

给生活加点品质
给人生添点趣味

学茶之初

杭州市茶文化研究会

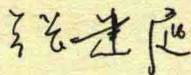


序

中国茶史与中国文明史几乎同步，纵观五千年的茶业沿革史，几乎与中华五千年文明史是一脉相承、息息相关，且互相因果、彼此盛衰。杭州是中国茶文化的重要发祥地，杭州茶历史悠久、茶文化厚重、茶名人辈出、茶品牌响亮、茶产业发达、茶机构云集。自然的慷慨、历史的积淀、人们的智慧，凝结成杭州茶业发展的全国独特优势，奠定了杭州在全国茶文化中举足轻重的地位，2005年，杭州被中国茶叶学会等八家“国字号”机构联合授予“中国茶都”的称号。尤为值得一提的是，2012茶叶年经杭州市人大立法，确立了“全民饮茶日”，把每年的谷雨日确定为杭州市民的“茶之日”，茶文化普及上了新的台阶。

杭州市茶文化研究会经多年的悉心研究，搜集了大量的茶史文献与茶道档案，汇成《学茶之初》一书。细细读来，感到这是一本十分珍贵的佳书。该书涵盖了茶科学和茶文化的精辟内容，从茶之概述、茶之品类、茶之功用、科学饮茶、生活茶艺、茶风茶俗、茶诗鉴赏、茶道茗理以及“杭为茶都”等九个方面，引导人们知茶、爱茶、懂茶，资料翔实、引据精确，行行如珠玉相串、句句乃心血注成。该书主旨“给生活加点品质，给人生添点乐趣”，十分契合杭州生活品质之城的内涵。

愿《学茶之初》问世，能为推动茶学研究、促进茶文化繁荣作出贡献，愿杭城人民常有好茶喝，愿好茶带给大家健康和幸福。



2012年12月

编者语

当这本册子的编写一点
点接近尾声的时候，好几次
眼睛都有些湿润，因为感
恩，因为欢喜。相比于书店
里众多的茶书，这本小册子
是非常地渺小的。这不是一
本原创的作品，它汲取编集
了众多茶书中最基础的茶内
容，以便对茶感兴趣的朋友
推开茶生活之门，书名《学
茶之初》也由此而来。也正
是如此，特别感恩前辈们所
写的茶书，感恩在编写过程
中给予指导和帮助的老师、
专家、朋友等，感恩杭州市
茶文化研究会提供了这么好的
平台支持这本册子的诞生。

茶，是大自然恩赐给人类
的美丽的礼物；茶这个字，草
木之间有个人，这不就是人在
大自然中吗？每一次泡茶，加
一点热水，烫一下茶杯；然后
放茶叶，茶香立马趁热飘溢；
再加一点热水没过茶叶，凑近

杯子闻一闻，真美，看一看，
茶叶像刚睡醒的婴儿一样慢慢
地舒展，真美；最后加满水，
看茶叶浮沉，趁热喝茶。这样
子不过三十秒，是日常泡一杯
茶的过程，感觉像有三分
钟那么久。我们说的慢生活，
何尝不是如是？心慢下来，越
来越细腻，心在当下，越多知
足，知足就常乐了。在某年某
月，我遇见了茶，它为我打开
了世界的门，所以说“一茶一
世界”是不为过的。现在，谨
以自己微薄的所知，编集此书
分享给大家，诚愿大家于此间
收获知识和欢喜，有不当之
处，恳请大家的批评指正，
谢谢！

徐 懿

2012.12.12 于鸿渐阁

目录

杭 为 茶 都	茶 道 茗 理	茶 诗 鉴 赏	茶 风 茶 俗	生 活 茶 艺	科 学 饮 茶	茶 之 功 效	茶 之 品 类	茶 之 概 述
69 87	64 68	52 63	48 51	40 47	34 39	29 33	13 28	01 12

茶之概述

茶是什么

陆羽《茶经》云：“茶者，南方之嘉木也”，“其树如瓜芦，叶如梔子，花如白薔薇，实如栟榈，茎如丁香，根如胡桃。”

