



普通高等教育“十三五”规划教材
普通高等教育茶学专业教材



TEA NUTRITION AND FUNCTION

茶叶营养与功能

杨晓萍 主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

普通高等教育“十三五”规划教材

普通高等教育茶学专业教材

茶叶营养与功能

杨晓萍 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶叶营养与功能/杨晓萍主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2017. 7

普通高等教育“十三五”规划教材 普通高等教育茶学专
业教材

ISBN 978-7-5184-1442-0

I. ①茶… II. ①杨… III. ①茶叶—高等学校—教材
IV. ①TS272. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136703 号

责任编辑: 贾 磊 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 17. 25

字 数: 370 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1442-0 定价: 39. 00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160273J1X101ZBW

本书编写人员

主 编

杨晓萍（华中农业大学）

副主编

龚加顺（云南农业大学）

李远华（武夷学院）

曾 亮（西南大学）

参 编

余 志（华中农业大学）

余有本（西北农林科技大学）

谭 超（云南农业大学）

鲍 露（西北农林科技大学）

谢煜慧（西南大学）

石玉涛（武夷学院）

张 伟（信阳师范学院）

前言

自从人类发现茶叶具有解毒功能以来，茶就得到了人们的重视，并进而逐渐发展成为世界公认的健康饮品。随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对生活品质的要求也越来越高，“天然、健康、回归自然”已成为越来越多的消费者的健康生活方式和消费潮流。茶因为满足了消费者的这种需求，各种茶及茶产品迅速发展起来。

随着茶产品的迅速发展，茶的化学组成与生理功能研究成为大家关注的热点。茶有哪些功效成分、具有什么生理功能，如何利用茶来造福人类，饮茶有些什么禁忌以及如何正确饮茶才能健康养生等，成为大家关心的问题。《茶叶营养与功能》教材系统地介绍了茶的营养、功能及科学饮茶知识等。

本教材由华中农业大学杨晓萍担任主编，具体编写分工如下：第一章茶的起源与分类由杨晓萍与信阳师范学院张伟编写；第二章茶叶的化学成分由西南大学曾亮编写；第三章茶的保健功能由西北农林科技大学余有本、鲍露编写；第四章茶与常见疾病的防治、第六章茶与美容由杨晓萍编写；第五章茶与精神卫生由武夷学院李远华、石玉涛与西南大学谢煜慧编写；第七章古今茶疗与现代茶养生食品由云南农业大学龚加顺、谭超编写；第八章科学饮茶与健康由华中农业大学余志编写。

本教材在编写过程中参考了国内外大量的相关书籍、期刊和互联网资料等，并引用了部分内容和图片，在此表示衷心感谢！在本教材的编写过程中，华中农业大学黄友谊教授提供了一些资料，在此一并致谢。

需要说明的是，茶未列入国家卫生和计划生育委员会发布的《我国按照传统既是食品又是中药材物质目录》和国家食品药品监督管理局发布的《可用于保健食品的物品名单》中，不能完全作为药物使用，但茶的保健功效早有公论，药学专书《本草纲目》等古代医书中也有以茶治病的相关记载，遂书中部分内容保留了资料所述，以便学生全面了解相关知识。

由于编写时间仓促、编者业务水平有限，书中难免有错漏之处，恳请专家读者批评指正。

杨晓萍
2017年2月



第一章 茶的起源与分类	1
第一节 茶的起源与传播	1
第二节 饮茶的历史	8
第三节 茶叶的分类与品质特征	14
思考题	25
参考文献	25



第二章 茶叶的化学成分	27
第一节 与茶叶品质有关的化学成分	27
第二节 茶叶的营养成分与营养功能	32
第三节 茶叶中的重要功效成分及其功能	40
思考题	48
参考文献	49



第三章 茶的保健功能	51
第一节 茶的保健机制	51
第二节 不同茶类的保健功能	68
思考题	84
参考文献	85



第四章 茶与常见疾病的防治	91
第一节 茶与癌症的防治	91
第二节 茶与心脑血管疾病的防治	100
第三节 茶与肥胖症的防治	110
第四节 茶与糖尿病的防治	115
第五节 茶与胃肠道疾病的防治	121
第六节 茶与口腔疾病的防治	126

