



专用于国家职业技能鉴定


国家职业资格培训教程

茶艺师

[基础知识]



劳动和社会保障部
中国就业培训技术指导中心
组织编写

 中国劳动社会保障出版社

出版说明

本书根据《国家职业标准——茶艺师》的要求,由劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心按照标准、教材、题库相衔接的原则组织编写,是职业技能鉴定的指定辅导用书。

本书是基础知识部分,内容涉及职业道德、茶文化基础知识、茶叶知识、茶具知识、品茗用水、茶艺基本知识、科学饮茶、茶叶标准与茶艺馆卫生知识和相关法律、法规知识。

国家职业资格培训教程——茶艺师系列

- 《国家职业标准——茶艺师》
- 《茶艺师(基础知识)》
- 《茶艺师(初级技能 中级技能 高级技能)》
- 《茶艺师(技师技能 高级技师技能)》

责任编辑 / 冯丰 责任校对 / 洪娟 封面设计 / 小碎 版式设计 / 木

ISBN 7-5045-4033-1



9 787504 540331 >

ISBN 7-5045-4033-1/TS · 313 定价: 13.00 元

专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

茶 艺 师

(基础知识)

劳动和社会保障部 组织编写
中国就业培训技术指导中心

图书在版编目(CIP)数据

茶艺师：基础知识/劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2003

国家职业资格培训教程

ISBN 7 - 5045 - 4033 - 1

I. 茶… II. 劳… III. 茶 - 文化 - 技术培训 - 教材 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091675 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷 北京助学印刷厂装订

787 毫米×1092 毫米 16 开本 7.5 印张 184 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数：5000 册

定价：13.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64911344

国家职业资格培训教程

茶艺师

编审委员会

主任 陈 宇

委员 陈李翔 陈文华 余 悦 姚国坤

刘启贵 刘永澎 葛 玮

本书编审人员

主 编 陈文华 余 悦

编 者 余 悦 谭 波 郑春英 李 靖 刘清荣

龚建华 连振娟 柏 凡 赵玉香 谢 丹

曾添媛 程 琳 龚夏薇

审 稿 姚国坤 刘启贵

目 录

| | |
|-------------------------------|---------|
| 第一章 职业道德 | (1) |
| 第一节 职业道德基本知识 | (1) |
| 第二节 职业守则 | (4) |
| 第二章 茶文化基础知识 | (6) |
| 第一节 中国用茶的源流 | (6) |
| 第二节 饮茶方法的演变 | (10) |
| 第三节 中国茶文化精神 | (16) |
| 第四节 中外饮茶风俗 | (22) |
| 第三章 茶叶知识 | (35) |
| 第一节 茶树基本知识 | (35) |
| 第二节 茶叶种类 | (44) |
| 第三节 中国名茶及产茶区 | (47) |
| 第四节 茶叶品质鉴别 | (52) |
| 第五节 茶叶保管常识 | (63) |
| 第四章 茶具知识 | (65) |
| 第一节 茶具的种类及产地 | (65) |
| 第二节 瓷器茶具 | (69) |
| 第三节 紫砂茶具 | (71) |
| 第四节 其他茶具 | (74) |
| 第五章 品茗用水 | (77) |
| 第一节 品茶与用水的关系 | (77) |
| 第二节 品茗用水的分类 | (78) |
| 第三节 品茗用水的选择 | (79) |
| 第六章 茶艺基本知识 | (83) |
| 第一节 品饮要义 | (83) |
| 第二节 冲泡技巧 | (89) |
| 第三节 茶点选配 | (91) |
| 第七章 科学饮茶 | (94) |
| 第一节 茶叶主要成分 | (94) |
| 第二节 科学饮茶常识 | (95) |
| 第八章 茶叶标准与茶艺馆卫生知识 | (100) |
| 第一节 国内市场商品茶现行标准 | (100) |

| | | |
|------------|----------------------|--------------|
| 第二节 | 国家茶叶质量卫生标准 | (101) |
| 第三节 | 茶艺馆的卫生要求 | (103) |
| 第九章 | 法律、法规知识 | (105) |
| 第一节 | 劳动法常识 | (105) |
| 第二节 | 食品卫生法常识 | (106) |
| 第三节 | 消费者权益保护法常识 | (107) |
| 第四节 | 公共场所卫生管理常识 | (108) |
| 第五节 | 劳动安全法规常识 | (110) |
| 参考文献 | | (112) |

第一章 职业道德

道德是人们共同生活及其行为的准则和规范，是人的的人生观和价值观的具体体现。不同时代的不同职业都有其特殊的行为规范。茶艺人员的职业道德是社会主义道德基本原则在茶艺服务中的具体体现，是评价茶艺从业人员职业行为的总准则。其作用是调整好茶艺人员与客人之间的关系，树立起热情友好、信誉第一、忠于职守、文明礼貌、一切为客人着想的服务思想和作风。

