

茶书院系列藏书

屠幼英 乔德京 主编

茶学入门




浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

茶书院系列藏书

屠幼英 乔德京 主编

茶学入门


浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP)数据

茶学入门 / 屠幼英, 乔德京主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-308-13066-0

I. ①茶… II. ①屠… ②乔… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 064205 号

茶学入门

主 编 屠幼英 乔德京

副主编 夏会龙 李文良 孟 庆

责任编辑 葛玉丹

封面设计 叶秋桐

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 160 千

版 印 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13066-0

定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcb.s.tmall.com>

前 言

写书往往是一件责任繁重、枯燥紧张的工作,但是在本书撰写过程中,作者却再次获得了快乐和感恩的心情。因为在收集诸多有关茶的美好传说,购买泡茶所需的各式漂亮的陶瓷器皿,泡茶过程中茶所展示的舞姿和香味,以及享用茶的甘甜鲜爽等,均令人感动和陶醉。茶是生动鲜活的,是上天恩赐于人类伟大的财富。茶还让我们的中华文化传播到了世界各地,无论是亚洲茶文化还是欧洲的饮茶习惯均来自中国,她是美丽的文化使者。在我们中华五千年历史文化的传承过程中,茶作为药材和食品,对我们祖国大家庭的和谐、健康繁衍和生存起到了极其重要的作用,她是修身、齐家、治国、平天下的重要工具。所以,本书编写的目的是为了让更多热爱茶的朋友们和作者一起进一步了解茶,泡好茶,喝对茶,采用科学的方法饮茶,享受茶给我们带来的平和、静心以及生活感悟,进而提高我们的审美情趣和自身涵养。

本书共分七章,采用图文并茂的方式,以生动、浅显的语言

介绍了茶的起源与传播,茶的种类及各类名茶,茶艺与茶道,茶与健康,茶多酚与茶色素等各方面常识。读者通过对本书的学习和理解,自己便能够正确选茶、科学泡茶和合理饮茶。坚持长期饮茶可以预防疾病和提高我们自身的抗病能力;同时,它简单易行,不仅能为我们的生活增添快乐,而且还能减轻我们的工作压力,可视为养生首选。

下面对本书的主要内容和各章节的作者作一简单介绍:

第一章“茶的起源与传播”介绍了世界茶的原产地,以及中国茶是怎样被发现并传播到世界各地的。本章由浙江大学博士生孟庆、硕士生陈贞纯和博士生高黎丹编写。

第二章“茶的种类及各类名茶”介绍了中国的六大茶类,以及每类茶中的名品,如绿茶中杭州的西湖龙井等知识。尽管国家标准化管理委员会公告,中国茶叶分类新国家标准于2014年6月22日起实施,以生产工艺、产品特性、茶树品种、鲜叶原料和生产地域为分类原则将茶分为十类,但是没有正式实施,所以本书还是以原有加工方法分类。本章由浙江大学博士生孟庆和教授屠幼英编写。

第三章“茶艺与茶道”分为两个方面,其中茶艺主要介绍怎样选茶具和水及其对泡茶的重要性,所谓“水为茶之母,器为茶之父”。而茶道则诠释了“千年儒释道,万古山水茶”的历史和故事。本章由浙江大学硕士生何婧、侯玲编写。

第四章“名茶典故与礼俗”收集了很多名茶的美好传说,以及江南饮茶方法和少数民族独特的酥油茶和擂茶等知识。读者可以进行学习和实践,丰富家庭生活。本章由浙江大学韩国留学生金恩惠博士和王耀民编写。

第五章“合理选茶和科学饮茶”告诉读者不同的人群应选喝怎样的茶最健康,不同的茶有不同的喝法,什么季节喝什么茶,茶叶怎样保管最科学等生活常识。本章由浙江大学教授屠幼英、浙江工商大学教授夏会龙、山东德圣集团董事长乔德京编写。

第六章“茶与健康”主要是未病工程,对于日前癌症、“三高”和心脑血管等十类疾病怎样通过饮茶进行预防,以及对已病人群怎样喝茶以达到治疗和缓解的作用进行了讲解。本章由浙江大学教授屠幼英、浙江工商大学教授夏会龙、山东德圣集团董事长乔德京编写。

第七章“茶多酚与茶色素的保健功能”主要从茶的化学本质上来讨论喝茶健康的实质,如茶的最重要成分为茶多酚和茶黄素等,这些生物活性物质已经开发成为大量的保健品和药品。本章由浙江大学教授屠幼英和山东德圣集团李文良、张春宝先生编写。

在本书撰写过程中还得到了浙江大学刘晓惠、金锋、潘海波三位博士生的大力帮助,同时本书也参考和引用了许多专家和学者的研究成果,在此一并表示感谢!

