

一茶一坐 出品

茶+TEA

吕玫 主编

每天一杯健康
每天一杯感动
每天一杯茶



71

天津人民出版社

茶

吕玫◎主编

每天一杯健康

每天一杯感动

每天一杯茶

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

茶 / 吕玫主编. —天津: 天津人民出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-201-05657-9

I. 茶… II. 吕… III. 茶—文化 IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 129449 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022)23332446

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

上海美雅延中印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

787×1000 毫米 16 开本 12 印张

字数: 52 千字

定 价: 38.00 元



喝茶是件简单的事情

一杯茶，坐下来，分享一缕清香，享受浮生难得的一份悠闲。

这是我们提倡的生活方式，幸福、感动、健康、轻松、自然……在这种状态的后面，你可以加上很多的形容词，但是，再多的形容词都抵不过一次亲身的体验：在舒服的椅子上坐下来，享受一杯茶。

中国是茶的诞生地，我们一茶一坐作为本土的连锁餐饮企业，一直致力于将这一抹淡淡的茶汤色传递出去，不管是在北京上海天津深圳，还是走出国门到了东京和纽约，虽然来的客人不一样，但当我们奉上一杯清香的茶以后，大家脸上幸福的感动是一样的。

越来越多的人开始喝茶，他们开始希望了解更多，于是近年我们推出了“品茶教室”，没有想到会有那么多的年轻人踊跃报名参加，国学成了一种时尚，这让我们很有成就感。

很多年轻人会问我，喝茶是一门很高深的学问吧，什么样的茶才是好茶？

其实，在我看来，喝茶，真的是一件简单的事情，诗中云：日高人渴漫思茶。口渴了，喝点什么？来一杯茶，既解渴又能休息一下，这就是喝茶的本意。喝茶不为了什么高深的道理，就是坐下来，喝点自己喜欢的味道，因此得到了放松，感到了幸福。

至于用什么样的杯子，什么样的水泡什么样的茶，如果觉得烦琐，那就随意一点，水开的话，泡茶的时间短一点，水不够温度，那就多等上一会儿，甚至就是瓶中凉凉的矿泉水，放入干茶下去，等上几个小时，也可以喝到一杯美味的茶。你看，和茶相处，就是这么简单啊。

如果你喜欢这个游戏，那么就来和茶交朋友，了解了它，你们会相处得很好。在这本书里，我们向你介绍和茶相处的方法，并且把茶的背景资料也一并提供给你，甚至还提供了很多的照片。看完这本书，你不仅可以和茶做朋友，甚至就是把它当成一场相亲也不为过啊。也许看完这本书，你就决定和茶结下一辈子的缘份也说不定哦！

一茶一坐 陳 泉 泉

CONTENTS 目录

喝茶是件简单的事情

001 茶的历史：一杯清茶五千年

中国是茶叶的故乡，五千年前，中国人就开始种茶和饮茶，如今，这种带有历史感的饮料和咖啡、可可并称为世界三大饮料，在压力越来越大的现代社会，茶成为越来越多人喜欢的健康饮品。



东方美人茶汤

009 茶树：各有各的姿态

茶树起源于中国，茶叶的发现、种植、利用在中国经过了几千年的发展，逐渐传播到世界各地，茶的知识、文化也作为中国特有的文化而风靡全球。

015 天南地北的茶

中国是茶的故乡，种茶历史悠久。在不同地区，生长着不同类型和不同品种的茶树，从而决定着茶叶的品质及其适制性和适应性，形成了一定的茶类结构。中国茶区根据生态环境、茶树品种、茶类结构分为四大茶区，即华南茶区、西南茶区、江南茶区、江北茶区。

023 一茶一世界的茶工艺

茶叶的制作，经过漫长复杂的过程演变为今日的制茶技术。在多方革新下，发展出绿茶、白茶、黄茶、红茶、青茶（乌龙茶）、黑茶（普洱）等六大茶类。

031 “茶·水·器·沏”的曼妙游戏

好的茶叶，要搭配适当的泡茶法，才能冲泡出色香味俱佳的好茶。水质、茶具、茶与水的比例，真可谓“茶·水·器·沏”的曼妙游戏哪！

041 会跳舞的绿茶

介绍著名绿茶及其品饮品鉴的方法。

发酵程度：0%

制作过程：杀青→揉捻→干燥

代表名茶：龙井、碧螺春、毛峰……



薰衣草茶汤

051 八十八夜日本茶

介绍日本的茶文化和茶的品种，初步了解日本茶道。

日本人对茶情有独钟，据说，日本人对中国陆羽《茶经》的研究比国人有过之而无不及。中国工夫茶和中国茶艺已在日本生根并获得了发展。日本茶艺、茶道秉承中国茶文化精髓，于不断领悟中融入新意。

