

中國茶文化經典

中國茶典

茶文化與養生保健

【全圖解】



葉嘉飄香典存人間

中國茶文化經典

中國茶典

茶文化與養生保健

【全圖解】



图书在版编目 (CIP) 数据

中国茶典全图解·茶文化与养生保健 / 张晶 主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 80245 - 570 - 2

I. ①中… II. ①张… III. ①茶—文化—中国—图解

IV. ①TS971-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187822号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931034

66931048

编辑部: (010) 66931050

传 真: (010) 66931050

网 址: <http://www.mmsp.cm>

印 刷: 北京丰富彩艺印刷有限公司

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 28

字 数: 384千字

版 次: 2010年10月第一版

印 次: 2010年10月第一版印刷

定 价: 390.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

目录

第一篇 茶的产生及发展 / 001

第一章 茶的起源与发展 / 002

- 一、茶的起源 / 002
- 二、茶的发展 / 009

第二章 中国茶文化概览 / 014

- 一、中国茶文化的萌芽 / 014
- 二、历代茶文化中的饮茶法 / 015
- 三、中国茶文化的内核 / 018
- 四、中国茶文化的播散 / 021
- 五、中国茶文化的民族凝聚力 / 024
- 六、中国历代茶文化与“茶政” / 026
- 七、茶文化与养生保健 / 026
- 八、茶类与名茶 / 027
- 九、茶文化与茶具 / 028
- 十、茶文化与地名、出版、农药、洗涤 / 030
- 十一、茶叶 / 030

第二篇 中国茶文化在世界各地的传播 / 033

第一章 中国茶叶对外传播路径 / 034

- 一、中国茶叶对外传播综述 / 034
- 二、“丝绸之路”与茶叶传播 / 035
- 三、“茶马古道”与茶叶传播 / 036

- 四、茶叶之路与茶叶传播 / 037

- 五、海上茶路与茶叶传播 / 039

第二章 茶文化走向世界 / 040

- 一、中国茶早期外传与调饮文化及乳饮文化体系 / 040
- 二、中国茶向日本、朝鲜的传播 / 042
- 三、传入南亚诸国 / 044
- 四、亚洲茶文化圈的形成及其重大意义 / 045
- 五、茶文化与日本茶道 / 046
- 六、日本茶道的形成与演变 / 046
- 七、中国茶文化与日本茶道对比 / 049
- 八、朝鲜茶礼与中国儒家思想 / 052
- 九、英法诸国饮茶习俗 / 053
- 十、前苏联各民族饮茶习俗 / 055
- 十一、美洲、非洲国家饮茶习俗 / 056

第三篇 茶艺欣赏 / 057

第一章 茶艺六要素 / 058

- 一、仪表美 / 058
- 二、风度美 / 059



五、明代朱权饮茶法 / 124

- 六、钱椿年的“煎茶四要” / 125
- 七、明人许次纾《茶疏》中提到茶 / 125
- 八、泡好茶的诀窍 / 127
- 九、合理安排饮茶 / 131
- 十、泡茶时的配料 / 131
- 十一、客来敬茶 / 131
- 十二、龙井茶的冲泡 / 133
- 十三、绿茶的冲泡技巧 / 134
- 十四、乌龙茶的冲泡技巧 / 135
- 十五、红茶的冲泡技巧 / 139
- 十六、普洱茶的冲泡技巧 / 140
- 十七、白茶的冲泡技巧 / 141
- 十八、黄茶的冲泡技巧 / 141
- 十九、花茶的冲泡技巧 / 141
- 二十、红茶的饮用方法 / 142
- 二十一、砖茶的饮法 / 143
- 二十二、煨茶 / 143
- 二十三、云南腌茶 / 143
- 二十四、一杯茶冲泡几次为宜 / 145
- 二十五、四季喝茶巧安排 / 145
- 二十六、茶与水的关系 / 145
- 二十七、陆羽品评天下水 / 146
- 二十八、乾隆品评天下水 / 146
- 二十九、古人选水的诀窍 / 147
- 三十、宜茶水品的种类 / 147

