

李少林 王达林 ● 主编
ZHONGGUO CHAHUA
QUANSHU

中国茶话 全书

北京燕山出版社



李少林 王达林 主编

—80②—
中国茶话全书

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国茶话全书 / 李少林, 王达林主编. —北京: 北京燕山出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5402-0845-5

I. 中… II. ①李…②王… III. 茶—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 106231 号

书 名: 中国茶话全书

主 编: 李少林 王达林

责任编辑: 梁 歌

出版发行: 北京燕山出版社

(北京市东城区灯市口大街 100 号 邮编: 100006)

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省三河市文昌印刷装订厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 33.75

字 数: 1056 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-0845-5

定 价: 60.00 元

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

前言

提到茶，这当然是一个最熟悉不过的字眼，因为笔者本人就是一位嗜茶人。无论生活还是工作当中，一杯清茶总是我的最爱，闻香品啐，乐此不疲！推己及人，原来我还只是乐于此道者中的一粒微尘罢了。

事实的确如此，中国是茶的故乡，茶文化根植于中华文化，千载的孕育和发展，它积蓄了我们中华民族历史的浑厚，涤荡了我们中华民族的不朽的性灵。

“茶香幽远千年史，茗色不减万古情”，茶滋润了中国人几千年，在我国有“国饮”之誉。古语说：“文人七件宝，琴棋书画诗酒茶。”中国人为什么爱茶，因为喝茶有益，喝茶有礼，喝茶有道。茶兼六艺，是我国传统文化艺术传承的载体。喝茶是一件雅事，自古以来被视为是文人墨客的专利，文士茶道的流行，也就是这个原因；同样有意思的是，饮茶在我国也是最俗之事，君不见，开门七件事：柴米油盐酱醋茶。有容乃大的茶之本性：宽容平和而随意，高雅大方不脱俗，盏茶浓情妙趣多。

饮茶对我们的身心俱益。人们对于茶的认识和利用经历了从药用、食用到饮用的过程。饮茶从我们的身体对营养的摄取而言，茶叶中含有的蛋白质和氨基酸、糖类与类脂、多种维生素，以及茶叶中的各种矿物质等各种营养元素，都是人体所不可缺少的营养物质。饮茶又是陶冶心性之举，人们通过茶事活动可以增长知识、修身养性。“和”是茶文化主体精神之一，所谓“和”是强调人与自然、人与社会、人与人之间的和谐统一，这又与维护生态平衡和人们在工作、生活中互相协作、互相理解、团结奋进的精神相吻合。

中国茶文化发展至今，已经形成了一套完整且独立的体系，本书力求全面地讲述剖析茶文化的内容和意蕴，使读者们对中国茶文化能有更全面、更客观的认知。

本书将中国茶文化归纳整理分为茶史篇、茶类篇、茶俗篇、茶故事篇、茶保健篇几部分。在茶史篇中，我们溯古观今，沿着历史的脉络来了解茶事在我国各个朝代中所起到的作用和影响；茶类篇中，我们将思路清晰地了解我国茶叶品目的分类以及各种名茶的概况；茶俗篇中，我们将会兴致盎然地了解我国在饮茶方面的各种讲究和规习、文人雅士对于饮茶的倡导、宗教的茶风以及兄弟民族的饮茶习惯等等；茶故事篇中，我们将会以故事的方式来透析我们这个民族所被赋予的茶的精神和韵味；茶保健篇中，我们将会切切实实地得到一些学以致用东西，受益无穷！

最后，我们有理由相信，新的世纪，茶文化将更加深入地走进人们的生活，茶文化将以更加艳丽多姿的身影曼舞在艺术的殿堂，茶文化将以更为深邃的内涵、经典的思想吸引大家的目光。



