

建设社会主义新农村书系

文化生活篇

茶文化

陈文华 编著

基础知识



中国农业出版社
农村读物出版社

建设社会主义新农村书系
文化生活篇

茶文化基础知识

陈文华 编著

中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶文化基础知识 / 陈文华编著. — 北京: 中国农业出版社, 2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-109-10967-4

I. 茶... II. 陈... III. 茶-文化-中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046942 号

中国农业出版社 出版
农村读物出版社

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 穆祥桐

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.375

字数: 93 千字

定价: 5.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础设施建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

目 录

出版说明

一、中国是茶的故乡	1
(一) 茶树的起源	1
(二) 茶叶的种类	3
(三) 茶叶的外传	4
二、中国饮茶简史	7
(一) 原始阶段 (先秦)	7
(二) 南方饮茶已成风气 (两汉、魏晋、南北朝)	9
(三) 饮茶风气传播全国 (唐代)	11
(四) 饮茶风气的兴盛 (宋代)	13
(五) 饮茶风气的鼎盛 (明清)	18
(六) 中国茶叶再现辉煌 (现代)	23
三、饮茶方法的演变	25
(一) 烹茶 (唐代)	25
(二) 点茶 (宋代)	27
(三) 泡茶 (明代)	28
(四) 罐装茶 (今后)	29

四、茶具的基本常识	31
(一) 陶瓷茶具	31
(二) 紫砂茶具	32
(三) 如何选用紫砂壶	35
(四) 茶具的种类	37
(五) 茶具的各部位名称	40
五、如何喝好茶	42
(一) 选茶	42
(二) 择水	43
(三) 备器	44
(四) 雅室	46
(五) 冲泡	47
(六) 品尝	66
六、附录	72
(一) 古代著名茶诗选载	72
(二) 各地主要名茶简介	97
(三) 名茶传说	114

一、中国是茶的故乡

茶文化是人们饮茶过程中所产生的文化现象和社会现象，可以说茶叶是茶文化的载体，因此，谈茶文化必须从茶叶谈起，而茶叶是茶树的幼芽嫩叶，故谈茶叶又得从茶树谈起。

（一）茶树的起源

茶树是多年生、木本、常绿植物，在植物分类系统中属于被子植物门，双子叶植物纲，山茶科，山茶属。学名为 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze。全世界山茶科植物共有 23 属 380 多种，我国就有 15 属 260 多种，大多分布在云南、贵州、四川一带，可见茶树的原产地是我国西南地区。所以唐代的陆羽在《茶经》中称：“茶者，南方之嘉木也。”

《茶经·一之源》描述茶树的形态：“其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栟榈，蒂如丁香，根如胡桃。”野生的茶树是高大的乔木，《茶经》说它的高度有“乃至数十尺。其巴山陕川有两人合抱者，伐而掇之。”在现在云南的西南部还保存着一些野生的大茶树。如云南省勐海县的大黑山原始森林中，有一株 1 700 年前的野生大茶树，树高 32.12 米，胸径 1.03 米，树围 2.9 米，至今仍然枝叶繁茂，被人们称为茶树王。附近还有 9 株高度在 16~20 米的大茶树。在云南省思茅地区的镇源县和平乡千家寨还发现有几千

亩野生茶树群落，其中龙潭大茶树高达 18.5 米，树幅 16 米多。此外，在贵州、四川、广西、广东等地也都先后发现过高度在 10 米以上的野生大茶树。近年来，通过考察调查，除前述滇、贵、川、粤、桂等省外，还在鄂、湘、赣、闽及海南等共 10 个省份 198 处地方发现野生大茶树。

在云南省澜沧县邦崄发现有一株树龄在 1 000 年左右的过渡型“茶树王”。在勐海县南糯山发现直径 1.38 米，树龄 800 多年的栽培型“茶树王”。从野生型到过渡型再到栽培型，正是人们从采摘野生茶树叶到有意识保护茶树一直到人工栽培茶树的有力物证。它说明，至少在 1 000 多年前，云南地区的居民已经采摘茶树的叶子作为饮料。

