

茶话

陈学良 著





茶 话

陈学良

广西人民出版社

茶 话

陈学良 著

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 4.75印张 插页2 105千字

1982年3月第1版 1982年3月第1次印刷

印数 1—28,000册

书号: 4113·110 定价: 0.44元

写在前面

中国是风靡世界的饮料——茶的故乡。我国利用茶叶的历史，已有四千多年了，几乎同埃及金字塔一样悠久。在历史的长河中，我国人民积累了极为丰富的制茶的经验，也形成了多种多样饮茶的风习。我国茶叶种类之多，制法之巧，质量之优，风味之佳，都是举世罕见的。

茶叶，也是我国传统的出口商品，是增进我国与各国人民友好往来的“友谊纽带”。“芳茶冠六情，溢味播九区”。

我国最早提及茶叶的文字记述为《尔雅》。至唐代，陆羽编写了世界第一部专门论述茶叶的著作——《茶经》。嗣后，历代论述制茶、泡茶、煮茶、饮茶以及各类名茶的诗歌、文章、专门著述，可以说“汗牛充栋”。解放后，有关茶叶的专门著述也出版了一些，但还不能满足读者需要，特别是通俗读物很是缺乏。笔者出自普及有关茶叶知识和饮茶、制茶常识的愿望，编写了这本《茶话》。因笔者学识浅陋，内容上不免挂一漏万，也可能有论述不恰当之处，希望专家学者和广大读者给予批评指正。

本书撰写过程中，得到陈爱新、张铭轩等同志的指导和鼓励。在审阅中，唐振真同志提出了可贵的建议和具体的修改意见。特此致谢。

作 者

目 录

一、赞 茶.....	(1)
二、饮茶与健康.....	(7)
饮茶有哪些好处.....	(7)
饮茶要适时适量.....	(13)
饮隔夜茶会不会得癌症.....	(13)
三、饮茶史话.....	(15)
饮茶的起源.....	(15)
《尔雅》与《僮约》.....	(16)
饮茶方法的演变.....	(18)
陆羽与《茶经》.....	(19)
古今饮茶趣事拾零.....	(22)
四、饮茶的风习.....	(26)
我国各地饮茶风尚.....	(26)
关于茶馆.....	(27)
茶话会的由来.....	(29)
我国少数民族的饮茶习俗.....	(30)
日本的茶道.....	(31)
午后茶与薄荷茶.....	(34)

五、茶叶的分类和一般制法	(36)
茶叶的分类方法和依据	(36)
六大茶类	(37)
茶叶的一般制法	(42)
六、浅谈绿茶和红茶的制造	(45)
绿茶的制造	(45)
红茶的制造	(52)
七、茶叶例话	(59)
“祁红”与“屯绿”	(59)
中外闻名的普洱茶	(62)
皖西黄大茶和远安鹿苑茶	(65)
白毫银针与白牡丹	(67)
武夷岩茶和安溪铁观音	(69)
侨胞喜爱的六堡茶	(73)
前景诱人的广西红碎茶	(75)
千花万蕾窖花茶	(76)
袋泡茶、速溶茶及冰茶	(79)
八、名茶集锦	(82)
十大名茶	(83)
名茶辈出	(92)
广西名茶	(96)
名茶种种	(99)
名茶的饮用方法	(109)
九、决定茶叶品质的因素	(112)
谈谈茶叶的色、香、味	(112)
高山出好茶	(115)
平地茶不差	(117)

茶树品种显奇效·····	(118)
精采细制品质好·····	(119)
十、茶叶的贮藏·····	(122)
茶叶变质的原因·····	(122)
茶叶贮藏的方法·····	(124)
十一、怎样品评茶叶·····	(127)
从“斗茶”谈起·····	(127)
品评茶叶的方法·····	(128)
次品茶和劣变茶的鉴别·····	(133)
十二、泡茶用水、方法及其它·····	(135)
浅谈泡茶用水·····	(135)
泡茶的水温和时间·····	(141)
闲话茶具·····	(142)

