

茶与健康
5元丛书

主 编 蒋泽先 曾添媛
编 者 方 方

铁观音



世界图书出版公司

TS971/20

茶与健康 5 元丛书

铁观音

主编 蒋泽先

曾添媛

编者 方 方

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

铁观音/蒋泽先,曾添媛主编.—西安:世界图书出版
西安公司,2007.4

(茶与健康5元丛书)

ISBN 978-7-5062-8541-4

I.铁... II.①蒋...②曾... III.①茶-文化-
中国②茶-关系-健康 IV.TS971 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039908号

茶与健康5元丛书 铁观音

丛书策划	张栓才	齐琼
主 编	蒋泽先	曾添媛
责任编辑	雷丹	
封面设计	飞洋设计机构	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	人民日报社西安印务中心
成品尺寸	160×114 1/50
印 张	35.5
字 数	550千字

版 次	2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5062-8541-4
总 定 价	50.00元(共10册)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



主编寄语

古人云：“俗人多泛酒，谁解助茶香。”俗人饮酒作乐，雅士品茶助兴。当前兴办茶座、品茶聊天，已成为时尚。一杯清茶相伴，几个朋友促膝。品茶不仅助兴、解乏，而且有助调节情绪、提神益智及清除寂寞烦恼，更主要的是可养生健体。

中国这块沃土滋润了茶叶，滋润了绚丽多彩的中国茶文化——碧绿清素的茶叶，古老典雅的饮茶艺术，出神入化的茶器茶技，异彩纷呈、清丽可人的品茶诗词，别具一格、独领风骚的茶曲茶典，还有茶赋茶谜，茶事楹联。

唐朝诗僧皎然是这样咏茶的：“素瓷雪色缥沫香，何似诸仙琼蕊浆。一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。此物清高世莫知，世人饮酒多自欺。愁看毕卓瓮间夜，笑向陶潜篱下时。崔侯啜之意不已，狂歌一曲惊人耳。孰知茶



铁

观

音

道全尔真，唯有丹丘得如此。”读皎然的诗，可悟出“三饮”便得道，这就是饮茶之奥妙，奥妙出自“茶道”。可见在唐代，中国就提出了“茶道”之说。再读宋朝名将文天祥的一首茶诗：

“扬子江心第一泉，南金来此铸文渊。男儿斩却楼兰首，闲评《茶经》拜羽仙。”江苏镇江市金山寺西侧有中溪泉，号称“天下第一泉”。1276年文天祥前往元营谈判，被元将伯颜扣留，于镇江经渡，在思脱逃之时，看湖光山色，这位咏出“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的豪迈诗句的将军竟会想到《茶经》，想到“茶圣”陆羽。伟人毛泽东与人交往以茶相待，诗句“饮茶粤海未能忘，索句渝州叶正黄”写的正是与诗人柳亚子的交往。柳因而写有诗句“粤海难忘共品茶”。



中国的茶文化丰富多彩，中国的茶叶品种同样丰富多彩，仅名茶就有数百种之多，如大家熟悉的传统名茶：西湖龙井、庐山云雾、洞庭碧螺春、黄山毛峰、太平猴魁、恩施玉露、信阳毛尖、君山银针、云南普洱茶、苍梧六堡茶、政和白毫银针、白牡丹、安溪铁观音、凤凰水仙、闽



北水仙、武夷岩茶、祁门红茶；恢复的历史名茶，如九华毛峰、天池茗毫；还有新创的名茶，如南京雨花茶、天柱剑毫等。饮茶时你会选择哪一种？是杭州龙井、苏州碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾，还是天安的瓜片、恩施的玉露、武夷山的大红袍、云南的普洱，抑或是白毫银针、铁观音？

可以这样说，只要有华人的地方就有茶座，就有人饮茶。古人云：“一心两叶山泉水，四月清明五采茶，六两菁七碗露，八分情谊九巡盖，拾得茶馨满园香。”今天，我们坐在茶座里饮茶，谈情感，谈时事，谈生意，仅凭品一口茶，议一句茶，就会懂得“茶道”、“茶经”吗？会知道这流传千年的茶文化吗？会了解饮茶对健康有什么益处吗？

经世界图书出版西安公司张栓才总经理提议，方戎、齐琼老师策划了这套丛书。一茶一书，很适合品茶者翻阅，实惠实用。为了编好这套书，我特别邀请了高级茶艺师曾添媛女士加盟，她曾东到日本，南到新加坡、马来西亚、泰国，西到欧洲，讲述和表演过茶艺，现任南昌女子职业学校培训中心主任、茶艺师考评员。她组



