

多聊茶

杨多杰 著

茶經新解

茶圣陆羽的
饮茶智慧



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

多聊茶

茶经新解

茶圣陆羽的

饮茶智慧

杨多杰
著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

茶圈痴人杨多杰，精研茶学多年，从历史文献学专家的高度、走遍全国产茶大区的深度、年青一代生活玩家的角度，为您趣解传世奇书《茶经》，打通您爱茶懂茶的“任督二脉”。本书以《茶经》为魂，结合当下传统文化的热点、难点和疑点，梳理种茶、采茶、制茶、泡茶、饮茶等各方面知识、标准和时代特质，介绍了茶饮文化相关的茶人、茶事，让您轻松汲取经典的智慧，提升日常生活的品位。

图书在版编目（CIP）数据

茶经新解：茶圣陆羽的饮茶智慧/杨多杰著. —北京：机械工业出版社，2017.6
（多聊茶）

ISBN 978-7-111-57231-2

I. ①茶… II. ①杨… III. ①茶文化—中国—古代 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 129493 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新

责任校对：郑 婕 版式设计：张文贵

责任印制：常天培

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

2017 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·8.25 印张·159 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-57231-2

定价：58.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：010-88361066

读者购书热线：010-68326294

010-88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

陆羽《茶经》是世界上第一部茶学专著，是茶学的第一部百科全书。宋陈师道评价：“夫茶之著书自羽始，其用于世亦自羽始，羽诚有功于茶者（也）。上自宫省，下迨邑里，外及夷戎蛮狄，宾祀燕享，予陈于前。山泽以成市，商贾以起家，又有功于人者也。”故从古至今，整理校正注《茶经》、研究《茶经》者，代不乏人。特别是近些年来，出现了一些扛鼎之作。如被誉为“当代茶圣”的吴觉农先生所著的《茶经述评》，至今在研究茶文化、茶业历史中发挥着巨大的作用。

本书作者杨多杰，是我师弟孙文泱先生的高足，研究方向为茶业历史文献学，在饮食文化上有一定的造诣。他常主持生活节目，在介绍饮食起居、寻常生活时，往往能够发掘其深厚的文化内涵，使人们在了解生活常识的同时，受到传统文化的熏陶。

多杰这本书在诸多研究《茶经》的著作中，另辟蹊径，在按照陆羽《茶经》原书结构的基础上，介绍现代生活中的饮茶知识，传播茶文化。本书不但拉近了经典著作与读者的距离，还深入浅出地传播了茶文化知识。

希望广大读者阅读本书后爱茶、饮茶，在追求健康的同时，获得精神上的享受。

谨此为序。

农业部专家组专家、中国农业出版社编审

华侨茶业发展研究基金会顾问

吴觉农茶学思想研究会常务理事

穆祥桐

2016年11月

序

二



preface

我与多杰因茶而相识。

最初感觉他是一位文思敏捷、谈吐幽默的年轻人；后又见其做客中央电视台、中央人民广播电台等媒体，都表现出驾驭语言的天赋；尔后，又逐渐得知，历史文献学硕士出身的他对于人文古迹和饮食文化研究也有相当的成果，且对于茶的专注和传播，更可谓是一往而情深。

为了准确地理解、传播茶文化，多杰拜师访友，走遍各大茶区；精研文献，无论寒暑，手不释卷。穷原竟委的专业禀赋和对茶的挚爱，使其切入的视角往往更具学术特点，《茶经》的解读，顺理成章地成了他的主要方向。

唐代陆羽《茶经》的问世，是茶史上一件承前启后的大事。《茶经》在阐明茶饮渊源的同时，也构建了茶文化的系统。流布千载，经典辉煌，不仅茶人奉为圭臬，亦为大众所珍重。如今，茶艺光复，茶事浩荡，茶品无数，茶为国饮几成比屋之势，《茶经》更突显其历史地位和现实价值。然斗转星移，事物更替，词语深奥之处，今人读来难免佶屈聱牙，以致产生诸多隔阂。而《茶经》传统注本，多为简单词解和版本校勘，文义玄妙，尚需反复咀嚼。

多杰经常在各种讲座、教学及自媒体中，站在历史学的高度和茶学专业的角度，扶拾精华，结合当下热点、难点，延伸铺陈、以点带

面地对《茶经》作了梳理解析。其观点之新颖，论述之精妙，语言之鲜活，化艰深为浅易的风格可谓独树一帜，给学习者打开了一道方便之门。

愚以为将这些讲稿结集付梓，是一件传承祖国优秀文化、普及茶学的大好事，值得点赞。日前，多杰将文稿寄下并嘱为序。展读之余，对他的学识又有更深的了解，爰缀数语，以荐同好，并愿才俊多杰继续“多聊茶”。

