



有以常山自
野會稽山陰之蘭亭
也
賢
長城
有楔

中华 闲趣



中华闲趣



中国经济出版社

茶文化·酒文化·烟文化

《中华闲趣》编委会

中国经济出版社

目 录

茶文化

第一章 茶的历史沿革	2
第一节 茶原产中国的西南部	3
第二节 神农尝百草发现了茶	5
第三节 茶字的演变和形成	6
第四节 中国的茶区	7
第五节 茶的传播	9
第六节 茶文化的形成与发展	11
第二章 茶类和名茶	15
第一节 茶的类别	15
第二节 全国主要名优茶	27
第三章 茶的营养和药用成分	39
第一节 茶的主要化学成分	39
第二节 茶的营养价值	47
第三节 茶的药理作用	50

第四章 茶叶品质的识别	55
第一节 茶叶色香味的本质	55
第二节 茶叶品质优劣的主要特征	60
第三节 春茶、夏茶、秋茶的特点	63
第四节 茶的品质规格	65
第五节 茶的鉴别方法	67
第五章 茶的贮存和保鲜	76
第一节 茶叶在存放中变质的原因	76
第二节 影响茶叶品质的环境条件	79
第三节 茶叶包装材料的选用	83
第四节 茶叶的贮存	85
第六章 茶的冲泡	91
第一节 选好泡茶用水	91
第二节 茶叶在冲泡过程中的变化	96
第三节 茶具的选用	101
第四节 不同茶类茶叶的冲泡方法	110
第七章 饮茶与健康	116
第一节 饮什么茶对人体健康更有利	116
第二节 人每天喝多少茶为宜	117
第三节 烟焦与霉变的茶能否饮用	118
第四节 用茶水服药有无影响	119
第五节 饮浓茶好不好	120
第六节 冷茶与隔夜茶能喝吗	121

第七节	一杯茶冲泡几次为好·····	123
第八节	凉茶与热茶哪个解渴·····	124
第九节	孕妇、儿童能喝茶吗·····	124
第十节	饮茶会不会影响牙齿洁白·····	125
第十一节	饮茶能减肥吗·····	125
第十二节	饮茶能防蛀牙吗·····	127
第十三节	饮茶能降血脂吗·····	128
第十四节	茶能抗人体衰老吗·····	129
第十五节	饮茶有助于防癌吗·····	132
第十六节	茶可与哪些保健品共泡合饮·····	135
第八章	饮茶习俗 ·····	137
第一节	江浙人喜饮龙井茶·····	137
第二节	北京人喜饮花茶·····	138
第三节	藏族同胞喜饮酥油茶·····	139
第四节	蒙族同胞喜饮奶茶·····	141
第五节	台湾人喜饮新兴泡沫茶·····	142
第六节	闽粤人喜饮乌龙茶·····	144
第七节	广西桂北各族同胞喜饮打油茶·····	145
第八节	土家族同胞喜饮擂茶·····	147
第九节	云南白族同胞喜饮三道茶·····	149
第十节	维吾尔族同胞喜饮茶砖茶·····	150
附录 1	各类茶的品级规格 ·····	152
附录 2	各省区名优茶要览 ·····	163

酒文化

第一章 酒源	168
第一节 人类酿酒的起源	168
第二节 酿酒始作人的传说	170
第三节 酒曲的发明和应用	173
第四节 蒸馏酒的由来	177
第五节 我国古代的酒和酒器	178
第二章 酒类	182
第一节 白酒类	182
第二节 果酒类	185
第三节 黄酒类	188
第四节 啤酒类	190
第五节 配制酒	194
第三章 酒俗	197
第一节 酒的礼法习俗	197
第二节 节令饮酒	200
第三节 出师祝捷之饮	204
第四节 婚嫁丧葬	206
第五节 迎宾待友之饮	207
第六节 酒旗与酒肆	208
第七节 少数民族酒俗	210

第四章 酒令	212
第一节 酒令通论	212
第二节 大众酒令——俗令	213
第三节 文人酒令——雅令	217
第五章 酒与诗文	236
第一节 酒与诗词	236
第二节 酒与书画	247
第三节 论酒名篇	253
第六章 酒士与酒徒	264
第一节 狂士逸人	265
第二节 骚人墨客	273
第三节 英雄豪杰	282
第七章 酒典与酒趣	287
第一节 酒的雅号	287
第二节 酒典轶事	289
第三节 醉坛笑林	300
第四节 煮酒论英雄	309
第八章 饮酒杂谈	313
第一节 酒祸与酒禁	313
第二节 饮酒与健康	322
第三节 饮酒的讲究	327
第四节 醉酒与解酒	329

第五节 品酒与评酒	332
结语 理性的超越	336
附录 中国的名优酒	340
第一节 中国酒荣获国际奖名录	340
第二节 历届全国评酒会评选的名优酒名录	348
第三节 名优啤酒名录	354
第四节 优质保健酒名录	357

