



福建省社会科学普及出版资助项目

福建茶文化读本

郭莉 / 著



从柴米油盐酱醋茶到琴棋书画诗酒茶，茶与百姓生活，如此贴近。茶文化深沉而隽永。数千年的历史积淀和文明传承，使绚丽的华夏文明奇妙地融化在茶香之中，以至在人类历史上，人们视茶为生活的享受、友谊的桥梁、文明的象征、精神的化身。制茶讲科学，品茶有文化，构成独特的福建区域人文特征。



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

福建茶文化读本

郭
莉／著



图书在版编目(CIP)数据

福建茶文化读本/郭莉著. —福州:海峡文艺出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5550-1341-9

I. ①福… II. ①郭… III. ①茶文化—福建
IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 287971 号

福建茶文化读本

郭莉 著

出版人 林玉平

责任编辑 李永远

出版发行 海峡文艺出版社

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址 福州市东水路 76 号 14 层 邮编 350001

发行部 0591-83779150

印 刷 福州华彩印务有限公司 邮编 350014

地 址 福州市福兴投资区后屿路 6 号

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 100 千字

印 张 7.5

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5550-1341-9

定 价 33.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换



郭莉，1979年生，毕业于厦门大学，现任福建社会科学院副研究员，从事文化产业和民族社会研究，被聘为“台北两岸和平文化艺术联盟”艺术顾问、“青年之声·福州”互动社交平台志愿服务联盟专家。曾获“中国教育优秀论文一等奖”“省优秀共青团员”“省直机关优秀团干标兵”“福州市优秀网络文明志愿者”“鼓楼区最美志愿者”等荣誉。公开发表论文近80篇（含核心刊物20多篇），个人专著1本，参与编写论著10余本。主持国家社科基金项目1项、省社科规划项目1项，参与重要课题20多个，课题报告曾被省委宣传部评为“优秀调研报告”。多次参与录制省市电视台茶文化节目。

福建省社会科学普及出版资助项目 (2017年度)

福建海洋文化读本(项目编号:2017FJKP001)

人类史的图像阅读与福建文化(项目编号:2017FJKP002)

寻味八闽(项目编号:2017FJKP003)

图说福建传统手工艺与闽台文化(项目编号:2017FJKP004)

记住乡愁

——讲福建民艺故事(项目编号:2017FJKP005)

福建茶文化读本(项目编号:2017FJKP006)

“海丝”名城说泉州(项目编号:2017FJKP007)

福建客家文化读本(项目编号:2017FJKP008)

福建畬族文化读本(项目编号:2017FJKP009)

闽南名人家风家训(项目编号:2017FJKP010)

家教启蒙(项目编号:2017FJKP011)

闽都望族与名联(项目编号:2017FJKP012)

古刺桐手记(项目编号:2017FJKP013)

揭开档案的面纱(项目编号:2017FJKP014)

中华美德名言解读(项目编号:2017FJKP015)

青少年交通安全常识(项目编号:2017FJKP016)

国际贸易单一窗口知识(项目编号:2017FJKP017)

跨境电子商务知识(项目编号:2017FJKP018)

科学运动与“氧”生(项目编号:2017FJKP019)

福建省社会科学普及出版资助项目

(2017 年度)

编委会

主 任：林蔚芬

副主任：缪建萍 游炎灿

委 员：李道兴 杨文飞 李培娟

福建省社会科学普及出版资助项目说明

福建省社会科学普及出版资助项目由福建省社会科学界联合会策划组织和资助出版，是面向社会公开征集、统一组织出版的大型社会科学普及读物，旨在充分调动社会各界参与社会科学普及的积极性、创造性，推动社会科学普及社会化、大众化，为社会提供更多更好的社会科学普及优秀作品。

序

刘小新

福建茶文化历史悠久
提供原材料 (偏相)