中国农业科学院茶叶研究所
农业部茶叶质量监督检验测试中心高级实验师
中国茶叶学会茶艺专业委员会秘书长
中国国际茶文化研究会学术委员会委员

于良子

2016年初冬于杭州七佛寺

序

三 preface

我和多杰老弟是在云南茶山上因茶结缘。刚开始知道他在研究茶文化，而且利用互联网作为传播工具，还拥有不少的“多聊茶”粉丝，这个现象让我一度感觉很新奇又不解！首先多杰是我接触的第一个利用互联网工具来谈茶论茶的直播界茶学网红，所以感觉很新奇；感到不解的是为何有那么多的人成为“茶”的粉丝，特别是年轻人？从我的认知经验，相对于“咖啡”的时尚，在年轻人的世界里，茶代表了传统、过时，甚至是老年人的专利——台湾还有老人茶的说法，所以“多聊茶”粉丝现象让我颇不解！经过几次和多杰老弟的接触，对这个现象我终于有了一些感悟。首先是多杰老弟的高人气指数：高颜值其一，博学多闻其二，符合成为知识网红的条件；再来就是因为他善用互联网语汇和现代年轻人沟通。

陆羽《茶经》问世后，历朝历代注解这本经典的人很多；多杰老弟这本注解《茶经》的著作，最大的不同是他使用了我们这个时代的语言——常有互联网基因的语言来写这本书，所以特别接这个时代的地气，非常适合时下的年轻人来阅读。读完多杰的书，我总结出几个特点：

第一，有故事：现代人更愿意听专家说故事而不是听专家说教。

第二，有匠心：多杰从历史和专业的高度来说茶，考究用心，说理论事条理分明。

第三，有体验：多杰把艰深的古籍用简单易懂的语言转化为现代

人容易接受的体验，对初学入门的读者而言，读懂《茶经》再也不是高不可攀。

个人在国际公司的多年设计工作经验让我有一个深刻的人生感悟：那就是所有的创作都必须来源于自己的文化，来源于自己的“根”，这样的创作才会有灵魂，才会有力量。相较于其他人，多杰老弟研究茶一是延续了祖上的根，这给了本书灵魂和力量；跟年轻人“多聊茶”，进而“多喝茶”，最后“多识茶”，是对中华茶文化探索和传播很重要的一环；也是对茶圣陆羽这位茶文化传播先驱者最大的敬意！同时，本书也是多杰老弟完成“多聊茶”线上线下联动重要的一步。乐见多杰老弟发挥创意，在茶文化的研究和传播方面更上一层楼！特为之序！

中华美学基金副秘书长
文化部文创人才训练班特聘讲师
1925 文化创意公司创始人
摩托罗拉前亚洲区设计总监

邱丰顺
2017 年于北京

序

四 preface



在多年浸泡外语类院校的作用下，我成了个绝对的“咖啡人”。与我完全不同，多杰则是标准的“茶人”。现在回想起来，觉得他是从我们初识起就在“预谋”着把我从咖啡大道拽到茶界画风。

从柴米油盐酱醋茶，到琴棋书画诗酒花茶，经过历史的变迁发展，茶逐渐孕育出自己独有的魅力，中国茶文化屹立于世界文化之林，吸引着海内外越来越多的爱好者。但是，对于我这种零起点、嘴巴还很固执的“学生”，洗脑是非常必要的第一步。于是，我拿到了现在朋友们手中捧着的这本书稿。

陆羽，被世人尊称为茶圣，为了完成《茶经》的写作，他一路风尘游历考察，足迹遍布如今湖北、湖南、陕西、河南、安徽、浙江、江苏、四川、贵州、江西、福建、广东、广西等13个省（自治区）。在充分的实地了解和样本采集后，开始总结写作，穷其一生完成了这部世界茶学开山之作——《茶经》。这，简直就是我梦想中的完美生活！可我抬头一看，本书的作者多杰已经按照这样的思路，说走就走无数回了。

