

中國

茶

典



责任编辑 李佩衡 李虹 黄涤明
封面设计 邹刚
技术设计 施德端
封面题字 高虹

中 国 茶 典

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号)

贵州三环科贸工程公司排版

贵州省侗学会印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 78.75 印张 1976 千字

1995 年 10 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—1000 册

ISBN 7-221-04270-5/C·40 定价：148 元

茶 品 饮

目 录

一、 饮茶知识

- (一)、饮茶起源..... (1286)
- (二)、饮茶沿革..... (1289)
- (三)、饮茶功用..... (1294)
- (四)、饮茶方式..... (1301)
- (五)、沏茶用水..... (1306)
- (六)、茶具选择..... (1311)
- (七)、饮茶习俗..... (1315)
- (八)、饮茶禁忌..... (1328)
- (九)、茶叶品评..... (1331)
- (十)、茶叶选购..... (1398)
- (十一)、茶叶存放..... (1433)
- (十二)、茶叶制品..... (1437)
- (十三)、中国茶德..... (1440)

附录 VI

- 一、中国茶道 (1444)
- 二、日本茶道 (1467)
- 三、朝鲜茶礼 (1470)
- 四、世界各国和地区饮茶习俗 (1472)
- 五、趣闻传说 (1485)

附录 VI (一)

干阿，为茶饼平筑，为古公茶”，出自中《茶经》卷中“外篇”曰，国公同普，为茶饼于散开，称为代时茶，始具思置”，公同普... 取而人代... 为亦并出则早量且而，人如将每茶为均器个一限因外量择尚... 的亦为对茶饼西饼饼要量每公制饼同，香茶为个一限因外量... 为出得，新为个一饼加茶饼饼饼只饼制，取火而升和干由，为升... 取青的人只族新味因，代亦新不由散而重，为茶上... 取日，取百会并料下取制，中并一《海新茶经》为茶饼制... 取饼饼取个一限或取为茶饼理佳，取饼饼取茶饼，取二十... 饼”饼饼饼古日因茶饼饼下饼饼饼饼饼饼，中并李取五，人如茶... 取饼西取干饼，干饼饼饼个一饼饼饼饼，取饼饼饼的“茶饼饼”

IV 茶類

茶 品 飲

(1441)	取茶圖	一
(1442)	煎茶本旨	二
(1443)	許茶論	三
(1444)	得茶為利時國各果也	四
(1445)	品飲國語	五

一、饮茶知识

(一)、饮茶起源

唐代陆羽在《茶经》中指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”意思是说，茶作为饮料，开始于神农氏，鲁周公时，已为人所知。

陆羽是我国第一个探讨饮茶起源的人，而且最早提出神农氏是我国第一个饮茶者。同时把周公和晏婴当作西周和春秋饮茶的代表。由于时代的久远，陆羽只能根据当时的一些传说，得出以上结论，虽说理由不够充分，但却得到后人的肯定。

庄晚芳等在《饮茶漫话》一书中，详述了神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解的情况，并把神农氏列为第一个发现和利用茶的人。在这本书中，他还详细记载了江南茶区自古流传的“神农与茶”的神奇故事：说神农有一个透明的肚子，吃下东西在胃

肠看得清清楚楚。为了帮助人们治病，他决心利用自己特殊的肚子遍尝百草，寻找治病的药。当他尝到现在叫茶的绿叶后，觉得虽有苦味，但却能解毒。多次中毒，都靠茶叶解救。有一次，神农将一种开黄花的小草放在嘴里嚼，肚子一下子难受起来，神农还来不及吃茶叶，肠子便一节节断开。神农就这样为拯救人类而牺牲了自己。这虽是传说，但却反映了原始社会时期，人们为了生存，而与大自然作斗争的情况。后人为了纪念农业和医学发明者，塑造了一个神农形象，也是完全可以理解的。