生长在西南地区多雨炎热地带的野生茶树多是树冠高大、叶大如掌的乔木型大叶种。它在传播过程中，由于纬度和气候的变化，在一些比较寒冷地区，逐渐演变成比较耐旱、耐寒、耐荫、树冠矮小、树叶较小的灌木型中小叶种，我国长江中下游地区种植的茶树多属此种。处于两者之间的为半乔木型大中叶树种，其树干可达数米高，采摘需用梯子，现在云南西双版纳地区种植的茶树多属此种。西南地区由于海拔高度不同，气候复杂，各种类型的茶树可同时存在。

作为饮料的茶叶是采摘茶树芽叶制成的，由于茶树芽叶内各种物质含量比例不同，适宜制成不同的茶叶。如乔木型和半乔木型适宜制作红茶，灌木型适宜制作绿茶，也有两者兼美，适于制作红茶、绿茶的。还有一些树种如安溪铁观音、武夷水仙、黄金桂等适合乌龙茶制作。但这只是大体而言，实际上，各种茶树的芽叶都可制成红茶、绿茶、乌龙茶，只是质量有所差异，并非红茶是用红茶树的叶子，绿茶

是绿茶树的叶子制成的。

（二）茶叶的种类

茶树的鲜叶采摘后经过加工即制成各种茶叶。所有的茶叶可分为两大类：基本茶类和再加工茶类。基本茶类包括绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶。再加工茶类包括花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、保健茶。

1. 绿茶 是我国产量最多的茶叶，占世界绿茶贸易总量的70%。绿茶的基本特征是叶绿汤清，加工工艺是鲜叶采摘后经过高温杀青，然后经揉捻、干燥后制成（揉捻后用热锅炒干称为炒青，揉捻后进行烘干的称为烘青，烘青的绿茶主要用来窰制花茶）。著名的绿茶品种有杭州的龙井、苏州的碧螺春、江西婺源的茶绿和庐山云雾、安徽屯溪的屯绿和六安瓜片以及河南的信阳毛尖等。绿茶中有所谓“明前茶”和“雨前茶”，是在每年清明和谷雨前采摘嫩芽幼叶制成，特别珍贵。

2. 红茶 红茶的基本特征是叶红汤红。红茶在国际市场占大宗。红茶的加工工艺是鲜叶采摘后不用高温杀青，而是经过萎凋、揉捻、发酵（绿茶是不发酵的），叶子变红后再进行干燥。红茶又分为小种红茶（经过松柴烟熏具有特殊松烟香味）、工夫红茶、红碎茶（将叶片切碎后再发酵、干燥）。著名的品种有安徽的祁门红茶（祁红）、云南的滇红、江西的宁红等。

3. 乌龙茶 乌龙茶也称青茶，外形色泽青褐，属于半发酵茶。其加工工艺是鲜叶采摘后经过晒青萎凋、反复数次摇青，叶子进行部分发酵红变，然后经高温锅炒、揉捻、干燥而成。冲泡后叶片上有红有绿，汤色黄红，有天然花香，

滋味浓醇。著名品种有福建的武夷山岩茶（如大红袍、肉桂、水仙）、安溪铁观音、潮州凤凰单丛及台湾冻顶乌龙等。台湾的乌龙茶有的发酵程度很低，属于轻发酵茶。

4. 白茶、黄茶、黑茶 白茶属于轻微发酵茶，基本工艺是萎凋、晒干或烘干。成茶芽叶自然舒展，满披白色茸毛，汤色清淡，主产于福建福鼎一带。黄茶是鲜叶杀青、揉捻后经过堆积闷黄，再炒，再堆积闷黄，然后烘焙干燥。著名的品种有湖南岳阳的君山银针、安徽的霍山黄芽、四川的蒙顶黄芽等。黑茶是一般原料较粗老，制作过程中堆积发酵时间较长，叶色油黑，故称为黑茶，可以直接饮用，也可制成紧压茶销往边区供少数民族消费。

