



品茗中国茶文化

茶香宁静却可以致远，茶人淡泊却可以明志。在时与空的转移变换之中，那散发着的和品饮着的是中国古老的文化。



Classic books
19.9元
超值典藏



中国 茶 经

于观亭 主编

吉林出版集团有限责任公司

超值典藏

中国茶经

于观亭◎主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

中国茶经 / 于观亭主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6

ISBN 978-7-5463-5478-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第090007号

中国茶经



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

郝秋月

【责任校对】

于媛媛

【特邀审校】

慧眼文化

【文图编辑】

王波

【封面设计】

夏鹏

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东 唐伟栋

【图片提供】

中国图片网 Fotoe.com


华盖创意图像技术有限公司

出版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作： (www.rzbook.com)

印刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本：889×1194mm 1/16

印张：15

字数：250千字

版次：2011年6月第1版

印次：2011年6月第1次印刷

定价：19.90元



序

茶，这个古老的经济作物，经过几千年的发展，已由“柴米油盐酱醋茶”的生活必需品发展成为“琴棋书画歌舞茶”的独特文化。在今天，茶不但是物质的，也是精神的，对发展农业经济、构建和谐社会起到不可替代的作用。

“吴觉农茶学思想研究会”副会长、高级工程师、中国著名茶叶专家于观亭主编的《中国茶经》，是继公元780年唐代陆羽的《茶经》和1992年陈宗懋院士主编的《中国茶经》之后，出版的又一部“茶经”。此书是在中国茶文化研究空前繁荣、茶产业快速发展的大好形势下出版的一部新“茶经”。此书吸纳了改革开放三十多年来的茶文化研究成果，内容丰厚，可读性、欣赏性、实用性强，是一部很好的普及茶文化的百科全书，也是茶文化研究者和爱好者的一本工具书。

《中国茶经》每章别出心裁地以陆羽的《茶经》引文开篇，分为《茶源篇》《茶类篇》《名茶篇》《茶具篇》《茶艺篇》《茶饮篇》和《茶风篇》七章，高度概括了中国茶文化的各个方面和几千年的发展史。

这本新的《中国茶经》题材新颖、文笔流畅、内容全面，充分反映了中国当前丰富多彩的茶文化新面貌。所有这些，都在告诉人们此书不仅具有时代特色和强烈的文化魅力，也必将成为茶文化著作中的又一精品。此书的出版对弘扬中国茶文化、推动中国茶产业的发展必将起到积极的作用。

“当代茶圣”吴觉农之子

中国前驻外大使

“吴觉农茶学思想研究会”副会长

中国茶业华侨基金会副理事长

中国国际茶业科学文化研究会副理事长

中国茶经

目录

茶源篇

9

茶经·一之源	10
茶的起源	11
历代茶事	13
○秦汉茶事	14
○六朝茶事	15
○唐朝茶事	16
○宋朝茶事	19
○明朝茶事	21
○清朝茶事	23

茶类篇

25

茶经·二之具	26
茶的分类	27
绿茶	30
○绿茶的品质	30
○绿茶的制作	33
○绿茶的冲泡	35
红茶	37
○红茶的品质	37
○红茶的制作	38
○红茶的冲泡	40
乌龙茶	42

○乌龙茶的品质	43
○乌龙茶的制作	45
○乌龙茶的冲泡	47
黄茶	49
○黄茶的品质	50
○黄茶的制作	51
白茶	51
○白茶的品质	52
○白茶的制作	53
黑茶	53
○黑茶的品质	54
○黑茶的制作	56
花茶	58
○花茶的制作	58
○花茶的冲泡	59

名茶篇

61

茶经·三之造	62
茶经·八之出	62
江南名茶	63
○江南茶区	63
○西湖龙井	64
○黄山毛峰	67
○洞庭碧螺春	69
○庐山云雾	71

○太平猴魁	73
○君山银针	74
○祁门红茶	76
○安吉白茶	78
华南名茶	80
○华南茶区	80
○安溪铁观音	81
○武夷岩茶	84
○武夷大红袍	88
○冻顶乌龙	89
○白毫银针	90
○白牡丹	92
○茉莉花茶	93
西南名茶	96
○西南茶区	96
○滇红功夫茶	97
○云南普洱茶	98
○蒙顶茶	101
江北名茶	103
○江北茶区	103
○信阳毛尖	104
○六安瓜片	106
○崂山茶	108
○绿茶的审评术语	110

