

中华茶文化丛书



丛书主编

黄小勇



主编

张彬

杨雪



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS



中华茶文化丛书

◎丛书主编 黄小勇

茶之养



◎主编 张彬 杨雪



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

茶之养 / 张彬, 杨雪主编. — 武汉: 武汉大学出版社, 2015.3

中华茶文化丛书 / 黄小勇主编

ISBN 978-7-307-14943-4

I . 茶… II . ① 张… ② 杨… III . 茶叶—文化—中国 IV . TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291116 号

责任编辑: 余 梦

责任校对: 方竞男

装帧设计: 吴 极

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: whu_publish@163.com 网址: www.stmpress.cn)

印刷: 武汉市金港彩印有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 8.25 字数: 105 千字

版次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-14943-4 定价: 64.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



茶第一次给我留下深刻的印象，要追溯到 30 年前的那个春天。我到与学校相邻的城市杭州游玩，无意中走到了著名的龙井大队。恰好赶上春茶上市的日子，村边小路的两侧，密密麻麻地摆满了茶农自家生产的龙井茶，蜿蜒曲折的茶阵蔓延数公里。当时的集市十分简陋，一家一个箩筐，箩筐上面放一个大大的簸箕，簸箕上堆满了茶叶。每个农家都在簸箕的一角放一个大大的玻璃杯，里面泡的都是自家预售的茶叶。放眼望去，处处都是新茶的嫩绿，柔柔的嫩叶舒展在杯中，缕缕热气从杯中袅袅升起，与早春时节山中的薄雾相映成趣，满眼的嫩绿和不时吸入鼻中那若有若无的茶香味融合在一起，眼前一片春意盎然的景象。一时间，人竟有些恍惚，有一种飘飘然、如临仙境的感觉。我定了定神，沿着小道走了下去，最后，在一个自认为最好的茶叶摊前停下脚步。在茶主的盛情邀请下，我端起玻璃杯，大大地喝了一口（请原谅，当时的我真的不知道茶是要慢慢去品的），也许是我喝得太快，茶水入口时并没有什么特别的感觉。而当茶水被咽下去后，令人震惊的事情发生了，只觉得一股清新之气在口腔中盘旋，直冲鼻腔，好像真的是七窍都要通了一般。不知道古人的“六碗通仙灵”是不是描述我当时的感受，但可以肯定的是我在喝第一口时就有了“通仙灵”的感觉。当我鼓起勇气询问茶叶的价格，希望买上一点回去品尝的时候，摊主平静的回答，让我震惊了，他告诉我“200 元一斤”。当时正在上大学的我，一个月的生活费也就只有 30 元左右！一斤茶叶居然要花费我半年的生活费！说实话，当时的我对茶叶并没有太多的认识，只知道它是一

种可以泡来喝的饮料，大多是闲人们打发时间的饮品。看到我震惊的样子，摊主笑着给我讲起了龙井茶的故事。从茶农的口中我第一次听到了“虎跑泉水龙井茶”的传说，也第一次知道了茶叶的采摘是有时间要求的，不同的采摘时间和加工方法会给茶叶的品质带来巨大的影响。好的茶叶因为极为苛刻的采摘和加工要求，产量十分有限，所以价格昂贵。当然也有品质一般的茶叶，只需要几块钱一斤。

真正让我对茶产生兴趣是在大学最后一年的夏天。那年中国航空公司宣布寒暑假期间可以对在校大学生出售半价飞机票，但前提条件是只在每天下午3点钟以后出售未卖完的第二天的机票。为了买到一张半价机票，几乎有一周的时间我每天下午都要从浦东跑到我预乘航班航空公司的售票大厅排队等票。上海的7月极为闷热潮湿，在正午的烈日下奔跑是极耗体力的。终于有一天我有些扛不住了，整个人都感觉到发虚发飘，口腔中不时有口水不受控制地涌出来，我知道自己要中暑了。误打误撞中跑进了城隍庙里的豫园茶楼，现在也记不清当时是为什么点了一壶龙井茶。几杯茶下去，中暑的感觉彻底消失了，虽然没有“两腋清风生”，但也有了几分神清气爽的感觉。原来这不起眼的茶叶居然有如此惊人的功效！从那时起，我对茶叶的兴趣便一发不可收拾，开始了对中华茶文化真正意义上的收集和研究。

