



茶

Tea and Tea Culture

与茶文化

金玟廷 郑美娘 龙春林(著(中、韩文))



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

中央民族大学“985工程”和“111工程”资助 (MUC985-9, B08044)

茶与茶文化

Tea and Tea Culture

金玟廷 Kim Minjeong

郑美娘 Jeong Mirang 著

龙春林 Long Chunlin

英文翻译：李亚莉 龙春林

Translated by: Li Yali Long Chunlin

东南大学出版社

· 南 京 ·

内 容 提 要

从韩国学者的角度来考察起源于中国并风靡世界的饮料植物——茶，将书定名为“茶与茶文化”。全书分为7章，包括：茶的起源与历史、中国茶的分类与制茶过程、茶具与紫砂壶、茶树的分类与分布、普洱茶、茶的功能、茶马古道。除进行一般的介绍外，本书作者还将多年考察和研究的成果展现出来，并配以相应的图片。本书主要内容以韩文叙述，书中还附有较详细的中文概要和英文概要。对茶树、茶产品或者茶文化感兴趣的专业人士和非专业人士，都可以从中获得有用的信息。

图书在版编目 (CIP) 数据

茶与茶文化 / 金玟廷, 郑美娘, 龙春林著. —南京:
东南大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5641-3580-5

I. ①茶… II. ①金… ②郑… ③龙… III. ①茶-文
化-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第119701号

茶 与 茶 文 化 (Tea and Tea Culture)

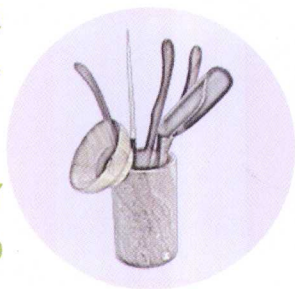
著 者	金玟廷 郑美娘 龙春林	责任编辑	陈 跃
电 话	(025)83793329/83362442(传真)	电子邮件	chenyue58@sohu.com
出版发行	东南大学出版社	出 版 人	江建中
地 址	南京市四牌楼2号	邮 编	210096
销售电话	(025)83794121/83795801/83794174/83792174/57711295 (传真)		
网 址	http://www.seupress.com	电子邮箱	press@seupress.com
经 销	全国各地新华书店	印 刷	南京凯德印刷有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16	印 张	9
字 数	191千字	印 数	1-1500
版 印 次	2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5641-3580-5		
定 价	58.00元		

*未经本社授权，本图书内任何文字及造型不得以任何方式转载、演绎，违者必究。

*本社图书若有印装质量问题，请直接与营销部联系。电话：025-83791830。

目录 Contents

中文概要	1
English Summary(英文概要)	11
I. 차의 역사와 발전	25
II. 중국차의 분류와 제다 (製茶) 법	31
III. 다구 (茶具) 와 차 마시기 (饮茶)	51
IV. 차나무 (茶樹) 의 분류와 분포	73
V. 보이차	81
1. 보이차의 역사	82
2. 보이차 산지	83
3. 차나무 진화 형태	100
4. 보이차 종류	103
5. 보이차 포장(普洱茶包裝)	106
6. 보이차의 종류와 만드는 과정	108
7. 보이차 보관법	114
VI. 차의 고대 · 현대적 연구 (성분과 효능)	117
가정에서 보이차고 만드는 방법 (普洱茶茶膏做法)	127
VII. 차마고도(茶馬古道)	129
참고문헌	138



