

【信阳毛尖】

【祁门功夫红茶】

【竹叶青茶】

【滇红茶】

【藏茶】

【西湖龙井茶】

●全面：本书不仅介绍了绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶、花茶的冲泡方法，还对普洱茶的鉴赏、收藏、冲泡进行了细致的讲解。此外，本书内容还涉及对症茶饮与茶疗方法等，指导您对祛病养生。●具体：通过本书，您可以学到全面的茶艺和茶礼。从选茶、择水、备器，到冲泡和品饮，让您放松心情，享受整个过程，并从中学习到专业茶艺师的礼仪规范。懂茶礼、行茶礼，让您再添一份优雅、一份淡定、一份空灵。

中国茶道大全集

收藏经典版
第10部

●实用：本书对中国茶文化进行详细的介绍，让您学会利用凝聚了中国古老养生智慧的茶饮来改善体质、祛病养生、美颜护肤、纤体排毒！●图文并茂：本书在讲解茶叶、茶具、泡制过程以及品茶等知识时都配有清晰的图片，这不仅让您更加清楚地知道怎样更好地来选茶、泡茶及品茶，更让您在学会养生之法的同时享受视觉盛宴。

【碧螺春茶】

【高桥银峰茶】

【白牡丹茶】

【冻顶乌龙茶】

【白毫银针茶】

【寿眉茶】

湖南美术出版社

精品特惠
29.80元

收藏经典版

中国 茶道 大全集

《收藏经典版》编委会◎主编

 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国茶道大全集 / 《收藏经典版》编委会主编. —
长沙: 湖南美术出版社, 2011. 8

(收藏经典版)

ISBN 978-7-5356-4538-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第110707号

