

中华

茶之经

欲把西湖比西子 从来佳茗似佳人

我觉得茶，它的好处也可说是它的长处，便是无论在什么场所，它都可以与思虑、情感融化，绝不随主观而有喜厌。

——谢兴尧《吃茶颂》

最新经典

ZHONGHUACHAZHIJING

本书实用性强，介绍了茶的起源、传播、发展过程，同时还介绍了茶的辨别方法和茶具等。茶作为日常生活的必需品，不仅为人们生活带来情趣，更重要的是给人们带来了健康。



陈钰 〇 编著



地震出版社

中华

山 休 之 經

陈钰◎编著



地
東
出
版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华茶之经/陈钰编著. —北京: 地震出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5028-3628-3

I. 中… II. 陈… III. ①茶—文化—中国②茶叶—养生
(中医) IV. TS971 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 180823 号

地震版 XT200900197

中华茶之经

陈 钰 编著

责任编辑: 冬 青

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: 九州财鑫印刷有限公司

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: 317 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3628-3 / TS (4247)

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

中国是茶的故乡，饮茶，讲究品味、讲究意境，更讲究心情。

中国古代有许多关于茶道的著作，从鉴赏、引用等多个方面讲述了饮茶的美学境界，著名的有丁谓的《茶图》、蔡襄的《茶录》、卢仝的《茶歌》、苏轼的《茶赋》等。当然，饮茶不仅有鉴赏的美学意义，还有实际价值，饮茶对人的身体是一副良药，《唐书》中曾记载“唐大中时，东都进一僧，年百三十岁。宣宗问：‘服何药？’对曰：‘臣少也贱，素不知药，惟嗜茶。’因赐名茶五十斤，命居保瘦官。”由此可见，在某种程度上，茶具有超过药物的功效。因此，古代“茶迷”甚多，以至于产生了阿茶神、茶颠、茶客等等。

饮茶对中国人影响悠远，周作人先生在《喝茶》一文中深刻论述了他对饮茶的迷恋，同时也揭示了饮茶与人生修养的关系。他写道“喝茶当于瓦屋纸窗之下，清泉绿茶，用素雅的陶瓷茶具，同二三人共饮，得半日之闲，可抵十年的尘梦。喝茶之后，再去继续修各人的胜业，无论为名为利，都无不可，但偶然的片刻优游乃正亦断不可少。”

周作人先生的这段论述揭示了饮茶与人生的关系，极为深刻。三两好友相聚品茗，意趣盎然时，随处流露出对人生的思虑；谈吐之间，不但增进了彼此的情感，更加深了对人生的理解。谢兴尧先生就曾说过“我觉得茶，它的好处也可说是它的长处，便是无论在什么场所，



它都可以与思虑、情感融化，绝不随主观而有喜厌。”

由此可见，饮茶与人生关联紧密。我们精心编著的《中华茶之经》一书，从茶的起源谈起，书籍介绍了茶的辨别方法和茶具等；而后，将茶文化娓娓道出。茶作为日常生活的必备品，不仅为人们生活带来情趣，更重要的是给人们带来了健康。本书详细论述了茶对养生保健的特殊作用，以及具有奇特功效而简单易行的小茶方。

希望与读者共同体验饮茶的乐趣，了悟人生的真谛。





目 录

CONTENTS

第一章 茶之源

中国被称作茶的故乡，原因就在于茶原产于中国。中华祖先发现茶和利用茶的历史悠久，从远古时期进入到文明时代时，茶就已经出现了，人类对茶的初步认识也是从那时开始的。

品茶道茶源	(3)
饮茗话宗教	(7)
辨茶类论特点	(15)

第二章 茶之鉴

历史的久远、地域的广博，筑造了浩瀚的茶叶王国。在这个茶叶王国的世界里，每个品种的茶都拥有属于自己的故事和独特的韵味。鉴茶就是一种品位文化、融入心境与这种特殊的茶文化载体相得益彰的过程。在品饮茶、欣赏茶、观赏茶的过程中，鉴别茶叶显得十分重要。

茶之甄选	(27)
绿茶品鉴	(35)





