

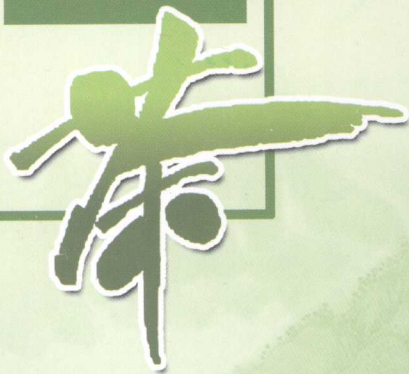


□ 俞永明

主编

(第2版)

说茶饮茶



饮茶是一种饮食文化
是一种超越物质的精神需求
是一种高雅的情趣
是修身养性的过程

金盾出版社



說茶飲

100

100

说茶饮茶

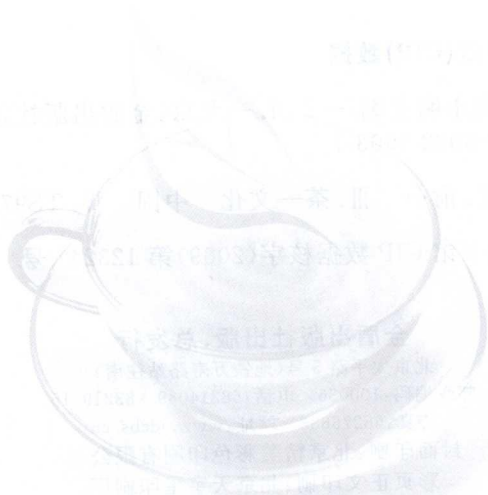
(第2版)

主 编

俞永明

编 著

陈霄雄 季玉琴 俞永明



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本具有浓郁茶文化韵味的科普读物。您可从中了解到中国茶叶的历史与发展现状、茶的类别和名茶、茶叶的营养成分及药用价值、茶叶品质的识别、茶叶的贮存与保鲜、茶的冲泡、茶饮与健康、饮茶习俗、各类茶的品级规格及各省区主要名优茶要览等内容。本书融科学性、实用性、趣味性为一体,适合广大茶文化爱好者、茶叶消费者、茶叶生产者和经营者、茶叶研究和技术人员及有关院校师生阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

说茶饮茶/俞永明主编. —2版. —北京:金盾出版社,2009.10
ISBN 978-7-5082-5903-1

I. 说… II. 俞… III. 茶—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123241 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 彩页:16 字数:125 千字

2009 年 10 月第 2 版第 11 次印刷

印数:122 001~132 000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

修订版前言

中国是茶叶的故乡，是茶文化的发源地。自神农尝百草发现茶，至今已有四五千年的历史。自古以来，茶叶以其独特的保健功效备受世人喜爱，成为风靡世界的大众化饮品。随着社会的不断发展进步，茶叶这种生活必需品已突破其物质形态，提升到文化和精神层面，形成了源远流长、博大精深的茶文化，达到了物质与精神的高度统一，日常生活与艺术审美的契合，充分体现了中国茶文化的无穷魅力与应用价值。

茶的营养成分丰富，在泡茶、饮茶的过程中，蕴涵着东方传统美和现代文明相交融的浓郁的文化韵味。因此，人们对茶情有独钟是很自然的事情，正像北宋文学家欧阳修在《茶歌》中体悟的那样，“悟年向老世味薄，所好未衰惟饮茶”。

喝茶人人都会，然而掌握冲泡技艺，真正懂得品饮却并非易事。这既需要讲究茶科学，通晓茶艺，又需要不断雅化自己，提高品饮境界。鲁迅先生说过：“有好茶喝，会喝好茶，是一种‘清福’。不过要享这‘清福’，首先就须有工夫，其次是练出来的特别的感觉。”

本书出版以来，已重印 10 次，印数达到 12 万册以上。近年来，随着人们生活水平的提高，健康高雅的生活方式越来越受到推崇，茶的保健养生功效及其丰富的文化内涵吸引了越来越多的茶文化爱好者，他们希望在饮茶的同时，通过轻松阅读，加深对茶科学与茶文化知识的了解。本次修订，对全书内容作了更新、补充，共分为八大部分，涉及 70 多个专题，知识面宽，