茶，从植物学上看属于山茶科(Theaceae)，山茶属(Camellia)茶种(Camellia Sinensis)，和我们日常生活中的山茶花、油茶属于同一属的植物，茶主要是利用其叶，后两者分别是观花、榨油之用。



茶树的果



茶树的花



茶树叶子的结构

但是从广泛意义上说，茶泛指具有保健功效的优良饮料，所以日常生活中我们常常会遇到很多代用茶，以叶为代用茶如苦丁茶、桑叶茶、荷叶茶、绞股蓝、六月雪等，以花果为代用茶的如杭白菊、玫瑰花、决明子等。

俗话说“柴米油盐酱醋茶”，“琴棋书画诗酒茶”，在漫长的历史进程中，茶不仅成为我们物质生活中不可或缺的一份子，也成为了我们精神生活中不可或缺的一份子。

茶有哪些别名

在中国古代史料记载中, 茶的名称很多。如: 荼【tú】、茗、檟【jiǎ】、葭【shè】、 蒹沱【chuǎn chà】、皋【gāo】芦、晚甘侯、瑞草魁、不夜侯(因茶可使人不眠)、酪奴(因茶可消食)等。“茶”字在中唐之前一般都写作“荼”字, 唐玄宗开元年间《开元文字音义》由唐玄宗作序, 书中将“荼”改为“茶”, 真正确立“茶”字的音形义, 此后成为通用的名称。



广东人发音为“chá”, 福州发音为“tá”, 厦门、汕头发音为“tè”, 长江流域及华北各地发音为“chái”、“zhóu”或“chà”。至于兄弟民族, 发音差别更大, 云南傣族发音为“La”, 贵州苗族发音为“chú ta”等等。由于茶叶最先由中国输出到世界各地, 所以时至今日, 各国对茶的称谓, 大多是由中国人特别是由中国茶叶输出地区人民对茶的称谓直译过去的。如日语的“chà”, 印度语的“chā”都为茶字原音。俄语的“yaǔ”, 朝鲜语“sa”, 土耳其语“chay”等与我们北方对茶叶的发音相似。英语的“tea”, 法语的“thé”, 德语的“thee”, 拉丁文的“thea”, 都是照我国广东、福建沿海地区人民的发音转译的。这些语言系统很好的佐证了中国茶叶向外传播的两条途径, 茶叶由海路传播到西欧、北欧等地, 其发音近似福建沿海地区的“te”和“ti”音; 而茶叶由陆路向北、向西传播, 如蒙古和中东, 以及一部分东欧国家, 其发音接近长江流域及华北音“cha”。

茶的发源地在哪

茶起源于中国西南横断山脉以东的云贵高原所在地，包括了滇、黔、川三省交界的山区，也就是所谓古代巴蜀国所管辖的地方。陆羽《茶经》中有记载，在巴蜀国山野中生长着的茶树，树干有两人拉手合抱这么粗，当地人需要把树干砍伐下来再采摘茶叶。云贵高原属热带和亚热带气候，温暖、湿润的气候十分适宜茶树的生长。至今在云南、四川、贵州一带生长着不少野生大茶树，树龄最高者达 3200 年，人工栽培的大茶树也有 800 多年的树龄。



云南镇沅县九甲乡千家寨 2700 年古茶树

茶的发现和利用

陆羽《茶经》云“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”相传，远在四五千年前的神农时期，我们的祖先在从事与自然界的斗争中已经发现了茶及其药用价值，之后由药用逐渐演变成生活中的食物和饮料。



三千多年前的周代，在我国巴蜀地区庭园中已有人工栽培的茶树，茶叶不仅作药用、食用、饮品，而且被上流社会奉为珍贵的贡品、礼品和祭品，茶叶的用途开始多样化。

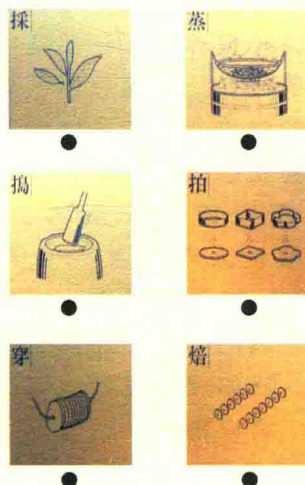
茶饮的演变

茶叶的利用最早从咀嚼茶树的鲜叶开始，逐渐发展到生煮羹饮。生煮类似现代的煮菜汤，云南基诺族至今仍有吃“凉拌茶”习俗，景颇族、德昂族有吃“腌茶”习俗；茶作羹饮类似现在的茶泡饭、茶粥。