一、赞 茶

有人赞赏南国花冠如火的木棉，有人称颂北国伟岸挺拔的白杨，也许因为从事茶业工作的缘故，我特别喜爱那四季长青、朴实无华的茶树。

茶树，属山茶科，茶属，是叶用木本植物。茶叶和咖啡、可可，被称为世界上的三大饮料，茶为其首。茶叶，是人们普遍喜爱的一种日常饮料。

我国是“茶的故乡”，连茶的名字，也是中国人起的。提起茶的命名，说来话长，还有一段历史呢！唐代以前没有“茶”字，用“荼”字表示。到了唐代，南方盛产茶叶，北方饮茶成风，常常用到茶字，再以“荼”代“茶”，有很多不便，于是，将“荼”字减去一划，“茶”字应运而生，沿用至今。世界其他国家，古不产茶，亦无茶字，茶的名称，皆是中国茶字的译音。英美的“茶”（tea）是由厦门话的“茶”音转化的。俄语的“茶”（ЧАЙ）与我国北方“茶叶”发音近似。在我国古代，通称茶为檟、蔎、茗、蔎、皋芦。这些名字有点生僻古怪，也很少应用，已被人们遗忘了。

茶树原产于云贵高原。云贵高原位于北回归线两侧，属南亚热带常绿阔叶林带。高耸的山岭，深幽的河谷，低纬度和高海拔的交互影响，形成了“一山分四季，十里不同天”的多样垂直自然带，具备寒、温、热三种类型的小气候环境，从而构成动植物界的一个宝库，各种自然资源十分丰富。山茶科植物就在这一地区大量集中，追本溯源，寻根究底，茶树的远祖，大都起源于此。直到现在，那里还有许多茶树的野生亲属。云南省勐海县巴达公社的大黑山森林中，有一棵高14.7米、胸围2.9米的野生大茶树，可以作证，云贵高原就是茶树的老家。这株大茶树接待了不少中外茶叶工作者和植物工作者。如果本书读者有机会到云南西双版纳，请不要忘记去“拜访”它。

茶的饮用、栽培和制作都始于中国。据记载，茶树栽培在我国已有三千多年的历史。我国产茶历史悠久，茶区辽阔，气候适宜，制法精巧，风味独特，质量优异，久负盛名。目前我国的茶叶，行销世界五大洲的上百个国家和地区。我国不仅出口茶叶，而且也传出了茶籽和植茶技术。世界主要产茶国家的种苗，都是直接或间接由中国传去的。日本是我国“一衣带水”的近邻。茶树首先来到日本“安家落户”。公元805年，日僧最澄禅师到中国浙江天台山国清寺留学，把茶籽携带回日本，在近江的台麓山地区种植，以后传到其它地方。和最澄和尚同舟共济，飘洋过海，肩负着友好的使命，茶籽开始了第一次国际旅行，堪称为“友谊的种子”。从此，它在日本的国土上发芽、生根、开花、结果。现在，茶树的子孙已遍及日本的静冈、京都、奈良、滋贺等地，日本全国茶叶产量在200万担左右，约占世界茶叶总产量的7%。

随着我国人民和世界人民友好往来的发展，中国茶叶陆续传入其它国家。1684年，茶树来到印度尼西亚“定居”。1914年，又去马来西亚“安身”。就是当前在世界上产茶居首位的印度，也是1788年从中国运去茶籽后，才开始种植的。当时，因种植不得法，未获成功。直至1834年以后，英国的专卖茶叶公司（东印度公司）在中国买茶的特权被取消后，英资本家就纷纷组织大规模茶叶种植公司，在印度的东北部和南部大力发展茶叶生产。由中国输入茶籽，雇用中国工人，种茶才得成功。东印度公司曾派福琼等人，到浙江、安徽、福建和江西各著名茶区，猎取茶树良种，罗致制茶巧匠，推动了印度茶叶生产的发展。公元1867年，茶树又来到斯里兰卡“落户”。解放后，我国政府还派出技术人员，帮助马里、几内亚、摩洛哥、阿富汗种茶，所到之处，都受到了热烈的欢迎。至今，茶树已在51个国家大量繁衍生长，这都是从我国直接或间接传入的。