5. 花茶 一般是用烘青绿茶和香花拼和窖制，使茶叶吸收花香制成花茶，有茉莉花茶、白兰花茶、珠兰花茶、桂花茶等品种，以茉莉花茶最常见。北方群众饮花茶者较多。

6. 紧压茶、萃取茶、果味茶和保健茶 紧压茶是用各类茶叶经过加工蒸压成一定形状，如销往边区的砖茶、云南的普洱茶（沱茶）。萃取茶是用热水萃取茶叶中的可溶物，过滤后获得茶汤，再经过浓缩干燥成固态的“速溶茶”或不经干燥的液态的“茶饮料”。果味茶是在茶中加入果汁制成茶饮料，如柠檬茶、橘汁茶等。保健茶则是在茶中加入中草药，加强防病治病的工效。严格说来，后二者茶的比重较小，如保健茶中更多的是靠中草药发挥作用，不能算是真正的茶。

（三）茶叶的外传

当今世界上有 160 多个国家、30 亿左右人口在喝茶，有 50 几个国家种植茶叶。但最早种茶、最早喝茶的是我们

中国，其他国家的茶树、茶叶及制作技术和品饮方式都是由我国直接、间接传入的。世界各国茶的语音也是由中国南北方言演变而成的。如英语中的 Tea，法语的 The，德语的 Tee，意大利和西班牙语的茶 Te，荷兰语 Thee，斯里兰卡的 they，南印度的 Tey 以及拉丁语的 Thea，等等，都是由闽南语茶的发音(Dei)直译过去的。而俄语中茶的发音为 чай，日语为 Cha，印度语为 Cha，则是由汉语茶的发音直译过去。由此亦可证茶叶的故乡是中国。

我国茶叶的外传，最早始于公元 4 世纪末 5 世纪初佛教由中国传入高丽国时，茶叶亦随之传入朝鲜半岛。到公元 12 世纪，高丽国的松应寺和宝林寺等寺院大力倡导饮茶，使饮茶风气普及民间。到了唐代，朝鲜半岛已开始种茶。《东国通鉴》：“新罗（国）兴德王之时，遣唐大使金氏，蒙唐文宗赐予茶籽，始种于金罗道之智异山。”

茶叶东传日本有可能始于汉代，但有确切的文献记载还是在唐代。729 年，日本圣武天皇曾经召集百僧，讲经赐茶，并派遣高僧来中国学习佛经。唐永贞元年（805），日本最澄禅师到中国天台山国清寺留学，回国时带去茶树种子，栽于近江（今日本滋贺县境内）的台麓山。不久，空海和尚也多次来中国学习佛经，带着茶籽回国试种。他们可算是日本栽培茶树的始祖。宋乾道四年（1168）、宋淳熙十四年（1187），荣西和尚两次来华留学，回国时带去很多茶籽，并广为种植，使种茶成为日本农民的副业。他还用汉字撰写了两卷《吃茶养生记》，大力提倡喝茶，被誉为日本的陆羽。从此，日本国种茶、喝茶，日益普及，至今长盛不衰。

茶叶西传欧洲要晚到 16 世纪，1517 年，葡萄牙从中国带回茶叶，几十年后饮茶风气已很流行。公主凯瑟琳嗜好饮

茶，1662 年她嫁给英皇查理二世，提倡皇室饮茶，带动了全国的饮茶之风。到 1714—1729 年乔治一世时期，中国茶叶开始大量进入英国伦敦市场，饮茶已风靡整个英国。后来还形成在下午 5 时饮茶吃点心的习惯，称为“午后茶”或“五时茶”。英国还将茶叶转运美洲殖民地，以后又运销到德国、法国、瑞典、丹麦、西班牙、匈牙利等国。饮茶不但席卷整个欧洲，还风行美国，以致后来美洲移民为了抗议英国提高茶税，在波士顿港口将英国茶船上的茶叶倒入海里，从而引发了一场战争，最终导致了美国的独立。

茶叶也在 17 世纪初北传俄罗斯，1618 年，中国的使者带了几箱茶叶到俄国赠送给沙皇，以后饮茶就在俄国流行起来。茶叶也就成为中俄贸易中的主要商品之一，后来俄国商人还到中国内地来开办茶厂，直接将茶叶运销国内。

