



中国

# 茶经

Chinese Tea

品茗中国茶文化

于观亭 主编

上卷

经  
茶源篇·茶类篇·名茶篇·茶具篇

茶香宁静却可以致远，茶人淡泊却可以明志。在时与空的转移变换之中，那散发着的和品饮着的是中国古老的文化。



# 中国茶经

Chinese Tea

【品茗中国茶文化】

于观亭 主编      上卷





### 图书在版编目(CIP)数据

中国茶经：于观亭主编. —北京：外文出版社，2008  
ISBN 978-7-119-05329-5

I. 中... II. 于... III. 茶—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第045028号



## 中国茶经


出版发行：外文出版社

地 址：中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码100037

网 址：<http://www.flp.com.cn>

电 话：010-68996177/68996057 (编辑部)  
010-68995844/68995852 (发行部)  
010-68995852/68996188 (邮购部)  
010-68327750/68996164 (版权部)

电子信箱：[info@flp.com.cn](mailto:info@flp.com.cn); [sales@flp.com.cn](mailto:sales@flp.com.cn)

制 版： (www.rzbook.com)

印 制：北京外文印刷厂

经 销：新华书店 / 外文书店

开 本：16K

印 张：28

字 数：280千字

装 别：精

版 次：2009年第1版第3次印刷

书 号：ISBN 978-7-119-05329-5

定 价：580.00元 (全两卷)

外文社图书 版权所有 侵权必究  
外文社图书 有印装问题可随时调换

茶是養生之仙藥  
也。延齡之妙藥也。  
茶能淨化心靈  
和諧社會倡導  
和平

戊子年新春

于觀亭





# 序

茶，这个古老的经济作物，经过几千年的发展，已由“柴米油盐酱醋茶”的生活必需品发展成为“琴棋书画歌舞茶”的独特文化。在今天，茶不但是物质的，也是精神的，对发展农业经济、构建和谐社会起到不可替代的作用。

“吴觉农茶学思想研究会”副会长、高级工程师、中国著名茶叶专家于观亭主编的《中国茶经》，是继公元780年唐代陆羽的《茶经》和1992年陈宗懋院士主编的《中国茶经》之后，出版的中国第三部“茶经”。此书是在中国茶文化研究空前繁荣、茶产业快速发展的大好形势下出版的一部新“茶经”。此书吸纳了改革开放三十年来的茶文化研究成果，内容丰厚，可读性、欣赏性、实用性强，是一部很好的普及茶文化的百科全书，也是茶文化研究者和爱好者的一本工具书。

《中国茶经》全书28余万字，彩图1000余幅，可以说是图文并茂，每章别出心裁地以陆羽的《茶经》引文开篇，分为《茶源篇》、《茶类篇》、《名茶篇》、《茶具篇》、《茶艺篇》、《茶饮篇》、《茶趣篇》和《茶风篇》八章，高度概括了中国茶文化的各个方面和几千年的发展史。

这本新的《中国茶经》题材新颖、文笔流畅、内容全面，充分反映了中国当前丰富多彩的茶文化新面貌。所有这些，告诉人们此书不仅具有时代特色和强烈的文化魅力，也必将是茶文化著作中的又一精品。此书的出版对弘扬中国茶文化、推动中国茶产业的发展必将起到积极的作用。

吴甲选

二零零八年四月四日·清明佳节



## 吴甲选

- “当代茶圣”吴觉农之子
- 中国前驻外大使
- “吴觉农茶学思想研究会”副会长
- 中国茶业华侨基金会副理事长
- 中国国际茶业科学文化研究会副理事长

## ► Preface

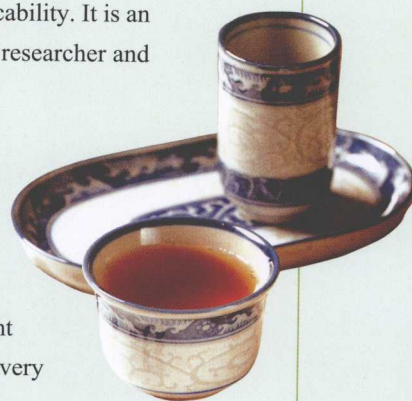
Through thousands of years' development, tea, an ancient cash crop, has turned from daily necessities like firewood, rice, edible oil, salt, soy and vinegar into the unique culture like Gugin, Go, Calligraphy, Chinese painting, music and dance. Today, tea covers both material and spirit aspects, which plays an irreplaceable role impact on the development of agricultural economy and the establishment of a harmonious society.