实用性强,是一本较为全面介绍茶科学与茶文化的科普读物。希望本书的出版能够为您的饮食文化增添一抹亮色,同时达到修身养性、增进健康的目的。

本书第一、三、五、六部分由俞永明编写;第二、四部分由季玉琴编写;第七、八部分由陈霄雄编写。

编 者



目 录

一、茶的历史	1
(一) 中国是茶树的原产地	1
(二) 茶的发现和利用	3
(三) 茶的饮用与制作的变化	3
(四) 茶的传播	5
(五) 茶字的形成与演变	6
(六) 茶文化的形成与发展	7
(七) 中国茶区	9
二、茶的类别和名茶	12
(一) 茶的分类	12
(二) 我国主要名茶	22
三、茶叶的主要成分及药用价值	33
(一) 茶的主要化学成分	33
(二) 茶的营养价值	38
(三) 茶的药理作用	40
四、茶叶品质的识别	44
(一) 茶叶色香味的本质	44
(二) 茶叶品质优劣的主要特征	47
(三) 春茶、夏茶、秋茶的特点	49
(四) 茶叶的品质规格	51
(五) 茶叶的鉴别方法	52
(六) 无公害茶、绿色食品茶和有机茶	58
(七) 茶叶的 QS 标识	62



五、茶的贮存与保鲜	63
(一)茶叶在存放中变质的原因	63
(二)影响茶叶品质的环境条件	65
(三)茶叶包装材料的选用	67
(四)茶叶的贮存	69
六、茶叶的冲泡	74
(一)选好泡茶用水	74
(二)茶叶在冲泡过程中的变化	77
(三)茶具的选用	81
(四)不同茶类茶叶的冲泡方法	86
七、饮茶与健康	90
(一)饮什么茶对人体健康更有益	90
(二)每天喝多少茶为宜	91
(三)烟焦与霉变的茶能否饮用	91
(四)用茶水服药对药效有影响吗	92
(五)饮浓茶好不好	93
(六)冷茶与隔夜茶能喝吗	94
(七)一杯茶冲泡几次为好	94
(八)凉茶与热茶哪个更解渴	95
(九)孕妇、儿童能饮茶吗.....	96
(十)饮茶会影响牙齿洁白吗	96
(十一)饮茶能减肥吗	96
(十二)饮茶能防蛀牙吗	97
(十三)饮茶能降血脂吗	98
(十四)茶有延缓人体衰老的能效吗	99
(十五)饮茶有助于防癌吗.....	101
(十六)茶可与哪些保健品同饮.....	102
(十七)饮茶能醒酒吗.....	103



(十八)茶的药用价值如何·····	104
(十九)茶叶中有农药残留吗,饮哪种茶最安全·····	105
(二十)饮茶能美容吗·····	106
(二十一)饮茶能抗辐射吗·····	106
(二十二)哪些人不宜饮茶·····	107
(二十三)白茶与安吉白茶有什么不同·····	108
(二十四)黄茶与绿茶品质有什么不同·····	109
(二十五)大棚茶的品质如何·····	109
(二十六)普洱茶越陈越香吗·····	110
(二十七)真实的大红袍茶是怎样的·····	111
(二十八)采单芽茶好不好·····	112
八、饮茶习俗 ·····	114
(一)江浙人喜饮龙井茶·····	114
(二)北京人喜饮花茶·····	115
(三)藏族同胞喜饮酥油茶·····	115
(四)蒙古族同胞喜饮奶茶·····	116
(五)台湾同胞喜饮泡沫茶·····	117
(六)闽粤人喜饮乌龙茶·····	118
(七)广西桂北各族同胞喜喝打油茶·····	119
(八)土家族同胞喜饮擂茶·····	121
(九)云南白族同胞喜饮三道茶·····	122
(十)维吾尔族同胞喜饮茯砖茶·····	123
(十一)浙江水乡人喜饮青豆茶·····	123
(十二)英国下午茶·····	124
(十三)美国冰红茶·····	124
(十四)俄罗斯人喜饮红茶·····	125
(十五)摩洛哥薄荷茶·····	125
(十六)德国人喜饮花茶·····	126



说茶饮茶

(十七)新加坡肉骨头茶.....	126
附录一 各类茶的品级规格.....	127
附录二 各省区主要名优茶要览.....	137



一、茶的历史

地球上的茶树植物已有数千万年的历史了，然而茶被人们发现和利用，还是四五千年以前的事。我国是茶的故乡，是茶的原产地，是人类茶文化的摇篮，是最早发现茶树和利用茶叶的国家。3000 多年前，我国在茶树种植、培育、茶叶制作、饮用和各民族多姿多彩的饮茶风俗等方面，堪称是茶叶的祖国。

