

中国名茶

家庭实用小百科

科学饮茶保健康

茶的药用偏方 128 例

用茶巧做美味菜

家庭巧用残茶叶

李瑞壁 朴玉兰 编著

中国名茶家庭实用小百科

李瑞壁 朴玉兰 编著

书海出版社

〔晋〕新登字7号

中国名茶家庭实用小百科

李瑞壁 朴玉兰 编著

*

书海出版社(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省太谷县印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:135千字

1993年9月第1版 1993年9月太原第1次印刷

印数:1—3000册

*

ISBN 7-80550-161-0

G·133 定价:3.60元

目 录

一、茶的起源与发展	(1)
1. 神农与茶的传说	(2)
2. 世界上最大的茶树	(2)
3. “茶”字的演变	(3)
4. 茶叶何时成为日常饮料	(3)
5. 中国茶叶何时流传国外	(4)
6. 茶马交易	(5)
7. 历史上的“贡茶制”	(6)
8. “榷茶制”的由来	(6)
9. 饮茶方法的演变	(7)
10. 品茶和斗茶	(9)
11. 茶与文学艺术	(11)
12. 中国茶香飘世界	(12)
二、茶叶种类	(14)
1. 绿茶	(14)
2. 红茶	(26)
3. 乌龙茶	(29)
4. 白茶	(31)

5. 花茶	(32)
6. 紧压茶	(35)
7. 速溶茶和袋泡茶	(39)
三、饮茶习俗	(40)
1. 中国大陆的饮茶习俗	(40)
2. 台湾几种饮茶新法	(50)
3. 香港人喜欢普洱茶和六安枝	(52)
4. 各国的饮茶习俗	(52)
5. 茶的色香味	(58)
四、茶具及沏茶的水	(61)
1. 茶具	(61)
2. 沏茶的水	(65)
五、茶叶的选购鉴别与保存	(71)
1. 选购茶叶有讲究	(71)
2. 怎样鉴别茶叶优劣	(72)
3. 怎样鉴别新茶和陈茶	(73)
4. 怎样鉴别真假茶叶	(73)
5. 茉莉花茶中干花越多越好吗?	(74)
6. 茶叶的保存	(74)
六、中国名茶趣谈	(76)
1. 西湖龙井	(76)
2. 碧螺春	(77)
3. 峨蕊	(79)
4. 顾渚紫笋	(80)
5. 黄山毛峰	(81)
6. 信阳毛尖	(83)

7. 太平猴魁 (84)
8. 君山银针 (86)
9. 庐山云雾 (87)
10. 六安瓜片 (88)
11. 华顶云雾 (90)
12. 安化松针 (91)
13. 惠明茶 (92)
14. 都匀毛尖 (92)
15. 桂平西山茶 (93)
16. 屯溪绿 (94)
17. 普陀佛茶 (95)
18. 武夷岩茶 (96)
19. 普洱茶 (97)
20. 婺源茗眉 (98)
21. 松萝茶 (99)
22. 祁红 (100)
23. 涌溪火青 (101)
24. 雁荡毛峰 (102)
25. 水仙茶 (103)
26. 径山茶 (104)
27. 大红袍 (106)
28. 碣滩茶 (107)
29. 敬亭绿雪 (108)
30. 老竹大方 (109)
31. 南岳云雾 (110)
32. 五盖山米茶 (111)

- 33. 蒙顶茶 (112)
- 34. 安溪铁观音 (114)
- 35. 遂川狗牯脑 (115)
- 36. 麻姑茶 (116)
- 37. 宁红 (117)

七、饮茶与健茶 (119)