收藏经典版

中国茶道大全集

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 《收藏经典版》编委会

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 50

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4538-8

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



第一篇

茶源篇

第一章 茶的诞生

第一节 茶的起源

- 1. 中国饮茶起源众说纷纭020
- 2. 茶的别称021
- 3. 《茶经》提出的十个茶事022

第二节 中国是茶树的发源地

- 1. 茶树的原产地众说纷纭023
- 2. 中国西南地区是茶原产地的中心地带...024
- 3. 中国古茶树026
- 4. 中国茶文物027

第二章 历代茶叶的发展

第一节 六朝以前茶的发展

- 1. 巴蜀是茶叶文化的摇篮030
- 2. 茶业重心的东移031

第二节 隋唐五代茶业的兴起

- 1. 唐代茶叶的主要产地.....034
- 2. 唐代的茶叶生产和贸易034
- 3. 唐代茶业发展的主要原因037

第三节 宋元时期

- 1. 茶业重心由东向南移039
- 2. 茶类的演变041

第四节 明清时期

- 1. 散茶的兴起和制茶的革新043

- 2. 古代传统茶学的终结044
- 3. 茶业向近代转变的过程045

第五节 现代茶业的发展

- 1. 茶叶生产组织现代化.....046
- 2. 茶叶服务体系现代化046
- 3. 茶叶生产功能现代化047

第六节 历代贡茶

- 1. 贡茶的起源048
- 2. 唐代贡茶048
- 3. 宋代贡茶049
- 4. 元、明、清代贡茶051

第三章 中国古代制茶方式的历史演变

第一节 古代制茶方式的演变

- 1.从晒干或烘干散茶到晒青饼茶054
- 2.从晒青饼茶到蒸青饼茶054
- 3.从蒸青饼茶到蒸青散茶054
- 4.从蒸青散茶到炒青055

- 2.黑茶的产生056
- 3.白茶的产生056
- 4.红茶的产生和发展056
- 5.青茶的产生057
- 6.花茶的产生057

第二节 从绿茶发展至其他茶类

- 1.黄茶的产生056

第二篇

茶类篇

第一章 茶的类别

第一节 茶的分类和命名

- 1.茶的分类060
- 2.茶的命名061

- 2.宋代名茶064
- 3.元代名茶066
- 4.明代名茶066
- 5.清代名茶068
- 6.现代名茶069

第二节 历代名茶

- 1.唐代名茶063

第二章 红茶的品种

第一节 功夫红茶

- 1.祁门功夫072
- 2.滇红功夫073
- 3.宜红功夫074
- 4.宁红功夫074
- 5.湖红功夫075
- 6.越红功夫076

- 7.川红功夫076
- 8.闽红功夫077

第二节

- 1.小种红茶079
- 2.红碎茶080

第三章 绿茶、乌龙茶的品种

第一节 绿茶

1. 西湖龙井	082
2. 庐山云雾	084
3. 洞庭碧螺春	085
4. 黄山毛峰	086
5. 太平猴魁	088
6. 恩施玉露	089
7. 信阳毛尖	090
8. 六安瓜片	091
9. 老竹大方	092
10. 舒城兰花	093
11. 桂平西山茶	094
12. 休宁松萝	095
13. 涌溪火青	095
14. 敬亭绿雪	097
15. 九华毛峰	098
16. 龟山岩绿	099
17. 蒙顶甘露	099
18. 仙人掌茶	100
19. 天池茗毫	101
20. 贵定云雾	101
21. 青城雪芽	102
22. 顾渚紫笋	103
23. 径山茶	103
24. 雁荡毛峰	104
25. 日铸雪芽	105
26. 惠明茶	106
27. 金华举岩	107
28. 东白春芽	108
29. 婺源茗眉	108
30. 南京雨花茶	109
31. 无锡毫茶	109
32. 天柱剑毫	110
33. 云峰与蟠毫	111
34. 千岛玉叶与清溪玉芽	112

35. 遂昌银猴	112
36. 都匀毛尖	113
37. 高桥银峰	113
38. 金水翠峰	114
39. 永川秀芽	115
40. 上饶白眉	116
41. 湄江翠片	117
42. 安化松针	118
43. 遵义毛峰	119
44. 文君绿茶	119
45. 峨眉毛峰	120
46. 秦巴雾毫	120
47. 汉水银梭	121
48. 南糯白毫	121
49. 午子仙毫	122
50. 金坛雀舌	122
51. 华顶云雾	123
52. 泉岗辉白	123
53. 平水珠茶	124
54. 兰溪毛峰	125



55.建德苞茶	125	93.双桥毛尖	148
56.天目青顶	126	94.水仙茸勾茶	149
57.普陀佛茶	126	95.隆中茶	149
58.鸠坑毛尖	127	96.湘波绿	150
59.天尊贡芽	127	97.狮口银牙	150
60.余姚瀑布茶	128	98.江华毛尖	150
61.安吉白片	129	99.南岳云雾茶	151
62.双龙银针	130	100.东湖银毫	151
63.磐安云峰	130	101.岳麓毛尖	152
64.仙居碧绿	131	102.雪峰毛尖	152
65.开化龙顶	131	103.官庄毛尖	152
66.松阳银猴	132	104.五盖山米茶	153
67.江山绿牡丹	133	105.郴州碧云	153
68.狗牯脑	133	106.黄竹白毫	154
69.修水双井绿	134	107.河西园茶	154
70.新江羽绒茶	135	108.韶峰	155
71.周打铁茶	136	109.牛抵茶	155
72.山谷翠绿	136	110.桂东玲珑茶	156
73.龙舞茶	137	111.古丈毛尖	156
74.瑞州黄檗茶	137	112.碣滩茶	157
75.窝坑茶	138	113.南安石亭绿	158
76.云林茶	138	114.天山绿茶	159
77.攸林茶	139	115.七境堂绿茶	159
78.井岗翠绿	139	116.龙岩斜背茶	160
79.眉茶	140	117.莲心茶	161
80.小布岩茶	141	118.云海白毫	161
81.麻姑茶	141	119.大关翠华茶	162
82.宝顶绿茶	142	120.苍山雪绿	162
83.峨眉竹叶青	142	121.化佛茶	163
84.峨蕊	143	122.宝洪茶	163
85.前峰雪莲	144	123.墨江云针	164
87.南山寿眉	144	124.绿春玛玉茶	165
87.梅龙茶	145	125.古劳茶	165
88.金山翠芽	145	126.象棋云雾	166
89.翠螺	146	127.凌云白毫	166
90.花果山云雾茶	146	128.桂林毛尖	167
91.车云山毛尖	147	129.仰天雪绿	167
92.峡州碧峰	147	130.瑞草魁	168

