



【中华藏书百部】

学术顾问：汤一介 文怀沙 主 编：徐 寒



中华茶典

【全新校勘珍藏版】上



中国书店



【中华藏书百部】

学术顾问◎汤一介 文怀沙

主编◎徐寒

中华茶典



【上】

全新校勘珍藏版

中国书店

图书在版编目 (CIP) 数据

中华茶典 / 徐寒主编. — 北京 : 中国书店,
2010. 8
(中华藏书百部)
ISBN 978-7-80663-870-5

I. ①中… II. ①徐… III. ①茶—文化—中国 IV.
①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133193号

书 名: 中华茶典

责任编辑: 袁 瀛

封面设计:  藏典閣圖書
CANGDIANGETUSHU

出版发行: 中国书店

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街115号

邮 编: 100050

总 经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 51.5

字 数: 900千字

版 次: 2010年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80663-870-5

定 价: 395.00元 (上下册)

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



总 序

中华民族的传统文化，源远流长，博大精深，而又影响深远。“富贵利达，朝荣夕萎；而著述行世，可以不朽”，无疑已成为了中国历代知识分子重要的人生理念。由于中国知识阶层往往具有的集知识分子与官僚阶层于一身的双重身份，从而带来了巨大的示范效应，逐步放大成为全社会普遍认可的道德规范。一段传世文字，一篇精彩文章，一本经典著作，蕴含并体现着他们毕生所追求的“文章经国之大业，人生不朽之盛事”的人生理念。一代一代的文人学者们孜孜不倦地投身于著书立说的事业之中，他们藏之名山的著述，传之后世，泽被后代，已成为中华文明重要的文化精神财富。

继春秋战国学术繁荣之后，汉代刘向、刘歆曾将古代典籍概括为六略，即六艺、诸子、诗赋、兵书、术数、方技。此后，历经各种新的组合和分化，逐步形成了以经、史、子、集四部为主导的分类体系。总之，中华国学数千年积淀的学术文化典籍，大致可归纳为经学、史学、佛教、道教、兵家、科技、小学、类书、丛书等九个方面。

我国历代藏书，通常分为“官藏”、“公藏”和“私藏”三大类。官藏类藏书是我国古代最早出现的图书典籍收藏体系。官藏又称古代国家藏书，主要分为皇室藏书和官府藏书两种，但二者在级别、体制、功能等方面都有明显的区别。公藏类藏书是历代中华藏书三大体系的重要组成部分之一。公藏又称古代公共藏书，主要分为书院藏书和寺观藏书两种。公藏类藏书基本呈现了中华藏书文化分布的自然状况。私家藏书是中国历代藏书中官藏、公藏和私藏三大系统的重要组成部分，是一种以私人收藏的方式来保存书籍的藏书形式。其收藏者是广泛性的，从皇宫贵族、官宦权贵到士、农、工、商无所不包；其藏书的内容也是多角度、全方位的，经、史、子、集无不涉及。因此，私家藏书是中华藏书中传统典籍积累、保存、整理、再造的重要系统之一。私藏类藏书又可细分为五种：藏书楼藏书，以藏书地闻名而藏书成就较高；藏书家藏书，是私藏的主流，不仅数量多、版本精，而且其藏书活动带有专业性和职业性；名家藏书是以历代各阶层的社会名流为藏书主体，其藏书一般带有明显的个人特色，而且数量可观；民间藏书是以朝代划分的，这类藏书集中反映了历代统治者对书籍的查抄禁毁情况，所选大都为禁毁书目；海外藏书是指因为各种原因而流失海外的中华典籍，其中有很多珍本、善本甚至是孤本，是私家类藏书不得不涉及的一个重要组成部分。

