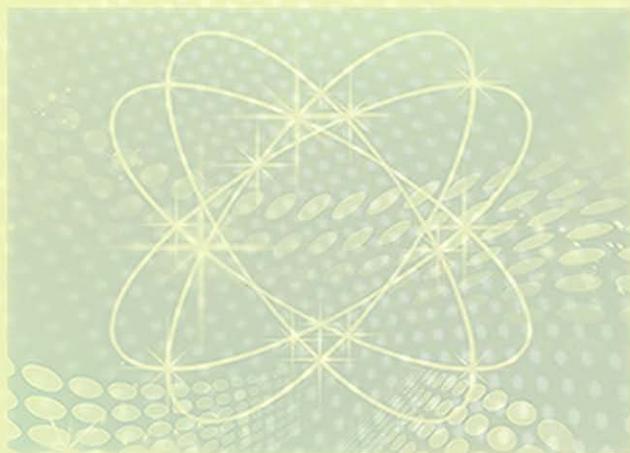


# 中国茶文化——知茶



吉林人民出版社

中国茶文化 · 知茶

## 《中小学茶文化教材》简介

中国茶文化历史悠久，源远流长，贯穿古今中外文明，纵横延展多门学科，是我国传统文化的精华元素之一。

本教材分为茶的历史、茶的产区、认识茶叶、了解茶具、冲泡茶叶、科学饮茶、茶礼共七章 26 节，通过有趣的茶故事引出思考，导入理论知识点，再配合动手与交流环节，思考—认知—再思考—实践，让中小学生对茶文化有深入浅出的理解，从小培养对中国传统文化的热爱。

通过学习，同学们能够短期内对茶文化有初步的认知，同时激发对历史、地理、植物学、营养学、美学、文学、民俗等学科的学习兴趣，达到知春秋、识风骨、明事理、懂礼仪，促进学生综合素质养成，推动传统文化弘扬与传承。

教材编排及呈现上，以手绘彩画为背景，辅以多媒体教学课件和沙画视频光盘，增加学习的趣味性和直观性，以期更好地适应新时期多元化教学的需求。



### 主编简介：

郭爱华，1970年生，吉林大学学士毕业，香港公开大学工商管理学硕士，国家高级茶艺师、评茶师，国家二级心理咨询师。2014年6月，主编《职场心理学调适》系列图书，吉林大学出版社出版。现任大连越好文化产业投资有限公司董事长，大连博硕职业培训学校校长。从事教育培训工作十余年，创立的东北地区首家专业茶文化讲习机构“华夏茶学堂”，成功进入中小学、中职院校和高等院校进行茶文化教学推广工作，经常应邀赴美国、英国、德国等国家和地区进行文化交流。



## 中国茶文化 · 知茶

### 序一

## 茶学育人，任重道远

（刘仲华，湖南农业大学药用资源工程系主任、茶叶研究所所长、教授、博士生导师。湖南农业大学茶学学科带头人、茶学博士点领衔导师、药用植物资源工程学科带头人。植物功能成分利用国家工程技术研究中心主任、湖南省天然产物工程技术研究中心主任、湖南农业大学湖南农业大学天然产物研究中心主任等职；国家 863 项目评审专家、国家科学技术奖励评审专家、国家自然科学基金评审专家、科技部国际科技合作重点项目评审专家、科技部中小企业创新基金评审专家、国家重点新产品计划评审专家、科技部农业科技成果转化资金评审专家、农业部高级专家）。

我国北方，只有山东日照、青岛崂山是著名的绿茶产区，其他整个北方地区都是不产茶叶的，茶文化传播缺乏先天的土壤。虽然茶产业在全国各个地区都得到了长足的发展，东北华北的广大地域，茶业之兴盛，饮茶之风行，丝毫不逊于云南、四川、安徽、福建、江苏、浙江等传统茶产区，但是茶文化传播、教学工作，仍然比较滞后，北方地区除去北京有专门的茶文化教育培训机构之外，还是一片空白。令人惊异和敬佩的是，在海滨城市大连，却诞生了北京之外的北方唯一一家茶文化教育传习机构——华夏茶学堂，甚至领先于青岛和日照，应该说是值得我们欣慰的事情。

