

健康
生活
系列

茶之趣



童云 编著

中國農業大學出版社

自古以来，饮茶的朋友被称为
佳客。有佳客为伴，有好茶
喝，会喝好茶，实乃人生的最
高际遇了。

茶之趣



童云 编著

自古以来，饮茶的
朋友被称为佳客。
有佳客为伴，有好
茶喝，会喝好茶，
实乃人生的最高际
遇了。

中國農業大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶之趣 / 童云编著. —北京: 中国农业大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-81117-625-4

I. 茶… II. 童… III. 茶 - 文化 - 中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177667号

书 名 茶之趣

作 者 童 云 编著

策 划 六睿工社

责任编辑 李晓良

版式设计 祥 云 社

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

邮政编码 100193

电 话 发行部 010-62731190, 2620

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617, 2618

出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

规 格 889×1194 24 开本 6 印张 136 千字

定 价 19.80元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

自序

在我国，提到生活中“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”中的茶，相信国人没有不知道的。茶，看似家常，解渴，漱口，泡饭，消食，有一层淡淡的烟火气息，却也可以拟诗、伴景、衬人。茶的可饮也可赏，把个茶客缭绕得都是茶香诗韵，轻松地就引人陶醉了。

几千年来，研究茶者甚众，产生了茶诗、茶文、茶艺、考证等派别，也涌现了如陆羽等茶学大家，把个小小一片茶叶渲染得气象万千，叹为观止。在英国，茶被称为“健康之液，灵魂之饮”；在法国，茶是“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”；在日本，茶是“万病之药”，而且还被升华为一种优雅的文化艺能——“茶道”。不知道从什么

时候“茶文化”这个词开始进入我的阅读视线中，而我却一直游离在种种豪华的茶文化理论之外，随意地在味蕾的牵引下，在茶间行走着。其实，品茶的乐趣就在于单纯的繁复，从繁复中渐渐凝练出一种内涵。

女人从来相信世上有一见钟情的情感存在，于是为了这一抹世间浪漫的情怀，不惜奉献出自己的青春年华。那么于茶也是这样的，世间茶品千千万万，但是，能够让你一见钟情的却只有那为数不多的几种。无它，一切只是因为喜欢。爱茶之人最喜的事情就是与二三名佳客小坐一起，借助味蕾来品味其间的韵味。在赏心悦目之间，既养了眼又养了神。

女人啊，是给自己一点时

间，让自己变得贵族起来的时候了！茶虽能给人一种刺激令人兴奋，但它对人总体的效果则是亲而不乱，嗜而敬之，茗饮最终使人沉静，理智，面对现实。从来以为中国女人的性格就像茶一般的清醒，平和。如果说女人处于雅俗之界，家庭生活中不免陷入流俗之中，那么，女人应该让自己匆匆的脚步缓下来，试着从品茶中寻出一些情趣与滋味，让自己的生活慢慢地变得悠扬起来。其实，生活中许多美丽的感知，只要你去细心体会，都是存在的。通过饮茶，你可以了解到茶文化中所蕴涵的内容，从而去挖掘其中的情趣，由此延伸开后，你会发现茶世界其实就是一个活生生的社会，所以，在现实生活中不得不既大俗又大雅的你一定要从品茶中获得一种从容、淡定，自如地进行自我管理，以实现健康美丽的人生。

因此，本书试图从茶在传

统文化中所具有的独特魅力入手，借助中国茶家族中各名茶趣味横生的小故事，在泡饮的过程中，对茶器、茶味以及由之而产生的茶情，一路品将过来，于清素素中进入茶的世界，在尽赏茶界风光的同时，以美茶配美壶为转折进入知性白领的世界，为上得厅堂、进得厨房的大雅大俗的你不乱、不急、不闹地寻得片刻悠游的清闲，以完成养生的愿望。饮茶的朋友从来就被称为佳客，独啜曰神，二客曰趣，三四曰味，香茗配上佳客，于是自己也就淡定了起来。饮茶以客少为贵，客众则喧，喧则雅趣乞矣。茶壶以小为贵，每一客一壶，任独斟饮，方得茶趣。同时，本书对一些知识性的内容均以小贴士的方式进行专门的介绍，以使读者花最少的时间获得最丰富的感受。

