

当代

刘香莲 王冠伟 于明琪
编著

茶

经

DANGDAI CHAJING



中国海洋出版社

当代茶经

编著：刘香莲 王冠伟 于明琪等

中国海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代茶经/刘香莲,王冠伟,于明琪编著.—北京:中国
海关出版社,2006.6

ISBN 7-80165-366-1

I.当... II.①刘... ②王... ③于... III.茶-文化-中国
IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061060 号

书 名: 当代茶经 DANG DAI CHA JING

策 划: 高峰 海阳

著作责任者: 刘香莲 王冠伟 于明琪 编著

责 任 编 辑: 胡菡

责 任 校 对: 贵顺 江鲁 曾军

出版·发行: 中国海关出版社

地 址: 北京市朝阳区和平里东土城路 14 号 (100013)

电 话: 发行部 84252703 编辑部 85271833-652

网 址: <http://www.haiguanbook.com>

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

版 本: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 32 开 印张: 10.875

字 数: 210 千字

印 数: 1—3000 册

出版声明: 版权所有, 侵权必究

标准书号: ISBN 7-80165-366-1

- 茶之精髓是清静与和谐，看茶汤的透彻，观茶叶徐徐下沉的静谧，是人生一大享受。
- 茶可解毒！茶可健体！茶可养生！茶可清心！茶可修身！
- 饮茶有茶忌，忌忌都重要！
- 你知道不同体质的人应该喝什么茶吗？
- 科学合理饮茶，可以预防很多疾病！
- 喝不同的茶拥有不同的心情。

美女请注意： 饮茶是减肥和美容最简便和有效的方法：)

- 茶不饮亦可用
- 茶与佛自古便结下了不解之缘
- 一壶不事二茶
- 茶具自有其讲究，好茶备好壶，好壶蕴好茶
- 世界各民族国家茶俗不同，茶趣也不同

前 言

中国是茶的故乡。从远古走来，我们与茶结下了不解之缘。饮茶，讲究品味，讲究意境，更讲究心情。不在乎器具的奢华与否，也不论程序的繁复与否，全在于韵味的浓郁悠然。

本书是一本关于茶的实用性非常强的专著，第一章介绍了两部分内容：茶的起源、传播、发展过程和茶与宗教的关系。其他各章具体介绍了与茶相关的各种知识。如第二章介绍了各种茶的辨别方法，第三章介绍了茶具的选择等。

茶作为日常生活的必备品，不仅为人们生活带来情趣，更重要的是给人们带来了健康。本书着重用两大章节（第四、五章）的内容详细论述了茶对养生保健、减肥和美容的特殊作用，以及具有奇特功效的简单易行的小茶方。

本书不但语言通俗易懂，而且在形式上、版式编排

上也很灵活，在内容上则力求融知识性、趣味性于一体，例如设置了“小贴士”，“茶博士”，“茶故事”，“茶趣”等版块，这些小版块以小巧灵活的方式讲解关于茶的起源、传说、故事、应用等方面的小知识。

静静品茗，思绪像杯中升起的香气一般飘浮无定，思古幽情油然而生，这就是茶醉。既是世俗人，就要让茶来放松自我，享受一番世俗的洒脱快乐，一切尽在茗品茗中。

在本书的编写过程中，有许多老师参与了撰稿编写和大量的查证、审校工作，他们是：刘长明、孙慧、王刚、郭燕、腾飞、赵新龙、武小青、蒙海滨、任颖、陈志杰、任仲奇、刘炜华、杨绍华、刘丹、穆学军、张学金、梁顺利等。在封面上不能为以上各位老师一一署名，只能在此表示深深的感谢。