中文概要

第一章 茶的起源与历史

1. 茶的起源

茶，源于中国。茶文化更是东方文化的重要组成部分。自茶的发现至今已有数千年的历史。

根据历史资料记载，茶树的原产地是中国的西南地区，包括云南、贵州、四川等。

2. 中国茶的历史

茶开始作为防病治病的药物，生煮羹饮，发展到蒸青塑型，唐朝的煮茶，宋朝的点茶，明朝的泡茶。从明末清初开始做发酵茶、红茶、花茶等。

第二章 中国茶的分类与制茶过程

1. 茶的主要分类

按茶的颜色分类，按茶叶的发酵程度分类，按采茶的季节不同分类等。

2. 中国茶的分类

1) 按茶叶的发酵程度分类（6大类）

绿茶：茶干色绿，清汤绿叶，具清香或熟栗香、甜花香，滋味鲜醇，如西湖龙井、碧螺春、太平猴魁、六安瓜片等。

红茶：红汤红叶，色泽乌黑油润，冲泡后具有甜花香或蜜糖香，如正山

小种、祁门红茶、滇红。

青茶（乌龙茶）：外形条索粗壮，色泽青灰有光，茶汤金黄，香气馥郁芬芳。花香明显，叶底绿叶红边，如大红袍、铁观音、东方美人等。

白茶：毫色银白，芽头肥壮，汤色黄亮，滋味鲜醇，叶底嫩匀，如白毫银针、白牡丹等。

黄茶：黄汤黄叶，多数芽叶细嫩，显毫，如君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。

黑茶：色泽黑褐，汤色橙黄至暗褐色，有松烟香，如安化黑茶、普洱茶、六堡茶。

2) 再加工茶（保健茶）：如花茶、紧压茶、粉茶、抹茶、非茶之茶等。

3. 制茶过程

萎凋：置于竹编竹箴上方，摊凉于无直射阳光的通风干燥处，鲜叶水分降到65%左右。

杀青：去除青草味，蒸发一部分水分，炒制后利于揉捻成形。

摇青：把茶叶置于摇青器具中，通过转动，茶叶与机械摩擦，造成叶细胞损伤，使茶多酚酶促氧化，诱发香气，形成茶所特有的香高味醇品质。

揉捻：分为机器揉捻及手工揉捻。让茶叶细胞壁破碎，使茶汁在冲泡时易溶于茶汤，提高浸出率，使茶叶成条。

烘焙：目的是蒸发叶内多余水分，定型、产香。

干燥：把揉捻好的茶叶在太阳光下自然晒干，最大程度地保留茶叶中的有机质和活性物质。

焖黄：焖黄是使黄茶形成金黄的色泽和醇厚茶香的关键工序。湿度和温度越高，变黄的速度越快。叶子含水量的多少和叶表温度是影响焖黄的主要因素。

渥堆：是普洱熟茶制作过程中的独特工艺，也是决定熟茶品质的关键点，是指将晒青毛茶堆放成一定高度后洒水，上覆麻布，使之在湿热作用下发酵。

第三章 茶具与紫砂壶

1. 茶具介绍

茶艺六用。

茶则：用来盛茶叶。

茶匙：用来盛茶叶。

茶夹：夹茶杯。

茶针：壶嘴被茶叶堵住时用来疏通。

茶漏：放置壶口防止茶叶外溢。

茶仓：放茶叶的用器。

茶杯（闻香杯与品茗杯）。

茶壶。

茶海（又叫公道杯）：茶壶中的茶汤冲泡完成，就可倒入茶海匀茶，平均分给客人。

茶盘：茶船形状有盘形、碗形，茶壶置于其中，盛热水时供暖壶烫杯之用，又可用于养壶。茶盘则是托茶壶茶杯之用。

2. 紫砂壶

1) 什么是紫砂壶？

紫砂壶的原产地在江苏宜兴。从明武宗正德年间以后紫砂开始制成壶。紫砂壶烧制的原料为泥土，紫砂壶泥分为三种：紫泥、绿泥和红泥。

2) 紫砂壶的创始人

明朝开始泡茶，需要茶壶。紫砂壶的创始人是明代正德(1506—1521年)至嘉靖时(1521—1566年)的供春。

3) 紫砂壶的原料

紫砂壶泥分为三种：紫泥、绿泥和红泥。紫砂壶在高氧高温状况下烧制而成，一般采用平焰火接触，烧制温度在1100~1200℃之间。

4) 紫砂泥的材质特点

- ① 可塑性好。
- ② 干燥收缩率小。
- ③ 紫砂泥本身不需要加配其他原料就能单独制成。
- ④ 紫砂泥土成型后不需要施釉，外形平整光滑，用的时间越久，把摩的时间越长，就会越有光泽。

