

说茶 识茶 用茶

——了解茶叶 从此开始



YTCPA

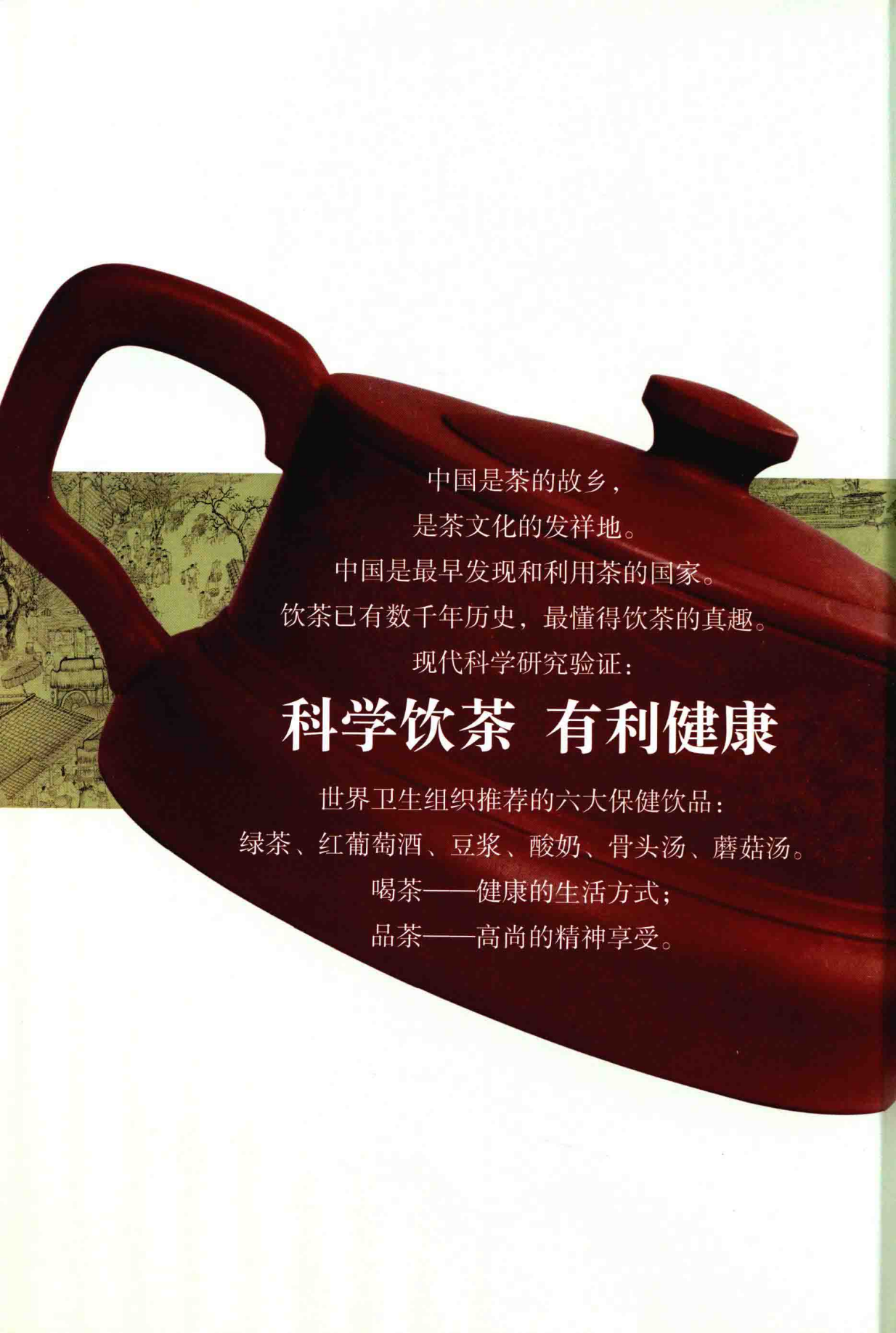
余姚市茶文化促进会 编

说茶 识茶 用茶

——了解茶叶 从此开始



余姚市茶文化促进会 编



中国是茶的故乡，
是茶文化的发祥地。

中国是最早发现和利用茶的国家。
饮茶已有数千年历史，最懂得饮茶的真趣。

现代科学研究验证：

科学饮茶 有利健康

世界卫生组织推荐的六大保健饮品：
绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤、蘑菇汤。

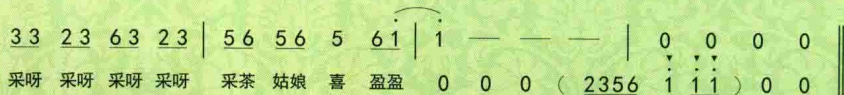
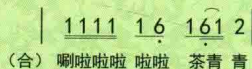
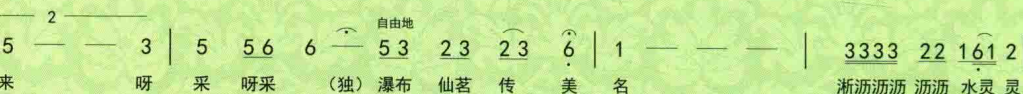
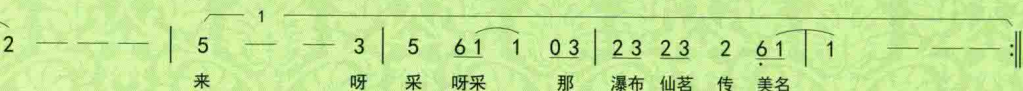
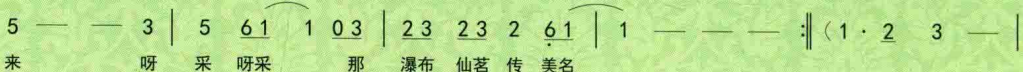
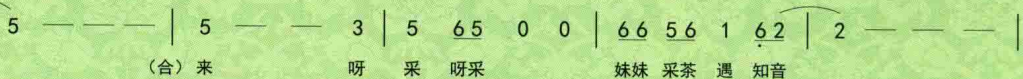
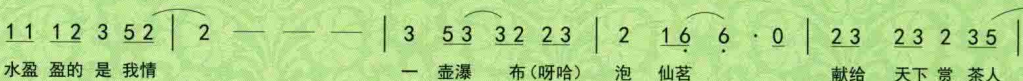
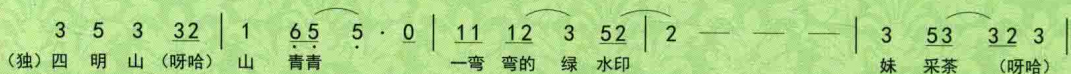
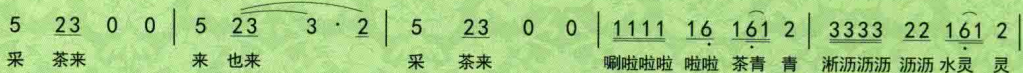
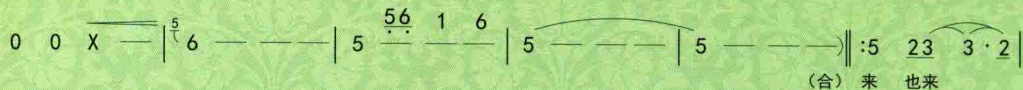
