

中国



茶

文化趣谈

【康乃 吴云◎主编】

饮茶作为一种高雅而恬淡的休闲活动，不仅有利于身体健

康，也是人生的一大乐趣。休

闲在家，呷一杯香茗，品尝着

茶的清香，读书看报，觉得神

清气爽，气定神闲；与亲人促

膝品茗，谈笑风生，其乐融融；

坐在茶楼，和几个知心朋友共

饮一壶好茶，谈天说地，道古

论今，惬意无比。本书旨在为

读者提供一本作为谈茶论道的

知识性读物，以便开阔视野，

丰富茶的话题，增加饮茶的趣

味和情趣。



中国旅游出版社

中国
茶
文化趣谈

康乃 吴云 主编

中国旅游出版社

责任编辑：郭海燕

责任印制：冯冬青

封面设计：赵 芳

图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶文化趣谈 / 康乃, 吴云主编. --2版. --北京:

中国旅游出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5032-5222-8

I. ①中… II. ①康… ②吴… III. ①茶叶—文化—中国—通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 018491 号

书 名：中国茶文化趣谈

主 编：康 乃 吴 云

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

经 销：全国各地新华书店

印 刷：河北省三河市灵山红旗印刷厂

版 次：2015年5月第2版 2015年5月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：17.75

字 数：270千

定 价：32.00元

I S B N 978-7-5032-5222-8

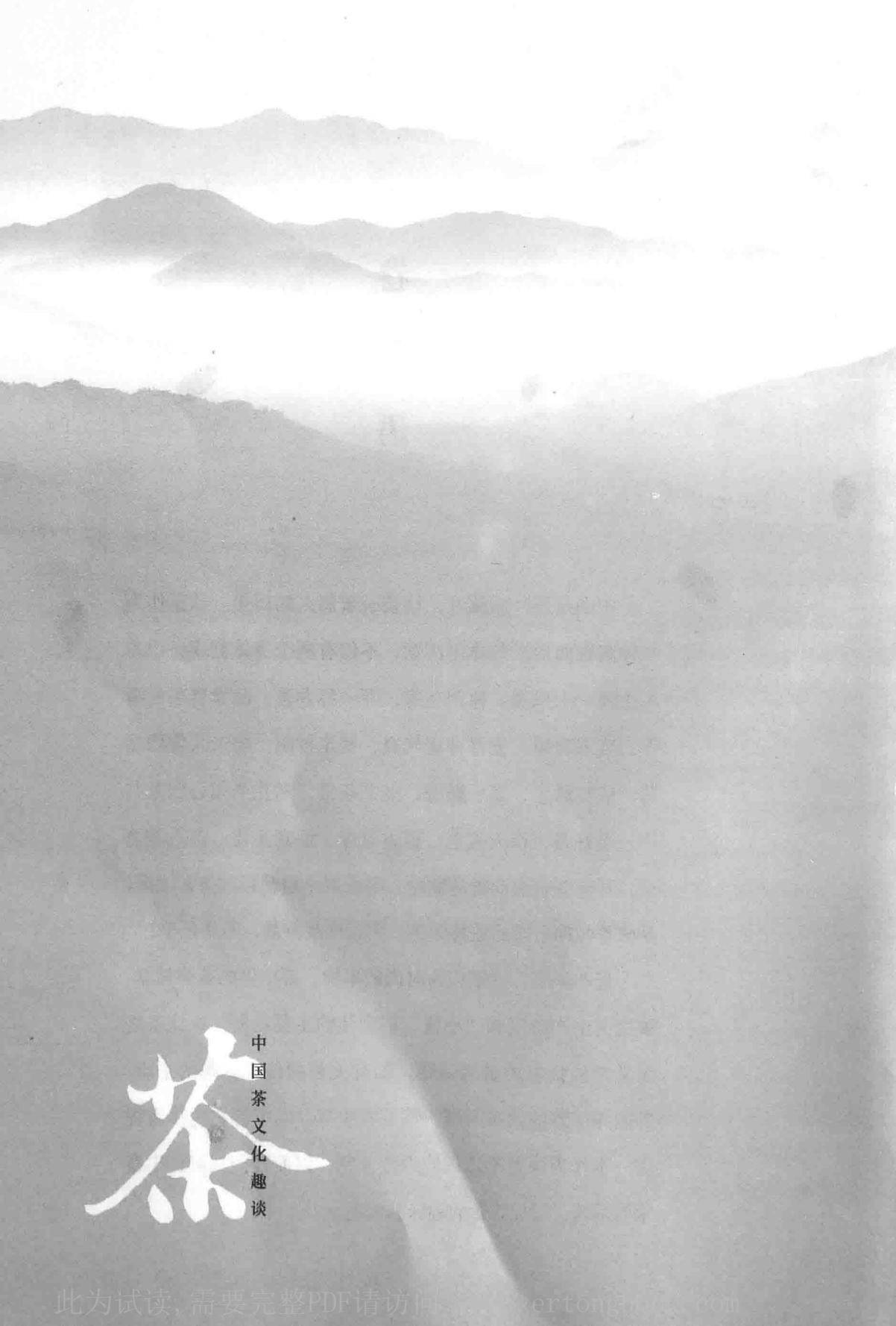
版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

