

014

ZHI  
CHINA

知  
中

唐宋明之后，国茶复兴再启动！  
不仅是琐碎日常的温暖饮品，也是竞速  
时代的精神疗愈。

的

基

本

中

国

茶

Chinese  
Tea  
Issue



中信出版集团

中国茶的基本



The Course of  
Chinese Tea

中信出版集团





## 中国茶的种类

Categories of Chinese Tea

page.9

## 知中《中国茶的基本》特集·言论

ZHICHINA *The Course of Chinese Tea Expressions*

page.17

## 01 国茶的“文艺复兴”

The Renaissance of Chinese Tea

page.28

## 02 茶的新浪潮

The New Waves of Chinese Tea

page.32

## 03 南方有嘉木：茶的起源与发展

The Origin and Development of Chinese Tea

page.38

## 04 茶叶知多少

What's in Tea Leaves?

page.44

## 05 具备时代精神的生活美学： 历代饮茶法沿革

Temper of Time: A Brief History of Tea-Making in China

page.48

## 06 周重林：

雅玩的传统应该复兴成为日常

Interview with Zhou Chonglin: Tea Can Take Part in Our Daily Life

page.52

## 07 王旭烽：什么样的生活向我走来， 我就向什么样的生活迎去

Interview with Wang Xufeng: Embracing Everything

That Came to My Life

page.60

## 08 一年之鲜在绿茶

Green Tea: The Start of A Whole Year

西湖龙井

West Lake Longjing Tea

黄山毛峰

Huangshan Maofeng Tea

page.68

## 09 全世界都在喝红茶

Black Tea: The Worldwide Affection

滇红茶

Dianhong Tea

祁门红茶

Keemun Black Tea

page.74

## 10 乌龙茶：超级茗品的宝库

Oolong Tea: The Treasure House of Fine Tea

台湾冻顶乌龙

Taiwan Dongding Oolong

安溪铁观音

Anxi Tieguanyin Oolong

page.80

## 11 黄茶：只闻其名，不得其香

Yellow Tea: Intertwining Fame and Fragrance

君山银针

Junshan Yinzhen Tea

蒙顶黄芽

Mengding Huangya Tea

page.86

## 12 黑茶：边民的日常必备

Dark Tea: Daily Necessity of Inhabitants of Border Areas

安化黑茶

Anhua Dark Tea

page.92

## 13 普洱茶的基本

Pu' Er Tea's Basics

page.96

## 14 白茶：宋徽宗的天下第一茶

White Tea: The First Choice of Emperor Huizong of Song

福鼎白茶

Fuding White Tea

page.100

## 15 茶马古道：以茶易马，连接东西

The Ancient Tea Horse Road: Connecting the East and the West

page.106

## 16 茶马互市，以茶治边： 茶的边销与侨销

Being as Diplomats: The Export of Chinese Tea

page.111



中国茶的基本



The Course of  
Chinese Tea

中信出版集团



## 中国茶的种类

Categories of Chinese Tea

page.9

## 知中《中国茶的基本》特集·言论

ZHICHINA *The Course of Chinese Tea Expressions*

page.17

## 01 国茶的“文艺复兴”

The Renaissance of Chinese Tea

page.28

## 02 茶的新浪潮

The New Waves of Chinese Tea

page.32

## 03 南方有嘉木：茶的起源与发展

The Origin and Development of Chinese Tea

page.38

## 04 茶叶知多少

What's in Tea Leaves?

