

中华优秀传统文化教本

舒黎 唐望庆 主编

中国茶



中国商业出版社

中华优秀传统文化教本

中国茶

主编 舒 黎 唐望庆

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国茶 / 舒黎, 唐望庆主编. —北京: 中国商业出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 9901 - 1

I. ①中… II. ①舒… ②唐… III. ①茶文化 - 中国 - 中小学 - 课外读物 IV. ①G634. 253

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 114625 号

责任编辑: 蔡凯

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

北京市航天伟业印刷有限公司印刷

* * * * *

787 × 1092 毫米 1/16 开 5.5 印张 字数 200 千字 四色彩印

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

* * * * *

定价: 22.00 元

(如有印装质量问题可更换)

前 言

小时候,喜欢跟着父母去走亲戚,因为亲戚们总会拿出好吃好喝的来款待。其实现在看来,那些好吃好喝的也不过是粗茶淡饭。读大学的时候,跟着老师去岳阳君山参观学习,被泡在玻璃杯中的君山银针深深吸引了,于是买了人生中的第一盒茶——君山银针——送给我们的父母。后来,因茶结识了许多爱茶人,茶就成了我工作之余的陪伴。

因为喝茶,逐渐了解了中国的茶文化;因为爱茶,在不知不觉中,成了中国茶文化的学习者和传播者。

中华文明历史悠久,灿烂的文化浩如星海。我们撷取其中璀璨的一颗——中国茶,分享给广大的青少年朋友,希望他们了解中国优秀传统文化,传承中华文明,实现民族复兴的中国梦。

“中华文化源远流长,积淀着中华民族最深层的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识,为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。”中华优秀传统文化,滋养了我们的祖先,也世代代滋养着中华的子孙。

作为一个教育工作者,一个资深的爱茶人,弘扬传统文化,责无旁贷。

“问渠那得清如许,为有源头活水来。”愿中华传统文化这活水源远流长,长盛不衰。

编 者

2017年7月

目 录

第一课	茶的故乡	(1)
第二课	茶的种类	(6)
第三课	怎样泡一杯好茶	(11)
第四课	茶和茶艺	(16)
第五课	茶具	(21)
第六课	绿茶茶艺	(26)
第七课	红茶茶艺	(30)
第八课	调饮茶	(34)
第九课	茶席	(38)
第十课	喝茶的礼仪	(43)
第十一课	活动 DIY①——奉茶	(47)
第十二课	中国各民族茶俗	(49)
第十三课	活动 DIY②——茶会	(53)
第十四课	茶与健康	(56)
第十五课	中国名茶(一)	(59)
第十六课	中国名茶(二)	(63)
第十七课	湖南有好茶	(66)
第十八课	五溪寻茶	(70)
第十九课	品茶读诗	(75)
第二十课	活动 DIY③——采茶与制茶	(80)

第一课 茶的故乡

中国是茶的故乡，中国是最早发现、种植和利用茶叶的国家。世界著名科学史家李约瑟博士将中国茶叶列为中国继四大发明之后对人类的第五个重大贡献。在中国，茶也被誉为中华“国饮”。中华民族的祖先在认识大自然的漫长过程中发现了茶的食用、药用和饮用价值。现在茶已成为全世界最大众化、最受欢迎、最有益于身心健康的饮料。

一、茶的起源

科学研究证明，中国的西南地区是世界茶树的原产地。中国的先民们在神农时代就发现并开始了茶的利用。

中国西南地区野生大茶树分布最集中、数量最多。我国近代发现的野生大茶树达 200 多处，70% 分布在西南地区。干径 1 米以上的特大野生茶树几乎全部在云南。

目前世界上山茶科植物共约 23 属 380 余种，我国有 15 个属 260 余种。大部分分布在西南地区。云南被称为“山茶的故乡”。



知识链接：**云南现存古茶树活化石**

1. 云南省勐海县巴达大黑山上发现的，树高 32.12 米，树围 2.9 米，距今 1700 多年的野生型茶树王。
2. 云南省澜沧县邦威地区发现的，高 11.8 米，距今 1000 多年的过渡型茶树王。
3. 云南省勐海县南糯山上发现的，树高 9.55 米，树幅 10 米，主干径 1.38 米，距今 800 多年的栽培型茶树王。