第一节 职业道德基本知识

所谓职业道德，就是从事一定职业的人们在工作和劳动过程中，所应遵循的与其职业活动紧密联系的道德原则和规范的总和。职业道德是社会道德的重要组成部分，它作为一种社会规范，具有具体、明确、针对性强等特点。和一般道德一样，职业道德也是社会物质生活的产物。当社会出现职业分工时，职业道德也就开始萌芽了。人们在长期的职业实践中，逐步形成了职业观念、职业良心和职业自豪感等职业道德品质。

一、遵守职业道德的必要性和作用

1. 遵守职业道德有利于提高茶艺人员的道德素质、修养

茶艺人员个人良好的职业道德素质和修养是其整体素质和修养的重要组成部分。具备良好的职业道德素质和修养能够激发茶艺人员的工作热情和责任感，使茶艺从业人员努力钻研业务、热情待客、提高服务质量，即人们常说的“茶品即人品，人品即茶品”。

2. 遵守职业道德有利于形成茶艺行业良好的职业道德风尚

茶艺行业作为一种新兴行业，要树立良好的职业道德风尚，成为服务行业的典范，不可能在一朝一夕形成。它必须依靠加强茶艺从业人员的职业道德教育，使全体茶艺从业人员遵守职业道德来逐步形成。反之，如果茶艺从业人员不遵守职业道德，就会给茶艺行业良好道德风尚的形成带来不利影响。

3. 遵守职业道德有利于促进茶艺事业的发展

在社会主义市场经济条件下，茶艺从业人员遵守职业道德不仅有利于提高茶艺从业人员的个人修养，形成茶艺行业良好道德风尚，而且能够提高茶艺从业人员的工作效率，提高经济效益，从而促进茶艺事业的发展。茶艺从业人员的职业道德水平直接关系到茶艺人员的精神面貌和茶艺馆的形象，只有奋发向上、情绪饱满的精神风貌和良好的行业形象，才可能被社会公众认同，茶艺事业才有可能得到长足的发展。

二、职业道德的基本准则

茶艺师的职业道德在整个茶艺工作中具有重要的作用，它反映了道德在茶艺工作中的特殊内容和要求，不仅包括具体的职业道德要求，而且还包括反映职业道德本质特征的道德原则。只有在正确地理解和把握职业道德原则的前提下，才能加深对具体的职业道德要求的理解，才能自觉地按照职业道德的具体要求去做。

1. 职业道德原则是职业道德最根本的规范

原则，就是人们活动的根本准则；规范，就是人们言论、行动的标准。在职业道德体系中，包含着系列职业道德规范，而职业道德的原则，就是这一系列道德规范中所体现出的最根本的、最具代表性的道德准则，它是茶艺从业人员进行茶艺活动时，应该遵守的最根本的行为准则，是指导整个茶艺活动的总方针。

职业道德原则不仅是茶艺从业人员进行茶艺活动的根本指导原则，而且是对每个茶艺工作者的职业行为进行职业道德评价的基本标准。同时，职业道德原则也是茶艺工作者茶艺活动动机的体现。如果一个人从保证茶艺活动全局利益出发，另一个人则从保证自己的利益出发，那么虽然二人同样遵守了规章制度，但是贯穿于他们行动之中的动机（道德原则）不同，那么他们所体现的道德价值也是不一样的。

2. 热爱茶艺工作是茶艺行业职业道德的基本要求

热爱本职工作，是一切职业道德最基本的要求。热爱茶艺工作作为一项道德原则，首先是一个道德认识问题，如果对茶艺工作的性质、任务以及它的社会作用和道德价值等毫无了解，那就不是真正的热爱。

茶艺是一门新兴的学科，同时它已成为一种行业，并承载着宣扬茶文化的重任。茶是和平的象征，通过各种茶艺活动可以增加各国人民之间的相互了解和友谊。同时开展民间性质的茶文化交流，可以实现政治和经济的双丰收。可见，茶艺事业在人们的经济文化生活中是一件大事。作为一项文化事业，茶艺事业能促进祖国传统文化的发展，丰富人们的生活，满足人们的精神需求，其社会效益是显而易见的。

茶艺事业的道德价值表现为：人们在品茶过程中得到了茶艺从业人员所提供的各种服务，不仅品了香茗，而且增长了茶艺知识，开阔了视野，陶冶了情操，净化了心灵，更看到了中华民族悠久的历史 and 灿烂的茶文化。另外，茶艺从业人员在茶艺服务过程中处处为品茶的来宾着想，尊重他们，关心他们，做到主动、热情、耐心、周到，而且诚实守信，一视同仁，不收小费，充分体现了新时代人与人之间的新型关系。对于茶艺从业人员来说，只有真正了解和体会到这些，才能从内心激起热爱茶艺事业的道德情感。