- 1. 怎样正确饮茶 (121)
- 2. 一杯茶冲泡几次为宜 (122)
- 3. 茶为什么要热饮 (123)
- 4. 盛夏能饮热茶吗? (123)
- 5. 喝隔夜茶会致癌吗? (124)
- 6. 饮茶为什么能解酒毒 (125)
- 7. 茶叶能治疗痢疾 (126)
- 8. 饮茶可以降血压 (128)
- 9. 饮茶可防治冠心病 (129)
- 10. 为什么饮茶可以减肥降脂 (130)
- 11. 饮茶为什么有明目作用 (131)
- 12. 饮茶可治糖尿病 (132)
- 13. 看电视谈饮茶 (133)
- 14. 怎样饮四季茶 (134)
- 15. 儿童喝茶好吗? (134)
- 16. 隔夜茶并非都不能喝 (135)
- 17. 为什么孕妇饮用绿茶有好处 (136)
- 18. 茶叶不能冲泡过度 (136)
- 19. 儿童喝茶可以防止蛀牙 (137)
- 20. 茶能免除微量金属对人体的损害 (138)

21. 饮茶可健康长寿 (138)
22. 饮茶与防癌 (139)
23. 常喝姜盐茶、保君多安康 (139)
24. 暑天漫话姜茶饮 (140)
25. 饮茶令你“提神益思、增进工效” (141)
26. 饮茶有生津止渴的功效 (142)
27. 喝早茶有益健康 (142)
28. 饮茶消食除腻 (143)
29. 烟酒与茶 (143)
30. 维生素与茶 (144)
31. 饮茶能减肥健美 (145)
32. 有关“红茶菌” (145)
33. 茶叶的某些副作用 (146)
34. 哪些人不宜饮茶 (148)
35. 缺铁性贫血患者不宜饮茶 (149)
36. 妇女“四期”不宜饮浓茶 (150)
37. 茶叶的奇特功能——抗辐射 (150)

八、茶的药用（药茶） (152)

1. 茶在中医医疗上的应用 (152)
2. 药茶（128种） (153)
3. 部分茶叶品种的医药用途 (176)

九、茶叶肴 (180)

1. 龙井鱼片 (182)
2. 茶叶粉蒸肉 (182)
3. 鸡丝碧螺春 (183)
4. 翠尖白玉羹 (184)

5. 茶食品	(184)
十、茶与其他	(186)
1. 茶浴疗法	(186)
2. 茶水洗毛线好	(186)
3. 除羊奶膻味	(186)
4. 茶水涨发海参	(186)
5. 茶水使牛肉熟得快	(187)
6. 茶水煮饭好	(187)
7. 残茶有用处 (8 种)	(188)
8. 为什么高山区的茶叶品质特别好	(188)
9. 我国获国际金奖的 10 种名茶	(189)
10. 用保温瓶泡茶不好	(189)
11. 浓茶防晕车	(190)

一、茶的起源与发展

茶叶文化起源于中国。中国人开始饮茶始于四五千年以前。

成书于秦汉时代（前 221～公元 220）的《神农本草经》依据当时的传说记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解”。“茶”是茶的本字。神农氏是中华民族崇敬的始祖之一。传说他尝遍了各种植物，确定了有用与无用植物，开创了人类农业各国医药的新纪元。他在多次食物中毒的情况下，遇到了茶（荼），而解之。因此，在我国人们一谈起茶的起源，就都将神农氏列为第一个发现和利用茶的人。唐代陆羽的《茶经》中说：“茶之为饮，发手神农氏，闻于鲁周公。”

原始农业和中国医药的创立，决非是某一个时期，某一个人所能完成的，而是千千万万劳动人民经过长期实践的结果。后人因崇敬、纪念农业和医药发明者的功绩，而特地塑造了神农氏这样一个偶像。茶和其他植物一样，从发现到利用，同样经过一段漫长的岁月。当原始人类发现了茶叶对人体的医疗效用以后，就必然对茶叶逐步重视起来。以后经过反复实践、总结，才发展到作为饮料饮用。

