

超值全彩
白金版
29.80

茶道茶艺茶经

修茶道 学茶艺 通茶史 解茶经

徐肇雅
主编

以茶养心 以茶养身 修习茶经

中国华侨出版社

关于茶道的定义，有人将其定义为品赏茶的美感之道；也有人认为它是以茶为媒的生活礼仪，是修身养性之道……这些定义都只说出了茶道的一部分，因为茶道的内涵和外延十分广阔，很难用语言概括出来。

茶艺有广义和狭义之分：广义的茶艺指研究与茶叶有关的学

问，例如茶叶的生产、制造、

经营、饮用等一系列原则与原理，从而达到人们在物质和精神方面的需求；而狭义的茶艺

指如何冲泡出一壶好茶的技巧

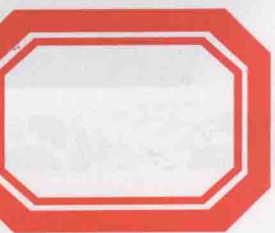
以及如何享受一杯好茶的艺术，注重整个过程中对美好意

境的体现。

境的体现。



唐朝时期的「茶圣」陆羽根据对中国各大茶区的多年亲身考察与研究，详细评述了中国茶叶的历史、产地、功效、栽培、采制、烹煮、饮用、器具等内容，著出《茶经》。这部著作被认为是中国乃至世界最早、最完备的茶叶专著，有着「茶叶百科全书」的美誉。



茶道 · 茶艺 · 茶经

徐馨雅
主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶道 茶艺 茶经 / 徐馨雅主编. —北京: 中国华侨出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5113-4610-0

I. ①茶… II. ①徐… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第101998号

茶道·茶艺·茶经

主 编: 徐馨雅

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 水

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

文字编辑: 刘晓菲

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 28 字数: 620千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4610-0

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言



“茶者，南方之嘉木也”。“茶圣”陆羽用简洁、诚恳的八个字给予了茶最清晰、最深刻的概括与赞赏。几千年来，茶在世人的眼中，因品性而多姿，因蕴香而馥郁，因气润而清雅，因内敛而神秘……不论是远古人在寻觅食物的过程中发现，还是烹煮食物时随风飘入锅中的巧合，茶叶与人的相识、相知、相伴过程，更像是一场旷世奇缘的爱恋，跌宕起伏、历久弥新。

中国，是茶之古国，是茶及茶文化的发源地，是世界上最早种茶、制茶、饮茶的国家。我国的茶文化源远流长，从神农尝百草开始，茶历经了无数个朝代，也见证了历代的荣辱兴衰，因而具有悠远深邃的底蕴和内涵。千百年来，茶不仅仅是人们用来解渴的饮品，同时还包含了中国人细腻含蓄的思维与情感，因而，茶在人们的眼中是不可或缺的。无论是独自一人，还是亲朋相聚，抑或是会客访友，茶都是人们品饮的首选。于是，对茶的研究则成了每个爱茶之人所必须掌握的课程之一。其中，修茶道、学茶艺、解茶经成了很多人休闲生活中十分重要的一部分。

人们可以在茶中品饮人间情、世间味，感悟出别样的茶味人生。正因为如此，茶才备受人们喜爱，茶道也大为盛行。据考证，茶道始于中国唐代。《封氏闻见记》中即已提到：“又因鸿渐之论，广润色之，于是茶道大行。”唐代刘贞亮在《饮茶十德》中也明确提出：“以茶可行道，以茶可雅志。”茶道的定义有很多种，有学者将其定义为欣赏茶的美感之道，认为它是一种关于泡茶、品茶和悟茶的艺术；也有学者认为它是以茶为媒的生活礼仪，是修身养性之道……这些定义都只说出了茶道的一部分，因为茶道的内涵和外延十分广阔，