茶，对于中国人来说，从来不是一种单纯的饮品，而是一种雅俗共赏的大众文化符号，饮茶既隐喻着淡泊、优雅、和平、仁爱的文士风骨，又代表着普通大众享受生活、热爱生活的人生追求。茶叶的传播史、交流史和贸易史，同中国文化在全球的传播路径是完全契合的，也就是说，茶在国际交往中始终是中国代表之一。茶学博大精深，值得我们用毕生来不断研习领悟。华夏茶学堂的教学团队，在郭爱华校长的带领下，开辟了一条茶文化与青少年素质教育相结合的教学

新路，通过在中小学开设校本课、必修课，以茶文化传习为契机，延展到中国传统文化的讲习和传承，实现了基础教育同民营教育机构校企合作的教育创新，这不仅在大连，而且在整个北方都走在前列。“华夏茶学堂”这一品牌诞生在并不产茶的北方，并非商业考量的商标抢注，而是恰恰代表了郭爱华老师敢为人先的教育追求，更是倾注了她对茶文化的热爱和执着。如今经过两年多的发展，华夏茶学堂走入了大连小学、初高中，直至中高职院校和高等院校，走入了社区和企业，进行茶文化教学推广，真正形成了茶文化学习覆盖6到60岁所有年龄层的目标。华夏茶学堂还应邀到美国、英国等国家和地区进行访问交流，组织承办了大连市首届茶艺师技能大赛等等，目前已经成为东北茶文化教学传播的首选品牌和培训基地。学堂很多学员毕业之后，都从事了茶文化教育工作，客观推动了北方茶文化教学培训的发展，同时也为北方蓬勃发展的茶产业注入了更多的文化蕴含。

现在郭爱华老师主编的这本东北唯一一本青少年茶文化教育教材即将出版面世，作为专业茶学研究工作者，我感到非常振奋，这意味着东北乃至全国的青少年同学，都将有更加正规、更加系统的渠道和工具来学习茶文化，学习中国传统文化。时至今日，我国的对外交流日趋密切，茶仍然在扮演着中国文化走向全球的桥梁作用，一杯清茶，半盏香茗，既强调了炎黄子孙对自己的身份认同，更加可以迅速拉近同国际友人之间的距离。在欧美很多国家的学校里，都开设了中文专业或者中文课堂，同时也在摸索中文教学的创新方法，通过茶文化学习可以了解到中国的历史、地理、人文、哲学等等诸多知识门类，从而激发外国学生学习中文的兴趣，这本教材采用中英双语，全球发行，体现了华夏茶学堂的国际视野和文化自信。

我衷心地希望并且深深地坚信，随着青少年茶文化教材的出版和推广，茶文化教学、基础教育创新、青少年素质教育等领域，都会得到推动和深化，尤其是当青少年茶文化教学走向国际之后，将更加彰显中国的文化软实力，为早日实现中华民族伟大复兴的中国梦，做出自己的贡献，这也是所有茶人的希望和期许。

（签名）：

（日期）：



## 中国茶文化 · 知茶

### 序二

## 茶 · 文化 · 教育

（刘晓明：东北师范大学教育学部教授，博士生导师，教育学博士后；心理学系教授，心理学博士。国家基础教育实验中心心理教育研究中心主任，吉林省心理学会副理事长兼秘书长，吉林省心理咨询师协会会长，吉林省大学生心理健康教育专家指导委员会常务副秘书长，中国心理学会学校心理学专业委员会委员，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会委员。）

“春藏叶，可以为饮。”这是《康熙字典》中对“茶”的描述。

中国作为“茶”的发源地，发于神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛于宋代，普及于明清并延续至今……，其绵延4000多年的发展历程中，“茶”就像是一部百读不厌的精品书，让人手不释卷、品味不绝。

以一叶之轻，牵众生之口，以茶健身、以茶养生、以茶待客、以茶会友、以茶为礼、以茶兴德、以茶怡情、以茶静心……，一部茶文化的历史，就是中华文化连绵不断的发展史，这使得茶早已超越了饮品的功能，使其成为中华文化的载体；挖掘茶自身所蕴含的教育资源，将使其成为中华传统文化教育的有效途径。

现在呈现在我们面前的——《中国茶文化教育系列教材》，就是“茶·文化·教育”三者融合的尝试。在知茶、饮茶和悟茶的基础上，以茶为载体，通过教育的手段，帮助学习者达到传承文化、规范行为、陶冶情操、修身养性、升华境界的目的。