5) 紫砂壶的选购

- ① 容量大小需合己用。
- ② 口盖设计合理，茶叶进出方便。
- ③ 重心要稳，端拿要顺手。
- ④ 出水要顺畅，断水要果决。

6) 紫砂壶的保养

- ① 用完后的紫砂壶必须保持壶内干爽，勿积存湿气。
- ② 放空气流通的地方，不宜放在闷热处。
- ③ 勿放近多异味处。
- ④ 壶内勿常常浸水，应到要泡茶时才冲水。
- ⑤ 最好多备几个好的紫砂壶，喝某一种茶叶时只用指定的一个壶，不可喝什么茶叶都用同一个茶壶，应加识别，以免混乱。

7) 紫砂壶的特点

- ① 紫砂质茶壶能吸收茶汁，使用一段时日能增积“茶锈”，所以空壶里注入沸水也有茶香。
- ② 便于洗涤，日久不用，难免异味，可用开水泡烫两三遍，然后倒去冷水，再泡茶原味不变。

③ 冷热急变适应性强，寒冬腊月，注入沸水，不因温度急变而胀裂；而且砂质传热缓慢，无论提抚握拿均不烫手。

④ 紫砂陶质耐烧，冬天置于温火烧茶，壶也不易爆裂。

8) 制作过程

从矿层中开采出的紫泥，俗称生泥。似块状岩石，经露天摊晒风化，使其松散，然后经初碎、粉碎，按产品要求的颗粒大小，送风筛选。筛选后的泥灰，由搅拌机搅拌成一块块泾泥，经堆放陈腐处理，再对腐泥进行真空练泥，这样便成为供制坯用的熟泥。

3. 饮茶的原则

喝茶必须考虑实用性、科学性和艺术性的原则。

第四章 茶树的分类与分布

1. 茶树的分类

1) 茶树的分类地位

茶隶属于山茶目 (*Theales*)、山茶科 (*Theaceae*)、山茶属 (*Camellia*)、茶树种，学名为 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze。在云南南部地区，普遍栽培的茶树为大叶茶，它是植物学上的一个变种 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze var. *assamica* (Mast.) Kitamura。

2) 茶树的树型

乔木型：有明显的主干，分枝部位高，树高3~5m，大叶种。

灌木型：没有明显主干，分枝较密，树高1~3m，小叶种。

半乔木型：树高和分枝上都介于灌木型与乔木型茶树之间，中叶种。

2. 中国产茶区的分布

中国的产茶区分布在四大区域：江南茶区，江北茶区，华南茶区，西南茶区。

第五章 普洱茶

1. 普洱茶的历史

普洱茶以其集散地与原产地——普洱县命名。普洱茶兴于东汉、商于唐朝、始盛于宋朝、定型于明朝、繁荣于清朝。元朝时称之为普茶，明万历年才定名为普洱茶，极盛时期是在清朝。据《普洱府志》记载：“普洱所属六大茶山……周八百里，入山作茶者十余万人”，可知当时盛况。

普洱茶的名称或因族名而成，或因地名而得。到了唐朝，普洱茶开始大规模的种植生产，称为“普茶”；宋明时期是中原逐渐认识普洱茶的时期，并且在国家社会经济贸易中开始扮演重要的角色。