是很难用语言概括出来的。这也正是茶道的魅力所在。

茶的历史虽然发展久远，但“茶艺”一词却在唐朝之后才出现。对于“茶艺”从何而来，真是众说纷纭：刘贞亮认为茶艺是通过饮茶来提高人们的道德修养；皎然又认为茶艺是一种修炼的手段。但无论古人们怎么评价茶艺，这些都无法阻止茶艺的发展。茶艺到现代经历了几起几落的发展，人们对茶艺的认识也越来越深刻。总体而言，茶艺有广义和狭义之分。广义的茶艺是指研究与茶叶有关的学问，例如茶叶的生产、制造、经营、饮用方法等一系列原则与原理，从而达到人们在物质和精神方面的需求；而狭义的茶艺是指如何冲泡出一壶好茶的技巧以及如何享受一杯好茶的艺术，也可以说是整个品茶过程中对美好意境的体现，主要包括选茶、选水、选茶具、烹茶技术以及环境等几方面内容。

我国对茶的研究有着悠久的历史，不仅为人类孕育了茶业的科学技术，也留下了很多记录着大量茶史、茶事、茶人、茶叶生产技术、茶具等内容的书籍和文献，为后世对于茶的考察、研究与茶业发展做出了卓越的贡献。其中，“茶圣”陆羽所著的《茶经》是世界第一部关于茶的科学专著。陆羽根据对中国各大茶区的多年亲身考察与研究，详细评述了中国茶叶的历史、产地、功效、栽培、采制、烹煮、饮用、器具等内容。《茶经》被认为是中国乃至世界最早、最完备的茶叶专著，有着“茶叶百科全书”的美誉。

通过这三方面的研究，就可以对茶的品性有更深层次的了解与掌握。本书是一本为想学茶或正在学茶的爱茶人士提供的入门图书，也是一本集茶道、茶艺、茶经于一体的精品茶书。将与茶相关的细节一一展现在众人面前，就像是带大家走进了一个有关茶的清净世界，为大家的健康生活增添一道靓丽的茶韵风景。全书图文并茂，可以让您在边品读文字的同时，也欣赏到精美的图片，既能感受到茶的无穷魅力，同时又获得精神的愉悦与满足，从而找到清净平和的心境。

希望本书能让不了解茶的朋友开始认识茶、了解茶，更希望广大茶友因茶结缘，使茶文化发扬光大。

目录

上篇 茶道

何谓茶道

- 为什么说茶道起源于中国? /2
- 中国茶道的基本含义是什么? /2
- 为什么说中国的茶道起源于远古的茶图腾信仰? /2
- 为什么说中国的茶道成熟于唐代? /3
- 为什么说宋至明代是中国茶道发展的鼎盛时期? /3
- 茶道与道教有什么关系? /4
- 茶道与佛教有什么关系? /5
- 茶道与儒家有什么关系? /5
- 中国茶道的“四谛”是什么? /6
- 中国茶道的四字守则是什么? /6
- 茶人精神是什么? /7
- 怎样对茶道进行分类? /7
- 什么是修行类茶道? /7
- 什么是修身类茶道? /8
- 什么是礼仪类茶道? /8
- 什么是表演类茶道? /8



第一章

茶的起源和历史

- 为什么说中国是茶树的原产地? /9
- “茶”字有什么由来? /9
- 茶有哪些雅号别称? /10
- 茶的字形演变和流传是怎样的? /10
- 中国茶树的栽培历史是怎样的? /11
- 魏晋时期怎样采摘茶叶制作茶饼? /11
- 唐代怎样蒸青茶饼? /12
- 宋代怎样制作龙凤团茶? /12
- 元代怎样制作蒸青散叶茶? /13
- 明代怎样炒青散叶茶? /13
- 清代制茶工艺有什么特点? /14
- 古代人最初的用茶方式是怎样的? /14
- 汉魏六朝时期如何饮茶? /15
- 唐代的人怎样煎茶? /15
- 宋代人怎样点茶? /16
- 明代人怎样泡茶? /16
- 清代人怎样品茶? /17
- 茶文化的萌芽时期有什么特点? /17
- 为什么说唐代是茶文化的形成时期? /18
- 为什么说宋代是茶文化的兴盛时期? /18
- 为什么说元明清时期是茶文化的持续发展时期? /19
- 为什么说当代是茶文化的再现辉煌时期? /19
- 什么是贡茶? /20
- 贡茶的起源是什么? /20
- 唐代的贡茶情况是怎样的? /21
- 宋代的贡茶情况是怎样的? /21
- 元代的贡茶情况是怎样的? /22
- 明代的贡茶情况是怎样的? /22
- 清代的贡茶情况是怎样的? /23
- 中国的茶区分布是怎样的? /23
- 茶区划分有什么意义? /24
- 现代中国的茶区是怎样划分的? /24



