

浙江省“服务‘三农’出版工程”重点出版物

新型茶农培训系列丛书

主 编 张星海
副主编 陈 勋 宿迷菊

茶言茶语 与做人做事



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

茶言茶语与做人做事

主 编 张星海

副主编 陈 勋 宿迷菊

 浙江工商大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶言茶语与做人做事 / 张星海主编. —杭州: 浙江工商大学出版社, 2011. 11
(新型茶农培训系列丛书)
ISBN 978-7-81140-403-6

I. ①茶… II. ①张… III. ①茶—文化—中国—教材
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 206257 号

茶言茶语与做人做事

张星海 主编

责任编辑 陈维君
封面设计 陈思思
责任印制 汪俊
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 5.5
字 数 140 千
版 印 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-81140-403-6
定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

序

中国是茶叶的故乡,有绿茶、红茶等六大茶类,20多个产茶省、自治区、直辖市,8000多万茶农,堪称名副其实的产茶大国。浙江更是中国的产茶大省,素有“世界绿茶看中国,中国绿茶数浙江”的美誉。近年来随着浙江茶产业的全面发展,茶叶已成为浙江乃至全国举足轻重的优势农产品,成为助农增收的“民生产业”。当前,世界经济一体化和以“健康、绿色、生命”为主题的消费需求为茶产业发展提供了广阔的市场空间,更推动了茶叶这一千年产业向现代化方向不断发展。随着浙江统筹城乡发展、建设社会主义新农村的不断深入,以工促农、以城带乡的领域不断拓展、内容不断增多、力度不断加大、覆盖面不断扩大,不仅要求“量”的方面要继续积累,“质”的方面也要实现突破。为此,浙江省委、省政府提出了“整合茶资源、提升茶产业”的发展方针,着力把茶产业打造为全省十大农业主导产业。

本套丛书共有三册,分别为《茶叶生产与加工技术》、《茶店经营与网店营销》和《茶言茶语与做人做事》,是作者6年多来茶叶培训经验与最近几年茶业界关于茶叶加工、审评、销售及茶文化等相关学术研究成果的汇集。整套丛书由张星海副教授组织编写并负责统稿与修改,参加丛书编写人员有浙江经贸职业技术学院的张星海、龚恕,湖北省农业科学院果树茶叶研究所的陈勋,中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院的宿迷菊,浙江农林大学茶

文化学院的黄韩丹和杭州市农业科学研究所的黄海涛等。此外，浙江经贸职业技术学院的周晓红、许金伟、董良虎、陈满潮、万建峰等老师和浙江大学茶学系的杨贤强、王岳飞、屠幼英等教授对本丛书的编写给予了帮助。

本丛书篇章构思合理，知识介绍循序渐进。初稿作为讲义使用时学员反映良好，经重新修改、整理出版后希望能给学员一份惊喜。读者对象主要为从事茶叶生产、加工、营销、管理及爱好饮茶的人员。限于编者水平，错误、疏漏之处在所难免，衷心希望专家与广大茶叶爱好者予以匡正，以期再版时予以修正，对此谨致以最真诚的感谢。

茶作为中华民族的传统瑰宝，既是一种产业，也是一种文化，需要我们不断传承发展，并在新时期赋予其新的发展内涵和社会经济价值。同时我们也希望借本套丛书出版之际为进一步做大做强茶文章、推进新农村建设贡献自己的力量。

编 者

2011.9



目 录

第一章 茶利用简史	1
第一节 茶叶的早期利用	1
第二节 茶叶深加工技术	2
第二章 饮茶与健康	8
第一节 茶叶药用价值	8
第二节 科学饮茶	22
第三章 茶文化浅析	40
第一节 茶文化简介	40
第二节 茶文化的价值观	45
第三节 茶道的禅悟	50
第四章 茶谚茶语	55
第一节 茶谚语	55
第二节 茶寓明理	68
第五章 茶如人生	81
第一节 品味绿茶:清怡自然	83
第二节 品味红茶:温润博爱	88
第三节 品味黄茶:清悦宽厚	94

第四节	品味白茶:素雅谦逊	99
第五节	品味青茶:优雅洒脱	105
第六节	品味黑茶:明智淡然	112
第六章	茶农素养	117
第一节	农民的基本素养	117
第二节	茶人的精神素养	125
第七章	茶苑佳话	132
第一节	茶苑趣闻	132
第二节	茶人轶事	141

