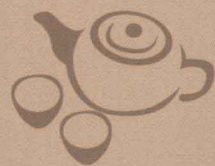




中国茶事大全



健康
的时光

摄影 / 王缙良
主编 / 双鱼文化

集中国茶事之大成

- **茶源、茶史**——为您展现博大精深的茶类文化
- **茶人、茶事**——向您介绍经典传世的品茶趣事
- **茶香、茶器**——让您了解获得好茶香的器、具、水
- **茶道、茶艺**——带您领略专业泡茶饮茶唯美意境



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

茶館
天下
健康
时尚
摄影 / 王緝良
主编 / 双鱼文化

中国
茶事
大全

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶事大全 / 双鱼文化编著. — 南京 : 凤凰出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5506-0604-3

I. ①中… II. ①双… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第118320号

书 名 中国茶事大全

编 著 者 双鱼文化
策划编辑 付 洁
责任编辑 马媛媛
摄 影 王缉良
设计制作 北京朗威图书设计
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京盛源印刷有限公司
开 本 787×1092mm, 16开
印 张 12
字 数 180千字
版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0604-3
定 价 28.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



前言

我国是茶的故乡，茶文化博大精深，源远流长，它立于中国浩瀚五千年的历史长河中，笑看世事变迁，同时将自己的美好分与世人。人们在茶中品饮人间情、世间味，从而感悟出别样的茶味人生。茶文化既是中华民族优秀传统文化的体现，又是茶在精神领域的延伸。茶文化的出现给中华民族千姿百态、异彩纷呈的传统文化增添了新的形式、新的内涵和旺盛的生命力，它根植于民间社会生活的沃土，已经渐渐积淀成为一种民族文化的形态。

茶是国饮，翻开中国茶文化的历史篇章，茶文化俨然是中华文明宝库中一颗璀璨的明珠，其历史之久远，内容之丰富，影响之广泛，为数千年的历史积淀画上了浓墨重彩的一笔。从古至今，不论是帝王贵族、文人学士还是平民百姓都在各自不同的生活层面上有滋有味地喝茶品茗，可以说茶在中国人心中的地位是无法超越和撼动的。饮茶品茗不只是古代文人墨客的雅兴之举，更是现代人享受生活的一种休闲方式，越来越多的人已经习惯了在闲暇时通过饮茶来陶冶情操、修身养性。除了具有丰富的文化历史内涵，茶更是一种健康饮品，它不仅能够提神醒脑，还富含二十多种对人体有益的药用成分。

如今，饮茶已成为中国人的一种生活习惯，为了方便大家更好地了解茶文化，我们精心编著的这本《中国茶事大全》将全景为您解读茶的方方面面，从茶史、茶艺、茶道到茶的养生保健、茶传说、茶故事都将为您一一呈现。本书结构严谨、层次清晰、语言平易，相信会对众多饮茶爱好者或茶文化工作者有所帮助。

我们希望通过对相关知识的介绍，使广大读者能够对“茶”有一个更加系统和全面的认识，从了解茶知识到懂茶爱茶，进而对茶文化有更加深刻的体会。这本书中有对茶艺历史的回顾，也有对现代茶艺的介绍；有对茶人茶俗的概括，也有对茶养生保健的总结，有如何识茶辨茶的方法，也有择具选水的知识，百科全书式的介绍，保证让您一书便可全方位识茶。

目录 C O N T E N T S

第一章 博大精深的典藏—概说茶文化

第一节 茶之精深	12	第二节 茶之博大	23
茶文化的概念	12	茶与诗词	23
饮茶文化的形成	12	茶与对联	25
茶文化的特性	14	茶与小说	26
世界茶文化	15	茶与散文	27
茶艺的概念	16	茶与歌谣	28
茶艺的主要内容	17	茶与舞蹈	30
何为茶道	18	茶与戏曲	30
茶树的起源	20	茶与书法	31
我国茶区的分布	22	茶与绘画	34
		茶与礼仪	35
		茶与祭祀	36
		茶与婚礼	38