目 录

第一篇 中国茶史

第一章 中国的茶树	(3)
第一节 茶树的性状	(3)
一、茶树的科目分类	(3)
二、茶叶的化学成分与药用价值	(3)
第二节 中国是茶树原产地和原始分布中心	(4)
一、茶树的原产地之争	(4)
二、古今中国野生茶树	(5)
三、中国西南地区是茶树原产地	(6)
四、茶树的演化	(7)
第二章 中国饮茶的起源与发展	(9)
第一节 中国茶事的起源	(9)
一、六朝以前的茶事	(9)
二、《茶经》的记载	(10)
三、古老的茶文物	(11)
四、最早的茶字和世界各国对茶字的音译	(12)
第二节 关于饮茶起源的传说	(14)
一、神农说	(14)
二、秦汉说	(14)
三、六朝说	(14)
第三节 中国茶史发展概述	(15)
一、三国两晋	(15)
二、南北朝	(15)
三、唐朝	(15)
四、宋朝	(16)
五、元代	(16)
六、明代	(16)
七、清代	(17)
第三章 从秦汉开始到中国茶业的鼎盛发展	(18)
第一节 秦汉和六朝时期的茶业发展	(18)
一、两汉时期的茶业	(18)
二、三国两晋时期的茶业发展	(19)
三、南北朝时期的茶业概述	(20)
第二节 盛唐时期茶业的繁荣	(21)
一、隋唐五代茶业的兴起	(21)



二、茶禅的相互吸收和促进·····	(27)
三、陆羽及其《茶经》·····	(27)
四、唐代的宫廷和民间茶俗·····	(29)
五、五代茶事附述·····	(30)
第三节 宋元茶业的发展和变革·····	(30)
一、茶业重心由东向南的迁移·····	(31)
二、茶书的繁荣与制茶工艺技术的发展·····	(32)
三、宋代的贡茶·····	(32)
四、茶类生产的改制和演变·····	(32)
五、城镇茶肆的兴起·····	(34)
六、榷茶和茶马·····	(34)
七、辽金茶事·····	(36)
第四节 明清茶业的发展与革新·····	(38)
一、散茶的兴起·····	(38)
二、绿茶的出现和发展·····	(39)
三、红茶的崛起·····	(39)
第四章 传统茶业的由盛转衰·····	(41)
第一节 传统茶学的由盛转衰·····	(41)
一、茶书的种类·····	(41)
二、茶的生产技术与制作工艺·····	(42)
第二节 古代茶业的骤起和大落·····	(43)
一、中国茶的传播与输出·····	(43)
二、茶业出口的兴衰·····	(44)
三、中国古代茶业的终结·····	(44)
第三节 中国历代的贡茶·····	(45)
一、贡茶的起源·····	(45)
二、唐代贡茶·····	(45)
三、宋代贡茶·····	(46)
四、元、明、清代贡茶·····	(48)
第五章 近代茶业的艰难发展·····	(50)
第一节 清末民初中国茶叶科技的向近代转化·····	(50)
一、西方工业的入侵·····	(50)
二、振兴茶业组织和派员出国情况·····	(53)
三、茶树栽培和管理科技的发展·····	(54)
四、中国近代茶业改革中的机器制茶·····	(55)
五、清末民初茶叶科技的普及和推广·····	(56)
第二节 抗战前后中国茶叶科技的艰难发展·····	(58)
一、北伐战争前中国茶业的继续衰落·····	(58)
二、抗战前中国茶业和茶叶科技的改革发展·····	(59)
三、抗战期间茶业和茶叶科技的发展·····	(60)
四、战后茶叶科技的凝滞和结语·····	(62)
第三节 近代茶业的分布与特征·····	(62)
一、茶区划分的意义和历史的回顾·····	(62)
二、中国现代茶区的分布·····	(64)

