

· 青少年文化素养丛书 ·



中华茶道五千年

ZHONGHUA CHADAO WUQIAN NIAN

刘芳 刘军贤 ◎ 编 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中华茶道五千年

ZHONGHUA CHADAO WUQIAN NIAN

刘 芳 刘军贤 ◎ 编 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华茶道五千年 / 刘芳, 刘军贤编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.12

(青少年文化素养丛书)

ISBN 978-7-303-15649-8

I. ①中… II. ①刘…②刘… III. ①茶叶—文化—中国—青年读物②茶叶—文化—中国—少年读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第269344号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京市易丰印刷有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 7.25
字 数: 115 千字
版 次: 2012年12月第1版
印 次: 2012年12月第1次印刷
定 价: 25.00 元

策划编辑: 胡廷兰
美术编辑: 毛 佳
责任校对: 李 菡

责任编辑: 胡廷兰
装帧设计: 子时文化
责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委会

顾问：尹丽君 张彦祥

主编：刘芳 刘军贤

编委：（按拼音排序）

阿汝芬 边静 蔡艳春 董婷秀

冯森 胡美霞 胡楠楠 刘芳

刘军贤 刘思研 谭玲 王海霞

王亚楠 汪烨紫 韦炜 魏英英

解萌 姚力 于佼月 张竹

赵楠 郑启英

图片摄影：杨小琴 刘军贤

序

茶，原产中国，发乎神农，兴于唐宋，延续发展至今，被誉为“国饮”。茶蕴涵丰富的自然科学知识，融汇生动独特的社会民俗风情，体现别致多样的人文艺术与精神，又融入严谨传统的哲学礼教观念，不仅是中华民族传统文化的优秀代表，也是东方文明的象征。

中华茶文化是对少年儿童进行素质教育极好的内容之一。实践证明，学习茶文化、研习茶艺，有助于激发少年儿童的爱国热忱，增强他们的民族自豪感与自信心；有助于培养劳动意识，提高动手能力；有助于陶冶艺术情操，培养高尚品德；有助于养成良好的礼仪习惯，增强人际交往能力；有助于缓解学习压力，养成健康的生活方式。

目前，各类茶文化学院、茶艺学校、茶艺培训班遍布全国，茶文化、茶艺相关书籍琳琅满目，但是其中专门针对少年儿童的茶文化教材却寥寥无几。刘芳校长与茶专家刘军贤老师通过两年的理论与教学实践研究，编写出了《中华茶道五千年》一书。该书的突出特色是根据儿童生理、心理发展特点，循序渐进地将系统茶文化知识的学习趣味化、技能训练分散化、理论内容故事化、品德教育在实践活动中感悟内化。该书的出版丰富了小学素质教育的内容，可激发少年儿童的爱茶热情，为中华茶文化的普及和传承发挥积极的作用。

龙腾盛世，茶沁神州，“小茶人”们的笑容与活跃的身影恰是这茶乡大地上最靓丽的一道风景！希望在本书的浸润、影响、引领下，有更多的小朋友走进色彩斑斓的茶世界，探索茶文化的真谛，在成为茶文化的薪火传人的同时，在中国传统文化的滋润下更加健康茁壮地成长。

中国茶叶博物馆馆长：王建荣 研究员



模块一 走进茶世界 1

单元一 神农与茶	3
单元二 寻根溯源	7
单元三 中国茶区	10
单元四 茶树	13
单元五 茶与茶具	16
单元六 茶与民俗	19
单元七 走向世界的茶	22

模块二 中华茶上下三千年 25

单元八 茶在唐朝前	27
单元九 茶在唐朝	30
单元十 茶在宋朝	33
单元十一 茶在元朝	37
单元十二 茶在明朝	40
单元十三 茶在清朝	44
单元十四 新中国成立后茶的发展	47



模块三 中国名茶 51

单元十五	绿茶之太平猴魁	53
单元十六	绿茶之恩施玉露	57
单元十七	绿茶之碧螺春	60
单元十八	绿茶之西湖龙井	63
单元十九	白茶之白牡丹	65
单元二十	黄茶之君山银针	68
单元二十一	青茶之铁观音	71
单元二十二	青茶之大红袍	74
单元二十三	红茶之正山小种	77
单元二十四	红茶之祁门红茶	79
单元二十五	黑茶之普洱	82