茶叶最初是作为药用，一直到现在，我们还在用茶叶治病，因为茶叶有杀菌消炎之效。如患痢疾，用茶叶多量煎服，有很好的效果等。

1. 神农与茶的传说

在我国，特别是江南一带，自古以来就流传着“神农与茶”这个神奇有趣的故事。神农这个人很奇特，生有一个透明的肚子，他吃下什么东西，都能看得很清楚。当时，人类还处于原始阶段，相当多的食物仍是采集后生食，因此，人类经常生病。神农为了解除人们的病苦，就利用自己特制的肚子，决心将所有植物都品尝一遍，看看每一种植物在肚子里面的变化和作用。从而确定哪些植物对人类无毒和有益，人们可以利用，哪些植物有毒，人类不可食或不可利用。这样，神农开始试尝百草，当他尝到一种开着乳白色花朵的树的叶子时，发现这种嫩绿叶很奇怪，一进到肚子里就上下、左右的到处活动，好似在肚子里检查什么，不仅清除了毒物，还将肠胃洗涤得干干净净，对人大有好处。神农称这种绿叶为“查”，以后，经过多次演变才叫成茶。神农尝百草，经常中毒，每次都是靠茶得以解救。从此，人类认识了茶，茶也为人类解除了许多病苦。

2. 世界上最大的茶树

茶树是一种古老的植物。有灌木、乔木之分，当今茶树的利用和发展是以灌木为主。茶的故乡在我国，世界上最大的茶树也在我国。在云南省巴达地区，有一棵称为“茶树王”的大茶树，树全高达32m，树幅8.3m，现保存高度为16.7m（因主干上部已折断）。在四川宜宾山区也有一颗野生大茶树，树干高达14.6m，在巴山、峡川一带仍有需两人合围的粗大茶树。

3. “茶”字的演变

本世纪 70 年代,我国考古学家在湖南长沙挖掘马王堆西汉墓时,发现在随葬物中有“槁筍”的竹简和木牌文。有关专家认为“槁”是“檟”的异体字。所谓槁一筍,是指茶一箱。据研究,茶的同义词除槁、檟外,还有茗、蔎、櫟、蔎、蔎茶、阜芦、过罗、物罗、酪如、仙、游、诧等。现代的茶字,是从“茶”字演变过来的。这也说明茶叶,被人类所利用已有悠久的历史。

我国是茶叶的故乡。现今世界各地的种茶、制茶和饮茶,都是从我国传去的,多数国家的“茶”字的发音,也都是从汉语“茶”字转变而成的。如英语的“茶”(tea [ti:] 音“替以”)是我国厦门音“茶”(音 tè, 近似上海人念的“担”)的音译;俄语的“茶”(zaǔ 音“恰以”)是我国北方音“茶叶”的音译;日语的“茶”(此系日汉字,音“恰”)字,不仅与汉语发音相同,而且写法也一模一样。

4. 茶叶何时成为日常饮料

茶叶作为饮料,据古籍记载,到了春秋时代,提到用茶叶作羹饮,但没有专门作为饮料的记载。在我国最早记载饮茶,是见于汉代汉宣帝时的王褒《僮约》赋中,其中讲到“烹茶尽具”和“武阳买茶”之句。武阳位于今四川彭山县东约十华里,是当时汉代政治、经济、文化的中心城市之一。可见在西汉时期,四川的产茶业已有相当规模,茶叶已成为商品,并为社会上层士大夫享用的饮料之一。

据《华阳国志》记载,周武王伐纣后,巴蜀等西南小国

曾以所产茶叶作“贡品”。如果在西周初期，我国西南一带部落已将茶叶作为珍贵的贡品，由此可推想到西周以前，即夏商时代，就已发现和利用茶叶。

三国两晋时期，饮茶的风气渐盛，并逐渐传入宫廷。吴国末年君王孙皓，每宴群臣，都让酩酊大醉，引以为乐，有一臣韦昭的酒量小，孙皓叫他以“茶茗”代酒。此后，文人就开始以茶接待宾客。

从唐代开始，饮茶已成为我国人民的一种生活习惯，由于饮茶之风盛行，出现了供应煎茶的店摊。此时，茶叶专家陆羽，总结了种茶、制茶、饮茶的丰富经验，到公元780年写出了我国（也是世界上）第一部茶书专著——《茶经》。当时的皇帝还特地将陆羽召进宫，让其“现身说法”，当场烧茶给皇帝喝，皇帝赞赏不绝，于是“茶道大行，王公朝士无不饮茶者”。陆羽也从此被称为“茶博士”。后人奉为茶神。