福建，素有“八山一水一分田”之称，良好的气候和优越的生态为茶树的生长提供了理想的环境。福建茶文化历史悠久，最早可追溯到三千多年前的商周时期。福建自古出产名茶，历代贡茶众多，西周时期福建武夷山的野枞就成为中国历史上最早的贡茶，唐代福州的“方山露芽”蜡面贡茶、宋代建瓯的北苑贡茶、元代武夷山御茶园等铸就了福建茶文化的荣耀和辉煌。福建创制茶类最多，品茶技艺也数福建最奇。唐代就创制出了团茶，明代创制茉莉花茶，明末清初创制乌龙茶、红茶、白茶等工艺。相传西湖龙井茶种源自福建泰宁，安徽祁门红茶工艺源自于福建红茶，全国茉莉花茶都源自于福州茉莉花茶，潮汕功夫茶的品饮方式也源自于福建功夫茶。

福建茶中，有1项“全球重要农业文化遗产”（福州茉莉花与茶文化系统），5项茶类（福州茉莉花茶、武夷岩茶大红袍、安溪铁观音、福鼎白茶、永定采善堂万应茶）和1项茶具（建窑建盏）制作技艺列入“国家级非物质文化遗产”名录，还有众多的省级和市级“非遗”。

福建茶文化深刻影响着世界茶文化。自从1610年福建武夷正山小种红茶通过厦门港进入欧洲，开启了欧洲人喝茶的历史，产生了英国贵族将红茶作为下午茶的习俗。因此，以福建闽南语“茶”的拼读为源，产生了世界各国“茶”的拼读。由武夷山茶种的引种还产生了印度、锡兰红茶。当前，福建依然发挥茶文化的优势，以茶会友，促进了“一带一路”沿线国家茶文化发展，创造了和平友好的睦邻环境。



因此，系统又通俗地向社会大众宣传推广福建茶文化及其珍贵的文化遗产，十分必要而且意义深远。

《福建茶文化读本》搜集了大量详实的图片和民间珍贵的连环画，用通俗活泼的语言，向读者展示了中国茶文化的脉络和喝茶的基本常识；介绍了福建茶文化的起源与发展；对福建特色茶类绿茶、白茶、乌龙茶、红茶、茉莉花茶和其他特色茶进行逐一展示；分别对福建茶中的“全球重要农业文化遗产”、“国家非物质文化遗产”、“福建非物质文化遗产”进行归纳和详述；讲述了闽茶民俗文化的传承，介绍福建茶文化有趣的民风民俗和闽茶老字号百年沧桑的故事；真实再现闽台之间因茶结成的深厚茶缘，闽台茶缘同根和当代互利交流；还用大量的史实介绍了闽茶对外交流、闽茶对世界的影响等。

本书兼具科学性、真实性、可读性和趣味性，将人文社科的相关研究成果转化为老少皆宜的普及读本，可以很好地向社会大众传播福建茶文化。本书内容丰富多彩，形式通俗易懂，是人们了解博大精深的福建茶文化的一扇窗口，不妨在饭后品茗时轻松读之，想必是件乐事吧。

2017年9月20日

目 录

第一章 福建茶文化发展史 / 1

第一节 中国茶文化概述 / 1

第二节 福建茶文化的起源与发展 / 8

第二章 福建特色茶类 / 18

第一节 福建绿茶 / 18

第二节 福建白茶 / 25

第三节 福建乌龙茶 / 28

第四节 福建红茶 / 37

第五节 福建茉莉花茶 / 40

第六节 其他特色茶 / 45

第三章 闽茶非物质文化遗产 / 49

第一节 全球重要农业文化遗产

——“福州茉莉花种植与茶文化系统” / 50

第二节 中国非物质文化遗产 / 57

第三节 福建非物质文化遗产 / 63



第四章 闽茶民俗文化遗产 / 66

第一节 福建民间茶俗文化 / 66

第二节 闽茶老字号 / 77

第五章 闽台茶缘 / 83

第一节 闽台茶缘同根 / 83

第二节 新时期闽台茶叶交流 / 89

第六章 闽茶对外交流 / 96

第一节 闽茶对外交流史 / 96

第二节 闽茶对世界的影响 / 105

本书参考资料 / 110

后 记 / 111

第一章 福建茶文化发展史

第一节 中国茶文化概述

茶文化的起源与发展

茶，这个神奇的物种六七万年前就已经在地球上存在了。至今云南凤庆县还有树龄 3200 多年的古茶树以及千家寨万亩人工栽培的古茶园。据考证，这是人类现存最早种植的茶树，印证了世界茶树发源于中国云南。中国茶历史悠久，3000 多年前就开始栽培和利用茶树了。

