

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编

中国茶饮文化

ZHONGGUO CHA
YIN WENHUA



中国戏剧出版社

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编

中国茶饮文化

ZHONGGUO CHA
YIN WENHUA



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活点点通/徐先玲、李相状主编. —北京:

中国戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7-104-02228-7

I. 智... II. 徐... III. 生活-知识-通俗读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字核字(2005)第 109346 号

智慧生活点点通

策 划: 吴淑苓

作 者: 徐先玲 李相状

责任编辑: 吴淑苓 左灿丽 黄艳华

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 240 印张

字 数: 3900 千字

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02228-7/C · 202

定 价: 750.00 元(全 30 册)

版权所有 违者必究

目 录

第一部分 茶文化

第一章 茶史漫谈	(1)
第一节 茶的起源	(1)
第二节 茶文化的传播与发展	(3)
一、茶在国内的传播	(3)
二、茶在国外的传播	(7)
三、茶的发展	(9)
第三节 制茶的历史	(10)
第二章 茶的常识	(16)
第一节 茶叶的种类	(16)
一、按茶色不同来分类	(17)
二、按季节不同来分类	(28)
三、按制造程序不同来分类	(29)
四、按薰花种类不同来分类	(29)
五、按产地不同来分类	(29)
六、按发酵程度不同来分类	(30)
七、按萎凋程度不同来分类	(30)
八、按茶树品种不同来分类	(31)

九、按焙火程度来分类	(34)
第二节 茶叶成分	(35)
第三节 茶叶的用途	(38)
一、绿茶药用价值	(39)
二、茶的药用价值	(40)
三、提神益思,提高工效	(41)
四、止渴生津,消食除腻	(42)
五、杀菌消炎,利尿解毒	(43)
六、补充营养,增强体质	(44)
七、减肥健美,强心防病	(45)
八、科学饮茶,有利健康	(47)
九、其他用途	(49)
第四节 中国十大名茶	(53)
一、西湖龙井	(54)
二、黄山毛峰	(55)
三、洞庭碧螺春	(56)
四、安溪铁观音	(57)
五、君山银针	(58)
六、云南普洱茶	(59)
七、庐山云雾	(60)
八、冻顶乌龙	(61)
九、祁红	(62)
十、苏州茉莉花茶	(62)
第五节 茶的选购	(63)
一、绿茶的选购	(63)
二、乌龙茶的选购	(65)

三、花茶的选购	(66)
四、新茶与陈茶的鉴别	(67)
第三章 茶具	(68)
第一节 茶具的起源	(68)
一、古代茶具的概念及其种类	(68)
二、中世纪后期煮茶茶具的改进	(70)
第二节 茶具的种类	(79)
一、金属茶具	(80)
二、瓷器茶具	(80)
三、紫砂茶具	(83)
四、漆器茶具	(84)
五、竹木茶具	(85)
六、玻璃茶具	(86)
七、搪瓷茶具	(87)
第三节 茶具的养护	(87)
第四章 茶道艺术	(90)
第一节 中国茶文化的起源与发展	(90)
第二节 中国茶道的基本精神	(93)
一、我国学者对茶道的解释	(93)
二、中国茶道“四谛”	(95)
三、“和”中国茶道哲学思想的核心	(96)
四、“静”中国茶道修习的必由之径	(97)
五、“怡”中国茶道中茶人的身心享受	(101)
六、“真”中国茶道的终极追求	(101)
第三节 泡茶的技艺	(102)
第四节 品茶的艺术	(107)

第二部分 酒文化

第一章 趣话酒的起源	(110)
一、上天造酒说	(111)
二、猿猴造酒说	(112)
三、仪狄造酒说	(114)
四、杜康造酒说	(117)
五、考古资料对酿酒起源的佐证	(120)
六、现代学者对酿酒起源的看法	(121)
第二章 酒的基本知识	(126)
第一节 黄酒	(126)
一、黄酒酿造原料	(126)
二、黄酒名称的由来	(127)
三、黄酒的种类	(129)
四、现代黄酒生产技术的革新	(132)
第二节 白酒	(134)
一、蒸馏酒传统发酵简介	(134)
二、传统的蒸馏器简介	(137)
三、蒸馏工艺简介	(139)
四、传统蒸馏酒类型	(141)
五、白酒的香型	(144)
第三节 啤酒	(146)
一、醴——中国古代的啤酒	(146)
二、近代以来中国的啤酒工业	(152)
三、当代中国的啤酒工业	(152)
四、啤酒生产技术简介	(154)