为了使这些中华藏书传世经典的价值和魅力在流光岁影里永不褪色、历久弥新；同时也是为了在古代经典和现代经验之间架起一座沟通的桥梁，中国书店出版



社与北京藏典阁图书有限责任公司合作推出了这套“中华藏书百部”大型系列丛书。这套丛书定位为中华传统文化经典的普及本，遴选中华藏书经典中的传世之作，辅之以精注今译和全新校勘，并约请国内文史哲领域的专家学者把关，引领大家系统地阅读历代中华藏书的经典名篇。这套丛书所推书目为100种，以展现中国历代藏书文化特点为宗旨，以弘扬中华藏书文化为目标，特邀专家学者对历代中华藏书的代表性篇目精挑细选，并进行研究整理，加以分类编排。内容分别有：中华国学藏书经典；中国古典文学名著；中国古典诗词文章精选；中华传统文化读本精选；中国历代奇书、私家藏书精选；世界文化精选读本；历代人物传记系列；历代文学名著鉴赏系列；中华传统保健养生系列等。本套丛书不是对古代典籍的简单拼凑和编辑，而是将中华藏书分门别类，形成一个有机的整体，力求全方位、立体化地展现中华藏书的整体风貌。编者在编写过程中尤其突出家庭藏书的理念，依据市场需求分批出版，所列书目无不遵循从“基础”到“拓展”的延伸，体现由浅入深的特点，展现出家庭藏书的丰富层次。

回顾数千年的中华藏书史，“书于竹帛，传遗后世子孙”的价值观念，让人们清醒地认识到，藏书是能够传遗后世子孙的，是值得后人继承和借鉴的。胡锦涛总书记在十七大报告中指出：“要全面认识祖国传统文化，取其精华，去其糟粕，使之与当代社会相适应，与现代文明相协调，保持民族性，体现时代性。加强中华优秀传统文化传统教育，运用现代科技手段开发利用民族文化丰厚资源。加强对各民族文化的挖掘和保护，重视文化和非物质文化遗产保护，做好文化典籍整理工作。”温家宝总理曾在哈佛大学做过一个很有名的演讲，他说，中华民族的祖先曾追求这样一种境界——“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”今天我们正处在社会急剧大变化的时代，回溯文明源头，传承文化命脉，相互学习，开拓创新，是弘扬中华民族优秀传统文化的明智选择。所以整理出版我国优秀的古代藏书典籍，培育中华文化的传人，使中华文明薪火代代相传，是我们义不容辞的责任。

中宣部、新闻出版总署最近联合发出《关于进一步推动做好全民阅读活动的通知》，通知指出，希望各地结合实际，设计和实施推动本地区全民阅读活动的具体安排。同时要努力探索、不断创新全民阅读活动的方式，充分利用广播、电视、期刊、报纸、网络、手机等多种载体、多种途径，加大宣传力度，进一步扩大全民阅读活动的社会影响，吸引更多群众参与全民阅读。在国家和政府进一步加快文化产业建设和大力倡导开展全民阅读，鼓励多读书、读好书的大背景下，“中华藏书百部”大型系列丛书将陆续出版，编者努力体现其集成古代藏书典籍，传承中华灿烂文明的核心价值，力争掀起新一轮的“中华藏书”阅读和收藏热潮，为和谐社会精神文明建设做出贡献。

作为炎黄子孙，中华传统文化是我们共同的骄傲和共同的身份，也是每一个中国人都无法抹去的生命“痕迹”。

《中华藏书百部》编委会



春风解恼天人合一 非叶非花只是茗香

——《中华藏书百部》之《中华茶典》出版前言

茶，作为世界三大饮料之一，是中华民族千百年来独爱的饮品。茶既是健康的良药，也是生活的享受。人有万象，茶有千面，品茶如品人，人品如茶品。一个人喝茶，其意不仅在止渴，而更在于鉴赏其色香之味、体会其苦甜之醇、领悟其淡雅之和。自省自悟之间，慢慢品出茶之真性，细细体会人生百味。中国茶道正是通过茶事创造出了一种优雅宁静的氛围和一个空灵虚静的心境，静则明，静则虚，静则虚怀若谷，静则内敛含藏，静则洞察明澈，静则体贴入微，静则抛弃烦恼，静则滋生智慧。古往今来，无论是仙风道骨的高僧道长，还是满腹经纶的儒生羽士，都曾殊途同归地把“静”作为茶道修习的必经大道。茶可洗心，茶能致静，当茶的清香静静地浸润你的心田和肺腑的每一个角落之时，你的心灵便在静虚中变得空明，你的精神便在静虚中净化升华，你会在茶道的静美中与自然融汇，那一刻，你会感觉到茶苦中带甜，那一刻，也许就是你梦寐以求的“天人合一”的“天乐”境界。