第七节 茶与眼科疾病的防治	132
第八节 茶与其他疾病的防治	136
思考题	141
参考文献	141



第五章 茶与精神卫生

第一节 精神卫生概述	147
第二节 茶成分与精神卫生	151
第三节 茶道养生与精神卫生	158
思考题	166
参考文献	166



第六章 茶与美容

思考题	189
参考文献	189



第七章 古今茶疗与现代茶养生食品

第一节 古今茶疗	193
第二节 现代茶养生食品	213
思考题	226
参考文献	226



第八章 科学饮茶与健康

第一节 合理选择茶叶	229
第二节 科学泡茶	239
第三节 科学饮茶	247
思考题	263
参考文献	263

第一章 茶的起源与分类

第一节 茶的起源与传播

一、茶的起源

(一) 茶树的起源及原产地

茶树是一种多年生的常绿木本植物(图1-1),在植物分类学上属被子植物门(Angiospermae)、双子叶植物纲(Dicotyledoneae)、山茶目(Theales)、山茶科(Theaceae)、山茶属(*Camellia*)。瑞典植物分类学家林奈在1753年出版的《植物种志》中,首次将茶树命名为“*Thea sinensis* L.”,“sinensis”是中国的意思。德国植物学家孔茨(O. Kuntze)于1881年给出茶树的拉丁学名[*Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze]。按植物分类学的方法追根溯源,经过一系列分析研究后,植物学家认为茶树起源至今已有6000万~7000万年历史,解决了这个历史学家曾无从考证的问题。

茶树原产于中国,自古以来,一直为世界所公认。公元200年左右,我国辞书之祖《尔雅》中就提到野生大茶树;现今的资料表明,全国在10个省区的198处发现了野生大茶树,其中云南的一株,树龄已达2700年左右;云南省内树干直径在1m以上的野生大茶树就有10多株;有的地区,甚至野生茶树群落大至数千亩(1亩 $\approx$ 667m²)。由此可见,我国自古至今已发现的野生大茶树,时间之早,树体之大,数量之多,分布之广,性状之异,堪称世界之最。中国是茶树的原产地已成定论。近几十年来,在茶学和植物学研究相结合的基础上,对茶树原产地做了更加细致深入的分析和论证,进一步证明我国西南地区是茶树原产地,其中云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。由于地质变迁及人为栽培,茶树开始由此普及全国,并逐渐传播至世界各地。



图1-1 茶树

(二) 茶的发现与利用

中国是世界上最早发现茶树和利用茶树的国家,被

称为“茶的祖国”。据茶史考证,最早利用茶者为炎帝神农氏(距今6000~5500年前生于姜水之岸)。我国现存最早的中药学著作《神农本草经》载有“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”这里的茶就是指茶,意思是能够以茶解毒。我国茶叶界一致认为茶最初是作为药用,在药用的基础上才发展为主要作为饮用(史念书,1982)。

唐代陆羽《茶经》记载“茶之为饮,发乎神农氏”,如以神农时代开始算起,茶在中国的发现和利用距今已有五六千年的历史了。神农是我国古代传说中农业和医药的始祖。远古人民过着采集和渔猎的生活,神农发现五谷,发明农耕技术,教会人民农业生产;他遍尝百草,发现药材,教会人民医治疾病。神农尝百草的传说反映了中国原始时代由采集渔猎向农耕生产进步的情况,是当时人们集体智慧的集中体现。这是现今有关前人对茶认识的最早描述与记载,应当就是茶的最早发现和利用。

此后,茶树渐被发掘、采集和引种,被人们用作药物、供作祭品、当作菜食和饮料。文字记载表明,我们祖先在3000多年前就已经开始栽培和利用茶树了。中国最早的一部地方志书东晋常璩的《华阳国志·巴志》载有“武王(公元前1066年)既克殷,以其宗姬于巴,爵之以子……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之……园有芳蒨、香茗。”这一记载表明在周朝的武王伐纣时,巴国就已经以茶与其他珍贵产品纳贡于周武王了,且那时就有了人工栽培的茶园。

二、茶的发展

中国是茶树的原产地。茶在中国有着漫长的发展历史,贯穿于中华民族5000年文明的发展进程中。茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公,兴于唐,盛于宋,衰落于晚清,复兴于建国,繁荣于当代。

(一) 原始社会时期

远古时期我国劳动人民就已发现和利用茶树,神农尝百草之传说当为茶叶药用之始。随着先民们发现茶能解毒的药用价值后,慢慢将茶叶煮汁作为预防疾病之药饮用,久之成为生活习惯;后来发展到将茶煮成茶水作为饮料。

(二) 西周时期 (约公元前1046—前771年)

茶从我国西南云贵高原一带的原产地随江河交通流入川地——古巴蜀国地区,并很快发展起来,在先秦时期就将茶以地方特产作为贡品。《华阳国志》记载表明,约公元前1000年周武王伐纣时,巴蜀一带已用所产的茶叶作为“纳贡”珍品,这是茶作为贡品的最早记述。巴属产茶历史悠久,有“中国茶的摇篮”之称。