五、啤酒的种类	(155)
第四节 葡萄酒	(157)
一、古代葡萄酒史料	(158)
二、中国古代葡萄酒的酿法	(161)
三、近代中国的葡萄酒	(162)
四、葡萄酒的种类	(163)
五、红葡萄酒生产技术简介	(164)
第五节 药酒	(165)
一、远古时期的药酒及滋补酒	(167)
二、汉代至唐代之前的药酒及滋补酒	(168)
三、唐宋时期的药酒及滋补酒	(169)
四、元明清时期的药酒和滋补酒	(170)
五、解酒、醒酒及戒酒	(173)
第六节 酒的营养成分	(176)
第三章 酒器	(178)
一、远古时代的酒器	(178)
二、商周的青铜酒器	(179)
三、汉代的漆制酒器	(180)
四、瓷制酒器	(181)
五、其他酒器	(182)
第四章 中国名酒	(184)
第一节 茅台酒	(184)
第二节 汾酒	(187)
第三节 泸州老窖	(189)
第四节 西凤酒	(192)
第五节 五粮液酒	(194)

第六节 古井贡酒	(196)
第七节 全兴大曲酒	(198)
第八节 董酒	(200)
第九节 剑南春酒	(202)
第十节 洋河大曲	(204)
第五章 酒的小常识	(206)
第一节 酒的选购	(206)
一、买酒须知	(206)
二、葡萄酒的选购	(207)
三、啤酒的选购	(209)
第二节 酒与健康	(210)
一、饮酒的忌讳与方法	(210)
二、嗜酒酗酒有损健康	(211)
三、饮酒以慢饮为宜	(214)
四、醉酒者为何步履蹒跚	(215)
五、老年人饮酒	(215)
六、适量饮酒有益健康	(216)
七、空腹饮酒不好	(218)
八、喝闷酒不好	(219)
第三节 酒的品评	(220)
一、评酒的标准	(221)
二、评酒员具备的条件	(224)
三、评酒杯	(226)
四、评酒室	(227)
第四节 酒的典故	(230)
一、杯酒释兵权	(230)

二、鲁酒薄而邯郸围	(230)
三、鸿门宴	(231)
四、汉高祖醉斩白蛇	(232)
五、文君当垆	(233)
六、煮酒论英雄	(233)
七、竹林七贤	(234)
八、清圣浊贤	(235)
九、酒与名胜古迹	(236)
第五节 酒的礼俗	(238)
一、重大节日的饮酒习俗	(238)
二、婚姻饮酒习俗	(244)
三、其他饮酒习俗	(246)



第一部分 茶文化

第一章 茶史漫谈

第一节 茶的起源

茶，是中华民族的传统饮料之一。它有着悠久的历史，它发乎神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛在宋代，如今已成为风靡世界的三大无酒精饮料（茶叶、咖啡和可可）之一，并将成为 21 世纪的饮料大王，饮茶嗜好遍及全球，全世界有 50 多个国家种茶。寻根溯源，世界各国最初所饮的茶叶，引种的茶种，以及饮茶方法、栽培技术、加工工艺、茶事礼俗等，都是直接或间接地由中国传播过去的。茶树原产我国西南地区，我国是世界上最早发现茶树和利用茶树的国家，中国是茶的发祥地，被誉为“茶的祖国”。茶，是中华民族的骄傲。

早在秦汉以前，我国四川一带就已盛行饮茶。西汉时，茶是四川的特产，作为贡品被传到京城长安，我国的川东鄂西地区是茶树的原产地，而这里也是三皇五帝最早生活之地。神农氏是“三苗”、“九黎”部族之首领。在《史记·吴起传》与《说苑》等古籍中有“三苗氏，衡山在其南，岐山其北，左洞





庭之坡，右彭蠡之川”的记载，这说明神农氏的部族发源于四川东部和湖北西部山区，这正是今日大神农架的地域。在这样一个植被茂盛，至今还盛产茶叶的环境里，神农氏尝百草完全是可能的。后来这些部族不断北移或东徙，西北才成为华夏政治中心，到舜帝禅让王位于大禹，氏族社会的政治中心已移到河南登封一带，前几年已在该处王城岗发掘出夏代遗址遗物。大禹接位，并非一帆风顺，当初在江浙沿海治水，疏流入海，导苕溪、余不溪、入太湖，消除了洪水之患。后又打败防风氏，逐渐北上。舜帝得知大禹治水有功，就让位于他。而“三苗”后裔不服，所以，《史记五帝本纪》有“三苗在江淮、荆州数为乱”的记载。大禹治水在江南，史书也有记载：秦始皇统一中国后，曾“上会稽、祭大禹”，司马迁 20 岁时，也“登会稽，探禹穴。”今日浙江绍兴仍留有大禹遗迹。夏禹原让位于“百虫将军”伯益，但为儿子夏启夺权，启有太康、仲康和少康三子，不断发生王位之争，到禹的第六代孙夏予时政局统一，国力强盛，他曾率部南下寻根，至浙西、驻骅金斗山东南延峦妙峰一带，故这一带山称之为予山。当时在山南至今尚留有避它城夏王村等遗迹。夏予之后八代而衰，履癸（桀）为契灭，契建立先商世代。