二、饮茶的起源与演变**1. 茶的发现**

上古时期，中国的先民们就发现茶并发现了茶具有疗疾的作用。

陆羽《茶经》说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁庄公。”

这说明，在中国茶被发现和利用已经有数千年的历史了。

汉字里的茶字的前身“荼”最早见于《诗经》。《晏子春秋》已有齐相晏婴食茶的记载。东晋《华阳国志》记述周武王时，茶已经作为贡品了。《神农本草经》中有记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之。”这里的“荼”指的就是茶。

2. 茶的演变

发现茶以后，人们把茶当成祭品奉献祖宗，当成贡品进奉朝廷，当成菜食充饥，当成药品疗疾，最终把茶变成了一种大众化的饮料。

我国西南地区保留着食用茶树青叶的习惯。有“竹筒茶”“腌茶”。《晏子春秋》记录有晏子用茶叶做成菜羹。

东汉至魏晋南北朝，不少典籍描述了茶的药性。由华佗《食经》、东汉的《神农本草经》等古籍可以看出，在秦汉时代人们已经关注茶的药用功能：益智、少眠、醒酒、助消化等。

西汉开始，茶便从羹饮演变成作为纯粹的饮料了。如古老的“焙茶”，唐朝的羹饮。明代以后，散茶大发展，茶由烹煮饮用过渡到冲泡饮用。

3. 饮茶风习的形成与发展

茶最初在巴蜀食用，后传入中原。战国末期，饮茶传到黄河流域。秦国统一战国后，茶向陕西河南等地传播。秦汉之际，茶的药用价值上升了。

魏晋南北朝，饮茶之风传播到长江中下游。这与佛教和当时的文人士大夫的特殊行为方式有关。饮茶可以提神醒脑，有利于清心修行。名山大川的寺院开始栽种制茶。茶被认为具

有养生、延年益寿的神奇作用。

唐朝，纷纷以茶为题吟诗作赋，《茶经》的问世，对饮茶的普及起到了极大的推动作用。饮茶之风传到了塞外西北边疆。文成公主带茶到了西藏。茶成了“举国之饮”。

宋代饮茶之风更盛。上流社会嗜茶成风，宋徽宗赵佶亲著《大观茶论》。边疆少民更视饮茶为生活必须。“宁可一日无油盐，不可一日无茶”。

明朝朱元璋下诏废除饼茶进贡，散茶很快发展，成本更低廉，推动了茶饮。

到了清代，茶楼茶馆遍及乡村街市，婚嫁居家旅行都离不开茶。

知识链接

《茶经》是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的第一部专著，被誉为茶叶百科全书，唐代陆羽所著。此书是关于茶叶生产的历史、源流、现状、生产技术以及饮茶技艺、茶道原理的综合性论著，是划时代的茶学专著，精辟的农学著作，阐述茶文化的书。将普通茶事升格为一种美妙的文化艺能，推动了汉族茶文化的发展。

三、中国人为什么爱茶

喝茶对人们有什么好处？

在当代三大饮料(茶、咖啡、可可)中，茶是对人类身心健康最有益的饮料。中国人为什么爱喝茶？因为茶是最保健的饮料、最家常的饮料、最高雅的饮料、最“中国”的饮料。

1. 茶是最保健的饮料

5000年前神农发现茶叶首先用于解毒，以后慢慢作为药用。茶叶在中国发展史上最开始是以药用为主。

茶能生津止渴、消热解暑、利尿解毒、益思提神、消解疲劳、坚齿防龋，增强免疫力、延缓衰老、杀菌抗病毒，降血脂、降血压、消食解腻、减肥健美。现代中国人则普遍以饮茶来达到一定的保健作用。

