



習茶概要

胡付照
著

忙碌的生活，有一杯茶，就多一分闲适。
中华茶文化追求以茶修心，因此茶事贵俭，无
须奢华。普通茶叶、干净茶具、沸水活泉，以
真诚之心泡就，才最能体会茶中平常之美。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

習茶概要



胡付照
著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习茶概要 / 胡付照著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 9

(生活美学小品系列)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4706 - 8

I. ①习… II. ①胡… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110431 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 杨银旗 张 娟

责任印制 何崇杭
责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

电 话 010 - 52227568 (发行部)
010 - 68589540 (读者服务部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4706 - 8/TS · 0071

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 342 千字

邮政编码 100070

010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 52227588 转 305 (质检部)

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价 68.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



在风和日丽，花香蝶舞，蓝天碧水之畔，若有一杯香茶相伴左右，岂不优雅闲适？在现代忙碌紧张的生活之中，看似普通的一杯茶似乎又不寻常：凝望着壶上袅袅的茶烟，杯中上下沉浮的芽叶，它似乎在召唤我们焦躁忙乱的心回归到我们本应有的生活节奏之中。我们有理由相信：有滋有味、张弛有度的生活才是我们想要的生活。

饮茶是国人的生活寻常之事，正所谓开门七件事：柴米油盐酱醋茶。对于中国百姓来说，茶也许太寻常，太普通了，以至于我们面对这苦甘有味、难以捉摸的树叶而无法说出好坏来。很多人对茶的最初印象往往是偷喝了长辈们放在壶里或杯中的茶，那种苦涩的记忆令长大之后的我们，一提起茶，便是摇头——哪有甜甜的果汁和可乐来得爽啊？！这种记忆，无形中让茶疏淡了与青少年的距离。

信息时代，互联网网络发达，电脑、手机人们使用频繁。科学研究成果证明了这些信息工具辐射人体、影响健康。而茶有减低辐射、提神醒脑等多方面的保健作用，又让茶走进了时尚人群之中。茶不仅仅属于中老年，它还属于年轻人和小朋友们。人们对茶一旦产生了兴趣，几乎很难放弃。也许，这就是茶文化的魅力。如今学茶艺的人多了，少儿茶艺也兴起了！喜爱收藏茶叶、茶具的队伍日渐壮大，一时间，喝茶成了时尚风雅之举。

酒能增进友谊，能壮胆，但饮酒过量则易误事，酒后驾车违法。因此，人们在宴会上频频举起了茶杯，席间讨论茶叶质量好坏，谈论茶艺，茶文化之掌故，人们增进了友谊，体现了茶文化的联谊之用。在禅院，品佛法，一

杯清茶似乎又把我们带入了大慈悲的佛家之境；在道观，品仙茶，听道长论道，一盏清茶不知不觉把我们带入了一种清凉之境；在书房，品啜一杯香茗，与学者师长参学助研，其乐融融。五千年茶文化绵延不断，一壶茶汤滋味幽远。茶中之事丰富多彩，令人欲罢不能。

本书是中国财富出版社出版的“生活美学系列小品”之一。我在十多年中华茶文化、紫砂文化与壶艺美学的教研实践中，力求把繁博精深的内容以概要的形式作言简意赅式阐述。本书以中华茶道精神为内核，以“人在草木之中”的认知态度面对茶、谈茶、择壶、示艺。以茶、器、艺为重点，落实以生活为根本，科学饮茶，注重实践，以轻松阅读、图文并茂的形式力求把复杂问题简单化。茶艺程式方面以生活茶艺的简洁正心为要，希望能使初学者识茶学艺，择器品茶少走弯路，增进以茶修心，以茶行道的信心。涤烦躁、去虚荣、不浮躁，让品茶静心成为我们日常的生活方式。

品茶之雅事，三人同品得智慧，二人对品得雅趣，一人独品得神韵。人各有癖好，面对爱好，沉迷其中，为物所累，易丧志向，易迷失自我。面对一杯茶，观艺事种种，鉴个中滋味，终要回归自心。看茶叶上下沉浮，悟人生得失无常。我们所修为的，便是一颗果敢勇猛、自尊自信的平常心。