5. 中国茶叶何时流传国外

明神宗万历三十五年（公元1607年），荷兰商船自爪哇来我国澳门贩茶转运欧洲。这是我国茶叶直接销往欧洲的最早记载。由此可知，我国茶叶流传到国外要比此早，最迟应于16世纪已流传到国外，并已有相当的传播。以后，茶叶就成为荷兰最时髦的饮料。由于荷兰人的宣传，饮茶之风波及英、法等国。1637年，英国一个名叫威忒的船长，专程率船队东行，首次从中国直接运去茶叶。

到了清初顺治、康熙年间，英国商人从我国厦门、广州购运大量茶叶，除供给国内消费外，还转运到美洲殖民地一些国家。1644年，英国人在厦门设立商务机构，专门贩茶。以

后，瑞典、荷兰、丹麦、法国、西班牙、德国、匈牙利等国的商船也纷纷来到我国，都从事茶叶的贩运。

1662年，嗜好饮茶的葡萄牙凯瑟琳公主嫁给英皇查理二世以后，成了英国第一个饮茶皇后，从此饮茶风靡全英国，甚至宫廷中风行的葡萄酒、烧酒等烈性饮料也逐渐被温和饮料——茶叶所代替。英国医师会主席——希朗先生曾高度评价茶叶说：“余确信茶叶是人类的救世主之一，欧洲若无茶叶的传入，必定将饮酒至死！”

到了清朝雍正年间，美国饮茶风已普及到了城镇乡村。

我国的茶叶除海路传播远销欧、美之外，陆路输出销往欧洲和亚洲其他地区的历史也很久远。早在5世纪的南北朝，土耳其已有茶叶输入，后来传到波斯、阿拉伯等地。

在17世纪到19世纪200多年间，由于国内市场逐渐扩大和茶叶进一步商品化，茶叶的饮用习惯在欧、美国也先后形成，后来逐步传播到五大洲。1886年是我国历史上茶叶输出最多的一年，出口量达268万担。现在茶已成为世界各国主要饮料之一。茶树的栽培，在一些国家也有较快的发展。现在种植茶树的地区已遍布五大洲，种植最多的是亚洲，其次是非洲、欧洲。

6. 茶马交易

我国少数民族地区，每年需要大量的茶叶，唐代时就开始由政府的有关机构负责对境内的吐蕃、突厥、回纥、契丹等民族进行茶叶供应工作，政府规定用一匹马可兑换茶叶40斤（当时市斤），这就是历史上的“茶马互市”，茶马交易，对当时安定边境，促进兄弟民族间的交往和经济发展，都起了

一定的积极作用。

7. 历史上的“贡茶制”

向皇室贡奉茶叶是封建社会的定制，其历史可追溯到西周初期。据《华阳国志》记载，武王伐纣取得胜利后，地处西南的巴、蜀等诸侯小国来贺，奉献的礼物之一就是茶叶。即“贡茶制”的开始。

汉代皇室所用之茶叶，也取自西南。三国以后，皇帝多喜欢饮茶，向皇室贡茶，成为茶农身上的沉重负担之一。到了唐朝，贡茶的数量已很大，有贡茶任务的州郡多达20个。在贡茶中，顾渚、蕲阳、蒙山所产者为上，寿阳、义兴（宜兴）碧涧、滬湖、衡山所产者为次，浮梁所产为下。到宋代皇帝就向产茶区派有“特使”，专为皇帝品评“贡茶”。明清两朝皇室规定的“贡茶”更遍及南方各省。

贡茶一般由地方官亲自监制，制作加工精益求精。著名的蒙顶贡茶就是由官署监督当地僧道制作的。《蒙顶茶税》记载：每贡仙茶，正片贮两银瓶，陪茶两银瓶，菱角弯茶两银瓶，颗子茶，大小十八锡瓶，以上皆盛以木箱，黄缣丹印封之。临出发时，县官卜吉，朝服叩阙，选吏解赴布政司投贡房。“贡茶制”一直持续到清末。

