，一书在手，茶香尽收。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



第一章 茶的诞生

第一节 茶的起源

- 1. 中国饮茶起源众说纷纭 020
- 2. 茶的别称 021
- 3. 《茶经》提出的十个茶事 022

第二节 中国是茶树的发源地

- 1. 茶树的原产地众说纷纭 024
- 2. 中国西南地区是茶原产地的中心地带 026
- 3. 中国古茶树 027
- 4. 中国茶文物 029

第二章 历代茶叶的发展

第一节 六朝以前茶的发展

- 1. 巴蜀是茶叶文化的摇篮 032
- 2. 茶业重心的东移 034

第二节 隋唐五代茶业的兴起

- 1. 唐代茶叶的主要产地 037
- 2. 唐代的茶叶生产和贸易 038
- 3. 唐代茶业发展的主要原因 041

第三节 宋元时期

- 1. 茶业重心由东向南移 044
- 2. 茶类的演变 046

第四节 明清时期

- 1. 散茶的兴起和制茶的革新 049
- 2. 古代传统茶学的终结 051
- 3. 茶业向近代转变的过程 052

第五节 现代茶业的发展

- 1. 茶叶生产组织现代化 053
- 2. 茶叶服务体系现代化 054
- 3. 茶叶生产功能现代化 054

第六节 历代贡茶

- 1. 贡茶的起源 055
- 2. 唐代贡茶 055
- 3. 宋代贡茶 057
- 4. 元、明、清代贡茶 060



第三章 中国古代制茶方式的历史演变

第一节 古代制茶方式的演变

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 从晒干或烘干散茶到晒青饼茶..... | 062 | 2. 黑茶的产生..... | 064 |
| 2. 从晒青饼茶到蒸青饼茶..... | 062 | 3. 白茶的产生..... | 064 |
| 3. 从蒸青饼茶到蒸青散茶..... | 063 | 4. 红茶的产生和发展..... | 064 |
| 4. 从蒸青散茶到炒青..... | 064 | 5. 青茶的产生..... | 065 |
| | | 6. 花茶的产生..... | 065 |

第二节 从绿茶发展至其他茶类

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 黄茶的产生..... | 064 |
|---------------|-----|

第二篇 | 茶类篇

第一章 茶的类别

第一节 茶的分类和命名

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 茶的分类..... | 068 |
| 2. 茶的命名..... | 069 |
| 3. 《茶经》提出的十个茶事..... | 022 |

第二节 历代名茶

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 唐代名茶..... | 071 |
| 2. 宋代名茶..... | 073 |
| 3. 元代名茶..... | 074 |
| 4. 明代名茶..... | 075 |
| 5. 清代名茶..... | 077 |
| 6. 现代名茶..... | 078 |



第二章 红茶的品种

第一节 功夫红茶

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 祁门功夫 | 082 |
| 2. 滇红功夫 | 083 |
| 3. 宜红功夫 | 084 |
| 4. 宁红功夫 | 085 |
| 5. 湖红功夫 | 086 |
| 6. 越红功夫 | 086 |
| 7. 川红功夫 | 087 |
| 8. 闽红功夫 | 088 |

第二节 其他红茶种类

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 小种红茶 | 090 |
| 2. 红碎茶 | 091 |

