



茶坊

茶之欣赏

茶俗趣谈

茶疗保健

茶肴美食

徐传宏 编著
农村读物出版社



茶坊

茶艺欣赏
茶俗趣谈
茶疗保健
茶肴美食

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

茶坊/徐传宏编著. —北京: 农村读物出版社, 2000.7
(生活百味)
ISBN 7-5048-3287-1

I. 茶... II. 徐... III. 茶-文化-普及读物 IV.
TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 25016 号

出版人 沈镇昭

责任编辑 李娜

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 8.75

插页 2

字数 241 千

版次 2004 年 2 月北京第 3 次印刷

印数 8 001~13 000 册

定价 13.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



神农尝百草的传说.....	1
---------------	---

茶 与 宗 教

茶禅一味.....	9
山月松影 道士品茶	11
以茶代酒	13

八 方 茶 风

江南清飲品綠茶	17
閩粵功夫茶	19
成都蓋碗茶	22
荊州“三炮台”	24
藏族酥油茶	26
蒙古族奶茶	28
維吾爾族香茶	30
回族罐罐茶	32



傣族雷响茶	33
土家族擂茶	34
傣族烤茶	36
白族三道茶	37
彝族盐巴茶	39
纳西族“龙虎斗”	41
布朗族酸茶	42
佤族油茶	42
景颇族竹筒茶	45
苗家万花茶	47
商榻“阿婆茶”	48
大年初一元宝茶	50
震泽百果茶	51
湖州威茶	52

婚 俗 茶 趣

走茶包	55
三茶礼	57
喝宝塔茶	59
婚房闹茶	61
喝喜茶	64
退茶	65

茶 在 国 外

日本茶道	69
英国午后茶	73

俄罗斯茶炊	76
摩洛哥薄荷茶	78
美国冰茶	79
毛里塔尼亚甜茶	81
土耳其红茶	82
巴基斯坦牛奶红茶	83
新加坡肉骨茶	84
韩国茶礼	85



茶 外 之 茶

决明茶	91
枸杞茶	92
柿叶茶	92
榴叶茶	93
竹叶茶	94
桑叶茶	94
菊花茶	94
金银花茶	95
玫瑰花茶	95
橄榄茶	96
红枣茶	96
龙眼茶	96
陈皮茶	97
青豆茶	97
锅巴茶	98
糯米茶	98



虫茶	99
虾米茶	99
翠鱼茶	100
海带茶	100

茶 肴 趣

绚丽多彩的菜肴	105
龙井虾仁的传统	106
酒楼菜馆的珍饈	107
楼外楼龙井虾仁	107
同庆楼香炸雀舌	108
广兴楼茶烧肉	109
芙蓉餐厅樟茶鸭子	110
香港茶皇鸡	110
家制菜肴	111
龙井虾仁	111
清蒸茶鲫鱼	112
鸡丝碧螺春	112
碧螺鱼米	113
碧螺里脊	113
茶香牛肉	113
茶叶肉末豆腐	114
翠尖白玉羹	114
龙井肉片汤	114
红茶黄豆汤	115
绿茶大蒜汤	115



绿茶番茄汤	115
绿茶西瓜汤	115
绿茶丝瓜汤	116
五香茶叶蛋	116
茶香四季豆	116
香片鳕鱼	117
红茶烧鸡	117
茶香豆腐	117
水果茶冻	117

饮茶益寿

茶与营养	121
茶与药用	123
茶与抗癌	124
茶与茶疗	126
茶与美容	127

茶方集萃

抗癌养生茶方	133
延年养生茶方	148
美容养生茶方	154
减肥养生茶方	160

饮茶禁忌

早晨不宜空腹饮茶	165
服药前后不宜饮茶	166



酒后不宜饮浓茶	167
睡前不宜饮浓茶	168
妇女不宜饮浓茶	168
儿童饮茶宜适量清淡	169
饮茶不宜过烫过量	170

品茶之道

形形色色的茶	175
闻香品茶	179

茶馆风情

北京茶馆	185
天津茶园	186
扬州茶社	187
江南茶馆	189
上海茶馆	190
杭州茶室	193
四川茶铺	194
广州茶楼	195
香港茶楼	196
澳门茶楼	197
台湾茶馆	197

茶艺欣赏

茶与琴棋书画	201
现代人与茶艺馆	210

茶与壶艺.....	215
品茶与茶艺观赏.....	222



名泉煮茶

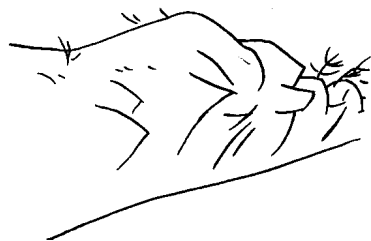
中冷泉甘茶串香.....	247
品茗惠山泉	249
茶醉虎跑.....	251
平山绿茶五泉水.....	253

品茗胜地

南明山庄品珠茶.....	259
虎丘品饮冷香陶.....	260
古歙揽胜太白榭.....	261
武夷岩茶溢清香.....	263
百年茶榭湖心亭.....	265

后记	268
主要参考文献.....	270

神农尝百草的传统





茶源于我国。饮茶始于何时？据《茶经》载，“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。从神农时代开始发现茶可以作饮料算起，至今已有近五千年的历史了。

关于神农氏尝百草，古代有两种传说。

一种传说是“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，是说神农氏在采草药时，为了验证草木的药理功效，必采而嚼之，亲自尝一尝，有时一天会碰到好几种有毒草木，使他口干舌麻，甚至五内若焚，他意识到这些都是中毒的征兆。有一天，正当他口干舌麻躺在大树下休息之际，一阵风吹过，树上飘落几片树叶，神农氏信手取来放入口中慢慢咀嚼，其味苦涩，但觉麻木消失，舌底生津，并感到气味清香，醒脑提神，于是采叶而归，定其名为“荼”（即“茶树”），与此同时，他和人们也发现了茶的解毒作用。

