

现代生活百科全书

茶道

MODERN LIFE ENCYCLOPAEDIA

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

茶 道

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶道/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6

(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 茶... II. 翟... III. 茶-文化-通俗读物

IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064114 号

书 名 现代生活百科全书 * 茶道

责任编辑 吴宝良

出 版 者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 680.00 元 (全 24 册)

目 录

茶的起源	(1)
茶的发现	(1)
茶原产于中国	(1)
中国茶区分布	(4)
中国是茶国	(6)
茶的种类	(9)
清饮茶类	(9)
花果茶类	(27)
各民族喜饮的风味茶类	(31)
医疗保健茶类	(44)
各省区名优茶要览	(61)
茶与健康	(65)
茶的营养及药用成分	(65)
茶的药理作用	(72)
茶叶的品质鉴别	(75)

茶叶的贮藏与保鲜	(86)
饮茶中的学问	(92)
茶文化概说	(101)
茶文化的形成	(104)
茶文化的发展	(111)
茶于相关文化中的表现	(122)
中国茶艺	(137)
选茶、采茶、制茶	(137)
论 水	(140)
茶 具	(150)
饮茶之法	(167)
茶 宴	(179)
饮茶环境	(184)
中国茶道精神	(186)
儒家思想与中国茶道精神	(187)
道家思想与中国茶道精神	(198)
佛教与中国茶道精神	(204)
中国茶道与民间饮茶习俗	(211)
民俗中的茶礼	(213)
不同地域的民间茶道	(226)
茶馆文化	(249)
茶馆文化的兴起	(249)

四川茶馆·····	(250)
杭州茶馆·····	(253)
上海茶馆·····	(256)
广州茶馆·····	(256)
北京茶馆·····	(257)
天津茶楼·····	(264)
 茶文化的传播·····	 (265)
中国茶在东方的传播·····	(265)
中国茶道与日本茶道、朝鲜茶礼·····	(268)
中国茶向西方的传播·····	(275)
世界各国饮茶习俗概说·····	(277)

茶的起源

茶的发现

世界上最早发现茶、认识茶并饮用茶的国家是中国。

据说早在 4000 多年前的远古，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。茶，即茶。神农氏，一种说法是炎帝，即传说中农业和医药的发明者。相传，他为了治病救人，到各地采集草药，又为了验证草药的药性，每采必尝，亲自体验。有一天，他尝到了一种带有毒性的草药，觉得口干舌麻，头晕目眩，只好放下草药袋，靠在大树下休息。此时，一阵清风带来一股清香，心头顿觉清爽舒畅。抬头寻觅，又见几片树叶在眼前飘过。他信手接过几片绿油油的叶子放入口中，慢慢地咀嚼。味虽苦涩，而清香回甘，舌底生津，精神振奋，而且不再口干舌麻，也不再头晕。就这样神农氏发现了茶。

茶原产于中国

茶的故乡是中国，无论原产地、最早发现茶的用途、饮茶、人工种茶和制茶，都是由中国开始。

确定某种树木的原产地，一般来说可从三个方面进行论证，一是文献记载何地最早；二是原生树的发现；三是语音学的源流考证。从这三方面看，茶的原产地无疑在中国。

有关茶的最早的文献记载，是在秦汉间的两部书：《神农本草经》和《尔雅》。《神农本草经》乃是秦汉人以神农为名而作，记载了神农氏尝遍百草的故事。神农氏原本为远古时代传说中人物，谁都无从考证，因此从口头资料看待，不可轻易否定。

《尔雅》也是秦汉人所作，是我国最早的一部字书。正是这部字书，首次明确记载“荼”字有“茶”的含义：“檟，苦荼。”东晋郭璞注曰：“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。”在此之前，《诗经》中也出现过“荼”字：“谁谓荼苦？其甘如荠”（《诗·邶风·谷风》）；“采荼薪樗，食我农夫”（《诗·豳风·七月》）。然而，此“荼”很有可能是指“苦菜”，并非为“茶”。