喝茶——健康的生活方式；

品茶——高尚的精神享受。

瀑布仙茗传美名

1 = C $\frac{4}{4}$

作词: 忆航
作曲: 余龙 周斌





一、茶的起源和分类

(一) 茶的起源	02
(二) 茶叶分类	03
(三) 制茶技艺	07

二、茶文化史

(一) 世界茶文化简述	11
(二) 中国茶文化简述	14
(三) 余姚茶文化简述	21

三、饮茶与健康

(一) 古籍论茶功	28
(二) 茶叶化学成分及保健作用	28
(三) 科学饮茶	30
(四) 茶的选购与贮藏	42

说茶 识茶 用茶

——了解茶叶 从此开始



余姚市茶文化促进会 编

一、茶的起源和分类

（一）茶的起源

中国是茶的故乡，是世界上最早发现茶树、利用茶叶和栽培茶树的国家。茶被人类发现和利用，大约有五、六千年的历史。

依照《诗经》等有关文献记录，在史前期，“荼”是泛指诸类苦味野生植物性食物原料的，从发现了茶的其他价值后才有了独立的字“茶”。在食医合一的历史时代，茶的止渴、清神、消食、除瘴、利便等药用功能是不难为人们所发现的。然而，由一般性的药用发展为习常的专用饮料，还必须有某种特别的因素，即人们实际生活中的某种特定需要。巴蜀地区，向为疾疫多发的“烟瘴”之地。“番民以茶为生，缺之必病。”（清·周蔼联《竺国游记》卷二）故巴蜀人俗常饮食偏辛辣，积习数千年，



至今依然。正是这种地域自然条件和由此决定的人们的饮食习俗，使得巴蜀人首先“煎茶”服用以除瘴气，解热毒。久服成习，药用之旨逐渐隐没，茶于是成了一种日常饮料。秦人入巴蜀时，见到的可能就是这种作为日常饮料的饮茶习俗。