模块四 茶艺与茶道 85

单元二十六	茶艺	87
单元二十七	茶道	91



模块五 茶与健康 93

单元二十八	茶中的“酸”与“碱”	95
单元二十九	茶中的“氨基酸”与“茶多糖”	97
单元三十	茶中的“为什么”	99



附录 小茶人的风采 102

模
块
一
走进茶世界





遇“茶”解毒

神农，也就是远古三皇之一的炎帝。相传在距今约五千年的神农时代，人们不懂医学知识，也没有任何医疗机构给人们治病。我们的祖先为了自身的生存就必须和自然、疾病作斗争。

神农为了给人们治病，经常跋山涉水，到深山野岭去采集草药。为了验证不同草木的药理功能，他常常边采边嚼(jiáo)，亲口尝一尝，亲身体验一下哪些草木不能采食，哪些草木采集时要谨慎小心。

有一天，神农在采集草药时，尝到一种草叶使他口干舌麻，头晕目眩(xuàn)，于是他放下草药袋，背靠一棵大树斜躺休息。一阵风吹过，神农似乎闻到一种清新香气，但不知这清香从何而来？他抬头一看，只见有几片绿油油的叶子从树上缓缓落下，他心中好奇，随手拾起一片放入口中慢慢咀嚼，感到味虽苦涩，但有清香回甘之味，索性嚼而食之。食后更觉气味清香，舌底生津，精神振奋，且头晕目眩减轻，口干舌麻渐消。他好生奇怪，于是再拾起几片叶子细看，发现其叶形、叶脉、叶缘均与一般树叶不同，因而又在这棵树上采了些芽叶、花果而归。

神农将这种树叶能解毒的树定名为“茶”，这就是茶的最早发现。此后茶树渐被人们发掘、采集和引种，茶树的叶子被人们用作药物，供作祭(jì)品，当作菜食和饮料。



茶的分类

神农遇“茶”解毒至今已约有五千年历史了。伴随着历史的发展，我国劳动人民在茶叶加工方面积累了丰富的经验，创造了丰富的茶叶种类，使我国成为世界茶叶品种最多的国家。

人们对茶的分类方法有很多，如按生长环境分类、按季节分类、按颜色分类等，分出来的类别也各有不同。现在通用的分类方法是依据制造方法将中国茶叶分为基本茶类和再加工茶类两大类。基本茶类分为6类，即白茶、红茶、黑茶、绿茶、黄茶、青茶。以这些基本茶类为原料进行再加工形成的产品统称再加工茶类，主要有花茶、紧压茶、萃(cuì)取茶、果味茶、药用保健茶和含茶饮料等。



1. 从“遇‘茶’解毒”的故事中，你感受到了神农的什么精神？
2. 神农是根据“茶”的哪个特点进而发现“茶”的？你还可以用哪些词语来描述你所了解的“茶”呢？
3. 通过“茶分类”的简单介绍，你是否对茶的大致分类有了清晰的了解呢？还有哪些茶的知识是你知道的呢？快来分享一下吧！

实践乐园

1. 分小组观察六大基本茶类的干茶叶及泡在杯中的茶。
2. 比较干茶和泡在杯中的茶在气味、形态、颜色等方面的差别。



图片欣赏



图1-1-1 白茶干茶



图1-1-2 白茶茶汤



图1-1-3 红茶干茶



图1-1-4 红茶茶汤



图1-1-5 黑茶干茶



图1-1-6 黑茶茶汤



图1-1-7 绿茶干茶



图1-1-8 绿茶茶汤



图1-1-9 黄茶干茶



图1-1-10 黄茶茶汤



图1-1-11 青茶干茶



图1-1-12 青茶茶汤



茶字与茶名

领略茶的趣味，就要从“茶”字说起。“茶”字本身就是一个妙趣横生的字。它不光字音、字形、字义变化多端，茶的异名、别称、雅号，在不同朝代也是大不相同的。

古代的人们对茶有着不同的认识，加上各个地方的语言有所差异、文字具有局限性，使得唐朝以前人们对茶有着多种称呼。

汇集了周朝初年至春秋中期诗歌的我国古代第一部诗歌总集《诗经》中最先出现“荼”(tú)字，诗句中“荼”字的使用，使古今不少学者认为“荼”就是“茶”的古体字。到汉代初年，我国最早的一部解释词义的书籍(jí)《尔雅》中明确表示“荼”具有茶名的意义，也正是从汉代开始，“荼”的字形开始演变成“茶”的字形。

