

茶是文化，是艺术，是味蕾的记忆
啜饮一口好茶，品味生活中的小确幸

胡涛◎主编

茶经：一本书读懂 茶文化

中国饮茶历史从什么时候开始？

- 该如何挑选茶叶？怎么泡茶才不苦涩？
- 红茶、绿茶、黑茶、乌龙茶、白茶、黄
茶有什么不同？
- 泡茶的工具有哪些？如何使用？

从新手到行家，从茶的采摘、制作到品饮，
一本书教您读懂茶文化



茶经：一本书读懂 茶文化

胡涛◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

茶经：一本书读懂茶文化 / 胡涛主编. -- 哈尔滨：
黑龙江科学技术出版社，2018.6
ISBN 978-7-5388-9662-6

I. ①茶… II. ①胡… III. ①茶文化-中国 IV.
① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 078758 号

茶 经：一 本 书 读 懂 茶 文 化

CHAJING: YI BEN SHU DUDONG CHAWENHUA

作 者 胡 涛

项目总监 薛方闻

责任编辑 徐 洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkebs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120 千字

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9662-6

定 价 35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问：黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

CONTENTS

· 第1篇 一壶茗香遍天下 ·

“东方美人”——茶的前世今生	002	黄茶——轻发酵茶	010
中国是茶树的原产地	002	乌龙茶——半发酵茶	010
“茶”字的由来	003	黑茶——后发酵茶	010
近现代茶业的发展	003	白茶——轻微发酵茶	010
图说中国茶的历史	004	中国十大名茶	011
中国茶区分布	006	茶叶的选购和鉴别	012
华南茶区	006	如何选购茶叶	012
西南茶区	006	甄别真假茶叶	014
江南茶区	007	辨别新茶与陈茶	014
江北茶区	007	区分春茶、夏茶和秋茶	015
我国部分省份名茶分布	008	茶叶如何贮藏	016
揭秘茶类大家族	009	保存茶叶的方法	016
绿茶——不发酵茶	009	保存茶叶的禁忌事项	017
红茶——全发酵茶	009		



CONTENTS

第2篇 初识一缕茶香

历史悠久——绿茶	020	风靡世界——红茶	046
绿茶的分类	020	红茶的分类	046
选购绿茶的窍门	021	选购红茶的窍门	047
西湖龙井	022	九曲红梅	048
洞庭碧螺春	024	宜兴红茶	050
安吉白茶	026	金骏眉	052
雁荡毛峰	028	正山小种	054
普陀佛茶	030	宁红工夫	056
六安瓜片	032	祁门红茶	058
黄山毛峰	034	滇红工夫	060
太平猴魁	036	川红工夫	062
庐山云雾	038	湖红工夫	064
信阳毛尖	040	独具陈香——黑茶	066
竹叶青	042	黑茶的分类	066
都匀毛尖	044	选购黑茶的窍门	067



普洱砖茶	068
云南七子饼	070
六堡散茶	072
青砖茶	074
湖南千两茶	076
茯砖茶	078

天赐其福——乌龙茶 080

乌龙茶的分类	080
选购乌龙茶的窍门	081
安溪铁观音	082
武夷大红袍	084
黄金桂	086
武夷肉桂	088
武夷水仙	090
永春佛手	092
凤凰单丛	094
冻顶乌龙	096

疏而得之——黄茶 098

黄茶的分类	098
选购黄茶的窍门	099
君山银针	100
霍山黄芽	102
北港毛尖	104
沩山毛尖	106
蒙顶黄芽	108

色白银装——白茶 110

白茶的分类	110
选购白茶的窍门	111
白毫银针	112
白牡丹	114
贡眉	116
福鼎白茶	118



CONTENTS


第3篇 领略茶艺精髓

沏壶好茶的必备器皿	122
茶壶	122
茶杯	123
盖碗	124
煮水器	124
茶盘	124
其他辅助用具	125
无水不可论茶：好茶还需好水沏	126
择水的标准	126
泡茶用水的来源	127
细斟慢酌，感受浓浓茶韵	128
一壶茶放多少茶叶	128
如何计算浸泡的时间	128
用什么温度的水泡茶	129
绿茶茶艺展示	130
红茶茶艺展示	132
黑茶茶艺展示	134
乌龙茶茶艺展示	136
黄茶茶艺展示	138
白茶茶艺展示	140



· 第4篇 识茶人话茶事 ·

古往今来有茶人	144
“茶圣”陆羽	144
诗僧皎然	145
“别茶人”白居易	145
对茶业有伟大贡献的蔡襄	146
嗜茶的苏轼	146
把茶比作故人的黄庭坚	147
写茶皇帝宋徽宗	147
改革传统饮茶方式的朱权	148
爱茶之人郑板桥	148
与茶有关的民俗	149
茶与祭祀	149
三茶礼	150
退茶	150
以茶敬佛	151
茶与丧礼	151
以茶待客	152