(三) 东周时期 (公元前770—前256年)

据《晏子春秋》记载,春秋时期晏婴任齐景公的国相时“食脱粟之饭,炙三弋五卵,茗茶而已。”这里的茗茶就是用茶叶做的菜肴,这是茶叶供人食用的最早记载。

(四) 汉朝时期 (公元前220—公元206年)

巴蜀茶业在中国早期茶业史上的突出地位,最早见诸记载于西汉时期。著名文学家王褒在《僮约》中记载“烹茶进具”“武阳买茶”。这不仅说明了西汉时期饮茶已成风尚,出现了专门的饮茶器具,还表明四川一带茶叶已作为商品出现,像武阳那样的茶叶集市已经形成了。这是茶叶进行商贸的最早记载。东汉时期,已有名士葛玄在浙



江天台山设立“茶之辅”的记载。南阳市麒麟岗汉墓中的两幅饮茶汉画像，表明在东汉中期饮茶习俗已经开始在南阳地区上层贵族地主中出现，茶文化已经开始启蒙。西汉才子司马相如在《凡将篇》中记录了西汉的20种药物，其中有“莽诧”，就是指茶。东汉末年至三国时代的医学家华佗在《食论》中提出“苦茶久食，益意思”，这是茶叶药理功效的第一次记述。

（五）三国时期（公元220—265年）

江南初次饮茶的记录始于三国。史书《三国志》述吴国君主孙皓（孙权的后代）有“密赐茶茶以代酒”，这是“以茶代酒”最早的记载。三国魏张揖所著的《广雅》载“荆巴间采茶作饼，成以米膏出之，……用葱姜芼之。”反映出巴蜀地区特殊的制茶方法和饮茶方式。

（六）晋南北朝时期（公元266—589年）

在三国的基础上，晋南北朝茶业进一步发展。西晋张载的《成都楼》有“芳茶冠六清，溢味播九区”，说明茶在当时已居所有饮料之冠，声誉也越来越高，饮茶之风向全国各地蔓延。东晋、南朝时，建康（今南京）为当时政治中心，使长江中下游及沿海的茶叶较快地发展起来，茶业重心东移。东晋《华阳国志》记载“涪陵郡，唯出茶、漆；什邡县，山出好茶；南安、武阳，皆出好茶。”表明在三国和西晋时期，由于荆汉地区茶业的明显发展，巴蜀独冠我国茶坛的优势似已不复存在。在东晋时期，建康一带就普遍出现了以茶待客的礼仪。晋南北朝时期，茶已作为日常饮料，用作宴会、待客、祭祀之用。

晋南北朝时期，茶产渐多，郑羽饮茶的记载也多见于史册，茶叶的商品化已到了相当程度，茶不再被视为珍贵的奢侈品了，为了求得高价出售，茶开始从事精工采制，以提高其质量。与此同时，佛教自汉代传入我国，到了南北朝时更为盛行。佛教提倡座禅，夜里饮茶可以驱睡，茶叶因此和佛教结下了不解之缘。一些名山大川僧道寺院所在山地和封建庄园都开始种植茶树，我国许多名茶相当一部分是佛教和道教圣地最初种植的，如四川蒙顶、黄山毛峰、西湖龙井等，都是在名山大川的寺院附近出产。从这方面看，佛教和道教信徒们对茶的栽种、采制和传播也起到一定的作用。

（七）隋朝时期（公元581—618年）

隋朝统一全国后，为茶业的进一步发展和茶业重心进一步东移奠定了基础，特别是沟通南北的京杭大运河的修凿，对促进唐代经济文化的发展有重要作用。隋朝时期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，并逐渐由药用演变成社交饮料，但主要还是在社会的上层。

（八）唐朝时期（公元618—907年）

唐代尤其是中唐时期，中国茶业有了很大的发展。唐朝一统天下，修文息武，重视农作，茶叶的生产和贸易迅速兴盛起来，成为我国历史上第一个高峰。不仅饮茶的人遍及全国，从社会的上层走向全民，从南方走向北方，有的地方户户饮茶已成习俗，而且茶叶产地几乎达到了与我国近代茶区相当的局面，遍及今四川、陕西、湖北、云南、广西、贵州、湖南、广东、福建、江西、浙江、江苏、安徽、河南14个省区。

