


为民忙 为利忙 忙里偷闲
且喝一杯茶去

吃茶去



舒惠国 刘梅 舒帆 陈天俊 编著

 中国农业出版社

吃茶去



舒惠国
刘梅
舒帆
陈天俊

编著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃茶去/舒惠国等编著. —北京: 中国农业出版社, 2010.12

ISBN 978-7-109-15256-4

I. ①吃… II. ①舒… III. ①茶叶—基本知识②茶—文化—基本知识 IV. ①TS272.5②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第240309号

本书摄影 刘 梅 (除署名外)

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路2号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 段丽君

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

开本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 11.25
字数: 200千字 印数: 1~4 000册
定价: 52.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目 录

一、茶史	3
1. 茶树起源	3
2. 茶树王	4
3. 烹茶艺术	5
4. 茗、茶、茶	7
5. 我国产茶史略	8
6. 我国茶叶向外传播的“茶叶之路”	10
7. 我国茶区	13
8. 茶马古道	14
二、茶叶	19
1. 茶叶命名	19
2. 茶叶分类	20
3. 名茶荟萃	21
(1) 我国历史名茶	21
(2) 中国四大名茶	22
(3) 世界四大红茶	29
4. 制茶	30
(1) 绿茶	30
(2) 红茶	33
(3) 乌龙茶	34
(4) 普洱茶	36
(5) 花茶	38
5. 茶叶品评	39
(1) 品茶之旨意	39

(2) 评茶之设备	39
(3) 品评步骤和方法	40
(4) 茶品质不足成因析	44
(5) 茶叶品评应注意的几点	45
(6) 名茶品评	46
(7) 十大名茶真假鉴别	48
6. 茶叶贮存	50
(1) 茶叶的特异性	50
(2) 茶叶变质原因分析	51
(3) 茶叶的去潮	52
(4) 贮存方法	52
(5) 仓库贮茶要求	54
(6) 怎样辨别陈茶	55
三、茶道	59
1. 茶道渊源	59
2. 中国茶道	59
(1) 沏茶技巧	60
(2) 喝茶与品茶	63
3. 日本茶道	66
(1) 日本茶道的孕育	66
(2) 日本茶道的兴起	66
(3) 径山茶宴与日本茶道	68
(4) 现代日本茶道的表演	69
4. 韩国茶礼	70
5. 形形色色的饮茶习俗	70
(1) 新加坡的肉骨茶	70
(2) 毛里塔尼亚饮茶习俗	71
(3) 土耳其喝茶风情	73
(4) 巴基斯坦饮茶风俗	74
(5) 俄罗斯饮茶风习	76
(6) 英国饮茶习惯	78
(7) 摩洛哥饮茶之道	80
(8) 荷兰人饮茶风云	80

四、茶艺	85
1. 饮茶风俗	85
2. 古今名人与饮茶	87
(1) 古人泡茶如何用水	89
(2) 唐代人们如何饮茶	91
(3) 宋代饮茶法是怎样的	91
3. 饮茶养生怡然自得	92
4. 功夫茶艺	94
5. 民俗茶艺	96
(1) 边疆兄弟民族饮茶习俗	96
(2) 滇西北兄弟民族的饮茶方法	99
(3) 侗家饮茶习俗	100
(4) 江西吉泰盆地喝茶风情	101
(5) 江西修水茶俗	102
(6) 江西贵溪茶习	103
(7) 临川擂茶	104
6. 茶艺表演	105
五、茶馆	111
1. 杭州茶馆	111
2. 成都茶馆	113
3. 广州茶楼	115
4. 香港人喝茶	117
5. 澳门人饮茶	118
6. 台湾品茶风	119
六、茶具	123
1. 中国茶具	123
2. 茶具演变	125
3. 金属茶具	126
4. 瓷质茶具	127
(1) 青瓷茶具	127
(2) 白瓷茶具	127

5. 宜兴紫砂陶器	128
6. 玻璃茶具	130
7. 竹木茶具	131
8. 当今泡茶用具	132
9. 常用的冲泡方式	133
10. 泡茶注意事项	133
七、茶叶的多用途	137
1. 茶叶与餐饮	137
2. 茶叶与美容	139
3. 茶枕	140
八、茶叶——健康之友	145
1. 茶叶主要内含物	145
(1) 茶多酚	146
(2) 氨基酸和蛋白质	146
(3) 咖啡碱	147
(4) 芳香物质	147
(5) 茶叶色素	148
(6) 碳水化合物	149
(7) 有机酸	150
(8) 酶类	150
(9) 脂类	151
(10) 维生素	151
2. 茶对人体的功效	152
(1) 抗辐射损伤	152
(2) 防蛀牙发生	152
(3) 生津止渴	154
(4) 提神益思	154
(5) 敌烟醒酒	154
(6) 消炎解毒	155
(7) 解油去腻	155
(8) 清心明目	156
(9) 抗癌作用	157