第二章

茶的种类

- 什么是绿茶? /25
- 什么是炒青绿茶? /25
- 什么是烘青绿茶? /26
- 什么是蒸青绿茶? /26
- 什么是晒青绿茶? /26
- 什么是红茶? /27
- 什么是白茶? /28
- 什么是黄茶? /28
- 什么是乌龙茶? /29
- 什么是黑茶? /29
- 什么是普洱茶? /30
- 什么是六堡茶? /30
- 什么是花茶? /31
- 什么是工艺花茶? /31
- 什么是紧压茶? /32
- 什么是砖茶? /32
- 什么是沱茶? /33
- 什么是萃取茶? /33
- 什么是香料茶? /34
- 什么是果味茶? /34
- 什么是保健茶? /35
- 什么是含茶饮料? /35
- 什么是名茶? /36
- 什么是历史名茶? /36
- 唐代的名茶有哪些? /37
- 宋代的名茶有哪些? /38
- 元代的名茶有哪些? /39
- 明代的名茶有哪些? /39
- 清代的名茶有哪些? /40
- 中国十大名茶是哪些茶? /40
- 西湖龙井有什么特点? /41
- 黄山毛峰有什么特点? /42
- 碧螺春有什么特点? /42
- 蒙顶茶有什么特点? /43
- 顾渚紫笋有什么特点? /43



- 桂平西山茶有什么特点? /44
南京雨花茶有什么特点? /44
太平猴魁有什么特点? /45
庐山云雾有什么特点? /45
六安瓜片有什么特点? /46
惠明茶有什么特点? /46
平水珠茶有什么特点? /47
恩施玉露有什么特点? /47
英山云雾茶有什么特点? /47
竹叶青茶有什么特点? /48
径山茶有什么特点? /48
休宁松萝有什么特点? /49
老竹大方有什么特点? /49
敬亭绿雪有什么特点? /50
仙人掌茶有什么特点? /50
信阳毛尖有什么特点? /51
安吉白片有什么特点? /51
上饶白眉有什么特点? /52
开化龙顶有什么特点? /52
南糯白毫茶有什么特点? /53
江华毛尖茶有什么特点? /53
青城雪芽茶有什么特点? /54
井冈翠绿茶有什么特点? /54
安化松针有什么特点? /55
高桥银峰有什么特点? /55
午子仙毫有什么特点? /56
日铸雪芽茶有什么特点? /56
南安石亭绿有什么特点? /57
紫阳毛尖有什么特点? /57
遵义毛峰有什么特点? /58
南山白毛有什么特点? /58
桂林毛尖有什么特点? /59
九华毛峰有什么特点? /59
舒城兰花茶有什么特点? /60
岳麓毛尖茶有什么特点? /60
天目青顶有什么特点? /61
双井绿茶有什么特点? /61



