

欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人。

茶是人人吃的，可是不一定人人都说得出口茶的道理。茶成为「开门七件事」之一，可见它和人民生活关系之密切。——黄裳《品茶》

# 茶之艺

中华

● 茶艺 ● 茶艺 ● 茶艺

ZHONGHUACHAZHIYI

茶是国饮，香飘万里达千年，你我在茶里，有没有找到一丝品味，有没有品出她一身风情？且让此书伴你在茶艺中徜徉吧！



陈钰 ○ 编著

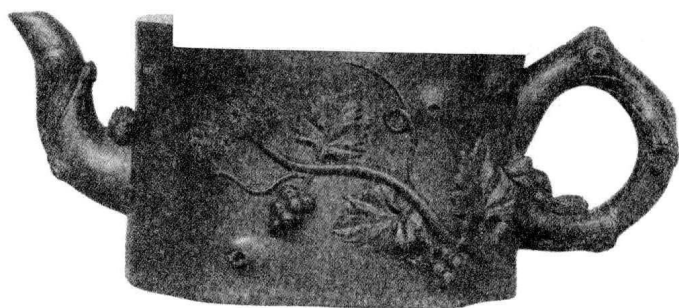


地震出版社

# 茶 之 艺

中华

陈钰◎编著



地质出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中华茶之艺/陈钰编著. —北京: 地震出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-5028-3624-5

I. 中… II. 陈… III. 茶—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177219 号

地震版 XT200900195

**中华茶之艺**

陈 钰 编著

责任编辑: 舒小玲

责任校对: 庞亚萍

---

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

---

版 (印) 次: 2010 年 1 月第一版 2010 年 1 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 282 千字

印张: 19

书号: ISBN 978-7-5028-3624-5 / TS (4243)

定价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言  
FOREWORD

中国茶文化历史悠久，内容也很广泛，既是中华民族优秀传统文化的体现，又是茶在精神领域的延伸。茶文化给中华民族千姿百态、异彩纷呈的传统文化增添了新的形式、新的内涵和旺盛的生命力。饮茶交谈、赋诗，为人们所普遍接受，根植于民间社会生活的沃土，积淀固定为一种民族文化形态。

饮茶已成为中国人的一种生活形态，正如黄裳先生在《品茶》一文中所说的那样“茶是人人都吃的，可是不一定人人都说得出口茶的道理。茶成为‘开门七件事’之一，可见它和人民生活关系之密切。”饮茶不仅为生活添加了不少情趣，而且还有交友的功能。林语堂先生曾经深刻地指出了这一点，他说“烟酒茶的适当享受，只能在空闲、友谊和乐于招待之中发展出来，因为只有富于交友心，择友极慎，天然喜爱闲适生活的人士，方有圆满享受烟酒茶的机会。”在《茶和交友》一文的开篇，林语堂先生还写道“我以为从人类文化和快乐的观点论起来，人类历史中的杰出新发明，其能直接有力的有助于我们的享受空闲、友谊、社交和谈天者，莫过于吸烟、饮酒、饮茶的发明。”

本书从“神农尝百草”的传说开始，介绍了茶的历史进程和发展过程，以及与茶相关的文化艺术，笔调优雅而精当。除此之外，对八



大名茶、茶具、高雅茶艺、茶与健康等内容也做了精彩的论述。全书装帧精美，图文并茂，通俗易懂，结构简明，容知识性、趣味性、实用性为一体，读者可由本书步入茶的世界，品味茶的意蕴深远，品味传统文化的博大精深，品味中华民族的独特文化。

茶是国饮，香飘万里达千年，你我在茶里，有没有找到一丝品味，有没有品出她的一身风情？且让此书伴你在茶艺中徜徉吧！



# 目 录

# CONTENTS

## 第一章 源远流长话茶史

|                      |      |
|----------------------|------|
| 美丽的传说——“神农尝百草” ..... | (3)  |
| 巴蜀——茶的起源之地 .....     | (5)  |
| “以茶养廉”的故事 .....      | (7)  |
| 陆羽与茶 .....           | (9)  |
| 宋人斗茶 .....           | (12) |
| 茶道即禅道 .....          | (15) |
| 书斋品茗与世俗清饮 .....      | (17) |

## 第二章 品茶艺术

|              |      |
|--------------|------|
| 饮茶 .....     | (25) |
| 选茶 .....     | (27) |
| 选水 .....     | (31) |
| 候汤 .....     | (37) |
| 茶具 .....     | (40) |
| 冲泡备好的茶 ..... | (45) |



### 第三章 名茶冲泡技艺

|                |       |
|----------------|-------|
| 龙井茶的冲泡法 .....  | (57)  |
| 名优绿茶冲泡法 .....  | (62)  |
| 乌龙茶的冲泡法 .....  | (67)  |
| 红茶冲泡法 .....    | (83)  |
| 普洱茶的冲泡法 .....  | (91)  |
| 白、黄茶的冲泡法 ..... | (95)  |
| 花茶冲泡法 .....    | (96)  |
| 盖碗茶 .....      | (102) |