page.44

## 05 具备时代精神的生活美学：

### 历代饮茶法沿革

Temper of Time: A Brief History of Tea-Making in China

page.48

## 06 周重林：

### 雅玩的传统应该复兴成为日常

Interview with Zhou Chonglin: Tea Can Take Part in Our Daily Life

page.52

## 07 王旭烽：什么样的生活向我走来，

### 我就向什么样的生活迎去

Interview with Wang Xufeng: Embracing Everything

That Came to My Life

page.56

## 08 一年之鲜在绿茶

Green Tea: The Start of A Whole Year

西湖龙井

West Lake Longjing Tea

黄山毛峰

Huangshan Maofeng Tea

page.68

## 09 全世界都在喝红茶

Black Tea: The Worldwide Affection

滇红茶

Dianhong Tea

祁门红茶

Keemun Black Tea

page.74

## 10 乌龙茶：超级名品的宝库

Oolong Tea: The Treasure House of Fine Tea

台湾冻顶乌龙

Taiwan Dongding Oolong

安溪铁观音

Anxi Tieguanyin Oolong

page.80

## 11 黄茶：只闻其名，不得其香

Yellow Tea: Intertwining Fame and Fragrance

君山银针

Junshan Yinzhen Tea

蒙顶黄芽

Mengding Huangya Tea

page.86

## 12 黑茶：边民的日常必备

Dark Tea: Daily Necessity of Inhabitants of Border Areas

安化黑茶

Anhua Dark Tea

page.92

## 13 普洱茶的基本

Pu' Er Tea's Basics

page.96

## 14 白茶：宋徽宗的天下第一茶

White Tea: The First Choice of Emperor Huizong of Song

福鼎白茶

Fuding White Tea

page.100

## 15 茶马古道：以茶易马，连接东西

The Ancient Tea Horse Road: Connecting the East and the West

page.106

## 16 茶马互市，以茶治边：

### 茶的边销与侨销

Being as Diplomats: The Export of Chinese Tea

page.111



## 中国茶的基本

### 出版人 & 总经理

苏静

**Publisher & General Manager**

Johnny Su

### 主编

罗威尔

**Chief Editor**

Lowell

### 监修

周重林 / 王旭烽

**Special Advisor**

Zhou Chonglin / Wang Xufeng

### 艺术指导

汉堡

**Art Director**

Ariyamadisco

### 品牌运营

元美

**Brand Operation**

Yuan Mei

### 内容监制

陆沉

**Content Producer**

Yuki

### 编辑

陆沉 / 元美 / 徐雅 / 王帆 / 杨涛

**Editors**

Yuki / Yuan Mei / Xu Ya / Wang Fan / Yang Tao

### 特约撰稿人

刘一晨 / 许峥 / 王萱 / 邓频 / 刘晓希 / 刘天宇 / 绪颖 / Harry

**Special Correspondent**

Liu Yichen / Xu Zheng / Wang Xuan / Deng Pin / Liu Xiaoxi / Liu Tianyu / Sui Wing / Harry

### 插画师

DOUNAI / 牙也慈 / Scarrie / 挪猫者 / 周若伊曼

**Illustrators**

DOUNAI / Ya Yeci / Scarrie / Catmover / Zhou Ruoyiman

### 摄影师

李南奇 / 刘晓瞳 / 意匠 / 赵仁

**Photographer**

Li Nanqi / Atom Liu / Ideasboom / Zhao Ren

### 策划编辑

叶扬斌

**Acquisitions Editor**

Ye Yangbin

### 责任编辑

叶扬斌

**Responsible Editor**

Ye Yangbin

### 营销编辑

叶扬斌

**PR Manager**

Ye Yangbin

### 平面设计

汉堡

**Graphic Design**

Ariyamadisco

### 联系我们

zhichina@foxmail.com

### 商业合作洽谈

(010) 67043898

### 发行支持

中信出版集团股份有限公司, 北京市朝阳区惠新东街甲4号, 富盛大厦2座, 100029

### 受访人 / interviewee

#### 周重林

周重林, 云南师宗人, 现为锥子周文化机构总编辑, 自媒体《茶业复兴》出品人, 云南大学茶马古道文化研究所研究员, 云南大学中国当代文艺研究所副所长, 著有《茶叶边疆: 勐库寻茶记》《茶叶战争: 茶叶与天朝的兴衰》《民国茶范: 与大师喝茶的日子》《绿书: 周重林的茶世界》等。

#### 王旭烽

王旭烽, 国家一级作家, 浙江农林大学文化学院院长、教授, 浙江省作家协会副主席, 中国国际茶文化研究会理事, 浙江农林大学文化学院茶文化学科带头人。1982年毕业于浙江大学历史系, 曾就职于中国茶叶博物馆。其代表作品《茶人三部曲》获1995年度国家“五个一工程”奖、国家八五计划优秀长篇小说奖、第五届茅盾文学奖。

#### 张宇

张宇, 人称“小黑”, 1986年生, 云南大理人, 吉普号创始人, 普洱茶新青年。2010年进入普洱茶行业, 每年有三分之一以上时间深入云南各茶山进行实践探索。2016年开始录制《茶山黑话》, 这是业内第一部普洱茶知识服务型节目, 现已逾百期。

#### 陈再舜

陈再舜, 国家级评茶师, 潮州工夫茶非遗传承人, “不二人文空间”联合发起人, 深圳市国际茶艺协会副会长。出身茶文化世家, 幼承家学, 师从潮州工夫茶非遗传承人陈香白。一门两代非遗传承人, 薪火相继, 传承有绪。

