

中 / 国 / 传 / 统 / 文 / 化



品读

中国茶文化

李洁——主编



茶史 茶器 茶区
茶类 茶艺 茶礼
一本书带你了解茶的世界



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国茶文化

品读



李洁——主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

品读中国茶文化 / 李洁主编. —北京: 中国铁道

出版社, 2017.7

ISBN 978-7-133-20515-7

I. ①品… II. ①李… III. ①茶叶—文化—中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 125801 号

书 名: 品读中国茶文化

作 者: 李 洁

责任编辑: 陈 胚

编辑部电话: 010-51873459

封面设计: 王 岩

责任校对: 王 杰

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮码: 100054)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 15.25 字数: 220 千

书 号: ISBN 978-7-113-20515-7

定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659, 传真 (010) 63549480

Tea 前言

华夏文明举世皆知，茶文化作为其中的翘楚，经过了悠悠千载的洗礼，早已誉满全球。而今茶文化中的那份淡雅与从容，早已经融入了每个炎黄子孙的血液之中……

“长在山里，死在锅里，埋在罐里，活在杯里。”这首类似于打油诗的谜语，正是茶的写照。它们在山上汲取了天地的精华，再经过了制茶的数道工序，然后被密封，运送到大江南北、世界各地，在杯中迎来了自己重生的灵魂，为品茶之人带来了一份温暖，一份灵动，一份惊诧，一份感动……

茶叶就这样走入了大众的生活之中，和柴、米、油、盐、酱、醋一起充当了守护生活的“七大保镖”。于是，人们对茶文化愈加地喜爱起来，同时渐渐不满足于“大碗沏茶”这种豪爽的江湖方式，开始重视茶叶的丰富内涵，开始注意茶艺的流程。

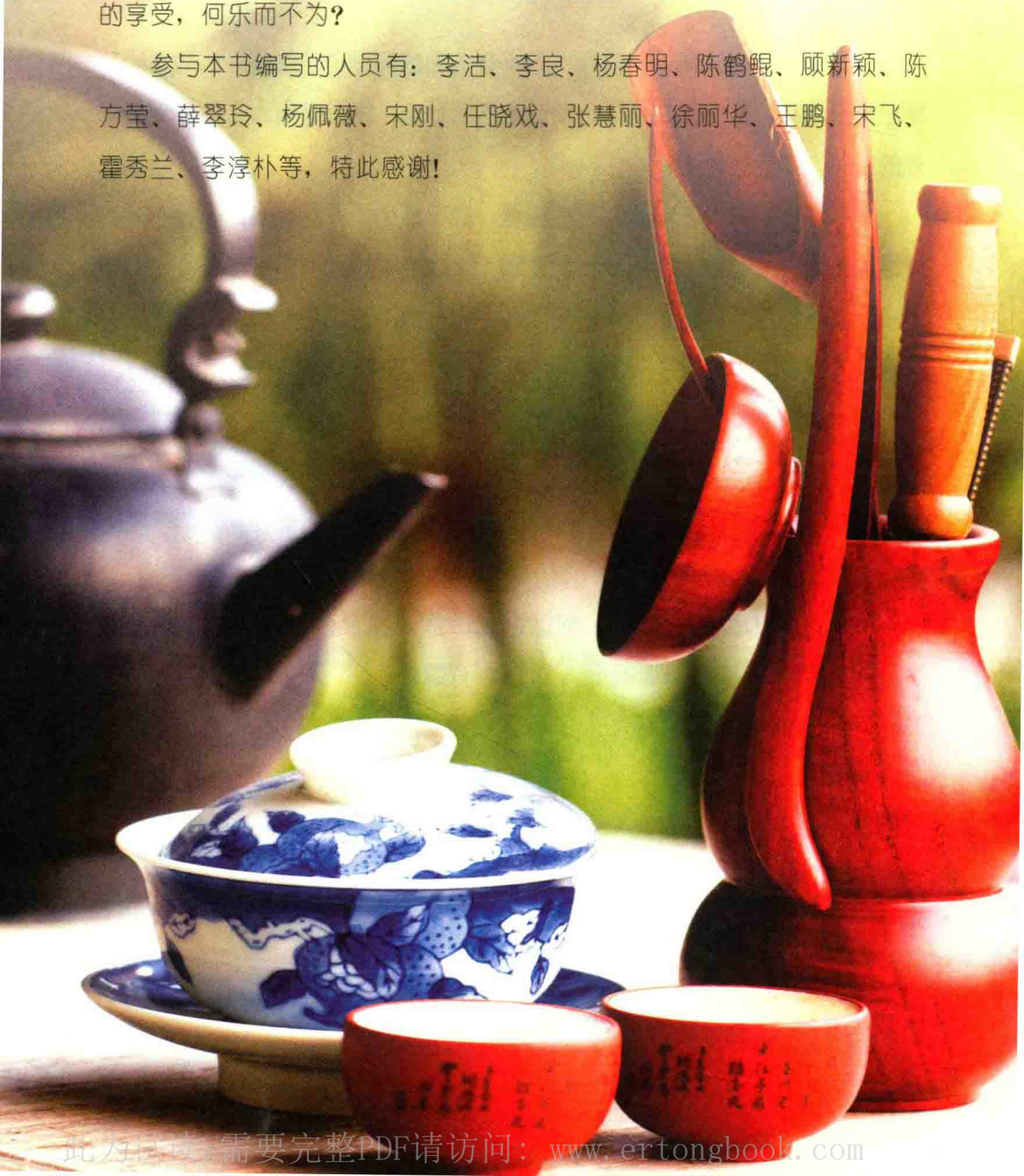
本书从茶的历史、种类、地区讲起，广泛涉及茶艺、饮道等诸多茶事，将精髓的茶学知识以简明、通俗、有趣的方式向读者娓娓道来，在让人了解了品茗的方法与意境之后，更懂得享受茶道的美好与永恒。本书结合当前民众对茶文化的渴求，相对于令人眼花缭乱的茶艺，定位于