茶具篇

113

茶经·四之器	114
茶器	115
○备水器	115

○理茶器	116
○置茶器	117
○品茗器	118
○洁净器	119
茶具的种类	120
○气韵独特的紫砂茶具	120
○温润细腻的瓷器茶具	123
○淳朴典雅的漆器茶具	127
○华贵不实的金玉茶具	129
○通透夺目的玻璃茶具	130
○自然粗犷的竹木茶具	132
○茶具的选用	133

茶艺篇

135

茶经·五之煮	136
水	137
○讲究的泡茶水	137
○天下名泉	139
○试水	146
○洗水	147
○养水和烹水	148
境	149
○品茗佳境	149
○意境之美	152
○六艺助茶	154
人	156
○仪表	157
○仪态	158
○仪礼	159

艺·····	160
○茶艺的精神内涵·····	161
○茶艺的动作手法·····	162
○茶艺的语言·····	164
茶艺的种类·····	166
○分类的方法·····	166
○龙井茶茶艺·····	168
○祁门功夫红茶茶艺·····	172
○武夷山功夫茶茶艺·····	175
○普洱茶茶艺·····	180
○茉莉花茶茶艺·····	183
○禅茶茶艺·····	184
○阿巴嘎奶茶茶艺·····	188
茶的鉴别·····	190
○茶的鉴赏·····	190
○判断新茶与陈茶·····	192
○分辨名茶的真伪·····	194

茶饮篇

195

茶经·六之饮·····	196
茶经·七之事·····	197
茶与健康·····	198
○茶的健康元素·····	198
○茶的保健功效·····	201
○饮茶的禁忌·····	203
○科学合理地饮茶·····	205
茶叶的保存·····	206
○影响茶叶品质的因素·····	206
○常用的贮存方法·····	208

○茶叶的保存期限·····	209
四季茶饮·····	211
○春季茶饮·····	211
○夏季茶饮·····	212
○秋季茶饮·····	213
○冬季茶饮·····	214
茶疗·····	215
○养生保健·····	215
○治疗疾病·····	217
○外用·····	221

茶风篇

223

茶经·九之略·····	224
茶经·十之图·····	224
在世界传播·····	225
○茶马古道·····	225
○传入日本·····	227
○来到欧洲·····	229
○茶在英国·····	230
异域茶情·····	232
○朝鲜、韩国茶礼·····	232
○日本茶道·····	233
○土耳其茶事·····	236
○英式午茶·····	237
○摩洛哥茶饮·····	239



茶源篇

天赐香叶，带着日之热烈、月之温润、风之灵动、雨之醇香，是以为茶。人间有神农氏，采其为饮，于是人间便多了一种沁人心脾的仙露。

茶 经

一之源

茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺；其巴山峡川有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝桐，蒂如丁香，根如胡桃。

其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟，三曰葭，四曰茗，五曰荈。

其地，上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂。法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痲疾。

茶

茶，是中国南方的一种优良树木。高约30~70厘米，有的甚至高达数十米；在巴山、峡川一带，就有这样高大的树木，树杆粗到需两人合抱，只有将树枝砍下来才能采到树叶。这种树的形态类似瓜芦木，树叶就像梔子的叶，花朵像白色的蔷薇，种子像棕树的种子，花蒂好像丁香，根部好像胡桃。

“茶”字的字形，有的写成“草”字头（即“茶”），有的写成“木”字旁（即“檟”），有的“草”“木”并重（即“荼”）。茶的名称也有很多种：“茶”“檟”“葭”“茗”“荈”等。