一、茶之历史溯源

（一）最早的“茶典”：《茶经》

世称“中国茶圣”的唐人陆羽，于公元758年左右写成了世界上最早的茶叶专著《茶经》，这是世界上第一部茶书。《茶经》系统而全面地论述了栽茶、制茶、饮茶、评茶的方法和经验。《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”根据陆羽《茶经》推论，我国发现茶树和利用茶叶为食，迄今已有四千七百多年的历史了。

（二）历代茶饮史话

西周时期，茶叶是被作为祭品使用的。到了春秋时代，茶鲜叶被人们作为菜食。而在战国时期，茶叶则被作为治病的药品。西汉时期，茶叶已经成为主要的商品之一了。茶作为饮品不过两千余年，但早在西汉，巴蜀就有了饮茶的时尚，有了专用的茶具，还有茶市。公元前59年西汉人王褒在《僮约》一文中记载了家僮每天要做的事情，其中有“烹茶尽具，武阳（今四川彭山县）买茶”，可见当时饮茶已成为日常生活的一部分了，并且茶叶在当时已成为普通的商品，而且还形成了武阳这样的茶叶集散地。从三国到南北朝的三百多年间，特别是魏晋南北朝时期，佛教盛行，佛家利用饮茶来解除坐禅瞌睡，于是在寺院庙旁的山谷间普遍种茶。饮茶推广了佛教，而佛教又促进了茶灶的发展，这就是历史上有名的所谓“茶佛一味”的来源。到了唐代，茶叶才正式成为普及民间的大众饮料。



茶史相比呢？早在公元前2世纪，即西汉的时候，四川的司马相如在他所著的《凡将篇》中记载了当时的20种药物，其中的“荈”就是茶。当然这一时期的茶只是作药用，我们姑且不算，就算中国茶始于陆羽时代吧，那也是公元8世纪70年代的事了，比布鲁士所谓的发现还早1000多年呢！

第一个敢于向贝尔登等人的谬论进行系统批驳的是中国学者吴觉农。1922年，青年学者吴觉农正在日本农林水产省的茶业试验场学习，他是浙江省教育厅招收的去日本研究茶叶专业的留学生。学习期间，他收集和研究了許多有关世界各国茶叶生产、制造和贸易方面的资料，依据大量事实，撰写了《茶树原产地考》一文，文中详细列举了许多极有说服力的证据，说明并批驳了贝尔登等辈的谬论。吴觉农在文章中指出，印度茶树栽培起源于1834年，这一年的元月，印度茶叶委员会的秘书戈登偕同一名教士古兹拉夫来到中国，当时清政府规定不允许外国人到内地游历，但他们还是购得了大量武夷的茶籽，并在1855年寄到了加尔各答。这是印度栽培茶叶之始。再早一点，阿尼姆茶树的发现，不就是1826年吗？这是中国学者发表的第一篇系统地反驳国外某些人所持偏见的论文。引起了国内外极大反响。

此外，据当时在印度的一位法国人埃勃士德·迈德森1662年写的一本书中曾说过：“我们日常相聚的时候，常吃一种the（茶），the不但是全印度的国人所通用，就是荷兰人、英国人也当作药品似的利用它。”这就足以说明，在印度尚未发现茶叶的170多年前，在印度的法国人就喝到了茶，那茶是哪来的呢？是印度自产的吗？当然不是，茶树都尚未发现，怎么会产生茶叶？这就只有一个解释：他们喝的茶是从中国输入的。有何为证？因为在1664年英国东印度公司就从中国买茶，转手献给查理二世，这是英国人饮茶之始，而印度人饮茶应在英国人之后。

