



飽

茶

縱

橫

談



饮茶纵横谈

〔日〕 陈东达 著
甘国材 译

中国商业出版社

饮 茶 纵 横 谈
〔日〕 陈 东 达 著
甘 国 材 译

*

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京平谷县印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 6印张 132千字
1986年10月第1版 1987年4月北京第1次印刷
印数:1—21,000册
统一书号: 15237·023 定价: 1.00元

写在再版之前

此书初版名叫《茶之口福——健美茶》，是1974年7月10日出版的。过了7年，中国茶重新打入日本市场，这本书起到了媒介作用。听说有人把它寄回中国，有人到中国旅游随身携带，需求量增大，以致脱销。因此，大有再版的必要。

很早以前，日本人把中国茶看成是健康茶或药茶，而把日本茶当作商品出售，出现了同茶叶分离的现象。我殷切地期望茶确能起到增进人体健康的作用。茶，被放在中药店的货架上销售，这不能不归功于我们祖先把茶看成是药茶的传统观念。

我高兴地看到出现了中国茶取代咖啡的新趋势，这一趋势也许来自当代流行饮法——从咖啡中提出咖啡因、喝红茶不再加糖的影响，或者是由于时代发展的需要。

此书再版，多处进行了修改，并且增加了其他有关茶叶的书所没有的新内容，包括当今面临的一些最重大的课题。除此之外，行文中特别把中国边陲的云南普洱茶——一种很受广东人和日本人喜欢的健康茶，藉再版的机会作了补充。对产自福建的“铁观音”（又名“铁冠音”）是最上等的乌龙茶，作了全面的改写。把南美洲出产的马替茶以及在过去很少有人知道的虫屎茶也作了补充介绍。

日本人最怕胆固醇增高，不爱吃肥肉，以致在饮食上往往走向极端。中国人用餐多佐以好茶，借助茶叶的功能，收到阴阳调和的成效。须知茶叶具有养身之功能。现今要对中

国茶重新给予评价，这不能不是一件难能可贵的事。
在此，我祝愿读者都有饮茶的口福。

陈东达

1980年写于清明节前

前 言

茶的世界是非常广阔的，且有悠久的历史。日常茶饭事，似乎不值得一提，其实相当重要。一日三餐，不能不考虑吃喝问题。因为吃喝是日常生活中的一件大事，它关系到人们的生命与安全。

在您的身边有各种各样的茶叶，能否挑选出最喜爱且最有利于身体健康的茶叶呢？至今，还没有一本完善地介绍茶叶的好书，供您选择好茶，并作为饮茶的指导。

茶的世界是宽广深远的。每一民族、每个人对茶叶都有不同的嗜好、风俗和传统。也许您对茶道还不太理解，对饮茶表现出一种漠不关心的态度。比如，日本人缺乏自觉性，但在他国人们的眼里却是清清楚楚的。这本书是我多年研究的结果，目的是立足于发扬优良传统，请求饮食之道，有利于您的身心健康。为此，我愿尽自己最大的努力，对茶的世界作一比较详细的介绍。但因限于个人的水平，很不理想，诚恳地请求读者给予批评指正。

在偌大的茶的世界中，我认为与其介绍茶的甲、乙、丙、丁，莫如介绍茶如何丰富生活，增进健康具有更大的意义。因为茶叶是社会的润滑剂，也是人类的精神食粮。

我将此书呈献在喜爱饮茶、精于茶道和以茶消遣的人们面前。如果大家从中能够得到一些启发，增长一些饮茶知识，我将感到莫大的荣幸。

此书的问世，是经多方友好无私援助、共同努力的结

果。在此，我谨向日本国会图书馆、农林省的茶叶文库、静冈县茶叶会议所、各国驻日大使馆、斯里兰卡茶叶委员会、明治屋、利浦顿、万顺行等单位，致以最大的谢意。

陈东达

1974年

译者

《饮茶纵横谈》，是根据日本最近再版、非常畅销的《茶の口福》一书编译而成的。该书著者陈东达先生原是北京大学教授、我的恩师。他原籍广东，生于1912年，曾经接受广东省官费留学日本商科大学（现名一桥大学）。1941年回国任教，教经济哲学和经济地理学；后赴新加坡从事贸易，并到世界各地考察，潜心研究茶叶，成绩斐然。

