

圖說中國

茶

姚國坤 王存禮 編著

萬里機構·萬里書店出版



茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至數十尺；其巴山峽川有兩人合抱者，伐而掇之。其樹如瓜蒌，葉如梔子，花如白薔薇，實如栟櫚，蒂如丁香，根如胡桃。其字，或從草，或從木，或草木並。

其名，一曰茶，二曰檟，三曰設，四曰茗，五曰荈。其地，上者生爛石，中者生櫟壤，下者生黃土。

茶之為用，味至寒，為飲最宜。精行儉德之人，若熱渴、凝悶、腦疼、目澀、四肢煩、百節不舒，聊四五啜，與醲醑、甘露抗衡也。采不時，造不精，雜以卉莽，飲之成疾。

《茶經》唐·陸羽



石徑穿雲入，溪流映日斜，翠微深處訪煙霞，犬吠到仙家，樹積千年蘚，籐懸百丈花，
山僧汲水漱壺沙，留試雨前茶。

《巫山一段雲·游小武當》清·鄭熙績



圖說中國

茶

姚國坤 王存禮 編著

萬里機構·萬里書店出版



圖說中國茶

編 著

姚國坤 王存禮

封面攝影

高茜嘉

內文攝影

姚國坤 王存禮 陸震偉 沈以澄 李 平

編 輯

趙志勤 彭 敏

出版者

萬里機構・萬里書店

香港銅鑼灣英皇道1065號東達中心1305室

電話 2564 7511 傳真 2565 5539

網址 : <http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話 2150 2100 傳真 2407 3062

電郵 info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年十二月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3642-9