茶由药用转化为日常饮料，严格意义的“茶”便随之产生了，其典型标志便是“茶”（cha）音的出现。郭璞注《尔雅·释木》“檟”云：“树小如梔子，冬生叶，可煮作羹饮。今呼早采者为茶，晚取者为茗，一名荈，蜀人名之苦茶。”可见，汉时“茶”字已有特指饮料“茶”的读音了，“茶”由“荼”分离出来，并走上了“独立”发展道路。但“茶”字的出现则是伴随茶事的发展和商业活动的日益频繁，直到中唐以后的事，也正符合新符号的产生后于人们的社会生活这样一种文字变化的规律。



（二）茶叶分类

中国茶根据加工方法和茶叶品质的不同，可将中国千种之多的茶叶归纳为六大基本茶类。以这些基本茶类作原料，经过再加工以后的产品统称为再加工茶。

六大基本茶类	绿 茶	六大再加工茶类	花 茶
	白 茶		紧压茶
	黄 茶		萃取茶
	乌龙茶		果味茶
	红 茶		保健茶
	黑 茶		含茶饮料

绿茶

属于不发酵茶，可以分为炒青绿茶，蒸青绿茶，烘青绿茶以及晒青绿茶。著名绿茶代表：西湖龙井、瀑布仙茗、碧螺春、黄山毛峰等。



西湖龙井



瀑布仙茗



碧螺春



叶绿汤清的瀑布仙茗茶

黄茶

属于轻发酵茶。黄茶最大的特点就是“黄汤黄叶”，较出名的黄茶有君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄芽等。



君山银针



冲泡后的君山银针

白茶

属于轻发酵茶，白茶多产于福建省，以福鼎，政和，建阳，松溪等地居多，它的主要制成品有白毫银针、白牡丹、贡眉以及新工艺白茶。



鲜美的白茶汤



白毫银针



白牡丹

乌龙茶

属于半发酵茶，有“绿叶红镶边”的美称。乌龙茶可以分为闽北乌龙茶，闽南乌龙茶，广东乌龙茶和台湾乌龙茶。其中闽北乌龙茶的代表名茶为大红袍等；闽南乌龙茶的代表为安溪铁观音等；广东乌龙茶的代表名茶为凤凰单枞等；台湾乌龙的代表名茶为冻顶乌龙等。