卷 首 语

中国是茶叶的故乡，饮茶有着悠久的历史。饮茶作为一种高雅而恬淡的休闲活动，不仅有利于身体健康，也是人生的一大乐趣。休闲在家，呷一杯香茗，品尝着茶的清香，读书看报，觉得神清气爽，气定神闲；与亲人促膝品茗，谈笑风生，其乐融融；坐在茶楼，和几个知心朋友共饮一壶好茶，谈天说地，道古论今，惬意无比；走进茶艺馆，耳听着缠绵动听的歌曲，眼看着小姐精彩的茶艺表演，品味着各种名茶的独特芬芳，更是优哉游哉，不亦乐乎！

近些年来，饮茶成为时尚的事情，都市里的茶肆林立，被视为中产阶层和“小资”们交往的主要场所。在饮茶之余常常谈到有关茶的话题，如有关茶的传说、茶的来历、各国各民族的饮茶习惯、饮茶养生等。本书旨在为读者提供一本作为谈茶论道的知识性读物，以便开阔视野，丰富茶的话题，增加饮茶的趣味和情趣。



茶

中国茶文化趣谈

壹 茶事茶艺篇

茶树的故乡在中国	002	从“吃茶去”看“茶禅一味”	017
“茶”名称的几种变化	003	中国古代的斗茶	019
茶叶家族的成员	005	异彩纷呈的茶联	021
中国的十大名茶	008	饮茶的保健作用	024
如何理解茶文化	009	选购茶叶的妙招	026
中国茶道的源流和衍变	009	茶艺是泡茶与品茶的融和	028
中国茶道的精髓	016		

贰 名茶传说篇

龙井茶的传说	032	雁荡毛峰的传说	035
惠明茶的传说	033	四明十二雷的传说	035

乌牛早茶的传说	036	冻顶乌龙茶的传说	066
九曲乌龙茶的传说	037	蒙顶茶的传说	067
开化龙顶茶的传说	038	鹤鸣仙茶的传说	068
普陀佛茶的传说	040	花秋贡茶的传说	069
碧螺春的传说	041	抗贡茶的传说	070
宜兴阳羡茶的传说	043	景星碧绿茶的传说	071
雨花茶的传说	044	普洱茶的传说	072
六安瓜片的传说	045	庐山云雾茶的传说	073
黄山毛峰的传说	046	周打铁茶的传说	074
太平猴魁的传说	047	新江羽绒茶的传说	075
敬亭绿雪的传说	048	君山银针的传说	076
小兰花茶的传说	049	碣滩茶的传说	077
涌溪火青的传说	050	虎狮茶的传说	078
祁门红茶的传说	051	仙人掌茶的传说	079
铁观音的传说	052	苗岭云雾茶的传说	079
白牡丹茶的传说	053	天子茶的传说	081
白毫银针的传说	054	午子仙毫茶的传说	082
佛手茶的传说	055	崂山石竹茶的传说	083
大红袍的传说	056	武夷山茶洞的传说	084
武夷水仙茶的传说	057	乌龙茶起源的传说	085
水金龟茶的传说	059	松萝茶的传说	086
不知春的传说	061	白鸡冠茶的传说	088
野藤茶的传说	062	龙舞茶的传说	089
福鼎大白茶的传说	063	金花茶的传说	089
茉莉花茶的传说	064	西山茶的传说	090
信阳毛尖的传说	065	皋芦茶的传说	091