几乎每一个中国人都知道“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，它反映了茶作为生活必需品在中国人日常生活中的重要地位。客来敬茶，是中国人待人接物的基本礼节。茶间话家常，其乐融融。随着中国社会的发展，茶作为一种文化载体，在保持其自然属性的同时，也引起了人们的关注，带领人们回归自然，予人以精神寄托。中国文人强调“人生八雅”“琴棋书画诗酒花茶”。中华茶文化源远流长，博大精深，为中华民族之国粹。从开门七件事的“茶”，到人生八雅的“茶”，从物质的茶到精神的茶，

中华茶文化的发展经历了漫长的孕育期，在汲取了大量的中华民族传统文化精华的基础上，与时代的政治、经济、文化及人们的日常生活产生了完美的融合，并由此开始了其自身的形成与发展历程。

纵观我国茶文化的历史，中华茶文化的发展大致经历了以下几个阶段。

一、茶文化的孕育期

上古的黄帝时代，中华历史上发生了一个重大变化——文字的发明，这标志着中华历史迈进了文明的时代。文字发明以前，人们一般以实物记事。从传说和民族学的资料来看，上古记事的主要办法为结绳和刻契。而结绳应用于神农氏以前，至黄帝时代，随着经济、文化、生活的快速进步，结绳记事已无法在使用范围和速度上完全满足人类传递信息的需要了，古人通过兽蹄鸟迹的规律，发明了文字，便于交流。由于文字的发明，中华历史发展中的优秀文化得以传承。中华茶文化的记载便是从此时开始的。

相传在上古的黄帝时代，神农氏尝百草并写下了记载各种草石功效的《神农本草》，又名《神农本草经》，它是我国现存最早的药学专著。《神农本草》里记载，现今的四川益州是最早的茶区之一，采摘在农历的三月初三进行。这说明茶叶在此时已被视为药饮在民间流行。中国最早的诗歌总集《诗经》收集了从西周初期至春秋中叶大约 500 年间的诗歌 305 篇，其中提到“茶”字的地方就有近十处。这里的“茶”字也许并不全部指我们现在意义上的“茶”，但其中诸如“谁谓荼苦，有甘如荠”“采荼薪樗，食我农夫”等的描述，则被学者们公认为是关于茶事的最早记载。春秋时期婴相齐景公时（公元前 547—公元前 490 年），有记载表明人们吃脱去谷皮的粗粮饭，烤食三种禽鸟和牛、猪、狗、鸡、羊的卵部，最后“茗茶而已”，表明茶叶已作为菜肴汤料，供人食用。三国时期魏张揖著《广雅》中有“荆巴间采茶作饼，叶老者饼成，以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘芼之”的记载，这是目前发现

的最早的关于茶饼制作和泡茶方法的描述。

不难看出，这一阶段茶在生活中扮演着药饮、汤饮的角色，还仅仅局限于茶的物质属性方面。

二、晋代、南北朝茶文化的萌芽

魏晋南北朝时期，奢靡之风盛行。而茶饮具有清新、雅逸的天然特性，于是，宫廷贵族“以茶代酒”倡朴示廉，市井百姓“以茶代水”提神醒脑，文人雅士“以茶会友”品茗寄情，佛门僧侣“以茶合禅”静虑悟道。茶的精神意味得到了人们的认同，茶不仅作为一种饮品被人们接受，而且作为一种精神得到传播。

魏晋时期饮茶的地域特征明显，主要集中在长江流域，先秦两汉是在巴蜀之地发祥，三国西晋在长江中游和华中地区，东晋和南朝则在长江下游和华南。据晋常璩《华阳国志·巴志》记载：约公元前1000年周武王伐纣时，当时的巴国已有了人工茶园，所产的茶叶被作为“纳贡”珍品献给周王室，这是茶作为贡品的最早记述。公元前59年，已有“烹茶尽具”“武阳买茶”的记载，这表明在四川一带已有茶叶作为商品出现，是关于茶叶商贸活动的最早记载。东汉（25—220年）末年、三国时代的医学家华佗在《食论》中提出了“苦茶久食，益意思”，是茶叶药理功效的第一次记述。三国（220—265年）时期，史书《三国志》中有吴国君主孙皓“密赐茶茶以代酒”，是“以茶代酒”最早的记载。到了隋朝（581—618年），茶的饮用逐渐开始普及，隋文帝患病，遇俗人告以烹茗草服之，果然见效。于是人们竞相采之，茶逐渐由药用演变成社交饮料，但主要还是在社会的上层群体中流行。随着文人饮茶之兴起，有关茶的诗词歌赋日渐问世，茶已经脱离作为一般形态的饮食而走入文化圈，起着一定的精神、社会作用。中华茶文化由此开始了它真正意义上的萌芽。