从现存的历史资料也不难看出，氏族社会“三苗氏”生息之地，产茶历代不衰，如南北朝时，《刘琨购茶书》中提到安州（今湖北安陆）；《桐君录》中提到酉阳（今湖北黄东）、巴东（四川奉节）；《荆州土地记》中提到武陵（湖南





常德)都盛产茶叶。唐代的史料中提到湖北江陵、南漳、四川彭景、安景、邛崃等地盛产茶。陆羽《茶经》中提茶叶品质不详的十一州中就有鄂州即今湖北武昌。由此可见,《神农本草经》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”的事应发生我国西南地区。即使从《王褒僮约》所记载的饮茶、卖茶的事实看来,我国汉代以前,川东鄂西地区生产和利用茶叶的事业已相当发达。人们不难设想从采野茶到人工栽培茶树,从自给自用到“产、供、销”的过程,需要多长时间。所以说我国祖先发现利用栽培茶叶的历史是悠久的。

第二节 茶文化的传播与发展

一、茶在国内的传播

茶树是中国南方的一种“嘉木”,所以,中国的茶业,最初孕育、发生和发展在南方。

(一) 巴蜀是中国茶业的摇篮(先秦两汉)

顾炎武曾经指出,“自秦人取蜀而后,始有茗饮之事”,即认为中国的饮茶的习惯是秦统一巴蜀之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。这一说法,已为现在绝大多数学者认同。

巴蜀产茶,据文字记载和考证,至少可追溯到战国时期,此时巴蜀已形成一定规模的茶区,并以茶为贡品之一。

关于巴蜀茶业在我国早期茶业史上的突出地位,直到西汉





成帝时王褒的《童约》，才始见诸于记载，内有“烹茶尽具”及“武阳买茶”两句。前者反映成都一带，西汉时不仅饮茶成风，而且出现了专门用具；从后一句可以看出，茶叶已经商品化，出现了如“武阳”一类的茶叶市场。

西汉时，成都不仅成为我国茶叶的一个消费中心，从后来的文献记载来看，很可能已形成了最早的茶叶集散中心。无论是在秦之前，还是秦汉以至西晋，巴蜀都是我国茶叶生产和技术的重要中心。

（二）长江中游和华中地区成为茶业中心（三国西晋）

秦统一中国后，茶业随巴蜀与各地经济文化交流而增强。尤其是茶的加工、种植，首先向东部南部传播。如湖南茶陵的命名，就很能说明问题。茶陵是西汉时设的一个县，以其地出茶而名。茶陵邻近江西、广东边界，表明西汉时期茶的生产已经传到了湘、粤、赣毗邻地区。

三国、西晋时期，随荆楚茶业和茶叶文化在全国传播的日益发展，也由于地理上的有利条件，长江中游和华东地区，在中国茶文化传播上的地位，逐渐取代巴蜀而明显重要起来。

三国时，孙吴占有现在苏、皖、赣、鄂、湘、桂一部分和粤、闽、浙全部陆地的东南半壁江山，这一地区，也是当时我国茶业传播和发展的主要区域。此时，南方栽种茶树的规模和范围有很大的发展，而茶的饮用，也流传到了北方侯门豪族。

西晋时长江中游茶业的发展,还可从西晋时期《荆州土记》得到佐证。其载曰“武陵七县通出茶,最好”,说明荆汉





地区茶业的发展已形成规模，巴蜀独冠全国的优势，似已不复存在。

（三）• 长江下游和东南沿海茶业的发展（东晋南朝）

西晋南渡之后，北方豪门过江侨居，建康（南京）成为我国南方的政治中心。这一时期，由于上层社会崇茶之风盛行，使得南方尤其是江东饮茶和茶叶文化有了较快的发展，也进一步促进了我国茶业向东南推进的步伐。这一时期，我国东南植茶，由浙西进而扩展到了现今温州、宁波沿海一线。不仅如此，如《桐君录》所载，“西阳、武昌、晋陵皆出好茗”，晋陵即常州，其茶出宜兴。表明东晋和南朝时，长江下游宜兴一带的茶叶产业，也已发展起来。