第二章 源远流长的茶香—茶史茶事

第一节 六朝以前的茶事	42	第四节 明清茶业的普及	48
巴蜀是茶叶文化的摇篮	42	散茶的兴起和制茶的革新	48
茶业重心的东移	43	明清茶文化的普及与转变	49
第二节 隋唐五代茶业的兴起	44	第五节 近代茶业的概况	50
唐代饮茶风气的兴起	44	抗战期间茶叶的生产和贸易	50
唐代茶业发展的主要原因	45	战后茶文化发展的停滞	50
第三节 宋元茶业的发展	46	现代中国茶叶的整体发展	51
茶叶重心由东南移	46		
宋元茶文化的变革	47		

第三章 经典传世的茶事—茶人茶名茶俗

第一节 经典茶事	54	第三节 各民族茶俗	66
神农尝百草	54	藏族的酥油茶	66
齐武帝设茶为祭	55	蒙古族的咸奶茶	67
孙皓以茶代酒	56	白族的三道茶	67
武则天以茶喻祸福	57	侗族、瑶族的打油茶	68
李清照夫妇之“茶令”	57	哈萨克族的奶茶	69
宋徽宗茶宴飨群臣	58	土家族的擂茶	70
		傣族的竹筒香茶	70
第二节 趣说茶名	60	回族、苗族的罐罐茶	71
铁观音名字的由来	60	基诺族的凉拌茶和煮茶	72
关于安吉白茶的传说	61	拉祜族的烤茶	73
正山小种名字的由来	61		
黄山毛峰的传说	63		
白鸡冠的传说	64		
碧螺春名字的由来	64		
关于六堡茶的传说	65		

第四章 茶品的百科全说—慧眼识茶

第一节 制茶篇—— 制茶及茶类的演变	76	第二节 鉴茶篇—— 如何鉴别茶叶的质量	81
从生煮羹饮到晒干收藏	76	如何分辨真假茶	81
从蒸青造形到龙团凤饼	76	教你巧分春秋茶	82
从团饼茶到散叶茶	77	怎样鉴定茶叶的新陈	83
从蒸青到炒青	77		
从绿茶发展出其他茶类	78		
从素茶到花香茶	80		



第三节 贮茶篇——
怎样更好地保存茶叶 84

贮茶要根据茶性 84
贮茶之“五忌” 85
具体的贮茶方法 87

第四节 茶类篇——
六大基本茶类 88

绿茶 88
白茶 88
红茶 89
乌龙茶 89
黄茶 90
黑茶 90

第五节 名茶篇——
中国十大名茶 91

铁观音 91
碧螺春 92
黄山毛峰 93
西湖龙井 94
君山银针 95
武夷岩茶 96
六安瓜片 98
信阳毛尖 99
祁门红茶 100
都匀毛尖 100

第五章 器为茶之父—茶具

第一节 茶具的发展历史 104

中国茶具的历史 104
不断完善的煮茶茶具 105
不断发展的饮茶茶具 106

第二节 茶具的种类 108

金属茶具 109
石制茶具 109
陶土茶具 110
紫砂茶具 111
瓷器茶具 112
木鱼石茶具 115

第三节 茶具的鉴别与选择 115

怎样选购茶具 115
几大主茶具的选择 116
怎样更好地保养茶具 120

茶具大全

第六章 水为茶之母—好水泡好茶

第一节 好水泡好茶.....	124	天下第一泉——趵突泉.....	128
泡茶煮水四要素.....	124	庐山康王谷的谷帘泉.....	129
泡茶水质五要素.....	125	龙井乡里的龙井泉.....	129
第二节 中国九大名泉.....	126	涓涓不息的虎跑泉.....	130
皇城山下的玉泉.....	126	庐山境内的招隐泉.....	131
江南湖畔的中泠泉.....	127	怀远盛迹的白乳泉.....	132
		无锡名胜——惠山泉.....	133

第七章 丰富的茶味人生—多法泡茶

第一节 泡茶“三要素”.....	136	第三节 不同茶类的冲泡.....	142
茶叶用量.....	136	绿茶的冲泡.....	142
泡茶水温.....	136	红茶的冲泡.....	143
泡制时间和次数.....	137	花茶的冲泡.....	143
第二节 泡茶方法.....	138	乌龙茶的冲泡.....	144
小壶泡法.....	138	紧压茶的冲泡.....	145
点茶法.....	138		
多人用大壶的泡法.....	139		
袋茶的泡法.....	140		
碗泡法.....	140		
盖碗泡法.....	140		
杯泡法.....	141		
瓷壶泡法.....	141		
烹茶法.....	141		