铁

观

音

组织了她的同行，根据各人对茶叶认识的特点及专长认真撰写了每本书，使该套丛书的专业知识质量得到了保证。

曾有一位哲人说，“生活只需要一把茶壶，就有言之不尽的快乐。”现今社会竞争激烈，工作繁忙，精神压力大，人在百忙之余，邀三五好友，择雅静之处品茶聊天，无疑能增进友谊，消除疲劳，涤烦益思，振奋精神。在品茶之时聊聊所饮之茶的来历与典故、茶俗与茶趣，也是一件乐事。



愿集文化、保健于一体的茶叶成为人们现代生活中的良友。

您选择了自己喜爱的茶叶，您也一定会选择这本书。

蒋泽先于“慕容一亚”小斋



目 录

开 篇

茶源于何国，饮茶始于何时	2
源远流长的茶文化	3
“茶”字的演变	9
国外饮茶习惯由中国传入	10
何谓茶艺	12
话说茶道	13
茶是怎么分类的	15
饮茶对人体有哪些作用	23
名泉配佳茗	27
茶具有哪些种类	28
针对不同的茶如何备器	32
购买紫砂茶具的技巧	33
茶叶的妙用	36
如何科学饮茶	39
茶叶变质与哪些因素有关	42
茶叶为什么会吸收异味	44
品种繁多的茶肴	45



八方茶俗	47
国外茶俗	55

选茶篇

铁观音与铁观音故里	62
安溪的种茶历史源远流长	66
安溪为何被称为茶树良种的宝库	69
茶文化的旅游胜地——安溪	71
乌龙茶的传说	75
铁观音的传播与影响	81
铁观音有什么特点	84
安溪铁观音的采摘与加工	85
乌龙茶的习俗	88
福建地区茶的习俗、婚俗与葬俗	90

品茶篇

如何品饮铁观音	96
怎样鉴别铁观音品质的好坏	98
如何品评铁观音的兰花香	100
铁观音的品饮口感有什么标准	101
如何通过叶底看铁观音的品质	104
铁观音的香气是否越香越好	107
如何选购铁观音	109



家庭储藏茶叶的方法	112
铁观音的茶艺	115
选择什么茶具冲泡铁观音	116
用什么水冲泡铁观音最佳	118
铁观音的冲泡程式	119
安溪铁观音之表演茶艺	121
安溪铁观音的生活茶艺	125

保健篇

铁观音的成分与保健功能	128
铁观音的医疗作用	130
茶疗须知	137
媒体对铁观音功效的报道	141

参考文献



开篇



茶源于何国，

饮茶始于何时

这个问题可以用四个“最”来回答。茶树最早为中国人所发现，茶叶最早为中国人所利用，茶水最早为中国人所饮用，茶树最早为中国人所栽培。中国的西南地区是茶树的原产地。古代文字记载表明，我们的祖先在 3 000 年前已开始栽





培和利用茶树，云南地区有世界上树龄最长的野生古茶树。

中国饮茶历史最早记载于东汉的《神农本草经》，当中说到：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”这一神话传说是中国自古即饮茶的历史反映。陆羽《茶经》中也说到：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公”。可以说早在神农时期茶及其药用价值就已被发现，并由药用逐渐演变成日常生活饮料。

春秋以前，茶叶是因为其药用价值而受到关注。古人直接含嚼茶树鲜叶取茶汁而感到芳香，满口富有收敛性快感，并发现其有解渴、提神和治疗某些疾病的作用。久而久之，含嚼茶叶成为人们的一种嗜好。随着人类社会的进步，生嚼茶叶的习惯逐渐转变为煎服，即将鲜叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶服用。时间长了，就养成煮煎品饮的习惯，这是茶作为饮料的开端。

源远流长的茶文化

饮茶就一定要了解一些茶文化。

中国的饮茶历史源远流长，名人居士多爱茶，墨客骚人喜品茶，在浩如烟海的中国古文化典籍中，专业论述、咏叹茶叶的书、诗、词不计其数，由茶衍生的故事、传说，制茶的程序及器



皿，还有茶的礼俗、婚俗、丧俗等，组成了丰富多彩的茶文化。

中国茶道的奠基人陆羽(733~804年)所著的《茶经》是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的一部专著。全书系统地论述了茶的起源、种类、特性、制法、烹蒸、茶具、水的品第、饮茶风俗、名茶产地及有关茶叶典故和药用价值等，是一部划时代的综合性茶学专著。它的问世对我国茶业和世界茶业的发展作出了卓越的