第三章 绿茶、乌龙茶的品种

第一节 绿茶

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 西湖龙井 | 094 |
| 2. 庐山云雾 | 097 |
| 3. 洞庭碧螺春 | 098 |
| 4. 黄山毛峰 | 099 |
| 5. 太平猴魁 | 101 |
| 6. 恩施玉露 | 103 |
| 7. 信阳毛尖 | 104 |
| 8. 六安瓜片 | 105 |
| 9. 老竹大方 | 107 |
| 10. 舒城兰花 | 108 |
| 11. 桂平西山茶 | 109 |
| 12. 休宁松萝 | 110 |
| 13. 涌溪火青 | 111 |
| 14. 敬亭绿雪 | 113 |
| 15. 九华毛峰 | 114 |
| 16. 龟山岩绿 | 115 |
| 17. 蒙顶甘露 | 116 |
| 18. 仙人掌茶 | 117 |
| 19. 天池茗毫 | 118 |
| 20. 贵定云雾 | 119 |
| 21. 青城雪芽 | 120 |
| 22. 顾渚紫笋 | 121 |
| 23. 径山茶 | 122 |
| 24. 雁荡毛峰 | 122 |
| 25. 日铸雪芽 | 124 |
| 26. 惠明茶 | 124 |
| 27. 金华举岩 | 126 |
| 28. 东白春芽 | 127 |
| 29. 婺源茗眉 | 127 |
| 30. 南京雨花茶 | 128 |
| 31. 无锡毫茶 | 129 |
| 32. 天柱剑毫 | 130 |
| 33. 云峰与蟠毫 | 131 |
| 34. 千岛玉叶与清溪玉芽 | 132 |
| 35. 遂昌银猴 | 133 |
| 36. 都匀毛尖 | 133 |

37. 高桥银峰	134	72. 山谷翠绿	163
38. 金水翠峰	135	73. 龙舞茶	164
39. 永川秀芽	136	74. 瑞州黄檗茶	164
40. 上饶白眉	138	75. 窝坑茶	165
41. 湄江翠片	139	76. 云林茶	166
42. 安化松针	140	77. 攸林茶	166
43. 遵义毛峰	141	78. 井岗翠绿	167
44. 文君绿茶	142	79. 眉茶	168
45. 峨眉毛峰	143	80. 小布岩茶	169
46. 秦巴雾毫	143	81. 麻姑茶	170
47. 汉水银梭	144	82. 宝顶绿茶	170
48. 南糯白毫	144	83. 峨眉竹叶青	171
49. 午子仙毫	145	84. 峨蕊	172
50. 金坛雀舌	146	85. 前峰雪莲	173
51. 华顶云雾	147	86. 南山寿眉	174
52. 泉岗焊白	147	87. 梅龙茶	174
53. 平水珠茶	148	88. 金山翠芽	175
54. 兰溪毛峰	149	89. 翠螺	175
55. 建德苞茶	149	90. 花果山云雾茶	176
56. 天目青顶	150	91. 车云山毛尖	176
57. 普陀佛茶	151	92. 峡州碧峰	177
58. 鸠坑毛尖	151	93. 双桥毛尖	178
59. 天尊贡芽	152	94. 水仙茸勾茶	179
60. 余姚瀑布茶	153	95. 隆中茶	179
61. 安吉白片	154	96. 湘波绿	180
62. 双龙银针	155	97. 狮口银牙	180
63. 磐安云峰	156	98. 江华毛尖	181
64. 仙居碧绿	156	99. 南岳云雾茶	181
65. 开化龙顶	157	100. 东湖银毫	182
66. 松阳银猴	158	101. 岳麓毛尖	183
67. 江山绿牡丹	159	102. 雪峰毛尖	183
68. 狗牯脑	160	103. 官庄毛尖	184
69. 修水双井绿	161	104. 五盖山米茶	184
70. 新江羽绒茶	162	105. 郴州碧云	185
71. 周打铁茶	162	106. 黄竹白毫	185

目录

幽香古韵展茶道精神

006

107.河西园茶	186
108.韶峰	187
109.牛抵茶	187
110.桂东玲珑茶	188
111.古丈毛尖	189
112.碣滩茶	189
113.南安石亭绿	190
114.天山绿茶	191
115.七境堂绿茶	193
116.龙岩斜背茶	193
117.莲心茶	194
118.云海白毫	195
119.大关翠华茶	195
120.苍山雪绿	196
121.化佛茶	197
122.宝洪茶	198
123.墨江云针	199
124.绿春玛玉茶	199
125.古劳茶	200
126.象棋云雾	201
127.凌云白毫	201
128.桂林毛尖	202