以上传说反映了茶叶最初是以其对人体的医疗效用而被人类应用的。至于什么年代，从药用转为饮料，则又是众说纷纭。许多文献的作者，说我国饮茶始于春秋战国。清代顾炎武则认为“秦人取蜀，而后始有茗饮之事。”即饮茶始于秦汉时期。三国时，孙皓曾密赐茶茗代酒，于是又有人提出饮茶始于三国。还有人根据西晋张载诗“芳茶冠之清，溢味播九区”之句，提出晋朝时茶叶由药用转为饮料。而庄晚芳等则提出，这些说法把饮茶开始年代说得太晚了。根据《华阳国志》记载，周武王伐纣后，巴蜀等小国曾以所产的茶叶作“贡品”，可见，饮茶起源距今当有三、四千年以上。

王褒的《僮约》，则证明西汉时期，四川茶已成为社会上层士大夫享用的饮料。王褒是西汉时期四川资中一儒生，到成都会考，寄居亡友妻杨惠家。不久，杨氏将家僮卖予王褒。所立契约就是王写的《僮约》，规定家僮每天做的事中，有“武阳买茶”、“烹茶尽具”两句。可见当时四川茶业已经很普遍了。根据社会发展规律，茶叶产销市场的出现，决不是几个世纪可以实现的，而是至少经过一两千年的历史长河，才可能有此发展规模。庄晚芳等同志就是根据这些事实和道理，推断饮茶当起源于西周以前的原始社会时期。

关于我国饮茶起源的问题，历来的争论，主要集中在神农的

传说和秦汉以前文献中的“茶”、“茗”是否是茶这样两个问题上。

前面已经论及，神农应该说是一个神化了的人物形象，是夏商之间人们广为传颂并塑造出来的一个偶像。在我国上古的一些史籍中，有很多关于神农氏的传说。庄子曰“神农之世，卧则居居，起则干干，民知其母，不知其父”，还有史书记有神农即炎帝的说法。可见神农传说属于母系氏族社会向父系氏族社会转变时期的史实。朱自振先生还提出：神农是被辱称为“三苗”、“九黎”的一个生活在南方的氏族或部落，最早可能生活于川东和鄂西山区，他们就在这一带，首先发现了茶的药用，进一步又把茶作为采食对象。后来，分散到四川更广的地区生活的后裔，在茶的食用基础上，首先发明了茶的饮用。神农时代从发现茶，食用茶，到饮用茶的发展情况，应该说是比较符合情理的。

关于秦汉以前文献中的茶、茗是否是茶的问题，从文字考证来看，我国最早利用茶叶的记载，始于殷周。公元前1115年，周公旦的《尔雅·释木篇》中记载有：“檟，苦茶也”；又《礼记·地官》载：“掌茶”、“娶茶”，仅供丧子之用。《中国风俗史》云：“周初至周之中叶，饮物有酒、醴、浆、媪等……此外犹有种种饮料，而茶其最著者。”这些史实说明，殷周之时，茶不仅作为药用、祭品，而且已开始成为饮料。以后，茶又作为菜食。据《晏子春秋》：“婴相齐景公时，食脱粟之食，炙三弋，五卵茗菜耳。”《本草注释》中对茶也有记述说：“可供药用，嫩茗可当蔬菜”等。到汉朝，饮茶之风已相当兴盛，茶叶已成为商品，进入流通市场。

陈学良的《茶话》指出：饮茶起源于西南地区。在秦以前，主要是四川一带产茶和饮茶。还有的根据明代顾炎武《日知录》：“秦人取蜀，始知茗饮事”。指出饮茶风习是从四川传出来的。由于隔着千山万水，很长时间种茶、饮茶局限于四川一带。直到秦统一了中国，才促进了四川与外界的经济交流，饮茶风尚才沿着长江流域逐渐向外传播。直到五世纪，北方才有饮茶的风气，再