由于编者的学术水平和知识领域所限,加之时间较紧,书中定有遗漏和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

屠幼英 乔德京

2014年2月于杭州

目 录

第一章 茶的起源与传播 / 1

第一节 茶树的起源及茶的利用 / 2

一、茶树的起源与原产地 / 3

二、茶的发现与利用 / 8

第二节 茶的发展与传播 / 11

一、六朝以前茶的发展 / 11

二、隋唐五代茶业的兴起 / 14

三、宋元时期 / 23

四、明清时期 / 27

第二章 茶的种类及各类名茶 / 35

第一节 茶的种类 / 36

一、茶叶分类历史 / 36

二、六大基本茶类加工方法 / 37

三、六大基本茶类的品类 / 38

四、非基本茶类 / 41

第二节 各类名茶及其图谱 / 43

一、绿茶 / 43

二、红茶 / 53

三、黄茶 / 57

四、白茶 / 59

五、乌龙茶(青茶) / 60

六、黑茶及压制茶 / 67

第三章 茶艺与茶道 / 71

一、茶艺溯源 / 72

二、茶艺礼仪 / 75

三、茶艺美学 / 80

四、茶席设计 / 92

五、茶道 / 98

第四章 名茶典故与礼俗 / 107

第一节 十大历史名茶及典故 / 108

一、西湖龙井茶 / 108

二、洞庭碧螺春 / 109

三、君山银针 / 110

四、祁门红茶 / 111

五、黄山毛峰 / 111

六、六安瓜片 / 112

七、武夷岩茶 / 112

八、安溪铁观音 / 113

九、信阳毛尖 / 114

十、都匀毛尖 / 114

第二节 中国茶的礼俗 / 115

一、茶与生活习俗 / 115

二、汉族特色饮茶习俗 / 123

三、少数民族茶俗 / 125

第五章 合理选茶和科学饮茶 / 131

第一节 合理选茶 / 132

一、形成茶叶色、香、味的基础物质 / 132

二、新茶与陈茶的鉴别 / 136

三、高山茶与平地茶的鉴别 / 137

四、春茶、夏茶和秋茶的鉴别 / 137

五、科学购茶 / 138

第二节 科学饮茶 / 141

一、茶之水 / 141

二、茶之具 / 142

三、泡茶之方法 / 143

四、科学饮茶 / 149

第六章 茶与健康 / 153

一、茶的抗突变和抗肿瘤作用 / 154

- 二、茶的减肥和降脂作用 / 157
- 三、茶的降血压作用 / 158
- 四、茶对糖尿病的作用 / 159
- 五、茶的美容作用 / 162
- 六、茶的抑菌和抗过敏效果 / 165
- 七、茶对眼睛的保护作用 / 170
- 八、茶对口腔疾病的疗效 / 171
- 九、饮茶预防呼吸道疾病 / 172
- 十、茶对心理疾病的防治功效 / 173

第七章 茶多酚与茶色素的保健功能 / 177

第一节 茶多酚和茶色素化学 / 178

- 一、茶多酚的化学性质及其应用 / 178
- 二、茶色素化学 / 180

第二节 茶多酚和茶黄素的的保健功能 / 182

- 一、茶多酚和茶黄素的抗氧化作用 / 182
- 二、茶多酚和茶黄素的抗肿瘤作用 / 188
- 三、茶多酚和茶黄素预防心脑血管疾病 / 195

第三节 茶多酚和茶黄素药品和保健品案例 / 198

- 一、儿茶素新药——Veregen / 199
- 二、茶多酚奇康胶囊 / 199
- 三、茶黄素的降脂减肥作用和机理 / 205

附录 浙江大学茶叶研究所 / 219

第一章 茶的起源与传播

卷一

茶树是一种多年生的常绿木本植物，一个多世纪以来，世界各国众多科学家的研究证实，我国西南地区云、贵、川是茶树的原产地，是世界上最早发现、利用和人工种植茶的地方。人类对茶的利用经历了由药用、食用，再演变成饮用的过程。今天世界各地引种的茶树栽培技术、茶叶加工工艺以及饮茶方法，都直接或间接地源自中国。中国茶通过各种途径，传播到世界各地，使茶成为一种世界性的健康饮料和产业。中华茶文化的精髓也不断地在世界各地生根、开花、结果，并与各国、各民族人民的生活方式、风土人情、宗教意识相融合，形成世界各国各民族多姿多彩的特色茶文化。