华佗论茶：

东汉末年的名医华佗在《食论》中提到：“苦茶久食，益意思。”是说：“茶的味道苦涩，饮后能使人深思熟虑、开拓思维。”这是历史上第一次关于茶具有药用价值的记载。

华佗常年奔波在江淮一带采药，为民治病，积累了丰富的医疗经验。据说他累的时候，只要喝到一杯清茶，疲惫顿时消失，于是深深地体会出“苦茶久食，益意思”的见解，说明茶具有兴奋大脑、提神解乏的功效。

2. 茶是最家常的饮料

中国人说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。唐朝就有“茶为一家一日不可无”之说。可见茶在人们日常生活中的重要性。

茶以药用开始，到以食用发展最后以饮用传扬。

饭前、饭后、饭中都可以饮茶；闲时可以饮，工作时也可以饮；在家可以饮，上班也可以饮；可以“代酒”，也可“代食”（僧人闭关坐禅时可以茶代食）；可以搞茶道，可以开茶馆；看书可以喝茶，下棋可以喝茶；写诗作画饮茶有精神，写作饮茶有思路。

茶叶成为普通饮品后，无论什么场合，无论是什么时间，都可以喝茶。茶已成为人们日常生活不可缺少的必需品。

3. 最高雅的饮料

在品茗活动中追求某种精神享受、某种审美情趣、某种修养、某种哲理，最终形成了所谓茶德和茶道。通过品茗活动，使人达到一种平静和谐的心灵境界，它可以陶冶个人性情，培养高雅情趣，协调人际关系，有助于社会风气的改良，茶叶无愧于“最文明的饮料”的称号。

4. 最“中国”的饮料

茶是中国最具民族特色的饮品，茶叶又被称为神奇的东方树叶。中国是茶的故乡，是茶文化的发祥地。在全世界，“茶”已成为中国的代名词之一。中国人喝茶不仅仅是为了解渴健身，中国人把茶喝成了文化，把茶喝出了特色。世界各国人民从中国引进了茶，学习了茶文化，茶也成了中华民族的骄傲。

四、中国的茶文化

中国茶文化是生活在华夏大地的中国人，5000年以来在发现、种植和利用茶作为食品、饮品、礼品、贡品和祭品的过程中，以茶作为载体，表达人与人、人与自然之间的各种理念、信仰、情感、爱憎等思想观念的各种文化形态之统称。

中国人饮茶从先秦开始，到西汉、魏晋、南北朝时期，南方已饮茶成风，到了唐代饮茶之

风已蔓延到全国，宋代饮茶之风更加盛行，明清时期中国饮茶之风已达到鼎盛。

茶虽然被包含在茶文化之中，从某种意义上说，茶又是茶文化之源。正是有了神奇的自然茶树，才有后世茶的发现和利用。千百年来，历朝历代许多文人、士大夫饮茶蔚然成风，而这种饮茶风气的传承和扩大，便慢慢形成了中国茶文化。

课外拓展

1. 请你查找资料，联系历史知识，谈谈为什么唐朝的茶文化得到空前的发展。
2. 小组课外探究：湖南地名“茶陵”的命名与中国茶文化的发展有什么关联？

第二课 茶的种类

中国茶文化博大精深，源远流长。在漫长的历史发展过程中，我国历代茶人富有创造性地开发了各种各样的茶类，外加茶区分布广泛，茶树品种繁多，制茶工艺不断革新，形成了丰富多彩的茶类。根据茶加工方法的不同将茶分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶、黄茶六大类。这六大茶类被称为基本茶类。