后传到西北和西藏。从此，茶成为我国各族人民普遍喜爱的一种饮料。

(二)、饮茶沿革

安徽赵和涛认为：根据不同饮用途径，我国饮茶可分为五大阶段。第一阶段，是从神农时代到春秋前。这一阶段，人们大都把茶叶作为祭品。第二阶段，从春秋后期到西汉初期。这期间已开始将茶叶作为菜食食用。第三阶段，从西汉初期到西汉中期。这时已发展到把茶叶作为药用。第四阶段，从西汉后期到三国时代。当时茶叶已成为宫廷内的高级饮料。第五阶段，从西晋到隋唐。这时饮茶在我国广大地区已基本普及，成为人民生活中的正式饮料，并已列入“柴米油盐酱醋茶”之列，成为人民生活的必需品。以上五个阶段，大概把唐以前我国茶叶的饮用途径反映出来了，但也不是没有争议。

据竺可桢先生的研究和有关考古资料证明，在四、五千年以前，黄河中下游地区的气候温暖湿润，适合茶树生长，很可能生长过茶树。神农发明茶的传说和上古初期黄河中下游地区有茶的看法，还是有一定的道理。不过，即使我国北方最初有茶和食用过茶，但由于气温骤然变寒，茶在还未发展为饮料之前就很快绝迹了。

朱自振认为：秦汉以前，我国只有四川一带饮茶。而其他地区饮茶，则是秦汉以后，由四川传播和在四川影响下发展起来的。西汉时，茶作为四川的一种特产通过进贡的渠道，首先传到了当时的京城长安。赵飞燕赐茶的故事，说明早在西汉时，长安宫廷和宦人家便已知道饮茶。不过，汉朝在巴蜀之外，即使已经懂得饮茶，但主要还是供上层社会享用的一种珍稀品。如《三国志·吴志》所载，直到东吴孙权时，饮茶仍然还是王公贵族的一种

消遣，民间可能很少饮用。

据《桓温列传》、《世说新语》和《晋中兴书》记载，晋朝时，饮茶又有新发展，敬茶已成为一种普遍的待客礼仪；江南一带，“坐客竟下饮。”如果说茶叶过去是官宦人家比阔斗富之物的话，到晋以后，茶反倒成为达官贵人标榜自己俭朴之品。唐以前，南方饮茶虽已十分普遍，但北方还是不多，直到唐朝开元年间，北方饮茶才随禅教盛行起来。如《封氏闻见记》所记载的：“开元中，泰山录岩寺有降魔禅师，大兴禅教，学禅务于不寝，又不餐食，皆许其饮茶，人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遵成风俗。”中唐时，不但北方饮茶风起，据《国史补》、《新唐书》记载，我国边疆回纥和西部吐番等少数民族，也很快养成了嗜茶的习惯。及至北宋，如《金史》所载，饮茶更普及到整个东北。至此，茶才正式成为我国的一种举国之饮。

唐朝以后，至宋、元、明、清，饮茶风尚发展很快。究其原因，首先是茶被王公贵族视为养生之妙药，列为百姓献给皇上的贡品。宋徽宗工书画，通百艺，曾亲自著录《大观茶议》二十篇，以嗜茶著称。清朝乾隆皇帝更是一个品茶的行家，他熟悉名茶，讲究水质和茶具。乾隆曾周游江南各地，品尝过各种名茶，他在杭州品饮龙井茶，在太湖细啜碧螺春，四川三峡品尝蒙山茶，赴福建缓酌铁观音，在杭州狮峰山茶园，乾隆曾作诗《观采茶作歌》。茶农们为了纪念他，把胡公庙前18棵茶树围为“御茶园”，至今尚在。乾隆晚年更是嗜茶如命，曾意味深长地说过：“君不可一日无茶。”上有所好，下必更甚，所以当时饮茶风尚很快普及到民间。其次，唐宋期间，唐诗宋词文风大盛，而文豪雅士均以尚茶为荣。如白居易、卢仝、李白、杜甫、苏轼、陆游、蔡襄、司马光、黄庭坚等，都是品茶行家。“酒壮英雄胆，茶引学士文。”这时期的茶歌、茶诗、茶赋、茶画不胜枚举。客观上起了宣传饮茶的作用，推动饮茶风尚不断发展。第三，当时社会上曾兴起一股茗战“斗