第一章 茶利用简史

我国是茶的故乡,悠悠五千年前,“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶(“茶”的古体字)而解之”,从而发现了茶的药用价值,从此,茶从我国西南莽莽原始森林中走向世界。

第一节 茶叶的早期利用

茶叶是中国人日常饮用之品,也为世界人士普遍喜爱,它与咖啡、可可被称为世界三大饮料。这三大饮料中,饮茶人数最多,地区分布最广;茶叶对人体健康的特殊效用,更为其他饮料所不及。中国幅员辽阔、山川秀丽、物产丰富,在远古时代,中国先民就已经懂得了利用茶叶。相传四千多年前,神农上山采药,不知不觉已尝了近 70 种中草药。草药中的毒性令他口干舌燥,浑身非常不舒服,于是便坐在树下休息。正在这时,几片树叶飘落在他面前,凭着往来的习惯,他捡起树叶放入口中尝试,令他惊奇的是,过了一会儿神农开始觉得身体舒畅起来,口也不渴了,浑身好像一下子轻松了下来,而树叶还留给了他满口的清香。这种树叶就是现在大家一直在饮用的茶叶。春秋以前,茶叶因药用而受到人们的关注。那时的人们直接含嚼茶树鲜叶,汲取茶汁,在咀嚼中感受到茶叶的芬芳、清香,久而久之,茶的含嚼成为人们的一种嗜好。这一阶段,可说是茶之为饮的前奏。

中国古代,人们最初是直接采摘野生鲜叶作药用,进而为饮

用,并从利用野生茶树发展为人工引种栽培。随着人类生活水平的提高,生嚼茶叶的习惯转变为煎服,即鲜叶洗净后,置陶罐中加水煮熟,连汤带叶服用。煎煮而成的茶虽苦涩,然而滋味浓郁,风味与功效均胜几筹;时间长了,人们自然养成煮煎品饮的习惯,这是茶叶成为饮料的开端。茶由药用发展为日常饮料,还经过了食用这一中间过渡期,即以茶当菜,煮作羹饮。茶叶煮熟后,与饭菜调和在一起食用。此时,用茶的目的,一是汲取营养;二是为食物解毒。

秦汉时期,茶叶的简单加工已经出现。先把鲜叶用木棒捣成饼状茶团,再晒干或烘干以存放。由于秦统一了巴蜀(我国较早传播饮茶的地区),促进了饮茶知识与风俗向东延伸。西汉时,茶已是宫廷及官宦人家的一种高雅消遣,王褒的《童约》中已有“武阳买茶”的记载。三国时期,崇茶之风进一步发展,人们开始注意到茶的烹煮方法,此时出现“以茶当酒”的习俗,说明华中地区当时饮茶已比较普遍。到了两晋、南北朝,茶叶从原来珍贵的奢侈品逐渐成为普通饮料。中国有很长的饮茶历史,虽然饮茶开始于什么年代已经无法确切查明,但很多人认为饮茶就是中国人首创的,世界上其他地方的饮茶习惯、种茶习惯都是直接或间接地从中国传过去的。如今,茶成为了人们交流的纽带、友谊的桥梁。人们喜欢聚在一起,泡壶好茶,吟诗作乐,享受好时光。

第二节 茶叶深加工技术

茶学以唐朝陆羽的专著《茶经》为标志创立至今已有 1200 多年,其间经过唐、宋、元、明、清五个朝代学者的补充,茶学研究不断深入,特别是 20 世纪以来,我国农学家、茶学家受到近代和现代的科学洗礼,研究视野不断扩大,并理论结合实际,逐步发展成为今天的茶叶深加工技术。

一、深加工技术介绍

茶叶深加工技术是以茶鲜叶,制品茶,再加工茶,茶园、茶厂废弃物为原料,运用现代科学理论和高新技术,从深度、广度变革茶叶产品结构。茶叶深加工技术大体可分为机械加工、物理加工、化学和生物化学加工、综合技术加工四个方面。

1. 机械加工

茶叶的机械加工是基本不改变茶叶本质的加工。其特点是只在形式上改变茶叶的机械成分,即颗粒的大小,以便于贮藏、冲泡,符合清洁卫生标准。袋泡茶是机械加工的典型制品,这种制品在机械成分上,需要排除细微粉末及大于14~18孔筛颗粒,以达到茶叶大小基本一致,便于茶汁的泡出。袋泡茶叶加工的技术关键是保持原茶的固有风味。在加工、贮藏和运输过程中,保持茶叶的色、香、味不劣变。这就要求加工包装时间尽可能缩短,以免茶叶吸湿劣变。现在国际上比较先进的袋泡茶自动包装机,其速度已达到每分钟400袋以上。此外,内外包装纸的性能要好,特别是内包装纸的过滤要强,茶汤滤出要清澈,内外包装纸及拉线等材料禁止有毒性物质的污染。