第四篇 中国茶道大观 / 149

第一章 义理与核心 / 150

- 一、中国茶道的“七义一心” / 150
- 二、“七义”总述 / 150
- 三、“一心”论 / 158



第二章 茶道即人道 / 161

- 一、生命之美的延伸 / 161
- 二、茶道即人道 / 162
- 三、“天人合一” / 163
- 四、中国茶道的人道思想精髓 / 164
- 五、中国茶道的修养方法 / 165
- 六、中国茶道的养生思想 / 166
- 七、中国茶道的人际关系内涵 / 168
- 八、中国茶道：建构世界未来文化之超前意识天使 / 169

第五篇 茶叶的选购和贮藏技巧 / 171

第一章 茶叶的选购 / 172

- 一、六大茶类的特点 / 172
- 二、再加工茶特点 / 174
- 三、好茶的标准 / 175
- 四、如何选择茶叶 / 177
- 五、选购茶叶的方法 / 178
- 六、识别真正的名茶 / 180
- 七、茶叶品质的识别 / 182

第二章 茶的贮存和保鲜 / 190

- 一、茶叶在存放中变质的原因 / 190
- 二、影响茶叶品质的环境条件 / 191
- 三、茶叶包装材料的选用 / 192
- 四、茶叶的贮存 / 193

第六篇 茶叶的冲泡技艺 / 195

第一章 茶叶冲泡所需器具 / 196

- 一、器具种类 / 196
- 二、茶具的组合、清洁及保养 / 197
- 三、选好茶壶的要领 / 200
- 四、紫砂壶的鉴赏 / 201

第二章 茶叶的冲泡 / 203

- 一、泡茶要素 / 203
- 二、泡茶用水的选择 / 206
- 三、泡茶的一般程序 / 210
- 四、各类茶叶的冲泡技巧 / 210

第七篇 名茶鉴赏 / 215

第一章 河南名茶 / 216

- 一、大别山：信阳毛尖 / 216

第二章 湖北名茶 / 217

- 一、宜昌：宜昌红茶、峡州碧峰、
邓村绿茶 / 217
- 二、隆中：隆中茶 / 218
- 三、恩施：恩施玉露 / 218

第三章 湖南名茶 / 219

- 一、安化：安化松针 / 219
- 二、长沙：岳麓毛尖、高桥银峰 / 219
- 三、张家界：碣滩茶 / 220
- 四、沅陵：官庄毛尖 / 222
- 五、衡山：南岳云雾茶 / 223
- 六、湘潭：韶峰茶 / 223
- 七、洞庭湖：君山银针 / 224

第四章 广东名茶 / 225

- 一、潮州：凤凰水仙 / 225

第五章 广西名茶 / 226

- 一、桂平：西山茶 / 226
- 二、桂林：桂林毛尖 / 226
- 三、昭平：象棋云雾 / 227

第六章 江苏名茶 / 229

- 一、苏州东山：碧螺春 / 229
- 二、南京：雨花茶 / 231



- 三、无锡：无锡毫茶 / 231
- 四、金坛：雀舌茶 / 232
- 五、连云港：花果山云雾茶 / 232
- 六、宜兴：阳羡紫笋 / 233

第七章 浙江名茶 / 234

- 一、杭州：西湖龙井 / 234
- 二、湖州：顾渚紫笋 / 236
- 三、天目山：天目青顶 / 237
- 四、安吉：安吉白片 / 237
- 五、千岛湖：鸠坑毛尖、兰溪毛峰、
千岛玉叶、清溪玉芽 / 238
- 六、建德：建德苞茶 / 239
- 七、江山：江山绿牡丹 / 240
- 八、开化：开化龙顶 / 241
- 九、金华：婺州举岩、双龙银针 / 242
- 十、仙居：仙居碧绿 / 243
- 十一、天台山：华顶云雾 / 243
- 十二、雁荡山：雁荡毛峰 / 244
- 十三、绍兴：珠茶、日铸雪芽 / 245
- 十四、普陀山：普陀销茶 / 246
- 十五、泰顺：香菇寮白毫 / 247
- 十六、温州：乌牛早茶 / 247
- 十七、景宁：惠明茶 / 248