（一）中国是茶树的原产地

中国是茶树的原产地，一向为世界所公认。然而自 1826 年英国的勃鲁士(B. Bruce)在印度阿萨姆(Assam)发现野生茶树后，关于茶树原产地问题出现了不同的观点，一些外国人认为，茶树原产于印度。然而，在我国西南地区，自古以来就有许多大茶树的记载。唐·陆羽《茶经》中称：“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。”宋·太平兴国年间的《太平寰宇记》中说：“泸州(四川南部)有茶树，夷人常携瓢攀登茶树采茶。”北宋·沈括《梦溪笔谈》(约 1093 年)卷二十五中曾提到“建茶皆乔木。”明代《云南大理府志》中记载：“点苍山……产茶，树高一丈。”解放后，通过考察，发现的大茶树就更多了。据统计，在我国云、贵、川等省的大茶树有二百多处，以滇南、滇西南地区、滇桂黔毗邻地区比较集中，这些大茶树都属野生型的，典型代表是云南勐海县巴达山的野生大茶树，树高 23.6 米，树冠幅 8.8 米，树干直径 1.003 米，估计树龄 1700 年；属于栽培型，典型有云南省勐海县南糯山的大茶树，树高 8.8 米，树冠幅 6.8 米，树干直



径 1.14 米(可惜这棵大茶树在 1995 年树身腐烂而倒掉了);属于野生与栽培之间过渡型的,以云南省澜沧县邦威的大茶树最为典型,树高 11.8 米,树冠幅 9 米,树干直径 11.4 米,这棵大茶树还上了纪念邮票。最近在云南省勐海县和澜沧县还发现有万亩(666.7 公顷)连片古茶树。这些都是茶树起源地的最好历史见证。

野生茶树的有无,固然是研究茶树原产地的一大根据,但更重要的应从茶树栽培历史的发展、亲缘植物的分布、以及植物体化学成分等方面综合起来加以判断,才更具有说服力。

从茶树的亲缘植物分布情况来看,山茶是茶树种群最接近的植物。全世界山茶科植物 23 个属,三百八十余种,除其中的 10 个属产于南美洲外,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,大部分都在云南、贵州和四川一带。云南省是山茶属植物最集中的地方,其中大理山茶、茶梅、怒江山茶、云南大花茶等都很著名,云南有山茶“甲天下”之称。

再从古地理、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川时期,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考察,云南受到冰河期的灾害不大,所以原来生长在云南的大叶种茶树没有受到严重影响,保存得也最多。茶树的近缘植物,如大头茶、木荷、柃木、厚皮香、石笔木等森林中随处可见。因此可以认为,云南是茶树原产地的中心地带。

近年来,一些科学家用生物化学方法进一步研究了茶树原始类型,发现在云南的茶树品种叶子中所含儿茶素比较接近于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,从而充分证明,云南茶树是现在所有茶树中最为古老的原始类型。

根据以上事实,我们可以认为茶树原产中国西南部,云南是茶树原产地的中心地带。



(二)茶的发现和利用

茶作为饮料是中国人的一项重大发现。它的利用历史可与药用植物一样古远。原始社会人类采集和渔猎时期,在品尝百草滋味的过程中发现了它。东汉(25~220)《神农本草》记述了“神农尝百草,一日而遇七十二毒,得荼(“荼”字即“茶”一笔者注)解之”的传说。照这一推断,茶的发现始于原始母系氏族社会,即原始农业开始也就是茶利用的开始。不过,茶有文字记载却是公元前 200 年秦汉年间的字书《尔雅》,称茶为“檟”。汉代司马相如在《凡将篇》中,称茶为“荈诧”,将茶列为 20 种药物之一,是我国历史上将茶作为药物的最早记载。西汉杨雄的《方言》谈及蜀西南产茶,称茶为“蔎”。而同一时期华佗的《食经》和壶居士的《食忌》中,也都有茶作药用的记述。大约公元 335 年东晋时期,常璩所著的《华阳国志·巴志》中记述:“周武王伐纣,实得巴蜀之师……丹、漆、茶、蜜……皆纳贡之”。《史记·周本纪》记载是在公元前 1066 年,也就是早在 3000 多年前,在巴蜀(今四川省)一带已用当地所产茶叶作为贡品了。这是我国出现贡茶的最早记载。该书又载:“园有芳蒻香茗”,表明在巴蜀一带,周代已有人工栽培茶园了。《华阳国志·蜀志》中还提到:“南安(今四川省乐山县)武阳(今四川省彭山县),皆出名茶”。用文字记录人类活动,往往是后于事实本身很长时期,因此可以推论,早在 3000 多年前,我国云贵高原的川、鄂、滇、黔相邻地带已有茶的栽培和采制。迄今为止,世界上没有别的国家对茶有更早的记载和发现,我国是最早采制和饮用茶的国家。