基诺族“凉拌茶”

西汉时，饮茶之风兴起，茶已经成为贵族豪绅和士大夫的一种高尚消遣。有史料记载“武阳买茶”“烹茶尽具”三国时，崇茶之风进一步发展，出现了以茶代酒的风习，并开始注意到茶的烹煮过程中添加佐料可以提升茶的风味。到了两晋、南北朝，饮茶相效成风。茶叶从原来珍贵的奢侈品逐渐成为人们的普遍饮料。尚茶品饮习以为常，“客来敬茶”、“以茶会友”、“以茶遣兴”已成为社交上的待客礼仪，并为一些文人士大夫视为养廉、雅志、修身的美德。



唐代制茶流程图



唐人宮樂圖

到了唐朝，茶事兴旺，饮茶蔚然成风。尤其是陆羽撰写了我国和世界上第一部茶叶专著《茶经》，全面总结了当时茶叶的栽培、加工、饮用等实践经验和茶区分布情况，并收集了唐以前有关茶的文献，因此被世人尊称为“茶圣”。《茶经》的广泛流传，推动了饮茶之风的普及和品饮艺术的提高。犹如《封氏闻见录》所说的，唐以前的人也喝茶，但是没有像唐人那样沉溺于茶饮，没日没夜地饮茶已成风俗在中原地区广为流行，而且传

播到了塞外。当时，文成公主嫁藏，带去了饮茶之风。唐之前，人们将采来的茶叶晒干收藏煮饮，唐之后，已发展到将茶采下经过蒸、捣、拍、焙、穿、封之后制成蒸青饼茶。唐代流行煮茶法，将饼茶烤出香味，将其研碎过筛，再将茶粉投入已有沸水的茶釜中煮，搅拌茶汤均匀后，分茶汤于茶碗中饮用。



炙茶



碾茶



罗茶



煮茶



饮茶

唐人煮茶

茶兴于唐而盛于宋，宋时饮茶之风大盛，正如宋人所言“君子小人靡不嗜之，富贵穷贱靡不用也”。社会上的“斗茶”、“茗饮”以及茶馆文化的兴起，被誉为“盛世之清尚”。宋代，制茶技术发展，创制了“龙凤团饼”贡茶，其精美绝伦，不可言喻。茶饮的方式也从煮茶法转为点茶法，即将茶饼研碎过筛后，将茶粉置于烫过的茶盏，

加沸水用茶筴将茶粉调成糊状，称“调膏”，再六次注入沸水，用茶筴调出茶汤。有的汤面沫淳似山水人物画，美侔美央，史称“茶百戏”。



宋代斗茶图



明代文人品茶

元代有唱曲“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，茶已为“人家一日不可无”的饮料。

明代开朝皇帝朱元璋废止团茶，推行散茶。散茶的兴起使蒸青绿茶向炒青绿茶发展，由单一的绿茶向红茶、乌

龙茶等多种茶类发展，逐渐形成了我们现在茶类丰富，品种繁多的现状。饮茶方式也简化多了，省去碾茶、过筛、煮沸或调点等程序，形成了撮泡法，就是我们现代的饮茶方式。

茶的传播

史载“自秦人取蜀之后，始有茗饮之事”。秦统一中国之后，随着南北东西政治、经济、文化的交流，饮茶习俗和

茶树栽培技术由巴蜀向长江中下游扩展，到了唐代，饮茶风尚遍及全国，茶叶传播更为广泛，最后逐渐形成了现在的四大茶区，主要分布在秦岭淮河以南的 21 个省区近 1000 个县（市）中。



