

中国世界

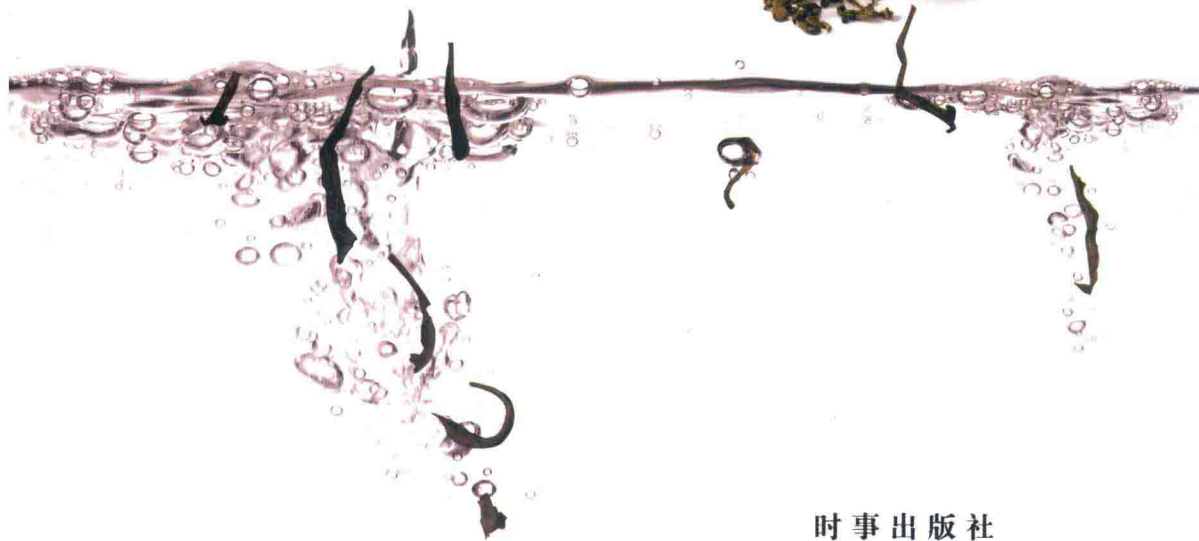
茶

文化
Culture of Tea



◎张忠良 毛先猷 / 编著

以此为旨，诗句、茶道知量禅味，
实为格言。故，爱奇货珍宝，选精好
酒食，或乐于建茶室结构，摆弄庭木
泉石，游乐设施，乃与茶背道而驰。
唯有专于茶道修行，方为茶道本愿，
点茶全在禅法，功夫在了解自性。



时事出版社



中国世界

茶

文化

Culture of Tea



◎张忠良 毛先颀／编著

以此为旨，诗句、茶道知量禅味，
实为格言。故，爱奇货珍室，选精好
酒食，或乐于建茶室结构，摆弄庭木
泉石，游乐设施，乃与茶背道而驰。
唯有专于茶道修行，方为茶道本愿，
点茶全在禅法，功夫在了解自性。

时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国世界茶文化/张忠良、毛先颀编著. —北京:
时事出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5195-0034-4

I. ①中… II. ①张…②毛… III. ①茶文化—世界
IV. ①TS971. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 221209 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 88547592

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京市昌平百善印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 30.25 字数: 504 千字

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

定价: 62.80 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前言



提起中国，世人都会自然地联想到中华民族悠久的文明。我们智慧的祖先在这块富有灵气的土地上生活了千百万年，以勤劳的双手，利用天公赐予的丰富自然资源，为人类的生存、文明与进步做出了不朽的贡献，而世人皆知的“四大发明”就给全世界都带来了新的福音。其实，中国人对世界的贡献又何止于此呢？就说“中国茶”吧，翻开中华民族五千年的文明史，我们几乎在每一页都可以嗅到茶香。茶滋润了中国人几千年，并且走出国门，遍及世界各地，大大提高了人类的生活质量，对于推动人类文明的进步发挥了不可替代的作用。

茶在我国被誉为“国饮”。古语说：“文人七件宝，琴棋书画诗酒茶。”茶通六艺，是我国传统文化艺术的载体。喝茶乃雅事，自古以来就是文人墨客的专利。盛唐时流行文士茶道，也就是这个原因。中国人为什么爱茶？因为喝茶有益、喝茶有礼、喝茶有道。同样有意思的是：饮茶在我国亦是最俗之事。君不见，开门七件事：柴米油盐酱醋茶。这同时也说明了茶之本性：宽容、平和而随意，亦俗亦雅，各有其趣。不似日本茶道所要求的那般刻板。