近十几年来，中外茶学工作者又从不同的视角对茶的原产地进行了探讨。中国的茶学工作者从地质变迁和气候变化出发，结合茶树的自然分布和演化，对茶树原产地作了更为细致的分析和论证，进一步证明中国西南地区就是茶树的原产地。而两位日本科学家志村乔和桥本实则通过对细胞染色体的比较研究发现，中国和印度茶种的染色体的数目是一样的，在遗传学上这两者是没有差异的。从1980年到1984年，桥本实教授曾3次到我国云南、广西、湖南、四川等地作了实地考察，发现各地茶叶的外传虽然发生了连续性变异，但种的变异不存在。因此他们认为茶的传播是以四川、云南为中心往南推移，由缅甸到阿萨姆，向乔木化、大叶形发展，住北推移则向灌木化、小叶形发展。

根据考证，滇、贵、川地域有着大量的野生茶树。至20世纪90年代，中国已在11个省（自治区）200多处发现有野生大茶树。如云南省镇沅、景东、勐海、澜沧、师宗等地都有树龄近千年、树高20多米、干径超过1米的古茶树。1961年在云南省的大黑山密林中（海拔1500米）发现一棵高32.12米，树围2.9米的野生大茶树，这棵树单株存在，树龄约1700年，是迄今为止世界上最大的野生茶树。在这一带，还发现类似的大茶树9棵，高度有的在16米左右，有的在20米以上。



与禅宗、茶与楹联、茶与谚语、茶事掌故、茶与故事、饮茶习俗、茶与表演、陶瓷茶具、茶馆茶楼、冲泡技艺、茶食茶疗、茶事博览和茶事旅游等二十一个方面。

（三）茶的文化特性

一是历史性：历史上的茶文化注重文化意识形态，以雅为主，着重于表现诗词书画、品茗歌舞。茶文化在形成和发展中，融入了儒家思想以及道家 and 释家的哲学理念，并演变为各民族的礼俗，成为中华优秀传统文化的组成部分和独具特色的一种文化模式。

二是时代性：物质文明和精神文明建设的发展，给茶文化注入了新的内涵和活力，茶文化的内涵及表现形式正在不断扩大、延伸、创新和发展。当代茶文化融入了现代科学技术、大众传播和市场经济的精髓，使茶文化的价值功能更加显著，其社会作用进一步增强。

三是民族性：我国各民族都酷爱饮茶，茶与民族文化生活相结合，形成了各具民族特色的茶礼、茶艺、饮茶习俗及婚礼茶俗，更加富有生活性和文化性，表现出饮茶的多样性和丰富多彩的生活情趣。

四是地区性：中华锦绣大地的名茶、名山、名水、名人、名胜，孕育出了各具特色的地区茶文化。我国地区辽阔，茶类花色繁多，饮茶习俗各异，加之各地历史、文化、生活方式及经济的差异，因而形成了各具地方特色的丰富多彩的茶文化。

五是国际性：古老的中国茶文化，早在古代时期就同各国的历史、文化、经济及人文相结合，中国茶文化是各国茶文化的摇篮。茶人不分国界、种族和信仰；茶文化可以把全世界茶人联合起来，切磋茶艺，学术交流和经贸洽谈。

三、茶之茶事百科

（一）中国茶的主要种类

中国茶叶，总体说来可分为基本茶类和再加工茶类两大部分。其中基本茶类主要有：绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、白茶、黄茶和黑茶。而再加工茶类则是以各种毛茶或精制茶再加工而成的茶，称为再加工茶，主要包括花茶、紧压茶、液体茶、速溶茶及药用茶等。

（二）中国茶艺的欣赏特点

中国茶艺通常包括茶叶品评技法、茶艺操作鉴赏、品茗优雅环境等整个品茶过程的美好意境，其过程充分体现了形式和精神的相互统一，是饮茶活动中形成的特有的文化现象。中华茶文化源远流长，文化底蕴深厚，且大都与宗教结缘。

中国茶艺包括：选茗、择水、烹技、茶具、环境等一系列内容。茶艺的背景是衬托思想情怀的重要手段，它渲染茶性清纯、幽雅、质朴的气质，强调其艺术感染力。不同风格的茶艺有不同的背景要求，只有选对了背景才能更好地领会茶的滋味。

