

四季饮茶与健康

吃茶

主编 朱锦武 姜丽妍

2



中国出版集团

世界图书出版公司

吃茶^②

主编 朱锦武 姜丽妍



四季饮茶与健康

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

吃茶.2 / 朱锦武,姜丽妍主编. —西安:世界图书出版
西安有限公司, 2014.12

ISBN 978 - 7 - 5100 - 8490 - 4

I. ①吃… II. ①朱… ②姜… III. ①茶叶—文
化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 217815 号

吃茶 2

主 编 朱锦武 姜丽妍
责任编辑 李江彬
责任校对 周 芳
封面设计 新纪元文化传播

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87233647(市场营销部)
029 - 87235105(总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 陕西金和印务有限公司

成品尺寸 180mm × 250mm 1/16

印 张 13.5

字 数 280 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 8490 - 4

定 价 45.00 元

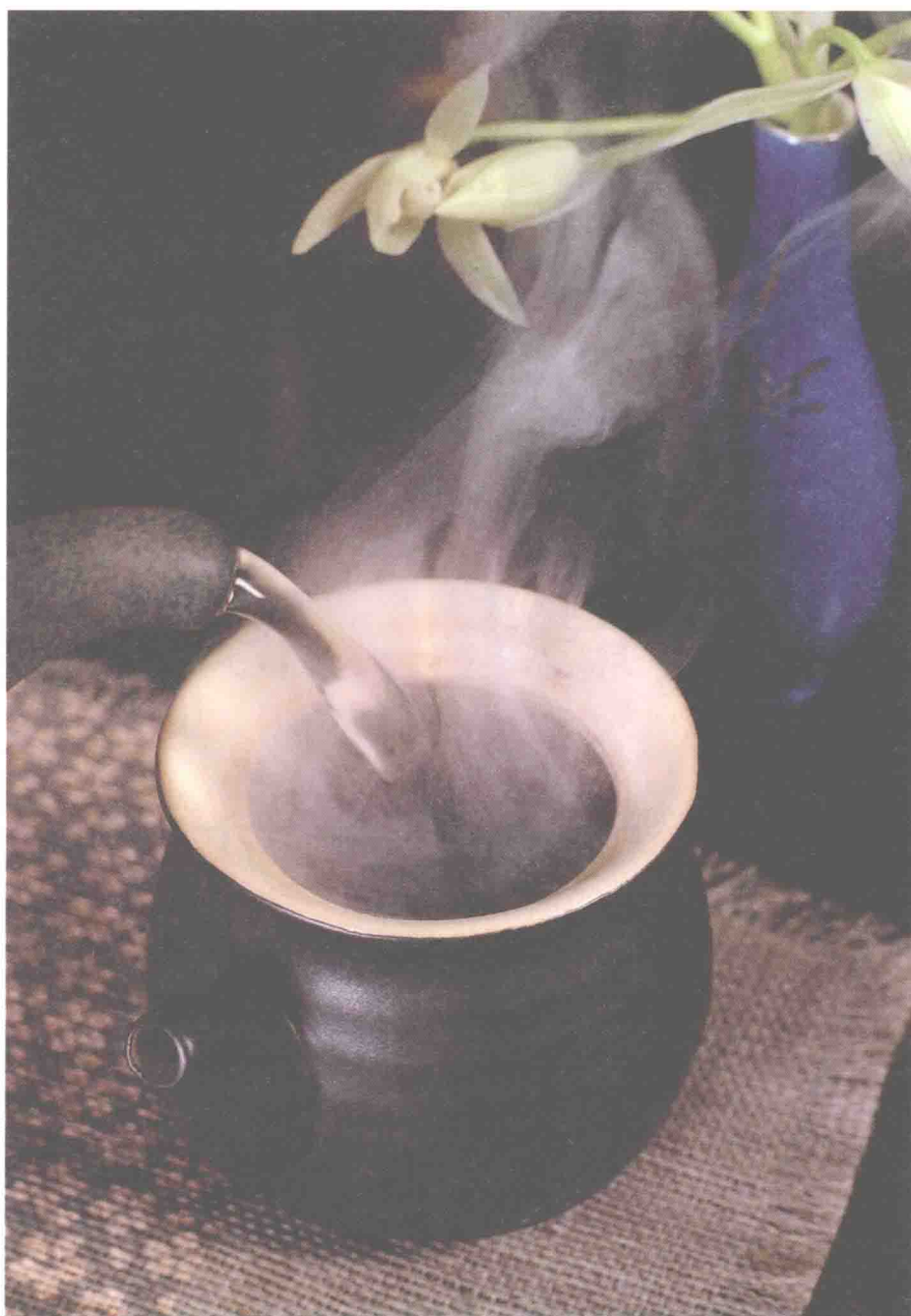
☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