因此，在中国诸多的优良传统里，客来敬茶是每一个中国人都知道的礼节。无论你是身处乡野，还是跻身于都市，茶的影子可以说是无处不在，并且喝法更是各有千秋。由此可见，茶在中华民族的生活中占有怎样的一席之地。难以想象，这世界如果突然没有了茶，将会是怎样一番仓惶的景象。

饮茶还有益于身心健康。人们通过茶事活动可以增长知识、修身养

性。“和”是茶文化主体精神之一，所谓“和”是强调人与自然、人与社会、人与人之间的和谐统一。这又与维护生态平衡和人们在工作、生活中互相协作、互相理解、团结奋进的精神相吻合。所以说，茶文化是培养当代青年良好素质的不可缺少的精神营养。

茶重在品，所以茶有茶的文化。而我们的民族，也正是被茶文化浸淫了几千年的民族。饮茶的哲学使我们轻松、宁静、自在，洗涤心中的忧虑与尘垢，清除一下俗念，既可在香清味甘中自得其乐，也可共同分享，借清茗做一下心灵的沟通。在喧嚣繁杂的尘世里，我们需要一杯好茶！

“诗写梅花月，茶煎谷雨春”，品茶亦如品诗，真正的妙处是说不出的。中国作为茶的故乡，制茶、饮茶已有几千年历史，名品荟萃，主要品种有绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、白茶、黄茶、黑茶等几大类。茶既有健身、治病之药物疗效，又富于欣赏情趣，可陶冶情操。品茶、待客更是中国人高雅的娱乐和社交活动，坐茶馆、茶话会则是中国人的社会性群体茶艺活动。中国茶艺在世界享有盛誉，在唐代就传入日本，是日本茶道的始祖。

当然，饮茶的目的又各有不同，有的是三五好友相聚一堂煮茗叙旧、品茶抒情；有的是为了洽谈业务、发展事业；更多的则是工作之余，愉悦心情而已。现在有更多女士也加入了饮茶的行列，大多数都是为了同一目的：青睐茶的消食除腻、减肥、美容之功效。当然，随着社会的发展，女性进茶馆品茶的人也会越来越多。而在英国人眼中，茶是“健康之液，灵魂之饮”。而法国在这一方面亦是不乏浪漫，将茶看成“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”。

中国是茶的故乡。茶文化根植于华夏文化，其系统内渗透了古代哲学、美学、伦理学及文化艺术等理论，并与各种宗教的思想、教义产生了千丝万缕的联系。源远流长的中国茶文化假如从神农时代算起，已有四五千年的悠悠岁月；假如从陆羽撰写世界上第一部茶书《茶经》算起，也有一千多年的漫长时光，可依然历久弥新、生生不已。茶文化不老，是因为它具有厚重的内涵、具有传承的载体、具有流动的血脉。正因为如此，茶文化才成为不老的精灵；正因为如此，茶文化才成为说不尽的话题；正因为如此，茶文化才成为写不完的锦绣文章。茶的文学作品有诗词、小说、散文等；茶的艺术作品有茶画、茶歌、茶舞，在中国及其他国家都形成了各具特色的茶文化。

自“茶圣”陆羽的《茶经》问世之后，相继出现了许多茶文化专著。



在宋徽宗赵佶的《大观茶论》中，对点茶技法做了精辟而详尽的描述。值得一提的是他还把茶道精神概括为“祛襟、涤滞、致清、导和”八个字。这些内容丰富而深刻的茶道专著同明清时代的茶文献一起，构成了举世无双的中华茶文化宝库。古代众多的茶道专著，尽管年代不同、流派不同，在泡饮技艺上却有一个共同点，即一切外部表现形式都是为反映茶的自然美，反映茶的“鲜香甘醇”，绝非为表演而表演。众所周知，茶最早是作为药物在百姓中使用的，后来由于有了文人墨客的参与，茶才渐渐地有了它所特有的文化内涵，从而具备了形成茶道的必要条件。这就是当今茶道的本源。茶与禅，看似不相关联，但其源皆在中国。以茶喻禅，更是古代中国禅师的创举。佛法是因缘法，茶之为茶也是一大事因缘。佛法在茶汤中。茶心与佛心，何异又何殊？这无疑是对茶文化的进一步升华！