中国自古就有“茶药不分家”的思想，茶的发现与利用，最初是从药用开始的。秦汉时期的《神农本草经》中记载“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，“荼”是古籍中出现最多用于指茶的字。人类在早期的采集和渔猎时期，中国上古部落首领神农氏尝百草滋味的过程中最早发现了茶，并用茶解毒。还有商周丹丘子以茶健身的故事，传说丹丘子是 4000 多年前圣君唐尧的儿子丹朱的后代，专以炼丹术长生的道士。同时期，霍桐真人也在宁德服苦茶健身。

到了西周初年，茶已用作贡品。据东晋常璩撰写的《华阳国志》记载，公元前 1087 年至公元前 1043 年，周武王伐纣，南方有八个小国参加盟会。其中濮国就曾经带去产于闽越（今福建）的茶叶，一种山间野枳献给周武王。

春秋时期，中华民族最早的诗歌总集《诗经》中，就出现了《邶



风·谷风》《豳风·七月》《大雅·绵》等与茶有关的诗歌，成为中国茶诗的源头。

西汉时期，王褒撰写于汉宣帝神爵三年（前 59 年）的《僮约》，是全世界最早的关于饮茶、买茶和种茶的记载，说明汉代人们已用酒、茶待客了。秦汉时期中国第一部词典《尔雅》中称茶为“檟，苦茶也”。西汉司马相如《凡将篇》称茶为“诧”。（西汉张骞通西域后，通过陆上丝绸之路，中国茶开始逐步传播到中亚、西亚和地中海各国。）

两晋南北朝时期，除了僧人和道士饮茶禅修和养生之外，饮茶已在茶产地慢慢推广，作为饮品的茶与药用、祭用的茶尚未分离，并成为当地百姓招待客人之物。以后，茶饮逐渐从药用中分化出来，成为一种较为独立的汤饮类型。

唐代，中国茶文化糅合了儒、道、佛各派的思想，饮茶的习惯在人群中流行起来。唐、五代的饮茶方式格外注重煎煮之法，官宦世家和文人墨客的广泛参与，产生了中国“茶道”。唐代陆羽所写的《茶经》是世界现存最早、最完整、最全面的茶学专著，他将古籍中“茶”、“檟”、“葭”、“茗”、“荈”、“诧”等 10 多种对茶称呼进行总结，将“茶”简化为“茶”，以便与“茶”的其他词义区别，之后人们就正式用“茶”的字型和发音了。陆羽也因此被人们称为“茶圣”。唐代开始，中国茶叶不断通过海上丝绸之路传播到东亚、南亚、中东，直至非洲。

宋代，中国进入茶叶生产大发展和茶文化大兴旺时期。“龙凤茶饼”、“建盏斗茗”的宫庭茶与文人茶鼎盛，而且茶已成为百姓家中的普遍饮品，“柴米油盐酱醋茶”已成为中国人生活中“开门七件事”不可或缺的部分。宋徽宗赵佶特别钟情于茶叶，并深有研究，所著《大观茶论》乃中国古代唯一的皇帝撰写的茶书，也是继《茶经》之后最具影响力的茶学著作。

明代，开国皇帝朱元璋诏令“罢龙团，改制散茶”，茶叶制作逐渐

由蒸青团饼茶改为晒青、蒸青散茶制法，后期改进为炒青绿茶。明初郑和下西洋，将中国茶带到东南亚及阿拉伯和非洲几十个国家。明朝万历三十五年（1607年），荷兰商船自爪哇来澳门运载中国茶，三年后（1610年）转运回欧洲，中国茶开始进入欧洲。

明清时期，还创制了多种茶类，花茶、乌龙茶、红茶、白茶的制作工艺产生并不断发展。清代中国茶源源不断地销往世界各地，引领了世界茶饮风尚，产生了英国贵族将红茶作为下午茶的习俗，以闽南语“茶”的发音为源产生世界各国“茶”的发音。清末，出口量最大的福州茉莉花茶被外国人称为“中国春天的味道”。