红茶品鉴	(46)
乌龙茶品鉴	(50)
白茶品鉴	(57)
黄茶品鉴	(61)
黑茶品鉴	(67)
再加工茶品鉴	(71)
世界四大名红茶品鉴	(78)

第三章 茶之韵

饮茶蕴含艺术，因此品茶艺术也就随即而生。在中国饮茶史上，茶艺自古以来就被人们所崇尚。“竹下忘言对紫茶，全胜羽客醉流霞”（唐·钱起）、“幸有香茶留稚子，不堪秋草送王孙”（唐·李嘉祐）。峰嶂、森林、紫茶、清风，好友欢聚，挚朋抒怀，如此雅兴不亚于流霞肴饌，茶艺之感自然在其中。

茶之具	(83)
茶之艺	(92)
茶之道	(102)
茶之馆舍	(107)

第四章 茶之风俗

中国饮茶的历史久远，品茶者最能明白可使身心获得放松与健康的饮茶真谛。“客来时，饮杯茶，能增进情谊；口干时，饮杯茶，能润喉生津；疲劳时，饮杯茶，能舒筋消累；空暇时，饮杯茶，能耳鼻生香；心烦时，饮杯茶，能静心清神；滞食时，饮杯茶，能消食去腻。”以茶待客，用茶代酒，自古以来就是中国



人民的传统礼仪，也是我们作为礼仪之邦的本源。

民族之茶俗	(117)
地方之茶俗	(139)
各国之茶俗	(149)

第五章 茶的保健功效

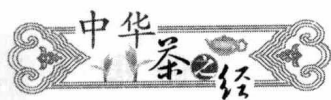
据史料记载，西汉以前，就有以葱、姜、桔和茶饼一起冲配，喝了这种茶可醒酒提神，这是关于茶的保健功效最早的记载。茶的保健功效有很多，按其营养价值和药效功能可分为 25 类：健美减肥类、降脂降压类、降低血糖类、生津止渴类、防治感冒类、解热消暑类、消食健胃类、抑菌消炎类、清热解毒类、明目益思类、健脑益智类、宁心安神类、止咳平喘类、舒肝保肝类、除湿利尿类、提神强力类、滋阴壮阳类、滋补健身类、益寿养身类、防癌抗癌类、抗辐射害类、防龋健齿类、醒酒解烟类、综合营养类等等。

茶的功效	(159)
生活中无处不在的茶	(174)
茶叶不饮亦有用	(188)
饮茶有禁忌	(192)
简单易行的保健养生小茶方	(203)

第六章 茶的疗养之道

李时珍在《本草纲目》中曾写到：“茶苦而寒，最能降火，火为百病，火降则上清矣。”显而易见，茶的重要作用不可小看。常喝茶使人精神舒畅，还能补充身体一天所需的水分、氨基酸、





维生素、茶多酚、生物碱、类黄酮、芳香物质等许多有好处的有机物质，此外还能提供维持人体组织正常运转必不可少的矿物质元素。另外，经科学分析研究表明，茶中所含的钾、钠、钙、镁、磷、锰、铁、锌、铜、镍、镉、铬、钴、钼、锡、钒等元素是人体不可或缺的元素。

茶之美容	(253)
茶之减肥	(257)
既美容又减肥的各种花草茶	(264)
美容减肥小茶方	(269)

附 录

茶树介绍	/ 275
茶之百科	/ 286





中国被称作茶的故乡，原因就在于茶原产于中国。中华祖先发现茶和利用茶的历史悠久，从远古时期进入到文明时代时，茶就已经出现了，人类对茶的初步认识也是从那时开始的。



品茶道茶源

品茗轩

使风

(唐) 韩偓

茶香睡觉心无事，一卷黄庭在手中。

欹枕卷帘江万里，舟人不语满帆风。

一、茶之渊源与传播

秦汉年间的《尔雅》中有最早对茶的文字记载：“楨，苦茶。”后来，在西汉司马相如的《凡将篇》、扬雄的《方言》，三国时期魏国张揖的《广雅》和晋代陈寿的《三国志》等文中，都出现了关于茶的记载。