茶叶南传的时间较晚，印度在 1780 年首次引种中国茶籽。直到 1826 年，印度尼西亚的华侨从中国引进茶种，才真正奠定了茶业基础。锡兰（今斯里兰卡）在 1841 年因咖啡遭受虫灾才开始引种中国茶树。20 世纪 60 年代，应非洲国家的要求，我国多次派出茶叶专家去西非的几内亚、马里，西北非的摩洛哥等国指导种茶，非洲才开始有了真正的茶叶栽培。

二、中国饮茶简史

据科学家们的研究，茶树的起源至少有六七千万年的历史，比人类的历史要早得多。人类什么时候开始利用茶叶，还很难确定。陆羽《茶经·六之饮》说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”意思是早在神农氏时代人们就采茶树叶作饮料，到了周公时候就有记载。陆羽的根据是《神农食经》说到：“茶茗久服，令人有力、悦志。”传说为周公所作的《尔雅》书中记载：“檟，苦茶。”但是据专家考证，《神农食经》是后人的著作，《尔雅》也是战国以后的作品，都不能作为科学根据，只能作为参考而已。

（一）原始阶段（先秦）

神农氏是原始社会时期的一个领袖人物，因发明农耕，带领众人种植粮食，解决了生存危机，人们为了感激他的丰功伟绩，尊称他为神农。据《庄子》、《白虎通义》等书的记载，神农时代“只知其母，不知其父。”是处于母系社会时期，相当于考古学上的新石器时代中晚期，距今至少有5 000年以上。当时原始农业虽有相当的发展，但粮食供应仍然有限，还要靠采集一些野生植物来补充。除了采集野果直接充饥外，也会挖掘野菜和植物块根以及摘取某些树木的幼芽嫩叶，和稻米一起放在陶制的釜鼎（锅）内熬煮成稀粥食用，这其中就可能包括有茶树芽叶。在长期食用过程中，

人们发现茶树叶子有解渴、提神和治疗某些疾病的作用，就单独将它煮成菜羹，以后又将它熬煮成茶水作为饮料。因此又产生了神农尝百草的传说。如东汉的《神农本草经》就说“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶乃解。”这个传说反映的应该是较晚阶段的史实，茶叶最早是作为蔬食的。现在西南地区的一些少数民族还保留着远古的吃茶习惯，除了直接咀嚼茶叶外，有的用盐腌制茶叶作为菜食，有的将茶叶和稻米及其他一些佐料共同煮成茶粥，有的还用其他树木的芽叶泡煮成饮料，像茶水一样饮用。总之，陆羽说“茶之为饮，发乎神农氏”还是符合历史实际的。说中华民族喝茶有四五千年的历史并不为过。

到了商周时期，这种饮食茶叶的习惯得到继承和发展，还给茶叶取个名字叫做“荼”。《诗经·豳风·七月》就有“采荼”的记载。因茶味苦涩，故又称“苦荼”，《尔雅》即说“檟，苦荼。”晋郭璞《尔雅注》解释：“树小如梔子，冬生（指冬季仍可生长），叶可作羹饮，今呼早采为荼，晚取者为茗。或一曰蔎，蜀人名之苦荼。”《神农本草经》说：“苦菜……一名荼苦”，说明苦荼又叫苦菜，或者说所有野菜都可叫“苦荼”，但都不排斥茶叶在当时作为主要菜食之一的可能性。因为茶叶并不一苦到底，而是苦中有甜，苦后回甘，令人回味，受人喜爱。故《诗经·邶风·谷风》赞叹道：“谁谓荼苦？其甘如荠。”不但一般群众喜欢食茶，王公贵族也爱吃，还要各地进贡优良品种。如东晋时期的史书《华阳国志·巴志》记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师……土植五谷，牲具六畜，桑、蚕、麻、苎、鱼、盐、铜、铁、丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”又云：“园有芳蒟、香茗。”“南安（今四川乐山市）、武阳（今四川彭山县）皆出名茶。”武