著者晚年定居日本东京，著书立说，任“口福会”会长之职，并主持“料理研究会”。他崇尚“医食同源”，主张素食。著有《中药与烹调》、《增强中国人之精力的烹调技术》、《中国点心》等书，其代表作《茶の口福》问世后，博得广大读者好评。日本人到中国旅游者无不争相购买，作为了解中国茶的入门。另外，在日本东京开设的一家中国贸易公司里，他为日本顾客讲述中国茶的特征，被公认为当代研究中国茶的专家。

多年来，著者先后到过我国和世界著名产茶地区进行实地考察，从日本国会图书馆、各国驻日大使馆等处查阅过有关茶叶的经典著作和历史文献，并运用经济地理学的理论，从政治、经济、社会、文化、科学技术和风土人情等方面，对驰名全球的中国茶进行了综合研究。这本书是我国继唐朝陆羽的《茶经》及其他名著之后，运用经济地理学等理论，研究中国茶的罕见专著。

茶的世界是无垠的，源远流长。世界各民族对茶叶有不

同的爱好，不同的风俗和文化传统，形成了各种不同的文化类型。当前，人类世界是开放的，各民族的文化相互渗透、相互影响，存在着千丝万缕的联系。茶叶是社会的润滑剂，精神的食粮，也是人类共同享有的财富。

目前，我国正处在经济蓬勃发展的新时期，人民生活水平不断提高。今后，要很好地讲求营养与养生之道。茶，不仅是生活必需品，而且能起到美容、保健和长寿的功用，有利于精神文明和物质文明的建设。茶在我国具有广泛的群众性，千家万户以茶待客，茶是生活的良友。

本书是研究中国茶的学术专著，内容包罗万象、古今中外，纵横交错，而且富有科学性和趣味性，是茶余饭后、雅俗共赏的佳作。故笔者不揣冒昧把它译成中文，以飨读者，并以此报答恩师的教诲。但因限于个人水平，如有错误之处，敬请读者批评指正。

甘国材

1985年12月于天津

目 录

第一章 概论	(1)
1.为什么要喝茶	(1)
2.茶和中国人民的生活	(3)
3.奶茶的由来	(4)
4.中国茶的普及与英国	(8)
5.茶的变迁史	(12)
6.茶的原产地与栽培	(16)
7.中国茶种名冠全球	(20)
8.中国茶与混合茶制法的区别	(24)
9.决定茶叶品质的方法	(29)
10.茶是生活的良友	(33)
11.丰富多采的饮茶法	(38)
12.茶道之美是日本的美	(44)
13.茶楼、茶馆、茶亭	(51)
第二章 綠茶	(58)
1.茶的发音	(58)
2.日本茶——新茶的差别	(60)
3.日本茶的种类和制法	(60)
4.中国绿茶	(63)
5.龙井茶是绿茶的精茶	(64)
6.龙井茶的优点	(65)
7.中国绿茶的制法	(66)
8.碧螺春是最高级的新茶	(68)
9.平水珠茶——玉茶	(69)

10.黄山毛峰 — 云雾茶.....	(70)
11.信阳毛尖与六安瓜片.....	(70)
12.珍贵的白茶.....	(71)
13.用于斗茶或抹茶的白茶.....	(72)
14.白毫银针和白牡丹.....	(73)
15.君山银针是绝品.....	(75)
16.白毛茶.....	(76)
第三章 红茶.....	(78)
1.发酵茶与不发酵茶.....	(78)
2.怎样使茶叶发酵.....	(79)
3.红茶的制作法.....	(80)
4.英国红茶的中国名字.....	(82)
5.中国红茶的变迁史.....	(84)
6.最古老的祁门红茶.....	(86)
7.陌生的工夫红茶.....	(86)
8.最新的英德红茶.....	(87)
9.含有熏香的正山小种.....	(88)
10.古老的云南红茶.....	(89)
11.中国特有的玫瑰红茶和荔枝红茶.....	(90)
12.黑茶.....	(91)
13.英系红茶的上市.....	(92)
14.中国茶的没落.....	(93)
15.伦敦的茶叶交易所.....	(94)
16.阿萨姆茶.....	(95)
17.阿萨姆茶的制法.....	(97)
18.大吉岭茶.....	(99)
19.利浦顿商法.....	(101)