我国现存的一部最早的比较完整的地方志书《华阳国志》中有关于“茶”的记载，有三个极其重要的内容：一、“自西汉至晋，二百年间，涪陵、什邡、南安（今剑阁）、武阳（今彭山）皆出名茶。”这说明汉代已有饮茶。到后来考古发掘也有佐证。湖南长沙马王堆汉墓之中就有一箱茶叶，湖北江陵之马山西汉墓群中也发现有一箱茶叶。因此说中国饮茶始于汉代，那是只迟不早的断论，至现在已有 2000 多年的历史。至于汉人托名春秋时齐国大夫晏婴所作《晏子春秋》记载，齐时已有“食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已”的情况，但，此为“茶”用于食，并非后世之用于饮。二、周武王封宗室于巴，巴王苑囿中已有“方弱、香茗”，以此推断周初已有人工植茶，至今已有 2700 多年的历史。而至于汉代，才开始普及，大面积人工种植茶树，应当是无疑议的。三、公元前 1066 年，周武王伐纣时，巴蜀已用所产茶叶作为“纳贡”珍品。这是茶叶作为贡品的最早文字记载，距今已有 3000 年的历史。

作为现代科学意义上的原生茶树报告，中国古籍中很早就

有。唐人陆羽《茶经》中称：“茶，南方之嘉木也，一尺，二尺乃至数十尺，其巴山峡川有两人合抱者，伐而掇之。”宋代太平兴国年间的《太平寰宇记》中说：“泸州（四川南部）有茶树，夷人常携瓢攀登茶树采茶。”北宋年间沈括《梦溪笔谈》（约1093年）卷二十五杂志二中曾提及“建茶皆乔木”。明代《云南大理府志》云：“点苍山……产茶，树高一丈。”解放以后，通过考察，发现在云、贵、川等省的大茶树有二百多处，有的地区甚至是成片分布的，比如云南省思茅地区镇源县千家寨的古茶林群落，其面积达数千亩。位于云南省勐海巴达大黑山有一棵大茶树，高达32.12米，胸围2.9米，树龄约在1700年以上，是现今树龄最老的野生型茶树。分布于勐海县南糯山麓，被称作“茶树王”的栽培型大茶树，树龄也有八百余年。前不久在澜沧县邦威发现了一株过渡型茶树王，树龄约1000年。这三棵不同类型的茶树王现已被列为国家重点保护树种，这是茶树起源地的最好的历史见证。

野生茶树的存在与否，固然是研究茶树原产地的重要根据，但更加重要的是综合茶树栽培历史的发展，亲缘植物的分布，以及植物体化学成分等方面加以判断，这才更具有说服力。

从茶树的亲缘植物分布状况来看，山茶是茶树种群最接近的植物。全世界山茶科植物有23属，三百八十余种，我国有15个属二百六十余种，大部分都在云、贵、川地区。云南省是山茶科山茶属植物最密集的地方，有山茶“甲天下”之称。其中大理山茶、茶梅、怒江山茶、云南大花茶等都很著名。其次从古地理、古气候、古生物学的角度来看，虽然自第四纪以来，全世界经历了几次冰河期，对所有植物造成极大的灾害。但是根据我国西南地区冰川堆积物分布状况考察，云南受到冰河期的灾害不大，因此原来生长在云南的大叶种茶树没有遭受严重影响，保存得也最

多。茶树的近缘植物，比如大头茶、木荷、柃木、厚皮香、石笔木等在森林中也随处可见。由此可见，云南是茶树原产地的中心地带。

近些年来，科学家以生物化学的方法进一步研究了茶树的原始类型，发现在云南茶树品种的叶子之中所含儿茶素比较接近于茶树幼苗期儿茶素的类型。这也就说明，云南茶树芽叶的新陈代谢类型比其他品种的茶树简单，从而更有理由断定，云南茶树是现在所有茶树中最为古老的原始种类。