三、唐代茶文化的形成

唐代（618—907年）是茶作为饮料扩大普及，并从社会的上层走向全民的时期。唐太宗大历五年（770年）开始在顾渚山（今浙江长兴）建贡茶院，每年清明前兴师动众督制“顾渚紫笋”饼茶，进贡皇朝。唐德宗建中元年（780年）纳赵赞议，开始征收茶税。8世纪，中国历史上第一部真正意义上的茶典——陆羽《茶经》问世。“自从陆羽生人间，人间相学事新茶。”陆羽《茶经》的问世使茶文化发展到一个空前的高度，标志着唐代茶文化的形成。《茶经》概括了茶的自然和人文科学双重内容，探讨了饮茶艺术，把儒、道、佛三教融入饮茶中，首创中国茶道精神。之后又出现大量茶书、茶诗，有《茶述》《煎茶水记》《采茶记》《十六汤品》等。唐代是中国历史上社会经济文化空前繁荣的时代，同时也是中华茶文化真正形成和发展的朝代。

唐代饮茶之风的兴起，使得全国许多地方开始生产茶叶。根据陆羽《茶经》记载，当时的主要产茶区有42个，涉及现在的17个行政划分省份，即西北至安康，北至淮河南岸的光山，西南至云贵的西双版纳和遵义，东南至福建的建瓯等，南至岭南的两广。因各地气候不一、地理位置迥异，加上风土人情和种植方法有差异，所产出的茶叶也呈现出不同的特质。唐人在煎茶过程中，总结出了茶与水的煎煮关系，择水当选与产茶地相宜的水。故而，中国茶文化自唐代开始，饮茶讲究茶水相宜。茶与水的融合，各地风格迥异。唐人开始认识到不同水质对茶汤质量的影响，不同沸水程度对茶汤质量的影响，不同产地茶碗对茶汤汤色的影响等细节。唐人开始重视茶叶的制作方法和过程，不同的制作方法产出的茶叶，采用不同的煮饮方式。

四、宋代茶文化的兴盛

宋代茶业已有很大发展，并在唐代的基础上进一步推动了茶文化的

发展，在文人中出现了专业品茶社团，有官员组成的“汤社”、佛教徒的“千人社”等。宋太祖赵匡胤是一位嗜茶之士，在宫廷中设立茶事机关，宫廷用茶已分等级。茶仪已成礼制，赐茶已成皇帝笼络大臣、眷怀亲族的重要手段，还赐给国外使节。至于普通百姓，茶文化更是生机盎然，有人迁徙，邻里要“献茶”；有客来，要敬“元宝茶”；订婚时，要“下茶”；结婚时，要“定茶”；同房时，要“合茶”。民间斗茶风起，带来了采制烹点的一系列变化。宋太宗太平兴国年间（976年）开始在建安（今福建建瓯）设宫焙，专造北苑贡茶，从此龙凤团茶有了很大发展。宋徽宗赵佶在大观元年间（1107年）亲著《大观茶论》一书，以帝王之尊，倡导茶学，弘扬茶文化。宋代创立了点茶法，斗茶之风盛行，由此产生了茶文化精粹——分茶。由于皇帝和文人对点茶、分茶和斗茶的推崇，贡茶的产生，极大地提高了茶叶和茶具质量。由于茶马贸易的旺盛，宋代开始，朝廷设茶马司，专门负责以茶叶交换周边各少数民族马匹的工作。由于马匹是重要的战备物资，设置茶马司便于朝廷控制各少数民族地区，同时，茶马贸易也促进了对少数民族的文化推广，特别是茶文化的推广，并由此逐步产生了专供少数民族地区的茶叶——黑茶（边茶）。由此，中华茶文化进入了兴盛时期。