061 银妆素裹的白茶

介绍白茶的历史、采制及名茶品饮品鉴的方法。

发酵程度：10%

制作过程：萎凋→干燥

代表名茶：白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉……

065 靠天吃饭的青茶

介绍青茶的历史分类等，分中国大陆和中国台湾乌龙茶两大块。

发酵程度：10%~70%

制作过程：萎凋→做青→杀青→揉捻→干燥

代表名茶：大红袍、铁观音、冻顶乌龙、白毫乌龙……



洛神茶汤

089

五色茶“东方美人”

单独介绍东方美人茶的由来、工艺及品饮等。

东方美人，由于它迷人的名字，成为了具有美感的饮料艺术品。

茶叶白毫肥大，叶身呈白、绿、黄、红、褐五色相间，鲜艳可爱，因此也被称为“五色茶”。

095

红遍全球的红茶

介绍红茶的产区分类及英式红茶品饮等。

发酵程度：100%

制作过程：萎凋→揉捻→发酵→干燥

代表名茶：正山小种、祁门红茶、滇红……

107

忙中有错的黄茶

介绍黄茶的历史采制及名茶品饮品鉴的方法。

发酵程度：10%

制作过程：杀青→揉捻→焖黄→干燥

代表名茶：君山银针、蒙顶黄芽、霍山黄茶……

113

风韵犹存的黑茶

介绍黑茶工艺、历史，着重介绍普洱茶。

制作过程：杀青→揉捻→渥堆→干燥

代表名茶：普洱茶、六堡茶、沱茶……

141

茶引花香的花草茶

介绍花草茶的历史、功效、选择、保存及混合。

制作过程：茶胚处理→鲜花处理→窈花拼合→通花散热→起花→复火→提花或转窈

代表名茶：茉莉花茶、玫瑰花茶、菊花茶……



玫瑰花茶汤

157

非茶之茶：汉方养生茶

介绍养生茶的功效，推荐多款流行和自制养生茶。

茶叶最初是作为药物来使用的，后来才逐步发展成为一种饮料。在充分认识茶的药用功效后，祖国医学在单纯茶的基础上又拓展到养生茶，又称“药茶”，它是一种保健饮品，讲究在日常的点滴滋养中达到强健身体的目的。

167

茶让生活健康

介绍茶的健康美容功效，提供巧妙地利用茶创造美好生活的小窍门，方便实用。

随着现代社会的发展，人们对食品的要求已逐渐从“温饱型”转向“美食型”和“保健型”。茶成为当今世界人民喜爱的饮料，不仅是因它具有独特风味，而且因为茶对人体有营养价值和保健功效。茶这种奇妙的饮料，将为人类的健康带来福音。