本書由上海文化出版社授權在香港出版

目錄

茶的發現 7 茶的種類及演變 37

1 神農嘗百草的傳說和茶的發現 / 7

2 中國是茶的原產地 / 8

3 同源茶樹的不同形態 / 9

4 茶名的衍變 / 10

茶的故事 13

1 三千多年前的四川茶園 / 13

2 飲茶的先驅——魯周公和晏嬰 / 14

3 三國時代，飲茶逐漸東移 / 15

4 晉代，茶由奢侈品變成普通飲料 / 16

5 唐代，飲茶蔚然成風 / 17

6 茶聖陸羽 / 18

7 唐代御用茶具 / 20

8 宋代的龍團鳳餅 / 23

9 鬥茶和茗戲——宋代在茶藝上的新創造 / 25

10 皇帝寫茶書 / 26

11 朱元璋使飲茶方式發生了根本變革 / 27

12 茶馬交易和茶馬司 / 29

13 乾隆採茶 / 31

14 貢茶和貢茶園——百姓的災難 / 32

15 飲茶方式的演變 / 34

1 豐富多彩的茶類 / 37

2 品種最多的綠茶 / 41

炒青綠茶 / 41

烘青綠茶 / 44

蒸青綠茶 / 45

3 紅湯紅葉的紅茶 / 46

工夫紅茶 / 47

小種紅茶 / 47

紅碎茶 / 48

4 “綠葉紅纒邊”的烏龍茶 / 49

武夷岩茶 / 49

水仙 / 50

鐵觀音 / 51

黃金桂 / 51

文山包種 / 51

凍頂烏龍 / 52

5 風味獨特的白茶 / 52

白毫銀針 / 52

白牡丹 / 53

6 黃湯黃葉的黃茶 / 53

君山銀針 / 53



蒙頂黃芽／54

霍山黃芽／54

7 消食除膩、功效強勁的黑茶／54

普洱茶／54

六堡散茶／55

8 香氣馥郁誘人的花茶／55

茉莉花茶／56

白蘭花茶／57

玫瑰花茶／57

桂花茶／57

9 最受邊陲少數民族珍愛的緊壓茶／58

沱茶／58

六堡茶／59

米磚茶／59

青磚茶／59

黑磚茶／60

10 具有強身保健作用的保健茶／60

絞股藍茶／60

杜仲茶／60

羅布麻茶／61

菊花茶／61

桑芽茶／61

苦丁茶／62

人參茶／62

茶與名山、名泉 63

1 名山優越的自然環境，孕育出品質優異的名茶／63

四川峨眉山與峨眉竹葉青／63

四川蒙山與蒙頂茶／64

湖南君山與君山銀針／65

南嶽衡山與石廬茶／65

江西廬山與廬山雲霧茶／65

浙江天台山與華頂雲霧茶／66

樂清雁蕩山與雁蕩毛峰／67

青陽九華山與九華毛峰／68

安徽黃山與黃山毛峰／68

蘇州洞庭山與洞庭碧螺春／69

雲南六茶山與普洱茶／70

湖安鳳凰山與鳳凰單叢／70

西湖獅峰山與西湖龍井茶／71

2 千里致水，釀就一杯佳茗／72

廬山谷簾泉與廬山雲霧茶／72

嶗山礦泉與嶗山春／72

揚子江心水與蒙頂山上茶／73

峨眉玉液泉與峨眉茶／73

蘇州石泉水與虎丘茶／74

邛崃文君井與文君茶／74

桐廬嚴子陵灘水與桐君山雀舌茶／75

雁蕩大龍湫與雁蕩毛峰茶／76

杭州虎跑泉與西湖龍井茶／76

長興金沙泉與顧渚紫筍茶／77

當陽玉泉與玉泉仙人掌茶／78

黃山溫泉與黃山毛峰／78

茶的品飲藝術 79

1 水是展現茶葉色香味的載體／79

2 歷史上有關鑒別泡茶水質的一場爭論／81

3 非“唯一”的“天下第一泉”／83

4 實用性和藝術性兼備的茶具／85

5 古代名窯及其所製茶具／91

越窯／91

龍泉窯／92

邢窯／93

官窯／93

定窯／93

景德鎮窯／94

建窯／95

鈞窯／95

汝窯／96

宜興窯／96

6 鳳於哥窯和弟窯的傳說／98

7 供春和供春壺／98

8 明“四家”和“三大壺中妙手”／99

9 泡茶三要素／100

茶葉用量／100

泡茶水溫／102

沖泡時間和沖泡次數／103

10 上投法、中投法和下投法／104

11 浸潤泡與鳳凰三點頭／105

12 “關公巡城”與“轉信點兵”／105

13 高沖與低斟／106

14 “遊山玩水”與“過園倒茶法”／107

15 “茶三酒四”和“恰到好處”／107

16 “內外夾攻”和“叩桌行禮”／108

17 綠茶的飲用／109

玻璃杯泡飲法／109

瓷杯泡飲法／109

茶壺泡飲法／110

18 紅茶的飲用／110

清飲法／110

調飲法／110

19 烏龍茶的飲用／111

20 花茶的飲用／113

21 蒙族鹹奶茶的飲用／114

22 藏族酥油茶的飲用／114

23 維族奶茶、香茶的飲用／115

24 白族三道茶的飲用／115

品茗習俗 117

1 客來敬茶／117

2 施茶樂善／119

3 端茶龍客／120

4 禮器示意／121

5 叩桌行禮／122

6 茶分三等／122

- 7 以茶代酒 / 123
- 8 借茶喻世 / 124
- 9 捂碗謝茶 / 124
- 10 飲茶保健 / 125
- 11 茶食相融 / 126
- 12 餐前茶和餐後茶 / 128

茶與宗教 129

- 1 佛教對茶業的推動 / 129
- 2 東晉時，首開僧侶坐禪飲茶之風 / 129
- 3 佛教頌茶為“神物” / 131
- 4 飲茶成為“和尚家風” / 131
- 5 “吃茶去”成為禪林法語 / 133
- 6 “茶頭”、“施茶僧”和“茶寮” / 134
- 7 名山有名寺，名寺出名茶，寺僧善烹茶 / 136
- 8 國清寺——茶與茶文化向外傳播的重要基地 / 139
- 9 徑山寺茶宴——日本茶道的本源 / 141
- 10 杭州輞光寺與烹茗井 / 143
- 11 杭州廣福院與獅峰龍井茶 / 144
- 12 天台方廣寺的“羅漢供茶” / 146
- 13 天台萬年寺與“日本茶祖”榮西禪師 / 147
- 14 景甯惠民寺與金獎惠民茶 / 148
- 15 長清靈岩寺與北方飲茶風俗的形成 / 149
- 16 南京棲霞寺與名茶入詩 / 150
- 17 扶風法門寺與唐代宮廷茶具 / 152