129.仰天雪绿	202
130.瑞草魁	203
131.紫阳毛尖	204
132.南山白毛芽	205
133.蒸青煎茶	206
134.晒青	207

第二节 乌龙茶的种类

1.武夷岩茶	209
2.武夷肉桂	212
3.武夷四大名枞	213
4.铁观音	215
5.闽北水仙	218
6.凤凰水仙	219
7.白毛猴	220
8.八角亭龙须茶	220
9.黄金桂	222
10.永春佛手	223
11.安溪色种	224
12.台湾乌龙	226
13.台湾包种	227

第四章 白茶、黄茶和黑茶的种类

第一节 白茶种类

1.银针白毫	230
2.白牡丹	231
3.贡眉	232
4.新工艺白茶	232

2.君山银针	234
3.蒙顶黄芽	237
4.沩山白毛尖	238
5.北港毛尖	239
6.鹿苑毛尖	240
7.温州黄汤	241
8.皖西黄大茶	242
9.广东大叶青	244

第二节 黄茶种类

1.霍山黄芽	233
--------	-----

10.海马宫茶	245	3.湖南黑茶	247
第三节 黑茶种类		4.老青茶	248
1.普洱茶	246	5.六堡散茶	248
2.四川边茶	246		

第五章 紧压茶、花茶和中药保健茶的种类

第一节 紧压茶种类

1.普洱方茶	250
2.黑砖茶	250
3.茯砖茶	251
4.青砖茶	251
5.花砖茶	252
6.康砖和金尖	253
7.米砖茶	254
8.竹筒香茶	254
9.沱茶	255
10.湘尖茶	256
11.圆茶	256

12.饼茶	256
13.方包茶	257
14.六堡茶	257
15.紧茶	258
16.固形茶	258

第二节 花茶种类

1.茉莉花茶	259
2.珠兰花茶	260
3.桂花茶	261
4.金银花茶	262
5.白兰花茶	262
6.玫瑰花茶	263

第三篇 | 茶道技艺

第一章 茶具

第一节 茶具的发展

1.原始社会、奴隶社会的茶具	266	4.宋朝的茶具	269
2.秦汉时期的茶具	266	5.元代茶具的发展	270
3.唐朝的茶具	267	6.明代茶具的发展	271
		7.清代茶具的发展	274

第二节 茶具的材质

1. 陶土茶具 276
2. 瓷器茶具 278
3. 漆器茶具 282
4. 玻璃茶具 282
5. 金属茶具 283
6. 竹木茶具 284

第三节 茶具的种类

1. 茶壶 285
2. 茶杯 285
3. 盖碗 286
4. 茶海 286
5. 茶盘 286
6. 茶船 287
7. 茶池 287
8. 水盅 287

9. 煮水器 287
10. 辅助茶具 288
11. 茶具的清洗与保养 289

第四节 茶具的搭配

1. 茶具的分区 290
2. 茶具摆放的美感 291
3. 茶具与茶叶的搭配 291
4. 茶具必须具备的功能 291
5. 席上茶具的动态与静态 292

第五节 紫砂壶

1. 宜兴紫砂壶传千古 293
2. 宜兴紫砂壶名家和款式 294
3. 宜兴紫砂壶泡茶的优点 295
4. 紫砂壶的选择 296

第二章 泡茶用水

第一节 泡好茶需选好水

1. 古今对泡茶用水的认识 298
2. 泡茶用水的选择 299
3. 中国五大名泉 300
4. 其他天然水的选择 301

第二节 名泉伴佳茗相得益彰

1. 庐山谷帘泉与庐山云雾茶 303
2. 崂山矿泉与崂山春 303
3. 扬子江心水与蒙顶山上茶 304
4. 苏州石泉水与虎丘茶 304
5. 峨眉玉液泉与峨眉茶 304
6. 文君井与文君茶 305