（三）中国各地的茶俗文化

陆羽生活在唐朝，他撰写的《茶经》，对茶树的产地、形态、生长环境以及采茶、制茶、饮茶的工具和方法等进行了全面的总结，对我国茶文化的发展影响极大，被后世尊称为“茶神”、“茶圣”、“茶博士”。湖北天门是茶圣故里。

福建种茶、制茶、饮茶、贩茶的历史悠久。福建产茶的文字记载最早见于公元376年，这比陆羽的《茶经》问世要早三百余年。近年来，福建安溪的铁观音声名鹊起，



红茶性热，绿茶性凉，铁观音属半发酵茶，不冷不热，其性温和，四季咸宜。

北京人爱饮花茶，尤以大碗茶以及北京香片为主要用茶。

四川人多饮绿茶、花茶，四川的盖碗茶和遍布大街小巷的茶馆举国闻名，川茶中竹叶青和蒙顶贡茶等都是茶中极品。

三、《中华茶典》之内容精华

（一）十大篇章，概括出《中华茶典》百科精华

《中华茶典》一书，上下两册，十个章节，是大批专家学者、茶师茶人历时数年的研究成果。全书主要内容包括——茶之史：中国茶文化简史；茶之类：中国各类名茶简介；茶之鉴：各类名茶品鉴方法；茶之具：茶具的种类和用法；茶之艺：中国传统茶道与茶艺；茶之食：各地风味茶食佳品；茶之养：茶饮的保健与养生之道；茶之趣：古今茶俗茶趣；茶之事：茶人茶事与历史故事；茶之名：中国各地名茶之佳话。

（二）体例新颖，总结出识茶品茶实用宝典

《中华茶典》全书体例新颖、系统全面、资料详实、考据科学、生动有趣、可读性强、简单实用，可谓百科全书式的茶之大典。全书解答了诸如：茶最初是如何发现的？茶文化在历史上各个朝代又有哪些大的发展与贡献？中国到底有多少种茶？作为占据着中国思想主流地位、有着千年历史的儒家对茶又有哪些真知灼见？佛家和道家的茶文化之道何在？如何品鉴各类名茶？坊间流传的茶具及众多茶艺又有着怎样的历史传奇？在保健意识迅速增强以及科技日益发达的今天，茶对人们的保健养生又有着哪些贡献？历史上流传下来有多少关于茶的谚语、茶的对联、茶的典故等等问题。编者希望广大读者及茶文化爱好者在品茗的同时，通过阅读本书，对中国茶和茶文化有更进一步的认识与了解。

穷其词，尽其文。中华茶文化实在博大精深，编者在编纂时努力搜罗各类资料，以便奉献给读者一个较为全面的茶文化百科全书式的精华读本，但难免挂一漏万，书中也许有偏颇不当之处，还望各位读者及茶文化爱好者予以批评指正。

品茶如品人，人品如茶品。茶在杯中，上下漂浮，茶的清澈，香气四溢。乍看，平淡无奇；细想，高深莫测。若要分辨其优劣，尚需用心静静去品。品茶如同交友，只有慢慢地品味，才能品出茶香、品出感觉、品出默契、品出友情。此时，茶虽清雅，却能给人温暖。茶，不求酒的浓烈，却也不甘水之平淡，它与世无争，自始至终保持着清香溢人的甘苦本色，品茶如此清新透体，又何尝不是在品味你自己呢？可见，品茶既是品人，也是自品。