叁

茶具风采篇

茶具的种类	094	东坡提梁壶的来历	115
茶具的名称及其使用方法	096	清末的南北“壶公”	116
中国茶具的演变	098	声名远扬的曼生壶	117
唐代的茶具式样繁多	100	吴大澂的藏壶与制壶	118
宋代的茶具概貌	101	马一浮自己设计茶具	119
明代茶具的特色	102	唐云收藏曼生壶	121
清代茶具的特色	104	古代茶具的雅号	122
琳琅满目的清宫茶具	105	茶具题款风趣多	125
茶具冠冕紫砂壶	107	茶宠的文化意义	127
青花瓷茶具，人间瑰宝	111	饮茶必备的茶叶罐	128
多姿多彩的少数民族茶具	112	我国茶具在海外	130

肆

名人茶缘篇

神农氏是茶的鼻祖	134	皎然写诗倡饮茶	144
晏婴爱吃“茶菜”	135	白居易是辨茶能手	147
诸葛亮也是茶圣	136	卢仝的饮茶诗	148
“以茶代酒”源自孙皓	137	陆龟蒙自备茶园	150
桓温清茶待客藏诡计	138	范仲淹与《斗茶歌》	151
“茶圣”陆羽的传奇	138	王安石明辨巫峡水	153
唐德宗下令征茶税	140	蔡襄制作龙团茶	154
李德裕辨水的得与失	141	蔡襄品茶辨雌雄	155
陆羽品水排等次	143	欧阳修饮茶的“五佳境界”	156

蔡京三次改革茶税	158	慈禧用茶养生与安神	184
苏轼蹭蹬仕途不忘茶	159	孙中山以茶壮士气	185
黄庭坚为“双井茶”扬名	161	毛泽东爱喝龙井茶	186
李清照夫妇以茶助兴	163	周恩来吃龙井茶根儿	187
赵佶撰写《大观茶论》	164	朱德与“红军茶”	188
陆游嗜茶寄壮怀	165	陈毅为竹叶青命名	189
杨万里饮茶的“味外之味”	167	鲁迅喝好茶享“清福”	190
郑思肖与“八罐茶”	168	郭沫若的茶诗为茶传名	192
朱元璋三进灵岩寺	169	冰心常饮茉莉花茶	194
文徵明凭“竹符”买水	170	林语堂饮茶求闲适	195
徐渭穷困不忘饮茶	171	老舍认为“茶是女性的”	198
张岱创制“兰雪茶”	172	梁实秋买茶不问价钱	199
黄宗羲与瀑布茶	174	张恨水的陪都茶情	200
蒲松龄摆茶摊收集故事	175	周作人的“苦茶诗”	202
郑板桥清寒嗜饮茶	176	陈香梅的茶情结	204
乾隆“不可一日无茶”	178	阿炳与茶的不解之缘	206
曹雪芹精于茶道	179	贾平凹大杯饮茶	207
袁枚武夷品岩茶	181	林清玄欣赏“无我茶会”	208
纪昀“茶谜”解危难	183		

伍 饮茶风俗篇

北京的大碗茶	212	潮汕地区的功夫茶	214
羊城的早茶	212	潮汕地区的女子茶	216
成都的茶馆和盖碗茶	213	武当山的太极养生功夫茶	217

昆明的九道茶	218	布朗族的酸茶	240
秦淮河上的水上茶舫	218	基诺族的凉拌茶	240
江苏周庄的阿婆茶	219	侗族的打油茶	241
苏州的香味茶	220	侗族的豆茶	242
江浙闽人的施茶	220	德昂族的择偶茶和回心茶	243
徽州人的“吃三茶”	222	彝族的“雷响茶”	244
湖州的“吃讲茶”	223	彝族俐佬人的谢客茶	244
河州人的“刮碗子”	224	云南西部的离婚饮茶习俗	245
藏族的酥油茶	225	附录 外国饮茶风俗	246
蒙古族的奶茶	226	韩国的传统茶	246
回族的盖碗茶	227	日本人爱喝冷饮麦茶	247
回族的罐罐茶	228	新加坡的“长茶”	248
白族的“三道茶”	229	英国的下午茶	248
土家族的擂茶	229	美国的冰茶	249
苗族的八宝油茶	230	法国的茶室比餐馆多	250
苗族的百抖茶	231	德国没有茶叶的花茶	250
瑶胞用油茶待客	232	俄罗斯茶炊泡茶	251
维吾尔族的香茶	233	摩洛哥人爱喝薄荷茶	252
哈萨克族的酸奶茶	234	印度人喜欢“舔茶”	252
裕固族的摆头茶	234	土耳其饮用糖茶	253
傣族的竹筒香茶	235	巴基斯坦人爱饮牛奶红茶	254
拉祜族的姑娘茶	236	阿富汗人围着茶炊喝茶	255
景颇族的竹筒腌茶	237	伊朗人饮茶不见茶	255
佤族的铁板烧茶	237	阿根廷的马黛茶	256
哈尼族的土锅茶	238	丹麦的花果茶	257
纳西族的龙虎斗	239	特色鲜明的日本的茶道	258
怒族的盐巴茶	239	朝鲜半岛的茶道	260