第八章 福建名茶 / 249

- 一、安溪：铁观音、黄旦 / 249
- 二、武夷山：大红袍 / 250
- 三、天山：天山绿茶 / 250

第九章 江西名茶 / 252

- 一、婺源：婺源茗眉 / 252
- 二、抚州：云林茶、通天岩茶 / 252



- 三、上饶：上饶白眉 / 253
- 四、庐山：庐山云雾 / 254
- 五、修水：双井绿、宁红工夫茶 / 255
- 六、井冈山：井冈翠绿 / 256

第十章 安徽名茶 / 257

- 一、黄山：黄山毛峰 / 257
- 二、太平湖：太平猴魁 / 259
- 三、九华山：九华毛峰 / 260
- 四、祁门：祁门红茶 / 261
- 五、歙县：顶谷大方、绿牡丹 / 262
- 六、泾县：涌溪火青 / 263
- 七、天柱山：天柱剑毫 / 264
- 八、舒城：舒城兰花、岳西翠兰 / 264
- 九、宣城：敬亭绿雪 / 265
- 十、六安：六安瓜片 / 266
- 十一、休宁：松萝茶 / 268

第十一章 云南名茶 / 269

- 一、西双版纳：普洱茶 / 269
- 二、勐海：云海白毫、南糯白毫、
滇红工夫茶 / 269

三、化佛山：化佛茶 / 270

四、大理：苍山雪绿 / 271

第十二章 贵州名茶 / 272

一、都匀：都匀毛尖 / 272

二、遵义：遵义毛峰 / 273

三、湄江：湄江翠片 / 273

四、贵定：贵定云雾 / 273

第十三章 四川名茶 / 275

一、峨眉山：竹叶青、峨蕊 / 275

二、雅安：峨眉毛峰 / 275

三、蒙山：蒙顶甘露 / 276

四、青城山：青城雪芽 / 277

五、邛崃：文君嫩绿 / 277

第十四章 台湾名茶 / 279

一、南投：冻顶乌龙 / 279

第八篇 茶具鉴赏 / 281

第一章 茶具综览 / 282

一、中国茶具 / 282

二、茶具的起源 / 288

三、专用茶具的确立 / 291

第二章 历代茶具鉴赏 / 293

一、唐代茶具 / 293

二、两宋茶具 / 302

三、元代茶具 / 309

四、明代茶具 / 310

五、清代茶具 / 313

第三章 古代名窑茶具鉴赏 / 316

一、古代茶具瓷为首 / 316

二、长沙窑茶具鉴赏 / 320

三、越窑茶具鉴赏 / 321

四、两宋官窑茶具鉴赏 / 321

五、建窑茶具鉴赏 / 322

六、德清窑茶具鉴赏 / 323

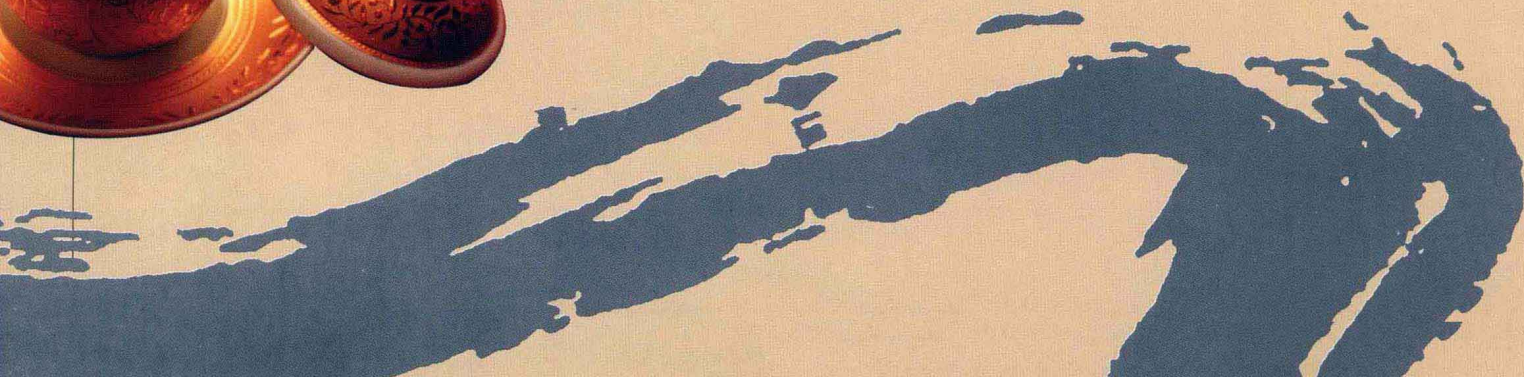
七、钧窑茶具鉴赏 / 324

八、定窑茶具鉴赏 / 324

九、汝窑茶具鉴赏 / 325

十、耀州窑茶具鉴赏 / 326

十一、哥窑茶具鉴赏 / 326



- 十二、德化窑茶具鉴赏 / 327
- 十三、邢窑茶具鉴赏 / 327
- 十四、龙泉窑茶具鉴赏 / 328