综上所述，我们可以认为茶树原产中国西南部，而云南是茶树原产地的中心地带。

从语音学方面考证，则更说明茶原产于中国。世界各国对茶的读音，大致由我国广东话、福建厦门语和现代普通话的“茶”字三种语音所构成。基本可分两大体系，一是普通话语音：茶——“CHA”；二是福建厦门地方语“退”音——“TEY”。两种语音在对外传播时间上，有先有后，起先为“茶”音，此后为“退”音。“CHA”音传往中国的四邻周边国家。例如东邻日本，西邻古波斯、土耳其、葡萄牙，北邻俄国，南邻印度、斯里兰卡、巴基斯坦、孟加拉。在明末清初，西方远洋船队由厦门等地方语得知茶称为“退”，随译为英语“TEE”，拉丁文“THEA”，后来英语拼成“TEA”。包括法语系的“THE”，德语系的“TEE”，西班牙语系的“TE”，全都是由厦门语的“退”音和英语的译音演变而来的。这也证明茶是由中国向其他国家传播的。

中国茶区分布

中国现有茶园面积达110万公顷。茶区分布广阔，东起台湾省东部海岸，西至西藏自治区易贡，南自海南岛榆林，北到山东

省荣城县，东西跨经度 27 度，南北跨纬度 19 度。全国分四大茶区，分别为西南茶区、华南茶区、江南茶区和江北茶区。共有 21 个省（区、市）967 个县、市生产茶叶。

1. 西南茶区

西南茶区是中国最古老的茶区，位于中国西南部，包括云、贵、川三省以及西藏东南部，生产红茶、绿茶、沱茶、紧压茶和普洱茶等，茶树品种资源丰富，是中国发展大叶种红碎茶的主要生产基地之一。

云贵高原是茶树原产地中心，地形复杂，大部分地区均属亚热带季风气候，冬不寒、夏不热。此地区土壤状况也较为适合茶树生长，土壤中有有机质含量一般比其他茶区丰富。四川、贵州和西藏东南部以黄壤为主，有少量棕壤；云南主要为赤红壤和山地红壤。

2. 华南茶区

华南茶区位于中国南部，为中国最适宜茶树生长的地区。包括广东、广西、福建、台湾、海南等省（区），有乔木、小乔木、灌木等各种类型的茶树品种，茶资源极其丰富，生产红茶、乌龙茶、花茶、白茶和六堡茶等，所生产大叶种红碎茶，茶汤浓度较大。

除闽北、粤北和桂北等少数地区之外，茶区年平均气温为 $19^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，最低月（一月）平均气温为 $7^{\circ}\text{C} \sim 14^{\circ}\text{C}$ ，茶年生长期 10 个月以上，年降水量是中国茶区之最，一般来说有 1200 毫米 $\sim$ 2000 毫米，其中又以台湾省雨量特别充沛，年降水量常超过 2000 毫米。茶区土壤以砖红壤为主，部分地区也有红壤与黄壤分布，土层深厚，有机质含量十分丰富。

3. 江南茶区

江南茶区位于中国长江中、下游南部，包括浙江、湖南、江

西等省和皖南、苏南、鄂南等地，现为中国茶叶主要产区，年产量约占全国总产量的 2/3。主要生产绿茶、红茶、黑茶、花茶以及品质各异的特种名茶，比如西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、君山银针、庐山云雾等。

茶区主要分布在丘陵地带，少数在海拔较高的山区。这些地区气候四季分明，年平均气温为 $15^{\circ}\text{C} \sim 18^{\circ}\text{C}$ ，冬季气温一般在 -8°C 左右。年降水量 1400 毫米 $\sim$ 1600 毫米，春夏季雨水最多，占全年降水量的 60% $\sim$ 80%，秋季干旱。茶区土壤主要为红壤，部分为黄壤或棕壤，少数为冲积壤。

4. 江北茶区

江北茶区位于长江中、下游北岸，包括有河南、陕西、甘肃、山东等省和皖北、苏北、鄂北等地，主要生产绿茶。

茶区年平均气温为 $15^{\circ}\text{C} \sim 16^{\circ}\text{C}$ ，冬季绝对最低气温一般为 -10°C 左右。年降水量较少，为 700 毫米 $\sim$ 1000 毫米，并且分布不均，常使茶树受旱。茶区土壤多属于黄棕壤或棕壤，是中国南北土壤的过渡类型。但少数山区，有良好的微域气候，所以茶的质量也不亚于其他茶区，比如六安瓜片、信阳毛尖等。