### 第四章 谈古论今茶文化

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 茶与唐诗宋词 .....      | (111) |
| 茶与小说——《红楼梦》 ..... | (116) |
| 茶与对联 .....        | (118) |
| 茶与书法篆刻 .....      | (120) |
| 茶与国画 .....        | (126) |

### 第五章 千奇百怪之茶俗

|                |       |
|----------------|-------|
| 香甜可口的熏豆茶 ..... | (135) |
| 桃花源里吃擂茶 .....  | (137) |
| 风味别具的酥油茶 ..... | (139) |
| 细做清茶奉嘉宾 .....  | (141) |
| 围坐火塘罐罐茶 .....  | (143) |



|                |       |
|----------------|-------|
| 渐次循序煮奶茶 .....  | (144) |
| 回族的刮碗子茶 .....  | (145) |
| 无穷回味三道茶 .....  | (146) |
| 滋补强身三炮台 .....  | (148) |
| 长颈铜壶煮砖茶 .....  | (149) |
| 羊城早茶饮且食 .....  | (150) |
| 酣畅痛快大碗茶 .....  | (151) |
| 布朗族的青竹茶 .....  | (152) |
| 傣族爱喝竹筒茶 .....  | (153) |
| 采回新茶打油茶 .....  | (155) |
| 以酒融茶龙虎斗 .....  | (156) |
| 以虫为匠话虫茶 .....  | (157) |
| 基诺族“凉拌茶” ..... | (158) |

## 第六章 茶的分类与保健之道

|              |       |
|--------------|-------|
| 茶叶的分类 .....  | (161) |
| 茶的保健作用 ..... | (167) |

## 第七章 茶叶的选购及储存

|                |       |
|----------------|-------|
| 茶叶的质量 .....    | (183) |
| 茶叶质量的辨别 .....  | (192) |
| 茶叶的保管及贮存 ..... | (198) |

## 第八章 制茶工艺

|                |       |
|----------------|-------|
| 各类茶的制作方法 ..... | (207) |
|----------------|-------|



|            |       |
|------------|-------|
| 制茶初识 ..... | (211) |
|------------|-------|

## 第九章 奇特精美话茶具

|                |       |
|----------------|-------|
| 茶具特色 .....     | (243) |
| 茶具的分类 .....    | (246) |
| 壶具与泡茶 .....    | (252) |
| 独领风骚的紫砂壶 ..... | (255) |
| 如何选择紫砂壶 .....  | (262) |
| 初用新壶 .....     | (266) |

## 附 录

|      |       |
|------|-------|
| 茶树介绍 | / 271 |
| 茶事百科 | / 280 |



第一章

源远流长话茶史





## 美丽的传说——“神农尝百草”

在我国古代，民间就有关于神农的传说。东汉时期的《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”《尔雅》中亦载有“茶”的古体字“𣎵”。而汉朝《说文解字》中尚无“茶”字，据考证，“𣎵”字就是“茶”字的古体字之一。据古书记载，神农即神农氏，是四五千年前的上古时期氏族部落的首领，他带领部落的族人们从事各种农业生产。

为了百姓所受疾病的痛苦，神农氏经常寻草药于深山大川之中。传说他每日口尝数种草药，有的含剧毒，使他口干舌燥，五内若焚，每当



此时，神农氏就找寻茶叶慢慢咀嚼，其味稍苦而回甘，随之舌底生津，身体诸种不适便逐渐消失，而且精神更加健旺。神农氏全身透明，草药入肚后，药行经途径、药效及治病机制明晰无疑。但是有一天，神农氏尝了一种草后，肚肠突然一节节断了，而茶叶又找寻不到，因此断肠而死。

神农氏的传说，相当程度上反映了中华民族上古时期历史的真实性。可以说，神农氏是传说中有史以来对茶叶最早发现、认识和利用的第一人，是中国古代农业和医学的奠基者，被后人奉为“三皇五帝”中的“炎帝”。