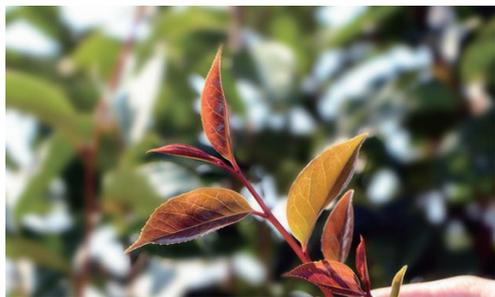
知茶——茶在其漫长的发展过程中，形成了分布广泛的茶区，丰富多彩的茶类，纷繁多样的制茶方法，也发展出多种多样的茶饮功能。茶虽为一种植物，却聚天地之精华，可清饮、能食用、解百毒、益健康、助长寿，古人在发现茶类植物具有止渴、清神、消食、除瘴、利便等药用功效的基础上，逐渐使茶由药用汤剂发展为日常饮料，成为中华民族的举国之饮。认识茶是饮茶、品茶的前提，知

其性才能饮其味，懂其味才能品其道；  
教之道在于因“材”施教，知茶即是  
知“材”。

饮茶——俗话说：千里不同风，  
百里不同俗，不同民族、不同文化、  
不同地区会形成不同的饮茶方式和饮  
茶习惯。饮茶不是简单的喝茶，从备  
茶的技艺、泡茶的规范到品饮的方法，  
无不充分体现出茶习俗的特点，客来  
敬茶、敬老尊贤、长幼有序……，茶  
习俗把中国传统文化所倡导的道德和  
行为规范寓于饮茶的活动之中，使得  
饮茶成为一种教育方式，直接融入到  
我们的生活里。

悟茶——茶不仅需要“饮”，更需要“品”，需要通过“品”来体悟茶之道，  
将茶的自然价值、社会价值提升到精神价值的层面。悟出茶所蕴含的精神品性，  
传承茶所体现的文化特质——静、和、雅。以茶使人静心，通过品茶感悟天地之  
宽、心灵之广的宁静；以茶使人致和，通过品茶建立和气和美、和顺和谐的世界；  
以茶使人脱俗，通过品茶达致情趣高雅、意趣深远之意境。

茶以文化联结传统，让“茶文化教育”承载起传承文化的义务；  
茶以教育传接未来，让“茶文化教育”承担起学校教育的使命。



（签名）：

（日期）：



## 中国茶文化 · 知茶

### 引言

## 茶 · 人生必修之课

茶，起源于中国，是世界上有文字记载以来最古老的经济作物之一，古代中国茶叶贸易是对外贸易最为重要的组成部分。中国茶文化历史悠久，几乎与中国传统文明史等长，在中国人民的日常生活中长期扮演着重要角色。在数千年的茶文化发展源流中，凝聚了中国古人的无穷智慧，茶中蕴含着最传统最中国的独特人生哲学——淡泊明志，宁静致远；茶文化同中国古代文学和民间传说、同中国历史地理人文、同传统国学等学科都有交集，形成了无比广博的文化外延，是传承中国传统文化的重要载体。

茶是世俗的，人性化的，开门七件事，柴米油盐酱醋茶，茶是人们必不可少的日常用品。茶又是高雅的，琴棋书画剑，诗歌茶酒花，饮茶需要一定文化底蕴的滋养和配合。

学习中国茶文化，是提升当代少年儿童素质教育的绝佳方式之一。实践证明，学习茶文化，研习茶艺，有助于激发少年儿童的爱国热忱，增强民族自豪感和自信心；有助于培养独立意识，提高动手能力；有助于陶冶艺术情操，培养高尚品德；有助于养成良好的礼仪习惯，增强人际交往能力；有助于培养创新意识，增强学习兴趣。尤其是随着中国的日渐强盛，对外交流越来越频繁密集，茶又因其鲜明的文化征象，再一次在国际交流的舞台上发挥作用。因为

在外国人心目中，茶来自中国，中国人理所当然的会泡茶品茶，然而事实上并非如此，很多人对茶的理解仍然只是一种饮品而已。试想，我们在对外交往过程中，经常会遇到对中国茶叶产生浓厚兴趣的国际友人，如果我们身为国人却没有茶学的基础知识，难道要在社交场合上用咖啡、洋酒招待国际友人么？作为中国人，茶应该是一堂必修的课。

编写此书，旨在通过茶文化学习，引申出对中国历史、地理、人文、国学、哲学的学习，从而全面提升青少年的综合素质，促进中国传统文化的传承和弘扬，为实现中华民族伟大复兴的中国梦做出贡献。本书以中英文版编写，力求全世界的青少年了解中国，了解中国的茶文化，激起她们走进中国了解中国的愿望。我们相信，在中小学校广泛开展茶文化基础教育课程，是对目前基础教育的一种有益补充，对教学质量的全面提升，也将起到重要作用。





