

陈椽主编

中国茶叶出版社

中國名茶



中国名茶

主 编 陈 椽
编 著 者 王镇恒 秦大东
马文忠 姜含春
吴霭原

中国林业出版社

一九八九·北京

中国名茶

陈 椽 主 编

※

中国展望出版社 出版

(北京西城区太平桥大街4号)

安徽省南陵县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张6.0 插页0 字数130千字

1989年3月北京第一版 1989年3月 第1次印刷

印数：1—7000册

统一书号：ISBN7-5050-0306-7/B·04 定价：2.10元

前 言

这本《中国名茶》是应展望出版社特约与《中国名酒》、《中国名烟》相配套的小丛书，属科普读物。内容丰富，深入浅出，易读易懂。包罗万象、涉及多方面智识。要求与名茶来、名茶去的一般《中国名茶》不同。因此，组织有理论、有实践经验的同志合力编写，依其所长而选作。参加编写的名单如下：

安徽农学院茶学系王绩恒教授

安徽农学院茶学系姜含春教师

安徽农业厅茶叶科秦大东科长

安徽芜湖县农业局马文忠局长

安徽农学院茶叶检验学吴雪原研究生（1989年毕业现在安徽省商品检验局工作）

这本《中国名茶》与其它不同：提及名茶观念，分清谁是谁非，提到名茶的要求，指导制作名茶技术，谈及提倡发展名茶生产，是大宗茶类改进制茶技术、质量双丰收的对策；提到发展名茶是山区、老区农民脱贫致富，繁荣农村经济必由之路；澄清反对创制名茶的糊涂想法。另外，还列入得奖名茶和地方名茶，奖励地方名茶向得奖名茶看齐。有比较优次，才能上前。请读者和产名茶的有关单位，各自评审，如有出入，请来信指出，以便再版时更正，是所厚望。

陈椽于安徽农学院

一九八九年五月

序

在中国茶叶日益广泛地深入中外人民日常生活的情况下，适应人们明了茶叶各方面基本知识的需要，由我国著名茶叶专家陈椽教授等六人撰写的《中国名茶》一书与读者见面了。

中国名茶誉满天下。茶的原产地在我国云南。远在原始社会，我们的祖先就发现并开始利用野茶。我国人民凭着优越的自然条件和自己的勤劳智慧，经过数千年的生产实践、研究利用，不断积累、发展，创造了品种丰富、品质优异、制作优良、风味佳美、裨益身心的各类名茶；同时也发展了历史悠久、辉煌灿烂的中国茶叶文化，对世界文明作出了卓越的贡献。饮茶有益健康，国内外有识之士给茶叶冠以“健康饮料”、“美容饮料”、“口香饮料”、“防止癌症的饮料”、“安全兴奋剂”等种种美称。中国茶叶不仅受到我国人民的喜爱，而且成为加强同世界各地经济文化交流和友好情谊的纽带。

谈中国名茶不能不言安徽。安徽是中国最主要的产茶省之一。在唐代陆羽所写世界第一部茶叶巨著《茶经》中，把皖西南六个产茶郡县列入淮南茶区，皖东南六个产茶郡县列入浙西茶区。当时霍山、潜山、宣城、婺源（现属江西省）等地的茶叶已很著名。宋代《文献通考》载有中国名茶三十七种，其中产于安徽的就有十四种。现在安徽名茶更加琳琅满目，香味兼优，名山名茶，相得益彰。皖南黄山、九华山区的“祁红”、“屯绿”、“黄山毛峰”、“太平猴魁”、皖西六安“齐云瓜片”等，更是蜚声中外。进一步培育和发展安徽名茶，加强对

茶叶科学技术的研究和传播，是我们应尽的责任。

陈椽教授自三十年代起，就投身祖国茶叶事业，五十多年来，孜孜以求，奋力探索，治学育人，服务社会，为我国茶叶教学、科研事业和茶叶生产，做出了可贵的建树。几十年来，他在国内外发表了一千多万字的茶业专著，证实了茶树的原产地在我国云南，编著了世界上第一部《茶叶通史》和《茶叶分类》等著作在国际上引起了强烈反响。在他为国争光的同时也无意中把自己写进了世界科技名人的行列。先生今已八十高龄仍不辞辛劳，与安徽其他几位学者一起，把《中国名茶》一书奉献给大家。