王伐纣在公元前 1066 年，说明 3 000 多年前的巴蜀（今四川、湖北）地区茶叶生产已有一定规模，并有优质产品可作为贡品进贡中央朝廷。而巴蜀正是中国茶树起源地之一，在周代成为重要的茶叶产地不是偶然的。

春秋战国时期，茶叶已传播至黄河中下游地区，当时的齐国（今山东境内）也喜食茶叶做成的菜肴。《晏子春秋》记载：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋、五卵、茗菜而已。”茗即茶，这茗菜，乃是用茶叶做成的菜羹，用来下饭的，当时当地是否用茶叶作饮料，尚无确切的文献记载。最早将茶叶作为饮料的地方，恐怕还是茶树原产地之一的巴蜀地区。所以清代顾炎武在《日知录》中说：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”也就是说，到战国末期，秦灭巴蜀之后，黄河流域才受其影响，饮茶之风才开始流行。

（二）南方饮茶已成风气（两汉、魏晋、南北朝）

到了汉代，有关茶的保健作用日益受到重视，文献记载也开始增多。西汉司马相如的《凡将篇》提到 20 种药物：“鸟喙、桔梗、莞华、款冬、贝母、木、蘘、萎、芩、草、芍药、桂、漏芦、蜚廉、灌菌、薺、白薺、白芷、菖蒲、芒硝、莞、椒、茱萸。”其中的薺即是指茶，三国魏时的《杂字》：“薺，茗之别名也。”东汉《说文解字》：薺“茗，茶芽也。”西汉王褒在《僮约》中提到“烹茶尽具”、“武阳买茶”。买茶要到远处的武阳（今四川彭山县）去买，可见此处所指的茶不是在附近随时可得的一般野菜，说明当时已有专卖茶叶的茶市，茶叶已成为日常需要的商品。这里的茶，就可能是作为饮料的茶叶。东汉的《桐君录》说：“西阳、武昌、晋陵皆出好茗，巴东别有真香茗，煎饮令人不

眠。”此处已明确指出茶叶是作为饮料之用。因此可以说汉代是我国饮茶史上的一个重要阶段。

魏晋南北朝时期，饮茶之风传播到长江中下游，茶叶已成为日常饮料，宴会、待客、祭祀都用它。典型的例子如三国时东吴的皇帝孙皓以茶代酒关照他的官吏韦曜。《三国志·吴书·韦曜传》：“（孙）皓每飨宴，……坐席无能否率以七升为限，虽不悉入口，皆浇灌取尽。曜素饮酒不过二升，初见礼异时，或密赐茶斅以当酒。”晋《中兴书》记载吴兴太守陆纳招待卫将军谢安，“所设唯茶果而已”。他侄子陆倕觉得太过寒酸，自作主张端出事先准备好的丰盛酒菜，破坏了陆纳表示廉洁的意图，结果被陆纳打了四十大板屁股。南齐武帝临终遗诏云：“灵座上慎勿以牲为祭，惟设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。天下贵贱，咸同此制。”（《南齐书·武帝本纪》）从此祭祀都要用茶叶作为祭品。一些文人雅士也喜爱喝茶，并有诗文反映茶事。如左思《娇女诗》中有“止为茶斅剧，吹嘘对鼎铉。”张孟阳《登成都楼》诗中有：“芳茶冠六清，滋味播九区。”更为重要的是晋代的文人杜育专门写了一篇歌颂茶叶的《斅赋》：灵山惟岳，奇产所钟。厥生斅草，弥谷被岗。承丰壤之滋润，受甘霖之霄降。月惟初秋，农功少休。结偶同旅，是采是求。水则岷方之注，挹彼清流；器泽陶拣，出自东瓯。酌之以醪，取式公刘。惟兹初成，沫沉华浮。焕如积雪，晔若春蕤。

这是第一首专门写茶的诗赋，涉及茶之性灵、生长情况以及采摘、取水、择器、观汤色等各个方面，可以看出，饮茶已不仅仅是解渴、提神、保健的需要，还具有一定的文化色彩。因此，魏晋南北朝是我国饮茶史上的又一个重要阶段，也可以说是茶文化的逐步形成时期。