茶 · 文化 · 教育

# 目 | 录

## 第一单元：茶的历史 ..... 013

- 第 1 课：茶的起源..... 014
- 第 2 课：茶的发展..... 019
- 第 3 课：当代饮茶..... 026

## 第二单元：茶的产区 ..... 029

- 第 1 课：华南茶区..... 030
- 第 2 课：西南茶区..... 033
- 第 3 课：江南茶区..... 036
- 第 4 课：江北茶区..... 039

## 第三单元：认识茶叶 ..... 043

- 第 1 课：绿茶..... 044
- 第 2 课：黄茶..... 049
- 第 3 课：白茶..... 053
- 第 4 课：青茶..... 057
- 第 5 课：红茶..... 062

第6课：黑茶····· 066

第7课：花茶····· 070

## 第四单元：了解茶具 ····· 076

第1课：基本茶具····· 077

第2课：陶制茶具····· 081

第3课：瓷器茶具····· 084

第4课：其他茶具····· 088

## 第五单元：了解用水 ····· 093

第1课：水的分类····· 094

第2课：水的选择····· 099

## 第六单元：冲泡茶叶 ····· 102

第1课：泡茶方法····· 103

第2课：泡茶技巧····· 108

第3课：乌龙茶茶艺表演····· 114

第4课：花茶茶艺表演····· 117

## 第七单元：茶礼 ····· 120

第1课：基本茶礼····· 121

第2课：茶俗····· 125



# 第一单元：茶的历史

自古就有说法，茶文化源于神农氏，闻于鲁周公，  
兴于唐，盛于宋！



# 第1课：茶的起源

讲故事

## 神农氏与茶的故事

我国第一部药物学专著《神农本草》中记载了茶的起源：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”

在上古时代有一位部落联盟首领神农氏。据说，神农氏长得非常怪，他有牛的头，人的身子，肚皮是透明的，肚子里面有什么，一眼就能看得见，这样就能通过观察植物在体内的反应来判断哪些可以吃，哪些不可以吃。

当时，神农氏给人治病，不但需要亲自爬山越岭采集草药，而且还要对这些草药进行熬煎，亲身试药。有一天，神农进山采摘草药，不小心吃到了毒草，发现五脏都变黑了，感觉很不舒服就倚靠在





一棵树下休息。突然一片叶子从树上飘落到神农身上，出于好奇神农把叶子放到嘴里咀嚼，感到味道虽苦涩，但有清香回甘的味道，一口气就全部吃了。吃进去后感觉自己的身体慢慢的好转，五脏的黑气也慢慢的消失了。这个植物在肚子里从上到下，从下到上，到处流动洗涤，好似在肚子里检查什么，于是他就把这种绿叶称为“查”，后来人们又把“查”叫成“茶”。

从神农氏发现茶开始，人们便开始了对茶叶的利用。

### 动脑筋

1. 描述一下神农氏是什么样的人？
2. 中国古代的先民是怎样利用茶叶的？
3. 你知道中国人为什么自称炎黄子孙吗？

（在公众号中回复“神农”、“茶叶”、“炎黄子孙”查看更多内容）

### 知识库

#### 1. 茶的生物学属性

我们通常说的茶，是指茶树的叶子。茶树是常绿灌木或小乔木植物，属于植物界，被子植物门，双子叶植物纲，原始花被亚纲，杜鹃花目，山茶科，山茶属，茶树种。茶树起源于中国，目前分布区域包括中国、印度、印度尼西亚、斯里兰卡、日本、肯尼亚、乌干达、津巴布韦等。茶的保健功效显著，可以强心、利尿、醒脑提神、减肥等。

#### 2. 茶字的解析

茶，自古有好多称呼，比如茶、茗、荈、葭、檟等，到中唐时期在茶事著作《茶经》里才规范了茶的字形“茶”以及读音“cha”。

茶，拆开来看，可以用一句话来表示，即人在草木间，包含着饮茶是人类崇尚自然、人与自然和谐相处的绝佳的方式的意思。同时还可以有另一种拆开形式，茶字的草头代表二十，下面有八和十，一撇一捺又是一个八，加在一起就是一百零八，所以中国人用“茶”寿指代108岁。中国人认为茶有助于健康，可以延年益寿，并且常以茶祝寿，不仅是对自己的期许，也是对对方的祝福。