第一节 茶树的起源及茶的利用

中华民族在上下五千年的漫漫历史长河中，在认识和开发大自然的过程中发现了茶的食用、药用和饮用价值，并不断将其开发利用，最终发展为中国最普遍和最具特征的健康饮料。茶的发现和利用是中华民族对人类文明的伟大贡献之一。

一、茶树的起源与原产地

(一) 茶树的起源

茶树是属于山茶科山茶属植物。陆羽在《茶经》中说“茶者，南方之嘉木也”，说明茶树是一种生长在南方的植物。植物学的研究表明，较原始的山茶科植物起源于古第三纪的古新世和始新世之间，距今约 6000 万年至 5000 万年，而山茶属植物的出现，大约在距今 3000 万年至 2000 万年之间的古第三纪的渐新世。我国科学工作者推论茶树是由古第三纪渐新世的宽叶木兰 (*Magnolia latifolia*) 经中新世(距今 2000 万年至 500 万年之间)的中华木兰 (*M. mioclnica*) 演化而来的。1753 年，著名的瑞典植物分类学家林奈 (Carl von Linne) 根据在我国武夷山地区采集的灌木型茶树枝条和叶片形态，首次给茶树命名为“*Thea sinensis* L.”，拉丁文“*sinensis*”即中国之意。1881 年，孔茨氏 (O. Kuntze) 进一步将茶树学名定为 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze。

茶树的原产地是指“茶树的原始产地”，即茶树起源的地区，也有学者认为是茶树在人工栽培以前的原始分布区域，即茶树的原生中心。对原产地的这两种观点，“原始”、“原生”虽然只一字之差，但在时间上，相去却已数千万年。不过，不管“原始”还是“原生”，在 19 世纪之前，茶树原产于中国的事实已经为国际科学界所公认。然而，自从 1824 年驻印度的英国少校勃鲁士 (R. Bruce) 在印度阿萨姆沙地耶 (Sadiya) 山区中发现野生大茶树以后，有人便以此为证，开始对中国是茶树原产地提出了异

议。一个半世纪以来,国际植物学界和茶学界就茶树原产地问题展开了旷日持久的争论,各国科学家就茶树的原产地提出了多种不同的观点。但绝大多数学者还是认为,中国是茶树的原产地。

印度茶业委员会组织了一个科学调查团于1935年对印度沙地耶山区所发现的野生大茶树进行了调查研究,植物学家瓦里茨(Wallich)博士和格力费(Griffich)博士都断定,当地所发现的野生大茶树与从中国传入印度的茶树同属中国变种。而不同国家的多位学者也在其著作或研究报告中认为中国是茶树的原产地。1892年美国学者韦尔须(J. M. Walsh)的《茶的历史及其秘诀》、1893年俄国学者勃列雪尼德(E. Brelschneder)的《植物科学》以及法国学者金奈尔(D. Genine)的《植物自然分类》、1960年苏联学者杰姆哈捷(К. М. Джемухадзе)的《论野生茶树的进化因素》等均不约而同地表达了这一观点。早在1922年,当代茶圣吴觉农曾在《中华农学会报》上发表《茶树原产地考》一文,以有力的证据驳斥了某些国外学者否认中国是茶树原产地的这一历史事实。20世纪70~80年代,日本学者志村桥和桥本实从形态学、遗传学等角度证实茶树原产地在中国的云南、四川一带。我国著名茶学家庄晚芳教授从社会历史的发展、大茶树的分布与变异、古地质的变化、“茶”字及其发音、茶的对外传播等方面对茶的原产地问题进行了深入的研究,认为茶树的原产地在我国的云贵高原以大娄山脉为中心的地域。我国茶树育种学主要奠基人之一陈兴琰教授在其主编的《茶树原产地——云南》一书中以大量的调查事实和科学论据,提出了云南西南部是茶树的起源中心和演化变异中心。

(二) 中国西南地区是茶树的原产地

自从有关茶树的原产地问题提出以来,很多国家的植物学和茶学研究者利用多学科综合研究的优势,从茶树的演化形成、自然环境的变迁、野生茶树的分布以及茶的词源学等不同角度,论证了中国西南地区是茶树的原产地。