1979年，世界茶叶总产量为3677.8万担。其中，产量在300万担以上的有3个国家：印度，年产1098.2万担；中国，年产555.2万担（未包括台湾省）；斯里兰卡，年产412.8万担。产量在100万担以上的有5个国家：苏联，年产230万担；肯尼亚，年产198.5万担；日本，年产196万担；土耳其，年产180.9万担；印度尼西亚，年产146.5万担。

近十年来，世界茶叶的生产量增长很快，以1979年的总产量3677.8万担，与1968年的总产量2126.6万担相比，产量增长了72.9%。而近十年来，世界茶叶的贸易量也有增加，但增加的比例数小于产量增加的比例。以1979年的总出口量1662万担，与1969年的总出口量相比，总出口量增长了40.66%。

历史上，我国茶叶生产曾有过全盛时期。十九世纪中叶以前，中国几乎独占世界茶叶市场，最高年产量达450万担，为当时世界总产量的一半。据记载，1886年中国茶叶出口量达260多万担，占当时世界贸易的90%以上。然而，好景不长。十九世纪末以来，由于帝国主义的侵略和掠夺，国内反动统治的摧残，我国茶园逐渐荒芜，茶业日益萧条，茶叶出口一落千丈。1949年，全国茶叶产量只有82万担，出口量仅有30万担。

新中国的建立，使我国的茶业展现了新容。解放后，在党和人民政府的领导下，广大劳动人民依靠集体的力量，垦复了老茶山，开辟了新茶园。各茶区还建立了大片的水平梯田，逐步实现了条栽密植，我国的茶业重新得到发展。蓬蓬茶树，翠绿如茵，层层茶园，郁郁葱葱，把祖国的大好河山点缀得分外妖娆，装扮得格外壮丽。

1980年，我国茶园面积达到一千多万亩，产茶590多万担（台湾未统计在内），超过了历史最高水平。如今，我国种茶区域，东起台湾岛，西至西藏林芝；南起海南岛，北至山东蓬莱，均有绿油油的茶树在茁壮生长。茶区由解放初的14个省（区）、500多个县，发展到17个省（区）、900多个县。年产量在50万担以上的，有浙江、安徽、湖南、四川以及台湾省；其次是福建、云南、湖北、江西、广东、广西、贵州、江苏、陕西、河南等省（区）。近年来，山东省的“南茶北引”取得初步成功，雅鲁藏布江两岸，也开始试种葱绿的茶树。

茶叶是我国传统的出口物资，过去曾为祖国的昌盛，立过“汗马功劳”。如今，在全国农副产品出口中，茶叶的出口额仅次于蚕丝和水产品，换回了大量的外汇，支援了社会

主义建设，将为祖国实现四个现代化，积累更多的资金。

我国茶叶种类丰富多采，历居世界第一。从各类茶叶所占的比重来看，我国产制的茶类主要是绿茶，其次是红茶和边销茶，品类众多的特种茶叶，目前产量不多，产销上还有着较大的发展潜力。

先就绿茶来说，绿茶种类繁多，品质佳美，畅销40多个国家和地区。主要销往摩洛哥、阿尔及利亚、马里、毛里塔利亚、塞内加尔等国。非洲人民世代代饮用中国绿茶，已有传统的消费习惯。摩洛哥常年进口绿茶40—50万担，饮用中国绿茶已有近百年历史，平均每人每年饮用绿茶1.26公斤。

我国乌龙茶主要销往港、澳和东南亚一带，深受侨胞的喜爱。另外，广西六堡茶滋味醇和爽口，汤色红艳明亮，也受到东南亚和港、澳侨胞的赞赏。

我国生产的工夫红茶和小种红茶，传统销往英国、西德、荷兰等50多个国家和地区。我国红碎茶生产正在积极发展，潜力很大。

花茶是中国的独特产品，花馥茶香，沁人心脾，颇受饮茶者欢迎，已销及40多个国家和地区。

我国茶叶在国际市场上，享有很高的信誉，销售遍及五大洲的一百多个国家和地区。1980年出口茶叶223.3万担，仅次于印度和斯里兰卡，居于第三位。茶为世界人民捎去了中国人民的深情厚意，真是“茶香飘万里，情及五大洲”。