“The Chinese Tea Classics”, edited by Yu Guanting ( the vice-chairman of the “Wu Juenong Academic Research Association on Tea”, a senior engineer, and a Chinese distinguished tea expert ) is the 3rd Chinese section succeeding “Tea Classics” written by Luyu in the Tang dynasty after 780 AD and “The Chinese Tea Classics” edited by the academician, Chen Zongmao. It is a new tea book published in the excellent situation when the Chinese tea culture flourishes as never before and tea industry develops rapidly. This book is so rich in contents for it absorbing research results on tea over 30 years since reform and opening up. It is characterized by readability, appreciation and practicability. It is an encyclopedia which well popularizes the tea culture and also a reference book for the researcher and amateur of the tea culture.

“The Chinese Tea Classics” consists of more than 280,000 characters and over 1,000 pictures. In other words, its articles match properly with pictures. Every chapter breaks new ground and begins with the quotation of Luyu's “Tea Classics” . It can be divided into eight chapters: The Sources of Tea, The Categories of Tea, The Famous Tea in China, The Utensils of Tea, The Art of Tea, The Method of Drinking Tea, The Delight of Drinking Tea and The Custom of Drinking Tea. These 8 chapters highly summarize every aspect of the Chinese tea culture and its development history over thousands of years.

This new book, “The Chinese Tea Classics” , which is novel in subject matter, fluent in writing style and comprehensive in content thoroughly indicates the Chinese tea culture has taken on a new look. All these tell people that this book is characterized by the times and has the strong cultural fascination. It is bound to be a competitive product among the works on tea culture. The publication of this book will have a positive effect on the popularization of the Chinese tea culture and the promotion of the Chinese tea industry.

Wu Jiakuan  
April 4th, 2008





[上卷]

## 11 chapter 01 茶源篇

12 《茶经·一之源》

### 14 茶的起源

14 茶的由来

17 “茶”与“TEA”

### 19 历代茶事

19 秦汉茶事

20 六朝茶事

22 唐朝茶事

25 宋朝茶事

28 明朝茶事

30 清朝茶事

## 33 chapter 02 茶类篇

34 《茶经·二之具》

### 36 茶的分类

### 40 绿茶

40 绿茶的品质

43 绿茶的制作

45 绿茶的冲泡

### 48 红茶

48 红茶的品质

51 红茶的制作

54 红茶的冲泡



### 56 乌龙茶

56 乌龙茶的品质

58 乌龙茶的制作

61 乌龙茶的冲泡

### 65 黄茶

65 黄茶的品质

67 黄茶的制作

### 68 白茶

68 白茶的品质

69 白茶的制作

## 70 黑茶

70 黑茶的品质

72 黑茶的制作

## 74 花茶

74 花茶的制作

75 花茶的冲泡

## 77 chapter 03 名茶篇

78 《茶经·三之造》

79 《茶经·八之出》

## 80 江南名茶

80 江南茶区

82 西湖龙井

86 黄山毛峰

89 洞庭碧螺春

92 庐山云雾

95 太平猴魁

98 君山银针

99 祁门红茶

102 安吉白茶

## 104 华南名茶

104 华南茶区

106 安溪铁观音

109 武夷岩茶

116 武夷大红袍

118 冻顶乌龙

120 白毫银针

123 白牡丹

124 茉莉花茶

## 128 西南名茶

128 西南茶区

130 滇红功夫茶

132 云南普洱茶

137 蒙顶茶

## 139 江北名茶

139 江北茶区

140 信阳毛尖

143 六安瓜片

147 崂山茶

149 全国各产茶省主要出产的名茶

150 绿茶的审评术语

## 151 chapter 04 茶具篇

152 《茶经·四之器》

## 154 茶器

154 备水器

156 理茶器

156 置茶器

157 品茗器

中国  
茶经  
Tea  
Chinese





160 洁净器

## 162 茶具的发展

162 茶具探源

163 陶盛瓷兴

167 更上层楼

169 茶具的变革

172 异彩纷呈新发展

174 求新求变费心思

## 176 茶具的种类

176 气韵独特的紫砂茶具

181 温润细腻的瓷器茶具

187 淳朴典雅的漆器茶具

189 华贵不实的金玉茶具

191 通透夺目的玻璃茶具

193 自然粗犷的竹木茶具

196 茶具的选用



## 198 宜兴紫砂壶

198 壶艺的发展

200 制壶名家

207 紫砂壶的制作

208 茶壶的造型

210 紫砂名壶

216 茶壶的选购

220 新壶的修整

222 日常使用

[下卷]

