

茶经



宋海峰◎主编

【中国古典小说精品文丛】

启迪我们的智慧，让我们在传统经典文化的熏陶下，自内而外地散发出儒雅的气息，变得知书达礼，心胸宽广。

中国人饮茶的习惯由来已久，古人有『开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶』之说，可见茶对古人的重要性。唐代的陆羽更是以一本《茶经》流传于世，为他赢得茶圣的美名。陆羽的《茶经》是世界上第一部茶书，书中对茶的起源、历史、栽培、采制、煮茶、用水、品饮等作了精湛的论述。本书收录《茶经》全文，并对原文配以注释，以帮助读者更好地理解古文的原意。此外，本书还收录了历代咏茶诗选。



【中国古典小说精品文丛】

启迪我们的智慧，让我们在传统

经典文化的熏陶下 自内而

而此地散发出儒雅的气息，变得知书达礼，心胸宽广。

中国人饮茶的习惯由来已久，古人有「开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶」之说，可见茶对古人的重要性。唐代的陆羽更是以一本《茶经》流传于世，为他赢得茶圣的美名。陆羽的《茶经》是世界上第一部茶书，书中对茶的起源、历史、栽培、采制、煮茶、用水、品饮等作了精湛的论述。本书收录《茶经》全文，并对原文配以注释，以帮助读者更好地理解古文的原意。此外，本书还收录了历代咏茶诗选。

江苏工业学院图书馆
藏书章

宋海峰◎主编



图书在版编目(CIP)数据

茶经/宋海峰主编. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2009. 11

(中国古典小说精品文丛)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10235 - 8

I. 茶… II. 宋… III. 家庭 - 生活 - 知识

IV. 1242.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210338 号

中国古典小说精品文丛

主 编:宋海峰

责任编辑:咏 梅

封面设计:宋双成

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

网 址:<http://www.nmgrmcs.com>

印 刷:三河市新艺印刷厂

开 本:710 × 1000mm 1/16

印 张:480

字 数:4000 千字

版 次:2009 年 12 月第 1 版

印 次:2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1 - 10000 套

书 号:ISBN 978 - 7 - 204 - 10235 - 8/I · 2176

定 价:656.00 元

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



前言

古典文学精华,是人生的诗中之诗。它有一种品格,一种功能,能穿透深邃的历史时空,和我们的心灵相遇、相励、相慰,犹如世代相传的火种,点亮世代相承的人们的智慧和情感之灯。

长期以来,历史演义小说受到了各阶层人士,特别是市民和劳动群众的喜爱和欢迎,经久流传不衰。除了历代民间艺人精心讲述传播,不断加工渲染,使作品日臻完善,故事具有极强的吸引力和感染力之外,很重要的一条原因是作品具有鲜明的民族气派和民族风格,充分地体现了我族的特点,极强地适应了我们民族的欣赏习惯。

古典小说借史抒怀,寄情寓意,在一定程度上揭露了封建社会的矛盾和弊病,表达了人民群众的爱憎观念和原始愿望。另外,这些作品在战争的描写和人物的刻画方面有独到之处。以人物为中心写战争,又以战争展示和雕琢人物,场景生动,人物突出,悬念迭出,变化多端,读之令人难以掩卷。我们推崇“古为今用”的口号,以正确的扬弃态度对待古典文学。

总的来说,古典小说大多数作品的倾向是积极的,把矛头指向封建暴君和贪官酷吏,惩恶扬善,鞭笞社会丑恶现象,渴求社会安定和人民安居乐业。特别是不少作品塑造的众多抵御外侮的英雄,象《杨家将》、《岳家将》、《水浒传》等书中的英雄和故事,不仅在民间喜闻乐道,妇孺皆知,而且还被历代艺人搬上曲艺、戏剧舞台,不断创新,长演不衰,历来对人民群众的心理和文学艺术的发展都产生了深刻的影响。