- 十五、吉州窑茶具鉴赏 / 329
- 十六、湘阴窑茶具鉴赏 / 329
- 十七、景德镇窑茶具鉴赏 / 330
- 十八、宜兴窑茶具鉴赏 / 330

第四章 茶具的功能分类 / 332

- 一、主茶具 / 332
- 二、辅助用具 / 334
- 三、备水器具 / 336
- 四、备茶器具 / 336
- 五、盛运器具 / 336
- 六、泡茶席 / 339
- 七、茶室用具 / 339

第五章 茶具的材质分类鉴赏 / 340

- 一、金属茶具 / 340
- 二、瓷器茶具 / 341
- 三、紫砂茶具 / 347
- 四、琉璃茶具 / 350
- 五、搪瓷茶具 / 351
- 六、竹木茶具 / 351
- 七、漆器茶具 / 352
- 八、木鱼石茶具 / 352

第六章 各类茶具的保养技巧 / 351

- 一、紫砂茶具的保养 / 353
- 二、红木茶具的保养 / 354
- 三、木鱼石茶具的保养 / 354

第七章 紫砂壶鉴赏 / 355

- 一、紫砂概述 / 355
- 二、紫砂壶的起源 / 358
- 三、紫砂壶的发展 / 363
- 四、紫砂壶的鉴赏与购买 / 371

第九篇 茶与健康 / 387

第一章 饮茶与健康 / 388

- 一、茶的功能性成分 / 388
- 二、茶的主要保健功效 / 391
- 三、科学饮茶 / 394

第二章 家庭食疗补益药茶 / 397

第十篇 茶与文学艺术 / 411

第一章 茶与文学 / 412

- 一、茶与诗词 / 412
- 二、茶与小说 / 419



三、茶谚、茶联 / 422

第二章 茶与艺术 / 424

一、茶与歌舞 / 424

二、茶与绘画 / 425

三、茶与戏曲 / 427

第三章 饮茶传说与典故 / 429

一、茶的传说 / 429

二、饮茶典故 / 434

目录



【第一篇】

茶的产生及发展



002



◎紫砂壶及小瓷杯

究茶树原产地的一大根据，但如果从茶树栽培历史的发展、亲缘植物的分布、植物体化学成分等多方面综合判断，才能得出有说服力的结论。从茶树的亲缘植物分布来看，山茶是茶树种群最接近的植物。全世界山茶科植物23属，三百八十余种，除其中10属产于南美洲外，其余各属都产于亚洲热带和温带。我国有15个属，二百六十余种，大多分布在云南、贵州和四川一带。云南省是山茶科山茶属植物分布最集中的地方，其中的大理山茶、怒江山茶、云南大花茶等都很著名，有山茶“甲天下”之称。如果从古地理、古气候、古生物学的角度来看，自第四世纪以来，全世界经历过几次冰河期，对所

有植物造成极大的灾害。根据我国西南地区冰川堆积物分布情况来看，云南受到冰河期的灾害不大，所以在云南原生的大叶种茶树没有受到严重影响，保存最多。大头茶、木荷、桫欏、厚皮香、石笔木等茶树的近缘植物在森林中也随处可见。因此可以推断，云南是茶树原产地的中心地