2. 物理加工

茶叶的物理加工是只改变茶的形态而不改变茶的内质的加工。其特点是便于干茶的贮藏、运输或饮用。速溶茶及茶的水浸出物、罐装茶水、泡沫茶都是风头正劲的物理加工茶制品。罐装茶水和泡沫茶都是液体茶(简称液茶),前者是即饮茶,后者是调制茶。速溶茶是茶叶冲泡液经过浓缩、干燥、粉碎而成的固形物。速溶茶的原料和工艺要求高,原茶质量不可过低,在冲泡、浓缩、干燥过程要尽可能避免长时间的高温处理,以保持原茶的香气成分与特有色泽和风味。干燥过程常用喷雾蒸发或冷冻升华。茶叶的水浸出物通常不作饮料,原料和工艺要求可较速溶茶低。制

品可作为抗氧化剂、天然着色剂及其他营养、保健食品的添加剂,或作为日用化妆品的辅料及医疗药物。制品一般不要求保存原茶风味,但按各种用途保证其功能成分还是必要的。

3. 化学和生物化学加工

茶叶的化学和生物化学加工是采用化学或生物化学方法,以茶鲜叶或成品茶为原料的加工。其特点是从茶中分离和纯化抽提出特效成分,或改变茶叶本质制成新的产品。这些产品从成分来说,有酚性物系列、维生素系列、茶色素系列、嘌呤碱系列、多糖体系列;从用途区分,有食品的天然添加剂,如抗氧化剂、着色剂、调味剂、抑菌剂等;有日用化妆品药物或营养附加成分,如各种特效成分的冲泡剂、胶囊、口服液、清洁剂、牙膏或漱口液、发泡剂等。

4. 综合技术加工

茶叶的综合技术加工是综合应用上述各项技术,并以制成茶为主的新产品的加工。目前,最主要的有茶叶药物加工、茶叶食品加工和茶叶发酵工程等。

(1)茶叶药物加工。根据茶叶成分的药理功能和保健功能,以茶为主成分,配制成各种药茶和保健茶。茶叶药物加工的技术关键首先是优化配方,这就需要对茶的特效成分和配伍药物成分的功能、物理和化学性质与生物化学特性有深刻的了解,通过合理的研制技术,其成品还须通过动物实验和临床观察,由病人体验及病原菌的显微或电镜检测来证实其效果和副作用。最后按市场要求和顾客口感进行数理统计,制定茶与配伍药物的优化配比。

(2)茶叶食品加工。利用茶叶中多种有机成分、微量矿物质元素及防病治病特效成分,作为食品的辅料进行综合性加工。其主要产品有果味茶水、保健茶水等软饮料和低浓度酒精配制饮料以及冰茶等冷冻饮料。茶叶食品加工的技术关键是精研原食品固有技艺了解原食品主辅料配比,在保持食品外观的基础上,突

出茶物质富有的风味和色泽,并以茶叶的营养和保健功能,提高原食品的生理效应。

(3)茶叶发酵工程。主要采用生物化学综合深加工技术,研制茶叶发酵饮料(酿茶)。通过茶叶冲泡液,添加发酵基质和适当的酒精发酵酵母菌和有机酸发酵菌等,促进基质的发酵作用和茶叶特征物质产生香气和特有风味。其技术关键是茶叶冲泡,要求适温、适时和适当的茶水比;选择适当的糖类物质作为发酵基质,如用非单糖物质,尚需加入适量的糖化剂,使多糖、双糖转化为单糖;选用优良适宜于茶水在特选环境中起作用的酵母菌和酸化菌,发酵生成具有酿茶特色的风味。

二、浙江省茶叶深加工企业现状

茶叶深加工研究始于20世纪80年代,80年代中期率先从茶叶中提取出以茶多酚为主体的天然抗氧化剂,并成功地应用于食品行业,有效地延长了食品的保质期。20世纪90年代,随着研究的不断深入,应用茶叶深加工研究成果而形成的产业开始起步。

目前,浙江省茶叶深加工企业总数在20余家,产品主要有三类:一是加工速溶茶、茶饮料和固体奶茶;二是萃取茶多酚原料和加工茶多酚保健品;三是开发各种袋泡茶。另外,还有几家企业从事抹茶生产、低咖啡因茶加工和茶籽油榨取。