3. 不断改善服务态度，进一步提高服务质量是茶艺行业职业道德的基本原则

尽心尽力为品茶的来宾服务，不只是道德意识问题，更重要的是道德行为问题，也就是说必须要落实到服务态度和服务质量上。所谓服务态度，是指茶艺人员在接待品茶对象时所持的态度，一般包括心理状态、面部表情、形体动作、语言表达和服饰打扮等。所谓服务质量，是指茶艺人员在为品茶对象提供服务的过程中所应达到的要求，一般应包括服务的准备工作、品茗环境的布置、操作的技巧和工作效率等。

在茶艺服务中，服务态度和服务质量具有特别重要的意义。首先，茶艺服务是一种“面对面”的服务，茶艺人员与品茶对象间的感情交流和相互反应非常直接。其次，茶艺服务的

对象是一些追求较高生活质量的人，他们在物质享受和精神享受上不但比一般服务业的宾客要高，而且也超出他们自己日常生活的要求，所以他们都特别需要人格的尊重和生活方面的关心、照料。再次，茶艺服务的产品往往是在提供的过程中就被宾客享用了，所以要求一次性达标。从茶艺服务的进一步发展来看，也要重视服务态度的改善和服务质量的提高，使茶艺人员不断增强自制力和职业敏感性，形成高尚的职业风格和良好的职业习惯。

三、培养职业道德的途径

1. 积极参加社会实践，做到理论联系实际

学习正确的理论并用它来指导实践是培养职业道德的根本途径。马克思主义伦理学认为，社会实践在道德修养过程中具有决定性的意义。刘少奇在《论共产党员的修养》一书中也指出：“古代许多人的所谓修养，大都是唯心的、形式的、抽象的、脱离社会实践的东西。他们片面夸大主观的作用，以为只要保持他们抽象的‘善良之心’，就可以改变现实，改变社会和改变自己。这当然是虚妄的。我们不能这样去修养。我们是革命的唯物主义者，我们的修养不能脱离人民群众的革命实践。”

所以说道德修养必须要做到理论联系实际。这要求茶艺从业人员要努力掌握马克思主义的立场、观点和方法，密切联系当前的社会实际、茶艺活动的实际和自己的思想实际，加强道德修养。只有在实践中时刻以职业道德规范来约束自己，才能逐步养成良好的职业道德品质。

2. 强化道德意识，提高道德修养

茶艺从业人员应该认识到其职业的崇高意义，时刻不忘自己的职责，并把它转化为高度的责任心和义务感，从而形成强大的动力，不断激励和鞭策自己干好各项工作。茶艺人员应该明白，良好的言行会给品茶的宾客送去温馨和快乐，而不良的言行会给他们带来不悦。所以，茶艺工作者应时刻注意理智地调节自己的言行，不断促进自己心理品质的完美，使自己的言行符合职业道德规范。

3. 开展道德评价，检点自己的言行

正确开展道德评价既是形成良好风尚的精神力量，促使道德原则和规范转化为道德品质的重要手段，又是进行道德修养的重要途径。道德评价可以说是道德领域里的批评与自我批评。正确开展批评和自我批评，既可以在茶艺人员之间进行相互监督和帮助，又可以促进个人道德品质的提高。

对于茶艺人员的道德品质修养来说，自我批评尤为重要，这种修养方法从古至今都具有深刻意义。

4. 努力做到“慎独”，提高精神境界

所谓“慎独”就是在无人监督、有做坏事的便利条件时，具有自觉遵守道德规范、不做坏事的能力。茶艺人员在工作中除了为品茶的客人提供服务外，还要出售茶叶、茶具，为客人结账，而每个人在工作时不可能总有人看着，所以会有做坏事的机会，因此要特别强调“慎独”。茶艺人员应自重自爱，时时刻刻按照职业道德的原则和规范严格要求自己，对工作尽职尽责，经过长期的锻炼，一定会成为一个品德高尚的人。

第二节 职业守则

职业守则，是职业道德的基本要求茶艺服务活动中的具体体现，也是职业道德基本原则的具体化和补充。因此，它既是每个茶艺人员在茶艺服务活动中必须遵循的行为规范，又是人们评判每个茶艺人员职业道德行为的标准。

一、热爱专业，忠于职守

热爱专业是职业守则的首要一条，只有对本职工作充满热爱，才能积极、主动、创造性地去工作。茶艺工作是经济活动的一个组成部分，做好茶艺工作，对促进茶文化的发展、市场的繁荣，以及满足消费，促进社会物质文明和精神文明的发展，加强与世界各国人民的友谊等方面，都有重要的现实意义。因此，茶艺人员要认识到茶艺工作的价值，热爱茶艺工作，了解本职业的岗位职责、要求，以高水平完成茶艺服务任务。