茶”之风。斗茶是通过品茶来鉴别茶叶的色、香、味、形和饮茶方法，是评选茶叶品质优劣的一种活动。当时的达官贵人为了争利买宠，斗茶选茗，讨好皇上；而文人学士和茶农，则把斗茶看作切磋制茶技艺和品饮艺术的机会。所以斗茶、贡茶之风，大大推动了制茶技术的发展，增加了品类花色，提高了茶叶品质。第四、与宗教、贸易有关。当时，佛教盛行，僧人传教时，也把以茶代酒、饮茶和制茶知识传授四方。结果饮茶风尚很快遍及全国。清朝是我国茶叶产销全盛时期，1886年，全国最高年产量达22.5万吨，出口13.4万吨，是当时世界上最大的茶叶生产国和出口国，在茶叶国际市场中首屈一指，素负盛誉。

随着我国茶叶生产的发展，饮茶广泛普及。先后直接、间接地传向世界各地。我国茶叶最早传到日本、朝鲜、泰国，然后逐渐传向欧洲。公元729年，茶叶传入日本，被视为最珍贵的饮料。日本圣武天皇曾召百僧讲经赐茶，并派高僧到中国学习种茶。1091年，荣西禅师两次从中国带回茶籽，种于福冈，宣扬吃茶的好处。他在《吃茶养生记》中把茶赞为“上天的恩赐”，“圣药之本源”，有养生延年益寿之功效。饮茶风尚很快普及日本。日本茶道、末茶和蒸青等饮茶、制茶方法都源于我国。饮茶风尚传入朝鲜、印度尼西亚、印度、斯里兰卡等国，大约始于十七世纪。公元1606年，荷兰商人首先把茶叶从澳门运到爪哇卖出，获得高利，达官显贵对饮茶产生了兴趣。1684年，荷兰商人又输入大量茶籽试种，最后总算获得成功，很快印度尼西亚成为当时世界上主要产茶国之一。印度植茶较迟，大约在公元1780年，英国东印度公司从广州带去茶籽，播于加尔各答以及不丹，获得成功。印度在政治上获得独立以后，大力发展茶业，迅速一跃而为世界上产茶最多的国家。斯里兰卡原是盛产咖啡的岛国，1875年，一次毁灭性的叶病使大多数咖啡园遭到摧毁。此时该岛正值种茶成功，于是各地便以茶业取代咖啡。在政府的大力倡导下，茶业发展很快，茶叶

总产量一度跃居世界第二位。茶业成为繁荣岛国的重要支柱，每年出口茶创汇占外汇总收入的40%。俄国早在公元1567年就已传入饮茶风尚，并不断从中国输入茶种，并雇用中国工人教以栽茶、制茶方法，到1923年以后，茶业开始以较快速度发展。就这样，中国饮茶风尚传到了世界五大洲的150多个国家，即50多个茶叶生产国和100多个茶叶消费国，给各国人民的生活增添了许多乐趣。

综上所述，如果不从饮用途径来分，而从饮茶地域来分的话，饮茶风尚则可以划为五个阶段：第一阶段，四、五千年以前，主要在黄河中下游气候温和湿润地带（据竺可桢先生研究成果）；第二阶段：秦汉以前，饮茶风尚局限于西南，特别是四川一带（据朱自振先生研究成果）；第三阶段，秦汉以后，饮茶风尚逐步传向全国大部分地区，特别是唐、宋、元、明朝代，我国茶业发展迅速，饮茶风尚遍及城乡；第四阶段：十七世纪以后，这一阶段，我国人民的饮茶风尚直接、间接传向世界各地，使茶叶成为造福人类的重要饮料；第五阶段：开发新区阶段。二十世纪中叶以后，我国茶业专家在国内深入山东、西藏和甘肃等地考察，同时还远涉重洋，到马里、阿富汗、阿尔及利亚、乌干达、几内亚和摩洛哥等地，帮助发展茶业生产，传播饮茶风尚。