这三类中产销量最大的是速溶茶和茶饮料,浙江茗皇天然食品开发有限公司、易晓食品(衢州)有限公司、杭州茗宝食品有限公司、浙江东方茶业科技有限公司绍兴分公司、浙江塔塔茶业科技有限公司等以生产速溶茶为主,全省速溶茶企业生产能力达到1万吨左右,满足生产能力可消化干茶5万吨,目前实际年产量约5000吨,占全国速溶茶产量的一半左右;杭州娃哈哈集团有限公司生产的调味型茶饮料,年产量约150万吨,占全国茶饮料总量的15%左右;临安九诚茶业有限公司和长兴茶乾坤食品有限公司主要生产袋泡茶,2010年的产量达3000吨,大多销往日本市

场。浙江省萃取茶多酚原本处于全国领先地位,但现在企业基本上处于停产状态,只有单体儿茶素如 EGCG(全称为表没食子儿茶素没食子酸酯)等在少量萃取,茶多酚单体成分萃取目前还没有实现产业化的主要原因是高纯度单体儿茶素市场需求量不大,一般只用作实验室进行化学分析和小规模实验;茶多酚片剂、抹茶、低咖啡因茶和茶籽油生产企业规模比较小。

三、茶叶深加工发展方向

茶叶是世界三大传统健康饮料之一,深受各国人民喜爱,是世界重要经济作物之一。全球共有 58 个国家种茶,150 多个国家饮茶,年销售值达到 210 亿美元。茶叶深加工与综合利用也已成为茶学学科的重要分支和未来茶产业的主要内容之一。据预测,茶叶深加工产品在 21 世纪初有广阔的市场前景。

第一,液体茶饮料符合饮料业发展潮流。茶饮料在近 10 多年中发展迅速,如日本茶饮料由 1995 年的 487 万吨增加到 1999 年的 550 万吨。保健茶和果味茶在国际市场上发展很快,如欧洲市场上已占茶叶饮料总销量的 50%,21 世纪中国国内茶饮料、果味茶市场将呈良好发展势头。

第二,保健茶是中国的传统特色饮料,也是药茶疗法的主要剂型之一。由于具有疗效高、易于制作、使用方便等特点而深受人们喜爱,是祖国传统医学宝库中璀璨的明珠,保健茶和药茶的消费量从目前的不到 5%将提高到 30%左右。

第三,茶叶深加工产品,尤其是茶叶有效功能性成分提取物的开发将有较快的发展,其中茶多酚可用作食品添加剂,也可广泛应用于动植物油脂和含油食品。现代科学研究揭示,茶叶中含有的生物活性成分,在医药与食品等行业的应用越来越广泛,而茶多酚被医学界称为绿色抗辐射“克星”。

第四,茶叶中的咖啡因、茶皂素、茶色素、茶多糖等可望广泛用于医药和食品行业。随着茶叶深加工技术的发展,我国将进一

步研究茶叶中对人体有生理调节功能的成分,开辟茶叶中有效成分的新用途和市场需求,加快开发茶叶功能食品的进程,充分发挥茶叶有效成分对人体的健康作用。

第五,茶叶综合利用方兴未艾,茶叶消费领域不断扩大。据专家预测,今后 10 年内中国国内茶饮料市场将有一个较快的发展过程,年增长率将在 10% 以上;同时,随着茶多酚等茶叶有效成分的广泛开发和利用,茶叶深加工将进一步深化与发展,茶叶产品消费需求量也将同步增长。因此,茶饮料、保健茶、茶叶提取物市场前景广阔。

第二章 饮茶与健康

茶,是中国古老的饮料。随着近代科学的发展,茶叶中的营养成分、药效成分不断被发现,并通过动物试验和临床试验证实其保健功能。近年来,各国的研究结果都证实了这一点,即饮茶确实有益人体健康。当然,饮茶也要讲究科学。

第一节 茶叶药用价值

一、古籍论茶功效

历代古籍中均有记述饮茶有利于健康,自汉代以来,很多历史古籍和古医书记载了不少关于茶叶的药用价值和饮茶健身的论述。从《神农本草》、《神农食经》到李时珍的《本草纲本》都有很多关于茶作药用的记录。

《神农本草》中关于茶叶药用价值的记载称:“茶味苦,饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”《神农食经》中说:“茶茗久服,令人有力悦志。”《广雅》称:“荆巴间采茶作饼……其饮醒酒,令人不眠。”