7. 桐庐严子陵滩水与桐君山雀舌茶 305
8. 雁荡大龙湫与雁荡毛峰茶 305
9. 黄山温泉与黄山毛峰 306
10. 长沙金沙泉与顾渚紫笋茶 306



第三章 茶的冲泡

第一节 多样的泡茶方法

1. 中国历史上泡茶方法的发展 308
2. 中国人饮茶的态度 309
3. 传统泡茶法 310
4. 诏安式泡茶法 311
5. 安溪式泡茶法 311

第二节 泡茶的相关知识

1. 爱茶人要与茶为友 313
2. 泡茶的多重效用 313
3. 泡茶要从有法到无法 313
4. 从小壶茶锻炼泡茶的基本功 313
5. 泡茶的水温很重要 314
6. 水质会直接影响茶汤的质量 315
7. 一壶茶放多少茶叶 315
8. 泡茶时间的掌控 315
9. 茶汤适当浓度的掌握 316

第三节 泡茶的20个细节

1. 妆容服饰 318
2. 姿态 318
3. 双手 319
4. 气息 319
5. 韵律 319
6. 品茶环境 320
7. 音乐 320
8. 选茶 320
9. 茶具的准备与摆放 321
10. 茶叶的取放 322
11. 茶巾的选用 322
12. 温杯 323

13. 持壶 324
14. 壶盖 324
15. 公道杯与过滤网 324
16. 闻香杯、品茗杯的使用方法 325
17. 高冲水低斟茶 326
18. 浅茶满酒 326
19. 分茶 327
20. 收具 327

第四节 小壶泡茶法

1. 小壶茶的茶器配备 328
2. 小壶泡茶的持壶方法 328
3. 小壶泡茶的持盅方法 328
4. 备水 329
5. 行礼 329
6. 温壶 329
7. 备茶 330
8. 识茶 330
9. 赏茶 331
10. 温盅 331
11. 置茶 332
12. 闻香 332
13. 冲泡 333
14. 计时 334
15. 烫杯 334
16. 倒茶 335
17. 备杯 335
18. 分茶 335
19. 奉茶 336
20. 品饮 337
21. 去渣 338
22. 观叶底 339

目录

幽香古韵展茶道精神

010

23.赏壶	339
24.清盅	340
25.结束	340
26.主人与助手	341

第五节 盖碗泡茶法和大桶泡茶法

1.盖碗泡茶法	342
2.大桶泡茶法	343

第六节 名茶茶艺展示

1.西湖龙井	345
2.洞庭碧螺春	347
3.安溪铁观音	348
4.武夷岩茶	350
5.白毫银针	351
6.云南普洱茶	352
7.祁门功夫红茶	354
8.苏州茉莉花茶	355

第四章 饮茶习俗和饮茶环境

第一节 饮茶习俗

1.饮茶习俗的发展与传播	358
2.客来敬茶	361
3.施茶乐善	362
4.端茶逐客	362
5.摆器示意	363
6.叩桌行礼	364
7.茶分三等	364
8.以茶代酒	365
9.借茶喻世	365
10.捂碗谢茶	366

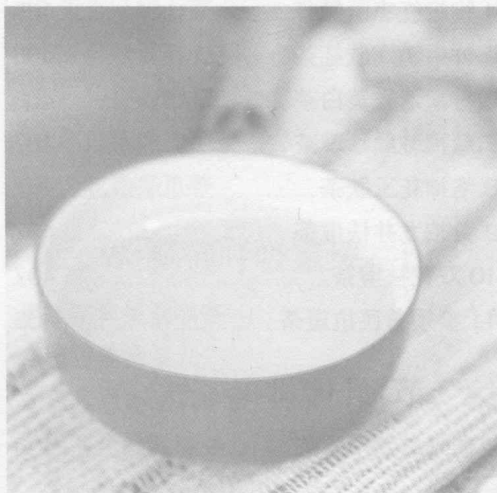
第二节 各民族的饮茶习俗

1.汉族的清饮	367
2.维族的奶茶与香茶	370
3.藏族的酥油茶	371
4.蒙古族的咸奶茶	373
5.傣族、拉祜族的竹筒香茶	374
6.纳西族的盐巴茶	374
7.傣族的雷响茶	375
8.布朗族的酸茶	376