《中国名茶》是一本具有科学性、实用性、趣味性的好书。该书纵观中国名茶历史，博览中国名茶，对历史名茶、传统名茶和新创名茶的缘由、产地风貌、茶树品种、采制特点、品质特征、产销概况和历代名人对它们的赞美，都因茶而宜，各有侧重、不拘一格地作了介绍，对发展名茶生产提出了很好的见解；并且趣谈茶叶之功用，从茶用起源、饮茶益处、饮用方法，到茶叶种类、茶叶选购、鉴别和保存等一一专文介绍，深入浅出，通俗易懂，是茶叶生产者、销售者、科技工作者以及广大消费者的良师益友，也为去名山大川的国内游客和前来我国旅游观光、洽谈贸易的海外侨胞、港澳同胞、外国友人了解中国提供了方便。

王郁昭

1988年

目 录

序	(1)
茶叶知识纵横	(1)
饮茶益处	(1)
茶用起源	(21)
合理饮茶	(27)
茶叶种类	(34)
茶叶选购	(41)
茶叶保存	(47)
中国名茶大观	(51)
名茶观念	(51)
名茶与名山、名水	(53)
名茶与品种	(55)
中国名茶的世界地位	(57)
历史名茶	(61)
传统名茶	(75)
祁门红茶、屯溪绿茶、庐山云雾、洞庭碧螺春、恩施玉露、西湖龙井、黄山毛峰、信阴毛尖、六安瓜片、太平猴魁、君山银针、白牡丹、茶王安溪铁观音、凤凰水仙、云南普洱茶、苍梧六堡茶、老竹大方、武夷岩茶、蒙顶黄芽	
恢复历史名茶	(110)

蒙顶甘露、涌溪火青、九华毛峰、敬亭绿雪、龟山
岩绿、琅源松萝、鹿苑毛尖、天华谷尖、天柱剑毫、塌
泉云雾、瑞草魁

新创名茶.....(128)

都匀毛尖、南京雨花茶、婺源茗眉、黄金桂、仙台大白、
上饶白眉、黄花云尖、汉水银梭、午子仙毫、秦巴雾毫、岳
西翠兰、白毫银针、玢琅翠芽、安化松针

历届获奖名茶.....(147)

地方名茶拾锦.....(152)

开发名茶生产与茶发展对策.....(155)

产品介绍.....(159)

名 茶 知 识 纵 横

饮 茶 益 处

茶能解渴，又能为机体水分代谢平衡提供需求，这是人所共知的常识。饮茶还有哪些好处？为什么茶叶作为传统卫生饮料，绵延数千年，经久不衰，名扬中外？

我国的茶叶自神农时代起引为药用，至今已有五、六千年。西汉时起作为饮料，距今已有两千多年了。在公元473~477年前后，茶叶作为“绿色的金子”传遍全球。时至今日，成为尽人皆知的珍贵饮料和重要商品，作为茶叶祖国不能不引以为豪。古老的茶叶受到人们如此普遍喜爱；传统的冲泡品饮方式，在装饰考究、花样不断翻新的现代饮品的冲击下，依然如故，这不仅仅因为“芳茶冠六清，溢味播九区”，也不仅仅因为茶叶能生津解渴，而是因为人们在长期的饮用茶叶的历史实践中认识了茶叶对人体的保健作用和疗疾作用。西欧、日本等国众多文献和典籍记载了茶对人体健康的促进作用。这里首推八百年前留学我国的日本茶祖茶西禅师所著的《吃茶养生记》，它被称之为“日本国民健康法的鼻祖”。中国历代医学对茶叶药用评价很高，有不少论述。如战国时代的《神农本草》，东汉著名医学家华佗的《食论》，世界第一部茶叶著作唐代陆羽的《茶经》，伟大的药物学家李时珍的《本草纲目》等等都有茶叶治病、健身的论述。