- 18 大理感通寺與感通茶 / 154
- 19 西安青龍寺與茶文化對日本的傳播 / 155
- 20 道教嗜茶求長生 / 156
- 21 茶與神仙結緣 / 157
- 22 茶是溝通人與神鬼的“天梯” / 158
- 23 植茗煉丹，以延年命 / 158
- 24 “無為茶”、“自然茶”——道家飲茶的追求 / 161
- 25 茶和茶文化的傳播使者——天主教 / 163

茶與祭祀 165

- 1 茶質潔淨為“聖物”，祭天祀地告神靈 / 165
- 2 茶祭盼五穀豐登，國泰民安 / 167
- 3 茶作陪葬品 / 168

茶與婚姻 169

- 1 茶是愛情忠貞的象徵 / 169
- 2 吃茶——相愛的信息 / 171
- 3 以茶為聘媒，用茶作聯姻 / 172
- 4 今日茶宴更好看 / 174

茶的發現

① 神農嘗百草的傳說和茶的發現

被中國人尊為“三皇⁰⁰¹”之一的神農，大約生活在距今四千六百年的遠古時期。那時人們過着原始的採集漁獵生活。相傳他用木製耒耜，教民從事農業生產；還遍嘗百草，發現藥材，教人治病，從而被看作是中國農業和醫藥的始祖。茶這種山茶科的常綠喬灌木，出現在地球上大約已有六七千萬年，後來被我們的祖先首先發現並加以利用。後人在記載茶的發現時，便很自然地把它假託在了神農的身上。成書於東漢以前的《神農本草》中有這樣一段記載：“神

農嘗百草，日遇七十二毒，得茶（茶）而解之。”神農嘗百草是為了尋找可以吃的植物和可以治病的藥物，而有的植物本身是有毒的，吃了有毒的植物自



神農畫像

然要尋找解毒的方法，這時只能再嘗有解毒作用的植物，在這種情況下發現了茶倒也順理成章，因為茶確實有解毒作用，而我們的祖先最初也確實是把茶作為藥物利用的。至於神農，



《神農本草》



001 三皇 傳說中的遠古帝王，在不同的史籍中所列的三皇有所不同。唐漢應劭的《風俗通·皇霸》引《春秋公羊傳》所列為伏羲、女媧、神農；《風俗通·皇霸》引《禮記含文嘉》所列為燧人、伏羲、神農；東漢班固等的《白虎通·號》所列為伏羲、神農、祝融；《帝王世紀》所列為伏羲、神農、黃帝。都不約而同地將神農列為三皇之一，這從一定角度上反映了原始社會先民們的生活狀況。

我們可以把牠看成是這一時期與天奮鬥和與地奮鬥的先民的代表，如果不把發現茶的神農理解為具體的一個人，而理解為一個時期，即距今四五千年的遠古時期，似乎更易為人們所接受。不管怎樣，後來的一系列典籍都繼承了這一傳說，如《史記》、《淮南子》、《本草衍義》等都有類似的記載，被後世尊為“茶聖”的唐人陸羽在其所著的《茶經》中也說：“茶之為飲，發乎神農氏，聞於魯周公……”這一說法被傳諸後世，並為人們所廣泛接受。

② 中國是茶的原產地

自19世紀開始，國際學術界開展了一場茶樹原產地的爭論。茶樹原產於中國，本來是世界公認的，但是1824年英國人勃魯士在印度阿薩姆的沙地也發現了野生茶樹後，便斷定印度是茶樹的原產地，還有的學者採取折中的態度，提出了大葉種茶樹產於中國四川、雲南和緬甸、越南、泰國、印度等地，小葉種茶樹原產於中國東部和南部的“二源論”。提出這些主張的人不知道在西元前二百年左右成書的《爾雅》中，就提到中國有野生大茶樹⁰⁰²，也不知道至今在雲、貴地區還有大量野生大茶樹和“茶樹王”。