茶文化的入门。书中精美的图片配合优雅简洁的文字，让人不仅对茶文化了然于心，更能一步步获得更多的信息，无论是对茶叶的初步了解，还是找寻适合自己的香茗，抑或是用最恰当的方式冲泡出自己喜爱的香茶……

一套赏心悦目的流程，一杯得自天成的香茶，一份难得的优雅心境，让人在品味茶叶所带来的美感的同时，更能达到修身养性，得到超乎自然的享受，何乐而不为？

参与本书编写的人员有：李洁、李良、杨春明、陈鹤鲲、顾新颖、陈方莹、薛翠玲、杨佩薇、宋刚、任晓戏、张慧丽、徐丽华、王鹏、宋飞、霍秀兰、李淳朴等，特此感谢！



目录 contents



第一篇 通茶史、选茶器，文雅之风拂面而来

我国发现和利用茶已有五千多年的历史了。茶凭借独特的自然功效和文化内涵，深深地融入国人的生活。从“茶之为饮”到“茶为国饮”，悠悠的茶史诉说着茶在华夏地位的变迁。茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。

第一章 悠悠茶史，品不尽的趣味

从中华茶祖神农氏“得茶”到古代茶文化的兴起，再到现代社会中茶的普及，中国茶在五千多年的历史长河中，始终大步向前，从上层贵族逐渐“飞入寻常百姓家”，逐步影响着人们的生活，陶冶着人们的情操。