## 227 chapter 05 茶艺篇

228 《茶经·五之煮》

### 230 水

230 讲究的水

234 天下名泉

246 试水

247 洗水

248 养水和烹水

### 250 境

250 品茗佳境



253 意境之美

256 六艺助茶

## 260 人

260 仪表

261 仪态

264 仪礼

## 265 艺

265 茶艺的精神内涵

266 茶艺的动作手法

271 茶艺的语言

## 272 茶艺的种类

272 分类的方法

274 龙井茶茶艺

277 祁门工夫红茶茶艺

280 武夷山工夫茶茶艺

284 普洱茶茶艺

286 茉莉花茶茶艺

288 禅茶茶艺

292 阿巴嘎奶茶茶艺

## 294 茶的鉴别

294 茶的鉴赏

298 判断新茶与陈茶

300 分辨名茶的真伪

## 301 chapter 06 茶饮篇

302 《茶经·六之饮》

## 304 茶与健康

304 茶的健康元素

307 茶的保健功效

313 饮茶的禁忌

315 科学合理地饮茶

## 316 茶叶的保存

316 影响茶叶品质的因素

318 常用的贮存方法

320 茶叶的保存期限

## 323 四季茶饮

323 春季茶饮

325 夏季茶饮

325 秋季茶饮

327 冬季茶饮

## 328 香草茶

328 认识香草茶

329 香草茶的种类

330 选择香草茶

331 饮用香草茶

332 最受欢迎的单方香草茶

343 几种常见的复方香草茶

## 347 民族茶

347 白族三道茶

349 擂茶

350 打油茶

352 酥油茶

353 奶茶

355 盐茶

357 民族茶列表

## 358 茶点

358 茶点品样

360 茶点与茶饮的搭配

362 DIY 美味小茶点

## 364 茶疗

364 养生保健

366 治疗疾病

372 外用





## 375 chapter 07 茶趣篇

376 《茶经·七之事》

### 378 茶人

378 别茶人——白居易

379 茶不离手——蔡襄

380 茶神——陆游

382 与茶结缘——苏轼

383 茶痴皇帝——赵佶

384 散茶皇帝——朱元璋

386 不可无茶之君——乾隆

387 当代茶圣——吴觉农

### 388 茶文

388 《茶经》典译

402 《煎茶水记》

402 《茶录》

405 《品茶要录》

407 《宣和北苑贡茶录》

### 408 茶诗

408 《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》

408 《六羡歌》

409 《饮茶歌消崔石使君》

409 《喜园中茶生》

410 《谢李六郎中寄新蜀茶》

410 《一字至七字诗·茶》

410 《走笔谢孟谏议寄新茶》

411 《茶诗》

412 《和章岷从事茶歌》

413 《初饮高桥银峰》

413 《吃茶》

413 《访梅家坞》

### 414 茶画

414 烹茶、煮茶类

418 品茗、斗茶类

## 423 chapter 08 茶风篇

424 《茶经·九之略》

425 《茶经·十之图》

### 426 在世界传播

426 茶马古道

428 传入日本

432 来到欧洲

433 茶在英国

436 传得更远

### 438 异域茶情

438 朝鲜茶礼

440 日本茶道

443 土耳其茶事

444 英式午茶

447 摩洛哥茶饮





C H I N E S E T E A

Chapter 01

# 茶源篇

天赐香叶，带着日之热烈、月之温润、风之灵动、雨之醇香，是以为茶。人间有神农氏，采其为饮，于是人间便多了一种沁人心脾的仙露。

# 中国茶经

Tea Chinese

## 茶经 · 一之源

**茶**者，南方之嘉木也。一尺、二尺乃至数十尺；其巴山峡川有两人合抱者，伐而掇之<sup>①</sup>。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝榈<sup>②</sup>，蒂如丁香，根如胡桃。