在本书对茶的介绍过程中，请朋友们一定要原谅我作为马帮

的后代，潜移默化中对普洱茶已有了一种浓浓的习惯了。于是，不知不觉中，对我国各种茶类的介绍中，不禁分配给了普洱茶比别的茶要多一些的篇幅，相信这种情愫，能为你带来更浓更香的茶滋味，那么，写本书的目的也就实现了。

时至今日，还有多少现代茶痴、茶人期待着重过那种一张素琴、一壶清茶、一盘棋子相伴的清淡生活啊。那么，就让我们开始一趟曼妙的茶之旅吧！

童 云

2008.4.11

于北京学院路以北

目 录

茶与文化 1

中国茶事第一人：陆羽 / 2

小故事：陆羽与智积大师的“不再”喝茶 / 4

一个最早的传说：第一片茶叶 / 5

小贴士：茶与茶 / 6

由茶说开了去——中国茶与中国京剧 / 6

小贴士：西太后敬茶得宠 / 7

你完全可以做到的几种简便易行的泡茶方法 11

玻璃杯冲泡法 / 12

盖碗冲泡法 / 15

小贴士：用盖杯的小技巧 / 17

小贴士：怎样冲泡出来的茶才是好滋味？ / 18

紫砂壶冲泡法 / 18

让心儿像花儿一样绽放开来——特别介绍花草茶的冲泡方法 / 22

那茶 24

茶家族 / 24

小贴士：何谓明前茶、雨前茶？ / 25

中国的名茶 / 26

1. 西湖龙井 / 26

小贴士：何谓四绝？ / 26

好茶欣赏：春茶之野龙井 / 27

2. 洞庭碧螺春 / 28

3. 庐山云雾 / 29

4. 六安瓜片 / 29

5. 太平猴魁 / 29

6. 蒙顶茶 / 30

7. 君山银针 / 30

8. 武夷岩茶 / 30

9. 安溪铁观音 / 31

10. 祁门红茶 / 31

小故事：英国人与红茶 / 32

11. 普洱茶 / 33

好茶欣赏：景迈野生古树茶饼 / 34

小贴士：普洱茶的好伴侣——螃蟹脚 / 34

12. 白毫银针 / 35

小贴士：如何区别新茶与陈茶？ / 36

一茶一故事..... 36

西湖龙井与“君不可一日无茶”——受皇上宠幸的爱妃 / 37

小贴士：屈指代跪礼的由来 / 38

碧螺春与碧螺姑娘——代表爱情的茶 / 40

开在禅房的白莲花——“麻雀嘴稍开”的黄山毛峰 / 41

庐山云雾——清香袭人的云雾茶 / 42

六安瓜片——神茶 / 43

恩施玉露——一种使茶界深感遗憾的茶 / 44

白毫银针——一个三兄妹誓死救乡亲的故事 / 44

大红袍——武夷岩茶中的精品 / 46

安溪铁观音 / 47

好茶欣赏：不知春茶 / 49

茉莉花茶——让你永远都能闻着的春天气息 / 51

普洱茶——能喝的古董 / 52

好茶欣赏：普洱茶之宫廷礼节 / 53

那水 55

小贴士：不宜泡茶的水 / 56

那器 57

美茶配美器 / 57

茶具的组合 / 59

小贴士：茶室四宝 / 60

小贴士：购壶技巧 / 61

茶宠——茶人一生的宠爱 / 62

小贴士：养茶宠的方法 / 66

茶具的类别 / 67

金属茶具 / 67

紫砂茶具 / 68

小贴士：你会养壶吗？ / 68

瓷器茶具 / 69	
玻璃茶具和搪瓷茶具 / 70	
漆器茶具和竹木茶具 / 70	
茶与你的生活质量	71
茶的宜与不宜 / 72	
中国茶PK洋酒 / 73	
小贴士: 酒仙与茶痴 / 74	
小贴士: “以茶代酒”——一个文雅的词汇 / 75	
小贴士: 醒酒误区 / 76	