这些古典小说精品在数千年历史长河中,给我国政治、经济和文化等诸多方面以种种重大的影响,至今深深影响着中华民族群体道德情操和中国人个体人格智慧。翻阅古典文学精华,就翻阅了人类精神优美而隽永的一面。

编者

2010 年元月

CHA JING
茶经

1





目 录



CHA JING
茶 经

第一部分 茶的起源与发展

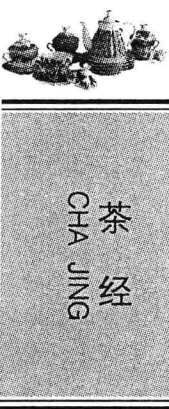
第一节 茶的起源	1	1
第二节 茶的发展	4	
茶风渐浓于三国魏晋南北朝	6	
茶文化兴盛于隋唐	7	
饮茶普及于宋代以后	8	
现代茶文化的发展	10	
第三节 茶的传播	11	





第二部分 茶的分类

一、红茶	19
二、绿茶	21
三、白茶	27
四、黄茶	28
五、黑茶	29
六、乌龙茶	30
七、再加工茶	33



第三部分 茶饮强身健体

2

茶饮功效	35
------------	----

第四部分 茶药医治百病

茶为万病之药	57
对症茶药方	59
茶药注意事项	79





第五部分 历代茶书

唐代茶书	81
宋代茶书	81
元明茶书	83



第六部分 茶几诗、词、画

登成都楼诗(张载)	86
娇女诗(左思)	87
西塔寺陆羽茶泉(裴迪)	87
送陆鸿渐栖霞寺采茶(皇甫冉)	87
吃茗粥作(储光羲)	87
咏茶十二韵(齐己)	88
焙茶坞(顾况)	88
和章岷从事斗茶歌(范仲淹)	88
和伯恭自造新茶(余靖)	89
七宝茶(梅尧臣)	89
蒙顶茶(文彦博)	89
双井茶(欧阳修)	89
次韵周僮惠石铫(苏轼)	89





喜得建茶(陆游)	90
澹庵坐上观显上人分茶(杨万里)	90
茶词	90
西江月茶词(苏轼)	90
阮郎归郊福康独木桥体作茶词(黄庭坚)	91
摊破浣溪沙天雨新晴孙使君宴客双石堂	
遣官奴试小龙茶(毛滂)	91
渔家傲寄仲高(陆游)	92
茶画	92



第七部分 细数名茶

一、西湖龙井茶	94
二、君山银针	94
三、黄山毛峰	95
四、六安瓜片	95
五、敬亭绿雪	95
六、金奖惠明茶	96
七、太平猴魁	96
八、龙井茶	96
九、洞庭碧螺春	97
十、安溪铁观音	98
十一、武夷大红袍	98





十二、君山银针	98
十三、东顶乌龙	99
十四、沱茶	100
十五、武夷四大名茶	100
十六、婺源茗眉	101
十七、婺源墨菊	102
十八、小布岩茶	102
十九、小种红茶	102
二十、白琳工夫茶	103
二十一、宣红工夫茶	103
二十二、滇红工夫茶	103
二十三、祁红	104
二十四、蒙顶茶	105
二十五、边茶	106
二十六、功夫茶	108
二十七、易贡茶	109
二十八、武陵剑兰茶	109
二十九、太极翠螺	109
三十、珠茶	110
三十一、惠明茶	110
三十二、开化龙顶	110
三十三、宁红工夫茶	111
三十四、西湖龙井	111
三十五、柚茶	112





三十六、滇茶	113
三十七、福建茉莉花茶	113
三十八、云南普洱茶	113
三十九、刺五加茶	114
四十、虫屎茶	115
四十一、湖南临武油茶	115
四十一、河南名茶	116
四十三、龙：覃龙泉茶	117
四十四、蒙古族“威奶茶”	117
四十五、油茶	118
四十六、普陀山云雾佛茶	119
四十七、雁荡山云雾茶	119
四十八、庐山云雾茶	119
四十九、南岳云雾茶	120
五十、敬亭绿雪	120
五十一、屯溪绿茶	121
五十二、信阳毛尖	121
五十三、诸暨绿剑茶	122