日本茶道协会负责人森本司朗先生在《吃茶养生与和敬清

寂》一书中说：茶作为饮料，有益于人体健康，仅次于人们赖以生存的阳光、空气和水。日本人民誉茶为“美貌和健康的妙药”、“健康与幸福之茶”、“是原子时代最佳饮料”，并以108岁为“茶”寿（盖因茶字之“廿”头为二十，加上其余笔画“八”、“十”、“八”，合为百八。）英国人视茶为“康乐饮料之王”，称赞为“群芳之最”，伦敦医学会主席布朗爵士把茶评价为“人类救世主”，法国女郎赞美中国普洱茶为“刮油茶”、“消瘦茶”。

茶叶对人体的健身、疗疾作用，是因为茶叶中含有丰富的营养成分和药物成分。

一、茶叶中的营养成分

据科学家的分析和鉴定，茶叶中含有三百多种化学成分，含量高者多达10~20%以上，含量低者不到百万分之一。茶叶中所含的蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物、各种维生素和矿物质等，都是人体生命所必需的成分。因此，从营养价值的角度来说，茶叶是一种含有多种营养成分的饮料，又因其含有多种维生素，所以茶叶也是一种多维饮料。

1、蛋白质和氨基酸 蛋白质是生命攸关物质，关系着人体成长和能量供给。茶叶中的蛋白质含量虽然高达20~30%，但能溶于水而被利用的只有1~2%。人们靠每天5~10克茶叶的饮用量来摄取蛋白质是有限的。然而作为组成蛋白质的基本单位——氨基酸，在茶叶中已发现有25种以上。茶叶中有2~4%的游离氨基酸，极易溶于水，在茶汤中能泡出80%左右。可溶于茶汤中的氨基酸种类很多，有谷氨酸、天门冬氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸、脯氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸等。茶叶中还含有一种特殊的氨基酸，即茶氨酸，在人体内可分解产生谷氨酸而被利用。故饮茶可以提供人体多种氨基酸，

有利于维持人体内正常的氮酸平衡。

2、维生素 维生素是人体正常代谢不可缺少的物质，主要从饮食中摄取。自从在绿茶中发现维生素C以后，世界公认茶叶具有特殊的营养价值。

茶叶中含有10多种维生素，有维生素A、B₁、B₂、B₃、B₅、B₆、C、D、E、H、K、P和肌醇等。

维生素C又名抗坏血酸，被看成是疗效广泛的营养药和保健药。茶含有丰富的维生素，其含量高于一向被人们认为含量最高的水果。100克茶叶中一般含有100~500毫克维生素C，绿茶中含量多于其它茶类，特别是高档绿茶，含量常在250~300毫克以上。因此，高级绿茶被视为维生素C的宝库。红茶因经过发酵过程，氧化损失较多，含量很少。由于茶叶中维生素C和多酚类化合物等物质同时存在，在70~100℃的水温下几乎不被破坏，在80℃水温下浸泡5分钟，只破坏15%。

维生素C，是形成维持血管壁的组织或皮肤组组等必须具备的营养物质，如果维生素C不足，就会引起血管壁发脆、皮肤粗糙。维生素C还能治疗由高血压引起的动脉硬化，具有辅助抗癌功效。同时，还具有防坏血病、解毒、增强抗感染能力、控制乙型肝炎、预防流感。另外，还能调解神经，使肌肉轻松活动等作用。人体对维生素C每日的需要量约为60毫克左右，正常情况下，每日饮茶3~5杯，基本上可以满足人体对维生素C的需要量。这在缺乏水果和新鲜蔬菜的情况下尤其重要。

茶叶中B族维生素种类齐全，包括硫胺素(B₁)、核黄素(B₂)、烟酸(B₅、PP)、叶酸(B₁₁、B₉)、泛酸(B₃)、吡多辛(B₆)、氰钴素(b₁₂)、生物素(H)、肌醇等。这