第八章 爱茶人的实践基地—茶艺馆

第一节 开茶艺馆的前期准备	148	第三节 茶艺馆的经营管理	156
了解茶艺馆的历史	148	茶艺馆的文化经营	156
开茶艺馆的资金准备	149	茶艺馆的服务管理	157
茶艺馆的位置选择	150	第四节 茶艺馆人员的礼节培养 ..	159
茶艺馆的服务定位	150	茶艺服务的基本要求	159
开茶艺馆的心理准备	151	接待礼仪与技巧	160
第二节 做好茶艺馆的细节支撑 ..	152	交谈礼仪与技巧	161
要想抓眼球,名字很关键	152	语言与行为举止礼节	162
做好茶单,细节是品质的关键	152	了解不同民族宾客的需要	163
茶桌摆设要细致	153		
茶桌外的景致设计要独特	153		
茶馆的音乐和香品	153		
演艺小剧场——吸引顾客的绝招	155		

第九章 唯美的茶艺术—茶艺表演

第一节 茶艺表演的基本 组成元素	166	茶艺表演的插花	170
茶艺表演的几种基本手法	166	茶艺表演的熏香	171
茶艺表演的仪容要求	166	茶艺表演的茶挂	172
茶艺表演的服饰礼仪	167	第二节 茶艺表演的种类	172
茶艺表演的手型要求	167	绿茶的茶艺表演	172
茶艺表演的举止规范	167	红茶的茶艺表演	173
茶艺表演中茶具的摆放原则	168	乌龙茶的茶艺表演	174
茶艺表演台的布置	168	花茶的茶艺表演	176
茶艺表演的音乐	169		

第十章 茶与生活的艺术—茶食保健

第一节 健康饮茶篇.....	180	有些病人忌饮茶.....	186
乌龙茶可减肥.....	180	切勿盲目喝鲜花茶.....	187
饮茶可防辐射.....	180	女性在特殊时期不宜饮茶.....	188
夏季可以多喝绿茶.....	181		
绿茶可预防胃溃疡.....	182	第二节 时尚保健篇.....	189
女孩子夏季应多喝花茶.....	182	茶食新时尚.....	189
早晨莫空腹饮茶.....	183	茶水煮饭.....	190
下午茶要适度.....	184	茶可以美白防晒.....	191
茶不宜在睡前喝.....	184	茶可以去除黑眼圈.....	191
婴幼儿忌喝茶.....	185	茶可以爽肤祛痘.....	192
喝菊花茶不宜加糖.....	185	剩茶美容——我们的另类茶缘.....	192



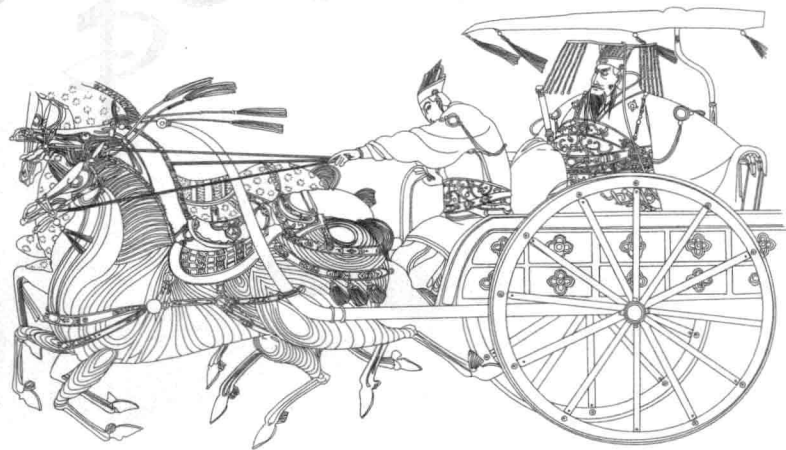
在我国五千多年的历史中，茶文化是中国文明不可或缺的一部分。茶文化是以茶为载体的一种文化形态，并与其形成了有机的融合。茶文化包括茶叶品评的技法、艺术操作手段的鉴赏、品茗美好环境的领略等诸多方面。它的过程体现形式和精神的相互统一，是饮茶活动过程中形成的文化现象。