- 雁荡毛峰有什么特点? /62
麻姑茶有什么特点? /62
华顶云雾有什么特点? /63
峨眉毛峰茶有什么特点? /63
窝坑茶有什么特点? /64
祁门工夫茶有什么特点? /64
滇红工夫茶有什么特点? /65
宁红工夫茶有什么特点? /65
宜红工夫茶有什么特点? /66
闽红工夫茶有什么特点? /66
湖红工夫茶有什么特点? /67
越红工夫茶有什么特点? /67
小种红茶有什么特点? /67
武夷岩茶有什么特点? /68
大红袍茶有什么特点? /68
铁罗汉茶有什么特点? /69
白鸡冠茶有什么特点? /69
水金龟茶有什么特点? /70
武夷肉桂有什么特点? /70
闽北水仙有什么特点? /71
铁观音有什么特点? /71
黄金桂有什么特点? /72
凤凰水仙有什么特点? /72
台湾乌龙茶有什么特点? /73
银针白毫茶有什么特点? /73
白牡丹茶有什么特点? /74
贡眉茶有什么特点? /74
君山银针茶有什么特点? /75
蒙顶黄芽茶有什么特点? /75
霍山黄芽茶有什么特点? /76
北港毛尖茶有什么特点? /76
温州黄汤茶有什么特点? /77
皖西黄大茶有什么特点? /77
广东大叶青茶有什么特点? /78
普洱茶有什么特点? /78
茉莉花茶有什么特点? /79
珠兰花茶有什么特点? /79



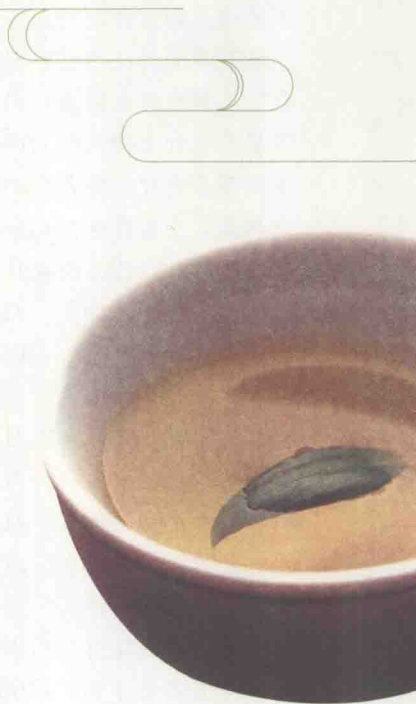
- 桂花茶有什么特点? /80
决明子茶有什么特点和功效? /80
枸杞茶有什么特点和功效? /81
柿叶茶有什么特点和功效? /81
榴叶茶有什么特点和功效? /82
竹叶茶有什么特点和功效? /82
桑叶茶有什么特点和功效? /82
金银花茶有什么特点和功效? /83
玫瑰花茶有什么特点和功效? /83
菊花茶有什么特点和功效? /84
橄榄茶有什么特点和功效? /84
姜茶有什么特点和功效? /85
龙眼花有什么特点和功效? /85
杜仲茶有什么特点和功效? /86
丹参茶有什么特点和功效? /86
灵芝茶有什么特点和功效? /87
人参茶有什么特点和功效? /87
胖大海茶有什么特点和功效? /88
青豆茶有什么特点和功效? /88
玉米须茶有什么特点和功效? /89
车前子茶有什么特点和功效? /89



第三章

饮茶的方法

- 怎样选购茶叶? /90
- 茶叶的鉴别标准是什么? /91
- 怎样辨别新茶与陈茶? /91
- 怎样识别春茶? /92
- 怎样识别夏茶? /92
- 怎样识别秋茶? /92
- 怎样识别花茶? /92
- 怎样识别高山茶与平地茶? /93
- 怎样识别劣变茶? /93
- 怎样甄别真假茶叶? /93
- 古代人择水的标准是什么? /94
- 现代人的水质标准是什么? /94
- 什么是纯净水? /95
- 什么是自来水? /95
- 什么是矿泉水? /95
- 什么是活性水? /96
- 什么是净化水? /96
- 什么是天然水? /96



第四章

煮茶的器具

- 茶具的起源是什么? /97
- 唐代的茶具有什么特点? /97
- 宋代的茶具有什么特点? /98
- 元代的茶具有什么特点? /98
- 明代的茶具有什么特点? /99
- 清代的茶具有什么特点? /99
- 茶具按照用途怎样分类? /100
- 陶质茶具有什么特点? /100
- 瓷质茶具有什么特点? /101
- 青瓷茶具有什么特点? /101
- 白瓷茶具有什么特点? /102
- 黑瓷茶具有什么特点? /102
- 青花瓷茶具有什么特点? /102