## 巴蜀——茶的起源之地

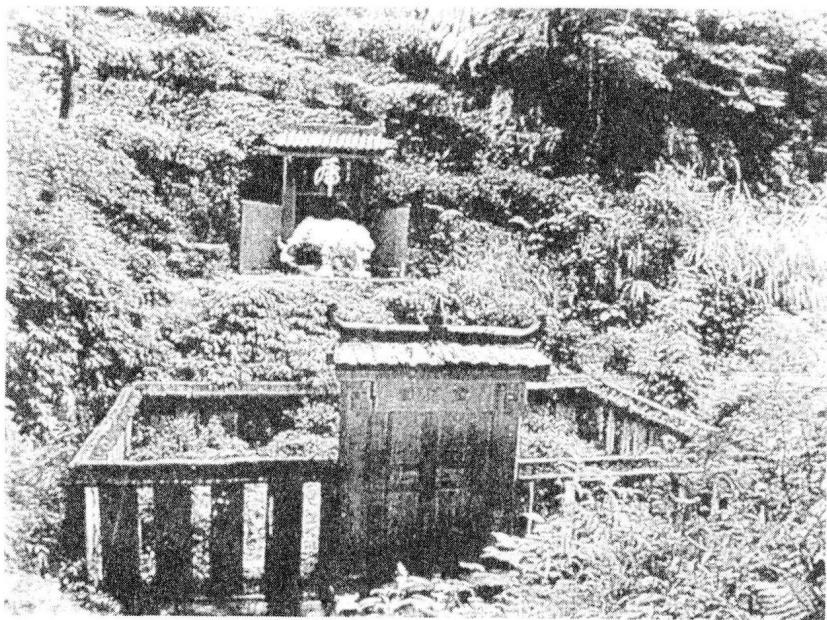
《茶经·一之源》上记载：“茶者，南方之嘉木也。”茶树最早产于滇、贵、川，那里气候温暖湿润，有着茂密的原始森林和肥沃的土壤，非常适合茶树的生长。在远古的冰川时期，许多动植物被冻死，而茶树则由于滇、贵、川特有的自然气候特点得以保存。野生茶树众多。其中，在滇南勐海县大黑山原始丛林中发现的高达 32.12 米的野生大茶树是迄今为止世界上最大的野生茶树。



据日本科学家研究发现，茶是以滇、贵、川为中心，向其他区域辐射传播。在气候温暖地带，向乔木化、大叶种发展；在气候寒冷地带，则向灌木化、小叶种进化。所以有这样一种说法，地球上北纬 45°以南，南纬 30°以北区域内的 50 多个国家所种植的茶大多数都源于我国的滇、贵、川。

茶的饮用也最早从滇、贵、川开始，据汉代《华阳国志·巴志》记载：“自西汉至晋，二百年间，涪陵、什邡、南安（今剑阁）、武阳皆出名茶。”还有，“周武王伐纣，实得巴蜀之师……丹漆、茶、蜜……皆纳贡之。”“且园有芳翡、香茗。”这说明，远在 3000 年前的周朝巴蜀地区就有人工种植的茶园，茶已经是生活中的重要饮品和朝贡给天子的礼物。

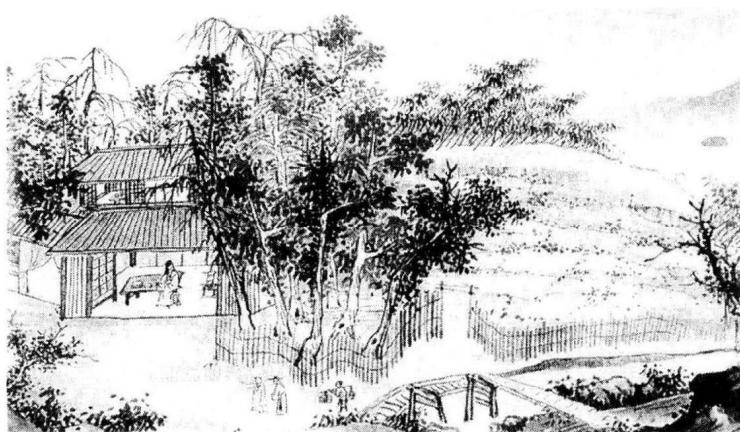
对于茶树的人工种植，茶文化研究者公认是在汉代，即蒙山茶的种植。蒙山是位于四川雅安縣和名山县之间的历史名山。宋代王象之《舆地纪胜》载曰：“西汉有僧从表岭来，以茶实蒙山。”《四川通志》载曰：“汉代甘露祖师姓吴名理真手植，至今不长不灭，共八小株。”“蒙顶山上茶，扬子江中水。”可见后人对蒙顶茶极为赞叹。





## “以茶养廉”的故事

饮茶起源于周朝，风行于汉。两汉时期，即使传世的汉代艺术品如霍去病墓前的石马、汉隶碑刻、铜印等，风格亦是拙朴雄浑，折射出汉代社会俭朴的时尚特征。



而在两晋南北朝期间，民风则渐趋奢华富丽，官吏士人皆以奢侈享乐为尚。《晋书》卷三十三载曰：“何曾性奢，帷帐车服，穷极绮丽，厨膳滋味，过于王者。”因此，儒家士大夫不断呼吁力纠奢靡以恢复两汉清廉之风。

故而南朝齐世祖武帝，曾下旨其死后灵位前只祭以干饼、蔬果和茶。不仅有“以茶代酒”的功用，还有“以茶养廉”的苦心，极大地促进了民风的回归与转化。茶，渐次体现出了它本身所蕴含的文化精神。

博學能文天性清儉  
金上僧同姜孟可敬