雲南鎮沅千家寨大茶樹（樹齡千年以上）

雲南猛海巴達野生大茶樹

位於雲南猛海縣賀松鄉子巴達村大黑山。樹高23.6米，幹徑1.03米，最大分枝幹徑40厘米，樹齡千年以上。

茶事百科

002 中國的野生古茶樹 中國古茶遺存，央的野生茶樹集中分佈在四個地區：滇南、滇西南地區；滇、桂、黔毗鄰地區；湘、川、黔毗鄰地區和雲、桂、粵毗鄰地區。其中尤以雲南南部和西南部為多，其次是四川南部以及貴州西南與西北部。這些古茶樹，大多屬於野生型，也有部分屬於栽培型，其間還有一些過渡型。據中國農業科學院茶葉研究所盧南雄研究員調查，已經發現且有保護價值的古茶樹達七十四株，其中最高的猛海縣野生大茶樹，高32.1米，所採最粗的鎮安老茶，達1.23米。

003 勃魯士 英軍少校。19世紀在印度阿薩姆發現野生茶樹多處，其中有一株高43英尺（約13米），徑粗3英尺（約0.9米）。他據此斷定印度是茶樹的原產地。與勃魯士持相同觀點的還有英國的貝爾登、勃萊克、勃朗、日本的加藤繁等。他們的理由是，只有印度有野生茶樹，而且茶樹樹高葉大。中國則沒有野生茶樹，且茶樹樹矮葉小。這實在是他們的無知。因為成書於二千二百多年前的《爾雅》中已經提到了中國有野生大茶樹。至今有十個省區的一百九十八處發現有野生古茶樹，其中樹齡最長的在千年以上。



雲南猛海巴達大茶樹（樹齡千年以上）

南糯山大茶樹

位於雲南猛海格朗和鄉南糯山。樹高8.8米，幹徑1.04米，為中國最古老的栽培型茶樹，被譽為“茶樹王”，現已衰亡。

1935年，有關專家在對印度沙地耶的野生茶樹進行調查研究以後指出：勃魯士⁰⁰³發現的

野生茶樹以及後來從中國傳入印度的茶樹，同屬中國變種。

從中國野生大茶樹的分佈來看，中國的西南部，主要是雲南、貴州和四川，是中國也是世界茶樹的原產地。

③ 同源茶樹的不同形態

作為茶樹原產地的中國西南地區，原本氣候炎熱，雨量充沛，後來隨着喜馬拉雅山的運動，逐漸形成了川滇河谷和雲貴高原，使得這一地區既有熱帶、亞熱帶又有溫帶和寒帶氣候，出現了“同源茶樹的隔離分居現象”，即生長在熱帶環境的茶樹，因炎熱、高溫、多雨、強日照，長成為樹冠高大的喬木型大葉種茶樹；位於寒冷地區的茶樹，演化成耐寒、耐



雲南西雙版納猛海南糯山的古茶樹林

旱、耐陰的性狀，成為樹冠矮小的灌木型中小葉種茶樹；處於上述二者之間的，則成為半喬木型的大中葉種茶樹。

一般來說，喬木型、半喬木型的大葉種、中葉種茶樹提供的鮮葉，適宜製紅茶（紅碎茶）；灌木型中小葉種茶樹提供的鮮葉原料，適宜製綠茶。其中有的既適製紅茶又適製綠茶，如祁門儲葉種、凌樂白毛茶等；烏龍茶由於品質獨特，對茶樹品種要求更為嚴格，適宜的茶樹品種有安溪鐵觀音、武夷水仙、鳳凰水仙、黃金桂等（上述既是茶樹名又是茶葉名）。當然，從嚴格的意義上說，從茶樹上採下的茶葉，都能製成紅茶、綠茶、烏龍茶、白茶、黑茶和黃茶，所謂某種茶樹品種適宜製某種茶，是相比較而言的，是人們長期摸索和實踐的結果。