回溯历史，茶叶的传播是这样开始的。公元前 2737 年，神农氏揭示了这种略带苦味，但香气袭人的饮料之功效。公元 4、5 世纪，茶叶逐渐风行全中国，人们开始在长江流域的丘陵地带建立新的茶叶种植园。繁荣的唐王朝时期（公元 618—907 年）被认为是茶的“黄金时代”，茶不再仅仅作为滋补品饮用，由于其具有提精安神之功效，而更多地用作愉悦身心。所以，这种饮料逐渐在全世界流行开来。当时日本不种植茶叶，其加工好的茶叶都来自中国。而最早把茶叶种子带到日本栽种的被认为是日本僧人最澄大师。

17 世纪初期，不知是荷兰人还是葡萄牙人第一次把茶带到了欧洲。当时两个国家都与中国有着海上贸易——葡萄牙通过中国的澳门，而荷兰通过爪哇岛。他们起初是进行丝绸、锦缎和香料贸易，后来又开始了茶叶贸易。18 世纪，茶又成了英国最为流行的饮料，在早晚餐时代替啤酒，在其余的时候代替杜松子酒。后来茶进入北美市场，最终成为世界的三大饮品之一。目前，全世界茶的饮用量已经超过其他饮料，仅次于水！

如今，国内外已掀起了研究茶文化的热潮，茶在人们长期的饮用过程中已渐渐与物质文明和精神文明越来越紧密地联系在一起，成为人类文明饮料之一。茶文化开始显示出旺盛的生命力。正是这种力量对饮茶之风起到了推波助澜的作用，使之吹遍全国，波及全世界。目前，茶文化仍是日本、韩国、英国和葡萄牙等国茶叶消费经久不衰的支柱。实践证明，茶文化是促进茶业发展的原动力之一。

时间飞驰，人类已经进入了 21 世纪。与人类相伴相依的茶文化也进

中国世界茶文化

人到一个极为重要的发展新时期。伴随经济的全面腾飞，各种传统文化迎来了复兴的浪潮。而茶俗、茶艺、茶道是我们探寻茶文化内核的三条必通之途，其中“俗”为根本、“艺”为表征、“道”是精髓。至此，中国茶文化定会稳健、结实地矗立于世界文化之林。

新的世纪，茶文化将更加深入地走进人们的生活。

新的世纪，茶文化将以更加艳丽多姿的身影曼舞在艺术的殿堂。

新的世纪，茶文化将以更为深邃的内涵、经典的思想吸引大家的目光。

为了让更多的读者了解茶文化，了解中国和世界的经典文化，我们特地编撰了这套经典文化系列丛书，以飨读者。本书作为其中的重要组成部分，共分为两部分：“中国茶文化”和“世界茶文化”。让你在了解中国传统文化的同时，进一步认识和关注茶在世界的发展状况和远大前景。

编者

2016年7月



上篇 中国茶文化

第一章 悠悠茶史 (3)

第一节 茶之起源 (3)

- ◎ 一、饮茶的发源时间 (3)
- ◎ 二、饮茶发源的地点考证 (5)
- ◎ 三、发明饮茶的方式 (6)
- ◎ 四、茶树的起源 (7)

第二节 茶的传播史 (9)

- ◎ 一、茶在国内的传播 (9)
- ◎ 二、茶在国外的传播 (11)

第三节 茶的发展史 (12)

- ◎ 一、远古时期 (13)
- ◎ 二、周秦两汉时期 (13)
- ◎ 三、三国时期 (14)

◎ 四、两晋南北朝时期	(14)
◎ 五、唐代时期	(15)
◎ 六、宋朝时期	(15)
◎ 七、元代时期	(16)
◎ 八、明代时期	(16)
◎ 九、清代时期	(17)
◎ 十、当今发展	(17)



第四节 制茶史

◎ 一、从生煮羹饮到晒干收藏	(18)
◎ 二、从蒸青造形到龙团凤饼	(19)
◎ 三、从团饼茶到散叶茶	(19)
◎ 四、从蒸青到炒青	(20)
◎ 五、从绿茶发展至其他茶类	(20)



第五节 饮茶史

第二章 茶中珍品



第一节 茶叶的分类

◎ 一、依制造发酵程度分类	(26)
◎ 二、依制造萎凋程度分类	(26)
◎ 三、依产茶季节分类	(27)
◎ 四、依制茶形状分类	(29)
◎ 五、依制造程序分类	(29)
◎ 六、依薰花种类分类	(29)
◎ 七、依茶树品种分类	(29)
◎ 八、依产茶地分类	(32)
◎ 九、按焙火程度分类	(33)