普洱茶的定义：普洱茶是以云南省一定区域内的云南大叶种晒青茶为原料，采用特定工艺，经后发酵加工形成的散茶和紧压茶。

普洱茶必须符合4个要求：在原料品种及产地上有严格要求：普洱地区；加工原料必须是云南大叶种晒青毛茶；普洱茶的制作工艺是后发酵；符合普洱茶云南省地方标准。

2. 普洱茶产地

普洱茶产地处于北纬25°以南，气候变化较小，属于亚热带湿润气候和北热带气候流型。光照充足，年平均气温18~22℃，年平均降水量1500mm左右，相对湿度80%以上。

1) 古代普洱茶产地

主要指六大茶山，位于原普洱府，现属于西双版纳的攸乐、革登、倚邦、蛮砖、蛮枝、曼撒。

2) 近代普洱茶产地

包括西双版纳、普洱、临沧、大理、昆明等区域。有时特指南糯山、勐海、勐宋、南峤、巴达、布朗。

3) 现代普洱茶产地

西双版纳、普洱、临沧、保山、德宏、昆明、大理、红河。有时特指普

洱（镇沅、无量山、景谷、景迈、邦崴）、临沧（凤庆）、红河、大理等。

3. 普洱茶原植物的进化

1) 野生茶：指在大自然中物种自然演化形成的茶树类型，它是人工品种的始祖，也是我们对茶树进行分类的基础和样本。

2) 古茶树：主要指那些由古人栽培的前人人工优化或选育的茶树，现在往往指那些不打药、不施肥、不锄草、不修剪的老茶树。

3) 乔木古茶树：苦涩味较低，汤色醇厚，回甘好，耐储存，口感协调，在较短的时间内就有很好的滋味。

4) 台地茶：台地茶苦涩味比较重，香气高锐，口感刺激性强。成片种植、人工矮化、精细管理的现代茶园茶。

4. 普洱茶种类

1) 普洱茶的年限及辨别

① 号级茶

这个时期称为“古董茶”，如百年宋聘号、同兴贡饼、同庆号、同昌老号、宋聘敬号。

② 印级茶

所谓“印级茶品”，也就是包装纸上的“茶”字以不同颜色标示，红印为第一批，绿印为第二批，黄印为第三批。

③ 七子级茶

此时茶饼包装不再印上“中国茶叶公司”字号，改由各茶厂自行生产，统称“云南七子饼”。

④ 数字级茶

制定普洱茶各茶厂号码：昆明茶厂是1号，勐海茶厂是2号，下关茶厂是3号，普洱茶厂是4号。

2) 依外形分类

普洱茶便于运送与保存紧压成型。

① 七子饼茶：扁平圆盘状，其中七子饼每块净重375g，每七个为一筒。

② 沱茶：形状和大小跟饭碗差不多，每个净重100g、250g。

③ 砖茶与方茶：长方形或正方形，250~1000g居多，制成这种形状主要是为了便于运送。

④ 散茶：制茶过程中未经过紧压的茶叶状为散条形。

5. 普洱茶包装

1) 包装纸，大票，桶包装形式。大票是茶品出仓时的说明书，包括公司号码、商品号码、产地等。

2) 内飞，内票。“内飞”指放在普洱茶饼里的小纸片，作为品牌的标识。“内票”是指七饼为一筒中，所放的大张纸片，作为当初茶庄的品牌认证。

6. 普洱生茶与熟茶

1) 生普洱茶的加工

晒青毛茶的加工工艺流程为萎凋—杀青—揉捻—晒干。晒青毛茶一般为一芽二、三叶。杀青温度一般掌握在180℃。杀青可用铁锅和滚筒杀青机杀青。杀青后用揉捻机揉捻15~20分钟，揉时较短，加压较轻，待茶汁揉出，茶叶成条时即可下机。解散团块后，放在簸箕或篾笆中，在太阳光下晒干，即成晒青毛茶。也可以制作成紧压茶。