9.白族的三道茶和响雷茶	376
10.土家族的擂茶	377
11.苗族和侗族的油茶	378
12.回族的罐罐茶	379

第三节 饮茶环境

1.品茗的环境	381
2.茶宴与斗茶	382
3.茶馆与茶摊	385



第四篇 | 养生茶疗.....

第一章 茶疗养生

第一节 认识茶疗

- 1. 茶疗溯源..... 392
- 2. 茶的主要成分..... 392
- 3. 茶的主要疗效..... 393
- 4. 茶与药材的结合..... 394
- 5. 茶疗与养生..... 395
- 6. 茶疗的种类和特征..... 396

第二节 茶疗注意事项

- 1. 根据体质选择茶饮..... 399
- 2. 根据季节选择茶饮..... 400
- 3. 不同人群的茶疗选择..... 400
- 4. 不宜长期茶疗的人群..... 401
- 5. 茶饮宜忌..... 402

第二章 健康活力茶饮

第一节 养颜美容茶饮

- 1. 黑芝麻乌发茶..... 404
- 2. 何首乌生发茶..... 404
- 3. 益母草活力亮发茶..... 405
- 4. 枸杞红枣丽颜茶..... 405
- 5. 鲜牛奶润肤红茶..... 406
- 6. 柠檬清香美白茶..... 406
- 7. 慈禧驻颜珍珠茶..... 407
- 8. 洛神花玉肤茶..... 407
- 9. 黄柏龙井祛痘茶..... 407
- 10. 双花祛痘茶..... 407
- 11. 参须黄芪抗斑茶..... 408

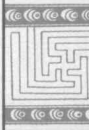
- 2. 椰香冰糖瘦脸茶..... 409
- 3. 普洱山楂纤体茶..... 410
- 4. 丹参泽泻瘦腰茶..... 410
- 5. 汉宫飞燕纤腰茶..... 411
- 6. 淮山丰胸美肤茶..... 411
- 7. 益母玫瑰丰胸茶..... 411
- 8. 丰胸通草汤..... 412
- 9. 迷迭香瘦腿茶..... 412
- 10. 山楂决明纤腿茶..... 412
- 11. 决明荷叶极速溶脂绿茶..... 413
- 12. 祛水肿薏仁豆奶茶..... 413
- 13. 番泻叶急瘦祛脂红茶..... 414

第二节 纤体排毒茶饮

- 1. 咖啡乌龙小脸茶..... 409

第三节 活力养生茶饮

- 1. 葛花解酒茶..... 415



2. 金橘醒酒茶.....	415	20. 银耳太子参宁神茶.....	423
3. 菠萝香蜜消疲茶.....	416	21. 桂圆莲芡益补茶.....	423
4. 玫瑰参花舒活茶.....	416	22. 干姜牛奶好眠茶.....	424
5. 薄荷清凉解暑茶.....	416	23. 紫河车大枣助眠茶.....	424
6. 海带双荷消暑茶.....	417	24. 莲子百合甜梦茶.....	425
7. 茉莉荷叶清凉茶.....	417	25. 豆麦增忆茶.....	425
8. 洋甘菊舒缓减压茶.....	418	26. 山楂迷迭香茶.....	426
9. 桂花清怡减压茶.....	418	27. 夜交藤安定茶.....	426
10. 薰衣草舒眠茶.....	418	28. 参归桑叶益气茶.....	426
11. 人参玫瑰益寿茶.....	419	29. 菊花抗晕乌龙茶.....	427
12. 玉竹养生香茶.....	419	30. 参须枸杞缓压茶.....	427
13. 百里香驻颜延年茶.....	420		
14. 双麻镇痛茶.....	420		
15. 葱芷去痛茶.....	421		
16. 桑菊银花清热茶.....	421		
17. 葱芎白果缓痛茶.....	422		
18. 茯苓枣仁宁心茶.....	422		
19. 甘松舒郁茶.....	423		