二、遵纪守法，文明经营

茶艺工作有着它的职业纪律要求。所谓职业纪律是指茶艺从业人员在茶艺服务活动中必须遵守的行为准则，它是正常进行茶艺服务活动和履行职业守则的保证。

职业纪律包括了劳动、组织、财物等方面提出的要求。所以，茶艺人员在服务过程中要有服从意识，听从指挥和安排，使工作处于有序状态，并严格执行各项制度，如考勤制度、安全制度等，以确保工作成效。茶艺人员每天都会与钱物打交道，因此要做到不侵占公物、公款，爱惜公共财物，维护集体利益。

此外，满足服务对象的需求是茶艺工作的最终目的。因此，茶艺人员要在维护品茶客人利益的基础上方便宾客、服务宾客，为宾客排忧解难，做到文明经营。

三、礼貌待客，热情服务

礼貌待客、热情服务是茶艺工作最重要的业务要求和行为规范之一，也是茶艺人员职业道德的基本要求之一。它体现出茶艺人员对工作的积极态度和对他人的尊重，这也是做好茶艺工作的基本条件。

1. 文明用语，和气待客

文明用语是茶艺人员在接待宾客时需使用的一种礼貌语言。它是茶艺人员用来与品茶客人进行交流的重要交际工具，同时又具有体现礼貌和提供服务的双重特性。

文明用语是通过外在形式表现出来的，如：说话的语气、表情、声调等。因此，茶艺人员在与品茶的客人交流时要语气平和、态度和蔼、热情友好，这一方面是来自茶艺人员内在的素质和敬业的精神；另一方面也要在长期的工作中不断训练自己。运用好语言这门艺术，正确表述茶艺人员的思想，会更好地感染宾客，从而提高服务质量和效果。

2. 整洁的仪容、仪表，端庄的仪态

在与人际交往的过程中，仪容、仪表常常是“第一印象”。待人接物，一举一动都会产生

不同的效果。对于茶艺人员来说，整洁的仪容、仪表，端庄的仪态不仅是个人修养问题，也是服务态度和服务质量的一部分，更是职业道德规范的重要内容和要求。茶艺人员在工作中精神饱满、全神贯注，会给品茶的客人以认真负责、可以信赖的感觉，而整洁的仪容、仪表，端庄的仪态则会体现出对宾客的尊重和对本行业的热爱，给品茶的客人留下一个美好的印象。

3. 尽心尽职，态度热情

茶艺人员尽心尽职就是要在茶艺服务中充分发挥主观能动性，用自己最大的努力尽到自己的职业责任，处处为品茶的客人着想，使他们体验到标准化、程序化、制度化和规范化的茶艺服务。同时，茶艺人员要在实际工作中倾注极大的热情，耐心周到地把现代社会人与人之间平等、和谐的良好人际关系，通过茶艺服务传达给每一位宾客，使他们感受到服务的温馨。

四、真诚守信，一丝不苟

真诚守信和一丝不苟是做人的基本准则，也是一种社会公德。对茶艺人员来说它是一种职业态度，它的基本作用是树立自己的信誉，树立起值得他人信赖的道德形象。

一个茶艺馆，如果不重视茶品的质量，不注重为品茶的客人服务，只是一味地追求经济利益，那么这个茶艺馆将会信誉扫地；反之，则会赢得更多的宾客，也会在竞争中占据优势。

五、钻研业务，精益求精

钻研业务、精益求精是对茶艺人员在业务上的要求。要为品茶的客人提供优质服务，使茶文化得到进一步发展，就必须有丰富的业务知识和高超的操作技能。因此，自觉钻研业务、精益求精成了一种必然要求。如果只有做好茶艺工作的愿望而没有做好茶艺工作的技能，那是无济于事的。

作为一名茶艺人员要主动、热情、耐心、周到地接待品茶的客人，了解不同品茶对象的品饮习惯和特殊要求，熟练掌握不同茶品的沏泡方法。这与日常茶艺人员不断钻研业务、精益求精有很大关系，它不仅要求茶艺人员要有正确的动机、良好的愿望和坚强的毅力，而且要有正确的途径和方法。学好茶艺的有关业务知识和操作技能有两条途径：一是要从书本中学习，二是要向前人学习，从而积累丰富的业务知识，提高技能水平，并在实践中加以检验。以科学的态度认真对待自己的职业实践，这样才能练就过硬的基本功，也就是茶艺的操作技能，更好地适应茶艺工作。