2) 熟普洱茶加工

人工发酵普洱茶是在现代科学技术的基础上，以渥堆发酵等现代科技手段在较短的时间内完成。传统普洱茶需要长时间才能完成发酵过程，整个发酵周期中必须严格按工艺要求完成多次渥堆、晾晒，必须在规定的温度、湿度和通风条件下完成发酵。人工渥堆发酵普洱茶的过程需要40~50天，完成人工渥堆后普洱茶还需要经过风干醇化、筛分拣剔拼配、灭菌等过程，然后制成紧压茶或散茶等，再经过贮放醇化(后熟)后才能成为可以饮用的普洱茶。

7. 普洱茶保存

普洱茶保存时必须考虑湿度、温度与通风。绝对不能放在有异味的场所。

第六章 茶的功能

1. 茶的功效

- 1) 延缓衰老。
- 2) 抑制心血管疾病。
- 3) 预防和治疗辐射伤害。
- 4) 预防和抗癌。
- 5) 戒毒效能。
- 6) 美容护肤。
- 7) 提神醒脑。
- 8) 利尿解乏。
- 9) 降脂助消化。
- 10) 护齿明目。

2. 普洱茶的功效

- 1) 降脂、减肥、降压、抗动脉硬化。

2) 防癌、抗癌。梁明达、胡美英教授用细胞培养及电子显微镜方法，对普洱茶的抗癌作用进行了十多年的研究，发现普洱茶在各类茶产品中杀癌细胞的作用最为强烈，甚至常人喝茶浓度在1%时即有明显作用。

3) 养胃、护胃。在适宜的浓度下，饮用平和的普洱茶对肠胃不产生刺激作用，黏稠、甘滑、醇厚的普洱茶进入人体肠胃形成的膜附着于胃的表层，对胃产生有益的保护层，长期饮用普洱茶可起到养胃、护胃作用。

- 4) 健牙护齿。普洱茶中含有许多生理活性成分，具有杀菌消毒的作用。

- 5) 消炎、杀菌、治痢。

6) 抗衰老。茶叶中儿茶素类化合物具有抗衰老的作用，云南大叶种茶所含儿茶素总量高于其他茶树品种，抗衰老作用优于其他茶类。

第七章 茶马古道

1. 茶马古道路线

茶马古道是指存在于中国西南地区、以马帮为主要交通工具的民间国际商贸通道，为一条古代交通路线。茶马贸易是以中原地区的“茶”和边疆少数民族地区的“马”为载体所开展的贸易活动。

大致来说茶马古道的主要路线有这两条：

- 1) 川藏路：四川的雅安一带产茶区—泸定—康定—巴塘—昌都—拉萨—尼泊尔—印度克什米尔。
- 2) 滇藏路：普洱茶的原产地—大理—丽江—中甸—德钦—拉萨—缅甸—不丹—锡金—尼泊尔—印度。

在两条主线的沿途，密布着无数大大小小的支线，将滇、藏、川“大三角”地区紧密联结在一起，形成了世界上地势最高、山路最险、距离最遥远的茶马文明古道。

2. 茶马古道历史

从唐朝开始，历代统治者都积极采取控制茶马交易的手段。宋朝时代，茶马交易主要在陕甘地区，易马的茶叶就地取于川蜀，并在成都、甘肃天水各置榷茶和买马司。元朝时，官府废止了宋代实行的茶马治边政策。明朝时，又恢复了茶马政策，而且把这项政策作为统治西北地区各族人民的重要手段。清朝雍正十三年(1735年)，官营茶马交易制度终止。

3. 茶马古道文化意义

- 1) 茶马古道是当今世界上地势最高的贸易通道。
- 2) 茶马古道是青藏高原的一条最古老的文明通道。
- 3) 茶马古道从来都是民族融合与和谐之道。
- 4) 茶马古道是民族迁徙的走廊，它为人类寻找永恒的家园提供了许多实证。

English Summary(英文概要)

Chapter ① The Origin and History of Tea

1. The Origin of Tea

Tea is originated from China, and tea culture is an important part of oriental traditional culture. It has been thousands of years since tea was discovered.