神农尝百草，茶终现人间 / 3

汉魏两晋南北朝——茶文化初现风采 / 7

隋唐五代——茶文化的首次冲浪 / 9

宋元——茶文化的二次高峰 / 12

明清——茶文化的第三次巅峰 / 15

现当代——茶文化重新焕发活力 / 18

滴滴香茶，传遍四方 / 21

饮茶方式随着时间的推移一直在演变 / 25



第二章 精致茶具，一壶一盖总相宜

茶艺是人们根据茶道规则，通过艺术加工，向饮茶人和宾客展现茶的冲、泡、饮的技巧的一门艺术。茶艺把日常的饮茶引向艺术化，提升了品饮的境界，赋予茶以更强的灵性和美感。

茶具，为泡茶增添情调 / 30

选购茶具，要做到与茶相宜 / 34

爱茶之人必备的茶具 / 35

水为茶之母，好水育好茶 / 45

泡茶，沏出来的艺术 / 47

存茶，放出来的讲究 / 53

第三章 茶叶鉴赏，观形闻香品茶味

茶叶鉴赏需要很高的技术涵养，不仅要判断茶叶的质量，还要从茶叶的色香味形方面鉴赏茶叶的品质。一杯好茶，色香味形都应具备，泡手必须注意茶的这四个方面，使它们都达到合理的状态。

茶色，观茶叶六种颜色 / 57

茶味，品自然唇齿留香 / 60

茶香，嗅杯中袅袅香气 / 62

茶形，赏别致优雅形状 / 64



第二篇 看茶区，言茶类，浓郁茶气扑鼻而香

想系统地了解我国茶的情况，必须先从茶区及品种分类入手。我国幅员辽阔，各地区因气候、温度、土壤等不同，种植不同种类的茶，每个茶区都有属于自己的特色茶。让我们一起领略茶叶之乡的浓郁茶香吧。

第四章 四大茶“金刚”，茶区错落有致

我国茶园面积110万公顷，茶区分布广泛，东起台湾省东部海岸，西至西藏自治区的易贡；南起海南岛的榆林港，北到山东省的荣成县，全国21个省将近1 000多个县市有茶叶的生产基地。根据我国茶叶的分布概况，我国茶区可以分为西南茶区、华南茶区、江南茶区以及江北茶区。

西南茶区，古老的茶区闪烁着多重的色彩 / 70

华南茶区，茶树生长最“舒适”的地方 / 73

江南茶区，中国产茶区的主力军 / 76

江北茶区，绿茶钟情之地 / 78



第五章 十大茶“元帅”，引领风潮

我国茶叶历史悠久，各种各样的茶类品种，万紫千红，竞相争艳，犹如春天的百花园。我国十大名茶就是浩如烟海的茶叶中的珍品。

- 西湖龙井，茶中绝美的“佳人” / 81
- 洞庭碧螺春，花香果味自天然 / 85
- 信阳毛尖，翠绿的精品茶 / 89
- 君山银针，直立不屈的茶君子 / 93
- 黄山毛峰，神奇之山的神奇之茶 / 96
- 武夷岩茶，东南秀甲中的极品 / 100
- 安溪铁观音，冠绝全国的茶王 / 104
- 庐山云雾，汉代千史名扬内外 / 107
- 祁门红茶，香名远播的“红茶皇后” / 110
- 六安瓜片，“甘香润喉”的“茶王” / 114

第六章 七路“英雄”，一览天下茶类

茶叶的种类很多，有以摘采时间、产地、色泽、味道、形式等多种分法。将几种常见的分类方法综合起来，可将茶叶分为基本茶类和再加工茶类两大部分。基本茶类又可分为绿茶、红茶、青茶、黄茶、黑茶、白茶这六大类。

绿茶，天然成就的绿色调 / 118

红茶，香气扑鼻的红色调 / 121

青茶，绿叶红镶边的乌龙 / 123

黄茶，黄叶黄汤护脾胃 / 126

黑茶，浓醇风味的茶中黑马 / 129

白茶，绿装素裹的茶中珍品 / 132

再加工茶类，八仙过海，各显神通 / 135

第三篇 品茶艺，赏茶礼，茶之文化处处扬发

茶艺包括：选茗、择水、烹茶技术、茶具艺术、环境的选择创造等一系列内容。它渲染茶性清纯、幽雅、质朴的气质，增强艺术感染力。其过程体现形式和精神的相互统一，是饮茶活动过程中形成的文化现象。

第七章 漫漫茶道，尝不尽的新鲜

中国的四大茶道流派因饮茶人文化背景不同而形成。贵族茶道生发于“茶之品”，旨在夸示富贵；雅士茶道生发于“茶之韵”，旨在艺术欣赏；禅宗茶道生发于“茶之德”，旨在参禅悟道；世俗茶道生发于“茶之味”，旨在享乐人生。