些维生素和**维生素C**一样，均能溶于热水。一般绿茶比红茶含量高得多，

维生素B₁的功效是维持神经、心脏及消化系统的正常机能，治疗多发性神经炎、心脏活动失调和胃功能障碍。茶叶中**维生素B₁**含量比一般蔬菜高，而绿茶中**维生素B₁**的含量比红茶高；**维生素B₂**维持眼睛的正常视觉功能，防治唇炎、舌炎、口角炎、结膜炎、脂溢性皮炎等。茶叶中**B₂**的含量比米、面、豆、瓜、果、蔬菜等都高得多；**维生素B₅**可防治癞皮病，维持胃肠的正常生理活动，茶叶中烟酸的含量比含量丰富的糙米、粗面、杂粮、瓜果、蔬菜还高得多；**维生素B₁₁**能促进人体造血机能，防治贫血；**维生素B₃**可防治皮肤炎、毛发脱色、神经系统病变；肌醇可用于治疗肝炎、肝硬化、动脉硬化、脂肪肝、胆固醇过高症等。

维生素P类也同**维生素C**、**B**一样溶于热水。茶叶中含有丰富的**维生素P**类物质，如多酚类化合物，典型的**维生素P**即芸香甙，100克茶叶中也有340毫克左右。**维生素P**可维持微血管的正常渗透性，增强韧性，防治高血压和血管硬化。后面将详细介绍其功效。

茶叶中还含有多种脂溶性维生素，如**维生素A**、**D**、**K**、**E**等。茶叶中所含的**维生素A**比其它食品含量要高得多，而绿茶比红茶高一倍左右，**维生素A**、**D**对维持人体的正常生长发育有很大关系。**维生素E**能促进人体生殖机能正常发育，有抗衰老的效果。**维生素K**可防止皮下肌肉出血，有止血的功效，其含量可以与肉类和蔬菜相比。

由上可知，仅根据茶叶富含各种维生素来看，堪称为“美容与健康”之佳品。

3、糖类 糖类即碳水化合物，是人体所需能量的主要来

源。糖类在茶叶中含量相当丰富，约20~25%，但是多数是不溶于水的多糖类，能被沸水冲泡出来的糖类不过4~5%，因此茶叶是属低热量饮料。这对于某些诸如糖尿病的忌糖患者，是一种非常合适的饮料。而且临床试验表明，茶叶治疗糖尿病的效果是明显的。

4、脂类 茶叶中含有2~3%的脂类，包括磷脂、硫脂、糖脂和若干脂肪酸。据中国农科院茶叶研究所分析，100克茶叶中含有700~1500毫克脂肪酸，其中亚油酸为100~180毫克，亚麻酸为200~400毫克。已经探明，很多脂肪酸是人体必需的，有些脂肪酸人体可以自己制造和转化，而有些则必须靠食物获得，其中亚油酸、亚麻酸等就要靠食物提供。茶叶中含有一定量的脂肪酸可以补充人体日常的需要。

5、矿物质 矿物质又叫无机盐、无机元素，是人们生活的营养要素之一。茶叶中的矿物质的灰分计算含有4~6%，其中50~60%可溶于热水，能被人们所利用。

到目前为止，据南京大学化学系及现代分析中心测定，已测出茶叶中矿物质元素有钙、镁、铝、锰、铁、钠、锌、铜、镍、铬、铅、镉、磷、氟、硼、砷、钼、钨等30种。实际上茶叶中至少有42种元素，其中人体必须的常量元素为：钠、镁、磷、氯、钾、钙，微量元素为：硅、钒、铬、锰、铁、钴、镍、铜、锌、砷、硒、钼。这些元素大都是人体必需的。有的还具有重要的药理功能和生理功能。如氟，人体如缺氟会生龋齿病和骨骼变脆。一般100克茶叶中含有1.0~1.5毫克氟，80%的氟可溶于茶汤，饮茶对牙齿，尤其是青少年的保健作用是很有益的。茶叶中普遍含有锰，其量都在300PPm以上，比一般植物含量都高，它是人体抗氧化酶的必需元素，