中国茶叶可分为基本茶类和再加工茶类两大部分。

一、基本茶类

1. 绿茶

我国产量最多的一类茶叶，具有“清汤绿叶”的特点。绿茶的主要品质特征是“三绿”，即干茶色泽翠绿、汤色黄绿、叶底嫩绿。具有香高、味醇、形美、耐冲泡等特点。



绿茶是“不发酵茶”。制作工艺经过杀青——揉捻——干燥三个步骤。由于加工时干燥的方法不同，绿茶又可分为炒青绿茶（西湖龙井、碧螺春）、烘青绿茶（黄山毛峰、太平猴魁）、蒸青绿茶（恩施玉露）和晒青绿茶（滇绿）。

我国 18 个产茶省（区）都生产绿茶。我国绿茶花色品种之多居世界之首，每年出口数万

吨，占世界茶叶市场绿茶贸易量的70%左右。

2. 红茶

红茶起源于中国明代，最早为福建武夷山一带的小种红茶。红茶现在是国际茶叶市场的大宗产品。

红茶干茶色泽乌润，滋味甜香醇和，有“红叶红汤”的特点。红茶是“发酵茶”。加工时不经杀青，而是萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻（揉搓成条或切成颗粒），然后发酵，最后烘焙干燥，完成红茶的制作。

红茶主要有小种红茶（正山小种）、工夫红茶（祁红）和红碎茶（立顿红茶）三大类。



3. 青茶(乌龙茶)

青茶属“半发酵茶”，干茶呈深绿色或青褐色，有花香果味，滋味醇厚回甘，是初喝茶人的最爱。制作时适当发酵，使叶片稍有红变，是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。它既有绿茶的鲜爽，又有红茶的浓醇。

制作工艺：萎凋——做青——炒青——揉捻——干燥。



乌龙茶主要有：

闽北乌龙（武夷岩茶——大红袍、水仙、肉桂等）

闽南乌龙（铁观音、奇兰、黄金桂等）

广东乌龙（凤凰单枞、凤凰水仙、岭头单枞等）

台湾乌龙（冻顶乌龙、文山包种、白毫乌龙）

4. 白茶

白茶是中国六大茶类中的珍品。白茶生产历史悠久。传统白茶制法独特，不炒不揉，晾晒烘干，成茶满披白毫，色泽银白灰绿似雪。白茶汤色黄亮，滋味鲜醇。白茶性清凉，有退热降火、祛暑等功效。

白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县，有“银针”“白牡丹”“贡眉”“寿眉”几种。



5. 黄茶

黄茶在制茶过程中，经过闷堆渥黄，因而形成黄叶黄汤。

制作工艺：杀青——闷黄——干燥。



黄茶分为：

“黄芽茶”（包括湖南洞庭湖君山银针、四川雅安的天顶黄芽）

“黄小茶”（包括湖南岳阳的北港毛尖、湖南宁乡的沩山毛尖、湖北远安的鹿苑茶）

“黄大茶”（包括广东的大叶青、安徽的霍山黄大茶）

6. 黑茶

黑茶原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，使叶色呈暗褐色。黑茶是藏、蒙、维吾尔等兄弟民族不可缺少的日常必需品。

有“湖南黑茶”“湖北老青茶”“广西六堡茶”，四川的“西路边茶”“南路边茶”，云南的“紧茶”“饼茶”“方茶”和“圆茶”等品种。

从世界茶叶生产来看，在以上六大类茶中，以红茶的数量最多，其次是绿茶，最少的是白茶。



知识链接：

大红袍的故事

武夷山大红袍，是中国茗苑中的奇葩，素有“茶中状元”之美誉，乃岩茶之王，堪称国宝，产于福建省武夷山，以精湛的工艺特制而成。成品茶香气浓郁，滋味醇厚，有明显“岩韵”特征，饮后齿颊留香，被誉为“武夷茶王”。大红袍茶树为灌木型，为千年古树，九龙窠陡峭绝壁上仅存4株，产量稀少，被视为稀世之珍。