陆羽《茶经》中说:“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。”

《新修本草·木部》中说:“茗,苦茶,味甘苦,微寒无毒,主瘰疮,利小便,去痰热渴,令人少睡,春采之。苦茶,主下气,消宿

食。”又称：“下气消食，作饮，加茱萸、葱、姜良。”《枕中方》中说：“疗积年痿，苦茶、蜈蚣并炙，令香熟，等分捣筛，煮甘草汤洗，以末傅之。”《孺子方》中记载：“疗小儿无故惊厥，以苦茶葱须煮之。”陈藏器的《本草拾遗》中说：“茗，苦，寒破热气，除瘴气，利大小肠……久食令人瘦，去人脂，使不睡。”南宋虞载《古今合璧事类备要·外集》中记载“茶有理头痛、饮消食、令不眠”之功效。

林洪的《山家清供》：“茶即药也，煎服则去滞而化食，以汤点之，则反滞膈而损脾胃。”元代忽思慧的《饮膳正要》中说：“凡诸茶，味甘苦，微寒无毒，去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡。”明代钱椿年编，后经顾元庆删校的《茶谱》将饮茶的功效归纳为：“人饮真茶，能止渴消食，除痰少睡，利水道，明目益思，除烦去腻，人固不可一日无茶。”

明代淡修的《漏露漫录》中有对青藏牧民饮茶助消化的重要性评：“茶之为物，西戎吐蕃，古今皆仰给之，以其腥肉之食非茶不消，青稞之热，非茶不解。”李时珍的《本草纲目》中认为：“茶苦而寒，最能降火……又兼解酒食之毒，使人神思清爽，不昏不睡，此茶之功也。”

这些茶的功效，确实被以后的医疗科学所证实。因为茶叶中含有很多有利于人体健康的化学成分，现代医学试验表明，茶叶的保健功能是多方面的。

二、茶叶的化学成分

茶叶的化学成分是由 3.5%~7% 的无机物和 93%~96.5% 的有机物组成。茶叶中的无机矿质元素约有 27 种，包括磷、钾、硫、镁、锰、氟、铝、钙、钠、铁、铜、锌、硒等。

茶叶中的有机化合物主要有蛋白质、脂质、碳水化合物、氨基酸、生物碱、茶多酚、有机酸、色素、香气成分、维生素、皂苷、甾醇等。

茶叶中含有 20%~30% 的蛋白质，但能溶于茶汤的只有

3.5%左右。茶叶中含有1.5%~4%的游离氨基酸,种类达20多种,大多是人体必需的氨基酸。茶叶中含有25%~30%的碳水化合物,但能溶于茶汤的只有3%~4%。茶叶中含有4%~5%的脂质,也是人体必需的。除这些之外,茶叶中富含若干功能性成分,它们的含量对人体保健起着相当大的作用。

三、茶叶成分与人体保健关系

茶叶中和人体健康关系密切的成分,主要有以下几类。

1. 咖啡因

咖啡因是茶叶中一种含量很高的生物碱,一般含量为2%~5%。每杯150毫升的茶汤中含有40毫克左右咖啡因。咖啡因是一种中枢神经的兴奋剂,因此具有提神的作用。在对咖啡因安全性评价的综合报告中的结论是:在人正常的饮用剂量下,咖啡因对人无致畸、致癌和致突变作用。

2. 多酚类化合物

可溶性的多酚类化合物在红茶中的含量约为干重的10%~20%,它主要由儿茶素类、黄酮类化合物、花青素和酚酸组成,以儿茶素类化合物含量最高,约占茶多酚总量的70%。儿茶素类中主要包括表儿茶素(简称EC)、表没食子儿茶素(简称EGC)、表儿茶素没食子酸酯(简称ECG)和表没食子儿茶素没食子酸酯(简称EGCG)。这是茶叶药效的主要活性组分。

茶多酚具有极强的抗氧化和消除自由基作用,清除能力高达98%,能阻断N-亚硝基化合物在体内、体外合成,并能阻断N-亚硝基化合物合成有效成分,能明显抑制肿瘤细胞DNA的生物合成,杀死肿瘤细胞;茶多酚还能增强或调节机体细胞免疫能力,以抑制癌细胞的增殖和生长,具有免疫促进剂的活性。业已证明,它们具有防止血管硬化、防止动脉粥样硬化、降血脂、消炎抑菌、防辐射、抗癌、抗突变等多种功效。