第一章

博大精深的典藏

— 概说茶文化



茶之精深

茶文化的概念

文化有广义和狭义之分，茶文化同样有广义和狭义之分，一般来说，广义的茶文化是指整个茶叶发展历程中有关物质和精神财富的总和；狭义的茶文化则是专指其“精神财富”部分。

我们通常所说的一般都是指狭义的茶文化。众所周知，茶是历史悠久的“国饮”，是21世纪的主导饮料，并在中国人心中占有着十分重要的地位。茶的社会功能和文化意义不是单一的，它的功能涉及人的身体、心灵和精神，同时涉及人的生活和社会的各个方面。

茶文化是以茶为载体而传播的文化。广义上的中华茶文化根植于华夏文化，起源于先秦的儒家思想，是伦理精神和艺术精神的完美结合。它以道德思想为核心；以茶的高雅优美物性为基础；以传统的多种艺术为表现形式；同时兼融茶、道德、文化于一体，具有真善美的品格。它能在潜移默化中陶冶人的情操，使人的思想和人格得到提升，同时给社会带来祥和安定。茶与文化的有机融合在很大程度上包含和体现了一定时期的物质文明和精神文明。

狭义上的中华茶文化是茶艺与精神的结合，并通过茶艺表现精神。它兴起于中国唐代，盛行于宋、明代，衰败于清代。中国茶道的主要内容讲究五境之美，即茶叶、茶水、火候、茶具、环境，从而说明，茶文化要遵循一定的法则。

从茶文化的社会功能上来说它是一种雅静、健康的文化，它能使人们绷紧的心灵之弦得以松弛，倾斜的心理得以平衡。因此我们要学习以“和”为核心的茶道精神，提倡和诚处世，以礼待人，对人多奉献一点爱心，一份理解，从而建立和睦相处、相互尊重、互相关心的新型人际关系。



饮茶文化的形成

茶起源于中国，中国是茶的故乡，也是世界茶叶的主要产地，更是世界上最早发现茶树、利用茶叶和栽培茶树的国家。故此饮茶之习，古已有之。据了解，茶树的起源至少已有六七万年的历史，而茶被发现和利用，也已经大约有



四五千年的历史了。

相传，茶的利用最初是孕育于野生采集活动之中。在茶的古史传说中言曰“神农乃玲珑玉体，能见其肺肝五脏”，其理便是“若非玲珑玉体，尝药一日遇十二毒，何以解之？”又曰“神农尝百草，日遇十二毒，得茶而解之。”两说虽均不能尽信，但从中所透漏出来的微弱信息却值得注意。人们在长久饮用茶的过程中，越来越注重它某些疗病的“药用”之性，同时也反映出一种洪荒时代的传佚之事。

依照中国历史上比较权威的《诗经》等相关文献记载，早期“茶”是泛指诸类苦味野生植物性食物的原料。在食医合一的历史时代，茶类植物的止渴、清神、消食、除瘴、利便等药用功能是不难被人们发现的。然而，由一般性的药用发展为习常的专用饮料，还必须有一种特别的因素，即人们实际生活中的某种特定需要，如巴蜀地区一向被认为是疾疫多发的“烟瘴”之地。周蔼联的《竺国游记》中有记载：“番民以茶为生，缺之必病。”所以巴蜀人通常饮食偏辛辣，这种习惯已经存在了数千年并延续至今。也许正是这种地域自然条件决定了人们的饮食习惯，使得巴蜀人首先“煎茶”服用以除瘴气，解热毒。久服成习，药用之旨逐渐隐没，演变成了一种日常饮料。秦人入巴蜀时，见到的可能就是这种作为日常饮用茶饮料。

茶由药用转化为日常饮料，至此，严格意义的“茶”便随之产生了，其典型标志便是“茶”（cha）音的出现。郭璞注的《尔雅·释木》上记载：“树小如梔子，冬生叶，可煮作羹饮。今呼早采者为茶，晚取者为茗，一名荈，蜀人

