

一本品茶
的百科全书

爱梦
编著

品茶大全

为名忙，为利忙，忙里偷闲，饮杯茶去；
劳心苦，劳力苦，苦中寻乐，拿壶酒来。

——苏轼

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

一本品茶的百科全书

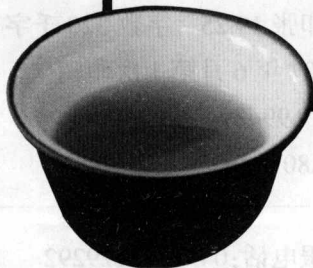
爱梦 编著

品茶大全

为名忙，为利忙，忙里偷闲，饮杯茶去；
劳心苦，劳力苦，苦中寻乐，拿壶酒来。

——苏轼

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

品茶大全/爱梦编著.—哈尔滨:哈尔滨出版社,

2007.6

ISBN 978-7-80699-894-6

I. 品... II. 爱... III. 茶-文化-中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143613 号

责任编辑:李仁波 罗伟

特约编辑:刘光红

装帧设计:飞鸟工作室

品茶大全

爱梦 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京京师印务有限公司印刷

开本 720×980 毫米 1/16 印张 19.25 字数 320 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-894-6

定价:33.80 元

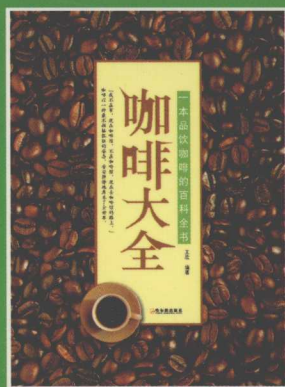
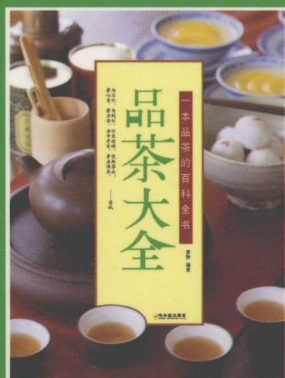
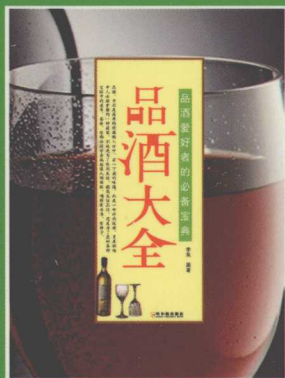
版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



生活是碌碌而匆匆的，所幸有一壶好茶能让我静心坐下来，仔细品尝茶中性味，仔细品尝生活中的点点滴滴。亦香亦浓的茶中亦蕴涵了生活的真情。人生和茶是一样的，有苦、有甜、有回味才是真正的好茶、好的人生。喝茶是一种很健康的生活方式；而学习茶艺的过程，其实也是一种放松自己的过程。学茶艺能让人修身养性，沉静身心。平时的工作压力很大，休息的时候，好好地为自己、为家人泡上一道茶，别有一番情趣和满足。

品茶大全



责任编辑：李仁波 罗 伟

特约编辑：刘光红

装帧设计：飞鸟工作室 · 沈家坤

网站支持：**MOGOKO**.com 墨客
打造中国最大的版权交易门户

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

目 录

第一章 茶的故事

一个神话故事	2
千古茶风	3
“茶”与“TEA”的由来	10
茶文化的结晶——茶书	12
制茶史	14
中国的贡茶	18

第二章 茶艺“四要”

茶	22
水	27
火	31
器	34

第三章 茶道

中国茶道	40
禅茶一味	44
日本茶道	46

第四章 绿茶

绿茶	56
西湖龙井	63
碧螺春	68
信阳毛尖	72



目 录



黄山毛峰	75
六安瓜片	76
庐山云雾茶	77
恩施玉露	79
其他绿茶	80

第五章 黄茶

黄茶	84
君山银针	89
霍山黄芽	93
蒙顶黄芽	95
沱山白毛尖	98
其他黄茶	99



第六章 黑茶(紧压茶)