关于“大红袍”的由来，一是说早春茶芽萌发时，从远处望去，整棵树艳红似火，仿佛披着红色的袍子，故名“大红袍”。另一说法极具传奇色彩。相传天心庙的和尚用神茶治好了一位上京赶考举人的病，举人考上状元后，为感谢神茶的救命之恩，回到武夷山脱下身上的红袍披在神树上，“大红袍”由此而得名。

二、再加工茶类

再加工茶类，是指在六大基本茶类加工工艺的基础上，对加工成的干茶进行一系列后续加工而形成的一类特殊茶制品。根据加工方式和形成产品品质风格的不同，再加工茶又分为：花茶、紧压茶、袋泡茶、工艺茶、液体茶、速溶茶及保健茶、非茶之茶等。

1. 保健茶

以茶叶为主料，再辅以具有保健功能的中药拼配加工而成，既发挥了茶叶和中药的保健功能，又保持了茶叶的饮用价值。主要有八宝茶、枸杞茶、何首乌茶等。

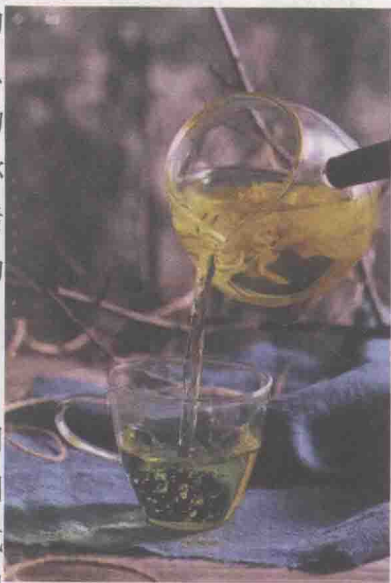
2. 花茶

又称熏花茶、香花茶，是我国重要的且比较独特的茶叶品类，它以经过加工的干茶为原

料，配以香花经过窰制加工而成。它既保持了纯正的茶叶，又兼备所窰鲜花的馥郁香气，花香茶味，别具特色。花茶所用的花品种有茉莉花、桂花、珠兰等好几种，以茉莉花最多。

3. 非茶之茶

人们习惯把当茶饮用的都称为“茶”，不一定非得有茶的成分，是“茶”概念的一种引申，故称作“非茶之茶”。市场上非茶之茶甚多，均不属于茶叶的范畴，但它却以保健茶或药用茶的形态出现。例如罗布麻茶、人参茶、杜仲茶……。这些“茶”与真正的茶是完全不同的植物种属，可以说没有一点亲缘关系。它们虽不是茶，但又不能称为假茶，其真正的含义是把这些植物叶或茎叶加工成干样后当茶泡饮。因此，这些非茶制品在广义上便成了茶家族中的“成员”。



4. 紧压茶种类

古代就有紧压茶的生产，唐代的蒸青团饼茶，宋代的龙团凤饼，都是采摘茶树鲜叶经蒸青、磨碎、压模成型而后烘干制成的紧压茶。现代紧压茶与古代制法不同，大都是以已制成的红茶、绿茶、黑茶的毛茶为原料，经过再加工、蒸压成型而制成，因此紧压茶属再加工茶类。如云南沱茶、湖南砖茶等。

茶诗欣赏：喜园中茶生 唐·韦应物

洁性不可污，为饮涤尘烦。此物信灵味，本自出山原。
聊因理郡余，率尔植荒园。喜随众草长，得与幽人言。

韦应物（737～791），唐代诗人。此诗借茶言志，饮茶修身，种茶育德。开头一句“洁性不可污，为饮涤尘烦”的著名诗句，通过赞茶之纯洁和功效，比喻人品的高洁、高雅。全篇讲茶，也是讲人，希望通过饮茶、种茶，来培养自己一生淡泊、不图名利、勤劳廉政的道德情操。