信息时代，爆炸式、碎片化、地球村……把人们的生活拆得四分五裂。三卷十章的《茶经》，全书仅7000余字，字字珠玑，但逐字逐句来读，反正对我而言一定是不可能完成的任务。所以看到这样一本建立在多杰深厚的茶学造诣基础上，对《茶经》进行二度解读和创作的书就觉得尤其接地气。难得的是，多杰的解读不是平铺直

译，而是结合历史、地理、人文将晦涩简短的内容变得通俗丰满。近两年流行“穿越剧”，在我看来，这本书就是挺好的一个本子。

跟着多杰——教师行业中最懂媒体的，媒体行业中最懂茶的，茶界中最会表达的——从历史专家学者的“高度”，当代年轻人的“角度”，以及痴迷茶学多年的“深度”，潜移默化中，我已经开始从咖啡的世界“跨界”到了茶。能预见这将是一次极其有趣的旅程，诚挚邀请您和我们一起。

CCTV 10 大型饮食文化类节目《味·道》总导演

张涵冰

2017 年 2 月 6 日

目

录

contents



序一

序二

序三

序四

一之源

- 01 茶曾用名有多少? // 004
- 02 好茶究竟长在哪? // 008
- 03 野茶等于好茶吗? // 013
- 04 茶叶造假大揭秘 // 019

二之具

- 01 第一茶具是哪件? // 027
- 02 最早的茶人是谁? // 033
- 03 茶叶应该如何存? // 037
- 04 存茶真的要真空? // 042

三之造

- 01 明前茶贵值不值? // 050
- 02 春茶秋茶哪家强? // 054
- 03 采茶女的真面目 // 057

04	喝茶为何会胃疼?	// 062
----	----------	--------

四之器

01	茶器越贵越好吗?	// 073
02	茶杯什么材质好?	// 077
03	喝茶为何要放盐?	// 081
04	茶器到底怎么养?	// 085

五之煮

01	泡茶用水怎么选?	// 095
02	茶渣到底怎么办?	// 100
03	热茶凉茶哪家强?	// 106
04	茶香分为多少种?	// 110

六之饮

01	历史全靠茶改变?	// 119
02	名茶如何会消亡?	// 125
03	饮茶品茶大不同	// 132
04	西门庆的饮茶法	// 137
05	茶酒之间不解缘	// 143

七之事

01	为何大家都送茶?	// 156
----	----------	--------

02	茶叶竟然能入药?	// 163
03	茶叶真能提神吗?	// 167
04	《琅琊榜》中茶事多	// 172
05	唐代就有白茶吗?	// 176
06	饮茶竟然会见鬼?	// 181

八之出

01	茶叶命名讲究多?	// 190
02	石阡苔茶有多老?	// 195
03	半月与茶有奇缘?	// 201
04	《茶经》为何没云南?	// 205

九之略

	该讲究还是将就?	// 212
--	----------	--------

十之图

	最后一章讲什么?	// 220
--	----------	--------

附录

01	陆羽小传一	// 227
02	陆羽小传二	// 232
03	陆羽小传三	// 236
04	陆羽年表	// 243

一之源

茶經新解



扫码回复“一”



茶者，南方之嘉木也，一尺、二尺乃至数十尺。其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栟榈，蒂如丁香，根如胡桃。

其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰葭，四曰茗，五曰荈。

其地，上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，牙者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痼疾。

茶之为用，味至寒，为饮，最宜精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩，四支烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参。上者生上党，中者生百济、新罗，下者生高丽。有生泽州、易州、幽州、檀州者，为药无效，况非此者？设服荠苎，使六疾不瘳。知人参为累，则茶累尽矣。

——陆羽《茶经·一之源》

01 茶曾用名有多少？

五花八门的名字

油条，是北京人都爱吃的早点。可到了天津，这种吃食被称作“果子”。天津煎饼与北京不同，用油条代替了薄脆。因此，天津煎饼学名“煎饼果子”。油条，本是再普通不过的食品。可是相隔两百里路，叫法已经有了很大差别。要是在广东，油条则被叫作“油炸鬼”。不明就里的人，很难想象这几种名字说的是一种东西。

中国地大物博，食品往往存在“一物多名”的现象。茶，当年也是如此。《茶经·一之源》中记载：

“其名，一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。”

由此可见，起码在陆羽生活的唐代，茶至少就拥有着五个名字。

这里面除了茶，只有“茗”字如今还在使用。比如，“喝茶”和“品茗”两个词至今仍可通用。只是品茗二字，听起来要更为文雅一些。“茗”字因为雅致，也经常可以用到名字中。例如《红楼