陆 饮茶保健篇

清热解毒的苦丁茶	264	老少皆宜的菊花茶	268
养颜补血的枸杞红枣茶	265	太湖的熏豆茶	269
解毒明目的菊花枸杞茶	266	扶正固本的灵芝茶	270
“南方人参”——绞股蓝茶	266	怡心提神的养生茶	271
清热解毒的金银花茶	267	苗族的万花茶	272
参考文献	273		

壹

茶事茶艺篇

ChaShi ChaYi Pian



茶树的故乡在中国



最初，世界上仅有中国和印度有茶树生长。1598年，一位名叫林斯柯顿的荷兰游客到印度游历，在阿萨姆东北的沙地耶地区的丛林中，见到印度人将一种树叶与咖喱煮着当菜吃，也泡水喝。可是当时他们并没有认识到这是一种茶树。到了1833年，驻扎在印度的英国少校布鲁斯和他的弟弟查尔斯，为了争夺印度从中国进口茶叶的利润，成立了一个经营茶叶的组织，并派遣查尔斯到中国购买茶树种子8万颗，在加尔各答植物园种植。茶树成苗后运到印度的阿萨姆栽种。布鲁斯为此从中国请来两位制茶专家帮忙。就这样，中国的茶树开始在印度落地生根，才减少了从中国进口茶叶的数量。可见印度的茶树是从中国引进的，中国是世界上独有的茶树故乡。

对于茶的故乡在中国的问题，印度有人提出异议。他们的理由是印度的野生茶树长得树高叶大，而中国茶树树矮叶小，因此断定印度是茶树的原产地。其实，茶树是一种常绿木本植物，分为乔木型和灌木型两种。前者树高达15米以上，后者树高仅有1米左右。灌木型茶树是为了采摘茶叶方便，通过修剪的手段抑制茶树向上生长而加工而成。我国古代野生大茶树遍及南方诸省，特别是云、贵、川等省多有发现。1961年，在海拔1500米的云南省勐海县大黑山密林中，发现了一株树高32.12米、胸围2.9米的野生大茶树，树龄已有1700多年。在海拔2190米的云南省澜沧县原始森林中，也有一株高21.6米、胸围1.9米的野生大茶树。在陕西汉中还有600多年前的“茶树王”。这些古老的大茶树就是我国古代大茶树的宝贵遗存。

从一些史籍上看，早在公元前200年左右的《尔雅》中就提到过我国的野生大茶树。唐代茶圣陆羽在《茶经》中就指出“巴山峡川，有两人合抱”的大茶树。据《华阳国志·巴志》记载：周武王伐纣时，占据了巴蜀之地，当地部落酋长就曾以“香茗”（茶叶）等物给周武王进贡。可见，人工种植茶叶早在3000多年前的周武王伐纣时期就已经技术成熟。宋代沈括的《梦溪笔谈》中就写道“建茶皆乔木”，说明当年建州的茶树还是大茶树。明代的《广西通志》

指出当地产的白毛茶“树之大者高二丈，小者七八尺。嫩叶如银针，老叶尖长，如龙眼树叶而薄，背有白色茸毛，故名，概属野生”。如今全国在南方各省发现将近 200 处有野生大茶树。

1935 年，印度茶业委员会组织了一个科学调查团，聘请了几位知名植物学家参与，对印度发现的野生茶树进行了调查研究。结果证明印度阿萨姆沙地耶地区的野生茶树与从中国引进印度的茶树同属中国变种，其中的差异属于长久野生的缘故。到了 20 世纪后期，日本植物学家志村桥、桥本实在关于茶树的研究报告中，通过对茶树细胞染色体的比较，指出中国种茶树和印度种茶树染色体数目都是相同的。这就证明在细胞遗传学上两者并无差异。最后结论是茶树的原产地在中国的云南、四川一带。