花香浓郁的大红袍



大红袍



黑茶

属于后发酵茶，主要产品有湖南的黑毛茶，湖北的老青茶，云南的普洱茶以及广西的六堡茶。



具有陈香味的普洱茶



晾晒刚制作好的普洱茶饼

红茶

属于全发酵茶，根据制作方法不同，可以分为三类，即小种红茶，工夫红茶以及红碎茶。红茶以“红汤红叶”著称，其中主要有祁门工夫，正山小种，滇红工夫等。



红浓的红茶汤



祁门工夫



正山小种



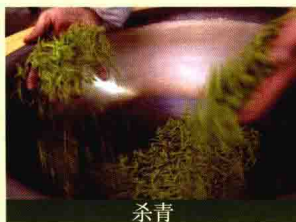
滇红工夫

(三) 制茶技艺

六大茶类制作工艺：

绿茶

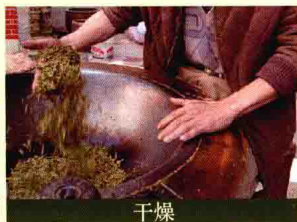
绿茶的加工，简单分为杀青、揉捻和干燥三个步骤。



杀青



揉捻



干燥

红茶

我国红茶包括工夫红茶、红碎茶和小种红茶，其制法大同小异，都有萎凋、揉捻、发酵、干燥四个工序。



萎凋



揉捻



发酵



干燥

乌龙茶

乌龙茶的制造，其工序概括起来可分为：萎凋、做青、炒青、揉捻、干燥。



萎凋



做青



炒青



揉捻



干燥

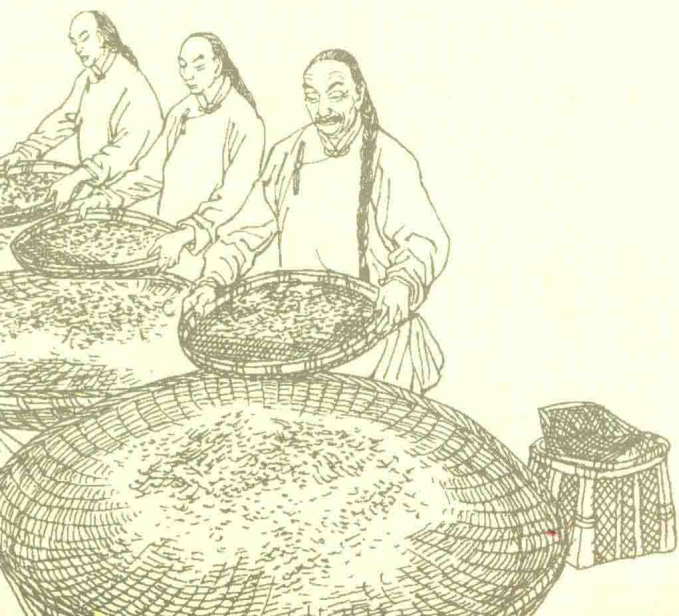
白茶

白茶是我国特产，主产于福建省。白茶的干茶表面密布白色茸毫，其品质特征的形成，一是采摘多毫的幼嫩芽叶制成，二是制法上采取不炒不揉的晾晒烘干工艺。

目前白茶种类不多，有芽茶（白毫银针）、叶茶（贡眉）之分，制作工艺简单。

白毫银针制作工序为：茶芽、萎凋、烘焙、筛拣、复火、装箱。

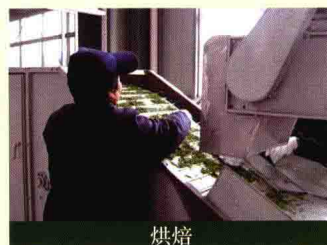
白牡丹、贡眉工艺为：鲜叶、萎凋、烘焙（或阴干）、拣剔（或筛拣）、复火、装箱。



茶芽



萎凋



烘焙



筛拣



复火



装箱

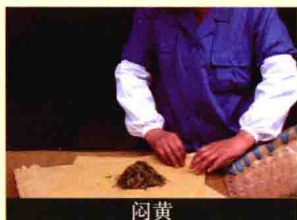
黄 茶

黄茶的品质特点是黄汤黄叶，制法特点主要是闷黄过程，利用高温杀青破坏酶的活性，其后多酚物质的氧化作用则是由于湿热作用引起，并产生一些有色物质。变色程度较轻的，是黄茶，程度重的，则形成了黑茶。

其典型工艺流程是杀青、闷黄、干燥，揉捻不是黄茶必不可少的工艺。



杀青



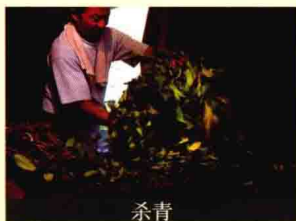
闷黄



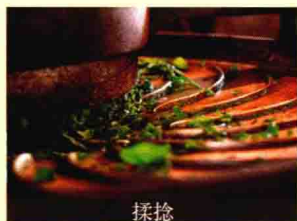
干燥

黑 茶

黑茶的制造工艺为杀青、揉捻、渥堆、干燥。



杀青



揉捻



渥堆



干燥

二、茶文化史

(一) 世界茶文化简述

现在，全世界五大洲有50多个国家和地区种植茶，有120多个国家的20亿人有饮茶习惯。世界各国的种茶和饮茶习俗，最早都是直接或间接从中国传播去的，茶和瓷器、丝绸都是中国人民对世界的伟大贡献。



最澄大师入唐图

早在公元六世纪和七世纪，朝鲜半岛上的大批新罗（即高丽）僧人为求佛法来到中国，他们中的大部分是在中国经过10年左右的专心修学，尔后回国传教。

日本文献《奥仪抄》记载，日本天平元年（唐玄宗开元十七年，公元729年）四月，朝廷召集百僧到禁廷讲《大般若经》时，曾有赐茶之事，则日本人饮茶始于八世纪前期。

据《日吉神道密记》记载，公元805年，从中国学佛归来的最澄和尚带回了茶籽，种在了日吉神社的旁边，成为日本最古老的茶园。至今在京都比睿山的东麓还立有《日吉茶园之碑》，其周围仍生长着一些茶树。

南宋时代，日本的荣西和尚两次来华学佛。第二次入宋，在宋四年零四个月，于1191年回国。他不仅潜心钻研禅学，而且亲身体验了宋朝的茶文化。荣西回国时，在他登陆的第一站——九州平户岛上的富春院，撒下茶籽。荣西在九州的背振山也种了茶，不久繁衍了一山，出现了名为“石上苑”的茶园。他还在九州的圣福寺种了茶。荣西还送给京都拇尾高山寺明惠上人5粒茶籽，明惠将其种植在寺旁。同时荣西还用汉文编写了日本历史上第一部茶书《吃茶养生记》。此书的问世，对日本饮茶之风的形成，起到了很大的促进作用，荣西也被尊为日本的茶祖。日本接受中国茶文化，结合日本固有的文化艺术，在16世纪初，形成了日本独特的“茶道”仪式，流传至今。



18世纪广州茶贸易油画