目前，联合国粮农组织评选的“全球重要农业文化遗产”15个国家36个项目中，中国就占11个，位居各国之首，其中仅有2个茶叶项目入选，而且全都是中国的，一个是“云南普洱古茶园与茶文化系统”，另一个是“福州茉莉花种植与茶文化系统”。“全球重要农业文化遗产”其重要性等同于“世界文化遗产”，表明了中国茶在世界的重要地位。

茶的基本属性

茶树为山茶科山茶属多年生常绿双子叶木本植物。茶树喜温、喜湿、耐阴，只能生长在湿、热、排水良好的热带、亚热带和暖温带的山区环境。茶树浑身都是宝。茶树的嫩叶可以制茶，种子可以榨油，树干材质细密可用于雕刻。

茶树一般为灌木，在热带地区也



图为茶叶、茶树和茶花，郭莉摄于福安



有乔木型茶树高达 15-30 米，根部直径可达 1.5 米以上，树龄可达数百年甚至上千年。

茶树的花为两性花、一朵或多朵花聚生在一块，花的萼片 5-7 个，花瓣通常 5 片，呈瓦片状排列。

茶树的果实是一种干果状的蒴果，或核果状。茶树的种子茶籽是宝贵的食用和药用材料，尤其是油茶树的种子，医药保健价值非常之高，可榨油食用。茶油有“东方橄榄油”之称。



图为茶果，郭莉摄

茶叶的分类

中国茶类的划分有多种方法，根据茶叶加工制作工艺和茶叶制作原料，可以把中国的茶叶分为三大类，即六种基本茶类、再加工茶类和命名为“茶”的非茶类。

从理论上讲，在同一棵茶树上采摘下来的鲜叶，可以根据不同制作方法和不同的茶多酚氧化（发酵）程度，制作出六大类茶：绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶（青茶）、红茶、黑茶。

（1）六大基本茶类

六大茶类都有不同的加工方式，初加工步骤主要如下：

绿茶：鲜叶——杀青——揉捻——干燥

白茶：鲜叶——萎凋——干燥

黄茶：鲜叶——杀青——揉捻——闷黄——干燥

乌龙茶：鲜叶——萎凋——做青——杀青——揉捻——干燥

红茶：鲜叶——萎凋——揉捻——发酵——干燥

黑茶：鲜叶——杀青——初揉——渥堆——复揉——烘焙

六大茶类及再加工茉莉花茶的发酵度及特点

茶类	发酵度	茶叶茶汤色
绿茶	不发酵	绿叶，清汤
白茶	微发酵	白茶，淡黄汤
茉莉花茶	微发酵	淡棕，金黄汤
黄茶	轻发酵	黄叶，深黄汤
青茶	半发酵	绿叶红边，棕黄汤
红茶	全发酵	红叶，红汤
黑茶	后发酵	棕褐叶，深红汤

六大茶类的主要品种和名茶，如下表：

全国六大茶类	绿茶	炒青	龙井、碧螺春
		烘青	闽、浙烘青
		晒青	滇青、川青
		燕青	煎茶、玉露
	乌龙茶	闽北乌龙	武夷岩茶
		闽南乌龙	安溪铁观音
		广东乌龙	凤凰水仙、单枞
		台湾乌龙	冻顶乌龙
	红茶	小种红茶	正山小种
		工夫红茶	滇红、祁红、片茶
		红碎茶	叶茶、碎茶、片茶
	白茶	芽茶	银针
		叶茶	白牡丹
	黄茶	黄芽茶	君山银针
		黄小茶	温州黄汤
		黄大茶	霍山黄大茶
	黑茶		普洱茶、六堡茶
			湖北老青茶
			湖南安化黑茶