小贴士: 醒酒秘方 / 76	
中国茶PK咖啡 / 76	
小贴士: 如何健康地喝咖啡? / 77	
中国茶与酒、咖啡的博弈 / 77	
小贴士: 何谓“洗尘”? / 77	
小贴士: 解除口臭小妙招 / 78	
从饮茶看你身边的朋友们 / 79	
我为茶狂 / 80	
中国的茶馆 / 81	
北京的大碗茶 / 81	
茶艺 / 82	
小贴士: 送礼妙招 / 85	
小贴士: 在喝茶的时候, 你知道如何对客人表示尊重吗? / 85	
心仪已久的茶馆模式 / 86	
茶中的大雅与大俗	87
茶中的大雅——与红楼 / 87	

好茶欣赏：哦，我的水中花 / 89	
茶中的大俗——与《金瓶梅》 / 92	
茶与大俗大雅的你 / 94	
其实你可以成为一名优秀的营养师	96
你适合饮茶吗？ / 97	
茶的营养成分及四季适合饮用的茶品 / 98	
将茶的美容功能排个队 / 100	
让你从头美到脚的绿茶 / 101	
让你变得更美丽的红茶 / 101	
绿叶红镶边的乌龙茶 / 102	
好茶欣赏：乌龙茶中的当家花旦——肉桂 / 102	
贵妃美人喜爱的普洱茶 / 103	
小贴士：隔夜茶妙用1 / 104	
小贴士：减肥者宜饮乌龙茶、普洱茶 / 104	
你是电脑亲近派吗？ / 104	
小贴士：喝茶只是保健 / 104	
好茶欣赏：东方美人茶 / 105	
茶与女人——将美容进行到底 / 107	
你的百变小樱之绿茶大变身 / 108	
你的百变小樱之红茶大变身 / 108	

你的百变小樱之乌龙茶大变身 / 109	
小贴士: 隔夜茶妙用2 / 110	
你的百变小樱之普洱茶大变身 / 111	
小贴士: 美容专家的美容秘方 / 111	
你的百变小樱之其他茶饮 / 112	
茶与女人——你应该知道的茶规茶矩 / 114	
你知道自己的家人该如何饮茶吗 / 115	
你的孩子——儿童饮茶三忌 / 115	
你的家人——老年人忌饮浓茶 / 115	
私房茶 / 116	
茶之情	117
我的云雾茶 / 117	
与制茶之人的情缘 / 120	
片片茶叶情——交友的桥梁 / 122	
好茶欣赏: 古丈毛尖 / 124	
一套专为知性白领量身定制的四季养生茶饮 / 125	
今天, 你HIGH了吗	127
不得不说的话——代为后记	128
参考文献	130

茶与文化



在我国，
提到茶叶，相
信国人没有不
知道的。

现在，茶已经毋庸置疑地被列于世界上的三大无酒精饮料之一。同时，茶又因为其对人体健康最有帮助而成为世界上饮用历史最为悠久，饮用范围最为普遍，茶叶产量和消费量最高并且依然呈上升势头，为其他任何一种饮料所不及，而荣居三大饮料之首。据陈宗懋（1992）考据，世界各国“茶”一词的发音都与我国“茶”的发音相同。

从古到今，不难发现，历史上那些早已为现代人所熟知的文人雅士如司马相如与杨雄、李白与白居易，更有被称为爱茶诗

人的卢仝等历史名人竟然都是爱茶之人，同时他们也用自己的文思为后人写下了许多茶诗、茶词。由于他们的大力颂扬，把茶农、茶商、茶客眼中平常易见的一片带色的小小叶子，谱出了优美的篇章。既反应了他们对茶的热爱，也反应出了茶叶在人们文化生活中的重要地位。当然，现代人中从政治家到文学家爱好饮茶的人更是不计其数，如伟人毛泽东、刘少奇，如文人鲁迅、郭沫若、老舍、秦牧……。那么，我们是不是可以这样说，茶似乎专为文人而生，又因为文人而成为一种文化、一种艺术！