微博账号

@知中 ZHICHINA



微信账号

ZHICHINA2017



## 特约撰稿人 /

### Special Correspondent

#### 王琼

王琼，中国茶道专业委员会指定茶道教师、中国茶艺师评定标准制定者之一、和静茶修学堂创始人。著有中国首部茶散文《白云流霞》，录制出版《中国茶道经典》（VCD），出版《泡好一壶中国茶》原创教材功能书籍。

#### 郑峰

郑峰，龙泉市非物质文化遗产“龙泉青瓷烧制技艺”代表性传承人，中国传统工艺大师，中国工艺美术家协会理事，中国青瓷文化研究院（香港）执行院长。龙泉市郑峰青瓷工坊为2014年APEC会议、联合国教科文组织、G20峰会与2017年“一带一路”峰会用瓷指定设计制作单位。

#### 林杰

林杰，国家非物质文化遗产项目建窑建盏制作技艺代表性传承人。师从建盏大师许家有先生，创办守艺建盏陶瓷工作室。作品大撇口兔毫盏在2014年上海国际礼品工艺品创意设计展览会中获工艺美术金奖；作品油滴梅瓶被南平市博物馆永久收藏。

#### 孔洪强

孔洪强，在工业设计行业从业17年，带领设计团队服务过众多国内外五百强消费类电子企业，累计设计上市产品五百余项，并多次获德国红点奖、iF奖；深圳不二人文空间联合发起人，民用古茶器藏家；“学古”品牌创立者。

#### 胖蝉

京城人士，非职业茶人。曾旅居东京，现定居上海。自幼习茶，遍访茶区及茶陶窑口。国茶研究以台、港为起点，回溯大陆，事茶、藏器均有小成。日本茶道师从江户千家，事茶、制器亦有小成。业余在多个机构任茶道讲师，运营非营利性公众号“蝉室”。

## 监修 /Special Advisor

#### 周重林

周重林，云南师宗人，现为锥子周文化机构总编辑，自媒体《茶业复兴》出品人，云南大学茶马古道文化研究所研究员，云南大学中国当代文艺研究所副所长，著有《茶叶边疆：勐库寻茶记》《茶叶战争：茶叶与天朝的兴衰》《民国茶范：与大师喝茶的日子》《绿书：周重林的茶世界》等。

#### 王旭烽

王旭烽，国家一级作家，浙江农林大学文化学院院长、教授，浙江省作家协会副主席，中国国际茶文化研究会理事，浙江农林大学文化学院茶文化学科带头人。1982年毕业于浙江大学历史系，曾就职于中国茶叶博物馆。其代表作品《茶人三部曲》获1995年度国家“五个一工程”奖、国家八五计划优秀长篇小说奖、第五届茅盾文学奖。



## Words of Editor

### 编辑的话

简单来说，茶就是日常，又不止是日常。

无论是“琴棋书画诗酒茶”，抑或“柴米油盐酱醋茶”，茶从未远离中国人。生在广东，茶是故乡街坊再平常不过的琐碎生活，就连饭前都得先用一壶热茶烫过碗，人们才会动筷。如有客来，父亲更要拿出好茶来招待，围绕茶台，宾主尽欢。

喝茶有讲究吗？自然也是有的，讲究到了极致，便成了“茶道”。空间与时间、水与火候、器具与温度，都能影响茶汤的滋味，但就算不懂这些形式与方法，茶仍是一种能够疗愈身心的饮品，更遑论泡茶、品茶的方法，不同茶人心中自持千百种说法。

现在，中国茶的六大类是以颜色来命名的。相同的一片树叶，经过不同的制作过程，可能变成各种各样的茶，从而有了不同的颜色、香气、味道。在爱茶文人的笔下，茶是诗词歌赋，是笔墨丹青，是儒释道的大学问，为了喝一杯好茶，他

们甚至做了不少“学术研究”。极致地喝茶，大约可以看作庸碌生活的美学起点。

中国传统器物推崇以形态语言表达意境以满足人们的审美需求。作为茶事活动中不可或缺的茶具，它们不仅体现了特定历史时期的造物条件，也反映着时代风格和审美变迁，而不同时代的饮茶方式中也折射了不同的时代精神。

所以说，饮饌虽是件小事，却也有着空灵美妙的哲学与美。

继唐、宋、明之后，中国茶如今迎来了第四次繁荣发展。在国茶的复兴时代，我们决定用一本书，兼顾古今，给大家讲讲中国茶的基本。席卷而来的“新中式”能为茶的传统文化带来怎样的新生，让人非常期待。

在喝茶之前，如果知道这些，将更能体会茶的滋味——这是我们制作这本书时的心情。

The Course of Chinese Tea

中国茶的基本

基本的中国茶

The Course of  
Chinese Tea

炒青绿茶

绿茶

烘青绿茶  
(多用于精制花茶坯)