第四节 增强五官敏锐性茶饮

1. 橄竹乌梅亮嗓茶.....	428
2. 普洱食盐固齿茶.....	428
3. 罗汉果美声绿茶.....	429
4. 芒果清齿绿茶.....	429
5. 藿香口气清新茶.....	430

第三章 预防心血管、呼吸系统疾病茶饮

第一节 预防心血管疾病茶饮

1. 苹香养血绿茶.....	432
2. 花生衣红枣补血茶.....	432
3. 桂圆活力补血茶.....	433
4. 双桂暖身回压茶.....	433
5. 甘草顺心茶.....	433
6. 菊槐降压绿茶.....	434
7. 天地龙骨稳压茶.....	434
8. 龙胆草降压绿茶.....	434
9. 菊普降脂茶.....	435
10. 乌梅山楂去脂茶.....	435
11. 天麻钩藤防风茶.....	435

12. 夏枯草降脂茶.....	436
13. 银杏叶护心茶.....	436
14. 玉竹秦艽养心茶.....	437
15. 杜仲护心绿茶.....	437
16. 冬瓜薯叶降糖茶.....	438
17. 天花粉冬瓜茶.....	438

第二节 畅通呼吸系统茶饮

1. 银花青果润喉茶.....	439
2. 绿豆清毒茶.....	439
3. 紫苏甜姜祛风寒茶.....	440
4. 大海生地利咽茶.....	440

5. 五味甘草治感冒茶.....	441	13. 黄芩银花祛菌茶.....	443
6. 刀豆蜜菊舒咽茶.....	441	14. 白果麻黄平喘茶.....	444
7. 橄榄润咽绿茶.....	441	15. 柿叶清肺茶.....	444
8. 板蓝根抗菌舒咽茶.....	442	16. 蜂蜜止咳绿茶.....	445
9. 紫罗兰解咳散淤茶.....	442	17. 杏仁润喉止咳绿茶.....	445
10. 参味苏梗治咳茶.....	442	18. 灵芝沙参缓咳茶.....	445
11. 雪梨止咳茶.....	443	19. 苹果皮护肺茶.....	446
12. 银五参止咳清肺茶.....	443	20. 紫罗兰气管通畅茶.....	446

第四章 预防肠胃疾病、柔筋健骨茶饮

第一节 整肠健胃茶饮

1. 香蜂花草消胀茶.....	448
2. 兰荷醒胃消滞茶.....	448
3. 陈皮红枣消胀茶.....	449
4. 茴香薄荷消胀茶.....	449
5. 柚壳生姜缓泻茶.....	449
6. 莲子冰糖止泻茶.....	450
7. 番茄蜂蜜生津茶.....	450
8. 柳橙香醋开胃茶.....	451
9. 肉桂养生开胃奶茶.....	451
10. 陈醋健脾开胃茶.....	451
11. 山楂陈皮理胃茶.....	451
12. 椒豉生姜肠宁茶.....	452
13. 荷叶山楂清香消化茶.....	452
14. 山菊和胃消食茶.....	453
15. 柠檬食盐抗炎茶.....	453
16. 甘蔗生姜祛恶茶.....	453
17. 茉莉银花舒胃止吐茶.....	454
18. 苍术米泔养胃茶.....	454
19. 焦米党参护胃茶.....	455
20. 苍术厚朴平胃茶.....	455
21. 木瓜养胃茶.....	456

22. 柑橘止溃疡茶.....	456
23. 藤瓜润肠养胃茶.....	456
24. 决明通便茶.....	456
25. 郁金甘草养胃解郁茶.....	457