江南茶区包括广东、广西、福建省的北部，湖北、安徽、江苏省的南部以及浙江、江西、湖南三省；属亚热带季及风气候，多丘陵，海拔500米以下；主产绿茶、红茶、白茶、黑茶、乌龙茶、黄茶，有众多名茶，是产茶黄金地带。

华南茶区包括福建、广东、广西、云南各省的南部和海南、台湾各省;属热带季风气候;主产红茶、乌龙茶。

江北茶区地处长江北部秦岭以南,包括湖北、江苏、安徽省北部,河南、陕西南部,以及山东东南部;是最北的茶区,主产绿茶。

西南茶区包括贵州、四川、云南中北部、西藏东南部；属亚热带季风气候，海拔高，云雾多；主产红茶、绿茶、黑茶等。

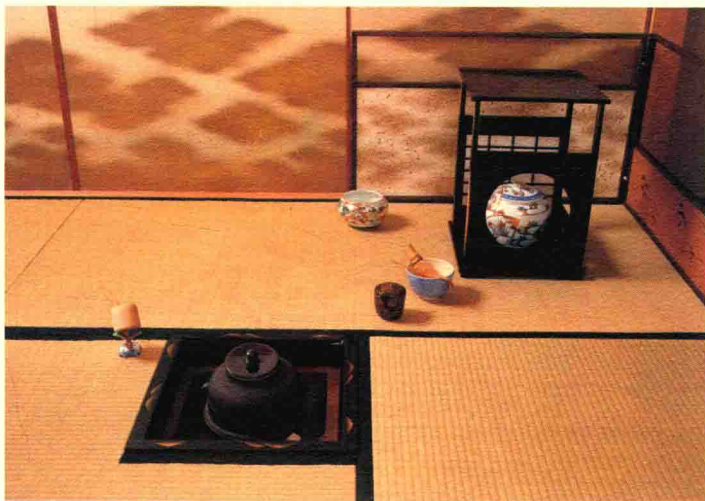
此外，茶叶也通过海运、陆运流传到了国外，为世界各国人民所喜爱。唐时随着佛教文化交流频繁，饮茶风尚通过僧人传入日本、高丽。宋时日本荣西禅师归国时带去了天台山茶叶、茶籽以及植茶、制茶技术和饮茶礼法，写就《吃茶养生记》，饮茶在日本逐渐流行。此外日本高僧圆尔辩圆从余杭径山请去茶籽、茶具及“径山茶宴”仪式，宋代的点茶法传入日本后逐渐发展成当今日本的抹茶道。



日本茶道



南宋建窑油滴盏



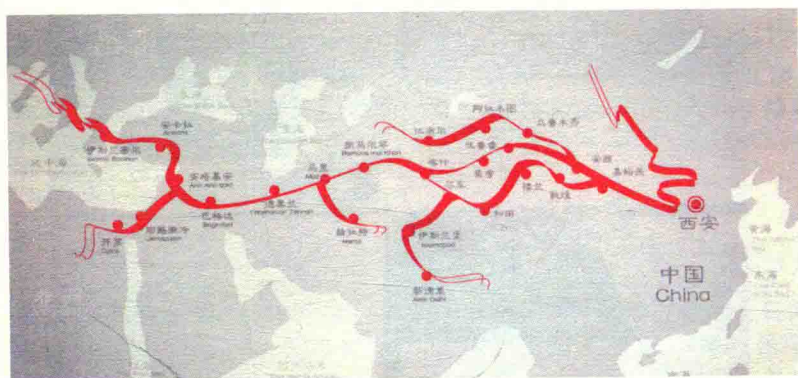
日本茶室一隅

17世纪时茶叶通过海陆丝绸之路传入欧洲成为风靡之饮，逐渐形成了英式下午茶习俗，现在的英国是人均饮茶量最多的国家之一；18世纪茶叶栽培传入印度、斯里兰卡等。目

前，世界上有 60 多个国家和地区生产茶，160 多个国家和地区近 30 亿人有饮茶习惯，世界人均年饮茶量达 750g。茶已成为世界三大无酒精饮料（咖啡、可可和茶）之一。