作家三毛生前有一句茶言禅语说得很好，她说人生无非三道茶，“第一道苦若生命，第二道甜似爱情，第三道淡如微风”。若以此参悟人生，滋味又何止三道？

中国茶道自古就是修身养性、追寻自我之道。编者愿以此书与天下爱茶之人共勉，“冲淡闲洁，韵高致静”（宋徽宗赵佶《大观茶论》），请大家一起来修习茶道，品味人生吧。

赖咏

《中华藏书百部》执行主编



目 录

第一章 茶之史——中国茶文化简史

第一节 茶的起源·····	(1)
(一) 茶树之源起·····	(1)
第二节 茶的传播史·····	(4)
(一) 茶在国内的传播·····	(4)
(二) 茶在国外的传播·····	(6)
第三节 历代制茶史话·····	(7)
(一) 魏晋采叶作饼·····	(7)
(二) 唐代蒸青饼茶·····	(7)
(三) 宋代龙凤团茶·····	(7)
(四) 元代蒸青散叶茶·····	(8)
(五) 明代炒青散叶茶·····	(9)
(六) 清代制茶新发展·····	(9)
第四节 历代饮茶史话·····	(10)
(一) 原始社会咀嚼鲜叶·····	(10)
(二) 春秋时代生煮羹饮·····	(10)
(三) 唐代有了煎茶·····	(11)
(四) 宋代发明点茶·····	(12)
(五) 明代出现泡茶·····	(14)
(六) 清代开始品茶·····	(16)
第五节 历代贡茶史话·····	(18)
(一) 贡茶之源起·····	(18)
(二) 历代贡茶简述·····	(19)
第六节 中国茶文化史话·····	(22)
(一) 茶文化概述·····	(22)
(二) “茶”字的来历·····	(29)
(三) 茶的别称及深义·····	(30)
(四) 英文里为什么说“tea”·····	(31)
(五) 《茶经》——中国古代茶文化的里程碑·····	(31)



第二章 茶之道——中国茶道百话

第一节 中国茶道史话	(33)
(一) 茶道源流	(33)
(二) 茶道精神	(34)
(三) 茶道类型	(37)
(四) 茶道经典	(40)
(五) 茶道之礼	(42)
(六) 茶道之美	(43)
(七) 茶道人间	(44)
第二节 中国三大宗教之茶道	
——儒、佛、道之“参”茶之道	(50)
(一) 儒：崇礼乐重“性”与“品”	(50)
(二) 佛：茶意禅味韵味同	(52)
(三) 道：道法自然羽化功	(57)

第三章 茶之类——中国名茶简介

第一节 中国名茶类别简介	(63)
(一) 绿茶	(63)
(二) 红茶	(78)
(三) 黄茶	(83)
(四) 白茶	(85)
(五) 黑茶	(86)
(六) 乌龙茶	(88)
(七) 人工茶	(94)
(八) “茶外茶”	(100)
第二节 历代名茶特色举要	(109)
(一) 茗茶之名	(109)
(二) 历史名茶	(109)
(三) 历代十大名茶大不同	(109)
(四) 唐代的名茶	(110)
(五) 宋代的名茶	(111)
(六) 元代的名茶	(113)
(七) 明代的名茶	(113)
(八) 清代的名茶	(115)



第四章 茶之鉴——各类名茶的品鉴方法

第一节 茶之欣赏	(117)
(一) 看	(117)
(二) 闻	(118)
(三) 品	(119)
(四) 回味	(119)
(五) 鉴茗之美	(119)
第二节 茶之鉴别	(122)
(一) 新、旧茶鉴别法	(122)
(二) 春、夏和秋茶鉴别法	(123)
(三) 真假名茶鉴别法	(124)
(四) 绿茶鉴别法	(125)
(五) 花茶鉴别法	(125)
(六) 苦丁茶鉴别法	(126)
第三节 茶之贮藏	(127)
(一) 影响茶叶变质的外部因素	(128)
(二) 茶叶贮藏保管的目的和作用	(128)
(三) 茶叶的常见保管法	(129)
第四节 茶之品鉴	(131)
(一) 绿茶品鉴	(131)
(二) 红茶品鉴	(135)
(三) 白茶品鉴	(142)
(四) 黄茶品鉴	(145)
(五) 黑茶品鉴	(149)
(六) 乌龙茶品鉴	(158)
(七) 人工茶品鉴	(173)
(八) 花草茶品鉴	(179)

第五章 茶之具——茶具的种类与用法

第一节 茶之用具	(197)
(一) 茶具起源与发展	(197)
(二) 茶具的细分	(204)
(三) 茶具的组成	(209)
(四) 茶具的选配	(211)
(五) 选购茶具注意事项	(214)