第二章 茶文化基础知识

第一节 中国用茶的源流

茶在中国的应用过程，若用人的“生命历程”作比喻的话，就可以分为三个相承启的阶段：药用、食用和饮用。药用为其开始之门，食用次之，饮用则为最后发展阶段。但茶文化却是因其而得以发扬光大。当然，三者之间有先后承启的关系，但是三者又不可能进行绝对划分，现在主要是以品饮为主，但同时又有茶之药用和食用。在我国茶用早期，药用和食用难于进行明确划分，古人有“药食同源”之说，可见茶的药用阶段与食用阶段是交织在一起的，只不过相对而言，人们所最早认识的还是药用而已，因而切不可将三者完全孤立开来看。

一、药用

在我国，饮茶之始，是“食饮同宗”。我们祖先仅把茶叶当作药物，他们从野生大茶树上砍下枝条，采集嫩梢，先是生嚼，后是加水煮成羹汤，供人饮用。传说早在四五千年前的神农时代，就有“得茶而解毒”之说。“荼”，又称“苦茶”，为荼的古字。至公元7世纪即中唐时期，才以“茶”字代替“荼”字。因而最早记载饮茶的既不是“诸子之言”，也不是史书，而是本草一类的“药书”，例如《神农本草》《食论》《本草拾遗》《本草纲目》等书中均有关于“茶”之条目。

神农氏是中国上古时代一位被神化了的人物形象，与伏羲、燧人氏并称为三皇。传说他不仅是中国农业、医药和其他许多事物的发明者，也是中国茶叶利用的创始人。神农氏不仅教老百姓农业知识，还教会老百姓识别可食用的植物和药物。神农氏采摘草木的果实，尝其汁液，中毒70多次，都是用“茶”解的毒。可以说，是神农氏最早认识了茶，并以茶为药，发现了茶的药用功能。

有关神农氏，《庄子》一书中有“神农之世，卧则居居，起则干干，民知其母，不知其父”的记载；一些史书中也有神农氏（即炎帝）的说法。可见，神农以茶解毒的传说应发生在夏商之前母系氏族社会向父系氏族社会转变时期，距今有5000来年的历史。因此，如果以神农氏为中国使用茶叶的鼻祖，那么中国人使用茶叶的历史已经有5000多年了。

经过后人长期实践，发现茶叶不仅能解毒，而且配合其他中草药，可医治多种疾病。《神农本草》记载有“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目”。东汉神医华佗在《食论》中也说茶味道较苦，但经常服食的话则有利于头脑清醒、思维敏捷。明代顾元庆在《茶谱》中写道：“人饮真茶能止渴、消食、除痰、少睡、利尿、明目益思、除烦去腻，人固不可一日无茶。”更是把茶的药用功能说得异常清楚。世界最早的茶叶专著——陆羽的《茶

经》，更全面论述了茶的功效：“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、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”名医李时珍则从医药专家角度将茶的品性、药用价值一一道来：茶味较苦，品性趋寒，因而最宜于用来降火，如果喝温茶那心中火气就会被茶汤减去，如果喝热茶那火气就会随着茶汤而挥发。并且茶汤还有解酒的功能，能使人神清气爽不再贪睡。清代汪汲庵《本草备安》说，茶能解酒食、油腻、烧炙之毒，利大小便，多饮消脂。清代黄宫绣在《本草求真》中，更记有：“茶禀天地至清之气，得春露以培，生意充足，纤芥滓秽不受，味甘气寒，故能入肺清痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能降，炙灼能解，凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止及一切吐血、便血等服之皆能有效。但热服则宜，冷服聚痰，多服少睡，久服瘦人；空心饮茶能入肾消火，复于脾胃生寒，万不宜服。”从利与害两个方面阐述了茶的作用。

除去以上一些专业人士对茶的药用功能的阐述之外，尚有许多好茶的文人们也对茶的药用功能提出过自己的见解。如大诗人李白就有“破睡见茶功”的诗句，赞赏茶叶提神醒脑的功效。唐代刘贞亮概括饮茶好处为“十德”，即：以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。他不仅把饮茶作为养生之术，而且作为修身之道了。闻龙《茶笈》说：用浓茶漱口可去烦腻、健胃，又可坚齿。宋代吴淑在《茶赋》中说：“涤烦疗渴，换骨轻身，茶菴之利，其功若神。效在不眠，功存悦志，惟芳茗之为用，益饮食之所资。”