陆羽所著《茶经》是
世界上第一部关于茶叶的
专著。





贡献。

《茶经》全书共分三卷 10 章：“一之源”，概述我国茶的主要产地及土壤、气候等生长环境和茶的性能、功用；“二之具”，记述制作、加工茶叶所用的器物；“三之造”，记茶叶的加工；“四之器”，记煮茶、饮茶的器皿；“五之煮”，讲煮茶的过程、技艺；“六之饮”，介绍饮茶方法及其品赏；“七之事”，记茶的历史和典故；“八之出”，详记当时产茶盛地，并品评其高下位次；“九之略”，讲饮茶器具何种情况应十分完备，何种情况省略；“十之图”，绘图说明以便浏览。

秦汉时期，茶的保健作用就已经受到重视，茶叶的简单加工也开始出现。人们把茶的鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烧干以存放，饮用时，先将茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱、姜和橘子调味。此时的茶叶已经不仅是解毒药品，更成为日常待客之食品。另外，秦统一巴蜀（我国较早传播茶的地区）也促进了饮茶知识与风俗的向东延伸。西汉时，饮茶已成为宫廷及官宦人家的一种高雅消遣。如西汉王褒在《僮约》中提到：“烹茶尽具”，“武阳买茶”。三国时期，崇茶之风进一步发展，饮茶之风也传播到长江中下游地区，茶叶已成为人们的日常饮料，不但宴会以茶代酒，平日待客、祭祀都用它。此



时，茶的烹煮方法也开始被人们所关注。

晋代文人杜育还专门写了一篇歌颂茶叶的《荈赋》。由此可以看出，饮茶在当时已不仅仅满足了人们解渴、提神、保健的需要，更具有了一定的文化色彩。因此，魏晋南北朝时期可以说是我国茶文化逐步形成的时期。

隋唐时的人们把茶叶加工成饼茶，饮用时先将饼茶烤炙，用茶碾碾成粉末，过筛后放入开水中煮，煮时还要加入一些调味品。白居易诗云：

“蜀茶寄到但惊新，渭水煮来始觉珍。”茶事的兴起以及贡茶的出现，加速了茶叶栽培和加工技术的发展，出现了许多名茶，品饮之法也有较大的改进。尤其到了唐代，茶叶的种类更加丰富。

《茶经·六之饮》就说：“饮有粗茶、散茶、末茶、饼茶者”。茶的种类不同，其饮用方法也不同。不过最盛行的还是饼茶，其饮用方法是煮茶法，煮茶时要加调味品，如盐、薄荷、姜、橘皮和芝麻等。对水的选择如陆羽《茶经》云“山水上，江水中，井水下”。不仅如此，对水的煮沸程度也有要求，“如鱼目而微有声，为一沸；边缘如涌泉连珠，为二沸；腾波鼓浪，为三沸。”水过三沸，陆羽则认为水老不可食也。为了改善茶叶的苦涩味和青草气，陆羽在《茶经》中说煮茶只放盐，反对掺和其他作料，但民间还是按老习惯添加许多调味品。此外，那时对烹茶器具也



颇有讲究。陆羽《茶经·四之器》中说：“越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶。”即用青瓷茶碗盛茶可以使茶汤颜色更加青绿。与此同时，论茶的专著及有关茶事的诗歌绘画也相继出现。特别是陆羽《茶经》的问世，对中国茶叶生产和饮茶风气都起了很大的推动作用，陆羽也因此被后人称为“茶圣”、“茶神”，受到极大的尊崇。

茶兴于唐而盛于宋。到了宋代，茶叶生产获得了空前的发展，饮茶之风盛行。宋徽宗还撰写了《大观茶论》一书，对茶的生产、制作、烹煮及品质各方面都进行了详细的论述。王安石在《论茶法》中说：“夫茶之用，等于米盐，不可一日以无。”由此可见，宋元时期茶叶已成为社会各阶层的生活必需品。宋代茶的种类与唐代一样是以团茶、饼茶为主，饼茶也叫片茶。当时的贡茶都是团饼茶，又因在模具上刻有龙凤图案而称为“龙凤茶”。饮用时先将饼茶烧烤、碾细、过筛，再将茶粉冲入一定量的开水，用茶筴搅打使之产生泡沫后再饮用，也不加食盐，以保持茶叶原有的色、香、味，宋代称此为“点茶法”。点茶法也是宋代斗茶时所使用的方法。同时茶的种类由以团饼为主转到以散茶为主。在宋代散茶也叫做“叶茶”、“草茶”、“末茶”。到了宋代后期，散茶大有逐渐取代饼茶之势。此外，花茶的研制也为宋代茶类方面的另一成就。