喬木型大茶樹（雲南）



半喬木型大茶樹（廣東）

④ 茶名的衍變

茶自從被我們的祖先發現和利用以來，在唐代以前尚沒有一個統一的名稱，而在不同的時期、不同的地區，有着多種稱呼，這些稱呼不下十餘種。

茶：這是唐代以前，稱呼茶時用得最多的一個字⁰⁰⁴。茶字最早見於《詩經》，在《詩·邶風·谷風》中有“誰謂荼苦？其甘如薺”。

茶事百科

004 在《詩經》、《爾雅》等書中出現的“荼”字，人們認為是指苦菜或苦苣。而苦菜是草本植物，苦茶則是木本植物，古人為了把二者區別開來，就在指茶的荼字左邊加上木字旁，成為“檟”。有時又寫成“檟”字。檟音 tū（圖），檟音 jū（倨），分別見於《本草》和《爾雅》。在馬王堆漢墓中出土的簡牘清單中還有檟的異體字“檟”。此外，表示苦的還有荼、說、茗等字。茶名的演變大致經歷了三個階段，公元前5世紀到前2世紀的“荼”，公元前2世紀到公元7世紀的檟、檟、荼、檟一名異，公元7世紀至今的“茶”。當然，每個階段之間尚有過渡期，不能機械地分開。



灌木型茶樹 (山東)

中國各民族“茶”字

漢族 茶	白族 ZOD	錫伯族 Я
回族 茶	佤族 gax	傈僳族 lobei
滿族 Я	黎族 dhe	納西族 lte
藏族 E	蒙古族 Я	維吾爾族 چاي
侗族 xiic	景頗族 hpa-lap	哈薩克族 чай
傣族 လံ	布依族 xaz	俄羅斯族 .aū
苗族 Jinl	哈尼族 laqbeiv	柯爾克孜族 چاي
壯族 caz	朝鮮族 □	
彝族 Ꞥꞡ	拉祜族 lal	

檟：《爾雅·釋木》⁰⁰⁵：“檟，苦茶。”歷代史學家大多認為這是對茶的可靠記載。檟還有個異體字“檟”。湖南長沙馬王堆西漢1號墓和3號墓，隨葬物清冊中有“檟筴”、即茶箱。

葍：陸羽《茶經》注釋中有：“揚執戟云：蜀西南人謂茶曰葍。”揚執戟即西漢楊雄，此語出自揚雄《方言》。

茗：最早見於《晏子春秋》：晏相齊景公時，食脫粟之飯，炙三弋五卵，茗菜而已。許慎《說文解字》稱：“茗，茶芽也。”至今，人們常把茗作為茶的雅稱。

荈：始見於西漢司馬相如《凡將篇》，其稱茶為“荈託”。三國時《雜字》對此解釋說：“荈，茗之別名也。”

皋蘆：東晉裴淵《廣州記》稱：“西平縣出皋蘆，茗之別名，葉大而澀，南人以為飲。”但近代有少數人認為皋蘆只是一種“似茗而非”的代用飲料。

瓜蘆：東漢《桐君錄》⁰⁰⁶稱：“南方有瓜蘆

品茗文化

005 《爾雅》 中國最早的解釋詞義專著，由漢初學者編輯，博採前人著作而成。共有十九篇，《釋詁》《釋言》《釋訓》為一般詞語及相關解釋，《釋親》《釋宮》《釋器》等為各種名物的解釋，是考證古代詞義及名物的重要資料。

《晏子春秋》 由西漢或西漢前時人採集晏嬰言行，並假託其名而作，有內外篇八卷，二百十五章。
《洛陽伽藍記》 北魏楊衒之撰，全書共五篇，內容反映了北魏京城洛陽寺廟（梵語稱伽藍）的興盛情景，以及有關的古蹟、藝文等。

006 《桐君錄》 成書約在東漢時期，作者不詳。桐君為中國遠古時代醫藥方面的先驅，傳說他於浙江桐廬的山中採藥，後人便稱此山為桐君山。《桐君錄》假託桐君的名義成書，其中記錄了一些茶俗、茶效。