唐太宗大历五年（公元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（公元780年）纳赵赞议，开始征收茶税；公元764年（唐代宗时）陆羽《茶经》问世；唐懿宗咸通十五年（公元874年）出现专用的茶具。《茶经》是世界上的第一部茶叶专著，分述了茶的起源、采制、烹饮、茶具和茶史，极大地推动了我国茶业和茶文化的发展。唐朝时期的饮茶风气不仅遍及全国，还向国外传播，特别是对朝鲜和日本的影响很大。唐顺宗永贞元年（公元805年）日本僧人最澄大师从中国带茶籽茶树回国，这是茶叶传入日本的最早记载。

（九）宋朝时期（公元960—1279年）

宋朝时期茶业重心南移，其主要原因是气候的变化。江南早春因气温降低，茶树发芽推迟，不能保证茶叶在清明前贡到京都；而建安（今福建建瓯）的茶叶发芽较早，如欧阳修诗句所说“建安三千里，京师三月尝新茶”。宋太宗太平兴国年间（公元976年）开始在建安设贡焙，专造北苑贡茶，龙凤团茶因此有了很大发展，“龙团凤饼，名冠天下”，带动了闽南和岭南茶区的崛起和发展。

宋徽宗赵佶在大观元年间（公元1107年）亲著《大观茶开》一书，记载了茶的产制、烹试及品质，以帝王之尊倡导茶学、弘扬茶文化，饮茶之风非常兴盛，盛行“斗茶”的点茶法。宋代的饮茶大概是最为显赫一时的茶时代了，制茶技艺也达到巅峰。因此，人们说“茶兴于唐、盛于宋”。为了适应社会上多数饮茶者的需要，在这一时期，茶叶产品开始由团茶发展为散茶，打破了团茶、饼茶一统天下的局面，同时出现了团茶、饼茶、散茶、末茶，但团茶、饼茶略占优势。

（十）元朝时期（公元1271—1368年）

元朝时期茶叶生产有了更大的发展，散茶明显超过团茶、饼茶，成为主要的生产茶类。元朝中期的《王桢农书》记载，当时的茶叶有“茗茶”“末茶”和“腊茶”三种，所谓“茗茶”即有些史籍所说的芽茶或叶茶。这三种茶以“腊茶最贵”，制作也最“不凡”，所以“此品惟充贡茶，民间罕见之”。说明此时除贡茶仍采用紧压茶以外，一般只采制和饮用叶茶或末茶。到元朝中期，制茶技术不断提高，制茶功夫愈发讲究，有些地方的茶成为别具特色的茗茶，流传各地。不仅如此，元代开始出现用机械来制茶叶。据《王桢农书》记载，当时有些地区采用了水转连磨的碎茶方法，即利用水力带动茶磨和椎具碎茶，显然较宋朝的碾茶又前进了一步。

（十一）明朝时期（公元1368—1644年）

明朝是我国古代制茶技术发展最快、成就最大的一个重要时代，为现代制茶工艺的发展奠定了良好基础。明洪武六年（公元1373年），设茶司马，专门司茶贸易事。明洪武二十一年（公元1391年），明太祖朱元璋下诏，废团茶，兴叶茶。此为茶史上的一个标志性举措，促进了芽茶和叶茶的蓬勃发展。从此，贡茶由团饼茶改为芽茶（散叶茶）。在制茶上，普遍改蒸青为炒青，使炒青等一类制茶工艺达到了炉火纯青的程度。少数地方还采用了晒青；并开始注意到茶叶的外形美观，把茶揉成条索，所以后来一般饮茶就不再煎煮，而逐渐改为泡茶。冲泡法冲饮方便，芽叶完整，极大地增加了饮茶的艺术性。



随着明朝制茶技术的改进,各个茶区出产的名茶品类也日渐繁多;除绿茶外,在明清时期,黑茶、花茶、青茶和红茶等各类茶相继出现和扩大,极大地丰富了茶叶种类,推动了茶业的发展。

(十二) 清朝到民国时期 (公元 1644—1949 年)

由于茶叶制作技术的发展,清代基本形成现今的六大茶类,除最初的绿茶之外,出现了白茶、黄茶、红茶、黑茶、青茶(乌龙茶)。茶类的增多,泡茶技艺有别,又加上中国地域和民族的差异,使茶文化的表现形式更加丰富多彩。茶馆作为一种平民的饮茶场所以得到迅速发展,清代是我国茶馆鼎盛时期。据记载,当时北京有名的茶馆有 30 多家,上海多达 66 家,江浙一带更多,一个小镇就有上百家。