诚然，今天的人们已经没有了曹雪芹笔下《红楼梦》中人物们对茶的至性至情。读过这部名

著的你肯定知道，她的迎来送往，或者闲谈幽坐，往往都离不开茶。在这里，茶已经被上升到了一个饮食文化的层次上，更多的是为了消遣、品赏。其“茶规茶矩”也独具风格，饭后漱口茶的饮用是红楼茶饮中极有特色的一个方面。这里看似简单的一个动作却富含了养生之道。明朝大医李时珍在《本草纲目》中讲道：惟饮食后浓茶漱口，既去烦腻而脾胃不知，且若能坚齿消蠹，深得饮茶之妙。而现代人也不难发现，在自己的生活中茶也是随处可见的。就是在幼儿园的小朋友们也能在饭后享受到阿姨为她们准备的用来漱口的淡淡的绿茶水。当然，考虑到孩子的特殊性，那茶水自然是已

经淡到了不能再淡的程度，目的只是为了让孩子们充分地认识茶——这种被称为中国“国饮”的饮品。

其实，茶的滋味本来就是清淡的，好茶与劣茶之间的区别非常不容易体会，能品味出其间微妙的差别，或者说能喝出一杯好茶那美妙但同时又非常细微的滋味，需要饮者具有一种平和宁静的心态，饮茶对人的精神状态的要求，也是茶从物质走向精神的一个重要因素。这其实也是周作人所说的“闲”的状态。因此，茶又总是与悠闲、安静、从容等生命状态联系在一起。

中国茶事第一人：陆羽

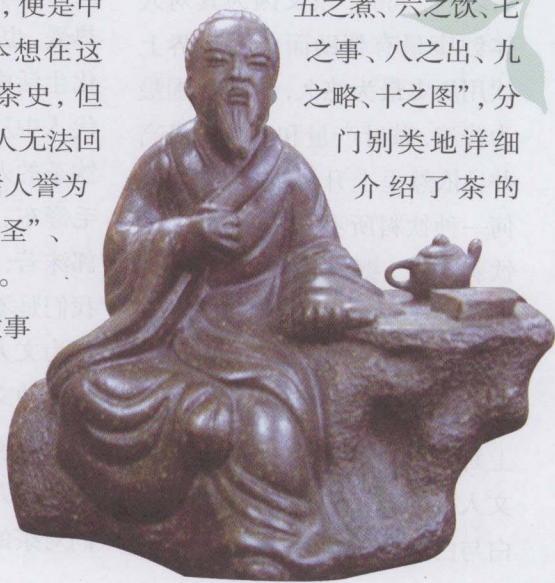


中国人最喜爱做的一件事情就是凡事要寻根问祖，而说到“清晨开门七件事”之一的茶，就在这大家都非常熟悉的小小叶片中同样也有位流芳百世的一代宗师呢。他，便是中国的茶圣——陆羽。本想在这本书中不去提中国的茶史，但是，也有作为一名爱茶人无法回避的话题，这就是被后人誉为“茶仙”、尊之为“茶圣”、祀之为“茶神”的陆羽。

关于茶，陆羽的故事数不胜数。几乎可以说他的人生与茶就是不可分离的。

茶人的陆羽摆件一

而茶，最终也成就了陆羽。陆羽历经30年，终于完成了中国乃至世界上第一部茶叶专著《茶经》。《茶经》全书共7000多字，分为上、中、下三卷，共十章，其主要内容有“一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七之事、八之出、九之略、十之图”，分门别类地详细介绍了茶的



