

识茶 泡茶 品茶

悠悠茶香

恬峰 著

茶是一种精神上的享受
是一种艺术
或是一种修身养性的手段
从入门到精通
一本书让你成为茶博士



悠悠茶香

YOU YOU CHA XIANG

识茶 泡茶 品茶

恬峰 / 著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

悠悠茶香：识茶、泡茶、品茶 / 恬峰著. — 北京：
北京联合出版公司，2015.9

ISBN 978-7-5502-6291-1

I. ①悠… II. ①恬… III. ①茶叶—基本知识 IV.
①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233109号

悠悠茶香

识茶、泡茶、品茶

选题策划：益博轩

作者：恬 峰

责任编辑：陈昊 王巍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数163千字 880毫米×1230毫米 1/16 9.5印张

2015年9月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6291-1

定价：38.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换
电话：010-64243832



目录

第一篇 茶史

中国茶的起源/8

中国茶的发展/11

中国饮茶史/13

中国茶在国内的传播/17

中国茶在国外的传播/20

第二篇 茶类

第一章 种类繁多的茶

澄碧青翠的绿茶/24

艳如琥珀的红茶/29

色橙香高的黄茶/31

绮丽多姿的乌龙茶/32

毫色如银的白茶/34

味浓香永的黑茶/35

花香味浓的花茶/37

形状多端的紧压茶/40

第二章 中国十大名茶

色香味俱佳的西湖龙井/41

喉韵沉香的冻顶乌龙/42

“吓煞人香”的碧螺春/43

“音韵”留甘的铁观音/45

云蒸霞蔚的黄山毛峰/46

味醇色香的庐山云雾/47

艳红似火的大红袍/48

白银盘里的君山银针/49

“人间第一香”的茉莉花茶/50

独具风格的普洱茶/51

第三篇 茶具

茶具发展史/54

紫砂茶具/60

瓷器茶具/62

搪瓷茶具/64

玻璃茶具/65

漆器茶具/66

金属茶具/66

竹木茶具/67

茶具种类/68

第四篇 茶饮

品饮演变/72

唐煮宋点/74

品饮心态/75

品饮姿态/77

品饮礼仪/78

闻香品饮/78

弄茶手法/80

品饮方式/83

品饮方法/86

第五篇 茶道

茶道之道/92

茶艺/96

功夫茶艺/97

茶道之清/99

茶道之真/101

茶道之和/102

茶道之净/103

茶道与人性/104

茶道与境/106

第六篇 茶趣

第一章 茶的传说

神农尝茶/110

陆羽煎茶/111

西湖龙井的传说/113

冻顶乌龙的传说/115

碧螺春的传说/117

铁观音的传说/120

黄山毛峰的传说/121

庐山云雾的传说/122

大红袍的传说/124

君山银针的传说/125

茉莉花茶的传说/126

普洱茶的传说/127

第二章 茶俗

饮早茶的广州人/128

一天“三茶”的杭州人/130

遍地是茶馆的成都人/131

喝大碗茶的北京人/132

酒楼饮茶的香港人/133

“以茶代酒”的台湾人/135

茶道独特的日本人/137

不可一日无茶的伊朗人/140

“叹茶”成风的土耳其人/142

喝下午茶的英国人/143

钟情冰茶的美国人/146

爱喝柠檬茶的俄罗斯人/148

有“冲茶”习惯的德国人/149

沉迷茶饮的荷兰贵妇人/149

悠悠茶香

YOU YOU CHA XIANG

识茶 泡茶 品茶

恬峰 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

悠悠茶香：识茶、泡茶、品茶 / 恬峰著. — 北京：
北京联合出版公司，2015.9

ISBN 978-7-5502-6291-1

I. ①悠… II. ①恬… III. ①茶叶—基本知识 IV.
①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233109号

悠悠茶香

识茶、泡茶、品茶

选题策划：益博轩

作者：恬 峰

责任编辑：陈昊 王巍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数163千字 880毫米×1230毫米 1/16 9.5印张

2015年9月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6291-1

定价：38.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换
电话：010-64243832

前言

“茶里乾坤大，壶中日月长。”中国人早已视饮茶为生活的一大乐趣，从天南到地北，从城市到乡村，或喜庆婚嫁，或探亲访友，或邀游赏景，或相聚闲聊，或开会座谈，或访问参观，或洽谈业务，或赋诗泼墨，或研讨学问，或工作家居，或饭前酒后，总少不了以茶醒脑助兴，以茶消忧解困，以茶联络感情。饮茶使人们的生活变得更为丰富多彩。