黑茶	104
云南普洱茶	107
广西六堡茶	121
湖南黑茶	123
湖北老青茶	128
四川边茶	130

第七章 白茶

白茶	132
白毫银针	135



目 录

白牡丹	140
贡眉	142

第八章 青茶(乌龙茶)

乌龙茶	144
铁观音	157
武夷岩茶	163
台湾乌龙茶	179

第九章 红茶

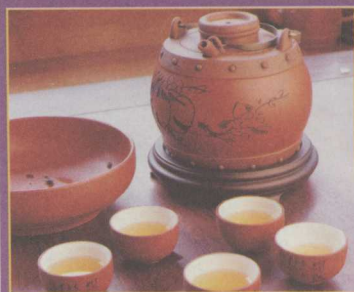
世界四大红茶	186
中国红茶	191
英国红茶	197

第十章 花茶

花茶	204
茉莉花茶	206
珠兰花茶	210
桂花茶	212
金银花茶	214
白兰花茶	216
玫瑰花茶	217
玳玳花茶	218

第十一章 花草茶

认识花草茶	220
-------------	-----





花草茶的冲泡及品饮 232

花草入茶来 238

复方花草茶 250

第十二章 茶食

茶食 254

茶膳 267

茶叶乳晶 271

茶面食 272

茶叶菜肴 276

茶零食 285

茶食百态 288

第一章



茶的故事



一个神话故事

人们常说“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，茶是人们生活中不可缺少的生活必需品。在中国人的生活中，“茶”少说也有 3000 年的历史。

那么茶究竟是如何被发现的呢？

传说茶叶为偶然所得。在古代，有位神农氏立誓遍尝百草，用来制药，以解除百姓疾病之苦。

有一天，神农进山采药时，尝到一种草叶，使他口干舌麻，头晕目眩。于是他放下草药袋，斜靠在一棵大树上休息。一阵风过，几片叶子从树上冉冉落下。神农拾起叶子一看，这叶子青绿可爱，还有一股隐约的清香，用手一揉，汁液润滑。

神农觉得它应属无毒的一种，便将叶子放入口中慢慢咀嚼。这叶子虽苦涩，但有清香回甘之味。神农索性嚼而食之。食后更觉气味清香，舌底生津，精神振奋，且头晕目眩减轻，口干舌麻渐消。原来这是一种能解渴生津、提神醒脑、利尿解毒的草药。

神农心中好生惊奇，于是再拾起几片叶子细看，发现其叶形、叶脉、叶缘均与一般树木不同。因而，他又采了一些芽叶。后来，神农将这种树定名为“茶”，这就是茶的最早发现。此后茶树渐被发掘、采集和引种，被人们用做药物，供做祭品，当做菜食和饮料，后来衍生出品种繁多的茶叶家族和博大精深的茶文化。

当然这只是一个神话故事，用不着去考证它的真实性。



千古茶风

茶,是中华民族的举国之饮品。它发源于神农,闻于鲁周公,兴于唐朝,盛在宋代,如今已成了风靡世界的三大无酒精饮料(茶叶、咖啡和可可)之一。

嗜好饮茶者遍及全球,全世界已有 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出去的。中国是茶的发祥地,茶,是中华民族的骄傲!

中国茶文化同样源远流长。茶文化从广义上讲,分为茶的自然科学和茶的人文科学两方面,即人类社会历史实践过程中所创造的与茶有关的物质财富和精神财富的总和。从狭义上讲,着重于茶的人文科学,主要指茶对精神和社会的功能。

巴蜀常被称为中国茶业和茶文化的摇篮。六朝以前的茶史资料表明,中国的茶业最初兴起于巴蜀。茶叶文化的形成,与巴蜀地区早期的政治、风俗及茶叶饮用有着密切的关系。

三国以前的茶文化启蒙

大约在人类进入到文明时代,就有了对茶的认识。最初,我们的祖先仅仅是把茶叶当做药物。《神农本草》中说:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶(编者注:茶原名荼)而解之。”