清代海外交通发展,国际贸易兴起,茶叶成为我国主要出口商品。据记载,1880 年中国出口茶叶达 254 万担(1 担=50kg),1886 年最高达到 268 万担,这是当时中国大陆茶叶出口最好的记载。清末,中国大陆茶叶生产已相当的发达,全国产茶面积为 1500 多万亩,居世界产茶国首位,产茶量居世界第二位,出口量惊人。

清代后期,我国茶叶生产开始由盛而衰,到了 20 世纪初,由于帝国主义列强入侵,国运凋敝,百业不兴,中国茶叶生产一落千丈。在民国初期,创立了初级茶叶专科学校,设置茶叶专修科和茶叶系,推广新法种茶、机器制茶,建立茶叶商品检验制度,制订茶叶质量检验标准。

(十三) 新中国时期 (公元 1949 年至今)

新中国诞生以后,政府十分重视茶业的发展,茶叶生产又有了飞速发展。1949 年 11 月 23 日,专门负责茶业事务的中国茶业公司(中国茶叶股份有限公司前身)成立。自此,茶叶在生产、加工、贸易、文化等多方面蓬勃发展。

三、茶的传播

茶的传播主要是茶的饮用和生产技术的传播。在古代相当长的时期,只有中国饮茶、种茶、制茶且掌握茶的有关知识。经过漫长的历史跋涉,茶现在已是一种饮遍全球、广种五洲的三大无酒精饮料之一。但溯其源,各国饮茶的风俗、制茶和种茶的技术无不都是直接或间接从我国传去的,因此,国外称我国为“茶的祖国”和“茶的故乡”(史念书,1982)。

中国茶业,最初兴于巴蜀,其后向东部和南部逐次传播开来,以致遍及全国。到了唐代,传至朝鲜和日本,16 世纪后才被西方引进。因此,茶的传播史有国内及国外两条线路。

(一) 茶在国内的传播

1. 先秦两汉时期,巴蜀是中国茶业的摇篮

顾炎武曾经指出,“自秦人取蜀而后,始有茗饮之事”,认为中国的饮茶,是秦统一巴蜀之后才慢慢传播开来,即中国茶业最初兴于巴蜀。这一说法,已为现在绝大多数学者认同。

秦汉时期,茶业随巴蜀与各地经济文化的交流而传播,尤其是茶的加工与种植,首先向东部、南部传播,如湖南茶陵的命名,就是一个佐证。茶陵邻近江西、广东边

界，是西汉时设的一个县，以其地出茶而名，表明西汉时期茶的生产已经传到了湘、粤、赣毗邻地区。西汉时，成都不但已成为我国茶叶的一个消费中心，由“武阳买茶”的记载看，很可能也已形成了最早的茶叶集散中心。由此可见，秦汉至西晋时期，巴蜀既是我国茶叶生产和技术的重要中心，又是中国茶业由巴蜀走向全国和茶业重心开始东移的重要阶段。

2. 三国西晋时期，长江中游或华中地区成为茶业中心

三国、西晋阶段，随荆楚茶业和茶叶文化在全国传播的日益发展，也由于地理上的有利条件和较好的经济文化水平，在中国茶文化传播的地位上，长江中游或华中地区逐渐取代巴蜀而明显重要起来。

三国时，孙吴拥有东南半壁江山，这一地区也是此时我国茶业传播和发展的主要区域，南方栽种茶树的规模和范围有很大的发展。到西晋时，茶已不独享饮王室，而是遍及一般的官宦之家，并流传到了北方高门豪族。此时长江中游茶业的发展，可从西晋时期的《荆州土记》得到佐证。其载“武陵七县通出茶，最好”，说明荆汉地区茶业发展明显，巴蜀独冠全国的优势似已不复存在。

3. 东晋南朝时期，长江下游和东南沿海茶业的发展

西晋南渡之后，北方豪门过江侨居，建康（今南京）成为我国南方的政治中心。由于上层社会崇茶之风盛行，使得南方尤其是江东饮茶和茶文化有了较大的发展，进一步促进了我国茶业向东南推进。这一时期，我国东南植茶由浙西扩展到了现今的温州、宁波沿海一带。不仅如此，东晋和南朝时长江下游宜兴一带的茶业也著名起来。《桐君录》载有“西阳、武昌、庐江、晋陵皆出好茗。巴东别有真香茗”，晋陵即常州，其茶出自宜兴。