中国是茶国

中国，是世界上饮用茶最普及的国家，生产量和出口量在世界上始终名列前茅。

在我国广大地区，茶早已是生活必需品。藏语有云：“宁可三日无粮，不能一日无茶。”早在古代，上至帝王贵族，下至平民百姓都根据自己的经济条件，饮用不同档次的茶。喝不起精品，即使是茶末、茶梗也要喝的。即便是各种饮品琳琅满目的现代，最受欢迎的也还是茶。

唐代诗人卢仝的茶诗《走笔谢孟谏议寄新茶》极为形象生动地描绘出了他在喝茶时的愉悦感受，或许道出了世人喜茶的心理和心情。诗为七言古体，最精彩之处为：

.....

柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。

碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。

一碗喉吻润，二碗破孤闷。

三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。

五碗肌骨轻，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。

.....

此诗写尽喝茶之情趣，细细品味，步步深入，从润喉、解闷，到催发文思、散发不平，乃至轻肌骨、通仙灵……实在神奇，引起人喝茶的强烈欲望。因此诗写了品饮七碗茶的七种感受、七种境界，故此诗亦称《七碗茶诗》。

据不完全统计，全国广大农村年人均茶叶消费量约为 0.5 千克，而城市年人均茶叶消费量约为 1.5 千克。在新疆维吾尔自治区，年人均的砖茶叶消费量为 0.5 千克，牧区和半农半牧区，年人均砖茶叶消费量则达 2.7 千克左右，蒙古族的年人均茶叶消费量为 8 千克左右，多者要达 15 千克，宁夏回族自治区的年人均茶叶消费量约为 12 千克。而茶叶消费量最多的是西藏，年人均茶叶消费量高达 15 千克左右，成为全国各省、区之首。

中国也是世界上茶叶生产和出口大国。从 1949 年至 1988 年 40 年间，中国茶叶生产量已从一直次于印度和斯里兰卡的世界第三位上升为第二，超过了斯里兰卡。还以这 40 年统计，中国

茶叶出口量，从 1949 年至 1955 年，一直低于印度、斯里兰卡、印度尼西亚，位居第四。从 1956 年至 1988 年，基本超过印度尼西亚，位居第三，虽然在三年困难时期的 1962 年和 1964 年，还是位居第四。1989 年，又超过斯里兰卡，位居世界第二。

茶 的 种 类

清 饮 茶 类

中国是世界上茶类最丰富、品种最齐全的国家。自古以来经历了咀嚼鲜叶、生煮羹饮、晒干收藏、蒸青做饼、炒青散茶的演化、发展历程，逐渐形成了现代的绿茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶、红茶六大类以及再加工茶类。

六大茶类是以初制工艺与多酚类物质的氧化程度为根据进行分类的。各类茶具有相应的基本加工工艺以及其独特的品质特点。

1. 绿茶及其名优茶

绿茶属不发酵茶类，在我国产区最广阔、产量最丰富、品质最佳，其产量约占我国茶叶总产量的 70%。按初制加工过程中杀青和干燥方式不同，又可将其分为蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶和晒青绿茶四种。杀青是绿茶初制的关键所在。通过高温杀青迅速钝化酶的活性，抑制多酚类物质的酶性氧化，从而保持绿叶绿汤的特色。

绿茶的制作种类

(1) 蒸青绿茶

蒸青绿茶是指用蒸汽杀青而成的绿茶。我国湖北恩施、江苏宜兴和浙江余杭、余姚等地均有生产，比如玉露茶、阳羡茶、煎茶等。蒸青绿茶初制的基本工艺是蒸青、冷却、粗揉、中揉、精