茶叶具有清热、解毒、提神、醒脑等功能。那时人们从野生的茶树上采下芽叶,放在水中烧煮,饮其汁水,这就是原始的“粥茶法”。这样煮出的茶水,滋味苦涩,因此,那时茶被称为“苦茶”。后来,人们以茶当菜,煮做羹饮。茶叶煮熟后,与



饭菜调和一起食用。此时,茶叶是用于食物解毒的。

秦汉时期,人们开始对茶叶进行简单加工,创造了“半茶半饮”的制茶和用茶方法,不再直接烧煮鲜叶了。人们把鲜叶用木棒捣成饼状后,晒干或烘干制成茶饼。饮用时,将茶饼捣碎研成细末,放入壶中,注入开水并加上葱、姜、橘子等调味。在我国一些少数民族地区,至今仍保留这种在茶中加入调料的饮法,如傣族的“烤茶”。

最早开始饮茶、种茶是在巴蜀地区。饮茶习俗向各地传播是在秦统一巴蜀之后。清人顾炎武认为:“自秦人取蜀而后,始有茗饮之事。”(《日知录·茶》)。

饮茶始于西汉,有史可据。王褒《僮约》中的“烹茶尽具”、“武阳买茶”,是茶用来饮用的最早记载。至西汉时,在巴蜀之外,茶已是宫廷及官宦人家的一种高雅消遣。而汉代文人提倡饮茶之举是茶文化最早的起源。司马相如曾作《凡将篇》、杨雄作《方言》,他们一个从药用、一个从文学角度都谈到了茶。

三国时期,崇茶之风进一步发展,开始注意到茶的烹煮方法,宫廷饮茶也更为经常。而吴国在扬子江下游,接近茶叶的产地,更盛行喝茶。《三国志·吴书·韦曜传》中就有:“孙皓饮群臣酒,率以七升为限。曜饮不过二升,或为裁减,或赐茶茗以当酒。”

晋代、南北朝茶文化的萌芽

茶以文化的面貌出现,是在两晋南北朝时期。在这一时期,随着封建社会的发展,茶叶已成为商品在全国流通,并作为食料、药料、饮品、贡品、祭品等被广泛使用。茶叶从原来珍贵的奢侈品逐渐成为普通饮品。

两晋时期,江南一带,“坐席竞下饮”,文人士大夫间流行饮茶,民间亦有饮茶。到了南北朝时期,帝王公卿、文人士流,茶风比晋更浓。而南朝因为接近茶叶产地的关系,饮茶更见普及,几乎是“日常茶饭事”。后来随着南北文化的逐渐融合,饮茶风气也渐渐由南向北推广开来。

茶文化产生之初是由儒家积极入世的思想开始的。两晋南北朝时期,一些有眼光的政治家提出“以茶养廉”,以对抗当时的奢侈之风。

魏晋以来,天下骚乱,文人无以匡时救世,渐兴清谈之风。这些人终日高谈阔论,多兴饮宴,助兴之物必不可少,所以最初的清谈家多酒徒,如竹林七贤。后来



清淡之风转移到一般文人身上,但能豪饮的毕竟不多,而茶则可长饮且始终让人保持清醒,于是清谈家们就转向好茶。随着文人饮茶的兴起,有关茶的诗词歌赋日渐增多,茶逐渐脱离作为一般形态的饮食走入了文化圈。

在政治家那里,茶是提倡廉洁、对抗奢侈之风的工具;在词赋家那里,茶是引发思维以助清醒的手段;在佛家看来,茶是禅定入静的必备之物。这样,茶的文化、社会功用已超出了它的自然使用功能,使中国茶文化初现端倪。