不管从饮用途径分，或是从地域分，都有一个共同的问题，就是饮茶风尚的传播靠谁？饮茶风尚为什么能够得到广泛的传播？除了茶叶本身的传播价值之外，一个重要方面，是佛教僧徒的作用。我国当代茶圣吴觉农先生，曾把佛教僧徒称作饮茶风尚的传播者。他认为，就饮茶风尚的传播，佛教信徒在历史上起着一定的推动作用。

晋代以后，外国僧徒陆续从国外传来佛教的各种宗派，但由于地域和人们接受的思想的差异，有的流行起来，有的流行不开去。后来中国僧徒吸收了道家、儒家的思想，自创了为我国人民

易于接受的佛教。佛教的修行方法是“戒”、“定”、“慧”三种，戒律是首要的，其中的酒戒，导致了以茶代酒。佛教徒一般要坐禅，要息心静坐，无思无虑，入半眠状态，以专心求解脱。由于饮茶有“不眠”或“醒睡”的药理功能，这就使佛教徒很快养成了饮茶习惯。传说东晋昭德寺佛教徒单道开，曾昼夜不卧，不怕寒暑，诵经四十余万言，除吃的食物和药物外，主要饮用的就是紫苏茶，坐禅时，他靠的就是饮紫苏茶防睡。名僧法瑶，于公元446年，从北魏渡江到南朝避难，受到吏部尚书沈演之的器重，住在吴兴武康的小山寺中。他严守戒律，直到暮年，长期过着吃蔬菜的清苦生活，吃饭后只饮茶。晋宋间，佛学初行，僧徒一般直呼为道人。当时著名高僧昙济，当时就叫昙济道人。他在八公山东山寺住了很长时间。南朝宋孝武帝的两个儿子曾亲去东山寺拜访昙济道人，喝了寺里的茶，大为赞赏，称为甘露。唐封演的《封氏闻见记》说：“南人好饮茶，北人初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大光禅教，学师者务于不寝，又不餐食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮茶，从此转相仿效，遵成风俗。”茶神陆羽，从小也是在佛寺中长大的，虽然他曾表示不愿学佛，但他与不少佛教徒有密切的关系，经常往来于寺院。他对茶的特别深厚的感情，就跟他多年的佛寺生活有着密切的关系。饮茶是佛徒们生活的重要组成部分，长期的饮茶生活，又形成了一整套庄严肃穆的茶礼。节日期间，多用盛大茶礼以示庆贺。日本高僧荣西在天台山万年寺时，曾被宋朝皇帝诏请到京师，于径山寺举行盛大茶礼，以示嘉赏。茶叶从中国传到日本，从栽种到饮用，靠的就是佛教徒来华留学。唐代，日本僧人大批来华，与日本茶道的形成，有着直接的关系。日本高僧荣西两次来中国，回国后，除亲自推广栽种茶树外，还写了一本《吃茶养生记》，宣扬饮茶功效，同时广为传播宋代各大寺院中僧侣讲经布道行茶仪式，大大丰富了日本饮茶艺术，并促进了种茶事业的发展。