第八部分 茶的泡法

一、冲泡器具	128
二、冲泡程序与手法	134





三、绿茶:中泡技艺	142
四、乌龙茶:中泡技艺	146
五、花茶盖碗冲泡法	153
六、冰茶冲泡技艺	156
七、泡茶技术三要素	159
八、泡茶过程优雅艺术	160
九、中国传统:中泡茶技去	161
十、漂亮的冲泡技法	162



第九部分 茶的鉴别与选购

一、西湖龙井的特征	166
二、浙江龙井的特征	166
三、鉴别茶叶的方法	166
四、鉴别茶叶的标准	166
五、品茶的标准	167
六、春茶质量最佳	168
七、不同季节茶的鉴别	169
八、新旧茶的鉴别方法	170
十、茶的优劣鉴别	171
十一、怎样购买茶叶	172
十二、居家贮茶的方法	173
十三、评茶的用具	174





十四、评茶程序	175
十五、真、假茶的鉴别	177
十六、窈花茶与拌花茶的鉴别	178
十七、高山茶与平地茶的鉴别	178
十八、普洱茶的选购	179
十九、好茶的标准	180
二十、绿茶的鉴别	181



第十部分 茶的品法

一、铁观音的品若	184
二、古人饮茶品法	185
三、紧压茶的饮法	187
四、品茶的意境联想	187
五、茶水热饮为佳	188
六、酷暑也要饮热茶	188
七、四季饮茶的区别	189
八、女性各生理期饮茶	190
九、老年人的饮茶方法	190

第十一部分 茶与民俗

一、潮人饮茶礼俗	192
----------------	-----





二、泡茶饮茶的礼仪	193
三、巴基斯坦茶俗	194
四、日本人的茶俗	194
五、饮茶的礼节	195
六、白族的待客茶礼	196
七、三茶之礼	197
八、茶道礼法	197
九、闽粤茶礼	201
十、茶与婚嫁习俗	203
十一、茶与膜拜祭祀	211



第十二部分 茶 艺

一、茶艺表演	216
二、茶艺分类	220
三、中庸、和谐与茶道	222
四、茶与道	223

第十三部分 茶餐与茶疗

一、茶餐	225
二、茶疗	232





第十四部 分茶事百科

一、十大名茶的轶事传说	303
二、茶叶的命名方法是怎样的	308
三、中国茶类是怎样划分的?	309
四、中国茶叶的六大类别是怎样的?	309
五、真的是高山云雾出好茶吗?	310
六、有机茶是什么?	310
七、“非茶之茶”是怎么回事?	310
八、茶树最佳的生存环境是怎样的?	311
九、我国茶区的分步情况	311
十、我国是茶的故乡	311
十一、世界茶树原产地是哪里	312
十二、茶叶与“神农尝百草”的故事?	312
十三、“茶”字的由来	313
十四、你知道茶的别称吗?	313
十五、不可不读的“七碗茶诗”	313
十六、“径山茶宴”是怎么回事?	314
十七、“茶博士”是怎么回事?	314
十八、茶与戏曲的渊源	315
十九、贡茶是怎么回事	316
二十、无可厚非的陆羽《茶经》	316





二十一、“茶叶之路”在哪里?	317
二十二、“客来敬茶”溯源	317
二十三、茶馆迄于何时?	318
二十四、何为五大名泉?	318
二十五、紫砂壶的鼻祖是谁?	318
二十六、英文“TEA”的由来	319
二十七、产茶的国家和饮茶的人口各有多少?	319
二十八、我国关于“茶”的数据	320