名之苦茶。”可见，汉时“茶”字已有特指饮料“茶”的读音了。“茶”字则是伴随茶事的发展和商业活动的日益频繁而出现的。

中国人从何时开始饮茶，众说不一。早在西汉时已有饮茶之事的正式文献记载，但其起始时间当比这更早些。然而茶以文化面貌出现，则是在汉魏两晋南北朝时期。

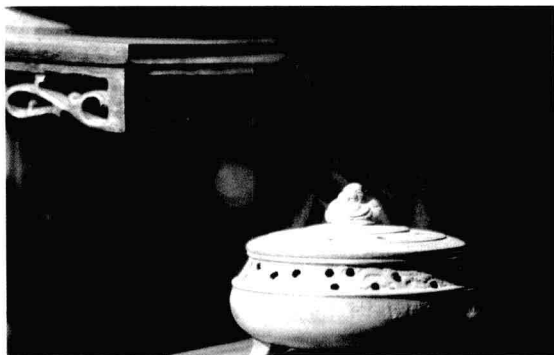
综上，便是我们简要概括的茶文化的形成过程。茶文化从广义上讲，分为自然科学和人文科学，它是指人类社会历史实践过程中所创造的与茶有关的物质财富和精神财富的总和。从狭义上讲，则更着重于茶的人文科学，主要指茶对精神和社会的功能。由于茶的自然科学已形成独立的体系，故现在的茶文化偏重于人文科学。

茶文化的特性

我国茶文化博大精深，源远流长，并在长久的历史发展过程中已经形成了鲜明的特色，极具有代表性，其中五大特性分别为：

首先，是茶文化的历史性。茶文化作为一种特定的文化形态，其形成和发展历史非常悠久。据史料记载，原始公社后期，茶叶已经是货物交换的物品。武王伐纣，茶叶曾被用作贡品。战国时期，茶业已有一定规模。在先秦《诗经》总集也有关于茶的记载。到了汉朝，茶叶成为佛教“坐禅”的专用滋补品。在魏晋南北朝时期，已经开始有饮茶之风。隋朝，全民普遍饮茶。唐代，茶业昌盛，茶叶渐渐成为人们生活中不可缺少的饮料。与此同时，随着这种社会风气的流行，茶馆、茶宴、茶会等渐渐出现，并开始提倡客来敬茶。宋朝，流行斗茶、贡茶和赐茶。清朝，曲艺进入茶馆，茶叶对外贸易发展。据此推断，茶文化是伴随商品经济的出现和城市文化的形成而诞生的。历史上的茶文化注重意识形态，以雅为主，着重于表现诗词书画、品茗歌舞。而在后期的形成和发展中，融入了儒家思想，道家和释家的哲学概念，逐步演变为各民族的礼俗，成为了优秀传统文化的组成部分，同时又是一种独具特色的文化模式。

其次，是茶文化的时代性。茶文化不仅具有丰富的历史内涵，还具有鲜明的时代性。物质文明和精神文明建设的发展，给茶文化注入了新的内涵和活力。在这一新时期，它的内涵及表现形式正在不断扩大、延伸、创新和发展。新时期的茶文化渗透了现代科学技术、现代新闻媒体和市场经济精髓，使其价值功能更加突显，对现代化社会的作用进一步增强。茶的价值使它的文化核心意识



进一步确立，从而使国际交往日益频繁。新时期茶文化的传播方式和形式，呈大型化、现代化、社会化和国际化。其内涵迅速膨胀，为世人瞩目。

第三，是茶文化的民族性。茶的影响非常广泛，它不是某个特定民族的习俗，而是在长期的历史发展中为各民族所共有，并渐渐融入各民族文化发展使其形成了各具特色的茶文化。各民族酷爱饮茶，茶与民族文化生活相结合，形成了具有各民族特色的茶礼、茶艺、饮茶习俗及喜庆婚礼。以民族茶饮方式为基础，经艺术加工和锤炼而形成的各民族茶艺，更富有生活性和文化性。同时呈现出了许多民族化了的茶文化更具饮茶的多样性和丰富多彩的生活情趣。藏族、土家族、佤族、拉祜族、纳西族、哈萨克族、锡伯族、保安族、阿昌族、布朗族、德昂族、基诺族、撒拉族、白族、肯米族和裕固族等茶礼与喜庆婚礼，也充分展示了茶文化的民族性。

第四，是茶文化的地区性。我国地域广阔，茶类花色繁多，饮茶习俗各异，加之各地历史、文化、生活及经济差异，从而形成了各具地方特色的茶文化。在以经济、文化为中心的大城市，其独特的优势和丰富的内涵，也形成了独具特色的都市茶文化。上海自1994年起，已连续举办四届国际茶文化节，这充分显示了都市茶文化的特点与魅力。