晒青绿茶  
(制紧压茶的原料)

蒸青绿茶

中国茶的种类

Categories of Chinese Tea

20 世纪 40 年代，陈椽教授提出了制茶的变色学说，并以颜色对茶做出命名与分类。中国的六大类茶分别是绿茶、红茶、黑茶、白茶、黄茶、青茶（乌龙茶）。过去人们普遍认为云南普洱茶是黑茶的一种，近年学界逐渐达成共识，认为普洱茶可从六大类中独立出来，自成一类。普洱茶是以地理标志保护范围内的云南大叶种晒青茶为原料，并在地理标志保护范围内采用特定的加工工艺制成，具有独特品质特征的茶叶。

黄茶

黄芽茶

君山银针

湖南岳阳市洞庭湖中的君山  
茶芽内面呈金黄色，外层白毫显露完整，外形如银针，雅称“金镶玉”  
90°C，30—45s  
霍山黄芽  
安徽霍山县大化坪镇  
明代被列为贡品，香气成分有 46 种之多。  
90°C，20—60s  
蒙顶黄芽  
四川省雅安市蒙顶山  
扁平形黄芽茶，黄茶之极品，栽培始于西汉，为历代贡品  
70°C，1min

黄小茶

沩山毛尖

湖南宁乡县沩山乡  
外形微卷成块状，松烟香气芬芳浓郁，受边疆人民喜爱  
85°C，3—5min  
北港毛尖  
湖南岳阳市北港  
唐代名为“邕湖茶”，茶叶呈金黄色，内质香气清高  
85°C，3—5min  
远安鹿苑  
湖北远安县鹿苑寺一带  
汤色杏黄明亮，味甘凉  
85°C，3—5min  
平阳黄汤茶  
浙江平阳县朝阳山等地  
黄汤茶工艺一度失传，直到 20 世纪 70 年代末到 80 年代初才重新创制  
85°C，3—5min

黄大茶

霍山黄大茶

安徽霍山、金寨、大安、岳西等地  
叶大、梗长、黄叶黄汤，香高耐泡，具有浓烈的老火香（俗称锅巴香）  
85—90°C，40s  
大叶青  
广东省韶关、肇庆、湛江等市  
具有黄茶一般特点，但制法与其他黄茶不完全相同  
90—95°C，2—3min

白茶

白芽茶

白毫银针

福建省福鼎、政和等县  
鲜叶原料全部是茶芽，成品茶形状似针，白毫密披，色白如银，因此得名  
80—90°C，2—3min

白叶茶

白牡丹

福建省南平市、建阳市等地区  
叶状白芽茶。因其绿叶夹银白色毫心，形似花朵，故得美名  
90°C，45s

贡眉

福建省南平市的松溪县以及建阳市等地区  
又称为寿眉，属于白叶茶。制作与白牡丹基本相同  
95—100°C，2—3min

六堡茶

六堡茶

广西苍梧县六堡乡  
有特殊的槟榔香气，存放越久品质越佳  
100°C，5—10s

藏茶

康砖

主要使用四川雅安、乐山一带原料  
色泽棕褐，香气纯正，滋味醇和，汤色红浓，叶底花杂较粗，茶砖呈圆角长方形，表面平整、紧实  
茶袋冲泡：100°C，5min  
煮茶：放置养生壶煮 20min