20.斯里兰卡红茶的特征·····	(104)
21.优良的红茶·····	(104)
22.茶叶的用量·····	(105)
23.水质·····	(105)
24.茶具·····	(106)
25.奶茶·····	(107)
26.柠檬茶·····	(107)
27.威士忌茶·····	(108)
第四章 乌龙茶·····	(110)
1.半发酵茶的优点·····	(110)
2.各种各样的乌龙茶·····	(111)
3.工夫茶的饮法·····	(112)
4.武夷岩茶·····	(113)
5.铁观音·····	(114)
6.铁观音的类型·····	(115)
7.闽南和闽北乌龙茶的制法·····	(116)
8.铁观音是强力消化药·····	(117)
9.铁观音的传说·····	(118)
10.大红袍是猴采茶·····	(118)
11.武夷水仙的优点·····	(119)
12.佛察柑是珍贵品种·····	(121)
13.冻顶茶·····	(122)
第五章 花香茶·····	(124)
1.茉莉花茶·····	(124)
2.茉莉花茶的传说·····	(125)
3.茉莉花茶的制法·····	(126)
4.福建花茶·····	(128)

5.包种茶.....	(128)
第六章 砖茶.....	(130)
1.边境民族与砖茶.....	(130)
2.砖茶与人头茶.....	(132)
3.砖茶的各种制法.....	(133)
4.普洱茶——流行于日本的最好药茶.....	(135)
5.乌龙茶是理想的保健茶.....	(136)
6.普洱茶属于乌龙茶.....	(137)
7.边陲地带的云南西双版纳.....	(138)
8.越老越好的药茶.....	(139)
9.植物的天国——西双版纳.....	(140)
10.沱茶和六堡茶.....	(141)
11.骑马民族的强盛.....	(142)
第七章 药茶是保健茶.....	(146)
1.人参茶的问题.....	(146)
2.药茶、药酒、药汤.....	(147)
3.常见的药茶.....	(148)
4.家庭制作的药茶.....	(149)
5.普洱附子茶.....	(151)
6.甘和茶是常备药茶.....	(152)
7.适应百病的万应茶.....	(153)
8.消夏清凉茶.....	(153)
第八章 其它药茶.....	(155)
1.甘茶.....	(155)
2.波布茶.....	(155)
3.枸杞子茶.....	(156)
4.枇杷叶茶.....	(156)

5. 马替茶	(157)
6. 卡拉那茶 — 巴西可可	(159)
7. 番石榴和野蔷薇	(160)
8. 薄荷茶	(161)
9. 鹅莓和越桔	(162)
10. 七星茶	(162)
11. 薏米仁茶	(163)
第九章 各种花茶	(165)
1. 梅花茶	(165)
2. 菊花茶	(166)
3. 白菊花茶	(167)
4. 玫瑰花茶	(167)
5. 桂花和酸梅汤	(168)
6. 橙花茶	(169)
7. 木槿花茶	(170)
8. 菩提茶	(170)
9. 槐花米是降血压茶	(171)
10. 芳香的金银花茶	(172)
第十章 虫屎茶	(174)

第一章 概 论

1.为什么要喝茶

近年来，由于受到美国风气的影响，有些地方，人们待客不敬茶，而是敬上一杯白水。至于有些人为什么还是喜欢喝茶？我想其中必有原因。

有人认为，如喝冷水或天然水，将使油乎乎的牛排或牛肉的脂肪凝固，这是一种无稽之谈。听说，法国人觉得矿泉水售价过高，就把水与葡萄酒同饮。这样，更有利于人体的健康。由于过量地饮用葡萄酒，会使人的心脏扩大，所以，饮用能够溶解脂肪的中国茶是最合适的。尤其近年来，在国际上流行接吻的礼节，当事者最厌恶的是对方有口臭，而喝茶确有消除口臭的作用。