泡茶者修身養性

品茶者靜心養神

壬辰冬日
石乳館主人
張偉田書







序

XU

读了《吃茶2》，心里很有触动。本书除了延续上一本书对茶知识的介绍以外，本书还深入讲述了“各病有各药，茶为万病药”的道理。这句民间的俗语，并不是说茶真的可以治疗各种各样的疾病。在民间，人们认为，所有表象的疾病是来源于内心，通过学习中国茶道而达到内心平和，不焦躁，不浮夸，不攀比。只要通过茶道将内心锻炼变得柔顺，才能避免一些心理上的疾病发生。

在琥珀色液体中，茶的初尝者能够品味到孔子的亲切静默、老子的辛辣痛快和释迦牟尼来自净土的芳香。

一方水土养一方人，同样，一方水土养育一方茶，茶是自然界赋予人类的一种灵物。

我最欣赏的是第一章关于中国茶博士的论述，特别是提到“博士”这个称谓，有两层含义，即使治病救人的医生又是学问深厚的研究者。其实，博大精深的中国茶，就是集医药、历史、化学、宗教、艺术于一身的边缘科学，可以说这种边缘科学是一种哲学。茶博士并非仅限于一般意义上所说的唯美主义。因为它结合伦理和宗教，表

达了我们关于人类和自然关系的全部见解。它是卫生学，因为它强调洁净；它是经济学，因为它是在单纯之中给我们以安慰；它是精神几何学，因为它确定了我们和宇宙万物之间的比例感。它把所有茶道的信仰者都变成情趣上的贵族，体现了东方民主主义的精髓。能被称为“中国茶博士”的人，一定也是涉猎广泛并深谙其道的人士，只有他们，才能将运载着数千年历史的中国茶文化以简明扼要的方式介绍给世人。

茶道是被全世界普遍重视的唯一的亚洲仪式。白人曾经嘲笑我们的宗教和道德，但他们却毫不犹豫地接受了这种褐色的饮料。如今，下午茶已经成为西方社会生活中的一项重要内容。从杯盘盏碟相互碰撞而发出的微妙的叮当声里，从热情待客的女性衣裙互相摩擦而发出的柔和的沙沙声里，从是否需要奶油和砂糖的司空见惯的日常问答里，我们可以知道，“茶的崇拜”已经毫无疑问地在西方确立了。无论茶的味道是好是坏，客人都会以一种达观大态度从容等待——这清楚地表明，在这个单一的例子中，东方的精神已经处于绝对的支配地位。随着中国国力的强盛，中国文化受到世界各族人民的喜爱与仰慕。我很欣慰有越来越多的年轻人投身到茶事业中，把我国璀璨的茶文化传播到世界各地，希望二位年轻的作者可以一直在弘扬中华茶文化的道路上坚定不移地走下去，让更多的人了解茶，喜欢茶，并通过研习茶道而获得心理和生理上的健康。