茶树不仅是叶用植物，还可综合利用。茶籽可以榨油、酿酒，茶籽含油量达20%左右、含淀粉24%，茶根可以制成治疗气管炎的良药。茶树周身可说是没有一样不可派用场的。

饮茶不仅丰富了人民的物质生活，而且茶在人民的文化生活中，也还占有一定的地位。湖南民歌：“挑担茶叶上北京”，用茶表达了人民对自己领袖的无限深情；茶区里流行的“采茶山歌”和“采茶扑蝶舞”，充分反映了人民热爱生活的乐观主义精神。

千百年来，茶成了诗人墨客笔下经常涉及的宠物，古今吟咏品茶的诗歌更多。“临水卷书帷，隔竹支茶灶，幽绿一壶寒，添入诗人料”，这是清代女词人吴蘋香的诗句，它把饮茶与诗歌融为一体了。

二、饮茶与健康

今天，国内外饮茶蔚然成风。饮茶，已成为人们的一种嗜好，在人们的日常生活中占据着重要的地位。那么，喝茶究竟有何好处呢？

饮茶有哪些好处

提神醒脑 利尿强心 “北窗高卧鼾如雷，谁遣香草换梦回”，这是陆游《试茶》诗中雅句，说明茶叶有提神醒脑的作用。

关于茶叶提神作用的记载很多。《神农本草经》说：“茶能令人少眠，有力，悦志。”汉朝著名医学家华佗在《食论》中写道：“苦茶久饮，可以益思。”明代顾云庆在《茶谱》中指出：“人饮真茶能止渴，消食，除疾，少眠，利尿道，明目益思，除烦去腻，人固不可一日无茶。”就连唐代大诗人李白，也用“破睡见茶功”的诗句，来赞扬茶叶提神醒脑的功效。

自古以来，人们都认为饮茶能提神醒脑，利尿强心。这

有什么道理呢？现代科学已证实：茶叶中含有3—5%的生物碱，包含咖啡碱、可可碱、茶碱和氨茶碱等。其中含量最多的是咖啡碱，易溶于水。在正常情况下，被冲泡出来的咖啡碱约占80%。每日饮茶5、6杯，则咖啡碱的摄取量约0.3克。茶中咖啡碱及其代谢产物并不在人体内积累，而是经过去甲基作用，进一步氧化，而以甲尿酸形式排出体外。咖啡碱具有兴奋中枢神经、促进新陈代谢、增进血液循环的作用，能增强心脏和肾脏功能活动。另外，茶中还含有其它成分能与咖啡碱相互作用，使茶叶要比纯咖啡碱的药效来得缓和，避免了纯咖啡碱的副作用。生物碱都具有利尿作用，特别是氨茶碱的利尿作用更大。因此，茶叶是一种良好的兴奋剂和利尿剂。

近年来的研究还认为，茶中含有枸橼酸，枸橼酸盐能防治血液凝固，能辅助治疗钙盐的尿道结石。

清热降火 止渴生津 李时珍在《本草纲目》中写道：“茶苦味寒，……最能降火，火为百病，火降则上清矣。”“温饮则火因寒气而下降，热饮则借火气而升散。”

喝茶确有发汗解暑的功效。三伏天气，骄阳似火，一杯热茶下肚，便浑身冒汗，顿有凉爽快活的感觉。这是因为从毛孔里出汗，化成水蒸汽时，把身体里的热带走了不少。人们觉得喝碗热茶，倒比饮杯冰水还解渴，就是这个道理。茶中的水浸出物与唾液作用，能止渴生津。

溶解脂肪 帮助消化 饮茶能去油腻，助消化，人人都有感受。逢年过节，加菜食荤，泡饮一杯浓茶，便容易化腻消食。这又是什么原因呢？因为茶中含有一些芳香族化合物，它们能溶解脂肪，帮助消化肉类食物。另外，无论是冷茶和热茶，都有“空腹”作用，减轻餐后不适。我国边疆一