其字，或从草，或从木，或草木并。其名，一曰茶，二曰檟<sup>③</sup>，三曰蔎<sup>④</sup>，四曰茗，五曰荈<sup>⑤</sup>。

其地，上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。凡艺而不实<sup>⑥</sup>，植而罕茂。法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，芽者次；叶卷上，叶舒次<sup>⑦</sup>。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痲疾<sup>⑧</sup>。

### 注释

①伐而掇之：

伐，砍下枝条。掇，拾拣。

②栝榈：

棕树。《说文》中说：“栝榈，棕也。”

③檟：

本来说楸、梓类的美木，在这里借指为茶。

④蔎：

本来指一种香草，这里借指为茶。



⑤ 薺:

用茶树老叶制成的茶。

⑥ 艺而不实:

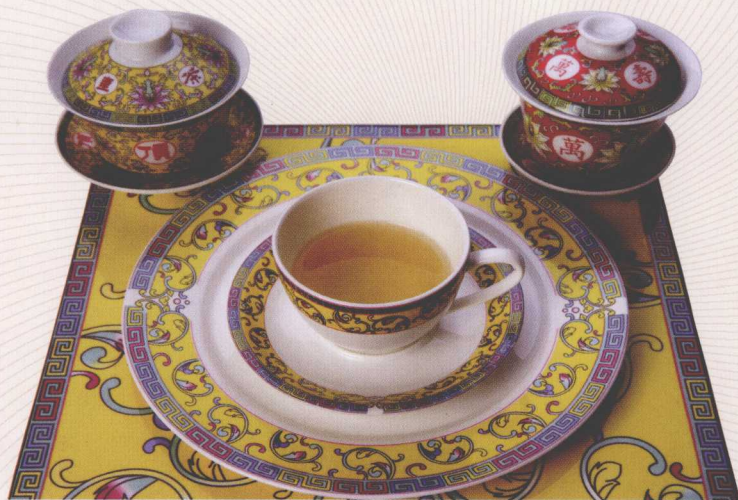
艺, 这里指种植技术。

⑦ 叶卷上, 叶舒次:

叶片卷曲的为初生故其质量好, 舒展平直的质量次。

⑧ 性凝滞, 结痃疾:

凝滞, 凝结不散的意思。痃, 腹中肿块。



## 《茶经》第一章——茶的起源

茶, 是中国南方的一种优良树木。高约 30~70 厘米, 有的甚至高达数十米; 在巴山、峡川一带, 就有这样高大的树木, 树杆粗到需两人合抱, 只有将树枝砍下来才能采到树叶。这种树的形态类似瓜芦木, 树叶就像栀子的叶, 花朵像白色的蔷薇, 种子像棕树的种子, 花蒂好像丁香, 根部好像胡桃。

“茶”字的字形, 有的写成“草”字头(即“茶”), 有的写成“木”字旁(即“檟”), 有的“草”、“木”并重(写作“荼”)。茶的名称也有很多种: “茶”、“檟”、“葭”、“茗”、“薺”等。

种植茶树的环境, 以岩石充分风化的土壤为最好, 含有碎石子的砾壤次之, 黄土为最差。通常情况下, 没有精湛的栽植技术, 茶树难以旺盛生长。其栽培方法类似于种瓜, 三年即可采摘。野生茶树的品质要高于人工栽培的。在阳面的山坡上或林荫覆盖下生长的茶树, 其芽叶呈紫红色的品质要高于呈绿色的; 芽叶卷曲的品质要高于芽叶舒展的。相反, 在阴面山坡或山谷中生长的茶树品质不好, 不宜采摘, 因其性凝结不散, 如果饮用容易导致腹胀。



# 【茶的起源】

中国是茶的故乡，也是世界上最早种植和利用茶的国家，茶叶伴随着古老的中华民族走过了漫长的岁月。打开中国五千年的文明发展史，几乎从每一页中都可以嗅到茶的清香。茶不仅是一种饮品，更是一种博大精深的文化，茶文化是中国传统文化的重要组成部分，是中华文明长河中的一颗璀璨明珠。