烟文化

第一章 烟史	362
第一节 烟草的起源和传播	362
第二节 吸烟在中国的流行及中国烟业发展概况	369
第二章 烟草的种类与烟牌	385
第一节 烟草的分类和分布	385
第二节 卷烟的类型及中国烟制品的种类	394
第三节 灿若群星的烟牌号	400
第三章 烟具	411
第一节 烟具的由来与发展	411
第二节 烟具与烟文化	419

第四章 烟与礼俗	440
第一节 外国人吸烟的规矩	440
第二节 中国人吸烟的礼节	443
第三节 烟草与婚俗	452
第五章 烟与掌故、诗文	467
第一节 皇帝与烟	467
第二节 名人与烟	474
第三节 咏烟诗词赋选	514
第六章 烟与健康	542
第一节 烟草中的有害成分	542
第二节 吸烟的害处	544
第三节 禁烟	552
第七章 目前烟草市场态势	570
第一节 美国国内严厉禁烟	570
第二节 向海外输出烟草	571
第三节 香烟在中国大陆市场猛增	574

茶文化

第一章 茶的历史沿革

地球上的茶树植物已有数千万年的历史，然而茶被人们发现和利用，还是四五千年以前的事。在原始社会时期，没有文字，人类活动及其经验只能靠口、耳代代相传。中国文字始于商殷时期的甲骨文。我国最早一部字书《尔雅·释木篇》（成书于秦汉年间，约公元前 200 年）中有“檟，苦茶”之说。经历代考证，“荼”是今之“茶”的古名字。东晋常璩在公元 350 年左右所撰的《华阳国志》中有多处谈到茶事。在《华阳国志·巴志》中记述：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，著乎尚书……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之。”周武王率领南方八国伐纣是在公元前 1066 年，也就是说，早在三千多年以前，在巴蜀一带已用当地所产茶叶作为贡品了。用文字记录人类活动，往往后于事实本身很长时期，因此可以推论，早在三千多年前，我国云、贵高原的川、滇、黔相邻地带已有茶的栽培和加工。迄今为止，世界上没有别的国家有更早对茶的记载和发现，我国是最早采制和饮用茶的国家。

第一节 茶原产中国的西南部

在我国西南地区，自古以来就有许多大茶树的记载。唐·陆羽《茶经》中称：“茶南方之嘉木也，一尺，二尺乃至数十尺，其巴山峡川有两人合抱者，伐而掇之。”宋·太平兴国年间的《太平寰宇记》中说：“泸州（四川南部）有茶树，夷人常携瓢攀登茶树采茶。”北宋·沈括《梦溪笔谈》（约1093年）卷二十五杂志二中曾谈到“建茶皆乔木”。明代《云南大理府志》中记载：“点苍山……产茶，树高一丈。”解放以后，通过考察，发现的大茶树就更多了。据统计，在云、贵、川等省的大茶树有二百多处，有的地区甚至是成片分布的，如云南省思茅地区镇源县千家寨的古茶林群落，其面积达数千亩之多。分布于云南省勐海巴达大黑山的一棵大茶树，树高达32.12米，胸围2.9米，估计树龄在1700年以上，是迄今树龄最老的野生型茶树。位于勐海县南糯山麓，被称为“茶树王”的栽培型大茶树，树龄也有八百余年。最近在澜沧县邦威发现一株过渡型茶树王，树龄约1000年。这三棵不同类型的茶树王，已被列为国家重点保护树种，供国内外学者参观研究，这是茶树起源地的最好历史见证。

野生茶树的有无，固然是研究茶树原产地的一

大根据，但更重要的应从茶树栽培历史的发展，亲缘植物的分布，以及植物体化学成分等方面综合起来加以判断，才更具有说服力。

从茶树的亲缘植物分布情况来看，山茶是茶树种群最接近的植物。全世界山茶科植物 23 属，三百八十余种，除其中的 10 属产于南美洲外，其余各属都产于亚洲热带和温带，我国有 15 个属二百六十余种，大部分都在云南、贵州和四川一带。云南省是山茶科山茶属植物最集中的地方，其中大理山茶、茶梅、怒江山茶、云南大花茶等都很著名，有山茶“甲天下”之称。再从古地理、古气候、古生物学的角度来看，自第四世纪以来，全世界经历过几次冰河期，对所有植物造成极大的灾害。根据我国西南地区冰川堆积物分布情况考察，云南受到冰河期的灾害不大，所以原来生长在云南的大叶种茶树没有受到严重影响，保存得也最多。茶树的近缘植物，如大头茶、木荷、柃木、厚皮香、石笔木等在森林中随处可见。因此可以判断，云南是茶树原产地的中心地带。

近年来，一些科学家用生物化学的方法进一步研究了茶树的原始类型，发现在云南茶树品种的叶子中所含儿茶素比较接近于茶树幼苗期儿茶素的类型。这就说明，云南茶树芽叶的新陈代谢类型比其他品种茶树简单，从而更有理由断定，云南茶树是