目 录

中国茶博士与茶文化发展 **开 篇** 001

中国茶博士 / 002

中国茶文化发展 / 003

一方水土养一方茶 **茶 区 篇** 007

云南茶区 / 008

西藏茶区 / 019

贵州茶区 / 023

四川茶区 / 025

湖北茶区 / 031

华南茶区 / 034

广西茶区 / 037

广东茶区 / 042

安徽茶区 / 047

江西茶区 / 052

目录

062 / 福建茶区

073 / 浙江茶区

080 / 江苏茶区

083 / 海南茶区

087 / 台湾茶区

093 / 山东茶区

096 / 河南茶区

101 / 陕西茶区

106 / 甘肃南部茶区

109 茶道篇 茶事哲学与修炼

110 / 茶道修行的八字箴言

113 / 茶和天下

116 / 茶道中的儒释道学说



目录

五行和人体的对应关系 **五行养生篇** 121

五行与人体的关系 / 122

五行的生克关系 / 124

五脏之间的关系 / 125

四季茶道养生 / 127

炮制一杯好茶的四要素 / 133

茶道演示 / 138

Chinese Teas and Tea Culture **茶文化英文篇** 159

Brief Introduction of Chinese Tea / 160

Development for the Chinese Tea Culture and

Ceremony / 165

Green Tea / 175



目录

183 / Black Tea

189 / Oolong Tea

194 / White Tea

198 / Yellow Tea

200 / Post-fermented Tea (Dark Tea) Tea



开篇

KAIPIAN

中国茶博士与茶文化发展

自古以来，人们把对茶叶茶道以及相关问题的专业人士尊称为“茶博士”，有许多热爱中国茶道的朋友及一些海外友人对这个称谓还不是很理解。何为“茶博士”？还有中国茶文化博大精深，不过它的发展经历了哪些阶段呢？本篇就这些问题都做了详细的说明和讲解。

中国茶博士



所谓“博士”，即“博学之士”。而“茶博士”，则是对茶的方方面面都十分精通的专业人士。经过多年的茶事学习以及与外国朋友的交流，我们发现如果用英文中“DOCTOR”一词来解释中国的茶博士更为易懂。首先，“DOCTOR”一词在英文中的含义是一个学位名称，它作为最高学历的头衔出现，因而中国的茶博士就是在茶叶行业内具有最高学历的人，他们是具有丰富的茶专业知识，丰厚的茶文化及相关历史底蕴，掌握娴熟的茶道技法，甚至相关的边缘知识，如：地理、化学、文学、美术等。其次，“DOCTOR”这个单词还有医生的意思，中国茶博士将这个意思与茶文化融合的十分和谐。作为茶事专业人员，他们不仅要懂得如何泡茶，如何泡一杯上等好茶，甚至是将有缺陷的茶叶如何泡完美，而且他们更加懂得如何借助各种茶叶调养生息，甚至是治疗一些亚健康疾病。

因此，这就要求茶的传播者应是“博学之士”。在中国茶道各流派中，人们称具有娴熟技巧的茶人为“茶艺师”，将具有娴熟泡茶技巧并深谙相关文化知识且具有丰富创造力和想象力的茶人，称为“茶道师”。而那些除具有以上特质，并深含一颗虚怀若谷之心，拥有海纳百川，有容乃大胸怀的茶人称为“茶博士”。

中国茶文化发展



中国茶文化的起源可以追溯到上古时期，相传第一个发现茶可以作为去除身体毒素饮料的人就是三皇五帝中的炎帝。炎帝发现酷似一般树叶的茶叶不仅可以作为清心解渴的饮料，而且还有排毒消炎的奇效，是他把中国的饮茶文化带入药用时代。

由此可见，中国的茶文化与中国的药文化以及饮食文化是同根同源的。一部中国茶史，就是一部中国历史的缩影。

那么中国的饮茶文化都分成哪几个时期呢？

第一时期：药饮时期》》》

这个时期是自上古时期到三国时期，正如上文所述，炎帝也就是神农氏作为部族的首领兼巫师，担负着为部族人民治病的使命。因此，他需要经常到山上采摘草药。于是便有了《神农本草经》中提到的“神农尝百草，日遇七十二毒，遇茶解之。”这个“茶”字就是茶的意思，由此，中国人开始将茶作为解毒的饮料。时至三国时期，战争纷繁，百姓多受战乱伤病之苦，当时有许多关于茶为药用的记载。在魏国，名医华佗曾撰写《华佗食经》当中提到：“苦茶久食，益意思。”这说明茶的提神功效已被当时的人广为接受。在蜀汉，诸葛孔明带兵平定云南，当时川兵水土不服，不适应云南的天气，中了瘴气浑身不适。诸葛孔明便用当地的大树普洱茶与姜黄果树叶和其他调料煮在一起为将士们驱寒，喝过此药茶的将士们精神百倍。现在云南地区还有将茶和其他调料煮在一起的风俗。在吴国，第四