(10) 延年益寿·····	157
(11) 抗老还童·····	158
(12) 奇功妙用·····	158
(13) 防止贫血·····	158
3. 凉水泡出健康茶·····	158
九、高山茶与平地茶·····	163
1. 高山茶·····	163
(1) 优越的自然环境·····	163
(2) 充沛的雨量·····	163
(3) 适合的光照·····	164
(4) 温和的气候·····	165
(5) 肥沃的土壤·····	165
2. 平地茶·····	166
(1) 平地自然条件与茶叶品质·····	166
(2) 改进平地茶品质的途径·····	168

茶史





一、茶史

1. 茶树起源

茶树起源于中国。但对确切的位置专家们也进行了认真的研究，根据地处我国西南的云贵高原气候和生态条件，以及地质的变化和古历史的考证，则不难辨明。经地质学家、植物学家考证，我国云贵高原的许多地区没有受到冰川的侵袭，因而没有受到第四纪大地环境变化的影响，因而保存有很多世纪古态的动植物，山茶科的茶树也得以保存下来。现今植物界已发现的山茶科23属380多种中，就有15属260多种原产于我国，而茶属100多种中有半数以上

是在我国西南地区发现的。随着自然条件和时代历史的不断演变，茶树也同其他生物一样，处于不休止的运动之中，发生了巨大的变化。从起源到传布也是有一定的规律的。据唐代陆羽《茶经》一书中记载，要种茶树应到“南中”去取茶籽。根



据史书记载，“南中”泛指今之川南和滇、黔二省。可见茶树起源中心，在云贵高原及其邻近的川、桂、湘等边区，这就是古代巴蜀国的所在地，也是少数民族居住的地方。

云、贵、川高原，是我国野生茶树的中心地域，产茶历史悠久。根据历史记载：公元前1122—前1116年，周武王率南方的小国部落参加征战，并以巴蜀所产的茶叶作为“贡品”。这是历史上最早记载我国西南地区产茶的史料。可见，3000多年前的商周时代，茶叶在巴蜀已由野生发展为人工

种植了。同时就茶树对土壤要求的特性来说，云贵高原和邻近诸省的山地土壤类型，大多以砾石、页岩和花岗岩为母质的红色酸性土壤，也可以作为茶树原产地的佐证。

综上所述，无论是从气候生态条件，还是野生大茶树的发现，以及成土母岩和地质变化等方面来分析推断，特别是从我国产茶历史考证，均证明我国是产茶最早的国家，世界各国茶叶栽培和制作技术亦系由我国传去。我国是世界茶树的原产地，云贵高原是茶树起源的中心。

2. 茶树王

云南西双版纳，不仅是我国和东南亚植物区系发生的摇篮，而且是一个巨大的天然基因库。在西双版纳热带季雨林中，至今还繁衍生长着大量栽培植物的野生类型，其中包括很有价值的野生茶树资源。素负盛名的“茶树王”就是生长在该地区勐海县南糯山海拔1100米的重山环抱的山香里。

茶树王树高5.5米，树幅10米，主干直径138厘米，叶片大，叶长15厘米、宽6.3厘米。据历史资料考证分析，树龄约有800余年，是世界上保存完整的古老大茶树，匍匐大地，枝叶苍郁，犹如华盖。这引起了国内外茶叶科学工作者的极大兴趣，前往观光与考察者络绎不绝。笔者在2006年9月和全国人大农委的同志前往实地考察，当时汽车只能停在山下，还要走



作者在“茶树王”前留影

一段山路，沿途树木繁茂，小溪流水，绿竹丛生，这里的毛竹十分粗大，竹子生长中掉下来的竹壳，一片展开足有30多厘米，当地人用来包裹茶叶，既生态又美观，古老大茶树也有多株，现都被保护起来了，不允许太靠近茶树，当然这是很必要的措施。

国内外许多学者，

通过对南糯山茶树王的化学成分测定，证明其表儿茶素和表儿茶素没食子酸酯等简单儿茶素含量较高。南糯山茶树王的发现，对进一步探讨我国古老野生大茶树资源及其利用，有着极其深远的现实意义。茶树王真可誉为国宝。

从这里我们可以看到，云南西双版纳地区是我国野生大茶树的中心地。该地区气候温暖，雨量充沛，空气湿度大，四季云雾弥漫，土壤有机质丰富，是茶树理想的生长环境，是现今茶叶生产的摇篮。

3. 烹茶艺术

我国人民对烹茶或冲泡茶的艺术，历来就很重视。唐、宋以来许多品茶家们，对饮茶用水更是讲究。许多关于茶叶生产的专著和诗词都讲到烹茶用水，例如陆羽《茶经》，张又新《煎茶水记》，宋代欧阳修《大明水记》、《浮槎山水记》，明代《茶笈》和《罗芥茶记》等，都叙述了烹茶艺术的动人情节。