131.紫阳毛尖	169	5.闽北水仙	180
132.南山白毛芽	170	6.凤凰水仙.....	181
133.蒸青煎茶.....	170	7.白毛猴.....	182
134.晒青	171	8.八角亭龙须茶.....	182
第二节 乌龙茶种类		9.黄金桂.....	183
1.武夷岩茶.....	173	10.永春佛手.....	184
2.武夷肉桂	175	11.安溪色种	185
3.武夷四大名枞.....	176	12.台湾乌龙	186
4.铁观音.....	178	13.台湾包种	187

第四章 白茶、黄茶和黑茶的种类

第一节 白茶种类		6.鹿苑毛尖.....	199
1.银针白毫	190	7.温州黄汤	200
2.白牡丹	191	8.皖西黄大茶.....	200
3.贡眉	192	9.广东大叶青	202
4.新工艺白茶.....	192	10.海马宫茶.....	203
第二节 黄茶种类		第三节 黑茶种类	
1.霍山黄芽.....	193	1.普洱茶.....	204
2.君山银针	194	2.四川边茶.....	204
3.蒙顶黄芽.....	196	3.湖南黑茶	205
4.沩山白毛尖.....	197	4.老青茶	205
5.北港毛尖	198	5.六堡散茶	206

第五章 紧压茶、花茶和中药保健茶的种类

第一节 紧压茶种类		9.沱茶	212
1.普洱方茶	208	10.湘尖茶.....	213
2.黑砖茶	208	11.圆茶	213
3.茯砖茶	209	12.饼茶.....	213
4.青砖茶	209	13.方包茶.....	213
5.花砖茶.....	210	14.六堡茶	214
6.康砖和金尖	210	15.紧茶	214
7.米砖茶	211	16.固形茶.....	215
8.竹筒香茶.....	211	第二节 花茶种类	

1.茉莉花茶	216	4.金银花茶	218
2.珠兰花茶	217	5.白兰花茶	219
3.桂花茶.....	217	6.玫瑰花茶	219

第三篇

茶道技艺

第一章 茶具

第一节 茶具的发展

1.原始社会、奴隶社会的茶具	222
2.秦汉时期的茶具	222
3.唐朝的茶具.....	223
4.宋朝的茶具	224
5.元代茶具的发展	225
6.明代茶具的发展	226
7.清代茶具的发展	228

第二节 茶具的材质

1.陶土茶具	230
2.瓷器茶具	232
3.漆器茶具	235
4.玻璃茶具	235
5.金属茶具	235
6.竹木茶具	236

第三节 茶具的种类

1.茶壶	237
2.茶杯.....	237
3.盖碗.....	238
4.茶海	238
5.茶盘.....	238
6.茶船.....	238
7.茶池.....	239
8.水盅.....	239

9.煮水器	239
10.辅助茶具	239
11.茶具的清洗与保养.....	240

第四节 茶具的搭配

1.茶具的分区	242
2.茶具摆放的美感.....	242
3.茶具与茶叶的搭配	243
4.茶具必须具备的功能	243
5.席上茶具的动态与静态	243

第五节 紫砂壶

1.宜兴紫砂壶传千古	244
2.宜兴紫砂壶名家和款式.....	245
3.宜兴紫砂壶泡茶的优点.....	246
4.紫砂壶的选择	246



第二章 泡茶用水

第一节 泡好茶需选好水

1. 古今对泡茶用水的认识	248	3. 扬子江心水与蒙顶山上茶	252
2. 泡茶用水的选择	249	4. 苏州石泉水与虎丘茶	253
3. 中国五大名泉	250	5. 峨眉玉液泉与峨眉茶	253
4. 其他天然水的选择	250	6. 文君井与文君茶	253

第二节 名泉伴佳茗相得益彰

1. 庐山谷帘泉与庐山云雾茶	252	7. 桐庐严子陵滩水与桐君山雀舌茶	254
2. 崂山矿泉与崂山春	252	8. 雁荡大龙湫与雁荡毛峰茶	254
		9. 黄山温泉与黄山毛峰	254
		10. 长沙金沙泉与顾渚紫笋茶	254