“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”中国是茶叶之乡，茶文化源远流长。追本溯源，世界茶种茶类、栽培加工、品饮方式、茶礼茶艺、茶俗茶风、茶艺茶会、茶道茶德等，都直接或间接地源出我国。

中国茶有红、绿、青、黄、白、黑六大类两千多个花色品种，外形千姿百态，香气各具特点，滋味风格迥异，效能各不相同。每到新茗飘香的时节，那美如碧玉的颜色，沁人心脾的清香，千姿百态茶形，使人赏心悦目，实在是一种艺术享受。西湖龙井、黄山毛峰、庐山云雾、洞庭碧螺春，峰奇山秀，湖丽茶香，充满诗情画意，优雅动听的茶名，使人未饮先醉。

茶饮不离茶具，饮茶之道，注重茶具艺术，名茶配名具，相得益彰。中国茶具，种类繁多，造型优美，品质优良，既有实用价值，又富艺术之美，驰名中外，为历代饮茶爱好者所青睐。茶具多雅名浑号，饶有趣味。

“壶中美玉液，佳品妙真香。”茶道的最高境界是人与景、人与物、人与天地、人与大自然的形神结合的达到人、物、情、景的通灵与交融。这种通灵与交融是要以文化素养和灵感培养为基础的。对于善饮茶者，只要呷上一口便会顿觉满口清香，香冲脑门，并会产生肺腑空灵的感觉；再呷一口便觉疲惫全消、神清气爽；再慢啜细品，胸中似有一股气冉冉升起，继而如风生两腋而飘然欲仙，心中的块垒愁楚便会一并抛之身外，并进入道家所说的“忘我境界”。

佳茗、清泉、茶具、良辰、美境、知音，相聚品饮、雅俗共赏。茶趣有雅俗之分，无高下之别。自古至今，名人与茶结缘，谈茶咏茗，诗词美文，佳作流传；凡夫俗人，煮茶品茗，趣事轶闻，代代相传。

“一杯则曰品，二杯则曰解渴，三杯是驴饮。”品茶有讲究，一杯茶须分三口喝，第一口试茶温，第二口品茶香，第三口才是饮茶。呷茶入口，茶汤在口中回旋，顿觉口鼻生香。毛峰的鲜醇爽口，碧螺春的清和鲜甜，云雾的香馨醇厚，龙井的香郁味甘，一切尽在不言中。

我国茶区之广、茶类之多、饮茶之盛、茶艺之精，茶史之悠久，堪称世界之最，久负盛名。本书介绍了茶之史、茶之类、茶之具、茶之饮、茶之道和茶之趣六个方面的内容，图文并茂，通俗易懂，具有知识性、科学性、趣味性。在每页书眉上还设计了不同的紫砂壶茶具图，增加了本书的欣赏性。