唐代茶文化的形成

隋唐时,茶叶多加工成饼茶。饮用时,加调味品烹煮汤饮。随着茶事的兴旺,贡茶的出现加速了茶叶栽培和加工技术的发展,涌现出了许多名茶,品饮之法也有了较大改进。

唐代饮茶蔚然成风,对茶和水的选择、烹煮方式以及饮茶环境和茶的质量也越来越讲究。为改善茶叶苦涩味,开始加入薄荷、盐、红枣调味。此外,已使用专门烹茶器具,饮茶方式也发生了显著变化,饮茶由唐以前的粗放式转为细煎慢品式。这一变化应归功于“茶圣”陆羽。陆羽和他的《茶经》真正使茶由药用、饮用变为品饮,并且由一种习惯、爱好、生理需要升华为一种文化、一种修养、一种境界。

《茶经》并非只是述茶,还把诸家精华及诗人的气质和艺术思想渗透其中,探讨了饮茶艺术,首创了中国茶道精神,使茶文化发展到一个空前的高度。它也开启了以后茶文化异彩焕发的局面,





《茶经》的问世是唐代茶文化形成的标志。

当时皇宫、寺院以及文人雅士之间还盛行茶宴，茶宴的气氛庄重，环境雅致，礼节严格，且必用贡茶或高级茶叶，取水于名泉、清泉，选用名贵茶具。茶宴的内容大致先由主持人亲自调茶或亲自指挥、监督调茶，以示对客人的敬意，然后献茶，接茶，闻茶香，观茶色，品茶味。茶过三巡之后，便评论茶的品第，称颂主人的道德，以及赏景叙情、行文赋诗等等。

福建的建溪茶在唐宋时期最受推崇。这种压成团饼形的茶，制作精巧，茶饼表面上分别压有龙凤图案，称为“龙团凤饼”。饮茶时先将团茶敲碎，碾细，细筛，置于盏杯之中，然后冲入沸水，这就是所谓的“研膏团茶点茶法”。

宋代茶文化的兴盛

“茶兴于唐而盛于宋”，在宋代，制茶方法出现改变，给饮茶方式带来深远的影响。宋初茶叶多制成团茶、饼茶，而尤为精细的是宫廷团茶（饼茶）的制作。同时，出现了用蒸青法制成的散茶，且不断增多，出现了一些有名的散茶，如日铸茶、双井茶和径山茶。茶类生产由团饼为主趋向以散茶为主。传统的烹饮习惯，正是由宋开始而至明清，产生了巨大变更。

宋代唐人直接煮茶法为点茶法并逐渐开始重视茶叶原有的色、香、味，讲究色、香、味三者的统一。人们不再把茶末儿投入水中煎煮，而是放在茶盏中用开水冲注，再充分搅拌，使茶与水充分融合，待到呈现乳状，满碗出现细密的白色泡沫时，便可慢慢品饮了。

宋代茶业的发展，推动了茶文化的发展。唐朝是以僧人、道士、文人为主的茶文化，而宋朝则进一步向上向下拓展。一方面是宫廷茶文化的出现，另一方面是市民茶文化和民间斗茶之风的兴起。

宋太祖赵匡胤是位嗜茶之士，他在宫廷中设立茶事机关，宫廷用茶已分等级。茶仪已成礼制，赐茶已成皇帝笼络大臣、眷顾亲族的重要手段，还赐茶给国外使节。

至于民间的茶文化，更是生机勃勃。有人迁徙，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”。民间斗茶风起，形式高雅、情趣无限的斗茶，是宋人品茶艺术的集中体现。



斗茶又称茗战，是以竞赛的形式品评茶质优劣的一种风俗。斗茶具有技巧性强、趣味性浓的特点。斗茶对于用料、器具及烹茶方法都有严格的要求，以茶面汤花的色泽和均匀程度以及盏的内沿与汤花相接处有没有水的痕迹来衡量斗茶的效果。要想斗茶夺魁，关键在于操作：一是“点”，即把茶壶里煎好的