茶圣陆羽，奠定茶道 / 141

贵族茶道，茶品示富贵 / 143

雅士茶道，茶韵重欣赏 / 146

禅宗茶道，茶德悟禅道 / 149

世俗茶道，茶味享人生 / 152



第八章 精彩茶艺，享受一杯茶的艺术

茶艺和茶叶的品质、冲泡的技艺、茶具的玩赏、品茗的环境以及人际关系都有千丝万缕的联系。要想享受一杯优美的茶，就离不开精彩纷呈的茶艺表演。我国的茶艺形式包括三种：煎茶道、点茶道和泡茶道。现在我国盛行的茶艺是泡茶的茶艺，无论是泡茶的技巧步骤，还是茶艺分类，都会给人一种美的享受。

茶的饮法演变，数千年历久弥香 / 156

泡茶技巧，冲泡得当唇齿留香 / 160

茶艺步骤，举手间尽显茶之雅致 / 165

茶艺分类，领略茶之色香韵味 / 171

第九章 茶俗与茶礼，道不完的特色

茶俗是我国民间风俗中不可忽略的一种，它既是中华民族传统文化的积淀，也是人们心态的折射。从产生到发展，它一直以茶事活动为中心贯穿于人们的生活中，并且在传统的基础上不断演变，成为人们文化生活的一部分。