课外拓展

1. 你知道当地主要出产哪类茶？你能说出它们的名称吗？
2. 你所了解的茶类中，你最喜欢哪种茶？为什么呢？

第三课 怎样泡一杯好茶



我们要想品到一杯好茶，首先要泡好一杯茶；而要泡好一杯茶，需要掌握几个要点，即选茶、择水、备器、雅室、冲泡和品尝。

一、选茶

选茶即选好茶叶，但是什么是好茶却因个人口味偏好和季节的不同难以给出绝对的定义。如有人喜欢喝清醇的绿茶，有人喜欢喝馥郁的乌龙茶，有人喜欢喝甘香的花茶，有人喜欢喝厚滑的普洱茶。饮茶者各有各的爱好，各有各的追求。

什么是好茶呢？我们通常所说的好茶应该具备以下特点：

①外形应达到整齐划一，茶叶的色泽、大小、长短都要一致；②茶叶中没有杂质；③具有清幽宜人的香气。

大部分茶求新不求陈，陈茶是远远不如新茶的。比如绿茶、红茶、大部分青茶等。当然，少数茶也有例外，是越陈越好。比如湖南黑茶、广西六堡茶、云南普洱茶等。另外，青茶中的武夷岩茶也是久藏不坏，越陈香气越高，滋味越醇。

二、择水

不管什么茶，如若遇不上好水，就如琴瑟琵琶，虽有妙音，如无妙指，终不能发一样。中国人历来非常讲究泡茶用水。茶叶必须通过开水冲泡才能供人们享用，水质直接影响茶汤的质量。陆羽在《茶经》中说道：“其水，用山水上，江水中，井水下，其山水拣乳泉、石池漫流者上。”泡茶用水讲究“清、轻、甘、冽、活”。

“清”指水质清，透明、无杂质，茶汤清澈明亮。“轻”指水体轻，溶解的矿物质少，茶汤明亮，滋味纯正。“甘”指水味甘甜，茶汤更加甘甜醇和，茶味更美。“冽”指水温寒冽，寒冽之水多出于地层深处，污染少，甘甜，茶汤滋味纯正甜爽。“活”指水源活，“流水不腐，户枢不蠹”，“水流三尺清”。流动的活水有净化作用，细菌不易繁殖，茶汤鲜爽宜人。

“精茗蕴香，借水而发，无水不可与论茶也。”

——明 许次纾《茶疏》

“茶者，水之神；水者，茶之体。非真水莫显其神，非精茶曷窥其体。”——明 张源《茶录》

“茶性必发于水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水，试十分之茶，茶只八分耳。”——明 张大复

另外，泡茶还要用到“火”。古人主张“活水还须活火煎”。活火，即炭火之有焰者。现在，电热水壶、电磁炉和酒精灯已成主要的烧水器具，具有清洁卫生、简单方便的优点。



三、备器

不同的茶类，对茶具的要求各不相同。通俗的说法就是合适的茶具可以让你的茶各归各位。怎么样选用合适的茶具呢？

①看场合：独饮、待客、聊天、商谈，不同场合备不同的器具。②看人数：四人以下——标准壶；四人以上——较大茶壶。③看茶叶：所喝茶叶不同，茶具也不相同。

普通绿茶可用浙江龙泉青瓷杯或景德镇青花瓷盖杯；上等名茶可用无花纹玻璃杯或景德镇白瓷、龙泉青瓷敞口杯，便于观赏杯中茶芽的优美形态和碧绿晶莹的茶汤；红茶宜用白瓷或玻璃杯，也可用宜兴紫砂壶或涂白釉的紫砂杯；乌龙茶宜用广东潮州功夫茶具或福建乌龙茶具。茶具为泡茶服务，首先讲究实用、便利，其次才追求美观。茶具或典雅，或古朴，或现代，各有韵味。



四、雅室

品茶需要在一定的环境中进行。我国古代历来讲究品茗的环境，追求一种天然的情趣和