宋代王安石有诗句“水甘茶串香”，李中有诗句“泉美茶香异”，都道出了水对茶汁好歉之影响，沏茶方法之技艺，是值得考究的。明代田艺蘅在《煎茶小品》中指出：“茶，南方之嘉木也，日用不可少；品质有好坏，若不得其水，且煮之不得其宜，虽好也不好。”



《罗芥茶记》也说到烹茶水的重要性。这都说明好茶与好水必须两者兼备，相得益彰。我国古代很多文人和茶叶行家为了品饮名茶，到处寻觅甘泉活水，把“远向溪边寻活水，闭于竹里试阳芽”当做趣事。有的设置大、小瓮专收雨雪，久藏烹茶，爱如至宝。曹雪芹在《红楼梦》中，多处描绘品茶的风情，贾宝玉的《四时即事诗》4首中有3首写到品茶。在四十一回作者通过妙玉之口，把饮茶用水之道，阐述得非常精辟。书中还专门介绍了妙玉的茶是“老君眉”，杯是绿玉斗，水是梅花上的雪，用鬼脸青的花瓮埋在地下已经5年，清冽无比，又

非常讲究烹茶艺术，因此茶味清醇，芬芳可口，令人赞叹不已。虽有夸张，却很得趣。

要掌握品饮技艺，得学会识水。陆羽很能辨泉识水，我国民间广泛流传着他的故事。过去茶馆里，常常挂着这样的对联：“烹雪应凭陶学士，辨泉好待陆仙人”。



茶馆中的“陆羽”塑像

关于用什么样的水烹茶最好，古人各有己见，众说纷纭。有的认为泉水好，有的认为江水好，有的认为井水好。《茶经》论水，则以为“山水上，河水中，井水下。其山水，拣乳泉石池漫流者上”，颇有道理，但不尽然。

明代《茶笈》认为，山泉为上，江水次之；如有井，必取多波者为佳（即深井）。比之《茶经》又进了一步。

许多诗人也从不同的角度，留下优美的诗篇，赞扬各种好水。白居易诗：“蜀茶寄到但惊新，渭水煮来始觉珍”，是讲用江水好。苏轼：“独携天上小圆月，来试人间第二泉”；陆游：“村女卖秋茶，怀茶就井煎”；元代洪希文诗：“莆中苦茶出土产，乡味自汲井水煎”，又都说用井水不错。还有说雨雪水为好的，如宋代词人辛弃疾有“细写茶经煮香雪”，元代诗人谢宗可的“夜扫寒英煮绿尘”，都是取雪化水。凡此种种，举不胜举。

统上述可见，古代烹茶，都十分注重水质，同时对沏茶的用具也非常讲究。苏轼有“磨成不敢付僮仆，自看雪汤生几珠”，“蒙茸出磨细珠落，眩转送瓯飞雪轻”等诗句，原来古代饮茶，是把茶叶磨成细珠，泡以汤水的。

明代朱权《茶谱》云：“茶筴，截竹为之，广赣制作最佳，长五寸许，匙茶入瓯，注汤筴之，候浪花浮成云头雨脚乃止。”大概茶筴是一种用来拂汤水的茶具。宋代蔡京在《延福宫典宴记》中说明“上命近侍取茶具，亲手注汤击拂”。当年宋徽宗还亲手执茶筴击拂过茶汤。当时，《红楼梦》大观园的才子佳人们在雅兴浓时，也往往亲手用茶筴注汤击拂。总之，古人

烹茶技艺，丰富多彩，耐人寻味。这里谈到的是如何利用好水，配合灵巧典雅的沏茶用具，充分发挥烹茶艺术，达到茶香、味醇、爽口静心的目的。

从以上的叙述可见，饮茶真是一种高尚的享受，当然这里面包含着文人的清高，士大夫的遐想。现在科学发展了，饮茶的人也多了，不能仅靠自然的施予，人的科学处理也能得到泡茶的好水。科学可以种出蒙山顶上茶，科学也可以得到扬子江心水来。

4. 茗、茶、茶

茶在古代又有茗、茶等别名。传说茶叶最初被人类发现时，是在神农时代。在《神农本草经》中记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”唐代陆羽在世界第一部茶著作《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”皆把神农氏列为发现茶功效的第一人。根据古籍记载，茶叶最初是作为药用，是采生嚼茶叶的方式；而最先用泡饮的方式喝茶者，目前则尚无定论。但在《尔雅》中，对“苦茶”一词注释为“叶可炙作羹饮”，可知茶叶利用的方式已于当时迈进一大步。