的水注入茶盏；二是“击拂”，即在点汤的同时用茶筴旋转击打和搅动茶盏中的茶汤，使之泛起汤花。

宋代杰出的政治家、文学家范仲淹曾以满腔的激情、夸张的手法、高绝的格韵、优美的文字，写下《和章岷从事斗茶歌》，描述了当时的斗茶风俗和茶的神奇功效。斗茶艺术最迟在南宋年间随着饮茶习俗和茶具等一起传入日本，形成了“体现禅道核心的修身养性的日本茶道”。现代日本茶道文化协会负责人森本司郎先生认为：中国的斗茶“哺育了日本茶道文化”（《茶史漫话》）。

因宋代著名茶人大多数是著名文人，这样就更加加快了茶与相关艺术融为一体的过程。像徐铉、王禹、林通、范仲淹、欧阳修、王安石、苏轼、苏辙、黄庭坚、梅尧臣等文学家都好茶，故有茶诗、茶帖、茶画。这使茶文化的内涵得以拓展，成为与文学、艺术等纯精神文化直接关连的部分。

宋朝人拓宽了茶文化的社会层面和文化形式，茶事十分兴旺，但茶艺走向了繁复、琐碎、奢侈，失去了唐朝茶文化的思想精神。

明、清茶文化的普及

明、清之后，随着茶类的不断增加，饮茶方式出现了两大特点：

一、品茶方法日臻完善而讲究。茶壶茶杯要用开水先洗涤，干布擦干，茶渣先倒掉，再斟。器皿也“以紫砂为上，盖不夺香，又无熟汤气”。

二、出现了六大茶类，品饮方式也随茶类不同而有很大变化。同时，各地区由



于风俗不同,开始选用不同的茶类。如两广喜好红茶,福建多饮乌龙,江浙则好绿茶,北方人喜花茶或绿茶,边疆少数民族则多用黑茶、茶砖。

明代后,由于制茶工艺的革新,已出现了蒸青、炒青、烘青等各种茶艺。明代炒青法所制的散茶大都是绿茶,兼有部分花茶。清代除了名目繁多的绿茶、花茶之外,又出现了乌龙茶、红茶、黑茶和白茶等类茶,从而奠定了我国茶叶结构的基本种类。

烹茶方法也由原来的煎煮为主逐渐向冲泡发展。另外,人们用盏玩壶品茶,把盏、壶的制作得更加精美,茶具的款式、质地、花纹千姿百态,真可谓是茶具中的艺术品。

在文化上,明代文人雅士留有不少传世之作,如唐伯虎的《烹茶画卷》、《品茶图》,文徵明的《惠山茶会记》、《陆羽烹茶图》、《品茶图》等。明代茶集的编撰再度呈现辉煌,五十多部茶书相继问世,真是“另有奇葩逞风流”,这一时期成为我国封建时代茶书撰写的巅峰时期。

清代初,就废弃一切禁令,允许自由种植茶叶,或设捐统收,或设卡抽厘。茶叶出口已成为一种正规行业。茶是人民不可缺少的主要饮料,所以才视之为“开门七件事,柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。

进入封建末世的清代,饮茶更加平民化、更加普及,只是清代二百六十多年间,茶的著作只有十多种。清代的痴茶、爱茶、醉茶之士,大多将他们的真知灼见融汇到诗歌、小说、笔记小品和其他著述之中。

目前,除了适应快节奏的生活,一部分人饮用即冲即饮的速溶茶,或为了治病保健的需要,饮用含茶或不含茶的保健茶外,饮茶的方式、方法自明朝以来基本上没有发生什么变化。

纵观饮茶风习的演变,尽管千姿百态,但是若以茶、作料、饮茶环境等为基点,则当今茶之饮主要可区分为三种类型:

一是讲究清雅怡和的饮茶习俗。

茶叶冲调以煮沸的水(或沸水稍凉后)清饮雅尝,从中寻求茶之原味,注重茶的意境,这与我国古老的“清静”传统相吻合,是茶的清饮特点。

我国江南的绿茶、北方的花茶、西南的普洱茶、闽粤一带的乌龙茶以及日本的蒸青茶均属此列。

二是讲求兼有作料风味的饮茶习俗。