唐代陆羽的《茶经》不仅系统地总结了种茶、制茶和饮茶的经验，而且将儒、佛、道三教思想与中国古典美学的精髓融入茶事中，把茶事活动升华为一种富于中华民族特色的高雅文化，即中国茶文化。

## 茶的由来

### ◇【美丽的传说】

陆羽《茶经》里说：“茶之为饮，发乎神农氏。”传说中的炎帝神农氏是茶的发现者，同时他也是传说中的发明药物来治疗疾病的人。

神农氏为了辨别草物的药理作用，曾经亲口品尝百草。有一次他在野外考察休息时，用釜锅煮水，恰巧有几片叶子飘落进来，使锅里的水变



◎发明农业和医药的神农氏

成黄绿色。神农氏不以为意，喝了一点其中的汤水，却惊奇地发现，这黄绿色的水味道清香，竟是一味不可多得的药材。随着时间的推移，神农氏得出了这种植物能够解渴生津、提神醒脑和利尿解毒的作用。

至于“茶”的名字的来源，也和神农氏有关。传说中的神农氏，长着一个玻璃一样的透明的肚子，凡是吃进肚子里的食物都能够看得清清楚楚，因此能够知道这种食物对于身体的利弊，这也是他多次中毒不死的原因。他喝了黄绿色的水之后，看见这种水在肚子里流淌，所到之处，把肠胃擦洗得干干净净。于是他就把这种植物叫做“擦”，后来就转化为“茶”

## 神农氏

神农氏，亦称神农，是传说中对中华民族具有巨大贡献的祖先。据《白虎通义·号》载，神农氏能够根据天时之宜，分地之利，制作出各种农具，教民耕作，使人民获得很多的好处，故号神农。他不但发明了农耕技术，教会人类农业生产，还发明了医药，教会人们吃药治病，神农尝百草的故事一直流传至今。中国古代第一部药学著作《神农本草经》就托名为神农氏所作，传说共记录了365种药名，多为

神农氏亲自尝试了解得来。

神农氏亲自尝试了解得来。



的发音。

### ◇【关于产地的争论】

茶树原产于中国，这是举世公认的，但是在19世纪初，一位英国少校在印度发现了野生的大茶树，于是有人开始认为茶的发源地是印度而非中国，从而在国际学术界引发了一场争论。

1823年，英军少校布劳士（R. Brouce）在印度与缅甸的交界处发现了一株高约13米，直径约1米的野生古茶树；次年，他的哥哥在印度境内也发现了类似的野生茶树，于是他们据此断言，印度是茶的原产地。之后，很多西方学者都坚持这一观点。

1919年，荷兰学者斯图尔特（C. Stuart）认为，茶叶的原产地分为两种：大叶种原产自印度、缅甸和中国云南；小叶种则产自中国东南部。1935年，美国学者在其著作《茶叶全书》中又提出了茶叶原产地的“多元说”，认为茶叶原产自印度和中国，以及泰国、缅甸等国家和地区。除此以外，仍有很多国家的学者坚持着茶叶发源于中国的观点。

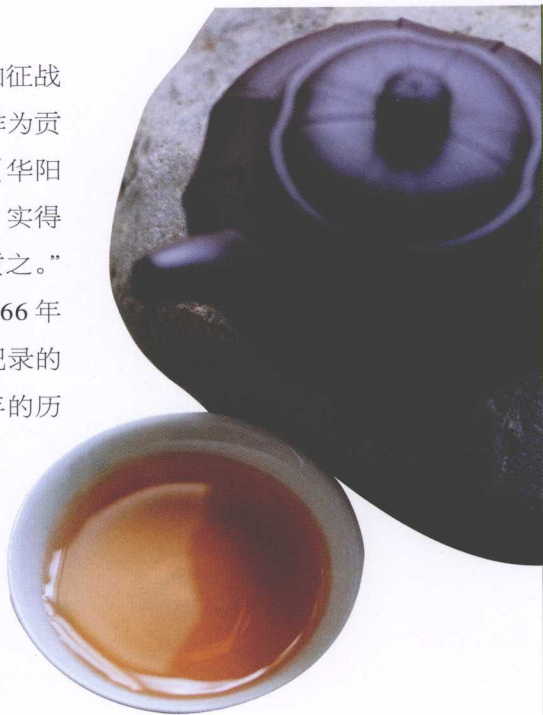
### ◇【最初的记载】

在周武王伐商灭纣时，参加征战的巴蜀等南方小国部落就把茶作为贡品敬献给周武王。晋常璩著的《华阳国志》中记载：“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”武王伐纣的时间约在公元前1066年前后，由此可见，中国有明确记录的茶事活动距今至少已有3000年的历史了。