编者

2006年6月

目 录

第一章 谈古论今道茶源 /1

第一节 品茶道茶源 /1

- 一、茶之起源与传播 /2
- 二、茶之利用与发展 /3

第二节 饮茗话宗教 /5

- 一、茶与佛结缘 /7
- 二、佛教兴茶 /9
- 三、茶与祭祀的密切关系 /11
- 四、寺院茶堂到民间茶馆 /12

第三节 辨茶类论特点 /15

- 一、绿茶种类 /15
- 二、红茶种类 /19
- 三、乌龙茶种类 /21
- 四、白茶种类 /23
- 五、黄茶种类 /25
- 六、黑茶种类 /26

第二章 浩如烟波说茶鉴 /28

第一节 茶之甄选 /28

- 一、茶叶选购 /29
- 二、真假鉴别 /32
- 三、季节鉴别 /35
- 四、新旧鉴别 /37

第二节 绿茶品鉴 /40

- 一、西湖龙井 /40
- 二、洞庭碧螺春 /42
- 三、信阳毛尖 /43

四、黄山毛峰	/44
五、庐山云雾	/46
六、六安瓜片	/48
七、太平猴魁	/49
八、峨嵋竹叶青	/50

第三节 红茶品鉴 /51

一、祁门红茶	/52
二、滇红茶	/53
三、宜红茶	/53
四、黔红茶	/54

第四节 乌龙茶品鉴 /55

一、安溪铁观音	/56
二、冻顶乌龙茶	/58
三、白毫乌龙茶	/60
四、黄金桂	/60
五、武夷肉桂	/61
六、凤凰水仙	/62

第五节 白茶品鉴 /63

- 一、白牡丹 /63
- 二、白毫银针 /64
- 三、贡眉 /66

第六节 黄茶品鉴 /66

- 一、霍山黄芽 /67
- 二、君山银针 /68
- 三、蒙顶黄芽 /69
- 四、沱山白毛尖 /70
- 五、鹿苑毛尖 /71

第七节 黑茶品鉴 /72

- 一、云南普洱茶 /72
- 二、湖南黑茶 /74
- 三、四川边茶 /74

第八节 再加工茶品鉴 /75

- 一、花茶 /75
- 二、紧压茶 /81
- 三、萃取茶 /83

四、香味果味茶	/83
五、药用保健茶	/83
六、含茶饮料	/84



第九节 世界四大名红茶品鉴 /84

一、祁门红茶	/85
二、阿萨姆红茶	/85
三、大吉岭红茶	/85
四、锡兰高地红茶	/86



第三章 闲酌佳茗品茶韵 /87

第一节 茶之具 /88

一、金属茶具	/88
二、瓷器茶具	/90
三、紫砂茶具	/94
四、漆器茶具	/96
五、竹木茶具	/97
六、玻璃茶具	/97
七、搪瓷茶具	/98

第二节 茶之艺 /100

- 一、品茶论水 /100
- 二、冲泡技艺 /106

第三节 茶之道 /113

- 一、贵族茶道 /114
- 二、雅士茶道 /116
- 三、禅宗茶道 /117
- 四、世俗茶道 /118

第四节 茶之馆舍 /119

- 一、北京茶馆 /119
- 二、成都茶馆 /121
- 三、上海茶馆 /123
- 四、天津茶园 /124
- 五、广州茶楼 /125
- 六、苏杭茶室 /126
- 七、香港茶楼 /127
- 八、澳门茶楼 /128
- 九、台湾茶馆 /129



第四章 浓郁茶香话健康 /130

第一节 保健养生茶生活 /130

- 一、补充多种营养元素 /131
- 二、饮茶可强身健体 /133
- 三、茶的抗衰老作用 /146
- 四、女性饮茶有助怀孕 /147
- 五、饮茶可防菌 /147
- 六、饮茶可明显改善记忆力 /149
- 七、适合小儿的苹果茶 /150
- 八、药茶的优点 /151

第二节 生活中无所不在的茶 /151

- 一、饮茶防辐射 /151
- 二、饮茶可提神解乏，促进消化 /153
- 三、菊花茶的功效 /155
- 四、茶叶的妙用 /156
- 五、家庭自制茶叶食品 /158
- 六、饮茶可减轻吸烟危害 /159

七、一年四季饮茶有讲究	/161
八、饮茶对“症”选择有说法	/170
九、乌龙茶可增加食欲	/171

第三节 茶叶不饮亦可用 /171

一、残茶的妙用	/171
二、人在旅途，茶叶做“药”	/174
三、隔夜茶也有益	/175
四、巧用茶叶平添生活乐趣	/176
五、喝过酸奶 茶水漱口	/177

第四节 饮茶有茶忌 /178

一、饮茶需注意	/178
二、茶可提神的两面性	/182
三、饮茶有“十忌” 忌忌都重要	/183
四、特殊病患者饮茶需当心	/184
五、饮酒喝茶需慎重	/186
六、女士饮茶需看清	/188
七、药茶有禁忌 选择需慎重	/189

第五节 简单易行的保健养生小茶方 /191

- 一、养生茶方 /191
- 二、内科药茶方 /196
- 三、外科药茶方 /213
- 四、五官科药茶方 /218
- 五、皮肤科药茶方 /224
- 六、儿科药茶方 /230
- 七、妇科药茶方 /238



第五章 小阁疏帘话茶疗 /246

第一节 茶之美容 /247

- 一、茶可美白防晒 /248
- 二、茶可消除黑眼圈 /249
- 三、绿茶可爽肤 /250
- 四、苦瓜茶可战胜“青春美丽豆” /251

第二节 茶之减肥 /252

- 一、古代减肥秘药荷叶茶 /253
- 二、可快速燃烧体内脂肪的乌龙茶 /254



三、可降低中性脂肪的杜仲茶	/255
四、桑叶茶消除体内脂肪	/255
五、黑茶可抑制脂肪堆积	/256
六、“糖的杀手”吉姆奈玛茶	/256
七、适宜不同年龄段的中草药瘦身茶	/257
八、方便可行的绿茶瘦身方	/259
九、冬春之交三款中药消脂茶	/259

第三节 既可美容又可减肥的各式花草茶 /260

一、饮用花草茶的优点	/260
二、特别口味的几款养颜美容茶	/262
三、美白养颜、祛斑祛痘，减肥瘦身的美容花茶	/263
四、特殊功效花茶，可降血压、降血脂、降血糖	/264
五、清香解渴、解暑，消炎解毒、清凉润肺、润 咽喉的花茶	/264
六、花草茶针对不同器官排毒	/265

第四节 美容减肥小茶方 /268

第六章 犹得茶神论茶俗

/273

目
录

第一节 民族之茶俗

/273

一、汉族清饮茶

/274

二、藏族酥油茶

/278

三、维吾尔族香茶

/280

四、蒙古族奶茶

/282

五、苗族八宝油茶汤

/283

六、布依族“姑娘茶”

/284

七、景颇族腌茶

/285

八、回族刮碗子茶

/286

九、侗族打油茶

/288

十、白族三道茶

/289

十一、土家族擂茶

/291

十二、傈僳族油盐茶

/293

十三、佤族苦茶

/294

十四、傣族竹筒茶

/294

十五、拉祜族烤茶

/296

十六、哈尼族土锅茶

/297

II