第二篇 茶的分类

第一章 制茶和茶类演变	(69)
第一节 从生煮羹饮到干藏	(69)
第二节 从蒸青造形到龙团凤饼	(69)
第三节 从团饼茶到散叶茶	(70)
第四节 从蒸青到炒青	(70)
第五节 从绿茶发展至其他茶	(71)
一、黄茶的产生	(71)
二、黑茶的出现	(72)
三、白茶的由来和演变	(72)
四、红茶的产生和发展	(72)
五、乌龙茶的起源	(72)
第六节 从素茶到花香茶	(73)
第二章 茶叶分类	(74)
第一节 历代茶叶类别概要	(74)
第二节 现代中国茶叶类别概述	(74)
一、茶叶品类的命名	(74)
二、茶类的划分	(75)
第三节 基本茶类介绍	(76)
一、绿茶	(76)
二、红茶	(78)
三、乌龙茶	(79)
四、白茶	(79)
五、黄茶	(80)
六、黑茶	(80)
第四节 再加工茶类	(81)
一、花茶	(81)
二、紧压茶	(82)
第三章 历代名茶	(84)
第一节 古代名茶	(84)
一、唐代名茶	(84)
二、宋代名茶	(85)
三、元代名茶	(86)
四、明代名茶	(87)
五、清代名茶	(88)
第二节 现代名茶	(89)
第四章 基本茶类详述	(92)
第一节 绿茶种类	(92)
第二节 红茶种类	(165)
一、工夫红茶	(165)
二、小种红茶	(172)
三、红碎茶	(173)
第三节 乌龙茶种类	(174)



中国茶话全书



一、福建武夷岩茶	(174)
二、福建其他乌龙茶	(177)
三、台湾乌龙茶	(183)
第四节 白茶种类	(185)
第五节 黄茶种类	(186)
第六节 黑茶种类	(195)
第五章 再加工茶的种类	(198)
第一节 花茶种类	(198)
第二节 紧压茶种类	(202)
第三节 非茶之茶	(208)

第三篇 饮茶习俗

第一章 品茶环境与饮茶艺术	(217)
第一节 饮茶概述	(217)
一、饮茶习俗的演变	(217)
二、煎茶、点茶与泡茶	(218)
三、品茶与喝茶、吃茶	(219)
第二节 茶与水质	(220)
一、选水	(220)
二、天下名泉	(222)
三、烧水讲究	(225)
第三节 茶的冲泡技术	(225)
一、冲泡要领	(225)
二、冲泡方式	(228)
第四节 不同茶类的冲泡方法	(232)
一、绿茶的泡饮方法	(232)
二、红茶的泡饮方法	(235)
三、乌龙茶的泡饮方法	(236)
四、黄茶泡饮方法	(238)
五、白茶的泡饮方法	(239)
六、黑茶的泡饮方法	(239)
七、花茶的泡饮方法	(240)
第五节 品茶内容	(241)
一、观形	(241)
二、察色	(242)
三、赏姿	(242)
四、闻香	(243)
五、尝味	(243)
第六节 品茶环境的塑造	(244)
一、品茶环境	(244)
二、品茶环境的塑造	(244)
三、茶(艺)馆布置特色	(245)
第七节 茶具文化的发展与演变	(246)
一、从远古彩陶饮器到魏晋青瓷茶具	(246)



中国茶话全书

五

二、隋唐五代茶具概述	(248)
三、宋元茶具概述	(249)
四、明清茶具概述	(250)
五、近现代茶具概述	(252)
第二章 文人茶情	(253)
第一节 饮茶寄情	(253)
第二节 饮茶与喝酒、吟诗	(255)
第三节 居士好饮茶	(256)
一、居士多茶人	(256)
二、居士因何爱茶	(257)
第四节 饮茶重情趣	(258)
一、千里致水，松风自煎	(258)
二、茶竹为友，竹下品茗	(260)
第五节 用茶取名作号	(262)
第三章 饮茶的社会风尚	(265)
第一节 家庭饮茶之道	(265)
一、客来要敬茶	(265)
二、奉茶讲礼仪	(265)
三、沏茶重技艺	(266)
四、送茶为敬客	(267)
第二节 斗茶习俗	(267)
一、斗茶的兴起	(267)
二、因何斗茶	(267)
三、斗茶的方式	(268)
四、斗茶的影响	(269)
第三节 点茶与分茶	(269)
一、点茶及其要领	(269)
二、分茶及其影响	(270)
第四节 茶宴、茶会与茶馆	(271)
一、古今茶宴	(271)
二、茶话会	(272)
三、坐茶馆	(273)
四、施茶会	(275)
第四章 饮茶礼俗与成规	(276)
第一节 饮茶礼仪与风俗	(276)
一、饮茶之礼	(276)
二、吉祥与祝福	(278)
三、饮茶中的拟人与比喻	(279)
第二节 饮茶方圆与规矩	(281)
一、老茶壶泡和嫩茶杯泡	(281)
二、高冲和低斟	(281)
三、恰到好处	(282)
四、上投法、中投法和下投法	(282)
五、巡回倒茶	(282)