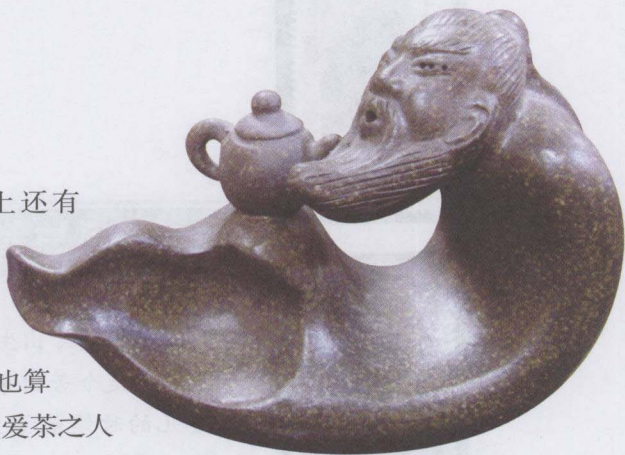
生产历史、源流、现状、制茶技术、要求以及饮茶艺术、茶道原理等。内容丰富、翔实,虽然它的字数与当代的动辄几十万字的大部头书籍相比而言显得少了一些,但它一经问世便立即引起轰动,以至于尽管陆羽一生创作了许多作品,但是人们一向认为影响最深也最广的,当首推《茶经》。

于是,现代人不难看见,一提陆羽,必定与其《茶经》有关,以至于在茶人设计的摆件中他总是与茶具和《茶经》同时出现在人们的面前。

令人惭愧的是,陆羽的《茶经》虽然只有7000多字,但是由于当代人古文知识的欠缺,读起来感觉已是比较困难的事情了。

好在市面上还有许多专门针对《茶经》的解释性图书,也算是解了现代爱茶之人的窘境了。

无独有偶,在我国推出的众多纪念邮票中,就有与茶和陆羽相关的话题。1997年,对咱们中国来说是一个极其重要的年份。就在这一年里,香港成功地回归到了祖国母亲的怀抱中;就在这一年里,茶人看到了我国第一套以茶为主题的特种纪念邮票(1997-5茶(T))。这套由4枚邮票组成的套票,第一枚为生长在云南澜沧县的一棵古茶树。它是目前发现的世界最古老的从



茶人的陆羽摆件二

野生型过渡到栽培型的茶树,距今约1000年,当地老百姓称之为“邦崄”大茶树;第二枚的主图是“茶圣”陆羽像,背景为中国茶叶博物馆;第三枚的图案是陕西法门寺出土的鎏金银茶碾,是唐朝僖宗皇帝用过的茶器;第四枚图案为明朝文征明的一幅纪实画——《惠山茶会图》,此图描绘了他和朋友在无锡惠山饮茶聚会的情景。

小故事

陆羽与智积大师的“不再”喝茶

茶树



茶圣



茶器



茶会



细究起来，出生于唐朝时期的陆羽也是个苦出身。在他还是个婴儿的时候就被父母抛弃在西湖边成了孤儿，多亏当地的龙盖寺主持智积禅师把他收养了下来。他也就因禅师而得到了陆羽的姓名以及鸿渐的字号，也就从此开始了他与茶的一生情缘。

经过爱饮、善饮并且还擅长烹茶的高僧智积禅师的一番耳濡目染，陆羽练就了一手煮茶妙术，而且技艺还超出了其师，以至于后来智积禅师只喝陆羽烹煮的茶汤了。据说在陆羽十多岁时离开龙盖寺后，智积师傅竟然从此再也不喝茶了。许久之后，这件事慢慢传到了唐代宗的耳朵里，

这可把代宗皇帝的好奇心调了起来，于是不惜用宫中御用茶匠所制的上好茶汤招待他。或许是出于礼节上的需要，大师只轻啜了一小口便放下了。代宗又秘密找来陆羽，悄悄命他烹煮茶汤再令人送给禅师品尝。奇迹出现了，此时的智积不仅一饮而尽，而且还流着泪叹道：“这真像是陆羽煮的茶啊！”此情此景下，深受感动的代宗皇帝，终于让这两位阔别多年的师徒重新见了面。能够让饮过的人终身铭记并能从天下如此众多的不同茶汤中一口辨出，陆羽烹茶的技术实在是高超得令人叹为观止。