到了春秋时代后期，茶又被叫做“茗”(míng)，《晏子春秋》中记载了当时著名的政治家晏(yàn)婴(yīng)的饮食中有一种就叫做“茗”。西汉时期茶又叫做“蔎”(chuǎn)，三国时期的《杂字》记载“蔎”就是“茗”的别名。到了东汉，称茶为“檟”(jiǎ)或“瓜芦”，我国历代史学家大多认为这是对茶的可靠记载。唐代“茶圣”陆羽的《茶经》中写道，“茶”也称“蔎”(shè)。两晋南北朝时期，“水厄(è)”是茶的代名词。除了这些名称以外，“皋(gāo)芦”、“嘉木英”、“琼(qióng)蕊浆”等也分别是各个朝代有记载的“茶”的别名、昵称或雅号。

这些茶的异名，虽然字形和字音不容易牢记，但如果反复诵读，就会觉得朗朗上口，别有一番韵(yùn)味。



知识百宝箱

茶文化的老家

巴蜀(shǔ)是茶叶文化的摇篮。清朝初年的学者顾炎武在他的《日知录》中写道：各地对茶的饮用，是在秦国吞并巴蜀以后才慢慢传播开来的。也就是说，中国和世界的茶叶文化，最初是在巴蜀发展为业的。

巴蜀茶业在我国早期茶业史上的突出地位，直到西汉时期才有记载。西汉时不但饮茶已成风尚，而且在富裕人家，饮茶还出现了专门的用具。西汉时，成都已成为我国茶叶的消费中心，而从后来的史料记载看，很可能它也是我国最早的茶叶集散中心。

【注】巴蜀，先秦时期地区名和地方政权名，在今四川省和重庆市境内。东部为巴，西部为蜀。



分享与交流

1. 你能说出不同朝代茶的别名吗？
2. 你了解茶文化的“老家”吗？用你的语言描述一下那里。

实践乐园

认识茶杯



图1-2-1 玻璃杯



图1-2-2 品茗杯



图1-2-3 闻香杯



茶区的分布

茶区，也就是栽培茶树的区域。这些区域具有比较相似的自然和经济条件，以及大致相同的茶叶生产技术。茶区是按照茶树自身的一些特性，在适合茶叶生产的地区，综合地进行划分的。

那么，我们国家最早的茶区分布出现在哪个朝代呢？唐代“茶圣”陆羽的《茶经》里将中国当时 43 个州郡 (jùn) 划分为 8 个茶叶产区，遍及现今的湖北、湖南、广东、江苏等十三个省(区)。宋代，茶叶重心南移，茶区分布于长江流域和淮南一带。到了清代，国内的茶叶消费有所增长并且开展了对外贸易，种植茶叶的范围扩大了，形成了以茶类为中心的茶区。20 世纪 30 年代，一些学者根据茶区的自然条件、茶农的经济状况、茶叶品质的好坏、分布面积的大小及茶叶产品等，系统地将全国划分为 13 个茶叶产区。

新中国成立以后，中国的茶区又有了很大的发展，产茶的县市迅速增加到 1000 多个。关于我国现代茶区的划分，不同学者的划分方法不太一样。近 30 年来，我国茶区划分比较权威的、获得普遍认可的，是 1982 年中国农业科学院茶叶研究所以生态条件、产茶历史、茶树类型、品种分布、茶类结构为依据，将全国划分为 4 大茶区，即华南茶区（位于中国南部，包括广东、广西、福建、台湾、海南等省区）、西南茶区（位于中国西南部，包括云南、贵州、四川三省以及西藏东南部）、江南茶区（位于中国长江中下游南部，包括浙江、湖南、江西等省和皖南、苏南、鄂南等地）和江北茶区（位于长江中下游北部，包括河南、陕西、甘肃、山东等省和皖北、苏北、鄂北等地）。