179

制作群大公开

特别鸣谢

参考书目

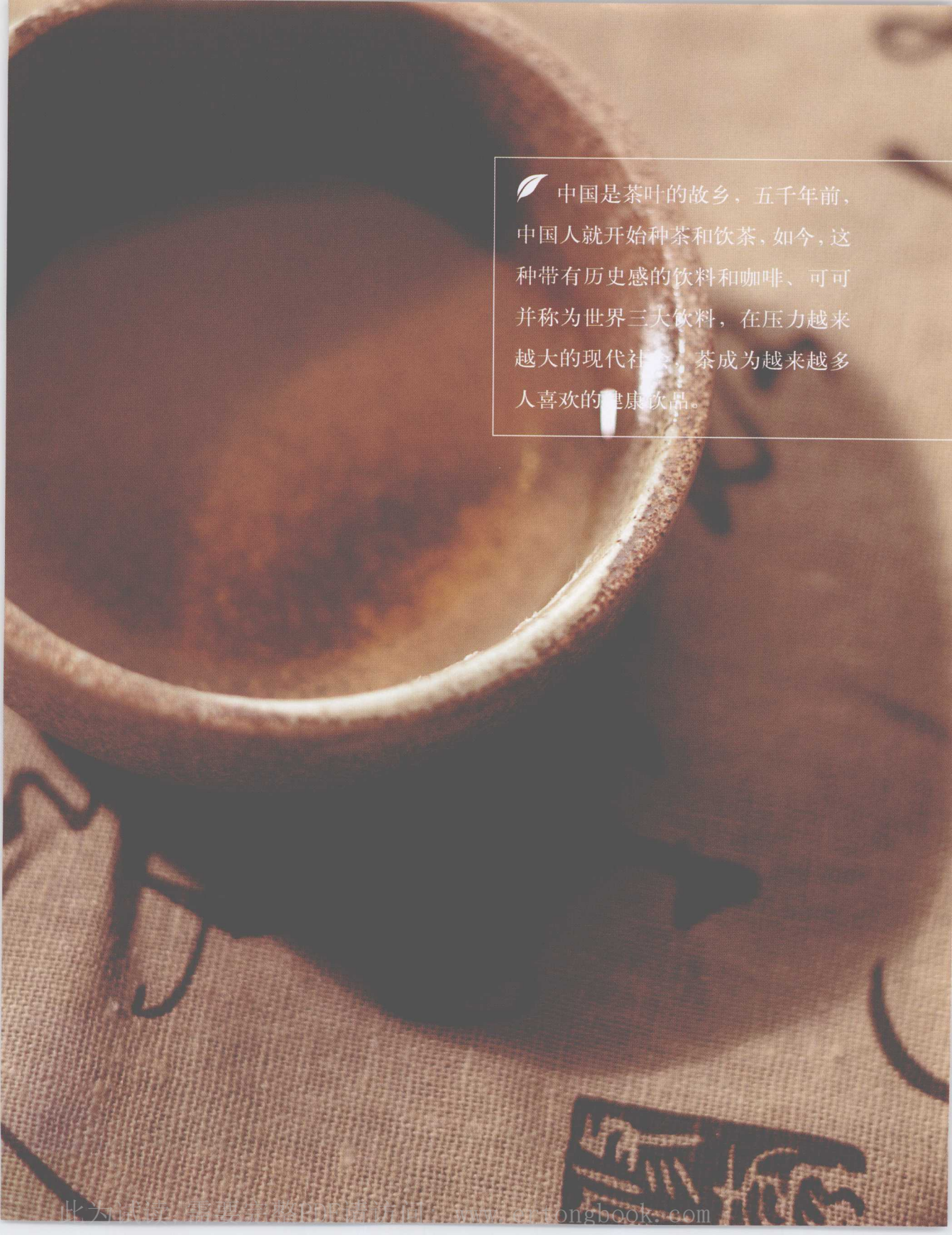


菊花茶汤

茶的历史

一杯清茶五千年





中国是茶叶的故乡，五千年前，中国人就开始种茶和饮茶，如今，这种带有历史感的饮料和咖啡、可可并称为世界三大饮料，在压力越来越大的现代社会，茶成为越来越多人喜欢的健康饮品。

上古时代

典故：神农氏尝百草

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”是在《本草纲目》中的记载。

据说，最早发现茶和利用茶的人是神农氏，这是一位对中国的中草药发展有着开天辟地功劳的上古奇人。为了了解各种植物对人的功效，他尝尽百草，然后记录下每一种植物食用之后的感觉。据说他常常会因此而中毒，而每次中毒后就用茶叶来解毒。传世的《神农食经》里就有“茶茗久服，令人有力，悦志”的记载，而“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”更是一则流传千古的民间传说，其中的“茶”（音tu）就是茶的古字。

著名茶人：当然是最早发现茶叶功效的神农氏了

根据这个记载，我们可以断定大概在距今五千年前的上古时代，茶就被中国人发现和利用了。而在上古时代，茶是作为一种药草被人们所认识的哦！

秦汉时代

典故：《僮约》里的记载

茶作为生活的一部分，最早有文字记载的是在西汉末年的《僮约》中，那是两千多年前的事情。而且根据这部古籍的记载，我们可以知道在秦汉时代巴蜀之地是茶文化的摇篮。

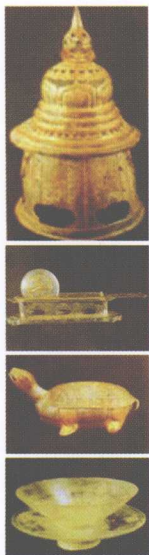
著名茶人：卓文君当炉卖酒，她的老公司马相如爱茶，真是茶酒人生啊！

从原始社会到奴隶社会，天然生长的茶一直被采来作为药品服用。直到秦、汉时期，由于人工栽培的茶树多起来，人们发现了茶生津醒神的功能，制茶和饮茶才渐成风气。尤其是在汉代，著名的文学家司马相如对茶这一当时的时尚饮品情有独钟，并撰文从药理、文学等方面阐述过对茶的看法。