第1篇

一壶茗香遍天下



茶在中国，素有“国饮”之称，足以见其文化足迹，非一朝一夕而成。

闲暇之时，手执一杯香茗，看轻烟缭绕，闻悠悠茶香，
细细品读源远流长的中国茶文化，实乃人生一大乐事。

“东方美人”——茶的前世今生

中国是茶的故乡，也是茶文化的发源地。茶的发现和利用在中国已有四五千年的历史，且茶文化长盛不衰，传遍全世界。茶是中华民族的大众之饮，发于神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛于宋代。

中国是茶树的原产地

中国是世界上最早种茶、制茶、饮茶的国家，茶树的栽培已经有几千年的历史了。这可以从我国古今很多地方发现的野生大茶树上得到进一步证实。

在我国丰富多彩的茶树品种资源库中，有一类非人工栽培也很少用来采制茶叶的大茶树，俗称野生大茶树。它通常是在一定的自然条件下经过长期的演化和自然选择而生存下来的一个类群，不同于早先人工栽培后遭丢荒的“荒野茶”。当然，这是相比较而言的，在人类懂得栽培利用茶树之前，茶树都是野生的。



一千多年以前，唐代的陆羽就写出了《茶经》，此书是一部关于茶叶生产的历史、源流、现状、生产技术以及饮茶技艺，茶道原理的综合性论著，也是我国历史上第一部关于茶的专著。

魏晋南北朝时期，茶产渐多，茶叶商品化。人们开始注重精工采制以提高茶的质量，

上等茶成为当时的贡品。

茶叶生产在唐宋时期达到一个高峰，茶叶产地遍布长江、珠江流域和中原地区。元明清时期是茶叶生产大发展的时期。人们做茶技术更高明，元代还出现了机械制茶技术。明代是茶史上制茶发展最快、成就最大的朝代。朱元璋在茶业上诏置贡奉龙团，对制茶技艺的发展起了一定的促进作用，也为现代制茶工艺的发展奠定良好基础，今天泡茶而非煮茶的传统就是明代茶叶制作技术发展的成果。至清代，无论是茶叶种植面积还是制茶工业，规模都比前代大。

“茶”字的由来

在古代史料中，茶的名称很多，但“茶”是正名，“茶”字在中唐之前一般都写作“荼”字。由于茶叶生产的发展，饮茶的普及程度越来越高，“茶”的使用频率也越来越高，直到唐代陆羽《茶经》之后，“茶”字才逐渐流传开来，运用于正式场合。



近现代茶业的发展

第一阶段

1846年到1886年是中国茶叶生产的兴盛时期。这时期茶园面积不断扩大，茶叶产量迅速递增，有力地促进了对外贸易的发展。

第二阶段

1886年到1947年是中国茶叶生产的衰落时期。除政治和经济方面的逆境影响外，还有一个原因是国际茶叶市场竞争中中国茶叶失败了。

第三阶段

1950年到1988年是中国茶叶生产的恢复时期。由于政府的重视，积极扶持茶叶生产，使得枯萎的茶业得到恢复和发展。

图说中国茶的历史

鲜叶到干叶
时期
(公元961年
以前)

在周朝，茶为祭品，以供丧事之用。茶树生长有季节性不可能随采随祭，必须晴天晒干或雨天阴干收藏，以便随时取用。

西汉将茶的产地命名为“茶陵”，即湖南的茶陵。

东汉华佗《食经》中“苦茶久食，益意思”记录了茶的医学价值。

中唐时，集茶文化之大成者是陆羽，他的名著《茶经》对唐代茶叶历史、产地，茶的功效、栽培、采制、煎煮、饮用的知识、技术都做了阐述，把茶文化发展到一个空前的高度，是世界上第一部最完备的综合性茶学著作。陆羽也因此被后人称为茶圣、茶神。