种植茶树的环境，以岩石充分风化的土壤为最好，含有碎石子的砾壤次之，黄土为最差。通常情况下，没有精湛的栽植技术，茶树难以旺盛生长。其栽培方法类似于种瓜，三年即可采摘。野生茶树的品质要高于人工栽培的。在阳面的山坡上或林荫覆盖下生长的茶树，其芽叶呈紫红色的品质要高于呈绿色的；芽叶卷曲的品质要高于芽叶舒展的。相反，在阴面山坡或山谷中生长的茶树品质不好，不宜采摘，因其性凝结不散，如果饮用容易导致腹胀。



茶的起源

中国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中国五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深的文化。茶文化是中国传统文化的重要组成部分，是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

唐代陆羽的《茶经》不仅系统地总结了种茶、制茶和饮茶的经验，而且将儒、佛、道三教思想与中国古典美学的精髓融入茶事中，把茶事活动升华为一种富于中华民族特色的高雅文化，即中国茶文化。

【美丽的传说】

陆羽《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”传说中的炎帝神农氏是茶的发现者，同时他也是传说中的发明药物来治疗疾病的人。

神农氏为了辨别草物的药理作用，曾经亲口品尝百草。有一次他在野外考察休息时，用釜锅煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使锅里的水变成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点其中的汤水，却惊奇地发现，这黄绿色的水味道清香，竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏总结出了这种植物具有解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的作用。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。传说中的神农氏，长着一个玻璃一样的透明的肚子，凡是吃进肚子里的食物都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，所到之处，肠胃被擦洗得干干净净。于是他就把这种植物叫做“擦”，后来就转化为“茶”的发音。

【关于产地的争论】

茶树原产于中国，这是举世公认的，但是在19世纪初，一位英国少校在印度发现了野生的大茶树，于是有人开始认为茶的发源地是印度而非中国，从而在国际学术界引发了一场争论。

1823年，英军少校布劳士（R. Brouce）在印度与缅甸的交界处发现了一株高约13米，

直径约1米的野生古茶树；次年，他的哥哥在印度境内也发现了类似的野生茶树，于是他们据此断言，印度是茶的原产地。之后，很多西方学者都坚持这一观点。

1919年，荷兰学者斯图尔特（C.Stuart）认为，茶叶的原产地分为两种：大叶种原产自印度、缅甸和中国云南；小叶种则产自中国东南部。1935年，美国学者在其著作《茶叶全书》中又提出了茶叶原产地的“多元说”，认为茶叶原产自印度和中国，以及泰国、缅甸等国家和地区。除此以外，仍有很多国家的学者坚持着茶叶发源于中国的观点。

【最初的记载】

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间约在公元前1066年，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史了。

现在所能够看见的文献资料里面，有着确切的茶的记载的，最早并且最可靠的应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（前59），是茶学史上重要的文献。其中的“烹茶尽具”“武阳买茶”，说明“茶”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶级中流行。

【文物的明证】

中国拥有世界上最古老的与茶相关的古代文物，从另一个角度为中国是茶树起源地的观点提供了明证。

近年来在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物当属世界上最早的茶具。这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。湖北省江陵县的西汉古墓中还曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为是人们用来贮存茶叶的器具。此外，在考古中还发现了陪葬清册中有“精一筍”的文字，经查证“精”即“檟”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。

【中国野生茶树的发现】

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有“建茶皆乔木”；明代《大理府志》记载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939~1940年，终于在中国贵州务川先后发现了十几株野

生大茶树；1958年，在云南发现了高约10米，树龄已有800多年的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树，大茶树是如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

【中国是茶树的原产地】

当然，发现野生茶树的地方，不一定就是茶树的原产地。中国是茶树的原产地的结论是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，在当今世界已再无争议。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有6000~7000万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶树有100多种，可以推测这里是这一植物区系的起源中心。

此外，日本科学家在中国、泰国、缅甸、印度等地多次调查、研究发现，中国和印度茶种的细胞染色体数目相同，各地茶树没有种的变异，外形则具有连续性的变异，因此得出结论：茶的传播是以中国四川、云南为中心，向南推移，朝乔木化、大叶种发展；向北推移，朝灌木化、小叶种发展。