六、其他寓意和礼俗	(283)
第三节 饮茶与婚丧祭祀	(283)
一、饮茶与婚配	(283)
二、茶与祭天祀神	(286)
三、茶与丧葬	(288)
第五章 茶的存储与鉴评	(289)
第一节 茶的存储与保质	(289)
一、坛藏法	(289)
二、罐藏法	(289)
三、袋藏法	(289)
四、冷藏法	(289)
五、藏茶禁忌:	(289)
第二节 茶叶的品质鉴别与评定	(289)
一、春茶、夏茶与秋茶的识别	(290)
二、春茶、夏茶与秋茶的品质特征	(290)
三、高山茶与平地茶的甄别	(291)
四、新茶与陈茶的辨别	(292)
五、真假茶的鉴别	(292)
六、香花茶与拌花茶的区分	(292)
七、茶叶质量优次的审评	(293)

第四篇 茶故事

第一章 帝王与官员们的茶故事	(297)
茶与神农	(297)
周武王茶称贡品	(298)
蜀王封邑名“葭萌”	(298)
以茶为廉	(299)
称诸葛亮为“茶祖”的传说	(300)
孙皓赐茶代酒	(300)
“水厄”与“酪奴”	(301)
隋文帝饮茶治头痛	(302)
武则天茶喻祸福	(303)
煎茶圣手	(303)
良马千匹换《茶经》	(304)
“水递”惠山泉	(305)
茶痴皇帝	(306)
“茶博士”品鉴茶茗	(306)
王安石品茶鉴水	(308)
东坡巧设提梁壶	(308)
范仲淹与《斗茶歌》	(309)
文思因茶而泉涌	(311)
朱元璋与灵山茶	(312)
太祖斩姻缘私茶	(314)
一瓯足可通仙灵	(315)



中国茶话全书

七

御笔亲题“碧螺春”	(316)
“君不可一日无茶”	(316)
荷露煮香茗	(317)
第二章 古代文人们的茶故事	(319)
王褒《僮约》武阳买“茶”	(319)
李白与仙人掌茶	(320)
陆羽与《茶经》	(321)
诗僧皎然乐咏茶	(322)
辨水谷帘泉	(324)
“且尽卢仝七碗茶”	(325)
饮茶行家白居易	(326)
“皮陆”茶诗千古传	(327)
醉翁之意亦在茶	(328)
“从来佳茗似佳人”	(329)
茶谜、茶诗与茶联	(330)
苏学士鉴水梦泉	(331)
奇茶·妙墨·美德	(332)
分宁茶客黄庭坚	(333)
武夷精舍隐“茶仙”	(334)
“易安居士”角茶助学	(335)
桑苎家风竟陵翁	(336)
“不是名泉不合尝”	(337)
杨万里嗜茶如命	(338)
虞集妙诗颂龙井	(339)
“铁笛道人”夜梦茶	(340)
绝俗清雅的“清泉白石茶”	(341)
唐伯虎诗画写茶情	(341)
竹符调水	(343)
“青藤道士”以扇赌茶	(344)
张岱与“兰雪茶”	(345)
茶情偶记	(346)
蒲松龄路设大碗茶	(347)
寒夜客来茶当酒	(348)
郑板桥茶结良缘	(349)
才情茶思写红楼	(350)
纪晓岚茶谜救亲家	(351)
“过江不愧真名士”	(352)
袁枚品茶武夷山	(353)
吴昌硕戒毒嗜茶	(354)
第三章 名茶掌故	(356)
石 茶	(356)
崂山茶	(357)
朵儿茶	(359)
午子绿茶	(360)