揉、烘干等工序。蒸青使用蒸青机，利用蒸汽，使鲜叶的叶温在30秒钟之内迅速达到95℃以上，鲜叶中的酶活性迅速受热钝化，从而就固定了蒸青叶的绿色。蒸青叶迅速冷却后经粗揉、中揉、精揉三道工序将其揉成为直棒略扁的外形，并揉出适度茶汁，便于冲泡。各项工序的揉时均为40分钟~45分钟，叶温保持在45℃左右。烘干目的是蒸发水分至足干，有利于贮藏保色。烘干叶的含水量要求控制在4%左右。蒸青茶产品品质特点是“三绿”，即干茶色泽青翠、汤色碧绿、叶底鲜绿，香清味醇。

(2) 炒青绿茶

炒青绿茶是指采用干燥方式炒干的绿茶。这类茶产区广，品种多，品质好。除珠茶外，几乎各产茶省区均有生产，以江西、安徽和浙江三省产量最多、品质最佳。按其外形形状特点，又可分为长炒青、圆炒青和扁炒青三类。长炒青精制产品形状似眉毛，故又称为眉茶。圆炒青外形呈颗粒状，形圆如珠，又称为珠茶。扁炒青外形扁平，又称为扁形茶。

长炒青的初制基本工艺是杀青、揉捻、干燥三道工序。杀青方法有锅式杀青、滚筒杀青和槽式杀青三种。锅式杀青的成品香高味醇，但劳动强度大，功效低，不便于连续化生产。滚筒杀青具有成品色绿、条索完整的特点，而且劳动强度低、功效高，节省燃料，便于连续化生产的优点，眼下已在绿茶区广泛应用。槽式杀青成品品质介于二者之间，但易产生烟焦味。揉捻在圆盘式揉捻机中进行，揉捻时据原料老嫩而定，嫩叶揉时短，老叶揉时长，一般揉时大致为30分钟~45分钟，揉至紧直成条，茶汁适当流出附于叶表面为佳。长炒青干燥方法目前较为盛行的是采取烘（滚）二青、炒三青、滚干三个过程完成。烘（滚）二青是在烘干机中或在瓶炒机内进行，炒三青是在锅式炒干机内进行，滚干是在圆筒炒干机或是瓶炒机内进行。炒青绿茶在干燥过程中含

水量控制要适度，二青叶含水量控制在 35% ~ 40% 左右为宜，三青叶控制在 15% 左右为宜，滚干叶则控制在 5% 左右为宜。

长炒青的品质特点是条索紧结，显锋苗，色泽莹润，香高持久，滋味浓醇，汤色、叶底黄绿明亮。

圆炒青是浙江省的特产，主要产于浙江的嵊县、新昌、上虞、余姚等县及我国台湾省。初制时基本工艺是杀青、揉捻、干燥三道工序。干燥包括二青、小锅、对锅和大锅四个过程。产品具有外形圆紧如珠、身骨重实、香高味浓、耐冲泡的品质特色。珠茶以外销为主。

扁炒青为名优绿茶，多为手工炒制。炒制的基本工艺是青锅、摊凉、辉锅三道工序。炒制全过程在炒茶锅中完成。成品具有扁平光滑、香鲜味醇的特色，比如西湖龙井茶、千岛玉叶、大方茶等。

(3) 烘青绿茶

烘青绿茶主产安徽、福建、浙江三省。除高档的嫩烘青供直接饮用之外，大部分用作窨制各种花茶的原料，故称之为茶坯或素坯。初制基本工艺与炒青绿茶类同，只是最后一道干燥工序是用烘干却不是炒干。烘青绿茶的品质特点是外形完整稍弯出，锋苗显露，干色墨绿，香清味醇，汤色、叶底黄绿明亮。

(4) 晒青绿茶

晒青绿茶主要产于四川、云南、广西、湖北和陕西等地区。它是压制紧压茶的原料。其初制的基本工艺是杀青、揉捻、晒干。

在我国，名优绿茶的品种最多，产量占名优茶总产量的 80% 以上，主要形状有扁形、针形、片形、卷曲形、芽形、尖形、圆形、兰花形、条形等九类，形质优异，千姿百态。

名优绿茶以其干燥的方法不同可分为全炒型、全烘型和烘炒