8. “榷茶制”的由来

唐代统治者为了全面控制茶叶生产，曾于唐文宗太和九年颁布了“榷茶制”，所谓“榷茶制”其实是官家对茶叶实行专营专卖，禁止私人贩运。但“榷茶制”在执行中，遭到民众和部分官僚的激烈反对，不到2个月即被迫停止。

正式施行“榷茶制”是宋代。朝廷在全国设立了6个榷货务和13个山场，管理茶叶专营专卖业务。茶农种茶要向政府备案，领取本钱；采茶以后，交回本钱与税金，茶叶全部卖给政府，再由政府批发给商人经销。朝廷从茶叶经营中，获取了巨大经济利益。

元、明、清三朝继续实行“榷茶”，一直到清咸丰年间，才以苛税和厘金税取代了茶叶的专营专卖制，允许自由经营。

9. 饮茶方法的演变

我国有数千年的饮茶史，人们的饮茶方法随着人们对茶叶的逐步认识和制茶技术的发展及提高，大致可以分为四次较大的演变。

(1) 茶为药用阶段

我们的祖先从发现到利用茶叶的初期，人们都是用口咀嚼茶叶，不是作为饮料，而去享受茶叶的色香味，完全是以药用为主。古籍记载和民间流传的“神农尝百草”等，都是首先发现茶叶的药用价值，对人类生存有益，能解除人们的疾苦，才逐步为人类所肯定、所利用。即便以后逐步发展成饮料，直到今天，其茶叶的药用价值也是不容低估的。目前已知茶叶中含有对人有益的化学成分达几百种，对多种疾病有预防和治疗作用，可以说茶叶确实为治病良药之一。在古代的中医本草书中多有论述，记载最早的是唐代的《新修本草》，书中说：“茗，苦茶：茗味甘、苦、微寒，无毒。主瘰疬、利小便，去痰、热渴，令人少睡。春采之。苦茶，主下气，消宿食。”《茶经》中指出：“茶茗久服，令人有力，悦志。”书中还有很多关于茶的药用记载和便方。在《本草拾遗》中

也有：“诸药为各病之药，茶为万病之药”的记载。茶自从被发现至早期利用这一阶段，茶是药，可称为茶的药用阶段。当时由于生产力低下，是神统治时期，茶能解除人们的病苦，因此人们认为是神所赐，视为尊贵，所以也常用茶叶作为祭祀用品。

(2) 羹饮阶段

从先秦至两汉，茶从药物逐渐转变为饮料。当时的饮用方法，正像郭璞在《尔雅》注中所说的那样，“檟(茶)可煮作羹饮”。也就是说，煮茶时，还要加入粟米或各类调味的佐料等，煮成稀粥状饮用。至唐代，还多沿用这种饮用方法。是将饼茶碾成碎末，放在锅里煮滚，加入盐、葱、姜、薄荷等同煮，让茶汁出透了才喝。当时已有不加任何佐料，单将茶汁出透后饮用，已开始向冲饮法过渡。我国边远地区的少数民族，多是在唐代接受饮茶的习惯，故一些地方至今他们仍习惯于在茶汁中加入其他食品。羹饮法可以说是第二个阶段。

(3) 冲饮阶段

饼茶研碎冲饮法，可称为饮茶的第三个阶段。此法早在三国时代就已经出现了，但到了唐代才开始流行，盛于宋。三国时，魏国的张揖在《广雅》中记载：“荆巴间采叶作饼。叶老者，饼成以米膏出之，欲煮茗饮，先炙令赤迹，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之。用葱、姜、桔子芼之。其饮醒酒，令人不眠。”这里说的很明确，当时采下的茶叶，先制成茶饼，饮用时再捣碎。这同今天饮用砖茶的方法极其相似，可以说是冲饮法的鼻祖。这时以汤冲制的茶，仍普遍加入葱、姜、桔子之类调味。但已可以看出饮茶方法从羹饮向冲饮法的过渡雏形。唐代中叶以前，陆羽已明确主张在茶中不加任何香调