三国时代开始注意起茶的烹煮方法；而首次记载茶叶药理功效的，是东汉末年华佗于《食论》中记载的“苦茶久食，益意思”。西晋时，茶叶已逐渐成为普通饮料；到了唐代，饮茶已蔚为风气；除了将茶叶苦涩的味道改善之外，交通的便利与陆羽《茶经》的问世，都是使饮茶文化发展更加顺遂的重大因素！

唐懿宗咸通十五年（874年）时开始出现专用茶具；随后宋代因制茶方法改变，与烹饮手续简化，为后代饮茶方式带来深远的影响。

陆羽将他对于茶相关的考察和经验集结成《茶经》，这是世上第一部茶书；而在此之前，人们对茶的名称不一，陆羽在书里则统一用其中的“茶”字，对于后世确立“茶”为总称是一大关键。



5. 我国产茶史略

我国是世界上最早发现和利用茶叶的国家。远古时期，中国劳动人民就已发现和利用茶叶，如神农《本草经》有：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”公元前1122—前1116年，我国巴蜀就有以茶叶为“贡品”的记载。到了汉宣帝五凤年间（公元前57—前54年）蜀人王褒所著《僮约》，内有“武阳买茶”及“烹茶尽具”之句。武阳即今四川省彭山县，说明在秦汉时期，四川产茶已初具规模，制茶方面也有改进，茶叶具有色、香、味的特色，并被用于多种用途，如药用、丧用、祭祀用、食用，或为

上层社会的奢侈品；像武阳那样的茶叶集散市已经形成了。



径山茶、龙井茶都是在寺院附近出产

在春秋战国后期及西汉初年，我国历史上曾发生几次大规模战争，人口大迁徙，特别在秦统一四川以后，促进了四川和其他各地的货物交换和经济交流，四川的茶树栽培、制作技术及饮用习俗，开始

向当时的经济、政治、文化中心陕西、河南等地传播，陕西、河南成为我国最古老的北方茶区之一。其后沿长江逐渐向长江中、下游推移，再次传播到南方各省。据史料载，汉王至江苏宜兴茗岭“课童艺茶”和“阳羨买茶”，汉朝名士葛玄在浙江天台山设“植茶之圃”，说明汉代四川的茶树已传播到江苏、浙江一带了。

江南初次饮茶的记录始于三国，在《吴志·韦曜传》中，曾叙述孙皓以茶代酒飨客的故事。到了两晋、南北朝（265—587年），茶产渐多，关于饮茶的记载也多见于史册。及至晋后，茶叶的商品化已到了相当程度，茶叶产量也有增加，不再视为珍贵的奢侈品了。茶叶成为商品以后，为求得高价出售，乃从事精工采制，以提高质量。南北朝初期，以上等茶作为贡品，在南朝宋山谦之所著的《吴兴记》中，载有：“浙江乌程县（即今吴兴县）

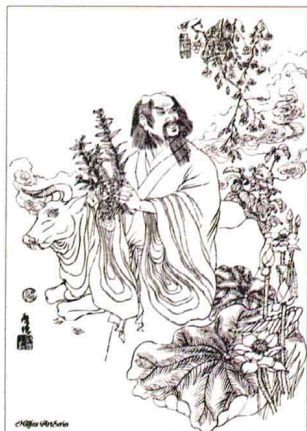
西二十里，有温山，所产之茶，专作进贡之用。”

汉代，佛教自西域传入我国，到了南北朝时更为盛行。佛教提倡坐禅，饮茶可以镇定精神，夜里饮茶可以驱睡，茶叶又和佛教结下了不解之缘，茶之声誉，遂驰名于世。因此，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、庐山云雾、黄山毛峰，以及天台华顶、雁荡毛峰、天目云雾、天目青顶、径山茶、龙井茶等，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、传播也起到一定的作用。

南北朝以后，所谓士大夫之流，逃避现实，终日清淡，品茶赋诗，茶叶消费更大，茶在江南成为一种“比屋皆饮”和“坐席竟下饮”的普通饮料，这说明在江南客来敬茶早已成为一种礼节。

唐朝一统天下，修文息武，重视农作，促进了茶叶生产的发展。由于国内太平，社会安定，随着农业、手工业生产的发展，茶叶的生产和贸易也迅速兴盛起来了，成为我国历史上第一个高峰，饮茶的人遍及全国，有的地方，户户饮茶已成习俗。茶叶产地分布长江、珠江流域和陕西、河南等14个区的许多州郡，当时以武夷山茶采制而成的蒸青团茶，极负盛名。中唐以后，全国有70多州产茶，辖340多县，分布在现今的14个省、直辖市、自治区。

两宋的茶叶生产，在唐代至五代的基础上逐步发展。全国茶叶产区又有所扩大，各地精制的名茶繁多，茶叶产量也有增加。



梁啓德·神話人物白描



汉代 王褒《僮约》书影