木，亦似茗，至苦澀，取為屑茶飲，亦通夜不眠。”一般認為瓜蘆是古代對茶的又一稱呼。

水厄：兩晉南北朝時，北方稱茶為水厄，對此，後魏《洛陽伽藍記》、唐溫庭筠《采茶錄》均有記載。

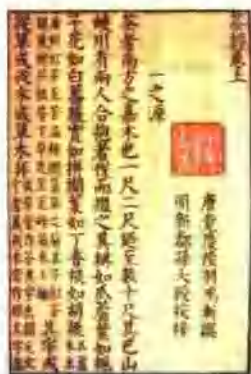
此外，還有榛、姪、選、過羅、物羅等稱謂以及根據茶的性狀所賦予的別稱、美稱，如不夜侯、清友、餘甘氏（子）、滌煩子等。

茶這種一物多名⁰⁰⁷以及其間夾雜的一名多物（如茶既指茶又指一種野菜）的現象，造成許多不便，因此陸羽在撰寫世界上第一部茶書《茶經》時，採用《開元文字音義》的用法，一律改寫

成茶字，直到中唐以後，逐漸被人們普遍接受而沿用至今。



《茶經》（明版本）



《茶經》（明版本）



《爾雅》及《華陽國志》



《茶經》

茶文化

- 007** 有人說“茶”字最早出現於陸羽的《茶經》，他將原先一字多義的“茶”字減去一筆，從此茶才有了專用字。其實，陸羽並沒有將這個功勞歸於自己，他在《茶經·一之源》的注中說得很清楚：“從草當作茶，其字出《開元文字音義》。”可見在《茶經》成書之前前開元年間，已出現了“茶”字。茶字出現和在陸羽使用之後，並沒有完全代替“茶”字，其間尚有一個交替使用的過程。清代顧炎武在《唐韻正》中寫道：“余遊泰山岱廟，觀雙唐碑題銘，見大歷十四年（779年）刻茶字，貞元十四年（798年）刻茶字，皆作茶。其時字體尚未變。至會昌元年（841年）柳公權書玄秘塔碑文，大中九年（855年）蔡休書《圭峰禪師碑》茶字，俱減此一撇，則此字變於中唐以下也。”也就是說，在《茶經》問世的六七十年後，茶字才被普遍使用。

茶的故事

① 三千多年前的四川茶園

神農時期發現的茶，只能是自然狀態的野生茶⁰⁰⁸，人類有規模地利用茶，必定是在茶成為田園中的栽培物之後，就像人們從最初的採集植物種子，到種植糧食作物一樣。

中國人工種植茶樹⁰⁰⁹，應在周代或周代之前。成書於一千六百年前的《華陽國志·巴志》稱：周代的巴蜀地區“園有芳蒟香茗”，“南安（今四川樂山）、武陽（今四川彭山）皆出名茶”。芳蒟即香蒲，香茗即茶，都是人們生活所必需的。可見人們種植茶樹，不會晚於周代，即距今的三千多年前。

古代的生產力相對比較低下，有一點好的東西都要貢獻給帝王。巴蜀的茶葉在周代就很榮幸地成為貢品。《華陽國志·巴志》記

稱：“周武王伐紂，實得巴蜀之師，著乎《尚書》，……土植五穀，牲具六畜，桑蠶麻紵魚鹽銅鐵丹漆茶蜜……皆納貢之。”

說明茶在當時的社會生活中已具有相當重要的地位和作用。

巴蜀植茶產茶，為日後茶事的興旺、飲茶的普及、奠定了物質基礎。



《華陽國志》

茶事百科

008 茶樹原來生長在滇、黔、川、渝等省市，這裏高溫多雨，隨著地質的演變，垂直氣候發生了很大變化，使得同一地質區域內，既有熱帶、亞熱帶，又有溫帶和寒帶。不能適應這種生態環境劇烈變化的茶樹遭到淘汰，留下來的，便朝着適應所處的氣候、土壤而改變自身的形態結構的方向發展，尤其是經過人工栽培，經受多種多樣的環境和生產條件的影響，逐漸形成了茶樹不同的生態型，成為豐富的茶樹資源。