第三章 茶的冲泡

第一节 多样的泡茶方法

1. 中国历史上泡茶方法的发展	256	7. 音乐	266
2. 中国人饮茶的态度	257	8. 选茶	266
3. 传统泡茶法	257	9. 茶具的准备与摆放	266
4. 诏安式泡茶法	258	10. 茶叶的取放	267
5. 安溪式泡茶法	259	11. 茶巾的选用	267

第二节 泡茶的相关知识

1. 爱茶人要与茶为友	260	12. 温杯	268
2. 泡茶的多重效用	260	13. 持壶	269
3. 泡茶要从有法到无法	260	14. 壶盖	269
4. 从小壶茶锻炼泡茶的基本功	260	15. 公道杯与过滤网	269
5. 泡茶的水温很重要	261	16. 闻香杯、品茗杯的使用方法	270
6. 水质会直接影响茶汤的质量	261	17. 高冲水低斟茶	270
7. 一壶茶放多少茶叶	262	18. 浅茶满酒	271
8. 泡茶时间的掌控	262	19. 分茶	271
9. 茶汤适当浓度的掌握	263	20. 收具	271

第三节 泡茶的20个细节

1. 妆容服饰	264	4. 备水	272
2. 姿态	264	5. 行礼	273
3. 双手	265	6. 温壶	273
4. 气息	265	7. 备茶	273
5. 韵律	265	8. 识茶	274
6. 品茶环境	265		

第四节 小壶泡茶法

1. 小壶茶的茶器配备	272
2. 小壶泡茶的持壶方法	272
3. 小壶泡茶的持盅方法	272
4. 备水	272
5. 行礼	273
6. 温壶	273
7. 备茶	273
8. 识茶	274

9.赏茶	274	24.清盅	281
10.温盅	275	25.结束	281
11.置茶	275	26.主人与助手	282
12.闻香	275	第五节 盖碗泡茶法和大桶泡茶法	
13.冲泡	276	1.盖碗泡茶法	283
14.计时	276	2.大桶泡茶法	284
15.烫杯	277	第六节 名茶茶艺展示	
16.倒茶	277	1.西湖龙井	285
17.备杯	278	2.洞庭碧螺春	286
18.分茶	278	3.安溪铁观音	287
19.奉茶	278	4.武夷岩茶	289
20.品饮	279	5.白毫银针	290
21.去渣	280	6.云南普洱茶	291
22.观叶底	280	7.祁门功夫红茶	292
23.赏壶	281	8.苏州茉莉花茶	293

第四章 饮茶习俗和饮茶环境

第一节 饮茶习俗

1.饮茶习俗的发展与传播	296
2.客来敬茶	298
3.施茶乐善	299
4.端茶逐客	299
5.摆器示意	300
6.叩桌行礼	300
7.茶分三等	300
8.以茶代酒	301
9.借茶喻世	301
10.捂碗谢茶	302

第二节 各民族的饮茶习俗

1.汉族的清饮	303
2.维族的奶茶与香茶	305
3.藏族的酥油茶	306
4.蒙古族的咸奶茶	307
5.傣族、拉祜族的竹筒香茶	308
6.纳西族的盐巴茶	308

7.傈僳族的雷响茶	309
8.布朗族的酸茶	309
9.白族的三道茶和响雷茶	310
10.土家族的擂茶	311
11.苗族和侗族的油茶	311
12.回族的罐罐茶	312

第三节 饮茶环境

1.品茗的环境	314
2.茶宴与斗茶	314
3.茶馆与茶摊	317



第一章 茶疗养生

第一节 认识茶疗

1. 茶疗溯源322
2. 茶的主要成分322
3. 茶的主要疗效323
4. 茶与药材的结合324
5. 茶疗与养生324
6. 茶疗的种类和特征325

第二节 茶疗注意事项

1. 根据体质选择茶饮327
2. 根据季节选择茶饮328
3. 不同人群的茶疗选择328
4. 不宜长期茶疗的人群329
5. 茶饮宜忌329

第二章 健康活力茶饮

第一节 养颜美容茶饮

1. 黑芝麻乌发茶332
2. 何首乌生发茶332
3. 益母草活力亮发茶333
4. 枸杞红枣丽颜茶333
5. 鲜牛奶润肤红茶333
6. 柠檬清香美白茶334
7. 慈禧驻颜珍珠茶334
8. 洛神花玉肤茶334
9. 黄柏龙井去痘茶335
10. 双花去痘茶335
11. 桃花瓜仁祛斑茶335
12. 参须黄芪抗斑茶336