◎ 十、按茶色不同分类	(33)
 第二节 茶叶的选购与鉴别	(34)
◎ 一、茶叶的选购	(34)
◎ 二、茶叶的鉴别	(37)
 第三节 风韵佳茗	(40)
◎ 一、绿茶	(40)
◎ 二、红茶	(51)
◎ 三、乌龙茶	(57)
◎ 四、黄茶	(62)
◎ 五、白茶	(68)
◎ 六、黑茶	(70)
◎ 七、花茶	(72)
 第四节 中国十大名茶	(80)
◎ 一、西湖龙井	(80)
◎ 二、黄山毛峰	(82)
◎ 三、洞庭碧螺春	(84)
◎ 四、祁门红茶	(86)
◎ 五、安溪铁观音	(87)
◎ 六、武夷大红袍	(90)
◎ 七、冻顶乌龙茶	(92)
◎ 八、君山银针	(93)
◎ 九、白毫银针	(95)
◎ 十、云南普洱茶	(97)
 第五节 茶的贮藏	(97)
◎ 一、茶叶贮藏保管的目的和作用	(98)
◎ 二、茶叶的通常保管方法	(99)

第三章 茶具的选用 (103)



第一节 历代茶具 (103)

- ◎ 一、古代茶具的概念及其种类 (103)
- ◎ 二、中世纪后期煮茶茶具的改进 (105)
- ◎ 三、唐宋以来饮茶茶具新的改进发展 (107)
- ◎ 四、各个时期的茶具介绍 (111)



第二节 茶具的工艺美学 (117)

- ◎ 一、瓷茶具的艺术特色 (117)
- ◎ 二、紫砂壶的工艺要素 (118)



第三节 茶具赏析 (120)

- ◎ 一、紫砂茶具 (120)
- ◎ 二、瓷质茶具 (122)
- ◎ 三、金属茶具 (123)
- ◎ 四、竹木茶具 (124)
- ◎ 五、漆器茶具 (125)
- ◎ 六、玻璃茶具 (125)
- ◎ 七、搪瓷茶具 (126)

第四章 科学饮道 (127)



第一节 茶与水质 (127)

- ◎ 一、选水 (127)
- ◎ 二、天下名泉 (130)
- ◎ 三、烧水讲究 (136)



第二节 冲泡技术 (137)

- ◎ 一、冲泡要领 (137)
- ◎ 二、冲泡方式 (141)



第三节 不同茶类的冲泡方法 (149)

- ◎ 一、绿茶的泡饮方法 (151)
- ◎ 二、红茶的冲泡 (155)
- ◎ 三、乌龙茶的冲泡 (157)
- ◎ 四、黄茶泡饮方法 (166)
- ◎ 五、白茶的泡饮方法 (167)
- ◎ 六、黑茶的冲泡 (167)
- ◎ 七、花茶的冲泡 (168)



第四节 合理饮茶 (170)

- ◎ 一、选择适合自己的茶 (170)
- ◎ 二、注意饮茶时机 (170)
- ◎ 三、妇女“四期”少饮茶 (171)
- ◎ 四、不要空腹饮茶 (171)
- ◎ 五、不宜过量饮用浓茶 (172)
- ◎ 六、不要用茶水服药 (172)
- ◎ 七、不宜饮用隔夜茶 (172)
- ◎ 八、睡前不宜饮茶 (173)

第五章 茶之保健 (174)



第一节 茶与健康 (174)

- ◎ 一、茶叶的营养成分 (175)
- ◎ 二、茶叶的药效成分及疗效 (177)



第二节 多效茶方 (182)

◎ 一、功能调养茶	(182)
◎ 二、职业养生茶	(186)
◎ 三、美容美发茶	(189)
◎ 四、瘦身健体茶	(191)
◎ 五、防治常见病药茶	(193)



第三节 幽香茶点茶膳	(224)
-------------------------	-------

第六章 茶情物语	(250)
-----------------------	-------



第一节 历代茶书	(250)
-----------------------	-------

◎ 一、唐代茶书	(251)
◎ 二、宋元茶书	(253)
◎ 三、明代茶书	(255)
◎ 四、清代茶书	(257)
◎ 五、当代茶书	(257)



第二节 茶文化与宗教哲学	(258)
---------------------------	-------

◎ 一、茶文化与儒家学术	(258)
◎ 二、茶文化与道教思想	(262)
◎ 三、茶文化与佛教文化	(265)



第三节 茶与文艺	(267)
-----------------------	-------

◎ 一、茶诗	(268)
◎ 二、茶词	(270)
◎ 三、茶画	(272)
◎ 四、茶联	(273)
◎ 五、茶歌	(275)
◎ 六、茶舞	(275)