◎茶具组合（一套）

带。近年来，一些科学家用生物化学的方法进一步研究了茶树的原始类型，发现在云南茶树品种的叶子中所含儿茶素比较接近茶树幼苗期儿茶素的类型。这说明云南茶树芽叶的新陈代谢类型比其他品种茶树简单，因而更有理由断定，云南茶树是现在所有茶树中最为古老的原始类型。综合上述事实，我们认为茶树原产自中国西南部，云南则是茶树原产地的中心地带。

2. 神农尝百草发现了茶

茶可以作为饮料是中国人的一项重大发现。它的利用历史和药用植物一样久远。大概在采集和渔猎的古代时期，古人类

在尝百草的过程中发现了它。它的利用，可能经过了由食用到药用，再到饮用的几个不同阶段。东汉时期的《神农本草》中记有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶解之”的传说。在五千多年前，民间传说有位最早发明农业、医药，被后人称为“神农氏”的人，为了为民解除病痛，尝遍百草，企图寻找能治病的植物。有一次，他先后尝了72种毒草，毒气聚腹，五脏若焚，四肢麻木，便躺在一棵树下休息。忽然，一阵凉风吹过，掉下一片树叶落入口中，清香甜醇，他的精神为之一振，便将树上嫩枝叶采下再尝，咀嚼后，毒气顿时退去，全身舒适轻松。于是他认定

此种树叶为治病良药，并称它为“茶”。从此，“茶”就在世间代代相传。据说“茶”由药用发展为药、饮并用，也是神农经过多次品饮，反复检查，才认定并传于后世。

3. 茶字的演变和形成

秦代以前，中国的文字还不统一，因此茶的名称也五花八门。据唐代“茶圣”陆羽所著《茶经》记载：唐以前茶有“荼、𣎵、蔎、茗、荈”等名称。自《茶经》问世以后，正式将“荼”字减去一横，称之为“茶”。可见茶字的定形至今已有一千二百余年的历史。



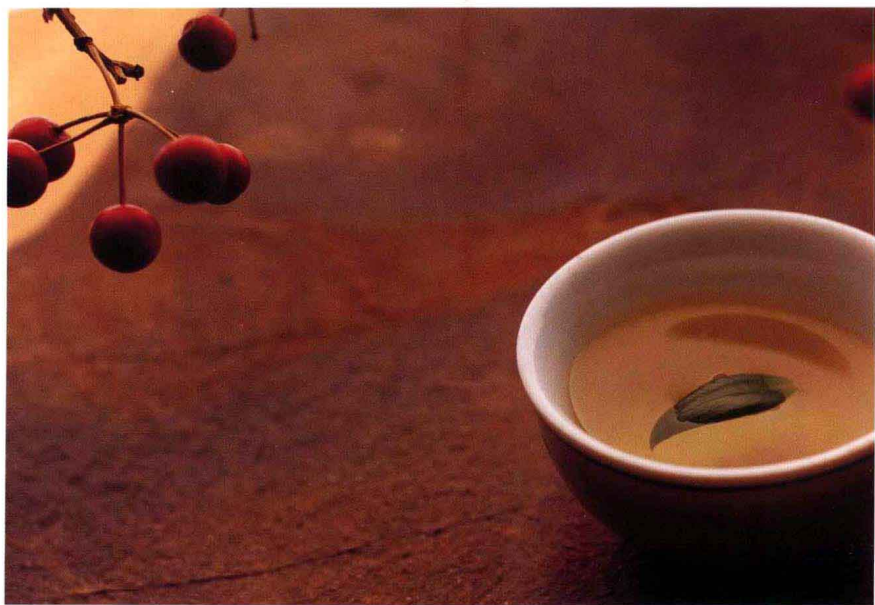
◎泡茶器具（一组）

茶起源于中国，却流行全世界。如今世界各国的“茶”字的读音，也都是从中国直接或间接传入的。一般而言，“茶”字的读音可分两大体系，一是普通话语音：茶——“CHA”；二是福建厦门地方语“退”音——“TEY”。两种语音在对外传播时间上，有先有后，先为“茶”音，后为“退”音。“CHA”音传往中国的周边四邻的国家。如东邻日本，直接使用汉字“茶”。西邻古波斯语：“CHA”；土耳其语：“CHAY”；葡萄牙语：“CHA”。北邻俄语：“ч а й”。南邻印度、斯里兰卡、巴基斯坦、孟加拉的僧伽罗语也叫“CHA”。在明末清初，西方远洋船队由厦门等地方语得知茶称为“退”，随译成英语“TEE”，拉丁文“THEA”，后来英语拼成“TEA”。至于法语系的“THE”，德语系的“TEE”，西班牙语的“TE”，都是由厦门语的“退”音和英语的译音演变而成。