中国茶话全书

信阳毛尖	(361)
苏仙黄尖茶	(364)
黄山毛峰	(365)
太平猴魁茶	(367)
茶女红	(370)
兰花茶	(373)
碧螺春	(374)
君山银针	(377)
鸠坑毛峰	(381)
庐山云雾茶	(382)
十八片茶叶	(383)
大红袍	(384)
白毫银针	(388)
茶姑	(390)
御茶园	(391)
绿雪芽	(392)
云雾茶与凤凰泪	(394)
第四章 茶学术与茶文艺	(395)
第一节 历代茶书	(395)
一、唐代茶书	(395)
二、宋代茶书	(397)
三、明代茶书	(398)
四、清代茶书	(398)
五、现代茶书	(399)
第二节 茶文化与宗教哲学	(399)
一、茶文化与儒家学术	(399)
二、茶文化与道教思想	(401)
三、茶文化与佛教文化	(403)
第三节 茶诗、茶词与茶画	(404)
一、茶诗	(404)
二、茶词	(423)
三、茶画	(427)
第四节 茶联、茶歌、茶舞、茶戏	(431)
一、茶联	(431)
二、茶歌	(434)
三、茶舞	(441)
四、茶戏	(442)

第五篇 饮茶与保健

第一章 饮茶保健的基本知识	(447)
第一节 茶叶的营养成分和元素构成	(447)
一、茶叶中含有哪些有益成分	(447)
二、茶叶的药效成分及疗效	(449)
三、茶叶可以嚼食	(451)



第二节 科学饮茶	(452)
一、选择适合自己的茶	(452)
二、注意饮茶时机	(452)
三、妇女“四期”少饮茶	(452)
四、不要空腹饮茶	(453)
五、不宜过量饮用浓茶	(453)
六、不要用茶水服药	(453)
七、睡前不宜饮茶	(453)
八、怎样饮茶更相宜	(454)
九、泡茶不宜用保温杯	(454)
十、一杯茶冲泡几次为宜	(454)
十一、茶为什么宜热饮	(454)
十二、盛夏饮热茶的好处	(455)
十三、喝隔夜茶不会致癌	(455)
第三节 饮茶与季节气候的关系	(456)
一、春季饮花茶	(456)
二、夏季饮绿茶	(456)
三、秋季饮青茶	(456)
四、冬季饮红茶	(456)
第二章 茶的药用与保健功能	(457)
第一节 茶的药用知识	(457)
一、茶的药用起源	(457)
二、中医学对茶药用的认识	(457)
三、茶的有效成分与作用	(459)
第二节 饮茶保健功效	(461)
一、饮茶保健须知	(461)
二、提倡边看电视边喝茶	(461)
三、儿童饮茶宜忌	(462)
第三节 饮茶与美容	(463)
一、饮茶可美容	(463)
二、茶叶美容妙招	(464)
三、饮茶与减肥	(464)
第四节 饮茶与治病	(465)
一、红茶菌能健身治病	(465)
二、饮茶可防皮肤瘙痒	(465)
三、饮茶可解哪些毒	(466)
四、饮茶为何能解烟毒	(466)
五、饮茶为何能解酒毒	(467)
六、饮茶有助消化的作用	(467)
七、茶叶可治菌痢	(467)
八、饮茶可防治胃炎	(468)
九、饮茶可保护肝脏	(468)
十、饮茶可缓解头痛	(469)
十一、饮茶可降血压	(469)