第一部分 茶的起源与发展

远至神农，近至今朝，茶香依旧，远播四方。茶，贵为“国饮”，是世界三大饮品之一，翻开每一页史书，我们几乎都能嗅到它的香味。想要了解茶，理解博大精深的茶文化，我们就要翻开这悠悠茶史，探寻茶的起源、发展与传播。

第一节 茶的起源

茶，源于中国，自发现起，就一直为人们所用，至今已有数千年的历史。在漫长的岁月里，茶不仅滋润了人们的日常生活，还时刻启迪着人们的内心世界。我们完全可以自豪地说：茶的根在中国，茶文化的源头在中国，最艳丽的茶道之花也开在中国。

传说与记事

茶，原产于中国，所以中国素有“茶的故乡”之美称。中华民族的先人们发现并利用茶的历史，可以在很多传说与记事中找到，从中我们可以发现人类早在远古时期就对茶有了初步的认识。

古时传说

在民间，关于茶的起源，有神话亦有传说。上古时期，还没有发明文字，人们只有靠口述来传事宜。文字出现后，事物才被记录成册。据考证，我国第一部药物学专著是战国时代（前 221 ~ 前 5）的《神农本草》。书中有关于茶的起源的记载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶（即茶）而解之。”关于这段记载，有两个不同版本的传说。一是传说神农为给百姓治病，尝遍百草以配制草药。在煮水时，茶叶偶然落入锅中，神农在品饮后发现其口感清爽，并具有一定的药效，便把茶叶作为可治病的饮料向百姓推广。另外一个版本是说神农在尝百草配药时，食人金绿色滚山珠而中毒，倒在茶树下。有露水自茶树叶流入神农的





口中，解了神农所中之毒，从此，茶叶便被人们所应用。无论哪一版本都说明了茶被发现是在神农时期。

古书记事

根据《神农本草》记载，茶能解毒，这个说法已经被历代医学家证实，现在茶也被用做解毒剂。茶可以解毒，必然被视为珍品。到了周代，人们非常重视岁时祭祀，就将茶作为祭品。《礼记·地官》记载“掌茶”和“聚茶”以供丧事之用。由此可知，3000年前茶叶的用途就被扩大了，成了祭品。

到了春秋时代（前770～前476），茶的用途有所发展，除了被视为祭祀珍品外，还被作为食品。晏婴《晏子春秋》说：“晏相（公元前514年左右）齐景公（前547～前489）时，食脱粟之食。炙三弋五卵茗菜耳。”这段记事可说明在公元前6世纪，茶叶已经从祭品发展到菜食了。《魏王花木志》中记载：“嫩叶谓之茗。”茗即茶。到了西汉宣帝神爵三年（前59），王褒所著《童约》前段说“脍鱼鳖，烹茶尽具”，后段说“武阳买茶”，可知西汉时茶叶生产已遍布多处，而且产量也很高，所以才能投入市场。到王褒的时候，茶叶已经成为士大夫们的生活必需品，所以王褒在《童约》中写家僮每天都要在家烹茶，还：要外出到武阳买茶。



2

解“茶”字寻茶树

我国是茶树原产地，茶叶生产具有悠久的历史。宋代杨伯岩撰写的《臆乘》上说的“茶之所产，《六经》载之详矣”证明了这一点。但是也有人对这一说法持有怀疑态度，认为中国史书上记载的“茶”没有确定的意义。其实，中国文字的发展经历了复杂的进程，它和茶树的起源一样都需要后人不断地去探究。

“茶”字由来

在我国古代，表示茶的字有很多。《茶经·一之源》里列举了唐代以前人们对茶的几种称呼：“其名，一曰茶，二曰槱（音甲），三曰菠（音设），四曰茗，五曰藚（音喘）。”

晋代郭璞注、宋代邢昺疏的《十三经注疏·尔雅注》里，茶被叫做“梵”。

西汉司马相如的《凡将篇》里，把茶叫做“藚诧”，并将其列为二十种药物