茶之海路貿易



茶之陆路贸易

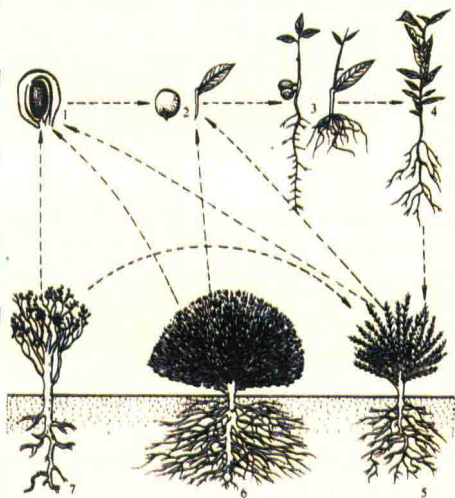
茶的一生

茶树植株在不经剪、采的自然形状是一种较为稳定的生态型，其树形可分为乔木型、小乔木型和灌木型。自然生长的茶树茶龄可达百年乃至数千年。人们通常见到的栽培茶树，为了多产芽叶和方便采收，往往采用修剪的方法，抑制茶树纵向生长，促使茶叶横向扩展，树高多在0.8~1.2米之间。茶树的寿命一般为40~60年，即40~60年之后茶叶的产量不高或者品质不好。一般茶树3~5年后即可投产，10~30年为其盛产期。

茶园春、夏、秋三季产茶，南方如云南、台湾等地可四季产茶，但都以春茶为主，有“春水秋香”之说，即春茶汤水浓醇，秋茶香气高扬。这是因为春茶经过了一个冬天的营养积累，其内含物质更为丰富，尤其是清明节前的头摘茶，其做绿茶最为上品。从清明到谷雨期间，人们采以一芽一~三叶鲜叶制作绿茶、红茶；谷雨后，茶芽逐渐停止萌发生长，不再开展成叶，此时休止状的茶芽称为驻芽，叶子称为对夹叶，乌龙茶的原料大多取对夹2~4叶制成。

茶树生物年龄时期

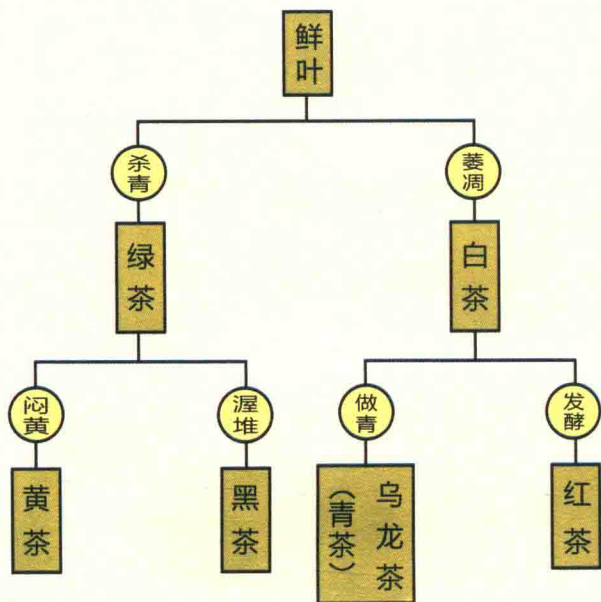
1. 合子
2. 茶子及插穗
3. 幼苗期
4. 幼年期
5. 6. 成长期
7. 衰老期



茶之品类

茶叶的分类标准很多，可以按原料采摘季节分为春茶、夏茶、秋茶和冬茶；按茶叶成品的聚合形状分为散茶、砖茶、末茶等；按茶叶干茶的具体形状可分为扁形茶、圆形茶、针形茶、朵形茶、曲卷形茶等；按茶树生长

的环境可分为高山茶、平地茶等；按茶叶加工程度可分为初加工茶、精加工茶、再加工茶和深加工茶。通常所说的红茶、绿茶，是以茶叶初加工工艺中鲜叶是否经过酶性氧化以及酶性氧化程度为标准划分的。



六大茶类工艺示意图