综上可见，我国目前遗存的野生大茶树，在树龄长、树干粗、数量多、分布广等方面都是其他国家无法比肩的，印度茶树也是从我国引进的，中国是真正的茶的故乡。

“茶”名称的几种变化

在我国古代的典籍中，茶有五六个名称。或许有人认为，在漫长的历史长河中，任何一种事物出现名称的变化都不足为奇，不过对于“茶”名称的演变却不可等闲视之。因为“茶”字的字、形、义、音的变化直接影响着各个语种对“茶”的音译，世界各个语种的“茶”，都是从中国对外贸易港口所在地广东、福建的一些“茶”的方言音译转变而来。这就从一个侧面证实了茶叶源自我国的问题。

在我国古代，根据《茶经》提供的资料，表示茶的字有多个，“其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟（音 gǔ），三曰蔎（音 shè），四曰茗，五曰蔎（音 chuǎn）”。这五个字在古代都表示茶的意思。我们今天的“茶”是从“茶”演变过来的。

在这五个茶的名称中，“茶”是唐代以前最普遍的称谓。根据《尔雅·释

草第十三》的解释，“荼，苦菜”。《诗经·国风·邶风》中的“谁谓荼苦，其甘如荠”的“荼”，《诗经·国风·豳风·七月》中的“采荼薪樗（樗，音 chū，臭椿）”中的“荼”，都是苦菜的意思。以“苦菜”称“荼”，主要是取自荼的苦味。《尔雅·释木第十四》中指出：“檟，苦荼。”“檟”是木字旁，则进一步指出了这种“苦荼”是木本的，说明“苦荼”不是草本的苦菜，而是一种木本的苦味的东西。《说文解字》中称“檟，楸也，从木、贾声”。而古代的“贾”有“jiǎ”和“gǔ”两种读音，“gǔ”与“荼”读音相近，因荼为木本而非草本，遂用檟（gǔ）来借指荼。

对于“菝”的称谓，《说文解字》里指出：“菝，香草也，从草设声。”用“菝”来称呼荼，主要是取自它的香气，这种称谓带有巴蜀地区的方言语音。

至于“茗”、“荈”的称谓，较为少见。徐铉校订的《说文解字》称：“茗，茶芽也。从草名声。”可见“茗”是指茶树的嫩芽，也称“茶茗”。

《茶经·五之煮》写道：“其味甘，檟也；不甘而苦，荈也；啜苦咽甘，茶也。”《魏王花木志》中称：“荼，叶似梔子，可煮为饮。其老叶谓之荈，嫩叶谓之茗。”由此不难看出，“荈”是指粗老茶叶，苦涩味较重。茶、檟、菝、茗、荈都是荼的名称，只是其侧重面有所不同。

其实这几个字的读音并不与“荼”相干，那么后来“茶”字和“chá”的读音是怎么出现的呢？唐代的陆德明在《经典释文》中称：“荼，埤苍作搽。”《埤苍》是三国时期魏国张揖所著的训诂著作，看来在三国时期就出现了将“荼”读作“搽”（chá）的读音。到南北朝时期，“荼”和“搽”出现过一段读音混乱阶段，即“搽”（tú）形改音未改，“荼”（chá）音改形未改。

随着唐代饮茶受到重视，促进了茶叶生产的发展，有关荼的文字记载也越来越频繁，荼的文字的使用频率也越来越高。因此，民间的书写者就将“荼”字减去一画，将“搽”去掉了手字旁，就成了现在看到的“茶”字。但是真正得以确认的，还是唐代陆羽在《茶经》里（大约758年）将“荼”字改写成“茶”，此后，“荼”、“搽”就都由“茶”来代替了。这是陆羽的一大贡献。唐代会昌元年（841年），柳公权书写《玄秘塔碑帖》将“荼”字少写了一笔；大中九年（855年），裴休书写的《圭峰禅师碑》也写成了“茶”字。就这样“茶”字才得以确认，沿用至今。

茶叶家族的成员

中国的茶叶大体分为绿茶、红茶、青茶、花茶、白茶、黑茶和黄茶七类。

绿茶 又称不发酵茶，因干条绿、叶底绿、茶汤绿而得名。它是以茶树的新鲜芽苞为原料，经过杀青、揉捻、干燥等工艺流程制成的茶叶。在制作的流程中，依照不同的加工方法，绿茶分为炒青、烘青、晒青和蒸青等几种。

用蒸汽杀青的绿茶为蒸青绿茶。这种绿茶的外形为深绿色，茶汤黄绿，略有青涩味。这种茶产量极少，主要品种有恩施玉露（产于湖北恩施）和中国煎茶（产于浙江、福建和安徽等省）。