金尖

四川雅安、宜宾、江津、万县  
外形呈圆角长方形，稍紧实，无脱层，色泽棕褐，以康定为中心，转销西藏等地

茯砖

陕西咸阳市泾阳县  
旧称“湖茶”，因在伏天加工，又名“茯砖”  
100°C，2—3min

花砖

以湖南安化高家溪和马家溪的优质黑毛茶做原料  
正面边有花纹，砖面色泽黑褐，每块花砖净重两千克  
沸水润茶后再注入冷泉水，煮至沸腾

紧压茶

黑砖

湖南安化、桃江、益阳、汉寿、宁乡等县  
黑毛茶做原料，色泽黑润，砖每块重两千克，呈长方形  
100°C，1—2min

青砖

湖北汉口、襄阳等地  
高山茶树鲜叶做原料，高温蒸压而成，色泽青褐  
100°C，30s

沱茶

云南  
圆锥窝头状的紧压茶，有绿茶沱茶和黑茶沱茶之分  
100°C，10—20s

天尖

湖南  
一级黑毛茶压制而成，适合清饮，也适合做奶茶，采用谷雨时节的鲜叶原料加工，具有松烟香  
100°C，10s

散装茶

贡尖

湖南  
二级黑毛茶压制而成，微带焦香  
100°C，10s

生尖

湖南  
三级黑毛茶压制而成。焦香平淡，滋味微涩  
100°C，10s

黑茶

西湖龙井  
浙江杭州西湖地区  
色泽嫩绿光润，香气清高，滋味鲜爽甘醇  
85°C，1—3min

洞庭碧螺春  
江苏苏州洞庭地区  
形状卷曲似海螺，身披白毫，有花果香  
80°C，1min

眉茶  
安徽休宁、屯溪、黟县、歙县；江西婺源；浙江省淳安、建德、开化地区  
因其条索纤细如仕女之秀眉而得名  
80°C，1—3min

珠茶  
浙江绍兴、余姚等地区  
“圆炒青”的一种，又称“平炒青”，色泽乌润，香气高纯  
90°C，1min

老竹大方  
安徽黄山歙县  
色绿，香高，味醇，形似竹叶、扁伏光滑  
85—90°C，0.5min

蒙顶甘露  
四川蒙顶山地区  
茶中故旧，名茶先驱，卷曲形绿茶的代表  
85—90°C，1min

都匀毛尖  
贵州都匀地区  
又名“白毛尖”“雀舌茶”，贵州三大名茶之一  
85—90°C，1min

信阳毛尖  
河南信阳、新县等地区  
又称豫毛峰，被誉为“绿茶之王”，民国初年正式得名“信阳毛尖”  
80—90°C，1min

庐山云雾  
江西九江庐山地区  
生长环境凉爽多雾，日光直射时间短，茶有豆花香  
85°C，1min

午子仙毫  
陕西省西乡县南名山午子山地区  
其状似兰花，人称“茶中皇后”  
75—80°C，1min

安吉白茶  
浙江省湖州市安吉地区  
以氨基酸含量高著称，在 23°C 以下，长出的芽叶偏白，因此称安吉白茶  
85—90°C，1—2min

黄山毛峰  
安徽省徽州黄山一带  
条形烘青绿茶，形似雀舌，带有金黄色鱼叶（俗称黄金片）  
80—90°C，3—10min

太平猴魁  
安徽黄山新明、龙门、三口一带  
其外形两叶抱芽，有“猴魁两头尖，不散不翘不卷边”的美名  
90°C，2min

六安瓜片  
安徽六安大别山一带  
外形似瓜子的单片，不含芽尖、茶梗  
80°C，1—2min

敬亭绿茶  
安徽省宣州市北敬亭山  
与黄山毛峰、六安瓜片合称“安徽省三大名茶”  
85—95°C，1min

天山绿茶  
福建闽东地带的天山山脉  
具有三绿（外形翠绿、汤色碧绿、叶底嫩绿）特征，茶汤回味生甜  
80—90°C，1min

顾渚紫笋  
浙江湖州长兴县一带  
唐代贡茶，因鲜茶叶芽微紫，嫩叶背卷似笋壳而得名  
80—90°C，2—3min

江山绿牡丹  
浙江江山保安乡尤溪两侧山地  
唐代名茶，明代御茶，民国绝迹，1980 年重制，条直似花瓣，犹如牡丹  
80—90°C，1min

峨眉毛峰  
四川雅安凤鸣乡  
原名凤鸣毛峰，是近年新创制的名茶新秀  
80—90°C，1min

金水翠峰  
湖北武昌县地区  
湖北省 20 世纪 70 年代创制的名茶，因色泽翠绿，峰毫显露，产地金水，故名金水翠峰  
85°C，1min

峡州碧峰  
湖北宜昌高山区  
宜昌古称夷陵，又名峡州，气候温和，陆羽便将峡州茶列为上品  
85°C，1min

南糯白毫  
云南西双版纳傣族自治州勐海县  
外形条索紧实，有锋苗，身披白毫，香气馥郁  
85°C，1min

滇青  
云南  
选用晒青毛茶未经过后熟阶段直接压制而成，经久耐泡

恩施玉露  
湖北恩施  
是我国罕有的传统蒸青绿茶，茶种及制法唐代传入日本，沿用至今  
90°C，2—3min

仙人掌茶  
湖北当阳玉泉山  
外形扁平似掌指，始创于唐代玉泉寺  
85—90°C，30s—1min

阳羡茶  
江苏宜兴唐贡山、南岳寺等地  
历史名茶，据载唐代“岁贡阳羡茶万两”，宋代此茶更是深受皇室及士大夫追捧  
85—90°C，0.5—1min