古代日本有“寿司屋”（译者注：经销用鱼、菜、醋、盐等制成饭卷的小饮食店）。店主人把浓绿色的茶水倒进一只大而深的汤碗内，因为汤水过浓，几乎没有茶的味道了。而且，这种与汤水混杂的茶水既无助于吃寿司，又有损人体健康。为什么要喝茶？我认为应从营养方面作进一步的研究。

有人认为在法国由于矿泉水的价格比葡萄酒高，就用葡萄酒待客；而中国没有比日本更好的水，才用茶待客。这是片面性的说法。茶叶可以解毒，有百益而无一害。在古时候，往往把茶看成是药茶，至于茶成为嗜好品，那是后来的

事，在日本也有把茶视为药品的说法。

有一传说，五千年前，在中国的山东半岛有一位名叫神农的牧童，他长着带有犄角的头，用树叶遮体，手里拿着一根拐棍把草木的果实打下来，尝尝汁液，并且教会老百姓怎样吃或供药用。他中毒不下七十多次都是用茶解的。神农氏生活在物产富饶的山东半岛，他教会当地老百姓怎样识别食品和药物，从而奠定了本草学的基础，成为中药的鼻祖。早在神农氏之前，在黄河发源的高原地带，还出现了一位与羊群为伍，过着游牧生活的伏羲氏，他既能眺望夜空的星辰，又能知天地间有阴阳二气，悟其奥妙而测知深邃的太极或无极的世界，这就是中国思想的根源。

阴阳二气犹如原子物理学中所谈到的阴、阳电子，可用以理解整个自然现象和生命现象。阴阳二气的发现是神农氏和伏羲氏的功绩。被看成是一个不可动摇的原则，并且被广泛地应用在中国的医学、药学和其他学科领域。仅从茶叶来说，绿茶与发酵的红茶在性质上是完全不一样的。绿茶性寒，红茶性暖，有健胃之效。从古至今，中国人善于运用阴阳二气，把饮茶作为养身之本，这是因为季节、天气、体质和疾病都有阴阳之分。所谓“五性”，包括寒、凉、平、温、热，也是来源于寒、热二字。

传闻神农氏把自己的身体当作一个实验室。古书有“神农触七十二毒得茶而解之”的记载。自古以来，茶一直被作药用，之后才变成成为一种饮料。至今，茶仍然具有多种药效，在中国的药店还可买到各种药茶。

中国文化是世界人类古老文化发源地之一，至今仍然欣欣向荣。相反，其他文化古国多已没落。我想这也许是中国借重阴阳五行说，并进行调和或均衡的结果。比如食品，要

按其性质进行优选；配料、调料、中药方和调料法等也是如此，都要建筑在自然法则或自然秩序之上，不能像现代人那样具有一种反自然的思想。茶叶，同样也要触及这一课题，正如饮茶或饮食必须同时考虑到正、副两方面的作用。因为，一般人缺乏这方面的知识，所以我认为怎样选茶和怎样喝茶比为何要喝茶是更为重要的问题。

2. 茶和中国人民的生活

在我们的日常生活中，总要把茶作为一最好的伴侣，不论是饭后、休息或者招待客人，茶是不可缺少的。

待友人，敬上一杯茶的时候，总要说：“请用茶”！友人则当客气地回答：“谢谢”。中国是礼义之邦，非常好客，给朋友斟上一杯茶，总是彬彬有礼的。在结婚大喜的日子里，新娘子一定要给介绍人、男女双方的长辈和亲友们递烟敬茶；凡是参加婚礼的大人几乎都要给新娘一个“红包”（用红纸包上一点钱），以示吉利。

西欧人初次见面礼是互赠名片，而中国人的风俗却不然，说上几句寒暄话，紧接着说：“请喝茶吧”！一般情况下，中国人尤其是北方人常说的一句话是“您好”，或者说：“您吃饭了么”？可是，在南方，特别是广东人，当地开设许多茶楼，朋友们一见面便互相问候“饮茶么”？南方人习惯上茶楼，不只是为了喝茶，而是一边喝茶一边吃点心。

中国茶叶种类之多，在世界上可说首屈一指。上茶馆同好友叙旧谈心，沏上一壶好茶，一边喝，一边聊天，茶水喝干了或者只剩半壶，再续上开水，悠闲喝茶，乐在其中，这是世界上罕见的。