唐朝

典故：五哥的黄金茶具

1987年4月，西安法门寺出土了一系列精美的唐代宫廷茶器，包括唐僖宗供养的“茶槽子、碾子、茶罗、匙子”一副七事，加上金银丝结条笼子、鎏金银盐台、素面琉璃茶盏茶托等共计十三件，另有“瓷秘色碗七口”。这些精美的茶器和其他供养物一样，是用来供养唐密“曼荼罗（坛场）”的，虽然是供养品，但仍有着相当高的实用价值。唐僖宗供养的茶器上还记得有墨书“五”字样的款识，“五哥”为僖宗在宫中小名，这些茶器为他日常饮茶用品无疑。这也说明茶道在我国唐代就已初步形成的事实。



唐代宫廷茶器



《茶经》影印本

著名茶人：贡献《茶经》的茶圣陆羽

魏、晋之前，人们对茶有不同的称呼，如“荼”、“茗”、“诧”等，最终被确定为“茶”则是在唐朝。

在唐代，从洛阳到长安，随处可见卖茶水的店铺，茶叶贸易也十分发达。到唐朝中期，煮茶、饮茶已被认为是高雅的艺术行为，受到不少文人雅士的推崇，研究饮茶方法的专家也多了起来。这些专家多是佛教中人，从中还出现了一位圣者，他就是被誉为“茶圣”的陆羽。陆羽是世界上第一部茶叶专著《茶经》的作者。《茶经》共三卷，从茶的起源、特性、种植环境、栽培方法到茶具、制茶方法、煮茶方法、茶的分类等等都做了系统的论述。唐朝的时候，中日两国的文化交流丰富，加上鉴真大师东渡又把盛唐文明带到了日本，所以当时最时尚的“喝茶”文化也就流传到了日本，并渐渐在日本自成一支。

宋代

典故：李清照赌书斗茶

宋代著名女词人李清照与名家后人赵明诚结婚，婚后二人志趣相投，常常一起喝茶看书。两人常在晚饭后猜书斗茶——先煮上一壶茶，然后轮流由一人说出一句或一段古人的诗文，让对方猜这句话出自哪本书、第几卷、第几页、第几行，以猜中与否分胜负。



李清照赌书斗茶

著名茶人：写下不少茶诗的文学家、政治家陆游

宋朝的茶叶生产和茶学研究都很发达，在茶类上发生了很大变化，由唐代以前的紧压茶变为末茶、散茶，但数量上仍以团茶、饼茶占优势，同时出现用香花熏制的调和茶。

宋代，无论贵族还是平民，都喜欢举行泡茶比赛——“斗茶”，他们把茶放进茶盏后，用开水冲泡，充分搅拌与水溶和，待细密的白色泡沫（既所谓的“汤花”）出现后，看谁的汤花多，散得慢，谁就是“斗茶”的赢家。

爱国词人陆游就十分喜欢“斗茶”，曾经写下“晴窗细乳细分茶”的千古名句，描述“斗茶”时茶汤呈现的美丽景象。

元、明

典故：朱元璋和芽茶

现在我们所饮用的茶叶多是散茶，成品仍是以近于原茶的叶子的形态出现的，而在中国茶叶的发展史上茶叶的形态是经过了一番繁复的演化的。最初的茶就是将鲜叶采回来直接煮成汤羹食用的；到了汉末，开始将茶叶压制成茶饼，饮用时再碾碎烹制；到了宋代，君王大多好茶，又讲究奢华，于是，出现了加工精致的“龙凤团茶”。元朝人用茶比较看中实用，所以饮用散茶开始成为民间的习惯。明朝的开国皇帝朱元璋来自民间，他登基后正式颁布诏书，下令“罢造龙团，惟采茶芽以进”，从此贡茶也以散茶的形式出现，蒸青、炒青的散茶最终成为茶叶的主要形式。

著名茶人：大力推广茶叶生产现代化的朱元璋



朱元璋

推动茶叶向多样化现代化发展的历史转折点是明朝哦！因为皇帝提倡将茶芽直接制作成成茶，所以制作散茶的炒青制茶工艺得到迅速发展。炒青法制出的茶就是今天常见的绿茶。明朝茶艺家认为：把茶紧压成饼，需要碾压成末，损伤了茶的真香。不像炒青法制作的茶叶，色如翡翠，气味清香，较好地保留了茶叶的自然特性和营养价值。