十二、饮茶可预防脑血管疾病	(469)
十三、饮茶可防治冠心病	(470)
十四、饮茶可减肥、降血脂	(470)
十五、饮茶有明目作用	(471)
十六、饮茶可防治糖尿病	(471)
十七、饮绿茶能抗癌	(472)
十八、饮红、白、黑茶也抗癌	(472)
十九、饮茶能增强性功能	(473)
二十、饮茶可预防骨质疏松	(473)
二十一、饮茶能抗衰老	(473)
二十二、饮茶可坚固防龋	(474)
二十三、冠心病病人饮茶的宜忌	(475)
二十四、贫血病人不宜多饮茶	(475)
二十五、服用药物时忌饮茶	(475)
第三章 茶疗与茶膳便方	(476)
第一节 茶疗便方	(476)
一、治感冒 16 方	(477)
二、治中暑 5 方	(478)
三、治高血压 13 方	(479)
四、治咳嗽 20 方	(480)
五、治肺病 5 方	(482)
六、治消化不良 6 方	(482)
七、治胃痛 10 方	(483)
八、治头痛 16 方	(484)
九、治呃逆、噎膈、梅核气 7 方	(485)
十、治泄泻 5 方	(486)
十一、治痢疾 11 方	(487)
十二、治便秘 2 方	(488)
十三、治呕血、便血 6 方	(488)
十四、治糖尿病 6 方	(489)
十五、治眩晕 5 方	(489)
十六、治冠心病 3 方	(490)
十七、治肺源性心脏病 3 方	(490)
十八、治失眠 3 方	(490)
十九、治肝炎 9 方	(491)
二十、治心悸、贫血 3 方	(492)
二十一、治黄疸 3 方	(492)
二十二、治腹胀 3 方	(492)
二十三、治泌尿系感染 5 方	(493)
二十四、治肾炎、水肿 9 方	(493)
二十五、治腰痛 3 方	(494)
二十六、治痹痛 7 方	(494)
二十七、治中毒 6 方	(495)
二十八、治疮痈 8 方	(496)



中国茶话全书

二十九、治梅毒疮 3 方	(496)
三十、治阴疮 2 方	(497)
三十一、治痔瘻 4 方	(497)
三十二、治虫毒 2 方	(497)
三十三、治癫痫、癲狂病 4 方	(497)
三十四、治小儿咳嗽 3 方	(498)
三十五、治小儿消化不良 6 方	(498)
三十六、治小儿泄泻 6 方	(499)
三十七、治小儿痢疾 3 方	(499)
三十八、治小儿惊厥 3 方	(500)
三十九、治小儿夜啼 2 方	(500)
四十、治遗尿症 2 方	(500)
四十一、治小儿痘疹 5 方	(501)
四十二、治皮肤病 4 方	(501)
四十三、抗癌 9 方	(501)
四十四、治口腔溃疡 5 方	(502)
四十五、治牙痛 5 方	(503)
四十六、治牙龈出血 3 方	(503)
四十七、治咽痛失声 6 方	(504)
四十八、治鼻出血 3 方	(504)
四十九、治鼻窦炎 4 方	(505)
五十、治结膜炎 6 方	(505)
五十一、治眼病 4 方	(506)
五十二、治耳疾 5 方	(506)
五十三、养生保健 11 方	(507)
五十四、排毒养颜 3 方	(508)
五十五、减肥美容 8 方	(508)
五十六、治产后腹痛 3 方	(509)
五十七、催乳 2 方	(509)
五十八、治宫颈炎、盆腔炎 3 方	(509)
五十九、治闭经 3 方	(510)
六十、治月经量过多 8 方	(510)
六十一、治痛经不孕 5 方	(511)
六十二、治妊娠呕吐、胎动不安 5 方	(511)
六十三、治产后便秘、脏躁 4 方	(512)
六十四、治乳腺炎 2 方	(512)
第二节 茶膳便方	(512)
一、保健茶粥 15 方	(513)
二、保健茶膳 45 方	(515)

和 小

第一篇 中国茶史

小 序

茶是一种古老的经济作物，经历了药用、食用和饮用的历史发展过程，历经数千年之久。在这漫长的岁月中，中华民族在茶的培育、加工、品饮、以及对茶文化的形成和发展上，总结出了丰富多彩的科学知识和经验智慧，为人类文明史留下了绚丽光辉的一页。

中国是世界上最早发现和利用茶叶的国家，是世界茶叶的故乡，也是茶树资源最为丰富的国家。现在世界各国栽种的茶树，使用的栽培管理方法，采取的茶叶制作技术，在当地语言里的读音和称谓，甚至茶叶的品饮习俗等等，莫不源自于中国。中国作为世界茶叶和茶文化的发祥地，是当之无愧的。中国的茶叶种植、生产制造和茶文化传播，在两千年的漫长历史中，积累了丰富多彩的茶文化，本篇将回顾中国的茶文化史，将这一灿烂的茶文化历史画卷展现在读者面前。