五、明、清茶文化的普及

中国古代茶文化的发展史上，元、明、清也是一个重要阶段，茶叶的生产量和消费量逐渐扩大，饮茶技艺的水平、特色逐步提升，呈现多样化，散发着令人陶醉的文化魅力。宋代，大小城市茶馆、茶楼的兴起使得茶文化更加深入普通大众的生活，各种茶文化不仅继续在宫廷、宗教、文人、士大夫等阶层中延续和发展，茶文化的精神也进一步植根于广大民众之间，不同地区、不同民族有极为丰富的“茶民俗”。明、清茶人继承了唐、宋茶人饮茶修道的思想。泡茶法大约始于中唐，南宋末至明朝初年，泡茶多

用末茶。明初以后，泡茶用叶茶，流行至今。

明、清时期，茶叶的生产和加工方式日渐多样化，出现蒸青、炒青、烘青等各茶类，茶的饮用已改成“撮泡法”，明代不少文人雅士留有传世之作，如唐伯虎的《烹茶画卷》《品茶图》，文徵明的《惠山茶会记》《陆羽烹茶图》《品茶图》等。茶类的增多，泡茶的技艺有别，茶具的款式、质地、花纹千姿百态。晚明时期，文人雅士们对品饮之境又有了新的突破，讲究“至精至美”之境。此时的茶叶已经进入寻常百姓家，成为人们日常生活中不可或缺的一种要素。

六、现代茶文化的发展

新中国成立后，我国茶叶生产得到了快速发展，2013年全国干毛茶的产量已经达到了189万吨，茶叶总产值突破1000亿元人民币。茶物质财富的大量增加为我国茶文化的发展奠定了坚实的基础。随着茶文化的兴起，各地茶艺馆越办越多。各种形式的国内、国际茶文化研讨会频繁展开，吸引了世界各地的茶叶厂商和茶文化研究人员参加。各省、各市及主产茶县纷纷主办“茶叶节”，如福建武夷市的岩茶节、云南的普洱茶节、湖北英山及河南信阳的茶叶节等不胜枚举，以茶为载体，形式多样的活动，促进了各地经济贸易的发展，同时也进一步扩大了中华茶文化的影响。

时值金秋，丹桂飘香，正是品茶的好时候。所谓好茶还需细品，回想近30年对中国茶文化的收集和研究过程，各种生活志趣和人生滋味，尽在其中。无论红、绿、白、黑、黄或青，喝出生活味道的茶，皆为好茶。茶成为文化，经过了历史的沉淀和大众的传播。作为文化工作者，我和一群志同道合的中华茶文化爱好者，结合各自的工作，努力地向外国人传播着这一种物色突出的茶文化。作为民间的茶文化个体传播者，我们阅读分析了近20年中国出版的与茶文化有关的海量书籍，它们或细谈茶历史，或趣说茶文化，或详道茶之俗，或闲话茶之事，或漫话茶与养生，或把玩



茶圣陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻乎鲁周公。”中国人饮茶已有数千年的历史。唐代大医学家陈藏器在《本草拾遗》中称：“诸药为各病之药，惟茶为万病之药。”茶的营养与保健作用，历来为中国人所重视。如今，一方面，人类生存的环境越来越恶化；另一方面，随着物质生活的富足，人们对健康保健的意识也不断增强。开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。茶是中国人日常生活中最为基础的一部分。当前，国家大力倡导弘扬优秀传统文化，而作为中华优秀传统文化重要组成部分的茶文化，必将进一步得到重视和发展。茶对于中国人物质和精神活动的影响，也必将会随着中华优秀传统文化的弘扬而得到进一步的增强。

本书从茶的营养价值与药理特性入手，讨论了古代人和现代人对茶的功效的认识。饮茶有延年益寿、美容减肥、杀菌消毒等诸多益处，本书不仅对其进行了详细论述，还探讨了各类茶的功效，并对饮茶过程中的误区、禁忌及如何科学地饮茶作了详细说明。中国自古以来就有以茶入食的习惯，本书还介绍了茶菜肴、茶主食、茶零食和茶饮料等茶食品及其健康保健作用。