品茗礼仪，优雅茶礼让人修身养性 / 180

我国民间的多彩茶礼 / 186

“细茶粗吃，粗茶细吃”里的学问 / 188

酒满敬人，茶满欺人 / 189

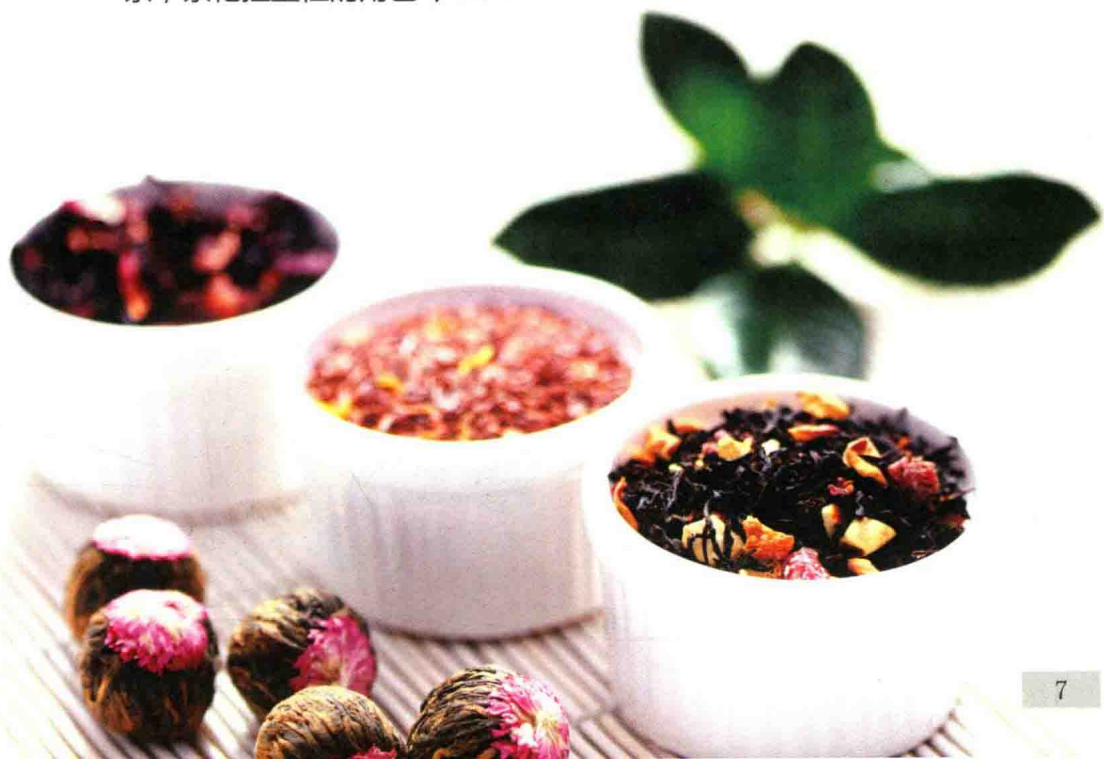
敬茶，满怀一颗平常心 / 191

迥异的茶俗，让民族特色妙趣横生 / 193

不同的茶德，让国家标志熠熠生辉 / 197

茶，婚礼上的必到之客 / 201

茶，祭祀担重任的角色 / 204





第十章

源远流茶文化，形神兼备的丰厚茶道底蕴

在我国，以茶为载体形成了精深而具有特色的茶文化，并且与各种艺术相结合，使茶的精神文化更加丰富而富有内涵，成为我国优秀传统文化的重要组成部分，具有丰富的思想内容。

茶诗，渗透在诗词中的优美茶篇 / 207

茶歌，歌咏小调令人耳目一新 / 209

茶舞，采茶与茶灯歌舞的完美统一 / 211

茶与历代茶书 / 213

茶与书法 / 215

茶与服饰 / 218

茶与篆刻 / 220

附录一：常见茶分类一览表 / 223

附录二：世界名茶录 / 225

附录三：其他茶叶生产国 / 229



第一篇

通茶史、
选茶器，
文雅之风拂面而来



我国发现和利用茶已有五千多年的历史了。茶凭借独特的自然功效和文化内涵，深深地融入国人的生活。从“茶之为饮”到“茶为国饮”，悠悠的茶史诉说着茶在华夏地位的变迁。茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。

第一章

悠悠茶史，品不尽的趣味

从中华茶祖神农氏“得茶”到古代茶文化的兴起，再到现代社会中茶的普及，中国茶在五千多年的历史长河中，始终大步向前，从上层贵族逐渐“飞入寻常百姓家”，逐步影响着人们的生活，陶冶着人们的情操。



神农尝百草，茶终现人间

唐代陆羽《茶经》称“茶之饮，发乎神农”。传说“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。我国是茶的故乡，经过漫长的历史，茶现在已经在全世界50多个国家和地区扎下了根，茶叶也成为风靡世界的三大无酒精饮料之一。如以神农时代开始算起，在我国，茶的发现和利用始于母系氏族社会，距今已经有五千多年的历史了。



神农氏传说

神农氏是我国古史传说中三皇和五帝之中肇创农业的炎帝，也称农神，相传生活在公元前2700多年以前的神农时代。

神农氏不仅教人们播种五谷，还尝百草之滋味、水泉之甘苦，并懂得医药和针灸。人们为了纪念他，建立了神农庙。神农氏的传说广为流传，他在我国历史上占有很重要的地位，是华夏农业祖师。在历史传说中，神农氏为华夏农业做出了重要贡献，是农具、祭祀、乐器、医药以及饮茶等众多事物的发明和发现者。

茶的发现

第一种传说

神农氏为了给人治病，经常到深山野岭去采集草药，他不仅要走很多路，而且还要对采集的草药亲口尝试，体会、鉴别草药的功能。有一天，神农氏在采药中尝到了一种有毒的草，顿时口干舌麻、头晕目眩，他赶紧找到一棵大树靠着坐下闭目休息。这时，一阵风吹来，树上落下几片绿油油的带着清香的叶子，神农氏随手拣了两片放在嘴里咀嚼，顿时满口生香、舌底生津、精神振奋，刚才的不适一扫而空。他感到很奇怪，于是又拾起几片叶子仔细观察，发现这种树叶的叶形、叶脉、叶缘均与一般的树叶不同。神农氏便采集了一些带回去细细研究，后来把这种叶子命名为“茶”。

第二种传说

神农氏给人治病，不但需要亲自翻山越岭采集草药，还要对这些草药进行熬煎试服，以亲身体会、鉴别草药的性能。有一天，神农氏采来了一大包草药，把它们按已知的性能分成几堆，随后在大树底下架起铁锅，放