(三)茶的饮用与制作的变化

茶的最初利用是药用,陆羽《茶经七之事》引用了 48 条历史资



料,其中10条讲到茶的医药功效,有《神农食经》、《广雅》、《凡将篇》、《食论》、《桐君录》……说明茶在最初是作药用的。

药、食同源,茶在相当长的一个时期是以生煮羹饮的方式当菜食用的,至今,云南、广西等少数民族地区仍然有“油茶”和“凉拌茶”的吃法,由此说,中国的茶是由羹汤发展而来的。

然而,到了汉代已逐步改为饮用了。西汉王褒的《僮约》(汉宣帝神爵三年,即公元前59年)中有“烹茶尽具”、“武阳买茶”两处提到茶,说明早在西汉时期,我国四川一带种茶、饮茶已日趋普遍,成为日常饮品,而且茶已商品化(武阳,今四川省彭山县的双江镇),这一时期的制茶和烹茶已有一定的程式。欲煮茗饮,先炙令赤色,捣末瓷器中,倒入煮沸的水,再将葱、姜、橘皮拌和饮用。

唐代是古代茶业经济大发展时期。陆羽总结了饼茶的制法是:采之、蒸之、捣之、拍之、焙之、穿之、茶之干矣!饼茶的制造共有七道工序。当时茶的饮用方法,陆羽总结为:准备烹饮器具(煮茶釜、水勺、碗、瓢、筷子、火荚、水囊、茶巾等)和材料(火炭、净水、盐、茶等)。然后着手煮茶,先烤茶饼、碎茶、碾茶、筛茶、煮水、投茶、放盐、搅拌、倒出茶汤,奉茶、饮茶。这种煮茶法流传很久,从唐延至宋。

宋代虽然也饮用团饼茶,但在饮用方式上已有很大变化。宋代强调的是点茶法,与唐时煮茶最大不同是煮水不煮茶,茶不再投入锅里去煮,而是用浇沸的水在盏里冲点。按蔡襄《茶录》其操作程序是:烤茶、碾茶、筛茶、煮水、温茶碗、点茶(泡茶)、分茶、品茶等过程。将磨碎的茶粉用沸水在盏里冲点,边泡边用茶筅环回击拂搅拌,直至茶汤表面形成厚厚的泡沫为止,然后连茶带汤一起喝光。当然煮水器具也有不同,唐时用鍤(一种口较大的锅),而宋代用瓶。由于瓶口小看不到内部变化,因此依靠水的沸声来判别煮水变化与适度。这种饮茶方式传至日本,后来就演变成当今的日本“抹茶道”。明太祖朱元璋为减轻茶户劳役,对当时的贡茶制度



实行了改革,改团饼茶为散茶,即以芽茶为进贡品,从而也导致泡茶方法起了变化。明代流行的是撮泡法,明人所追求的是茶的真香原味。先称少量茶叶握于手中,待水烧开后,即投茶入壶(杯)中,随手注水入壶,先以少量水,温润茶叶,然后再注满,并泻以供客。第二次注水要“重投”,即高冲入壶,以加大水的冲击力度。细嫩绿茶一般可冲泡3次。

自明代以来600多年,散茶几乎都是撮泡法,饮茶的基本格局没有多大改变。不过随着红茶、乌龙茶、白茶、黄茶等多种茶类的创制,呈现出更为丰富的饮用方式而已。

(四)茶的传播

我国茶学家根据近年来对茶的解剖结构、生物化学、遗传学等研究认为,茶自发现以后,由它的起源中心地带呈扇形向我国的东南、华南地区扩展,并通过各种渠道引向国外。目前世界上五十多个产茶国的茶种,饮茶风尚,都来自中国。