最后，是茶文化的国际性。古老的中国传统茶文化同各国的历史、文化、经济及人文相结合，逐渐演变成了日本茶文化、韩国茶文化、英国茶文化、俄罗斯茶文化及摩洛哥茶文化等。日本茶道源于中国，而后又融入了浓郁的日本民族风情，从而形成了独特的茶道体系、流派和礼仪。韩国人认为茶文化是韩国民族文化的根，每年5月24日为全国茶日。在英国，饮茶成为生活的一部分，是英国人表现绅士风格的一种礼仪，也是英国女王生活中必不可少的程序和重大社会活动中必需的议程。

中国茶文化是各国茶文化的摇篮。茶人不分国界、种族和信仰，茶文化可以把全世界茶人联合起来，切磋茶艺，学术交流和经贸洽谈。它的历史性、时代性、民族性、地区性和国际性已经深深植入了茶文化的内涵，并成为了茶文化不可缺少的一部分。

世界茶文化

随着中国茶文化在世界范围内的普及，全世界已经有一百多个国家和地区的居民都喜爱品茗，有的地方甚至把饮茶品茗作为一种艺术享受来推广。各国的饮茶方法都有所不同，在长期的发展过程中，已经渐渐融入了自己国家的鲜明特色，为了方便大家了解各国的饮茶文化，我们简单概括了部分国家的饮茶习惯。

英国：英国各阶层人士都喜爱饮茶。茶几乎可称为英国的民族饮料。英国人一般喜爱现煮的浓茶，并放一两块糖，加少许冷牛奶。

加拿大：加拿大人泡茶方法较特别，先将陶壶烫热，放一茶匙茶叶，然后以沸水注于其上，浸七、八分钟，再将茶叶倾入另一热壶供饮。通常加入乳酪与糖。

俄罗斯：俄罗斯人泡茶，每杯常加一片柠檬，有时也用果浆替代柠檬。在冬季则有时加入甜酒，预防感冒。

斯里兰卡：斯里兰卡的居民酷爱喝浓茶，茶叶又苦又涩，他们却觉得津津有味。该国红茶畅销世界各地，在首都科伦坡有经销茶叶的大商行，设有试茶部，由专家凭舌试味，再核等级和价格。

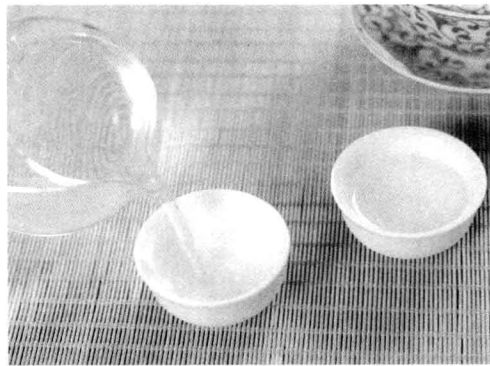
泰国：泰国人喜爱在茶水里加冰，一下子就冷却了，甚至冰冻了，这就是冰茶。而在当地茶客不饮热茶，要饮热茶的通常是外来的客人。

北非：北非人喝茶，喜欢在绿茶里放几片新鲜薄荷叶和一些冰糖，饮时清凉可口。有客来访，客人得将主人向他敬的三杯茶喝完，才算有礼貌。

南美：在南美许多国家，人们用当地的马黛树的叶子制成马黛茶，既提神又助消化，一般是用吸管从茶杯中慢慢地喝茶品味。

蒙古：蒙古人喜爱吃砖茶。他们喜欢把砖茶放在木臼中捣成粉末，加水放在锅中煮开，然后加上一些牛奶和羊奶。

新西兰：新西兰人把喝茶作为人生最大的享受之一。许多机关、学校、厂矿等还特别订出饮茶时间。各乡镇茶叶店和茶馆比比皆是。



马里：马里人喜爱饭后喝茶。他们把茶叶和水放入茶壶里，然后炖在泥炉上煮，煮沸后加上糖，每人斟一杯。他们的煮茶方法不同一般，如每天起床以锡罐烧水后，投入茶叶，任其煎熬，直到同时煮的腌肉烧熟，再同时吃肉喝茶。

埃及：埃及人待客时，常端上一杯热茶，里面放许多白糖，只喝二三杯这种甜茶，嘴里就会感到黏糊糊的，连饭也不想吃了。

茶艺的概念

广义的茶艺，是指研究茶叶生产、制造、经营、饮用方法和探讨茶业的原