宋代文人中出现了专业品茶社团，有官员组成的“汤社”、佛教徒组成的“千人社”等。

宋太祖时期，宫廷中设立茶事机关，官运用茶已分等级。茶仪已成礼制，茶叶还被赐给国外使节。

民间斗茶风起，带来了采制烹点的一系列变化。迁徙时邻里要“献茶”，有客来要敬“元宝茶”，订婚时要“下茶”，结婚时要“定茶”，同房时要“合茶”。

茶文化发展史

中国茶叶发展史

上古时代 夏商周 秦 汉 三国 魏晋南北朝 隋 唐 宋

三国时期《广雅》中最早记载了饼茶的制法和饮用：荆巴间采叶作饼，叶老者饼成，以米膏出之，饮用时碾碎冲泡。茶以物质形式出现而渗透至其他人文学科形成了茶文化。

据信史《华阳国志》记载，当年周武王伐纣时，巴人曾向周军献茶。由此可见，茶叶的种植历史追溯到3000年以前是可以确定的。

唐朝盛产的“寿州黄芽”是自然发黄的茶芽，蒸制为团茶，不像现时霍山大化坪出产的自然发黄的黄芽。

魏晋南北朝时期，为方便储藏和运输，出现了将散装茶叶跟米膏一起制成茶饼的晒青茶，这种方法一直沿用到初唐时期。

晋南北朝时期，饮茶之风流传到长江中下游，茶叶已成为日常饮料，宴会、待客、祭祀都会用茶。

到了宋朝，由于蒸青饼茶在压制过程中会损失一部分茶香，而且制茶过程费时费力，就出现了蒸青散茶。蒸青散茶是将茶蒸后直接烘干，这样就很好地保持了茶叶的香味。十一世纪前后，四川绿茶远销西北，由于交通不便、运输困难，必须压缩体积，因此出现了蒸制为边销的团块茶，使边销茶成为西北边区唯一的重要商品。

蒸青团茶到炒青散茶时期
(公元 961—1368 年)

炒青到六大茶类时期 (公元 1368—1700 年)

这时已出现蒸青、炒青、烘青等茶类，茶的饮用已改成“撮泡法”。

到清朝时，茶叶出口已成一种正规行业，茶书、茶事、茶诗不计其数。

各省市及主产茶县纷纷主办“茶叶节”，如福建武夷市的岩茶节，云南的普洱茶节，浙江新昌、泰顺和湖北英山及河南信阳的茶叶节不胜枚举，它们都以茶为载体，促进经济贸易的全面发展。

1391年，洪武皇帝朱元璋下诏：“罢造龙团，惟采茶芽以进。”于是，不再有蒸青饼茶，而独存下来的蒸青散茶在明朝前期大行其道。

清初文人袁枚在《随园食单·茶酒单·武夷茶》中记述了工夫茶艺：工夫茶讲究茶具的艺术美，冲泡过程的程式美，品茶时的意境美，此外还追求环境美、音乐美。

元

明

清

现代

公元 1570 年前后，由于炒青绿茶的实践，发觉杀青后或揉捻后，不及时干燥或干燥程度不足，叶质会变黄，于是人们产生新的认识，再去实践，就创造了黄茶。

1600年前后，小种红茶起源于16世纪，亦称正山小种。从小种红茶流传到闽东各县简化制法的工夫红茶，则起源于公元1600年前后。

1796年，福建福鼎的白毫银针，起源于公元1796年。

青茶是清朝雍正三年至十三年间劳动人民发明的。

白牡丹继白毫银针之后，最早创制于建阳水吉，后传入政和、福鼎。公元1922年，政和开始创制白牡丹。

黑毛茶起源于十六世纪以后。湖南安化的黑毛茶是经揉捻后渥堆 20 多小时，使叶色变成褐绿带黑，而后烘干而得名。这种黑毛茶经过各种蒸压技术措施，造成各种各样的黑砖茶。

中国茶区分布

中国根据生态环境、茶树品种、茶类结构分为四大茶区，即华南茶区、西南茶区、江南茶区、江北茶区。

华南茶区

华南茶区包括福建东南部、台湾、广东中南部、广西南部、云南南部及海南。华南茶区茶树品种主要为大叶类品种，小乔木型和灌木型中小叶类品种亦有分布，生产茶类品种有乌龙茶、工夫红茶、红碎茶、绿茶、花茶等。

华南茶区气温为四大茶区最高，年均气温在 20°C 以上，一月份平均气温多高于 10°C ， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 积温在 6500°C 以上，无霜期300天以上，年极端最低气温不低于 -3°C 。华南茶区雨水充沛，年降水量为1200~2000毫米，其中夏季降水量占50%以上，冬季降雨较少。茶区的土壤以砖红壤为主，部分地区也有红壤和黄壤分布，土层深厚，有机质含量丰富。

西南茶区

西南茶区包括云南中北部、广西北部、贵州、四川、重庆及西藏东南部。西南茶区茶树品种丰富，乔木型大叶类和小乔木型、灌木型中小叶类品种都有，生产茶类品种有工夫红茶、红碎茶、绿茶、黑茶、花茶等，是中国发展大叶种红碎茶的主要基地之一。