(六) 紫砂之美	(216)
(七) 历代名壶赏析	(226)
(八) 壶具铭文赏析	(232)
(九) 景瓷茶具赏析	(233)
(十) 黑釉茶碗赏析	(237)
(十一) 石壶造型赏析	(238)
(十二) 茶具趣事	(239)
第二节 茶之用水	(243)
(一) 选择泡茶用水	(243)
(二) 水之质	(243)
(三) 水之性	(246)
(四) 水之类	(247)
(五) 诸水论	(252)
(六) 水之选	(254)
(七) 水之论	(255)
(八) 水之美	(258)
(九) 名泉佳水趣谈	(262)
第三节 茶之用火	(271)
(一) 燃料的选取	(271)
(二) 火候的控制	(271)
(三) 水温的把握	(271)

第六章 茶之艺——中国传统茶艺介绍

第一节 古代茶艺的历史	(273)
(一) 汉魏六朝	(274)
(二) 隋唐	(274)
(三) 五代、宋	(276)
(四) 元、明、清	(276)
(五) 近代	(277)
第二节 学茶艺的意义何在	(278)
(一) 掌握一种生活技能	(278)
(二) 提高人的生活品位	(279)
(三) 陶冶情操, 修身养性	(279)
第三节 日常泡茶四要点	(280)
(一) 茶量多少为好	(280)
(二) 水温多高为妙	(280)
(三) 时间多久为佳	(281)



(四) 次数多少为宜	(281)
第四节 茶叶的一般冲泡程序	(282)
(一) 冲泡程序	(282)
(二) 茶与水的用量	(283)
(三) 冲泡方式	(283)
第五节 不同茶类的泡饮方法	(287)
(一) 绿茶的泡饮方法	(288)
(二) 红茶的泡饮方法	(291)
(三) 黑茶的泡饮方法	(293)
(四) 黄茶的泡饮方法	(293)
(五) 白茶的泡饮方法	(294)
(六) 花茶的泡饮方法	(295)
(七) 乌龙茶的泡饮方法	(296)
(八) 紧压茶的泡饮方法	(299)
第六节 茶艺美之鉴赏	(300)
(一) 茶之美	(300)
(二) 具之美	(303)
(三) 人之美	(305)
(四) 艺之美	(310)
(五) 境之美	(312)
第七节 十大名茶的茶艺	(315)
(一) 普洱茶茶艺	(316)
(二) 碧螺春茶艺	(317)
(三) 西湖龙井茶艺	(318)
(四) 茉莉花茶茶艺	(319)
(五) 大红袍茶艺	(320)
(六) 铁观音茶艺	(322)
(七) 黄山毛峰茶艺	(324)
(八) 君山银针茶艺	(325)
(九) 祁门红茶茶艺	(327)
(十) 台湾乌龙茶茶艺 (东方美人茶艺)	(328)
第八节 经典民俗茶艺	(329)
(一) 油茶茶艺	(329)
(二) 奶茶茶艺	(331)
(三) 擂茶茶艺	(333)
(四) 酥油茶茶艺 (茶马古道茶艺)	(336)
(五) 布依族姑娘茶	(337)
(六) 白族三道茶茶艺	(338)



(七) “六如”禅茶茶艺	(340)
(八) 蒙顶山智矩寺禅茶	(345)
(九) 武夷留春茶茶艺	(346)
(十) 清代宫廷茶艺	(349)
第九节 舞台表演茶艺	(351)
(一) 宫廷三清茶茶艺	(352)
(二) 宫廷太子茶茶艺	(353)
(三) 文士茶茶艺	(354)
(四) 佛茶茶艺	(355)
(五) 太极茶茶艺	(356)
第十节 传统茶艺赏析	(357)
(一) 茶艺赏析的内容	(357)
(二) 茶艺赏析的境界	(361)