唐代时，饮茶之风已颇为流行。不但富人们喜爱啜饮，百姓中的饮茶之风也大为风行。被尊为茶圣的陆羽所著的《茶经》正是此时期的作品，为中国的茶文化理论奠定了基础，同时使茶作为一种文化载体而被世人所接受。宋朝在茶文化的社会层面和文化形式上进行拓展，因此历史上有“茶兴于唐，盛于宋”之说。宋代人的饮茶风格十分精致，注重茶品、火候、烹法和饮用效果等，促使这一时期的茶事非常发达，也使茶艺从此走向了复杂、繁琐和奢侈。元朝时，虽然北方民族也喜好饮茶，但宋代人复杂的茶艺并不欣赏，文人们也无意用茶事来表现自身的风流潇洒，只是期望通过茶体现自身的脱俗和磨炼自己的意志。在当时渐渐形成了茶艺简



约、回归自然的风格，这种简约的茶文化风格，直到今天还较为流传。明代时期，茶事已十分普遍，饮茶方法已由煮茶改为泡茶。清朝初期，重新出现精细的茶文化。制茶、烹饮等茶事不像再宋代那么繁琐，茶风已趋向纤弱。随着现代文明的不断发展，茶已成为人产平日生活中不可缺少的饮品，喜好饮茶的人到处可见。如今，茶还逐步地成为了一种文化载体，表现更多的是一种饮茶的悠然心情、一种领悟人生的幽雅意境。



随着国家之间的文化交流和商业往来的发展，茶传遍了世界各地。最先传入日本、朝鲜，然后由南方海路传至印尼、印度、斯里兰卡等国家；16 世纪传到了欧洲地区；并进一步传至美洲大陆；又从北方传入波斯、俄国；直至 19 世纪，茶叶几乎播及全球。1886 年，中国茶叶出口量达 268 万担，为历史记载出口量最多的一年。西方国家语言中“茶”一词，大部分是从当时海上贸易港口厦门及粤语中“茶”的读音中音译过来的。可以说，中国赋予了世界茶的名字，传播了有关茶的知识 and 栽培生产技术，世界各地的茶叶都与中国茶叶有着直接或间接的联系。



二、茶之利用与发展

在我国，很早的时候就开始认识和利用茶了，几千年以前，我国就有了种植茶树、采制茶叶的记载。据考证，大约是在唐代陆羽的《茶经》传世之后，茶被众人广泛品饮。唐代《封氏闻见录》中记载：“学禅务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀伽，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”说明了茶已被从们所接受的事实。唐朝诗人杜牧的“今日鬓丝禅榻畔，茶烟轻扬落花风”极为生动地描绘了老僧煮茶时，悠闲雅致的情景。因此，宋代有诗云：“自从陆羽生人间，人间相学事春茶。”这表明，自茶发明以后，曾有至少 1000 年的时间并不为众人所熟知；随着茶文化开始被世人所接受和认可，饮茶才慢慢地在民间广泛传播起来。

现在，随着经济的发展，茶叶的生产和消费差不多已遍及全国和全球五大洲的国家和地区。中国是茶叶的故乡，人口众多，疆域宽广，所以茶叶的生产量和消费量都居世界之首。中国地理条件优越，跨越六个气候带，地理区域东始台湾基隆，南起沿海南琼崖，西到藏南察隅河谷，北到山东半岛，这些地区基本上都可进行茶叶生产。全国大体可分成四大茶区：江南茶区、江北茶区、华南茶区、西南茶区。全国茶叶产区的主要分布集中在江南地区，特别是以浙江和湖南产量最高，川、皖次之；甘、藏和鲁是新



发展起来的茶区，年产量不是太多。近几年来，中国茶园面积已达 1600 多万亩，茶叶年产量大约 40 万吨，茶叶年出口量达大约 13.5 万吨。

因为茶叶受到全球人们的普遍欢迎，已成为世界三大饮料（即茶、咖





啡、可可) 之一, 因此世界茶业的发展速度和规模也相应变得很快。现在, 全球五大洲中种植茶叶的国家已有 50 个, 茶区主要分布在亚洲。茶叶产量约占世界茶叶产量的八成以上。如今, 茶叶的生产和饮用已经经历了几千年的演变, 人们对茶叶的要求也随之又出现新的需求。茶作为天然保健饮料, 必将会受到更多人的喜爱; 因为茶富含许多对人体有用的元素, 常饮对体会起到一定的保健和治疗作用。茶叶已渐渐成为人们生活中必不可少的伴侣。