◎ 七、茶戏	(276)
 第四节 我国不同民族的饮茶习俗	(277)
◎ 一、汉族饮茶	(278)
◎ 二、藏族饮茶	(278)
◎ 三、云南少数民族饮茶	(280)
◎ 四、内蒙古饮茶	(281)
◎ 五、维吾尔族和哈萨克族饮茶	(281)
◎ 六、傣族和佤族饮茶	(282)

下篇 世界茶文化

第七章 日本茶道	(285)
-----------------------	-------

 第一节 日本茶道知多少	(285)
◎ 一、日本茶道的定义	(286)
◎ 二、日本茶道精神	(286)
◎ 三、日本茶道程式的思想基础	(287)
◎ 四、日本茶道的美学特点	(289)
◎ 五、径山茶宴与日本茶道	(290)

 第二节 日本茶道的形成和发展	(291)
◎ 一、奈良、平安时代	(291)
◎ 二、镰仓、室町、安土、桃山时代	(292)
◎ 三、江户时代	(297)
◎ 四、现代时期	(298)

 第三节 日本的茶室	(299)
--	-------

 第四节 日本绿茶种类	(304)
◎ 一、日本的茶叶种植	(304)
◎ 二、绿茶种类	(305)
◎ 三、日本茶叶名录	(306)
◎ 四、日本茶具	(308)
 第五节 日本茶事活动	(309)

第八章 韩国茶道

 第一节 韩国茶文化概况	(318)
◎ 一、韩国茶文化蓬勃发展	(318)
◎ 二、韩国茶文化的时代特征	(320)
◎ 三、韩国的茶道精神	(321)
◎ 四、韩国茶	(323)
◎ 五、韩国传统茶礼饼果的渊源	(324)
◎ 六、韩国的传统茶点	(325)
 第二节 韩国茶道的形成和发展	(327)
◎ 一、新罗统一时期	(327)
◎ 二、高丽王朝时期	(329)
◎ 三、朝鲜李朝时期	(331)
◎ 四、现当代时期	(332)
 第三节 韩国茶礼	(333)
◎ 一、韩国茶礼“叶茶法”	(333)
◎ 二、高丽五行茶礼	(334)
◎ 三、成人茶礼	(335)

第九章 英国下午茶..... (337)

第一节 红茶简史..... (337)

- ◎ 一、欧洲开始接触茶叶..... (337)
- ◎ 二、茶叶进入欧洲..... (338)
- ◎ 三、英国发现茶叶..... (339)
- ◎ 四、茶店和茶舞..... (340)
- ◎ 五、英国的下午茶..... (341)

第二节 英国下午茶的光与影..... (342)

- ◎ 一、英国人的饮茶风俗..... (342)
- ◎ 二、钟敲四下，世上的一切瞬间为茶而停..... (345)
- ◎ 三、正统英式下午茶礼仪..... (345)

第三节 来个快乐的下午茶会..... (346)

- ◎ 一、英式茶会..... (347)
- ◎ 二、英式下午茶的标准配备器具..... (348)
- ◎ 三、组织下午茶会..... (349)
- ◎ 四、教您几款特色红茶..... (350)
- ◎ 五、奶茶世界..... (353)
- ◎ 六、搭配红茶的甜点..... (355)
- ◎ 七、适合下午茶的三明治..... (359)
- ◎ 八、适合搭配红茶的食物..... (361)

第四节 红茶世界..... (362)

- ◎ 一、红茶术语..... (362)
- ◎ 二、极品红茶在哪里..... (364)
- ◎ 三、美丽红茶具..... (369)
- ◎ 四、与红茶共度快乐时光..... (377)

第十章 茶在美国 (381)

第一节 茶与美国 (382)

- ◎ 一、茶叶登上北美大陆 (382)
- ◎ 二、波士顿倾茶事件 (383)
- ◎ 三、美国加入茶叶贸易 (384)

第二节 美国的茶发明 (385)

- ◎ 一、冰茶 (385)
- ◎ 二、袋泡茶 (386)
- ◎ 三、即饮茶 (387)

第三节 茶在美国的发展前景 (387)

- ◎ 一、2005 年市场规模将近 60 亿美元 (387)
- ◎ 二、红茶主导市场 (388)
- ◎ 三、特制茶为茶市场闪亮的一颗星 (389)
- ◎ 四、保健生活推动茶饮用 (390)
- ◎ 五、业者创意行销拓展销售 (391)

第四节 走进冰凉世界 (392)

第十一章 俄罗斯茶炊 (396)

第一节 俄罗斯的饮茶文化 (398)

- ◎ 一、茶的传入 (398)
- ◎ 二、饮茶习俗 (399)
- ◎ 三、俄式茶炊 (400)