中国茶叶最早传入日本,约在汉代就开始了。唐代,日本大批僧人来华。唐顺宗永贞和唐宪宗元和年间,日本高僧最澄(805年)、海空(806年)禅师到中国天台山国清寺学佛,回国带去茶种。宋孝宗乾道、淳熙年间,日本荣西禅师两次(1168年、1187年)来中国学佛,回国时带去茶籽种于日本佐贺县。荣西著有《吃茶养生记》一书,是日本第一部茶书。从中国引进茶文化,结合日本固有文化艺术,形成“茶道”,流传至今。

中国茶叶传入欧洲是在东印度公司成立的第二年(1607年),荷兰船首次将茶由澳门转运到爪哇。1664年、1666年,茶叶作为“贡品”输入欧洲。1669年,英国东印度公司把14万磅茶叶运到英国。当时只在伦敦咖啡馆中供应少量的中国茶。17世纪初,明神宗万历年间(1618年),中国大使将少量茶叶运入俄国。中国茶



叶大量输入俄国是在 1689 年签订《尼布楚条约》以后。俄国 19 世纪中叶(1893 年)聘请中国茶工发展茶叶生产。以后中国茶叶又传入东南亚各国。1684 年,德国克莱尔将中国茶种引入爪哇。1780 年英国人将广东和福建的茶种在不丹和加尔各答植物园中试种。1825 年荷兰人大量收购中国茶种,在爪哇大规模种植。1834 年印度哥尔顿从中国贩运多批茶种到印度,聘请中国茶工进行技术指导种植。1824 年斯里兰卡曾从中国引进茶种,1841 年以后沃姆斯聘请中国茶工,引进制茶技术。

进入 21 世纪以来,全世界茶业发展迅速。产茶国家已达五十多个,茶园面积二百八十多万公顷,茶叶产量三百五十多万吨,茶业已成为一个世界性的产业。

(五)茶字的形成与演变

在秦代以前,中国各地的语言、文字还不统一,因此茶的名称也众说纷纭。据唐代“茶圣”陆羽所著《茶经》记载:唐以前,茶有“荼、檟、藪、茗、苺”等名称。自《茶经》问世以后,正式将“荼”字减一横,称之为“茶”。茶字的定形至今已有一千二百余年的历史。

茶起源于中国,流行于世界。如今世界各国的茶名读音,也都是从中国直接或间接传入的。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”音传往中国的四邻周边国家,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:“чай”。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”,随译成英文“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的。

(六)茶文化的形成与发展

茶自古有之，然而将茶作为饮料和一种精神享受，有文献可证的历史不过二千余年。根据西汉文学家王褒在《僮约》中关于“烹茶尽具”和“武阳买茶”的记载，证明当时已有茶风俗的形成和茶叶市场的存在。东晋常璩著《华阳国志·巴志》中记述，在巴属（今四川）已有许多茶事活动，并把茶叶作为贡品，献于皇帝。三国时吴王孙皓以茶代酒，东晋吏部尚书陆纳客来敬茶，一些有识之士“以茶养廉”已渐成风气。

种茶、饮茶不等于有了茶文化，仅是茶文化形成的重要前提条件。茶文化的形成，还必须有文人的参与和文化的内涵。唐代陆羽所著《茶经》系统地总结了唐代以及唐以前茶叶生产、饮用的经验，提出了精行俭德的茶道精神。陆羽和皎然等一批文化人非常重视茶的精神享受和道德规范，讲究饮茶用具、饮茶用水和煮茶艺术。至中唐时期，饮茶之风广为流传，上自皇室贵胄，下至庶民百姓，形成比比皆饮的民间风俗。并与儒、道、佛哲学思想交融，而逐渐进入人们的精神领域。在一些士大夫和文人雅士的饮茶过程中，还创作了很多茶诗，仅在《全唐诗》中，留传至今的就有百余位诗人的四百余首，从而奠定中华茶文化的基础。

宋代茶叶生产进一步发展，作为“龙团凤饼，名冠天下”的建茶更是精工细制达到淋漓尽致的地步，茶文化也得到了进一步发展。宋徽宗著《大观茶论》，成为历史上第一个亲自写茶书的皇帝。当时文人雅士写茶诗、作茶画的更不乏其人。饮茶艺术的发展，“点茶”技艺进一步规范，“斗茶”之风盛行，佛门茶事兴旺，饮茶技艺也随着佛教传布而走出国门传至海外。

明、清时代，随着散茶的流行，饮茶方法也由点茶演变成泡茶。