1983年，哲学大师冯友兰与好友逻辑学大师金岳霖同做88岁大寿时，写了一副“何止于米，相期以茶；论高白马，道超青牛”的对联送给金岳霖，一方面推崇金老的哲学底蕴，另一方面则表达了二十年后一百零八岁时，期待与金老再相聚的愿望。“何止于米，相期以茶”这句话中，米和茶指的就是“米”寿和“茶”寿。因为米字看起来像八十八，所以“米”寿指的是八十八岁，而茶字又代表着一百零八岁。

# 茶寿

# 米寿

## 茶

## 米

廿 人 木

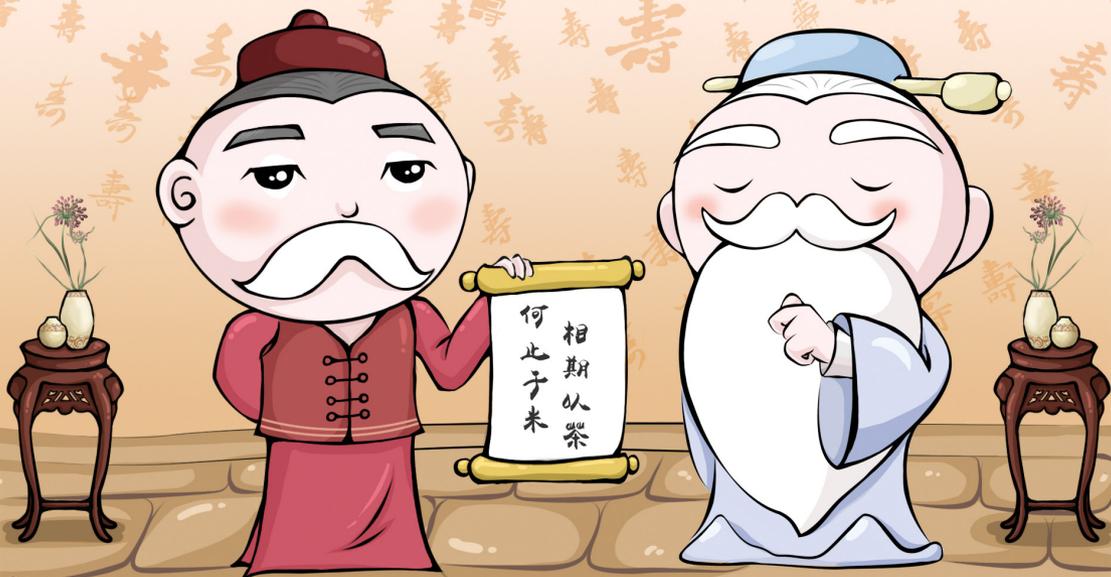
八 木

廿 八 八十

八 十八

廿 + 八 + 八十 = 一百零八

八 十八





### 3. 中国古代先民是怎样利用茶叶的呢？

在中国，饮茶最开始是“食饮同宗”。我们的祖先把茶叶作为药物，他们从野生大茶树上砍下枝条，采集嫩稍，先是生嚼，后是加水煮成羹汤，供人饮用。除了作为药物之外，早期的茶很大程度上还是作为食物出现的，就是把茶叶作为食物充饥或者是做菜吃。现在我们很多人，尤其是少数民族地区还保留着吃茶的习惯，比如“擂茶”。擂茶使用生姜、生米、生茶叶（鲜茶叶）做成，故又名“三生汤”。实际上，“三生”也并不仅仅只有三种食物，原料可以是多种多样的，所以还有“五味汤”、“七宝茶”等名称。大体制法是：现将茶叶、芝麻放入特制的陶擂钵里，用山楂木做杵，不断擂磨，再把用水浸泡过的黄豆、绿豆、花生、米等加入其中，并放适量凉开水，用力擂碎，擂成白色糊糊状，叫做“擂茶脚子”。然后，冬天加热开水冲饮，夏天就加白糖用凉水调匀饮用。据说有解暑、消食、润肺的功效。



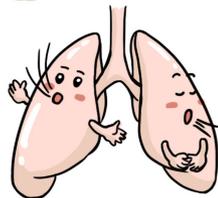
功效：



解暑



消食



润肺

 动手与交流

1. 你学会了几个茶的别名了，给大家展示一下。
2. 用自己的语言表述一下“擂茶”是如何制作出来的。

 本节课所需教具参考

沙画、PPT