4. 中国的茶区及分类

目前，中国的茶园面积有110万公顷。茶树生长的区域分布辽阔，东起东经122度的台湾省东部海岸，西至东经95度的西藏自治区易贡，南自北纬18度的海南岛榆林，北到北纬37度的山东省荣城





◎小瓷杯

县，东西跨经度27度，南北跨纬度19度。共有21个省（区、市）967个县、市生产茶叶。总的来看，全国可分为西南茶区、华南茶区、江南茶区和江北茶区四大茶区。

（1）西南茶区。

西南茶区位于中国西南部，包括云南、贵州、四川三省以及西藏东南部，是中国最古老的茶

区。此区茶树品种资源丰富，盛产红茶、绿茶、沱茶、紧压茶和普洱茶等，是中国发展大叶种红碎茶的主要基地之一。

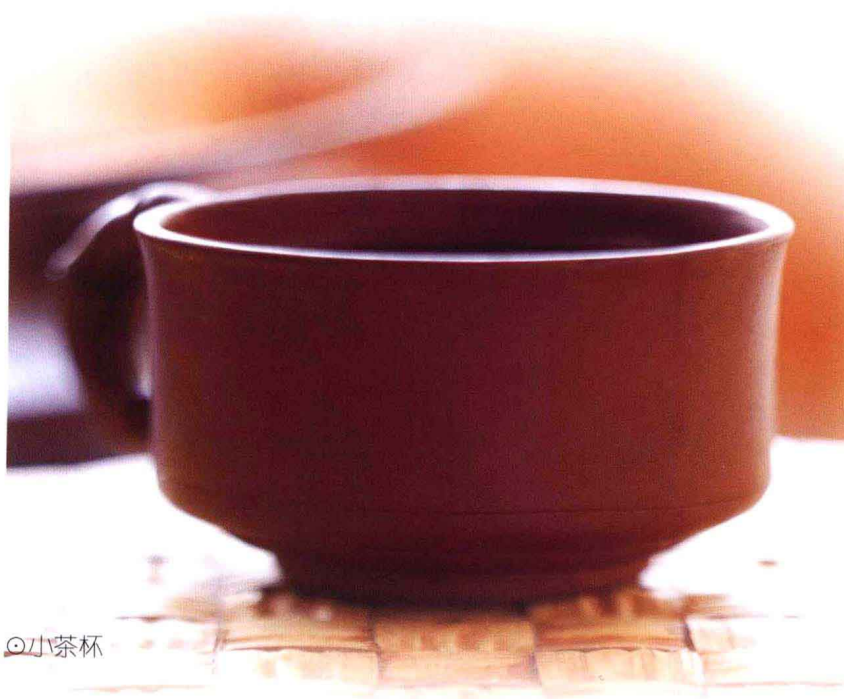
云贵高原为茶树原产地的中心地带。此高原地形复杂，有些同纬度地区海拔高低悬殊，气候差别很大，大部分地区均属亚热带季风气候，冬不寒冷，夏不炎热。土壤状况也比较适合茶树生长，贵州、四川和西藏东南部以黄壤为主，有少量棕壤；云南主要为赤红壤和山地红壤。土壤有机质含量比其他茶区丰富。

（2）华南茶区。

华南茶区位于中国南部，包括广东、广西、福建、台湾、海南等省（区），是中国最适宜茶树生长的地区。有乔木、小乔木、灌木等各种类型的茶树品种，茶资源极为丰富，生产乌龙茶、花茶、红茶、白茶和六堡茶



◎瓷杯



◎小茶杯