对于我国边疆少数民族而言，茶的药用功能更为突出，在少数民族地区，流传着“宁可三日不吃粮，不可一日不喝茶”的谚语。这是因为，像藏族、蒙古族、维吾尔族等少数民族因为都是居住在高寒地区，日常主食都是牛羊等肉类食品，不易消化，而茶的促消化功能对于他们而言，重要性是不言而喻的了。在《明史·食货志》中有“番人嗜乳酪，不得茶则因而病”之语。《滴露漫录》记载有“以其腥肉之食，非茶不消；青稞之热，非茶不解。”清代《续文献通考》中，也有“乳肉滞隔，而茶性通利，故荡涤之故”的论述。可见自古以来，茶叶的药用功能对于边疆民族是多么重要。

以上是古人凭借实践经验总结出来的茶叶功效的论述。随着科学技术的发展，特别是现代医学的成果，使我们对茶叶的功效有更科学的认识。现代科学研究表明：茶对人体的药理功能，主要是因为茶叶含有多种化学成分。茶叶的主要化学成分，目前已发现 500 多种，构成这些化学物质的基本元素已发现 29 种，即：碳、氢、氧、氮、磷、钾、硫、钙、镁、铁、铜、铝、锰、硼、锌、钼、铅、氯、氟、硅、钠、钴、镉、铋、锡、钛、钒等。其中多数含量少，称微量元素。在茶的化合物中，又分有机化合物和无机化合物。有机化合物已发现的有 450 种，其中主要有蛋白质、氨基酸、生物碱、酶、茶多酚、糖类、有机酸、脂肪、色素、芳香物质、维生素等。无机化合物总称灰分，约占干物质的 4%~5%。茶叶的无机成分含量较多的是磷、钾，其次是钙、镁、铁、锰、铝、硫等，其他都是微量元素，如锌、铜、锰、硼、钼、铅、铋、钛、钒等。茶叶中的这些化学成分，由于加工过程的化学变化，鲜叶与干叶含量不同，茶叶加工后的各类茶也不同。但经沸水冲泡之后，很大一部分都溶入水中，人们饮茶之后，这些微量元素也随之被人体所吸收，从而给人们身体带来益处。

二、食用

食用茶叶，就是把茶叶作为食物充饥，或是做菜吃。

早期的茶，除了作为药物之外，很大程度上还是作为食物用品而出现的。这在前人的许多著述中都有记载。事实上，虽说巴山蜀水是滋养茶树最早的土壤，但最迟在春秋战国时期，茶叶已传播至黄河中下游地区，当时的齐国（今山东境内）已出现用茶叶做成的菜肴。《晏子春秋》中就记载：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋、五卵、茗菜而已。”晏子就将茶作为下饭的菜食用。东晋郭璞《尔雅》注疏云：“树小如梔子，冬生叶，可煮作羹饮。”可见古人将茶叶摘下煮作羹饮而食确有其事。三国魏张揖《广雅》中记载：“荆巴间采茶作饼，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，以汤浇复之，用葱、姜、橘子芼之。其饮醒酒，令人不眠。”湖北与四川交界一带地方，采茶叶做成茶饼。若是叶老的茶饼，必须用米汤处理方可。想煮茶喝时，先烤茶至赤黑色，再捣成末，放在瓷器中，加入沸水，又用葱、姜、橘子作配料。喝了这种茶可以醒酒，使人不想睡觉。

《广雅》中提到用葱、姜、橘子等佐料与茶一起烹煮，在其他资料中也能看到类似的做法。宋朝《太平御览》：“茶丛生，真煮饮为茗茶，茱萸橄子之属。膏煎之，或以茱萸煮脯胃汁，谓之曰茶。有赤色者，亦米和膏煎，曰无酒茶。”从这两则材料中记载的煮茶的方法当可窥见唐朝以前古人用茶之一斑，即将茶的叶子与其他佐料混在一起，煮熟后者食用。这种煮茶方法一直延续到唐朝，唐人在此基础上又有所改进。

以上是古代的食茶之说，流传至今的，除了品饮之外，还有一些原始形态的茶食仍为现代人所享用。例如，食用擂茶。擂茶是用生姜、生米、生茶叶（鲜茶叶）做成，故又名“三生汤”。实际上，“三生”也并不仅仅只有三种食物，原料可以是多种多样的，故其还有“五味汤”“七宝茶”等名称。大体制法为：先将茶叶、芝麻放入特制的陶擂钵中，以茶子木或山楂木作杵，不断擂磨，再将用水浸泡过的黄豆、绿豆、花生、米等加入其中，并放适量凉开水，用力擂碎，擂成乳白色糨糊状物，称“擂茶脚子”。然后冬天加热开水冲饮，夏天则加白糖用凉水调匀饮用。据说有解暑、消食、润肺之效，延年益寿之功。

擂茶也并不全是生食的，有一种是将擂茶脚子用沸水冲泡的；也有生料捣烂后再煮烧一下的，有的就成粥了，故古时有“茗粥”之称（一般而言，擂茶有两种状态：一为浆状，一为粥状）。而今除在桃花源等少数地方还保存着生食的擂茶面貌外，大部分地区已见不到带生食痕迹的擂茶了，普遍都将原料制熟后再擂。