现在所能够看见的文献资料里面，有着确切的茶的记载的，最早并且最可靠应该是汉代王褒所撰写的《僮约》。这篇文章写作的时间是汉宣帝神爵三年（公元前59年），是茶学史上重要的文献。其中的“烹茶尽具”、“武阳买茶”，说明“茶”已经成为当时社会饮食的一项，并且是用来待客的贵重之物，饮茶已开始在中产阶层中流行。

### ◇【文物的明证】

中国拥有世界上最古老的与茶相关的古代文物，从另一个角度为中国

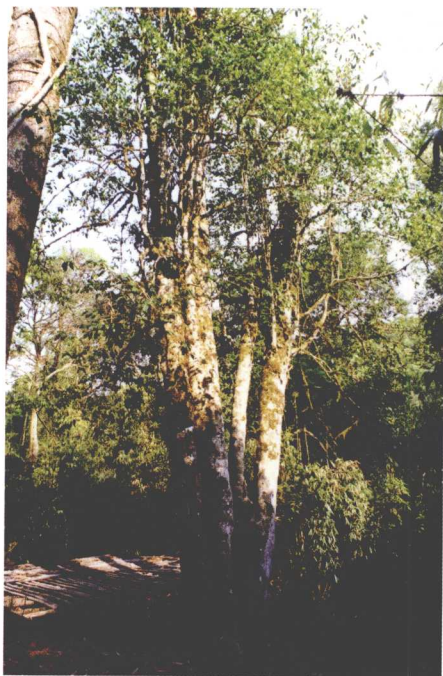


◎ 现代的灌木型茶树



是茶树起源地的观点提供了明证。

近年来在浙江省上虞市出土的东汉时期的瓷器中，有壶、盏、杯、碗等器具，据考古学家判断，这些器物当属世界上最早的茶具。这说明东汉时期饮茶已渐渐普遍。湖北省江陵县的西汉古墓中还曾出土过一些作为陪葬品的茶叶；湖南省的长沙马王堆中也曾出土过一只刻有“茶”字的青瓷瓮，这被考古学家推定为人们用来贮存茶叶的器具。此外，在考古中还发现了陪葬清册中有“棗一筩”的文字，经查证“棗”即“檟”字，这表明在距今2000年前，皇族中已流行烹煮饮茶。



◎ 树龄近2000年的野生古茶树

### ◇ 【中国野生茶树的发现】

在中国古代的著作中，曾经有很多关于野生茶树的记载。如公元6世纪以前的《桐君录》中提到的“瓜芦木”即为茶树的大叶变种；唐代陆羽的《茶经》中，明确记载了“茶者，南方之嘉木也”；宋代沈括的《梦溪笔谈》中也有“建茶皆乔木”；明代《大理府志》载“点苍山……产茶树高一丈”等。

除了史书的记载，研究人员于1939~1940年，终于在中国贵州务川先后发现了十几株野生大茶树；1958年，在云南发现了高约10米，树龄已有800多年的“茶树王”；1961年更是发现高达30多米，树龄约1700年的野生茶树；同一时期，在广东、广西、四川、湖南等10个省区的198处发现野生大茶树，大茶数是如此之多，分布如此广泛，堪称世界之最。

### ◇ 【中国是茶树的原产地】

当然，发现野生茶树的地方，不一定是茶树的原产地。中国是茶树的原产地的结论，是科学家们依据现实，从各个方面分析考证得出的，在当今世界已再无争议。

根据植物学家和地质学家的分析，茶树起源至今已有6000万~7000万年的历史了。印度所处的喜马拉雅山南坡在那个时期还被深深地埋在海底，不可能生长茶树；而在中国西南地区发现的山茶属有100多种，可以推测这里是这一植物区系的起源中心。

此外，日本科学家在中国、泰国、缅甸、印度等地多次调查、研究发现，中国和印度茶种的细胞