当然，茶业的兴盛，饮茶的传播还与其他方面的原因有关。这可以从许多国家饮茶情况得到证实。俄国人饮茶是1567年，由两位哥萨克人伊万·彼得洛夫和布纳什·亚里舍夫传入俄国的。1618年，中国驻俄大使，以少量茶叶赠送沙皇。1735年，伊丽莎白女皇建立私人商队，来往于中俄之间，由于运输困难，当时茶价达每磅十五个卢布，而且仅能供给宫廷贵族和地方官吏饮用。法国小说家巴尔扎克从俄国公使处得到一点中国茶，即视为珍宝，只有最好的朋友，才能喝到一杯中国茶。而他本人，更为能喝上中国茶，而感到十分骄傲。荷兰商人于1606—1607年间，首批来到中国，由澳门把中国茶运回荷兰。当时量很少，到1685年，运往欧洲的中国茶达2万磅；1734年，增加到88.5万磅。中国茶当时是很受欧洲各国欢迎的。1663年，英国诗人埃德蒙沃尔特进颂歌于查理二世之“饮茶王后”。这首英文茶诗的译作是这样的：“花神宠秋色，嫦娥矜月桂。月桂与秋色，美难与茶比。一为后中英，一为群芳最。物阜称东土，携来感勇士。助我清明思，湛然去烦累。欣逢后诞辰，祝寿介以此。”从这首诗，可以看出，英国人对中国茶评价是相当高的。而伦敦红茶案，更能看出当时英国人热望饮用中国茶的好奇心。美国人是1784年，由一艘名为“中国皇后号”的船从广州把中国茶运回美国的。

另外，中国茶往往在中外友好交往中传到了五洲四海。比如，隋唐时的中日交往，鉴真和尚东渡扶桑；汉朝与西域的交往、与中亚各国通好；唐玄奘出使西域；郑和七次出使西洋；意大利旅行家马可·波罗和利玛窦到中国等等，都在一定的范围内，为扩展饮茶风尚，起到了推波助澜的作用。

(三)、饮茶功用

今天，茶叶已成为世界公认的三大饮料之首。饮茶，在国内

外已蔚然成风。古今中外有许多名人学士撰文赞茶功。有说茶叶是养生茶的，有赞扬茶能治百病的，有说茶是长生不老药的，有称茶叶为健康饮料的，有说茶叶是最理想的保健饮料的，有说茶叶是原子时代的饮料的，有说茶叶是抗癌良药的，更有人说茶叶是综合营养剂……凡此种种，说明一个问题：茶叶对人类有用、有功。功在何处，用在何处，是本文力求较全面介绍的问题。

先从古人对饮茶功用的切身体会和经验总结谈起。茶是从它的药用价值被古人发现和重用的。相传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。神农为帮助人们解除病痛，尝遍各种植物的叶、茎、根等，在食物中毒的情况下，发现了茶树叶子有解毒功能。经后人长期实践，发现茶叶不仅能解毒，而且配合其他中草药，可医治多种疾病。《神农本草》记载有“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”东汉神医华佗在《食论》中也云：“苦茶久食，益意思。”明代顾之庆在《茶谱》中写道：“人饮真茶能止渴、消食除痰、少睡、利尿、明目益思、除烦去腻，人固不可一日无茶。”名医李时珍在《本草纲目》中也写道：“茶苦而寒，最能降火。火为百病，火降则上清矣。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒之毒，使人神思清爽不睡，此茶之功也。”大诗人李白也有“破睡见茶功”的诗句，赞赏茶叶提神醒脑的功效，李白还在《茶述》中说到茶叶的功效远在参术之上，有“得之则安，不得则病”之语，真茶有“还童抗枯”之效。宋代吴淑在《茶赋》中说：“涤烦疗渴，换骨轻身，茶莽之利，其功若神。效在不眠，功存悦志，惟芳茗之为用，益饮食之所资。”顾况也发感慨道：“滋饭蔬之精素，攻肉食之膻腻，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐。”北宋官史程之郡曰：“食肉饮酪，故贵茶而病难得。”《滴露漫录》记载有“以其腥肉之食，非茶不消；青稞之热，非茶不解。”在《明史·食货志》中有“番人嗜乳酪，不得茶则因而病，”之语。清代《续文献通考》中，也有“乳肉滞隔，而茶性