历代茶事

茶树的起源至今已有6000~7000万年历史了，茶被人类发现和利用，约有四五千年的历史。最初人们将茶树叶放在水中煮，饮茶汤作药用，食嫩叶作为蔬菜，随着时间的推移，茶慢慢普及成为一种饮品。

在中国，茶文化的发展历程大体经过了“发乎于神农，闻于鲁周公，兴于唐而盛于宋”的过程。茶文化经历了秦汉的启蒙、魏晋南北朝的萌芽、唐代的确立、宋代的兴盛和明清的普及等各个阶段。

茶文化的发展历程不仅仅是一种饮食文化的形成过程，同时也折射出中华民族上下五千年积淀下来的精神特质与文化内涵。那么，就让我们来亲身体验一下茶叶历史的变迁吧。

秦汉茶事

【巴蜀茶风】

巴蜀自古被人们称为孕育中国茶业与茶文化的摇篮，古代的巴蜀国也可以说是中国最早的产茶地区。明代杨慎的《郡国外夷考》中记载：“《汉志》葭萌，蜀郡名，萌音芒。《方言》，蜀人谓茶曰葭萌，盖以茶氏郡也……”表明很早之前蜀人已用“茶”来为当地的部落和地域命名了；同时也反映出巴蜀地区在战国之前已经形成了具有一定规模的茶区。明末学者顾炎武在他的《日知录》中说：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”也反映了茶饮是秦国统一巴蜀之后开始传播的。

西汉时，王褒的《僮约》中已有“烹茶尽具”以及“武阳买茶”的记载，可见在当时的巴蜀地区，饮茶已经很广泛，茶叶甚至成为一种商品。三国时期魏国《广雅》一书记载：“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之……”反映出巴蜀地区独有的制茶方式和饮茶方法。

【茶区扩大】

两汉茶文化的发展，首先表现在茶区的扩大上。马王堆出土文物表明，汉朝时期长江中游的荆楚之地已经出现了茶和饮茶习俗。资料显示，荆楚茶业曾一度发展到今广东、湖南和江西接壤的茶陵。据《汉书·地理志》记载，西汉时已有的“茶陵”即今日的湖南省茶陵县。从明朝嘉庆年间的《茶陵州志》可以考证，茶陵境内的茶山，就是湖南省与江西省交界处的“景阳山”，那里“茶水源出此”且“林谷间多生产茶茗，故名”。

【煮饮法】

所谓煮茶法，是指茶放在水中烹煮而饮。唐代以前没有制茶法，从魏晋南北朝一直到初唐，人们主要是将茶树的叶子采摘下来直接煮成羹汤来饮用，饮茶就像今天喝蔬茶汤，吴人称此为“茗粥”。

唐代中后期饮茶以陆羽式煎茶为主，但煮茶的习惯并没有完全摒弃，特别是在少数民族地区较为流行。晚唐樊绰的《蛮书》记载：“茶出银生成界诸山，散收，无采早法。蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”这表明唐代煮茶，往往加入盐、姜等各种佐料。

到了宋朝时期，北方少数民族地区在茶中放入盐、干酪和姜等一起煮，南方地区也仍然偶有煮茶的习俗。

明清至今，煮茶法始终主要是在少数民族中流传使用。

六朝茶事

【重心东移】

三国两晋时期，长江中下游地区因为便利的地理条件和较高的经济文化水平，茶业和茶文化也得到较大发展，该地区在中国茶文化传播中的地位，逐渐明显且重要起来，呈现出取代巴蜀之势。此外，由于六朝基本上都是定都建康，中国茶业的重心也逐渐由西向东移，从而使得中国南方，特别是江东的茶文化和饮茶习俗有了较快发展。

同一时期，中国东南方的植茶也逐渐由浙西扩展到现在的温州、宁波沿海一带。南北朝时期的《桐君录》记载，“西阳、武昌、晋陵皆出好茗”。晋陵即今江苏省常州的古名，表明东晋末期以及南朝时，长江下游一带种植的茶叶也著名起来。

【国内的传播】

秦汉的统一打破了巴蜀地区的封闭，使茶叶和饮茶得以在之后的六朝时期向北、向东传播开来。到了魏晋南北朝时期，茶叶的种植和生产已经遍及四川、湖南、湖北、浙江、江苏、安徽、河南等省。