吃擂茶的地区相当广泛，湖南、江西、福建、广东、浙江、江苏等地都有浓郁的吃擂茶的风习。在南宋时，据黄升《玉林诗话》中载路德章《盱眙旅舍》一诗曰：“道旁草屋两三家，见客擂麻旋点茶。”又据《都城纪胜》《梦粱录》等史书记载，杭州“冬天兼卖擂茶”“冬月添卖七宝擂茶”，并记杭州人非常热衷于吃擂茶，由于打擂茶时很费棒杵，故而当时还留下如此俗谚：“杭州人一日吃三十丈木头。”每天擂损的木棒竟然达30丈之多！这当然是夸张，但从中正可看出古时杭州人吃擂茶的风盛。而其时，袁大《臃闲评》则记：“余生汉东，最喜啜茶，闲时常过一二。北人知余喜啜此，则往往煮以相饷，未尝不欣然也。其法以茶芽盏许，入少脂麻，沙盆中烂研，量人多少煮之，其味极甘腴可爱。苏东坡诗云：‘柘罗铜碾弃不用，脂麻白土须盆研’者是矣……号‘茗粥’。”如此可知北人也吃擂茶，并有粥状者。北宋苏东坡也十分喜爱。这确实是一种相当古老的茶品。

还有一种简单化的“姜盐豆子茶”：取适量的茶叶和炒香的黄豆、芝麻、姜、盐放入茶碗中，直接用开水沏泡即成。它简捷方便，颇合现代人胃口，但已失却原有的那份浓浓情趣，其实是一种已失古风旧貌的“现代姜盐豆子茶”了。

豆子茶是十分古老的一种食茶，在广大的南方水乡地区，都能寻见它的影子。江西南昌有首名为“芝麻豆子茶”的童谣：

摇橹叽哑，撑船河下，河下做什哩？

河下看丈母，丈母不在家。姨子倒碗茶，什哩茶？

芝麻豆子茶。你屋里芝麻豆子茶就在吃，我屋里芝麻豆子茶没开花。

在吃的是煮熟的芝麻豆子茶，没开花的是还长在地里的“茶”，颇有些原始意识。不过流行在江南地区的豆子茶只能算是半原始的食茶了，若要追寻它的更古老面貌，或许，至今还保存在湘西等地的侗族中的“豆子茶”，是最可借鉴的。

三、饮用

饮用就是把茶作为饮料，或是解渴，或是提神。

中国的饮茶，在秦统一巴蜀之前，就已经在巴蜀兴起了。巴蜀的茶事可以上溯到西周初年，《华阳国志·巴志》中云：“武王既克殷，以其宗姬于巴，爵之以子……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”材料中记载了西周初年，巴蜀向周朝进贡的物品，其中就有茶。《华阳国志·巴志》又明确指出，所进贡的茶叶是“园有芳纒香茗”。即指在园子里人工种植的茶，而不是采野生。这说明，当时已有人工植茶，西周初年，茶事在巴蜀已发展到一定阶段。

秦汉至西晋这一阶段，巴蜀茶事进一步发展，达到繁盛时期。明代杨慎《郡国外夷考》中就有：“《汉志》葭萌，蜀郡名。萌音芒，方言，蜀人谓茶曰葭萌，盖以茶氏郡也。”葭萌本是地名，蜀人称茶为葭萌，因为葭萌郡是当时的产茶郡。可见，汉时蜀地已有固定的茶叶产地。生产供应是应消费的需求而产生的。既然如此，汉时巴蜀必定已具有对茶叶的消费需求。这在西汉成帝时王褒《僮约》中就有所反映：“脍鱼炰鳖，烹茶尽具”“武阳买茶，杨氏担荷”。“脍鱼炰鳖，烹茶尽具”反映了当时成都一带，饮茶已成风尚，在富豪之家，饮茶还出现了专门的用具。“武阳买茶，杨氏担荷”则反映成都附近，由于茶的消费和贸易需要，茶叶已经商品化，还出现了如“武阳”一类的茶叶市场。

明末清初的顾炎武在《日知录》中写道：“秦人取蜀，始知茗饮事。”指出饮茶风俗是在秦吞并巴、蜀之后，随着巴蜀地区与中原地区的经济文化交流日益加强而从四川传出。秦汉之后，巴蜀饮茶风俗沿长江流域逐渐向外传播，首先在与之毗邻的湖南、广东、江西一带蔓延开来。《三国志·吴志·韦曜传》记载：“孙皓每飨宴，坐席无不悉，以七升为限，虽不尽人口，皆浇灌取尽。曜饮酒不过二升，皓初礼异，密赐茶荈以代酒。”孙皓每宴会臣下时，都要强迫大家喝酒，能喝与否，都以七升为限，喝不够数的也要浇灌喝够。韦曜的酒量不过二升，孙皓特别宽免他，密赐以茶，允许他以茶代酒。这则材料也从另一方面说明东吴孙权时代，饮茶仍然还是王公贵族的一种消遣，民间可能很少饮用。