三国两晋之后，茶业重心东移的趋势更加明显了。

4. 唐代时期，长江中下游地区成为中国茶叶生产和技术中心

“六朝”以前，茶在南方的生产和饮用已有一定发展，但北方饮者还不多。到唐朝中期后，中原和西北少数民族地区已嗜茶成俗，如《膳夫经手录》所载“今关西、山东、闾阎村落皆吃之，累日不食犹得，不得一日无茶。”于是，南方茶的生产和全国茶叶贸易随之空前蓬勃发展起来，尤其是与北方交通便利的江南、淮南茶区。据史料记载，安徽祁门周围，千里之内，各地种茶，山无遗土，业于茶者七八。长江中下游茶区不仅茶产量大幅度提高，而且制茶技术也达到了当时的最高水平，如湖州顾渚紫笋和常州阳羡茶成为了贡茶。江南制茶技术的提高，也带动了全国各茶区的生产和发展。由《茶经》和唐代其他文献记载来看，这时期茶叶产区达到了与我国近代茶区约略相当的局面。因此，长江中下游地区正式成为茶叶生产和技术的中心，江南茶叶生产集一时之盛。

5. 宋代时期，茶业重心由东向南移

从五代和宋朝初年起，全国气候由暖转寒，致使中国南方南部的茶业迅速发展起来，并逐渐取代长江中下游茶区，成为宋朝茶业的重心。贡茶由顾渚紫笋改为福建建安茶，建安茶的采制逐渐成为中国团茶、饼茶制作的主要技术中心，并带动了唐时还不曾形成气候的闽南和岭南茶区的崛起和发展。



由此可见,到了宋代,茶已传播到全国各地。宋朝的茶区,基本上已与现代茶区范围相符。明清以后,只是茶叶制法和各茶类兴衰的演变问题了。

(二) 茶在国外的传播

中国的茶叶、茶树、饮茶风俗及制茶技术等都是以随着中外文化交流和商业贸易的开展由我国直接、间接传向全世界的,最早传入朝鲜、日本,其后由南方海路传至印度尼西亚、印度、斯里兰卡等国家,16世纪传至欧洲各国并进而传到美洲大陆,由北方传入波斯、俄国。

1. 最早的茶向外传播

据史料记载,我国茶叶最早传入朝鲜半岛。公元4世纪末至5世纪初(南北朝时期),茶叶随佛教由中国传入高丽国(今朝鲜和韩国)。到了唐代,朝鲜半岛已开始种茶。《东国通鉴》载有“新罗(国)兴德王之时,遣唐大使金氏,蒙唐文宗赐予茶籽,始种于金罗道之智异山。”公元828年,朝鲜派到中国的使者金大廉由中国携回茶籽,种于智异山下华岩寺周围。到公元12世纪,高丽国的松应寺和宝林寺等寺院大力倡导饮茶,使饮茶风气普及民间。

2. 茶东传日本

唐贞元二十年(公元804年),日本高僧最澄法师入华求法;公元805年,他师满回国时带去茶树种子,种植于近江(今日本滋贺县境内)的比睿山麓。这是中国茶种向外传播的最早记载。次年,日本弘法大师(空海)再度入唐,又携回大量茶籽,分种各地。此后,日本茶叶生产开始繁荣起来,并由寺庙传到民间。

到南宋时期,日本荣西禅师分别于公元1168年和1187年两次来我国学习佛经,并在我国学茶,亲身体验宋代的茶艺及饮茶的效用。荣西还用汉字撰写了两卷《吃茶养生记》,大力提倡喝茶,被誉为日本的陆羽。南宋开庆元年(公元1259年),日僧南浦昭明入宋求法,在径山寺学得径山茶宴、斗茶等饮茶习俗,带回中国茶典籍多部及径山茶宴用的茶台子及茶道器具多种,并在此基础上逐渐形成了日本自己的茶道。

3. 茶南传印度尼西亚

印度尼西亚从公元7世纪起即与我国有往来。1684年,印度尼西亚开始引入我国茶籽试种,以后又引入中国、日本茶种及印度阿萨姆种试种。历经坎坷,直到1826年,印度尼西亚的华侨从我国引进茶种,才真正奠定了茶业基础;1827年由爪哇华侨第一次试制样茶成功。

4. 茶传入印度

印度是红碎茶生产和出口最多的国家,其茶种源于中国。1780年欧洲人开始提倡印度植茶运动,英属东印度公司几次运去中国茶籽种植,未获成功。1834年,印度到我国购买茶籽、茶苗种植于大吉岭,并请中国种茶制茶专家指导,其中包括小种红茶的生产技术。在此基础上,红碎茶才开始出现,并成为全球性的大宗饮料。

5. 茶传入俄罗斯

明朝万历四十六年(1618年),当时的中国公使曾携带几箱茶叶馈赠俄国沙皇;1638年,俄国派驻蒙古的使节也曾携带茶叶返回俄国。此后,饮茶就在俄国流行起来,茶叶也成为中俄贸易中的主要商品之一。1833年,俄国向我国购买茶籽、茶苗,栽植