代国君孙皓喜欢酒宴群臣，当大臣们不胜酒力的时候，孙皓便赐他们茶来解酒。在这个时期，以茶入药的事例不胜枚举，甚至有人提出过这样的论点：

“各病有各药，茶为万病药。”这个论点虽然有些夸大，但也说明了茶可入药的特点。

第二时期：羹饮时期》》》

随着生产力的不断发展以及人们对茶的深入理解，人们发现生煮茶叶会刺激到胃，而且口感不好，于是便出现了将绿茶压成饼并磨成粉且伴以杂果煮水喝，并将这种粥一样的饮料富于了一个好听的名字——茗粥。这使得从三国末期开始到唐朝中期，人们逐渐开始将茶的吃法从生嚼发展到用水煮、熟煮、沸饮汤。此时的茶已不仅是饮料及中药，更是作为一种食品供人们享用。相传，佛教于东汉传入中土，之后形成各种分支流派，其中有些流派讲究过午不食，那么茗粥就成为大和尚们果腹疗饥的最好食品。这个时期持续的时间并不长，它主要是茶为药饮以及茶为中国人的精神文化符号的过渡时期。在唐朝中期，一个名叫陆羽的人写了世界上第一本关于茶的百科全书——《茶经》，在此书中提出往茶中加入杂果，茶就失去了原有的味道，无异于沟渠之水。这一观点奠定了中国茶要品其真味的基础，从而开启了下一个茶文化时期。



第三时期：素饮时代》》》

这一时期是从中唐至元朝末年，此时也是中国茶道精神初步形成的时期。人们不仅将茶看作治病的药材、果腹的食品、解渴的饮料，更多的是赋予了它文化象征。时至中唐，由于佛教的兴盛，茶作为提神、解睡、补充维生素的饮料，被世界各国人民广为传播。比如作为日本第一个写茶的荣西禅师就非常仰慕中国的茶文化，在他的《吃茶养生记》中曾写道：“茶也，末代养生之仙药，人伦延灵之妙术。山谷生之，其地神灵也。人伦采之，其人长命也。天竺、唐土同贵重之，我朝日本，昔嗜爱之。从昔以来自他国俱尚之。今更可捐乎。况末世养生之良药也，不可不斟酌。”特别是当《茶经》问世之后，人们对茶有了更深层次的理解，将儒释道的思想与茶道结合在一起，赋予其新的文化内涵。自此，中国茶形成了自己独特的茶道思想，即：廉、美、和、敬。从某种意义上来说，中国茶在这个时期，除了继续保留其治疗人们身体疾病的功效外，还兼具了梳理人们思想精神的作用。

第四时期：散饮时期》》》

在中国茶叶发展的历史长河中，为了便于保存，茶叶以各种形态出现过。最早，为了方便运输与存放，人们将绿茶压制成饼，这种做法，自上古流传至今，以唐宋最为繁盛，其中比较著名的龙团凤饼就是这种奢华茶饮的代表。但随着制茶发酵技术的不断发展，以及中国人以茶养廉思想的传播，在洪武二十四年（1391），由明朝的开国皇帝朱元璋亲自颁布旨意“罢造龙凤团茶”，由此开启散茶时代。直至今日，中国茶除个别茶品，如：普洱、黑茶外，大多数茶品仍是散茶。在这个时期，由于散茶便于冲泡品饮，茶饮便成为百姓日常生活的一部分。曾经有一首诗，描写了这种文化嬗变，“琴棋书画诗酒茶，当年样样不离它，如今六样都改变，柴米油盐酱醋茶。”这首诗说明中国茶文化上与人们的精神思想接轨，下根植于百姓的日常生活当中。

由上述的中国茶文化发展历程可见，在中国，茶饮不仅仅是一种简单

的饮料，中国茶道也不是仅仅简单以喝茶为契机的社交礼仪活动，它是集植物学、草药学、化学、人文学、历史学，甚至卫生学多种学科于一体的边缘科学。