- 玻璃茶具有什么特点? /103
搪瓷茶具有什么特点? /103
不锈钢茶具有什么特点? /103
漆器茶具有什么特点? /104
金银茶具有什么特点? /104
锡茶具有什么特点? /105
镶锡茶具有什么特点? /105
铜茶具有什么特点? /105
景泰蓝茶具有什么特点? /105
玉石茶具有什么特点? /106
石茶具有什么特点? /106
果壳茶具有什么特点? /106
塑料茶具有什么特点? /106
当代茶具都包括哪些? /107
煮水器的用途是什么? /107
开水壶的用途是什么? /108
茶叶罐的用途是什么? /108
茶则的用途是什么? /108
茶漏的用途是什么? /108
茶匙的用途是什么? /108
茶壶的用途是什么? /109
茶盏的用途是什么? /109
品茗杯的用途是什么? /109
闻香杯的用途是什么? /110
茶荷的用途是什么? /110
茶针的用途是什么? /110
公道杯的用途是什么? /110
茶盘的用途是什么? /111
茶池的用途是什么? /111
水盂的用途是什么? /111
汤滤的用途是什么? /111
盖置的用途是什么? /112
茶巾的用途是什么? /112
怎样根据茶叶品种来选配茶具? /112
怎样根据饮茶风俗来选配茶具? /113
怎样根据饮茶场合来选配茶具? /113
怎样根据个人爱好来选配茶具? /114



- 怎样选购茶具? /114
- 怎样选用紫砂壶? /115
- 怎样养护紫砂壶? /115
- 怎样鉴赏紫砂壶? /116
- 怎样鉴别紫砂壶? /116
- 如何欣赏紫砂提梁壶? /117
- 如何欣赏三足圆壶? /117
- 如何欣赏僧帽壶? /117
- 如何欣赏菊花八瓣壶? /117
- 如何欣赏扁圆壶? /118
- 如何欣赏朱泥圆壶? /118
- 如何欣赏蚕桑壶? /118
- 如何欣赏南瓜壶? /118
- 如何欣赏束柴三友壶? /119
- 如何欣赏紫砂竹节壶? /119
- 如何欣赏梅雪壶? /119
- 如何欣赏百果壶? /119
- 如何欣赏鱼化龙壶? /120
- 如何欣赏八卦束竹壶? /120
- 如何欣赏方斗壶? /120
- 如何欣赏孤菱壶? /121
- 如何欣赏掇球壶? /121
- 如何欣赏提璧壶? /121
- 如何欣赏石瓢壶? /121



第五章

茶食、茶肴与茶膳

- 什么是茶食? /122
- 茶与茶食怎样进行搭配? /122
- 怎样选择茶食的器皿? /123
- 茶食与节令有什么关系? /123
- 炒货类茶食有哪些? /124
- 鲜果类茶食有哪些? /124
- 蜜饯类茶食有哪些? /124
- 甜食类茶食有哪些? /125
- 点心类茶食有哪些? /125
- 怎样制作挂霜腰果? /126

- 怎样制作五香花生米？ /126
怎样制作香酥核桃仁？ /127
怎样制作玫瑰瓜子？ /127
怎样制作椒盐瓜子？ /128
怎样制作五香瓜子？ /128
怎样制作奶油五香豆？ /129
怎样制作芝麻糖？ /129
怎样制作桂花核桃糖？ /130
怎样制作糖膏茶？ /130
怎样制作桂花赤豆糕？ /131
怎样制作抹茶甜糕？ /131
怎样制作茶香水饺？ /131
怎样制作绿茶冷面？ /132
怎样制作茶奶冻？ /132
怎样制作抹茶豆沙冻？ /132
怎样制作红茶甜橙冻？ /133
怎样制作绿茶银耳羹？ /133
怎样制作绿茶莲子羹？ /133
怎样制作百合西米糯米羹？ /134
怎样制作瓜片莲子汤？ /134
怎样制作绿茶粥？ /135
怎样制作红茶糯米粥？ /135
怎样制作抹茶芝麻糊？ /135
怎样制作血糯八宝饭？ /136
怎样制作祁门茶干？ /136
怎样制作五香豆腐干？ /136
怎样制作茶香花生米？ /137
怎样制作红茶鹌鹑蛋？ /137
怎样制作鲜肉粽？ /137
怎样制作苏式糖藕？ /138
怎样制作豆沙麻球？ /138
怎样制作生煎馒头？ /138
什么是茶肴？ /139
为什么把茶应用到食品上？ /139
以茶入菜有什么讲究？ /140
茶入肴有几种加工方法？ /141
所有的茶叶都可以用来做菜吗？ /141