(2) 再加工茶类

以各种毛茶或精制茶为茶胚再加工而成的茶称为再加工茶，包括花茶、紧压茶、液体茶、速溶茶及药用茶等。

(3) 非茶类却命名为“茶”的饮品

该类“茶”由于制作原料不是茶树的叶，实际上不是真正意义上的茶，但由于有较好的口感和保健作用，被人们当作“茶”饮用。

茶的主要成分

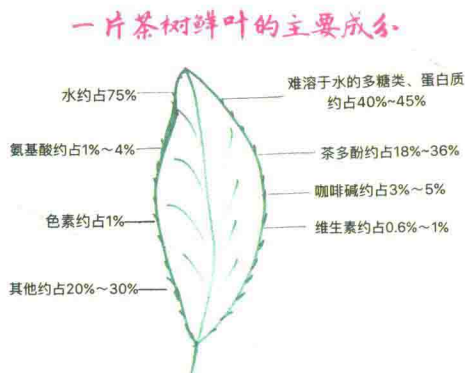
中国人自古就将茶作为药用和保健饮品，历代名士、名医对茶与健康做了大量的研究。

晋代干宝《搜神记》中就有记载茶的功效。

陶弘景《本草经集注》、孙思邈《千金·食治》、李时珍《本草纲目》、张璐《本经逢原》等历代医书中都有介绍茶能去热、解痰、化食、止痢等。

到了现代，科学研究表明，茶叶有多种人体所需的无机矿物和有机物质。也佐证了古代中医利用茶叶药用价值的智慧。茶叶中的主要无机矿物质有钾、镁、锰、氟、钙、钠、硫、铁、铝、铜、镍、硅、锌、硒、铅等；有机物质主要有茶多酚、咖啡碱、多糖、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、维生素 E、维生素 U、维生素 K 等。

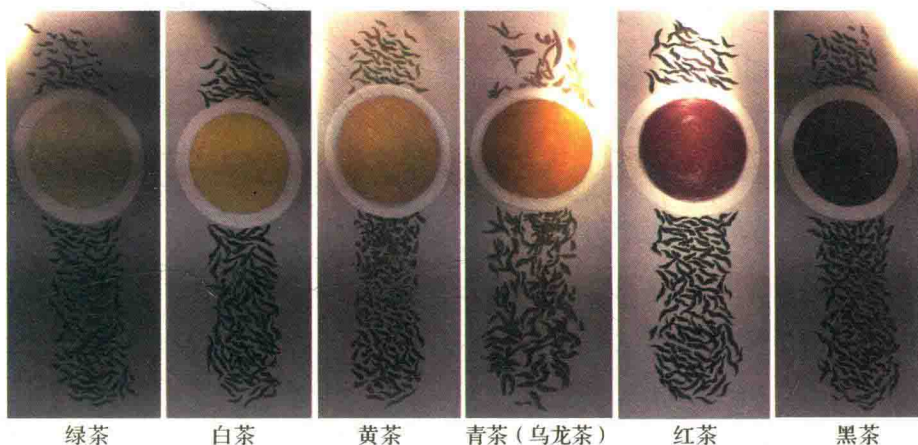
茶叶鲜叶中主要成分具体的含量比例大致如下图：



图为一茶叶所含的主要成分

茶多酚会随着茶叶发酵程度从轻到重而转化成茶黄素(亮黄色)、茶红素(深红色)、茶褐素(暗红色)三大物质。所以六大茶类按照发酵程度从轻到重,外观也由绿向黄绿、黄、青褐、黑色渐变,茶汤也由绿向黄绿、黄、青褐、红褐色渐变,味道也由淡到浓。

下面的图片可以大致表明六大茶类茶汤的颜色变化。



茶叶发酵程度越大,茶多酚被氧化的就越多,含量就会变得越少。绿茶茶多酚保留鲜叶的 85% 以上,叶绿素保留 50% 左右,维生素损失也较少。红茶所含的茶多酚被氧化减少 90% 以上。

假设某一个茶树品种,同时摘的同一批茶树鲜叶,按照六大茶类的加工方法,分别制成了六种茶和再加工茉莉花茶,茶多酚的含量由多到少排列如下:绿茶、白茶(茉莉花茶含量相近)、黄茶、青茶、红茶、黑茶。

而且茶多酚具有还原性,茶叶泡成茶水超过 30 秒以后,随着放置时间增长,茶水中茶多酚就被氧化含量逐渐减少。因此喝茶的朋友,不宜将茶叶久泡在水中,要把茶叶和茶汤及时分离,茶汤也不宜久置或隔夜,宝贵的茶多酚已经悄悄损耗光了。