目录

第一篇 茶史

中国茶的起源/8

中国茶的发展/11

中国饮茶史/13

中国茶在国内的传播/17

中国茶在国外的传播/20

第二篇 茶类

第一章 种类繁多的茶

澄碧青翠的绿茶/24

艳如琥珀的红茶/29

色橙香高的黄茶/31

绮丽多姿的乌龙茶/32

毫色如银的白茶/34

味浓香永的黑茶/35

花香味浓的花茶/37

形状多端的紧压茶/40

第二章 中国十大名茶

色香味俱佳的西湖龙井/41

喉韵沉香的冻顶乌龙/42

“吓煞人香”的碧螺春/43

“音韵”留甘的铁观音/45

云蒸霞蔚的黄山毛峰/46

味醇色香的庐山云雾/47

艳红似火的大红袍/48

白银盘里的君山银针/49

“人间第一香”的茉莉花茶/50

独具风格的普洱茶/51

第三篇 茶具

茶具发展史/54

紫砂茶具/60

瓷器茶具/62

搪瓷茶具/64

玻璃茶具/65

漆器茶具/66

金属茶具/66

竹木茶具/67

茶具种类/68

第四篇 茶饮

品饮演变/72

唐煮宋点/74

品饮心态/75

品饮姿态/77

品饮礼仪/78

闻香品饮/78

弄茶手法/80

品饮方式/83

品饮方法/86

第五篇 茶道

茶道之道/92

茶艺/96

功夫茶艺/97

茶道之清/99

茶道之真/101

茶道之和/102

茶道之净/103

茶道与人性/104

茶道与境/106

第六篇 茶趣

第一章 茶的传说

神农尝茶/110

陆羽煎茶/111

西湖龙井的传说/113

冻顶乌龙的传说/115

碧螺春的传说/117

铁观音的传说/120

黄山毛峰的传说/121

庐山云雾的传说/122

大红袍的传说/124

君山银针的传说/125

茉莉花茶的传说/126

普洱茶的传说/127

第二章 茶俗

饮早茶的广州人/128

一天“三茶”的杭州人/130

遍地是茶馆的成都人/131

喝大碗茶的北京人/132

酒楼喝茶的香港人/133

“以茶代酒”的台湾人/135

茶道独特的日本人/137

不可一日无茶的伊朗人/140

“叹茶”成风的土耳其人/142

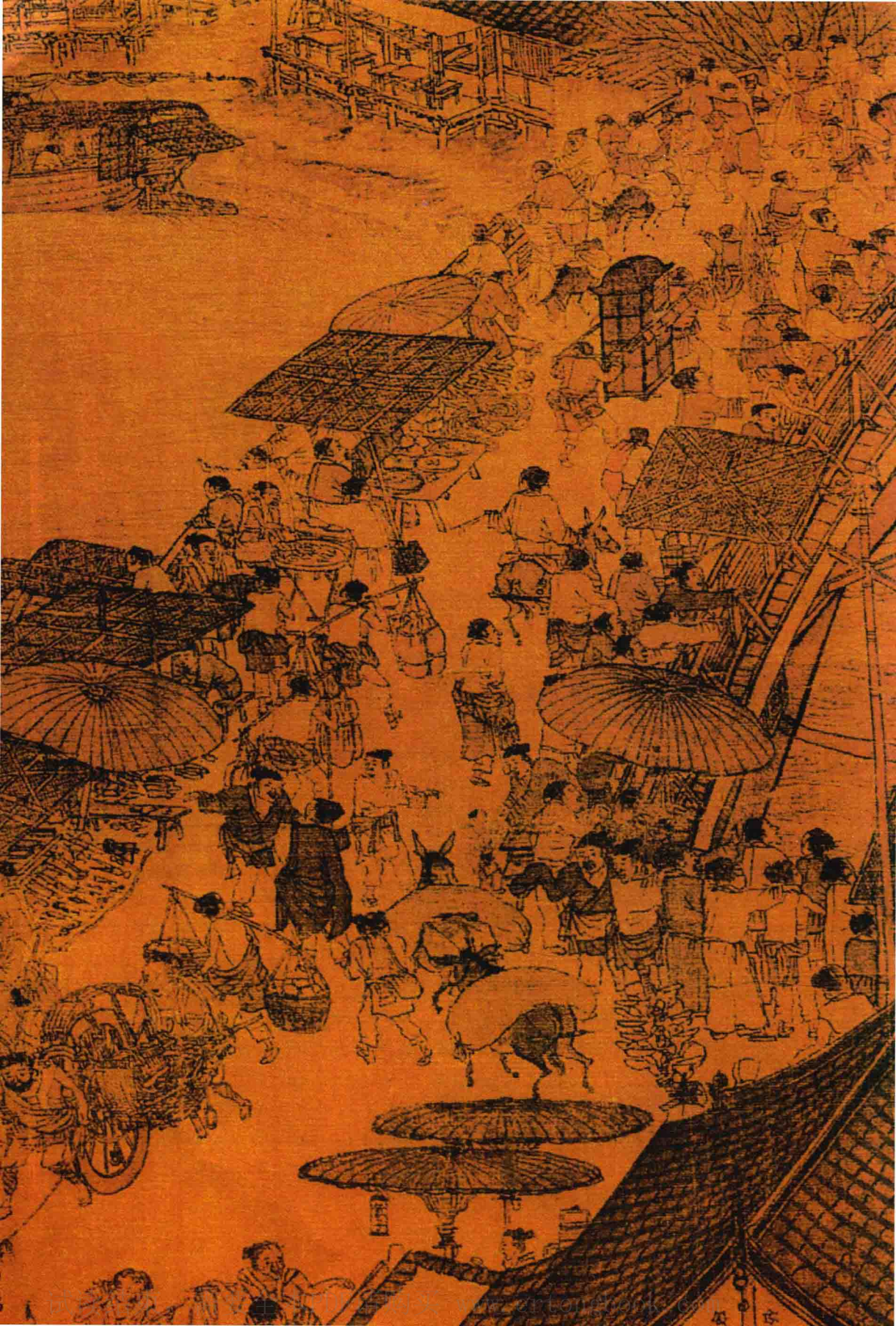
喝下午茶的英国人/143

钟情冰茶的美国人/146

爱喝柠檬茶的俄罗斯人/148

有“冲茶”习惯的德国人/149

沉迷茶饮的荷兰贵妇人/149



茶史

石碾轻飞

瑟瑟尘

乳香烹出建溪春

世间绝品

人难识

闲对茶经忆古人





茶

史

HISTORY



中国人喜欢品茗，饮茶既是一种享受，亦是一种文化和艺术。“茶”源于中国，传播于世界。中国制茶历史悠久，自发现野生茶树，从生煮羹饮，到饼茶散茶，从绿茶到多茶类，从手工操作到机械化制茶，期间经历了复杂的变革。悠久的茶史和先人世代血汗的结晶，发展到今天茶叶学已形成一门独特的茶文化学科。