一个最早的传说：第一片茶叶

“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

——神农本草经

传说在距今5000多年前，神农氏把为部落成员寻找解除病痛的药物作为自己的责任。一天，当他在山上寻找并品尝了几种新植物后觉得有些累了，便在一棵大树下支起陶罐煮水，在水快要开的时候，一阵山风吹来，使得树上的一些叶子飘落到了他的水罐中。待神农氏喝过这些绿叶煮出的略带苦涩的浓汤后，神农氏突然间感到身体无比的清爽，一种前所未有的感觉弥漫在全身。聪明的神农氏连忙把这种让他神清气爽的

叶子收集起来，并给他们起名为“茶”，这也就是后来的茶。

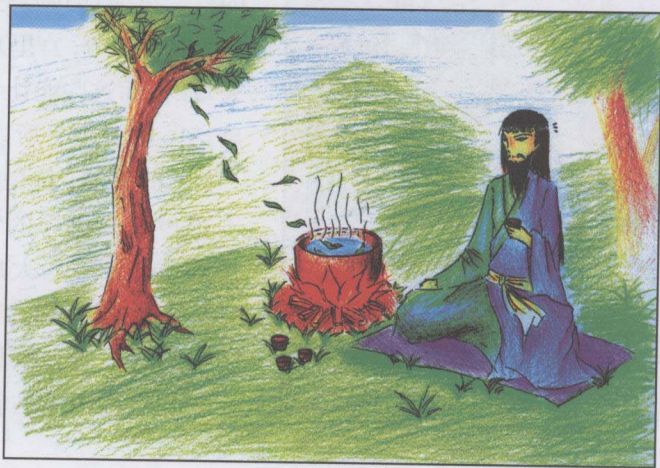
此后，在神农氏的寻药过程中，只要他品尝到了让他觉得身体难受的小草，就会含服几片那被称为“茶”的小叶子，毒性竟然会慢慢地解掉了。于是，神农氏把这神奇的叶子当作了一味最好的解毒草药。

但是，根据传说，神农氏最终还是死在了寻药的过程中。一天，他不幸尝了一种能断肠的毒草，而身边恰恰又没有可以解毒的“茶”叶，因而只好无奈地看着生命一点一点地离他而去。

这位中国历史上最具传奇色彩的智者竟然是因无茶而死，茶的作用可谓达到了极致。

想象中的山中饮茶图

李雅颂 绘



由茶说开了去 ——中国茶与中国京剧

小贴士

茶与茶

茶最早是被写作“茶”的哦。

茶人有时也把茶叶称作叶嘉。在我国各民族中关于“茶”的写法也是很有特色的,如图所示:



中国各民族“茶”字



对我国的
历史稍稍有点
儿兴趣的人们,
很容易就能发
现,在古人们品饮茶的时候,
有一种艺术始终伴随着他们,
那就是在中国有了200年历史的
“国粹”——京剧。

在早些时候,在一些重要的日子里譬如过年过节或者皇太后的生日等,宫里总是要上演大戏的,而这些能让一向挑剔的皇亲国戚们忘乎所以地大声喊“好”的表演,就是京剧。我们不难想象出这样的情景:酷爱京剧的老佛爷西太后在一干皇室佳丽王公贵妇的陪同下,坐在颐和园的皇家大戏楼中边喝着云南巡府进贡来的普洱茶边津

津有味地观看着对面戏台上咿咿呀呀唱出来的曲调。其实,这也正成了京剧的那些角们引以为荣的骄傲——不论何时何地人们都是需要听戏的。

关于历史上这位有名的女皇太后与茶也是有一段典故的。



在中国历史上第一大贪官和坤家的后花园看戏