第二节 纤体排毒茶饮

1. 咖啡乌龙小脸茶337
2. 椰香冰糖瘦脸茶337
3. 普洱山楂纤体茶338
4. 丹参泽泻瘦腰茶338
5. 汉宫飞燕纤腰茶338

6. 淮山丰胸美肤茶339
7. 益母玫瑰丰胸茶339
8. 丰胸通草汤339
9. 迷迭香瘦腿茶340
10. 山楂决明纤腿茶340
11. 决明荷叶极速溶脂绿茶340
12. 去水肿薏仁豆奶茶341
13. 番泻叶急瘦去脂红茶341

第三节 活力养生茶饮

1. 葛花解酒茶342
2. 金橘醒酒茶342
3. 菠萝香蜜消疲茶343
4. 玫瑰参花舒活茶343
5. 薄荷清凉解暑茶343
6. 海带双荷消暑茶344
7. 茉莉荷叶清凉茶344
8. 洋甘菊舒缓减压茶344
9. 桂花清怡减压茶345
10. 薰衣草舒眠茶345

11.玉竹养生香茶345

12.人参玫瑰益寿茶346

13.百里香驻颜延年茶346

14.葱芷去痛茶347

15.双麻镇痛茶347

16.桑菊银花清热茶347

17.葱芎白果缓痛茶348

18.茯苓枣仁宁心茶348

19.甘松舒郁茶348

20.银耳太子参宁神茶349

21.桂圆莲芡益补茶349

22.干姜牛奶好眠茶350

23.紫河车大枣助眠茶350

24.莲子百合甜梦茶350

25.豆麦增忆茶351

26.山楂迷迭香茶351

27.夜交藤安定茶351

28.参归桑叶益气茶352

29.菊花抗晕乌龙茶352

30.参须枸杞缓压茶352

第四节 增强五官敏锐性茶饮

1.橄榄乌梅亮嗓茶353

3.普洱食盐固齿茶353

3.罗汉果美声绿茶354

4.芒果清齿绿茶354

5.藿香口气清新茶354

第三章 预防心血管、呼吸系统疾病茶饮

第一节 预防心血管疾病茶饮

1.苹香养血绿茶356

2.花生衣红枣补血茶356

3.桂圆活力补血茶357

4.双桂暖身回压茶357

5.甘草顺心茶357

6.菊槐降压绿茶357

7.天地龙骨稳压茶358

8.龙胆草降压绿茶358

9.菊普降脂茶358

10.乌梅山楂去脂茶358

11.夏枯草降脂茶359

12.天麻钩藤防风茶359

13.杜仲护心绿茶360

14.玉竹秦艽养心茶360

15.银杏叶护心茶360

16.冬瓜薯叶降糖茶361

17.天花粉冬瓜茶361

第二节 畅通呼吸系统茶饮

1.绿豆清毒茶362

2.紫苏甜姜祛风寒茶362

3.五味甘草治感冒茶363

4.大海生地利咽茶363

5.橄榄润咽绿茶363

6.刀豆蜜菊舒咽茶364

7.银花青果润喉茶364

8.板蓝根抗菌舒咽茶364

9.雪梨止咳茶365

10.紫罗兰解咳散淤茶365

11.参味苏梗治咳茶365

12.银五参止咳清肺茶366

13.白果麻黄平喘茶366

14.黄芩银花去菌茶366

15.蜂蜜止咳绿茶367

16.紫罗兰气管通畅茶367

17.杏仁润喉止咳绿茶367

18.灵芝沙参缓咳茶368

19.苹果皮护肺茶368

20.柿叶清肺茶368

第四章 预防肠胃疾病、柔筋健骨茶饮

第一节 整肠健胃茶饮

1. 香蜂花草消胀茶	370
2. 兰荷醒胃消滞茶	370
3. 陈皮红枣消胀茶	370