- 做菜时茶叶要完全泡开吗? /142
- 茶叶和水的配比为多少做出的菜效果最好? /142
- 做不同的茶肴怎样选取茶叶? /143
- 所有的烹饪原料都可以用来制作茶肴吗? /143
- 烹饪时的香料是否会影响茶叶的香味? /144
- 哪些调料不适合烹饪茶肴? /144
- 所有人都可以食用茶肴吗? /145
- 什么是茶膳? /145
- 茶膳的起源和现状是什么情况? /146
- 茶膳的特点是什么? /146
- 茶膳有哪些种类? /147
- 茶膳有哪些形式? /147
- 如何做好茶膳? /148
- 怎样制作茶月饼? /148
- 怎样制作茶叶面条? /149
- 怎样制作茶粥? /149
- 怎样制作茶叶馒头? /150
- 怎样制作茶叶米饭? /150
- 怎样制作茶叶薄饼? /151
- 怎样制作茶叶水饺? /151
- 怎样制作八宝茶香饭? /151
- 怎样制作红茶香蕉蛋糕? /152
- 怎样制作茶瓜子? /152
- 怎样制作绿茶蜜酥? /153
- 怎样制作绿茶蛋糕? /153
- 怎样制作桂花核桃糖? /154
- 怎样制作绿茶果冻? /154
- 怎样制作茶叶冰激凌? /154
- 怎样制作绿茶酸奶? /154
- 怎样制作茶叶啤酒? /155
- 怎样制作白毫猴头扣肉? /155
- 怎样制作绿茶豆腐? /156
- 怎样制作冻顶焖豆腐? /156
- 怎样制作红烧龙井大排? /157
- 怎样制作茶香牛肉? /157
- 怎样制作红茶牛肉? /158
- 怎样制作太和蘸鸡? /158



怎样制作毛峰鸡? /159

怎样制作茶味熏鸡? /159

第六章

茶的保健与食疗

茶叶中有哪些营养成分? /160

茶叶中有哪些蛋白质? /160

茶叶中有哪些脂肪? /160

茶叶中有哪些碳水化合物? /161

茶叶中有哪些维生素? /161

茶叶中有哪些矿物质? /162

茶叶中有哪些药用成分? /162

茶叶中的生物碱对人体有什么保健作用? /162

茶叶中的茶多酚对人体有什么保健作用? /163

茶叶中的芳香类物质对人体有什么保健作用? /163

茶叶中的脂多糖类对人体有什么保健作用? /164

茶叶中的皂苷类物质对人体有什么保健作用? /164

为什么茶叶具有保健功能? /164

为什么茶叶能生津止渴? /165

为什么茶叶能消暑? /165

为什么茶叶具有清热功能? /165

为什么喝茶能提神? /166

为什么喝茶能解毒? /166

为什么喝茶能止泻? /166

为什么喝茶能通便? /167

为什么喝茶能减肥? /167

为什么喝茶能利尿? /167

为什么喝茶能帮助消化? /168

为什么喝茶能预防高血脂? /168

为什么喝茶能防治高血压? /168

为什么喝茶能防治脂肪肝? /169

为什么喝茶能防治糖尿病? /169

为什么喝茶能防癌抗癌? /169

为什么喝茶能补硒? /170

为什么喝茶能杀菌消炎? /170

为什么喝茶能改善心血管功能? /170

为什么喝茶能消除口臭? /171