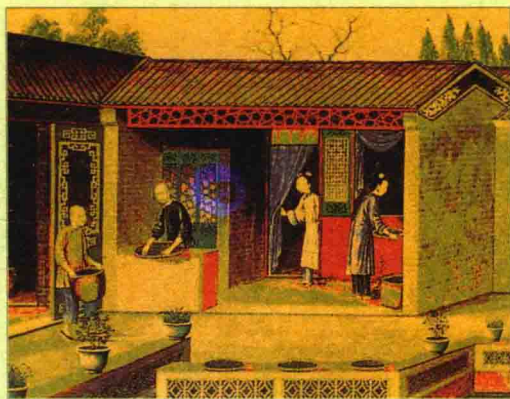
【中国茶的起源】

中国饮茶的历史悠久，并且可以找到证据显示，世界上很多地方饮茶的习俗都是从中国传过去的。

唐代陆羽的《茶经》认为：“茶之为饮，发乎神农氏。”在中国的文化发展史上，往往是把一切与农业、与植物相关的事物起源都最终归结于神农氏。归到这里以后就再也不能向上推了。因此，神农时期也许就是饮茶的发源时间。

饮茶发源的地点，对这一点的探求往往集中到茶树的发源地的研究上来。关于茶树的发源地，说法各异。陆羽的《茶经》认为：“其巴山峡川，有两人合抱者。”巴山峡川即今川东鄂西。该地有如此出众的茶树，是否就有人将其制成了茶叶，没有见到证据。

人类是怎样发明饮茶习惯的，或者说茶是怎样起源的，对这个问题的研究始终是茶学的一个基本问题。因为作为任何一个茶学学者或茶学工作者，如果连茶是怎样来的都不能解释的话，那就太不够了。而现在对这一问题的回答有多种答案：



祭品说：这一说法认为茶与一些其他的植物最早是作为祭品用的，后来有人尝食之发现食而无害，便“由祭品，而菜食，而药用”，最终成为饮料。

药物说：这一说法认为茶“最初是作为药用进入人类社会的”。

《神农百草经》中写到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

食物说：“古者民茹草饮水”，“民以食为天”，食在先符合人类社会的进化规律。

同步说：“最初利用茶的方式方法，可能是作为口嚼的食料，也可能作为烤煮的食物，同时也逐渐为药料饮用。”这几种方式的比较和积累最终就发展成为“饮茶”。

现在我们可以论证茶在中国很早就有认识和利用，也很早就有茶树的种植和茶叶的采制。但是也可以考证，茶在社会中各阶层被广泛普及品饮，大致还是在唐代陆羽的《茶经》传世以后。所以宋代有诗云：“自从陆羽生人间，人间相学事春茶。”也就是说，茶在开始采制以后，有1000年以上的时间并不为大众所熟知。



同任何物种的起源一样，茶的起源和存在，必然是在人类发现茶树和利用茶树之前，直到相隔很久以后，才为人们发现和利用。中国是最早发现和利用茶树的国家，被称为茶的祖国。文字记载表明，我们祖先在3000多年前已经开始栽培和利用茶树。人类的用茶经验，也是经过代代相传，从局部地区慢慢扩大开了，又隔了很长时间，才逐渐



见诸文字记载。

茶树的起源问题，历来争论较多，随着考证技术的发展和发现，才逐渐达成共识，即中国是茶树的原产地，并确认中国西南地区，包括云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。由于地质变迁及人为栽培，茶树开始由此普及全国，并逐渐传播至世界各地。

茶树起源的时间必是远远早于有文字记载的3 000多年前。历史学家无从考证的问题，最后由植物学家解决了。他们按植物分类学方法来追根溯源，经一系列分析研究，认为茶树起源至今已有六七千万年历史了。