4. 茴香薄荷消胀茶	371
5. 莲子冰糖止泻茶	371
6. 柚壳生姜缓泻茶	371
7. 柳橙香醋开胃茶	372
8. 番茄蜂蜜生津茶	372
9. 肉桂养生开胃奶茶	372
10. 陈醋健脾开胃茶	373
11. 山楂陈皮理胃茶	373
12. 椒豉生姜肠宁茶	373
13. 荷叶山楂清香消化茶	373
14. 山菊和胃消食茶	374
15. 柠檬食盐抗炎茶	374
16. 甘蔗生姜去恶茶	374
17. 茉莉银花舒胃止吐茶	375

18. 焦米党参护胃茶	375
19. 苍术米泔养胃茶	375
20. 苍术厚朴平胃茶	376
21. 木瓜养胃茶	376
22. 柑橘止溃疡茶	376
23. 藤瓜润肠养胃茶	377
24. 郁金甘草养胃解郁茶	377
25. 决明通便茶	377

第二节 柔筋强骨茶饮

1. 柠檬强骨红茶	378
2. 二子延年健骨茶	378
3. 天麻菊槐活颈茶	379
4. 黄芪三宝护颈茶	379
5. 骨碎补活肌茶	379
6. 鹿胶牛奶护骨茶	380
7. 薏仁防风止痛茶	380
8. 桑瓜红枣祛湿茶	380

第五章 预防男性疾病、养肾护肝茶饮

第一节 预防男性疾病茶饮

1. 莲子冰糖益精茶	382
2. 虫草益肾固精茶	382
3. 莲花甘草清腺茶	382
4. 五子衍宗茶	383
5. 葫芦巴温肾固精茶	383

第二节 养肾护肝茶饮

1. 茵陈车前护肝利胆茶	384
2. 玉米须蒲公英消炎利胆茶	384
3. 郁金清肝茶	384
4. 龙胆平肝清热茶	385
5. 柴胡丹参消脂茶	385
6. 茯苓陈皮护肝茶	385

7. 夏枯草丝瓜保肝茶	385
8. 泽泻乌龙护肝消脂茶	386
9. 杞菊养肝乌龙茶	386
10. 白菊花利尿龙井茶	387
11. 莲子益肾茶	387
12. 西瓜皮白糖利水茶	387
13. 丹参黄芪养肾茶	388
14. 六味地黄滋肾茶	388



第六章 预防妇儿疾病茶饮

第一节 预防妇科疾病茶饮

1. 川芎乌龙活血止痛茶390
2. 益母玄胡通经茶390
3. 益母蜂蜜通络绿茶390
4. 二花调经茶391
5. 当归调经茶391
6. 月季花活血调经茶391
7. 芙蓉莲蓬护血茶392
8. 益母草红糖调经茶392
9. 玫瑰蜂蜜温经活血茶392
10. 红花通经止痛茶393
11. 川芎通经茶393
12. 苦丁桑叶顺经糖茶393
13. 桑椹红花活经茶394
14. 苏梗安胎茶394
15. 参夏姜枣去恶茶394
16. 苏荆退热茶395
17. 山楂益母缓痛茶395
18. 枇杷炙百合茶395

19. 蜂蜜润肠茶396
20. 杷叶回乳茶396
21. 贝母护乳茶396
22. 大黄蒲公英护乳消炎茶396
23. 莲心苦丁更年清心茶397
24. 荠菜花更年舒心茶397

第二节 预防儿科病茶饮

1. 金银花栀子清热茶398
2. 参麦翠衣清凉茶398
3. 萝卜化食茶398
4. 多味健脾茶399
5. 米醋止泻茶399
6. 麦芽止泻茶399
7. 川贝杏仁缓咳茶400
8. 大蒜冰糖止咳茶400
9. 鲜藕茅根消痘茶401
10. 竹叶清火茶401
11. 竹叶灯心定惊茶401