三国两晋之后，茶业重心东移的趋势变得更加明显。

（四）长江中下游地区成为中国茶叶生产和技术中心（唐代）

如前所言，六朝以前，茶在南方的生产和饮用，已有一定发展，但北方饮者还不多。及至唐朝中期后，如《膳夫经手录》所载“今关西、山东，闾阎村落皆吃之，累日不食犹得，不得一日无茶”。中原和西北少数民族地区，都嗜茶成俗，于是南方茶的生产，随之蓬勃发展起来。尤其是与北方交通便利的江南、淮南茶区，茶的生产更是得到了飞速发展。

唐代中叶后，长江中下游茶区，不仅茶产量大幅度提高，就是制茶技术，也达到了当时的最高水平。这种高水准的结果，就是湖州紫笋和常州阳羨茶成为了贡茶。茶叶生产和技术的中心，正式转移到了长江中游和下游。





江南茶叶生产，集一时之盛。当时史料记载，安徽祁门周围，千里之内，各地种茶，山无遗土，业于茶者七八。现在赣东北、浙西和皖南一带，在唐代时，其茶业确实有一个特大的发展。同时由于贡茶设置在江南，所以大大促进了江南制茶技术的提高，也带动了全国各茶区的生产和发展。

由《茶经》和唐代其他文献记载来看，这时期茶叶产区已遍及今之四川、陕西、湖北、云南、广西、贵州、湖南、广东、福建、江西、浙江、江苏、安徽、河南等十四个省区，几乎达到了与我国近代茶区相当的局面。

（五）茶业重心由东向南移（宋代）

从五代和宋朝初年起，全国气候由暖转寒，致使中国南方南部的茶业，比北部更加迅速地发展起来，并逐渐取代了长江中下游茶区，成为宋朝茶业的重心。主要表现在贡茶从顾渚紫笋改为福建建安茶，唐时还不曾形成气候的闽南和岭南一带的茶业，已明显地活跃和发展起来。

宋朝茶业重心南移的主要原因是气候的变化，江南早春茶树因气温降低，发芽推迟，不能保证茶叶在清明前贡到京都。福建气候较暖，如欧阳修所说“建安三千里，京师三月尝新茶”。作为贡茶，建安茶的采制，必然精益求精，名声也愈来愈大，成为中国团茶、饼茶制作的主要技术中心，带动了闽南和岭南茶区的崛起和发展。

由此可见，到了宋代，茶已传播到全国各地。宋朝的茶区，基本上已与现代茶区范围相符。明清以后，只是茶叶制法





和各茶类兴衰的演变问题了。

二、茶在国外的传播

由于我国茶叶生产及人们饮茶之风的发展，对外国产生了巨大的影响。一方面，朝廷在沿海的一些港口专门设立市舶司管理海上贸易，包括茶叶贸易，准许外商购买茶叶，运回自己的国土。唐顺宗永贞元年，日本的一个禅师从我国研究佛学回国，把带回的茶种种在近江（滋贺县）。815年，日本嵯峨天皇到滋贺县梵释寺，寺僧便献上香喷喷的茶水。天皇饮后非常高兴，遂大力推广饮茶，于是茶叶在日本得到大面积栽培。在宋代，日本荣西禅师来我国学习佛经，归国时不仅带回茶籽播种，并根据我国寺院的饮茶方法，制订了自己的饮茶仪式。他晚年著的《吃茶养生记》一书，被称为日本第一部茶书。书中称茶是“圣药”、“万灵长寿剂”，这对推动日本社会饮茶风尚的发展起了重大作用。

宋、元期间，我国对外贸易的港口增加到八九处，这时的陶瓷和茶叶已成为我国的主要出口商品。尤其明代，政府采取积极的对外政策，曾七次派遣郑和下西洋，他游遍东南亚、阿拉伯半岛，直达非洲东岸，加强了与这些地区的经济联系与贸易往来，使茶叶输出量大量增加。

在此期间，西欧各国的商人先后东来，从这些地区转运中国茶叶，并在本国上层社会推广饮茶。明神宗万历三十五年（1607年），荷兰海船自爪哇来我国澳门贩茶转运欧洲，这是