1. 中国西南地区野生大茶树分布最集中、数量最多

中国古代文献中有关野生大茶树的记载很多。东汉《桐君录》中就有“南方有瓜芦木(大茶树),亦似茗,至苦涩,取为屑茶饮,亦可通夜不眠”的记载。唐代陆羽《茶经》开篇即称:“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。”宋代科学家沈括在《梦溪笔谈》中记载有“建茶皆乔木……”,宋代诗人梅尧臣在其《尝新茶诗》中亦有“建溪茗株成大树,颇殊楚越所种茶”的句子。19世纪末,英国人威尔逊(A. Wilson)曾在我国的西南部地区考察植物,在他所著的《中国西南部游记》中记载有“在四川中北部的山坡间,曾见茶丛普遍高达十英尺或十英尺以上,极似野生茶”。从这些文献的记载中可知,至少在1200多年以前,我国就已发现了野生大茶树。近几十年来,我国科学工作者在野生茶树的考察研究上不断有了新的发现,在南方各主要的产茶省均发现了一些不同类型的野生大茶树。如云南省勐海县巴达乡大黑山密林中的巴达大茶树,位于海拔1500米的原始森林中,于1961年被当地群众所发现,当时树高约32.12米、胸围2.9米,树龄在1700年左右,是迄今发现最古老的野生大茶树。位于云南省澜沧县富东乡邦崴村的邦崴大茶树,于1993年被发现,树高11.8米,树龄在1000

年左右,介于野生型茶树和栽培型野生茶树之间,即过渡性野生大茶树。位于云南省勐海县南糯山半坡寨海拔 1100 米山林中的南糯山大茶树,成片分布,树高 5.5 米、树幅 10 米,主干直径 1.38 米,树龄在 800 年左右,属栽培型的野生大茶树。据不完全统计,我国近代在云南、贵州、四川、广西、湖南、湖北等 10 个省(区)共发现的野生大茶树达 200 多处,其中 70% 分布在西南地区,而主干直径在 1.0 米以上的特大型野生茶树主要分布在云南。近年在云南镇沅、澜沧、双江等地还发现了成片的野生茶树群落,贵州道真县洛龙镇也发现了千年大茶树。迄今为止,从全世界已发现的野生大茶树的地域分布来看,中国西南地区是野生大茶树发现最多且分布最集中的地区,这是原产地植物最显著的植物地理学特征。

2. 中国西南地区是茶树近缘植物的地理分布中心

山茶科植物起源于新生代第三纪,我国西南地区是第三纪古热带植物区系的避难所,也是这些区系成分在古代分化发展的关键地区。如苏联学者乌鲁夫在其著作《历史植物地理学》中所述:“许多属的起源中心在某一地区集中,指出了这一植物区系的发源中心。”目前世界上山茶科植物共约 23 属 380 余种,我国有 15 个属 260 余种,且大部分分布在西南地区。张宏达教授在 1998 年发表的《中国植物志》第 49 卷第 3 册中将山茶属分为 20 个组、280 种,其中中国有分布的为 238 种,分属于 18 个组,占 85%,主要分布在我国西南和南部的云南、广西、广东、贵州、四川和湖南等省(区)。

3. 茶树生物学的研究证明中国西南地区是茶树的起源中心

自第三纪以来,各地壳板块剧烈运动,喜马拉雅和横断山脉

初步形成,由于地势升高,以及长期冰川和洪积的影响,这一地区的地形、地势被切割、断裂,上升或凹陷,使我国西南地区形成了群山起伏、河谷纵横的复杂的地形地貌和多种类型的气候块,使茶树发生同源隔离分居状况。处在不同气候条件下的茶树,由于遗传变异和自然选择的结果,形成不同的茶树类型。中国西南地区茶树种质资源之丰富、种内变异之多,是世界上任何其他地区都无法比拟的。植物学家认为,某种植物变异最多的地方就是这种植物的起源中心。一个多世纪以来,众多学者对茶树的分布、遗传变异、亲缘关系等进行了大量的研究工作,证明这些茶树拥有类似的遗传和生化物质基础。如不论是大叶种茶树还是小叶种茶树,其体细胞的染色体数目都是 15 对($2n=30$),各种生化成分的含量虽有差别,但种类却几乎是完全一样的,不同茶树品种其外部形态上的变异也具有连续性,这些证据均表明所有茶树都具有共同的祖先。

4. 古地质学、古气候学的研究证明中国西南地区是茶树的原产地

约在 2 亿年前,劳亚古北大陆和冈瓦纳古南大陆因地球板块漂移造成地质分裂而形成,两大陆之间隔着泰提斯海。我国西南地区处于劳亚古北大陆的南缘,面临泰提斯海,在地质上的喜马拉雅运动发生以前,这里气候温和,雨量充沛,是当时劳亚古北大陆热带植物区系的大温床,也是一切高等植物的发源地。我国著名植物分类学家吴征镒曾指出:我国云南西北部、东南部,金沙江河谷,川东、鄂西和南岭山地,不仅是第三纪古热带植物区系的避难所,也是这些区系成分在古代分化发展的关键地区。地球第三纪末气候转冷,至第四纪初时,全球进入冰川时