另一种传说是神农时代没有医生，病人只得自行找些草药煎服。神农氏给人治病，不仅亲自采挖药材，有时也帮助熬煎。有一次，当他在大树下生火煮水时，有几片茶树叶子落入锅中。他正要放草药，却见水色微黄，便取水饮之。他觉得此水味带苦涩，喝后回味香醇甘甜，并能解渴生津，振奋精神，因而捞叶研究，从而肯定了茶的药用价值。

当时人们处于原始生活状态中，吃的是野果、虫鱼、禽兽等、往往是生吞活剥，因此经常闹病。原始人类一旦有病，最初只好这样尝一点，那样尝一点，吃了有毒的、或毒性大的东西就死去；吃了不相干的药就无效；有的药吃了恰恰是对症的，病就被治好了，于是人们就知道了这是治某种病痛的“药”。由此可见，数千年前，人们用吃茶解毒，是符合当时社会实际的，即使今人看来，也有一定的科学道理。所以，我国民间百姓推崇神农氏为发现和利用茶树的鼻祖，是有其历史的渊源的。



生活百味·茶坊

茶从发现利用到成为人们普遍喜爱的饮料，经历了漫长的岁月。而茶成为饮料以后，茶的采制方法、茶的饮用方式，又不断地发生着变化，所以，一部饮茶的发展史，其实也是一部饮茶的风俗史。

我国远古时代，没有文字，常用结绳以记事，所以当时的历史，只能靠言语相传。从文字考证来看，我国最早利用茶叶的记载始于殷周。周成王元年（公元前 1115 年）周公旦的《尔雅·释木篇》中记载：“檟，苦茶也”；又《礼记·地官》载：“掌茶”“聚茶”仅供丧事之用。《中国风俗史》云：“周初至周之中叶，饮物有酒、醴、浆、湃等……此外犹有种种饮料，而茶其最著者”。这些史料记载说明殷周之时，茶不仅作为药用、祭品，而且已开始成为饮料。

到了汉代，饮茶风尚渐兴，茶被王孙贵族视为养生之妙药。西汉王褒的《僮约》（这实际上是当时的一份买卖奴隶的契约）中就有“武阳买茶”、“烹茶尽具”的条款。王褒是西汉时四川资中地方的一位儒生，到成都参加策问，即赴科举考试，寄居在他亡友的妻子杨惠家里。此人嗜爱喝酒，经常要使唤杨氏的家僮去打酒。那家僮表示不耐烦，可后来杨氏将那个家僮卖给了王褒。王褒于是在《僮约》里规定他每天须得从事的劳役，条款中的“武阳”是指今四川彭山县东，是汉代政治、经济、文化中心城市之一。《僮约》中除了规定要到这著名产茶区买茶之外，还规定在煮茶和盛茶时候要重视煮饮器皿的洗涤整理等。

三国时期的吴国君主孙皓，在和臣僚们宴饮时，常常要强制下属喝酒，不管能喝不能喝，一律以七升为额。臣僚中有个名叫韦曜的，酒量不过二升，比别人差得多。但他每次参加宴会，孙皓特别宽宥他，密赐给他茶，让他以茶代酒。这个故事载了《三国志·韦曜传》中，反映了当时江南地区饮茶已经成为生活中的常见之事。

到了两晋南北朝时期，各地产茶渐多，传播日广。西晋末年的敦煌，有个僧徒名叫单道开，他在邺都（今河北临城）坐禅，每天只吞服几粒用松子、桂皮、蜂蜜、茯苓和生姜等食物研末制成的弹丸，另外，只饮一、二升茶苏也就是茶粥，就能



够不畏寒暑，昼夜坐禅而不卧了。东晋的大臣桓温，招待宾客时，主要用茶果而不多备酒菜。当时吴兴太守陆纳以茶果待客的故事，也很有名。盛名显赫的卫将军谢安，一次突然要去会见陆纳。陆纳生活俭朴，接待宾客时只是摆上茶果而已。可是陆纳有个侄子当时在吴兴府邸，知道谢安这样的大人物要来，怕陆纳无所准备，就暗自叫手下人准备了供十多人宴饮的饌肴。谢安来到后，陆纳所设仍只是茶果。他的侄子却命人端上了盛饌佳肴，山珍海味。待到谢安走后，陆纳将侄子责打四十大板，怪他毁坏了自己素日俭朴的名声。从这些故事来看，那时茶叶已经逐渐发展成为一种普遍饮料。

唐代诗人白居易在《琵琶行》里写道：“商人重利轻别离，前月浮梁买茶去。”江西的浮梁（今景德镇市北），当时是著名的茶叶集散中心之一。唐代产茶区域，包括今湖北、湖南、浙江、江苏、安徽、江西、四川、云南、广西、贵州、广东、福建、河南、陕西等地，和今天的茶区相差无几。茶区广泛而且茶叶产量提高，使得唐代的饮茶成为普遍的风尚。

陆羽被尊为“茶圣、茶神、茶祖”，并不是偶然的。这反映了唐代饮茶风俗的盛行。陆羽写的《茶经》比较全面地系统地论述了从上古到当时的饮茶史、制茶法和产茶区。这是我国古代茶史上，也是世界上第一部茶书。继后，宋代蔡襄撰著《茶录》一书。后世的有关著作和诗文那就多得不胜枚举。元明清时期，饮茶风气进一步扩展到全国，甚至海外异域。茶的种类越来越多，制茶的技术越来越高明，饮茶的方式越来越丰富。

茶 与 宗 教