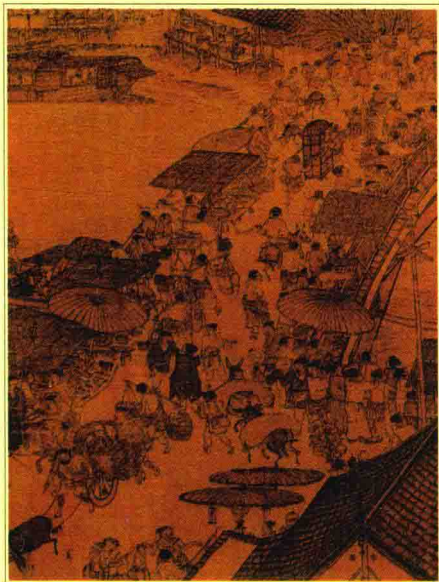
茶树原产于中国，自古以来，一向为世界所公认。《尔雅》中就提到有野生大茶树，且现今的资料表明，全国有10个省区198处发现野生大茶树。其中云南的一株，树龄已达1 700年左右，仅是云南省内树干直径在1米以上的就有10多株。有的地区，甚至野生茶树群落大至数千亩。所以自古至今，我国已发现的野生大茶树，时间之早、树体之大、数量之多、分布之广、性状之异，堪称世界之最。





【中国茶的发展】

茶叶生产和饮用已经历了几千年的历史。今天，茶这种天然保健饮料愈来愈受到人们的青睐。由于它含有大量的对人体起着一定的保健和防病的成分，更会吸引大量消费者去饮用它。茶叶，已成为人们生活中不可缺少的伴侣。由于茶叶受到世界人民的欢迎，并成为三大饮料之一，所以世界茶业的发展速度也很快。目前，世界五大洲中已有50个国家种植茶叶，茶区主要集中在亚洲，茶叶产量约占世界茶叶产量的80%以上。



原始社会

传说茶叶最早被人类发现是在公元前28世纪的神农时代，《神农百草经》有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”之说，当为茶叶药用之始。

西周

据《华阳国志》载：约公元前1000年周武王伐纣时，巴蜀一带已用所产的茶叶作为“纳贡”珍品，是茶作为贡品的最早记述。

东周

春秋时期，“食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已”，表明茶叶已作为菜肴汤料，供人食用。（据《晏子春秋》）

西汉（公元前206—公元25年）

公元前59年，已有“烹茶尽具”、“武阳买茶”的记载，这表明四川一带已有茶叶作为商品出现，是茶叶进行商贸的最早记载。（《僮约》）

东汉（公元25—220年）

东汉末年，三国时代的医学家华佗在《食论》中提出了“苦茶久食，益意思”，是茶叶药理功效的第一次记述。

三国（公元220—265年）

史书《三国志》述吴国君主孙皓（孙权的后代）有“密赐茶以代酒”，是“以茶代酒”最早的记载。

隋（公元581—618年）

茶的饮用逐渐开始普及，隋文帝患病，遇俗人告以烹茗草服之，果然见效。于是人们竞相采之，并逐渐由药用演变成社交饮料，但主要还是在社会的上层。



唐（公元618—907年）

唐代是茶作为饮料扩大普及的时期，并从社会的上层走向全民。唐代宗大历五年（公元770年）开始在顾渚山（今浙江长兴）建贡茶院，每年清明前兴师动众督制“顾渚紫笋”饼茶，进贡皇朝。唐德宗建中元年（公元780年）纳赵赞议，开始征收茶税。公元8世纪前后陆羽《茶经》问世。唐顺宗永贞元年（公元805年）日本僧人最澄大师从中国带茶籽、茶树回国，是茶叶传入日本最早的记载。唐懿宗咸通十五年（公元874年）出现专用的茶具。

宋（公元960—1279年）

宋太宗太平兴国年间（公元976年）开始在建安（今福建建瓯）设官焙，专造北苑贡茶，从此龙凤团茶有了很大发展。宋徽宗赵佶在大观元年间（公元1107年）亲著《大观茶开》一书，以帝王之尊，倡导茶学，弘扬茶文化。

明（公元1368—1644年）

明太祖洪武六年（公元1373年），设茶司马，专门司茶贸易事。明太祖朱元璋于洪武二十四年（公元1391年）9月发布诏令，废团茶，兴叶茶。从此贡茶由团饼茶改为芽茶（散叶茶），这对炒青叶茶的发展起了积极作用。1610年荷兰人自澳门贩茶，并转运入欧。1616年，中国茶叶运销丹麦。1618年，皇朝派钦差大臣入俄，并向俄皇馈赠茶叶。