用铁锅炒青的绿茶，在干燥的流程中，又分为炒干、烘干和晒干等三种。

炒干绿茶外形带有银灰透绿的色泽，茶汤有焦糖香味。如西湖龙井、黄山毛峰、旗枪、碧螺春、雨花茶、信阳毛尖、庐山云雾等都属于炒青茶。

烘干绿茶外形色泽深绿，茶汤香气馥郁。如太平猴魁、六安瓜片、敬亭绿雪、顾渚紫笋、峨眉毛峰、金水翠峰、南糯白毫等都属于烘青茶。

晒干绿茶是用日光晒干的，色泽墨绿或黑褐，汤色橙黄。以云南的“滇青”品质为最好，其他的如四川的“川青”、贵州的“黔青”、广西的“桂青”等也都不错，只是略逊于“滇青”。

绿茶较多地保留了新鲜茶叶的天然物质，对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊效果。

红茶 属发酵茶类。以茶树新芽叶为原料，经萎凋、揉捻、发酵、干燥等工艺过程制作而成。红茶因干茶叶色泽发红、茶汤红润而得名。其品种有武夷山的小种红茶、功夫红茶和红碎茶等。

小种红茶是福建省的特产，主要产区在武夷山市。产地在武夷山北部，海拔1000多米，冬暖夏凉，年均气温18℃，年降雨量2000毫米左右，春夏之间整天云雾缭绕，加之茶园土质肥沃，茶树生长繁茂，叶质肥厚，成茶以松枝熏干，具有烟熏风味，显得品质非常好。

功夫红茶是我国特有的红茶品种。所谓功夫茶，并不是专指某种茶叶，而

是一种泡茶的技术。由于这种泡茶的方式极为讲究，操作起来需要一定的功夫，故名“功夫茶”，此功夫即是一种冲泡的学问、品饮的境界。我国生产这种茶的省区很多，出产的品种有滇红功夫、祁门功夫、浮梁功夫、宁红功夫、湘江功夫、闽红功夫、台湾功夫、江苏功夫和粤红功夫等。其品种还有大叶功夫和小叶功夫之分，前者是以乔木或半乔木茶树的新鲜叶芽制成，后者是以灌木茶树的新鲜叶芽制成的。

红碎茶 是20世纪50年代从国外引进的花茶品种，主要产区在云南、广东、海南、广西等省区。

花茶 又叫熏花茶、香花茶、香片。它是以绿茶、红茶、乌龙茶茶坯和具有芬芳香气的鲜花为原料，采用窈制工艺制作而成的茶叶。因为带有花的芳香而称之为花茶。花茶的品种有茉莉花茶、玉兰花茶、珠兰花茶、桂花茶、玫瑰红茶等几种。花茶的主产区在福州、苏州、南京、台北、杭州、成都等地。花茶是集茶味与花香于一体的再加工茶，茶香与花香互为表里，相得益彰。品饮花茶能使人觉得茶香盈口，花香留于齿颊间久久不去，给人一种心神宁静、气定神闲的感觉。

青茶 又名乌龙茶，属于半发酵茶。这种茶是由宋代的龙团茶、凤饼茶演变而来的，创制于清代雍正年间。根据福建《安溪县志》记载，是一个泉州安溪人在清代雍正三年（1725年）研制出乌龙茶，后来才传入闽北和台湾，得以推广。乌龙茶的制作综合了绿茶和红茶的制法，使得它的味道具有绿茶的馥郁和红茶的甜醇。主要品种有铁观音、大红袍、台湾冻顶茶等几种。乌龙茶有分解脂肪、减肥健美的功效，故而被称作“美容茶”、“健美茶”。

白茶 属微发酵茶。因其芽头披着白毫，呈银白色，故名白茶。这是因为新采摘的茶，只经过杀青，不揉捻，使得白毫显露，成为白茶。白毫银针、白牡丹等都是白茶。白茶的产区在福建省的一些县市，以福鼎、政和白茶最负盛名。白茶的保健作用是预防脑血管病。因为白茶具有抗凝和促进纤溶作用，能改变高凝状态，且没有一般抗凝药物的副作用，对增进健康和预防疾病具有显著作用。

黑茶 属非酵素性后发酵茶。这种茶主要销往西北边陲地区，又叫边销茶。最早出现在四川。为了长途运输，就需要压缩茶的体积，于是茶农们就将