中国的第一大河——长江及其众多的支流如同一张辐射网，为茶叶的传播提供了便利的自然条件。湖南长沙马王堆汉墓出土的文物中，就有随葬清册关于茶的记载。有文字记载，三国吴赤乌元年（238），道士葛玄“植茶之圃已上华顶”，“华顶”即浙江天台山，可见饮茶之风已到江淮流域。

汉王亦曾在江苏宜兴的茗岭招收学童，专门教习种茶的技艺。而长江流经湖北武汉，其支流进入陕西，茶也可能顺着这条支流传入了陕西一带的北方地区。

【从药用到饮用】

秦汉时期，茶并非普通百姓的日常饮品，而是更多地以其药用效果出现在人们的生活中。

据史料记载，到了三国时期，茶开始在王室贵族等上层社会流行。两晋和南北朝时期，茶作为药用还是饮用，因南北地域和习俗的不同，而经历了一段具有南北差异的过渡期。

由于茶叶原产自云南、四川等地，南方饮茶习俗较北方成熟略早。南下的中原贵族逐渐适应了南方的饮茶文化，喜欢上了饮茶。而东晋南渡之初，北伐志士刘琨在信中写道：“前得安州干姜一斤，桂一斤，黄芩一斤，皆所须也。吾体中溃闷，常仰真茶，汝可置之。”可见，北方士族还将茶视为药。

【客来敬茶】

中国自古以来就有以茶待客的传统习惯。而以茶待客的风气，最早可以追溯到两晋南北朝时期。

东晋时期，茶饮已经成为三吴地区和建康(今江苏南京)一带常见的待客之物。传说，当时的才子任育长本是中原人，随晋室南渡到了建康，有当地的名流奉茶来款待他。对茶还不太熟悉的任育长，就问：“这是茶，还是茗？”这一下轮到江东人奇怪了：“这人怎么连茗就是茶都不知道！”任育长看见大家一脸的疑惑，赶忙说：“我刚才问，是热的还是冷的。”结果适得其反，引起一场哄堂大笑。

作为中华民族的优良传统之一，君子之交淡如水，有朋自远方来，清茶一杯，相谈甚欢，不亦乐乎？于是客来敬茶成为人们日常家庭生活和社交生活中必不可少的礼仪，一直流传至今。

【茶文化的萌芽】

至魏晋时期，饮茶的方式逐渐进入烹煮的阶段，对烹煮的方法技巧也开始讲究起来。饮茶的形态除了在种类上呈现多样化的特点之外，还开始具有一定的仪式、礼数和规矩，人们日益自发自觉地遵守和规范起来。

在这一时期，茶也开始成为文人雅士吟咏、赞颂和抒情达意的对象。杜毓的《荈赋》、左思的《娇女诗》等从各个方面对种茶、煮茶、饮茶等茶事进行了描述。此外，茶作为一种健康的饮品，其清香雅致的特质被赋予高雅淳朴的精神力量，与儒、佛、道和神、鬼、怪等联系起来，开始进入宗教领域。

从茶文化发展史的整体看来，虽然这一时期的中国茶文化还仅仅处于发展的萌芽阶段，茶风还没有普及到普通民间百姓，人们饮茶更多地关注于茶的物质属性和药性，而不是其文化功能，但是仍为后代茶文化的发展和完善奠定了一定的基础。

唐朝茶事

【比屋之饮】

比屋之饮说的是唐朝时期饮茶已经十分普遍，特别是在唐都长安几乎走进家家户户的意思。唐朝时期的经济发展日趋繁盛，文化昌明，社会处处生机，充满活力，这些有利条件为包括茶业在内的各行各业的发展提供了动力。茶圣陆羽就是生于这样一个繁荣的朝代，正如《茶经》中所说的“滂时浸俗，盛于国朝，两都并荆俞间，以为比屋之饮。”

特别是唐朝中期以后，饮茶之风已经开始从皇宫、贵族、文人雅士阶层逐渐普及到社