第七章 茶之食——各地风味茶食佳品

第一节 经典的茶点与茶膳	(362)
(一) 茶食种类	(363)
(二) 茶在食品中的应用	(365)
(三) 以茶入饌，诸多讲究	(367)
(四) 用茶做菜之九问	(369)
(五) 茶叶入饌成佳肴	(370)
(六) 巧妙结合茶与菜	(370)
(七) 腌渍茶菁品味佳	(371)
第二节 华夏民族茶食百态	(372)
(一) 台湾茶食	(372)
(二) 绍兴茶食	(373)
(三) 黔西茶食	(375)
(四) 苴镇茶食	(375)
(五) 土家茶食	(376)
(六) 瑶族茶食	(377)
(七) 基诺族茶食	(377)
(八) 客家茶食	(378)
(九) 武夷茶宴	(378)
第三节 教你制作美味茶肴	(379)



第八章 茶之养——茶饮的保健与养生之道

第一节 茶与养生保健	(389)
(一) 饮茶可以补充多种营养元素	(389)
(二) 饮茶可强身健体	(390)
(三) 茶让你永葆青春	(396)
(四) 饮茶让你“更男人”	(396)
(五) 茶可助女性圆“妈妈梦”	(397)
(六) 饮茶防菌	(397)
(七) 饮茶延缓记忆力衰退	(398)
第二节 茶无处不在的妙用	(398)
(一) 饮茶可提神解乏, 促进消化	(398)
(二) 饮茶防辐射	(399)
(三) 神奇的菊花茶	(400)
(四) 乌龙茶可增加食欲	(400)
(五) 茶叶的妙用	(400)
(六) 饮茶对“症”有道	(401)
(七) 饮茶可减轻吸烟危害	(402)
(八) 残茶的妙用	(403)
(九) 人在旅途, 茶叶做“药”	(405)
(十) 隔夜茶的妙用	(405)
(十一) 生活小妙招, 茶叶大贡献	(406)
(十二) 喝过酸奶, 茶水漱口	(406)
第三节 饮茶的主要注意事项	(407)
(一) 要科学饮茶	(407)
(二) 让茶为你的健康加点分	(412)
(三) 茶越浓越好?	(414)
(四) 饮茶勿过量	(414)
(五) 服药莫用茶	(415)
(六) 空腹饮茶最忌讳	(416)
(七) 饮茶禁忌	(417)
(八) 特殊患病者饮茶需小心	(418)
(九) 药茶不是“灵芝草”	(419)
第四节 药茶的制作及应用	(420)
(一) 药茶的功效及特点	(420)
(二) 药茶的配制和用法	(422)
(三) 药茶服用注意事项	(423)



第五节 养生保健药茶方例	(424)
(一) 补气、补血	(424)
(二) 补阴、补阳	(428)
(三) 抗衰益寿	(433)
(四) 降脂减肥	(439)
(五) 养颜美容	(443)
第六节 常见病的茶疗处方	(447)
(一) 内科病证的茶疗处方	(447)
(二) 外(骨伤)科病证的茶疗处方	(468)
(三) 儿科病证的茶疗处方	(495)
(四) 妇产科病证的茶疗处方	(505)
(五) 五官科病证的茶疗处方	(507)
(六) 皮肤科病证的茶疗处方	(511)
(七) 男科病证的茶疗处方	(512)

第九章 茶之趣——古今茶俗与茶趣

第一节 茶之习俗	(519)
(一) 礼仪与茶	(519)
(二) 宗教与茶	(520)
(三) 婚俗与茶	(524)
(四) 丧俗与茶	(534)
(五) 不同民族的饮茶习俗	(536)
(六) 各地茶俗	(550)
第二节 茶之艺术	(562)
(一) 诗词与茶	(562)
(二) 歌舞与茶	(581)
(三) 书画与茶	(589)
(四) 棋与茶	(610)
(五) 茶 谚	(611)
(六) 茶 联	(617)
(七) 茶 谜	(627)
第三节 茶之馆社	(631)
(一) 现代茶艺馆的起源与发展	(631)
(二) 茶艺馆类型	(634)
(三) 茶艺馆的功能	(636)
(四) 各地茶馆文化大观	(649)
(五) 茶馆趣闻	(657)