通利，故荡涤之故”的论述。在少数民族地区，流传着“宁可三日不吃粮，不可一日不喝茶”的谚语。

类似的古人茶效说还很多，比如梁代陶弘景《杂录》说：“苦茶轻身换骨。”世界三大茶叶专著之一的陆羽《茶经》，更全面论述了茶的功效：“茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”唐代刘贞亮概括饮茶好处为“十德”，即是：以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。他不仅把饮茶作为养生之术，而且作为修身之道了。闻龙《茶笈》说：用浓茶漱口可去烦腻、健胃、又可坚齿。清代汪汲庵《本草备安》说：茶能“解酒食、油腻、烧炙之毒，利大小便，多饮消脂。”清代黄宫绣在《本草求真》中，更记有：“茶禀天地至清之气，得春露以培，生意充足，纤芥滓秽不受，味甘气寒，故能入肺清痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能降，炙灼能解，凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止及一切吐血、便血等服之皆能有效。但热服则宜，冷服聚痰，多服少睡，久服瘦人；空心饮茶能入肾削火，复于脾胃生寒，万不宜服。”从利害两个方面阐述了茶的作用。古时候，茶叶除了作为饮料外，主要作为药用。正因为如此，我国不少古书记载了茶叶的药用价值。据有关方面统计，古书中至少有四类61种书籍记录了茶叶的药用。本草类书中，有《神农本草》、《桐君录》、《新修本草》、《食疗本草》、《本草图经》、《本草别经》、《山泉清供》、《汤液本草》、《饮膳正要》、《日用本草》、《本草纲目》、《本草求真》等27种；医方类中，有《枕中方》、《孺子方》、《千金方》、《千金翼言》、《仁斋直指方》、《瑞竹堂经验方》、《普济方》等十一种；在茶书专著中，有《茶经》、《采茶录》、《茶谱》等四种；在经史类中，有《广雅》、《博物志》、《述异记》、《唐国史补》、《东坡杂

记》、《广阳杂记》、《广东新语》等十九种。在上述这些古书中，涉及以茶治疗疾病的配方不少，据不完全统计，共有 219 条，其中治多睡的 26 条，安神除烦的 19 条，明目的 6 条，清头目的 12 条，下气的 8 条，消食的 24 条，醒酒的 7 条，去腻减肥的 10 条，清热解毒的 15 条，止渴生津的 19 条，去痰的 19 条，治痢的 6 条，利尿的 10 条，祛风解表的 8 条等。

关于饮茶作用的古书不仅多，不仅阐述治病，阐述养生延年保健方面的内容也不少。在这方面记有很多故事。《旧唐书》中有这样一个故事：大中三年，有一智僧，年 130 岁，仍身体健康，精力充沛，宣宗得知，便命人叫进宫问其缘故。僧答：“臣少贱，素不知药性，唯嗜茶，凡履至处，唯茶是求，或饮百碗不厌。”古代诗人，大都与茶结下了不解之缘，并深深感受到饮茶的好处。陆游《昼卧闻碾茶》诗：“玉川七碗何须尔，铜碾声中睡已天。”欧阳修《尝新茶》诗：“论功可以疗百病，轻身久眠胜胡麻。”乾隆皇帝爱饮茶，晚年更嗜茶如命，在位 60 年，85 岁时让位嘉庆。当时一位老臣表示惋惜，有一官医说：“国不可一日无君”，乾隆哈哈大笑，并意味深长地说：“君不可一日无茶！”乾隆能够享年 88 岁，与饮茶延年益寿之效有很大关系。

以上是古人凭借实践经验总结出来的茶叶功效的论述和赞赏。随着科学技术的发展，特别是现代医学的成果，使我们对茶叶的功效有更科学的认识。现代科学研究表明：茶对人体的药理功能，主要是因为茶叶含有多种化学成分。茶叶的主要化学成分，目前已发现 500 多种，构成这些化学物质的基本元素已发现 29 种，即：碳、氢、氧、氮、磷、钾、硫、钙、镁、铁、铜、铝、锰、硼、锌、钼、铅、氯、氟、硅、钠、钴、镉、铋、锡、钛、钒等。其中多数含量少，称微量元素。在化合物中，又分有机化合物和无机化合物。有机化合物已发现的有 450 种，其中主要的有蛋白质、氨基酸、生物碱、酶、茶多酚、糖类、有机酸、脂肪、色素、