清代

典故：乾隆封御茶树

传说乾隆皇帝下江南时，来到杭州龙井狮峰山下，看乡女采茶，以示体察民情。正当他自己采茶为乐的时候，忽然太监来报“太后有病，请皇上急速回京。”乾隆皇帝听说太后娘娘有病，随手将一把茶叶向袋内一放，日夜赶回京城。太后只是积食，并无大碍，此时见皇儿来到，只觉一股清香传来，便问带来什么好东西。皇帝也觉得奇怪，哪来的清香呢？他随手一摸，原来是那把茶叶，几天过后茶叶已经干了，浓郁的香气就是它散出的。太后便想尝尝茶叶的味道，宫女将茶泡好，送到太后面前，果然清香扑鼻。太后喝完了茶，身体竟觉得轻快起来。乾隆皇帝立即传旨下去，将杭州龙井狮峰山下胡公庙前那十八棵茶树封为御茶，每年采摘新茶，专门进贡太后。

传朕的旨意，
封为御茶，每
年进贡。



乾隆封御茶树

著名茶人：喜爱品茶的皇帝乾隆

清代在炒青的基础上又发展出了红茶的制作。乌龙茶的制作方法也产生在清代。到了清代，茶叶已经是采摘精细，炒制得当。随着饮用和制茶技艺的发展，茶及茶学达到了一个新的高度。至此，绿茶、乌龙茶、花茶、红茶、黑茶、黄茶的茶叶品种格局基本形成。

小贴士

“茶”字的由来

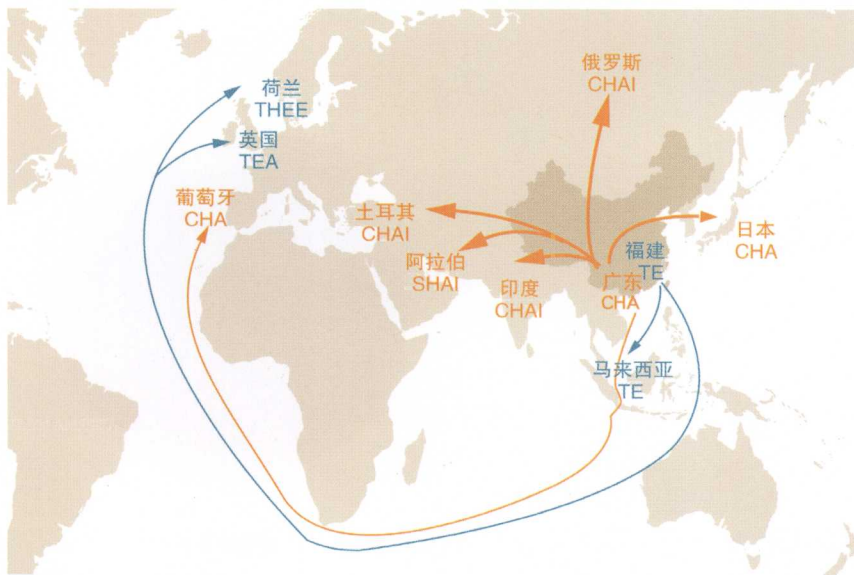
在古代史料中，茶的名称很多，但“茶”则是正名，“茶”字在中唐之前一般都写做“荼”（音：tu，意为苦菜）。“荼”字有一字多义的性质，表示茶叶，也是其中一项。由于茶叶生产的发展，饮茶の普及程度越来越高，茶的文字的使用频率也越来越高，因此，民间的书写者，为了将茶的意义表达得更加清楚、直观，于是，就把“荼”字减去一画，成了现在我们看到的“茶”字。“茶”字从“荼”中简化出来的萌芽，始发于汉代，古汉印章中，有些“荼”字已减去一笔，成为“茶”字之形了。



“茶”字的由来

“茶”字的读音

中国的茶，不仅在国内地位崇高，而且在出口贸易上也是地位尊崇的，很多中国商人都是通过茶的出口贸易富甲一方。这一点不难从



茶音演变图

现在“茶”字的读音上来了解。世界各国对茶的称呼，是依照中国话来的。

由于当年中国茶叶传播的路线有两条，所以现在世界各国人民称呼“茶”也分为两种体系。

一种是经由陆路，由广东传播到中东，由中东再传到东欧各国，因此这一条线路上的国家，就随着广东人称茶为“cha”；

另一个体系，则是由福建的厦门，经由荷兰人之手传播到西欧去，这一系统就随着福建人称茶为“te”了，这就是英语里茶叫作“tea”的由来。

不同的读音里，能体会到茶渐渐国际化的线路，很有意思哦。



云南滇红茶汤