 饮茶话宗教

品茗轩

饮茶歌诮崔石使君

(唐) 僧皎然

一饮涤昏寐，情思朗爽满天地；
再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘；
三饮便得道，何须苦心破烦恼。

自古以来，宗教与茶的关系就非常密切，有不解之缘。从宗教道义来看，宗教的教义与茶的精神是相互交融的、相通的，饮茶者的心灵也好像是完全通透的。佛教赞茶为神物，向佛祖敬茶，已成寺院食规；道教称茶是“仙草”，将茶看作是通向仙界的“天梯”；伊斯兰教认为：茶为正心之物，完全符合真主旨意，于是以茶代酒便成为信奉伊斯兰教地区的生活习俗；现在他们在饮茶时，常常爱放上几片新鲜的薄荷叶和冰糖，这样更具有清凉养阴、清香通窍、提神醒脑的功能；特别是贵客光临，更是先要敬三杯茶，客人一定要把茶喝完，表示尊重主人，合乎礼节。而茶与天主教关系也很密切，远在1560年，葡萄牙神父将天主教传入中国的同时，也把中国茶叶和饮茶知识带到了欧洲，说中国“凡上等人家皆献茶敬客，此物味略苦，呈红色，可治病。”国外的一些传教士在议论起中国饮茶习俗时，都会说：“主客见面，互通寒暄，即敬献一种沸水冲泡之草汁，名为茶，颇为名贵。中国人用这种药草煎汁，用以代酒，可以保健而防病。”我国

民间，自古以来就把茶当成提神清心、除魔祛邪、宁神清雅、淡泊人生的健身饮料；同时，还用茶祭祖祀天、慰藉神灵，抚慰心灵。这也促使茶与宗教结下不解之缘。

中国宗教中，最根本的就是禅道二教。“自然”理念致使道教淡定超凡的心志，这恰与茶的天然属性非常吻合，因此也形成了茶文化虚静恬淡寂寞无为的本性。而儒家注意“以茶可行道”，因此茶文化讲究“以茶可雅志”的人格思想，就成为儒家饮茶者自悟、自审、自醒的一个起点。事实上，中国茶文化以其独特的方式，真正表现为“禅风禅骨”。禅佛对于种植茶、推广饮茶习俗、传播饮茶形式、美学境界的提高等方面，贡献最大。

“天下名山僧侣多”、“自古高山出好茶”。自古以来很多名茶都出自禅林寺院，禅宗对于一系列茶礼俗、茶宴席等茶文化模式的创立，都有着高超的审美趣味，对中国茶文化的不断发展起到了催化剂的作用。禅佛对于品茗的重要性远远超过了道教。而“吃茶去”这一禅林法语所隐含的无限禅机，“茶禅一味”的哲理涵意所浓缩的深刻寓意，都已成为茶文化发展史上的思想精髓。

在公元前 6 至前 5 世纪间，佛教创立于古印度，汉朝传入中国，经魏晋南北朝的传授与发展，到隋唐时期，达到了鼎盛阶段。“茶兴于唐，盛于宋。”“茶圣”陆羽创立了中国茶道，且对世界茶道影响甚远，传说，他曾被智积禅师收养，在竟陵龙盖寺中，学文识字、习颂佛经，之后又与唐代诗僧皎然和尚结为“生相知，死相随”的忘年之交。陆羽的《自传》和《茶经》中，都有对佛教的赞扬和对僧人好茶的记载。就是说，中国茶道从一出生，就与佛教有着密不可分的关联。

一、茶与佛结缘

依据史书记载及民间相传，我国历史上众多的名茶中，有许多就是从寺院开始种植、焙制的。出自四川雅安“蒙山茶”，也称仙茶，传说是汉代甘露寺普慧禅师亲手种植的，由于其品质优异，被列作贡品敬奉给皇帝；产自福建武夷山的“武夷岩茶”，前身称为乌龙茶，该茶以寺院中采