西南茶区地形复杂，气候变化较大，平均气温在 15.5°C 以上，最低气温一般在 -3°C 左右，个别地区可达 -8°C 。 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 积温在4000~5800 $^{\circ}\text{C}$ ，无霜期200~340天。西南茶区雨水充沛，年降水量为1000~1200毫米，但降雨主要集中在夏季，冬、春季雨量偏少，如云南等地常有春旱现象。西南茶区的土壤类型多，主要有红壤、黄红壤、褐红壤、黄壤、红棕壤等，有机质含量较其他茶区高，更有利于茶树生长。

江南茶区

江南茶区包括湖南、江西、浙江、湖北南部、安徽南部、江苏南部。江南茶区茶树品种以灌木型为主，小乔木型也有一定的分布，生产茶类有绿茶、乌龙茶、白茶、黑茶、花茶等。

江南茶区地势低缓，年均气温在 15.5°C 以上，极端最低气温多年平均值不低于 -8°C ，但个别地区冬季最低气温可降到 -10°C 以下，茶树易受冻害。 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 积温为 $4800 \sim 6000^{\circ}\text{C}$ ，无霜期 $230 \sim 280$ 天。夏季最高气温可达 40°C 以上，茶树易被灼伤。

江南茶区雨水充足，年均降雨量 $1400 \sim 1600$ 毫米，有的地区年降雨量可达 2000 毫米以上，以春、夏季为多。茶区的土壤以红壤、黄壤为主，部分地区有黄褐土、紫色土、山地棕壤和冲积土，有机质含量较高。

江北茶区

江北茶区包括甘肃南部、陕西南部、河南南部、山东东南部、湖北北部、安徽北部、江苏北部。江北茶区茶树品种主要是抗寒性较强的灌木型中小叶种，生产茶类主要为绿茶。

江北茶区大多数地区的年平均气温在 15.5°C 以上， $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 积温为 $4500 \sim 5200^{\circ}\text{C}$ ，极端最低温为 -10°C ，个别年份极端最低气温降到了 -20°C ，造成茶树严重冻害，无霜期 $200 \sim 250$ 天。江北茶区年降水量较少，在 1000 毫米以下，且分布不均，其中春、夏季降雨量约占一半。茶区的土壤以黄棕壤为主，也有黄褐土和山地棕壤， pH 值偏高，质地黏重，常出现黏盘层，肥力较低。



我国部分省份名茶分布

省份	名茶
浙江省	西湖龙井、顾渚紫笋、安吉白片、余杭径山茶、缙云惠明茶、普陀山云雾茶等
江苏省	洞庭碧螺春、南京雨花茶、宜兴阳羡雪芽等
江西省	庐山云雾茶、上饶白眉、婺源茗眉等
安徽省	黄山毛峰、歙县老竹大方、修宁松萝、六安瓜片、太平猴魁、宣城敬亭绿雪、祁门工夫红茶等
陕西省	西乡午子仙毫等
河南省	信阳毛尖等
湖北省	恩施玉露、当阳仙人掌茶等
湖南省	岳阳君山银针等
四川省	蒙顶甘露、峨眉山竹叶青等
云南省	滇红工夫、云南沱茶、七子饼茶等
贵州省	都匀毛尖等
广西壮族自治区	南山白毛茶、广西红碎茶、苍梧六堡茶等
广东省	凤凰单丛、广东大叶青茶等
福建省	南安石亭绿、白毫银针、白牡丹、安溪铁观音、安溪黄金桂、武夷岩茶、闽北水仙、闽北肉桂、崇安大红袍、崇安铁罗汉、崇安白鸡冠、崇安水金龟等
台湾省	冻顶乌龙、文山包种茶等

揭秘茶类大家族

茶家族的成员众多，产地、原料与工艺制法使她们身姿各异、韵味迥然，人们很难想象，这些杯中起舞的精灵，不仅有着外在视觉、味觉交织的瑰丽与奇妙，更有着浓郁的文化内涵。

· 绿茶——不发酵茶 ·

绿茶，又称不发酵茶，是以适宜茶树的新梢为原料，经过杀青、揉捻、干燥等传统工艺制成的茶叶。由于干茶的色泽和冲泡后的茶汤、叶底均以绿色为主调，因此称为绿茶。

绿茶是历史上最早的茶类，古代人类采集野生茶树芽叶晒干收藏，可以看作是绿茶加工的发始，距今至少有三千多年。绿茶为我国产量最大的茶类，以浙江、安徽、江西三省产量最高、质量最优。



· 红茶——全发酵茶 ·

红茶是在绿茶的基础上经过发酵而成，即以适宜的茶树新芽为原料，经过杀青、揉捻、发酵、干燥等工艺制作而成。制成的红茶其鲜叶中的茶多酚减少了90%以上。

世界四大名红茶分别为祁门红茶、阿萨姆红茶、大吉岭红茶和锡兰高地红茶。