第二节 柔筋强骨茶饮

1. 柠檬强骨红茶.....	458
2. 二子延年健骨茶.....	458
3. 天麻菊槐活颈茶.....	459
4. 黄芪三宝护颈茶.....	459
5. 骨碎补活肌茶.....	459
6. 薏仁防风止痛茶.....	460
7. 桑瓜红枣祛湿茶.....	460



第五章 预防男性疾病、养肾护肝茶饮

第一节 预防男性疾病茶饮

1. 莲子冰糖益精茶 462
2. 虫草益肾固精茶 462
3. 莲花甘草清腺茶 462
4. 五子衍宗茶 463
5. 葫芦巴温肾固精茶 463

第二节 养肾护肝茶饮

1. 茵陈车前护肝利胆茶 464
2. 龙胆平肝清热茶 464

3. 六味地黄滋肾茶 465
4. 丹参黄芪养肾茶 465
5. 柴胡丹参消脂茶 465
6. 夏枯草丝瓜保肝茶 466
7. 杞菊养肝乌龙茶 466
8. 泽泻乌龙护肝消脂茶 467
9. 白菊花利尿龙井茶 467
10. 茯苓陈皮护肝茶 468
11. 郁金清肝茶 468

第六章 预防妇儿疾病茶饮

第一节 预防妇科疾病茶饮

1. 川芎乌龙活血止痛茶 470
2. 益母玄胡通经茶 470
3. 益母蜂蜜通络绿茶 470
4. 二花调经茶 471
5. 月季花活血调经茶 471
6. 当归调经茶 471
7. 芙蓉莲蓬护血茶 472
8. 益母草红糖调经茶 472
9. 红花通经止痛茶 473
10. 玫瑰蜂蜜温经活血茶 473
11. 川芎通经茶 474
12. 苦丁桑叶顺经糖茶 474
13. 苏梗安胎茶 474
14. 桑葚红花活经茶 475
15. 参夏姜枣祛恶茶 475

16. 苏荆退热茶 475
17. 山楂益母缓痛茶 476
18. 枇杷炙百合茶 476
19. 蜂蜜润肠茶 477
20. 莲心苦丁更年清心茶 477
21. 杷叶回乳茶 478
22. 贝母护乳茶 478
23. 荠菜花更年舒心茶 478
24. 大黄蒲公英护乳消炎茶 479

第二节 预防儿科病茶饮

1. 竹叶灯心定惊茶 480
2. 参麦翠衣清凉茶 480
3. 鲜藕茅根消痘茶 481
4. 多味健脾茶 481
5. 麦芽止泻茶 481

6.米醋止泻茶.....	482	8.大蒜冰糖止咳茶.....	483
7.竹叶清火茶.....	482	9.川贝杏仁缓咳茶.....	483

第五篇 | 中国茶文化.....

第一章 名人茶事和茶的传说

第一节 名人茶事

1.陆羽与《茶经》.....	486
2.卢仝七碗茶歌千古传.....	487
3.嗜茶高僧——皎然.....	488
4.爱茶宰相李德裕.....	489
5.爱茶诗人白居易.....	490
6.陆龟蒙、皮日休的十首唱和诗.....	492
7.“茶官”陆游.....	493
8.欧阳修茶事.....	494
9.范仲淹与《斗茶歌》.....	496
10.古代茶学家蔡襄.....	497
11.把佳茗当做佳人欣赏的苏轼.....	498
12.以茶养生的黄庭坚.....	500
13.著茶书的皇帝宋徽宗.....	501
14.酷爱武夷茶的耶律楚材.....	502
15.朱权避世写《茶谱》.....	503
16.虞集是赞龙井第一人.....	504
17.写茶诗、吟诗谜、画茗图的唐伯虎.....	505
18.张岱研制新茶“兰雪茶”.....	506
19.以茶换故事的蒲松龄.....	507
20.因茶而喜结良缘的郑板桥.....	508
21.曹雪芹的《红楼梦》里处处是茶.....	510
22.袁枚尝遍各地名茶.....	513
23.不可一日无茶的皇帝乾隆.....	514
24.慈禧饮茶美容安眠.....	515
25.鲁迅的茶文犹如解剖刀.....	516