对抗衰老、及生育、心血管病、癌肿都有一定的作用。茶叶中含有较高量的钾，它可中和盐对血压的影响，故对降低血压有较大作用。铜和铁的生理功能一样，也参与造血、调节心搏，但不能在人体内保留而需经常补充。茶叶中含铜量一般在20~40PPm，泡茶时约有20~25%的铜可溶于茶汤中。茶叶中铁的含量比铜要高，在50~350PPm左右。由于茶叶中这两种成分在生理功能上互相协调，对治疗贫血有效。人体缺锌会引起生长停滞和贫血。茶叶中锌含量一般在20PPm。也含有镉，但比咖啡含量低，镉对人体有害。近代科学研究说明，肾脏内镉含量对锌含量比值的变化，是引起高血压的一个重要原因。锌镉比低，高血压发病率就高。如绿茶茶汤锌镉比为40，浸泡的咖啡锌镉比为5，所以饮茶不易患高血压症，而饮咖啡易得高血压症。同样，高锌低铜的饮食会干扰胆固醇的正常代谢，容易发生冠心病。而茶叶中锌铜比值不高，约1，相当于人类血清中的正常比值，所以饮茶不易发生冠心病。

二、茶叶中的药效成分

上千年的饮茶历史实践及近代国内外科学研究，临床实验表明，茶叶不仅具有人体必需的基本营养成分外，还具有多种治疗保健作用，如提神消疲，除油腻助消化、杀菌消炎、利尿解毒及防治心血管病、动脉粥样硬化、降低血压、防止龋齿、抗癌、抗衰老等疾病。是因为茶叶中含有很多具备多种功能的药效成分，包括上面提到的一些营养成分，而且是多种成分协同作用的结果，单味饮用，相当于服用多种药物组成的复方。所以，从这个意义上讲，“茶，即药也”（宋朝林洪撰《山家清棋》）。

1、咖啡碱 是茶叶中的一种主要生物碱，一般含量为2

~4%，高的可达5%左右，热水一次可浸出70~80%的咖啡碱。咖啡碱能兴奋中枢神经、增进思维、提高效率。试验表明，饮茶能提高分辨能力、触觉、味觉和嗅觉，同时还显著地提高口头答辨和数学思维的反应。此外，还能促进血液循环，增加肌肉收缩能力、解除疲劳、以及利尿、消浮肿、解除酒精毒害、强心解疼、平喘、扩张血管壁从而治疗高血压性头痛、提高胃液分泌量、增进食欲、帮助消化、调节脂肪代谢等作用。经调查表明，心肌梗塞的发病率与饮咖啡呈正相关，但与大量饮茶呈负相关。这是因为茶叶中除含有咖啡碱外，还大量存在多酚类化合物以及维生素C等化学成分，由于它们的协同作用，全面发挥了茶对人体健康的有益功能。一般绿茶中咖啡碱的含量低于红茶。

2、多酚类化合物 茶叶的药效多酚类化合物是起主导作用的。茶叶中含有10~20%，多酚类化合物绿茶比红茶含量高。茶叶中多酚类化合物不仅含量高，而且其组成物质也多，有30多种，其中最主要的物质是儿茶多酚类。这些多酚类化合物的药效归纳起来，主要是：①增强毛细血管的作用，尤其当脂肪性饮食过多时，微血管的透性增大，脆性也就增大，易引起破裂出血，饮茶可增强微血管壁的韧性，而且药效极为明显；②防止维生素C的氧化，有利于维生素C在体内的积累和利用；③使有害金属离子（如六价铬离子）还原变成无害离子，因而有解毒功效；④抑制动脉粥样硬化，减少高血压和冠心病的发病率。饮茶可抑制动脉硬化，饮咖啡却导致动脉硬化，就是因为茶叶中虽然也含有咖啡碱，但同时含有较多的儿茶多酚类物质和维生素C，而消除了咖啡碱的不良作用，保留了咖啡碱的提神、利尿、强心等功效，这就是作为健康饮料的茶叶独到之处；⑤抗菌杀菌作用。我国古代劳动人民就有用茶叶