009 茶樹脫離了原始的野生形態，而由人工栽培後，特性特徵都發生了多方面的改變。如野生茶樹多為喬木或半喬木，樹姿多直立，栽培型茶樹除有喬木、半喬木外，更多的為灌木，樹姿多開張。野生茶樹的生化成分，有茶多酚、咖啡鹼、氨基酸等，但茶氨酸、脂型兒茶素的含量偏低；栽培型茶樹除含有茶多酚、咖啡鹼、氨基酸外，茶多酚、脂型兒茶素、茶氨酸的含量都比野生茶高得多。這些都是茶葉鮮爽滋味和營養保健功能的來源。

② 飲茶的先驅——魯周公和晏嬰

在遠古時代，我們的祖先是把茶作為藥物來利用的。人們從野生茶樹上採下嫩枝葉，先是生嚼，後來改為加水煮湯飲用，這種方法被稱為原始粥茶法。這樣煮出來的茶湯苦澀如藥，難怪古人把茶叫作“苦茶”了。以後人們逐漸發現，茶不僅可以防病治病，而且可以解渴生津，是一種很好的保健飲料。於是飲茶作為一種生活習慣和生活方式開始形成。

那麼，茶不再單獨作為藥物，而逐漸被人們廣泛利用，是從什麼時候開始的呢？陸羽在《茶經·六之飲》中提出：“茶之為飲，發乎神農氏，聞於魯周公。齊有晏嬰⁰¹⁰，漢有揚雄，司馬相如，吳有韋曜，晉有劉琨，張載，陸祖納，謝安，左思之徒，皆飲焉。”就



西漢辭賦家王褒畫像

是說，被封於魯的周武王之弟周公，以及生活簡樸，每餐僅“食脫粟之飯（糙米飯），炙三弋五卵，茗菜而已”的齊國宰相晏嬰，是最先飲茶的人。因為魯、齊皆在中國的北方，而“茶者，南方之嘉木也”（陸羽《茶經》），顯然，南方飲茶更應早於北方，也就是說，應該早於春秋戰國時期了。可惜，有關南方飲茶的記載，時間上都較春秋戰國為晚，如西漢辭賦家王褒的《僮約》中有“烹茶盡具”，“武陽買茶”的條款，反映了西漢時代，在四川一帶飲茶已較為普遍，並有一定規模的茶葉市場了。清代顧炎武在《日知錄》中主張，北方“自秦人取蜀而後，始有茗飲之事”。那麼，作為茶樹原產地的巴蜀一帶，飲茶當然要在“秦人取蜀”之前了。總之，中國的飲茶之風，是從春秋到秦漢，從南方到北方逐漸傳播開來的。中國人在談到事物的起源時，往往將其假託於某一個人，如燧人氏鑽木取火，蒼頡造字，劉安發明了豆腐等等，因此將飲茶之始歸功於魯周公，晏嬰也就不足為怪了。茶作為飲料，由藥用時期發展至飲用時期，當在春秋戰國至秦代。

品茗文化

010 用茶做菜，點的傳統，自春秋時晏嬰始，一直延續至今。如東漢時，人們將茶葉與韭菜同煮（晉居士《食錄》：“苦茶久煮為羹，與韭同時，益人體重”）；宋代，有四川老婦熬製茶粥，並在市上出售（《唐陸羽《茶經》引劉琨《與兄子南亮州刺史洸書》：“傳咸司隸校曰：‘聞南方有蜀鄉做茶粥賣’”）；南唐時，煮茶加入調料蔥、薑、薄荷及紅棗、橘皮等製成茶湯飲用（陸羽《茶經》）；元代，將枸杞和雀舌茶碾成細末，拌上酥油，調入酒，製成枸杞茶，或將“茶芽用湯浸軟，脂（芝）麻炒熟去皮一同搗極細，為川椒末，歷陳曲餅青脂，如乾，旋茶浸茶湯，無油餅即以乾面代之，入鍋煎熟，隨入入松子，胡桃，菜皆可”，製成一種茶面混合的糕點。

這種用茶做菜的生活習俗，至今在雲南的少數民族中仍很盛行，如傣族、哈尼族常將竹筒茶加香油煎浸，再與大蒜和其他蔬菜同炒。近年來入城市的餐館、酒樓，挖匯和創製了很多茶葉茶點，因營養豐富、口味獨特，而引起人們的極大興趣。