26.郭沫若的诗书戏剧皆有茶.....	517
27.吴觉农毕生从事茶事.....	518
28.老舍创作话剧《茶馆》.....	519
29.周恩来设茶宴款待尼克松.....	521

第二节 茶的传说

1.西湖龙井.....	523
2.灵山茶.....	524
3.安溪铁观音.....	525
4.莲花白牡丹.....	526
5.冻顶乌龙.....	526
6.蒙顶玉叶茶.....	527
7.碧螺春.....	529
8.阿婆茶.....	531
9.太平猴魁茶.....	532
10.庐山云雾茶.....	533
11.大红袍.....	533
12.黄山毛峰.....	537
13.擂茶传说.....	539
14.惠明茶.....	540
15.仙人掌茶.....	541
16.虎跑泉的由来.....	542
17.赵州和尚“吃茶去”.....	543
18.文成公主与酥油茶.....	543
19.武夷山“御茶园”.....	544
20.茶姑画眉.....	546

第二章 茶与宗教、祭祀、婚姻

第一节 茶与宗教

1. 佛教对茶业的推动 548
2. 茶为养生正心之物 548
3. 佛教认为茶能“精行俭德” 549
4. 佛教寺院设有“茶寮” 550
5. 天台国清寺——茶文化传播的重要基地 ... 552
6. 广福院与龙井茶 552
7. 罗汉供茶 552
8. 天台万年寺对茶艺的传播 553
9. 惠民寺与金奖惠民茶 554
10. 长清灵岩寺与北方饮茶风俗的形成 .. 554
11. 南京栖霞寺与名茶入诗 555
12. 法门寺与宫廷茶具 556
13. 大理感通寺的感通茶 557

14. 青龙寺对日本茶文化传播 558
15. 道教称茶为“灵芝” 558
16. 茶与道教思想的联系 559
17. 天主教与茶文化的传播 560
18. 武夷山佛教禅宗僧侣与茶 561

第二节 茶与祭祀

1. 以茶祭神 562
2. 岁时茶祭 562
3. 以茶作随葬品 563

第三节 茶与婚姻

1. 茶是爱情忠贞的象征 564
2. 吃茶象征相爱和订婚 565
3. 现代人以茶为媒 567

第六篇 | 普洱茶



第一章 普洱茶热

第一节 清朝的普洱茶热

1. 普洱茶贸易盛况空前 570
2. 宫廷的宠爱 570
3. 普洱茶茶国礼 571
4. 贵族的青睐 571
5. 普洱茶飞入寻常百姓家 572
6. 普洱茶在英国 572
7. 普洱茶在俄罗斯 572

8. 普洱茶在瑞典 573
9. 普洱茶在法国 573

第二节 现代的普洱茶热

1. 普洱茶在香港 574
2. 普洱茶在台湾 575
3. 普洱茶成为国际性饮料 576

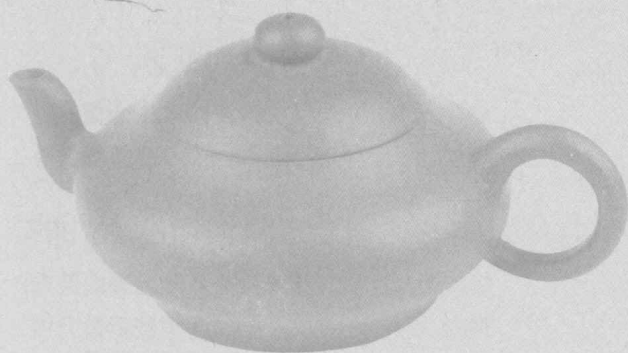


中国茶道

全书

典藏
精品版

《典藏精品版》编委会
◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.erfongbook.com