些以肉食为主的少数民族深明此理。他们说，宁可一日无油盐，不可一日无茶饮。

醒酒解毒 杀菌消炎 茶区群众常用茶树的幼嫩芽叶敷涂伤口，利用茶多酚的杀菌消炎作用。茶多酚是茶叶中的一种主要化学成分，它占茶叶干物质总量的20—35%。茶多酚是由三十多种酚类物质组成的复合体，主要包括儿茶素、黄酮素、花青素和若干酚酸。其中以儿茶素的含量最多，约占多酚类的70%以上。这类物质过去也称为“茶单宁”或“茶鞣质”。

实验证明，茶叶对大肠杆菌、葡萄球菌以及病毒等都有抑制作用，这是因为儿茶素和茶黄素等多酚类物质会与病毒蛋白相结合，从而降低病毒的活性。

实验还证明，绿茶中的儿茶素和红茶中的茶黄素，均具有与对人体有害的有机汞化合物（ HgCl ）和镉（ Cd ）等重金属结合的作用，而形成不可溶性的金属盐。

另外，茶多酚和维生素C协同“作战”，消炎作用更强。高级绿茶含茶多酚较多，杀菌效果也就更好，常被人们作为治疗痢疾的良药。最近，有人认为，饮茶对多种人体肠道病毒的生长有抑制作用，并指出这是咖啡碱和茶多酚共同作用的结果。还有人认为，茶中水杨酸、苯甲酸和对香豆酸也都有杀菌消炎作用。

“正如酣醉后，醒酒却须茶”，这是明代理学家王阳明的一句诗，说明我国人民早就认识到饮茶有解酒的功效。这是因为茶多酚能和乙醇（酒中主要成分）作用，相互抵消，故饮茶能解酒。

茶叶中还含有一种酚酸类物质，能使烟叶的尼古丁沉淀，排出体外，是吸烟人的一种解毒剂。

每当抽烟、饮酒之后，人们都爱喝上一杯茶，就是这个道理。

预防龋齿 去除口臭 龋齿俗称虫牙，是牙科常见的多发病。龋齿发生的原因很多。牙釉钙化较差，质地不够坚硬，容易受破坏，是龋齿发生的一个重要内因。有人认为，龋齿是牙虫把牙齿蛀成龋洞，其实是错觉。预防龋齿，首先是增强牙齿本身的抵抗力，除补充含钙较多的食物，使牙齿长得质地坚硬外，还要应用氟化物，因为氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力，结合以后可明显地增加抗龋能力。

一般食物中含氟量很少，通常为 $10-20\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ 。茶叶中含有较丰富的氟。据包头市环境保护科学研究所，采用氟离子选择电极法测定了68个茶叶样品，茶叶全氟平均值为 $132.3\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ ，两次水浸出氟占 $41-70\%$ 。茶类不同，含氟量也有很大的差异，紧压茶含氟量最高，如贵州茯砖高达 $395\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ ，其次是花茶（平均含氟量为 $152.5\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ ）、青茶（平均含氟量为 $120.8\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ ）、红茶（平均含氟量为 $71.6\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ ）绿茶（平均含氟量为 $60.9\text{P}\cdot\text{P}\cdot\text{M}$ ）。产地不同，茶叶含氟量也有所不同。云南“滇红”含氟量较高，江西“宁红”含氟量较低；浙江“杭绿”含氟量较高，安徽“屯绿”含氟量较低；江西茉莉花茶含氟量较高，浙江茉莉花茶含氟量较低。一般来说，高档茶叶和名茶的含氟量都较低。

从上可知，饮茶是补充氟的途径之一。尤其在饮水含氟量低的地区，饮茶有明显的防龋作用。低氟区主要发生在湿润多雨的地带，由于风化、淋溶作用，引起地理环境缺氟，如广东、广西、福建、江苏、浙江、四川等省都是低氟区。我国规定：饮水含氟量适宜标准为 $0.5-1.0$ 毫克/升，氟含量不得超过 1.0 毫克/升。