第一章 名人茶事和茶的传说

第一节 名人茶事

1. 陆羽与《茶经》.....404
2. 卢仝七碗茶歌千古传.....405
3. 嗜茶高僧——皎然.....406
4. 爱茶宰相李德裕.....406
5. 爱茶诗人白居易.....407
6. 陆龟蒙、皮日休的十首唱和诗.....408
7. “茶官”陆游.....409
8. 欧阳修茶事.....410
9. 范仲淹与《斗茶歌》.....411
10. 古代茶学家蔡襄.....412
11. 把佳茗当做佳人欣赏的苏轼.....413
12. 以茶养生的黄庭坚.....415
13. 著茶书的皇帝宋徽宗.....416
14. 酷爱武夷茶的耶律楚材.....417
15. 朱权避世写《茶谱》.....417
16. 虞集是赞龙井第一人.....418
17. 写茶诗、吟诗谜、画茗图的唐伯虎.....418
18. 张岱研制新茶“兰雪茶”.....419
19. 以茶换故事的蒲松龄.....420
20. 因茶而喜结良缘的郑板桥.....421
21. 曹雪芹的《红楼梦》里处处是茶.....423
22. 袁枚尝遍各地名茶.....424
23. 不可一日无茶的皇帝乾隆.....425
24. 慈禧饮茶美容安眠.....426
25. 鲁迅的茶文犹如解剖刀.....427
26. 郭沫若的诗书戏剧皆有茶.....428
27. 吴觉农毕生从事茶事.....429
28. 老舍创作话剧《茶馆》.....429
29. 周恩来设茶宴款待尼克松.....431

第二节 茶的传说

1. 西湖龙井.....432
2. 灵山茶.....433
3. 安溪铁观音.....434
4. 莲花白牡丹.....434
5. 冻顶乌龙.....435
6. 蒙顶玉叶茶.....435
7. 碧螺春.....436
8. 阿婆茶.....438
9. 太平猴魁茶.....439
10. 庐山云雾茶.....439
11. 大红袍.....440
12. 黄山毛峰.....442
13. 擂茶传说.....444
14. 惠明茶.....444
15. 仙人掌茶.....446
16. 虎跑泉的由来.....446
17. 赵州和尚“吃茶去”.....447
18. 文成公主与酥油茶.....447
19. 武夷山“御茶园”.....448
20. 茶姑画眉.....449
21. 《茶经》换骏马.....450



第二章 茶与宗教、祭祀、婚姻

第一节 茶与宗教

1.佛教对茶业的推动	452
2.茶为养生正心之物	452
3.佛教认为茶能“精行俭德”	453
4.佛教寺院设有“茶寮”	453
5.天台国清寺一茶文化传播的重要基地...455	
6.广福院与龙井茶	455
7.罗汉供茶	455
8.天台万年寺对茶艺的传播	456
9.惠民寺与金奖惠民茶	457
10.长清灵岩寺与北方饮茶风俗的形成457	
11.南京栖霞寺与名茶入诗	457
12.法门寺与宫廷茶具	458
13.大理感通寺的感通茶	459

14.青龙寺对日本的茶文化传播	459
15.道教称茶为“灵芝”	460
16.茶与道教思想的联系	460
17.天主教与茶文化的传播	461
18.武夷山佛教禅宗僧侣与茶	462

第二节 茶与祭祀

1.以茶祭神	463
2.岁时茶祭	463
3.以茶作随葬品	464

第三节 茶与婚姻

1.茶是爱情忠贞的象征	465
2.吃茶象征相爱和订婚	466
3.现代人以茶为媒	467

第六篇

普洱茶

第一章 普洱茶热

第一节 清朝的普洱茶热

1.普洱茶贸易盛况空前	470
2.宫廷的宠爱	470
3.普洱茶茶国礼	471
4.贵族的青睐	471
5.普洱茶飞入寻常百姓家	471
6.普洱茶在英国	472
7.普洱茶在俄罗斯	472
8.普洱茶在瑞典	472
9.普洱茶在法国	473

第二节 现代的普洱茶热

1.普洱茶在香港	474
2.普洱茶在台湾	474
3.普洱茶成为国际性饮料	475