现在所有茶树中最为古老的原始类型。

根据以上事实，我们可以认为茶树原产中国西南部，云南是茶树原产地的中心地带。

第二节 神农尝百草发现了茶

茶作为饮料是中国人的一项重大发现。它的历史可与药用植物一样古远。大概在古代的采集和渔猎时期，古人类在品尝百草滋味的过程中发现了它。谈到其利用可能经过由食用到药用，再到饮用几个不同阶段。在东汉时期的《神农本草》中记述了“神农尝百草，日遇 72 毒，得茶解之”的传说。民间传说，在五千多年前，有位最早发明农业、医药被后人称为“神农氏”的人，他为了为民解除病痛，尝遍了百草，企图寻找能治病的植物。有一天，他先后尝了 72 种毒草，毒气聚腹，使神农五内若焚，四肢麻木，不能自制，躺在一棵树下休息。忽然一阵凉风吹过，掉下一片树叶落入口中，清香甜醇，使精神为之一振，便将树上嫩枝叶采下再尝，咀嚼后，顿时毒气退去，全身舒适轻松。于是他认定此种树叶为治病良药，并称它为“茶”。从此，“茶”就在人间代代相传。

据说“茶”由药用发展为药、饮并用，也是神农经过多次品饮，反复检查，才认定并相传于世的。

第三节 茶字的演变和形成

在秦代以前，中国各地的语言、文字还不统一，因此茶的名称也众说纷纭。据唐代“茶圣”陆羽所著《茶经》记载：唐以前，茶有“荼、檟、没、茗、莛”等名称。自《茶经》问世以后，正式将“荼”字减去一横，称之为“茶”。茶字的定形至今已有一千二百余年的历史。

茶起源于中国，流行于世界。如今世界各国的茶名读音，也都是从中国直接或间接传入的。可分两大体系，一是普通话语音：茶——“CHA”；一是福建厦门地方语“退”音——“TEY。”两种语音在对外传播时间上，有先有后，先为“茶”音，后为“退”音。“CHA”音传往中国的四邻周边国家。如东邻日本，直接使用汉字“茶”。西邻古波斯语：“CHA”；土耳其语：“CHAY”；葡萄牙语：“CHA”。北邻俄语：“чай”。南邻印度、斯里兰卡、巴基斯坦、孟加拉的僧伽罗语也叫“CHA”。在明末清初，西方远洋船队由厦门等地方语得知茶称为“退”，随译成英语“TEE”，拉丁文“THEA”，后来英语拼成“TEA”。至于法语系的“THE”，德语系的“TEE”，西班牙语的“TE”，都是由厦门语的“退”音和英语的译音演变而成的。

第四节 中国的茶区

中国现有茶园面积 110 万公顷。茶区分布辽阔，东起东经 122 度的台湾省东部海岸，西至东经 95 度的西藏自治区易贡，南自北纬 18 度的海南岛榆林，北到北纬 37 度的山东省荣城县，东西跨经度 27 度，南北跨纬度 19 度。共有 21 个省（区、市）967 个县、市生产茶叶。全国分四大茶区：即西南茶区、华南茶区、江南茶区和江北茶区。

1. 西南茶区

西南茶区位于中国西南部，包括云南、贵州、四川三省以及西藏东南部，是中国最古老的茶区。茶树品种资源丰富，生产红茶、绿茶、沱茶、紧压茶和普洱茶等，是中国发展大叶种红碎茶的主要基地之一。

云贵高原为茶树原产地中心。地形复杂，有些同纬度地区海拔高低悬殊，气候差别很大，大部分地区均属亚热带季风气候，冬不寒冷，夏不炎热。土壤状况也较为适合茶树生长，四川、贵州和西藏东南部以黄壤为主，有少量棕壤；云南主要为赤红壤和山地红壤。土壤有机质含量一般比其他茶区丰富。

2. 华南茶区

华南茶区位于中国南部，包括广东、广西、福建、台湾、海南等省（区），为中国最适宜茶树生长的地区。有乔木、小乔木、灌木等各种类型的茶树品种，茶资源极为丰富，生产红茶、乌龙茶、花茶、白茶和六堡茶等，所产大叶种红碎茶，茶汤浓度较大。

除闽北、粤北和桂北等少数地区外，年平均气温为 $19^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，最低月（一月）平均气温为 $7^{\circ}\text{C} \sim 14^{\circ}\text{C}$ ，茶年生长期 10 个月以上，年降水量是中国茶区之冠，一般为 1200 毫米 $\sim$ 2000 毫米，其中台湾省雨量特别充沛，年降水量常超过 2000 毫米。茶区土壤以砖红壤为主，部分地区也有红壤和黄壤分布，土层深厚，有机质含量丰富。

3. 江南茶区

江南茶区位于中国长江中、下游南部，包括浙江、湖南、江西等省和皖南、苏南、鄂南等地，为中国茶叶主要产区，年产量约占全国总产量的 $2/3$ 。生产的主要茶类有绿茶、红茶、黑茶、花茶以及品质各异的特种名茶，诸如西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺、君山银针、庐山云雾等。

茶园主要分布在丘陵地带，少数在海拔较高的