于格鲁吉亚的尼基特植物园内，后又扩展其他植物园，并依照我国制法制成茶叶。1884年索洛左夫从汉口运去茶苗和茶籽，在外高加索巴统附近，开辟茶园，从事茶树栽培。1893年波波到我国访问了宁波一个茶厂，购买了大量茶种和茶苗，聘请了10名茶业工人到高加索，并且完全按照我国形式建设一座小型的茶厂，依照我国的制茶法生产茶叶，从此俄国有了茶业（刘勤晋，2007）。

6. 茶传入斯里兰卡

锡兰（今斯里兰卡）在公元4~5世纪就与中国有文化交流。17世纪开始，斯里兰卡从我国引入茶籽试种，复于1780年试种；1824年以后又多次引入中国、印度茶种和聘请技术人员；1869年，斯里兰卡的咖啡业遭受虫灾失败后，决心以茶业来替代，从而茶叶生产迅速发展起来。

7. 茶向其他国家传播

中国茶叶约于公元5世纪的南北朝时期开始陆续输出至东南亚邻国及亚洲其他地区。10世纪时，蒙古商队来华从事贸易时，将中国砖茶从中国经西伯利亚带至中亚地区。宋、元期间，我国对外贸易的港口增加到八九处，这时的陶瓷和茶叶已成为我国的主要出口商品。明代时期，政府采取积极的对外政策，加强与东南亚、阿拉伯半岛、非洲东岸等地的经济联系与贸易，使茶叶输出量大量增加。15世纪初，葡萄牙商船来中国进行通商贸易，茶叶对西方的贸易开始出现。1610年荷兰人自澳门贩茶，并转运入欧洲，1616年中国茶叶运销丹麦，1650年后传至东欧后再传至俄、法等国，1657年中国茶叶在法国市场销售。1662年嗜好饮茶的葡萄牙公主凯瑟琳嫁给英国国王查理二世，提倡皇室饮茶，带动了全国的饮茶之风；1669年英属东印度公司开始直接从万丹运华茶入英。

17世纪时，中国茶叶传至美洲。1690年中国茶叶获得美国波士顿出售特许执照。美国1776年独立后，来华的第一条商船“中国皇后”号于1784年到达中国，采购的主要商品就是茶叶。1924年南美的阿根廷由我国传入茶籽种植于北部地区，并相继扩种。

19世纪50年代开始，由英国殖民主义扶持，在东非和南非的尼亚萨兰（今马拉维共和国）、肯尼亚、乌干达、坦桑尼亚等国家先后开展种茶。20世纪60年代，应非洲国家的要求，我国多次派出茶叶专家去西非的几内亚、马里，西北非的摩洛哥等国家指导种茶，非洲才开始有了真正的茶叶栽培。

目前，我国茶叶已行销世界五大洲上百个国家和地区，世界上有50多个国家引种了中国的茶籽、茶树，有160多个国家和地区的人民有饮茶习俗，饮茶人口20多亿。

第 二 节 饮茶的历史

一、茶从食用、药用到饮茶的演变

在原始社会时期，由于生产力低下，人类的祖先常常食不果腹。当他们发现茶树的叶子无毒能食时，采食茶叶纯粹是为了填饱肚子。这是人类最初利用茶的方式，当



时的人以茶当菜，煮作羹饮。茶叶煮熟后，与饭菜调和一起食用。现今我国云南基诺族还保留吃凉拌茶的习俗。在这个阶段，茶为食。

古代人类在直接含嚼茶树鲜叶汲取茶汁时感到芬芳、清口并富有收敛性快感，久而久之，含嚼茶叶成为人们的一种嗜好。该阶段，可说是茶之为饮的前奏。在长期食茶的过程中，人们慢慢发现茶不仅能兴奋精神、祛热解渴，还能医治多种疾病，茶叶作为药用而受到关注。东汉增补《神农本草经》载“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目”。随着人类生活的进化，生嚼茶叶的习惯转变为煎服，即鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。煎煮而成的茶，虽然苦涩，然而滋味浓郁，风味与功效均胜几筹，日久便养成了煮煎品饮的习惯。煎茶汁治病，这是茶作为饮料的开端，是人类在这个阶段利用茶的主要方式。