治疗红白痢疾的经验，绿茶的抑菌效果比红茶好；⑥抗辐射损伤，能吸收和消除已经进入骨髓中的放射物质锶，有利于造血功能的恢复，具有明显地提高白细胞总数的效果，从而增进身体的抵抗力；⑦抑制引起突然变异的变异原，抑制癌细胞；⑧防止细胞内脂质的过氧化作用，从而具有明显地抗衰老效果；⑨活血化淤、促进血液中纤维蛋白元的溶解作用，从而达到抗凝化淤的作用，降低血脂，防止血栓形成，减肥健美。所以，饮茶自古以来就与健康长寿联系在一起。

3、脂多糖 茶叶中脂多糖的一般含量约为3%。脂多糖的药理试验表明，适当的植物脂多糖进入动物和人体后，在短时间内就可以增强机体的非特异性免疫能力，对提高机体的抵抗能力作用很大。动物试验表明，茶叶中的脂多糖有防辐射的功效，如防治放射性钴 γ 射线辐射伤害的功效，它与多酚类化合物一样，也有改善造血功能、保护血液的作用，还有助于肝脏再生的功能。

4、叶绿素和胡萝卜素 叶绿素和胡萝卜是茶叶中的色素，含量较高，尤其是绿茶。叶绿素具有杀菌作用，能刺激组织培养中纤维细胞的生长，促进愈合。胡萝卜素是维生素A的前身，维生素A不是色素物质，仅见于动物界，而胡萝卜素主要在植物中，故胡萝卜素又叫维生素A原，对视觉和上皮细胞正常机能的维持起有重要作用，所以饮茶明目为历代医书所记载。

茶叶中的营养成分和药效成分远不止这些，且每种成分很难说它是起营养作用，还是起药效功能，如以上所列的维生素类，它既是人体正常代谢所必须的营养成分，又具有多种药效功能，又如矿质元素，等等。

由于茶叶含有多种药效功能的成分，所以可防治多种常见

疾病以及一些疑难病症。

三、饮茶与抗衰老

“君欲登寿域，常饮茶作阶”。饮茶可延年益寿，其生物机制已随着当前对“衰老生物化学”的研究而被揭示出来。

中外一些科学研究表明，人的衰老与体内不饱和脂肪酸的过度氧化作用有关，而不饱和脂肪酸的过度氧化与自由基的作用有关。化学活性高的自由基可使不饱和脂肪酸过度氧化，使细胞功能突变或衰退，引进组织增殖及致坏死而产生置人于死地的癌症、心血管病和其他一系列疾病，如溶血、贫血、血栓、动脉硬化、糖尿病、肺及肝脏等障碍现象的发生。脂质过氧化是人体健康的恶魔，但罪魁祸首却是自由基，只要把自由基清除掉，就可以使细胞获得正常的生长发育而健康长寿。

这个任务一般由抗氧化剂来完成，抗氧化剂利用它的氧化还原性质，当细胞生命活动受到自由基威胁时，它本身被氧化，使化学活性高的自由基转化成惰性化合物而保护了细胞的正常发育。

目前，常用的抗氧化剂有维生素C、维生素E。它们均能有效地防止不饱和脂肪酸的过度氧化，而一向被认为是延缓衰老的保健良药。但是，最近日本研究表明，茶叶中的多酚类化合物防止脂肪过氧化的作用比维生素E高近20倍。维生素E防止脂肪酸过氧化作用只有4%的程度，而多酚类化合物可达74%。除此，茶叶中还富含嘌呤生物碱，它可间接起到良好的清除自由基的作用。

由此可见，仅就茶叶的延年益寿的效果显著是其它食品所不能比拟的，茶叶中含有维生素E、维生素C和多酚类化合物，且如高级绿茶的富含维生素C称著（10~20毫克/杯），茶叶中的维生素E也是日常果蔬所远不及的（约800微克，