According to historical records, the origin of tea planting lies in southwest of China, including Yunnan, Guizhou, and Sichuan provinces.

2. The History of Chinese Tea

Tea was at beginning used as drugs to prevent and cure diseases. People often boiled tea leaves to drink its liquor, and later adopted the way of steaming to make it into different shapes. There were various ways of making tea at different periods in history, such as boiled tea in Tang Dynasty, dissolved tea in Song Dynasty and infusion tea in Ming Dynasty. From the late Ming Dynasty and early Qing Dynasty on, fermented tea, black tea, flower tea and others came into being.

Chapter ② Classification of Tea and Tea Processing

1. Major Tea Categories

Tea can be mainly classified into different categories, based on its color, the extent to which it ferments and the picking seasons.

2. Classification of Chinese Tea (six major types)

1) Classification based on the extent of fermentations

Green tea: unfermented, green; clear tea soup, with fresh fragrance or the aroma of Chinese chestnut and sweet flower, which tastes mellow. The representatives are West Lake Longjing, Biluochun, Taiping Houkui, Liu'an Guapian, etc.

Black tea: fermented, red-brown leaves; tea soup also in red-brown after brewing, with aroma of sweet flower and honey. The representatives are Lapsang Souchong, Qimen Black Tea, and Dian Hong.

Oolong tea: thick and sturdy cord; the dry leaves are in brightly iron blue; the tea soup is full of fragrance in golden color; the dregs are green with red rim. The representatives are Dahongpao, Tieguanyin, Oriental Beauty, etc.

White tea: slightly fermented; sturdy bud heads, covered with fine white fur. The tea soup is bright in yellow; the dregs are tender and evenly. The representatives are Baihao Yinzhen, White Peony, etc.

Yellow tea: yellowish leaves, with more tender buds, tippy; the soup is also in yellowish after brewing. The representatives are Junshan Silver Needle, Mengding Yellow Bud, Huoshan Yellow Bud, etc.

Dark tea: the leaves are dark brown; the soup is orange yellow even dark brown, with pine-smoke fragrance. The representatives are Anhua Dark Tea, Puerh Tea, and Liubao Tea.

2) Reprocessed tea (healthy tea): The representatives are scented tea (such as jasmine tea), compressed tea, tea powder, matcha, herbal tea, etc.

3. Tea Processing

Withering (Shai Qing): Spread tea leaves onto bamboo-made sawali and put them in a place without direct sun-shine, but dry and ventilated, until the water content of fresh tea leaves decreases to 65% or so.

Dehydrating, or fixing, fixation (Sha Qing): remove the smell of green grass

from tea leaves, make water in tea leaves evaporated, fry them to roll into different shapes more easily.

Aroma-making (Yao Qing): put tea leaves into a particular utensil in which the leaf cells would be damaged by friction through shaking and rotating, hence tea polyphenols are oxidized to produce aroma and finally form the unique quality of tea.

Rolling: divided into machine rolling and manual kneading. The goal of this step is to make tea cell-wall broken, hence more extracts to merge into tea liquor when brewing. Also, it makes the rolling tea into strip easily.

Baking: make tea leaves evaporate to get rid of excessive water, hence make them shaped and produce particular aroma.

Drying: after the process of rolling or kneading, put the tea leaves in sunshine to dry naturally. This would mostly keep organic materials and bioactive substances in tea.

Yellowing: a key step to make yellow tea to be golden color. The water content of leaf and the temperature on leaf surface are main factors influencing the process of yellowing. The higher humidity and temperature are, the faster the yellowing will be.

Pile-fermentation: a unique technique to make Pu-erh tea, and also a key to determine the quality of fermented tea. Its process is to make sun-dried primary tea piled up in certain height, watering and covering with the linen, to promote fermentation in warm and humid condition.

Chapter ③ Tea Utensils and Dark-red Enameled Pottery

1. Introduction to Tea Utensils

Six essential utensils for tea ceremony.