从先秦至两汉，茶从药物转变为饮料。顾炎武在《日知录》中说“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”茶作为饮料，始于巴蜀，将经过简单加工的茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱姜和橘子调味。秦灭巴蜀后，促进了饮茶知识与风俗向东延伸。从西周至秦，中原地区饮茶的人还很少，茶主要被当作祭品、菜食和药物；西汉时，茶已是宫廷及官宦人家的一种高雅消遣。三国时期，崇茶之风进一步发展，开始注意到茶的烹煮方法，出现了“以茶当酒”的习俗。到了两晋、南北朝时期，茶叶从原来珍贵的奢侈品逐渐成为普通饮料。

二、饮茶方式的演变

我国的饮茶方式在长期的发展中逐步形成了独特的饮茶礼仪和饮用方法，先后经历了烹茶、点茶、泡茶以及当代饮茶法等几个阶段。

（一）唐代以前

唐前饮茶以煎茶汁治病的药饮方式为主，煮出的茶水滋味苦涩，故称茶为“苦茶”。随后，茶逐渐从药物转变为饮料，煮茶时加粟米及调味的作料，煮做粥状，即所谓的“可煮作羹饮”的饮用方式。茶的混煮羹饮，在国人利用茶的历史上存续了相当长的时间，直到元代，羹饮法才渐渐退出历史舞台，煎点法成为了主导。

（二）唐代烹茶

唐代饮茶逐步在民间流传开，尤其在中唐之后，饮茶日益兴盛成为国饮。唐代茶的发展是从以茶为药到以茶为羹、再到茶之为品饮的演变过程，《茶经》就是这个过程的里程碑（图1-2）。唐代饮茶以煎为主，将茶饼经过炙、碾、罗三道工序加工成细末状颗粒的茶末，再进行煎茶。煎茶法包括选茶、选水、烧水、酌茶、品茶等程序。唐代饮茶除煎茶外，还有庵茶、煮茶（图1-3）等方式。将茶叶先碾碎，再煎熬、烤干、舂捣，然后放在瓶子或细口瓦器中，灌上沸水浸泡后饮用的，称为庵（yan 淹）茶，即夹生茶的意思。煮茶法在唐以前就盛行，即把葱、姜、枣、橘皮、薄荷等物与茶放在一起充分煮沸，或者使汤更加沸腾以求汤滑，或者煮去茶沫。这种方法在唐代已经过时。

唐人饮茶讲究鉴茗、品水、观火、辨器，注重品饮艺术。可见，唐代饮茶开启了品饮艺术的先河，使饮茶成为精神生活的享受。



图 1-2 陆羽品茶



图 1-3 煮茶图

(三) 宋代点茶

点茶法比唐代煎茶更讲究，追求茶的颜色、香、味之纯及动作技艺的优美。点茶法包括备器、洗茶、炙茶、碾罗、候汤、熅盏、点茶等程序。宋代点茶用茶饼，饮茶时先炙茶，再将团茶敲碎、碾细、细筛，茶末要求很细，置于盏杯之中，然后冲入沸水，这就是所谓的“研膏团茶点茶法”。整个过程点茶尤为不易，先要将适量的茶粉放入茶盏中，点泡一些沸水将茶粉调和成膏状；再添加沸水，边添边用茶筴击拂。点泡后，如果茶汤的颜色呈乳白色，茶汤表面泛起的“汤花”能较长时间凝住杯盏内壁不动，这样才算点泡出一杯好茶。点茶追求茶的真香、真味，注重点茶过程中的动作优美协调。宋代饮茶之风炽盛，风行评比调茶技术和茶质优劣的斗茶（图 1-4），也称茗战。



图 1-4 斗茶图

(四) 明清瀹饮法

瀹有浸、渍的意思。瀹饮法，即以沸水直接冲泡茶叶的方法。瀹饮无须经过以往的炙茶、碾茶、罗茶三道工序，只要有干燥的叶茶即可。

饮茶发展到明代，发生了具有划时代意义的变革。随着茶叶加工方法的简化，饼茶被散茶代替，茶的品饮方式也走向简单，加上宋元时期的斗茶之风衰退，占主导地位唐烹宋点逐渐被瀹饮法取代。明末清初，瀹饮法成为品饮的主要方式。瀹饮法主要包括备器、备茶、涤具、洗茶、候汤、投茶、品茶等程序。瀹饮法多适合清饮，有利于品尝茶之真香、真色、真味。散茶品质极佳，饮之宜人，引起饮者的极大兴趣。随着冲泡散茶的兴起，茶具中出现了茶壶，且以瓷器为上，瓷器中又以宜兴紫砂为最。古朴雅致的紫砂茶具由于瀹饮法的兴盛而发展起来；由于瀹饮对茶汤色、香、味的追求，也刺激了白瓷以及青花瓷的发展。