巴蜀茶风的对外传播也包括向北方的传播，但由于受地理条件的限制，西汉时，茶是作为四川的特产通过进贡的渠道才传到了当时的京城长安（即现在的西安）。那时，茶同样也只是供上层社会享用的珍稀品。《汉书·赵飞燕别传》中有记载：“成帝崩后，后一夕寝中惊啼甚久。侍者呼问，方觉，乃言曰：吾梦中见帝，帝赐吾坐，命进茶。左右奏帝云，向者侍帝不谨，不含啜此茶。”长安宫廷及官宦人家虽已知饮茶，但茶事也仅囿于这一小小范围之内。这种情况一直延续到西晋永嘉之乱后，晋室南渡，东晋、南朝建康成为我国南方的政治中心。北方的皇族、贵族、世家纷纷过江南迁，在江南一带侨居。由于上层社会对饮茶的崇

尚，饮茶之风在长江下游和东南沿海也发展起来。

中国饮茶的历史经历了漫长的发展和变化时期。不同的阶段，饮茶的方法、特点都不相同，大约可分为唐前茶饮、唐代茶饮、宋代茶饮、明代茶饮、清代茶饮几种。唐朝时期，茶叶多加工成饼茶，饮用时加调味的配料烹煮成茶汤。随着贡茶的兴起，贡焙产茶声名远扬，成为早期的名茶，如吴兴紫笋茶等。陆羽《茶经》的问世为饮茶开辟新径，唐人对茶的质量、茶具、用水、烹煮环境以及烹煮方法越来越讲究，饮茶方法有较大改进。唐代饮茶不仅在宫廷风行，在民间也很普遍。饮茶方法也以团茶、饼茶为主，饮时碾碎烹煮，有加调味品，也有不加的。同时，出现蒸青法制成的散茶。江南成为主要产茶区。人们饮用时，开始注重茶叶原有的色、香、味。斗茶盛行，斗茶中获优胜的茶成为名茶。明代以后，制茶工艺革新，团、饼茶被散茶代替，饮茶也改为泡饮法，对饮茶的方式更讲究；清代时，无论是茶叶、茶具还是茶的冲泡方法大多已和现代相似，六大茶类品类齐全。当时，中国已成为世界上最大的茶叶出口国。

第二节 饮茶方法的演变

我国饮茶方法先后经过烹茶、点茶、泡茶以及当代饮法等几个阶段。

唐代，饮茶渐渐在百姓中流传开来，尤其在中唐之后，饮茶风俗日盛，成为国饮。唐代饮茶以烹煎为主，将茶饼碾碎成末再饮。这种方式一直延续至宋代，宋人点茶技艺更加高超。元末明初，饼茶生产渐趋衰退，散茶开始被人们接受，用沸水冲泡散茶的饮茶方式走进了人们的生活。

一、唐代烹茶

茶兴于中唐，唐中期以后，饮茶活动达到空前规模。

自唐开元年间起，唐人上起天子，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。当时活跃于文坛的诗人、画家、书法家、音乐家中都有嗜茶者，如白居易、颜真卿、柳宗元、刘禹锡、皮日休、陆龟蒙等人。这些文人雅士们不仅品茶评水，甚至参与培植名茶，还吟茶诗，做茶画，著茶书。他们以茶会友，辟茶室，办茶宴，成为唐代茶饮的一道独特、亮丽的风景线。

唐中期饮茶风气的形成不是偶然的。唐朝以前，我国已经有了3 000多年饮茶的历史。六朝时，不但有固定的茶叶生产基地和茶叶集散地，还有范围广阔的茶叶消费区域。尽管那时茶叶生产仍以采制野生茶为主，技术比较落后，规模也不大，但在长期的生产实践中，已经积累了不少采茶、制茶的经验。更重要的是，人们在长期的饮茶过程中已经对茶叶有了一定的了解，并逐渐喜欢上这种饮料。到了唐代，随着经济的繁荣，茶的生产有了进一步的发展，种植面积扩大，品种增加，品质明显提高。所有这些，都为唐中期饮茶风气的形成奠定了坚实的基础。

唐代饮茶风气的形成还与唐代社会状况有密切的关系。唐王朝是我国封建社会中期极为鼎盛的时期，当时国家空前统一，交通发达。国家的统一结束了分裂割据的局面，加强了南