本书所用图片，部分为作者拍摄，部分为武汉羽桐文化会馆提供；其余来源广泛；如涉及图片使用相关问题，请图片版权所有者与出版社联系。



在本书的编写过程中，我们得到了茶业界及其他各界许多朋友的关心和支持，在本书出版之际，谨致以衷心的感谢。书中的疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014 年 10 月

茶
之
香

此
書
係
由
本
館
特
約
編
者
所
編
纂
之
茶
葉
專
門
著
作
也
其
中
所
收
錄
之
文
章
均
為
本
館
特
約
編
者
所
編
纂
之
茶
葉
專
門
著
作
也
其
中
所
收
錄
之
文
章
均
為
本
館
特
約
編
者
所
編
纂
之
茶
葉
專
門
著
作
也



第一章 茶的营养价值与药理特性	/1
第一节 茶的营养价值	/2
第二节 古代对茶的功效的认识及茶的传统用法	/3
一、茶为万病之药	/4
二、茶方与制剂	/6
三、茶的二十四功效	/7
第三节 现代对茶的功效的认识	/27
一、茶中所含的营养物质	/27
二、茶中的营养物质的功效	/28
 第二章 茶与健康	 /32
第一节 饮茶的好处	/32
一、饮茶使人精神振奋，增强思维和记忆能力	/32
二、饮茶能消除疲劳、促进新陈代谢，并能维持 心脏、血管和胃肠等的正常机能	/33
三、饮茶可预防龋齿	/39

四、茶叶含有多种对人体有益的微量元素	/40
五、茶叶有抑制恶性肿瘤的作用，饮茶能 明显抑制癌细胞的生长	/41
六、饮茶能抑制细胞衰老、延年益寿	/43
七、饮茶可延缓和防止血管内膜脂质斑块形成， 防止动脉粥样硬化、高血压和脑血栓	/45
八、饮茶能使中枢神经兴奋、增强运动能力	/47
九、饮茶有良好的减肥和美容效果	/47
十、饮茶可以明目、预防老年性白内障	/50
十一、茶叶可杀菌、消炎、解毒	/52
十二、饮茶能保护人的造血机能、防辐射	/54
十三、饮茶能维持血液的正常酸碱平衡	/56
十四、饮茶可防暑降温	/57
十五、饮茶可解酒护肝	/58
十六、饮茶可利尿通便	/59
十七、饮茶可防治糖尿病	/59
十八、饮茶可去腻消食	/60
十九、饮茶可预防艾滋病	/60
二十、其他	/61
第二节 各类茶及其功效	/61
一、绿茶及其功效	/61
二、红茶及其功效	/62
三、黄茶及其功效	/63

四、白茶及其功效	/64
五、青茶及其功效	/67
六、黑茶及其功效	/67
七、日常生活中自制的药茶	/69
第三章 科学饮茶	/73
第一节 科学饮茶的方法	/73
一、根据季节饮茶	/73
二、根据时间早晚饮茶	/74
三、茶的用量	/75
四、用水	/76
五、器皿	/77
六、水温	/78
七、茶的冲泡时间与次数	/79
八、喝茶时应注意的一些问题	/81
第二节 饮茶的“十误区”	/82
第三节 饮茶“六忌”“八慎”与“八不宜”	/85
一、饮茶“六忌”	/85
二、饮茶“八慎”	/86
三、饮茶“八不宜”	/89
第四节 科学饮茶的基本原则	/89
一、常饮 / 少饮	/89
二、热饮 / 冷饮	/90

三、浓饮 / 淡饮	/90
四、茶渣 / 隔夜茶	/91
第五节 茶叶的储存	/92
一、茶叶储存的要点	/92
二、茶叶储藏的方法	/93
三、各类茶叶的储存	/96
四、茶叶的保质期	/96
 第四章 茶食品与健康	 /98
第一节 茶食品的概念与历史	/98
第二节 现代茶食品	/99
一、茶菜肴	/100
二、茶主食	/ 101
三、茶零食	/102
四、茶饮料	/104
第三节 茶渣的应用	/106
一、美容美肌	/107
二、消除黑眼圈	/107
三、自制绿茶茶末面膜	/108
四、抗皱茶糖美容法	/109
五、吸附异味	/109
六、治疗脚气	/110
七、去垢涤腻	/110