放下心中烦恼事，来品一杯清心茶吧。

作者

癸巳年春





目 录



CONTENTS

第一章 古老的树叶不平常——千年茶叶中国茶 /1

- 第一节 茶的起源 /2
- 第二节 茶的传播 /9
- 第三节 饮茶流变 /17

第二章 智者不喝糊涂茶——茶叶品类与健康 /27

- 第一节 中国茶区分布 /28
- 第二节 中国茶叶分类 /30
- 第三节 轻松一杯健康茶 /36

第三章 火眼金睛淘好茶——懂得鉴赏是行家 /47

- 第一节 茶叶鉴赏概论 /48
- 第二节 茶叶鉴别五要素 /53
- 第三节 茶叶品赏七要素 /59

第四章 绿叶清汤清风扬——绿茶品鉴 /75

- 第一节 绿茶工艺 /76
- 第二节 绿茶分类 /78
- 第三节 绿茶保健功效及储存 /79
- 第四节 名优绿茶代表 /82

第五章 红叶红汤果味香——红茶品鉴 /105

- 第一节 红茶工艺 /106
- 第二节 红茶分类及保健作用 /106

- 第三节 红茶的储存 /107
- 第四节 名优红茶代表 /107

第六章 菜色金汤花香袭——乌龙茶品鉴 /119

- 第一节 乌龙茶工艺 /120
- 第二节 乌龙茶分类 /120
- 第三节 名优乌龙茶代表 /122

第七章 绛红悠然陈韵香——黑茶品鉴 /135

- 第一节 黑茶工艺 /136
- 第二节 黑茶分类及保健作用 /137
- 第三节 名优黑茶代表 /138

第八章 杏黄淡色清凉汤——白茶品鉴 /149

- 第一节 白茶工艺 /150
- 第二节 白茶分类及保健作用 /150
- 第三节 名优白茶代表 /152

第九章 黄叶黄汤滋味爽——黄茶品鉴 /157

- 第一节 黄茶工艺 /158
- 第二节 黄茶分类及保健作用 /158
- 第三节 名优黄茶代表 /159

第十章 多姿多彩味不同——再加工茶品鉴 /165

- 第一节 概述 /166
- 第二节 再加工茶分类 /166
- 第三节 再加工茶代表 /166

第十一章 避光干燥有必要——茶叶藏好才是宝 /173

- 第一节 影响茶叶品质的因素 /174
- 第二节 选购茶叶考虑的要素 /175





第三节 家庭存放茶叶的方法 /178

第十二章 以艺悟道贵简静——轻松休闲茶艺美 /183

第一节 认识茶艺工具 /184

第二节 茶艺师泡茶的基本要素 /194

第三节 几类茶叶的茶艺程式 /204

第十三章 洁净茶具发茶性——宝器在手茶香馨 /245

第一节 茶具的演变与分类 /246

第二节 常用茶具选购要点 /249

第三节 紫砂茶具堪称首 /254

第四节 景德镇的瓷茶具 /264

第十四章 身心健康择茶饮——自在休闲养生茶 /267

第一节 人体体质特点 /268

第二节 养生茶方剂精选 /275

第三节 清风明月茶品人生 /279

第四节 风雅茶席 /280

参考文献 /284

后 记 /285



第一章

古老的树叶不平常

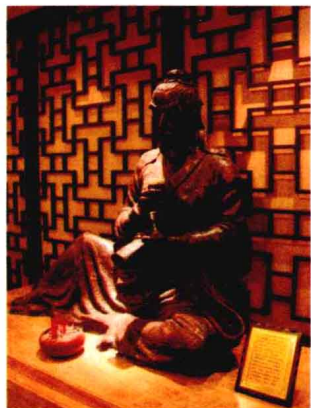
——千年茶叶中国茶

中国是茶的故乡。西南地区云南、贵州、四川一带是茶树原产地的中心地带。人们利用茶的历史可以追溯到五千年以前。茶叶作为商品，流通到世界上多个国家和地区，茶树在约90个国家和地区被种植。人们利用茶叶的方式多种多样，食用、药用、饮用；蒸炒烘晒、蒸压做形、提炼精加工方式多样。无论是身处繁华都市，还是穷乡僻壤，人们的日常生活中都有茶相伴。茶渗透到人生礼俗的方方面面，也形成了丰富多彩的民俗茶文化。

第一节 茶的起源

一、茶的科学与神话

唐代陆羽在《茶经》中说：“茶，南方之嘉木也。”茶叶最早生长中国西南地区。云南、贵州、四川是茶树原产地的中心地带。各个行业都有自己崇拜的鼻祖，炎帝神农作为传说中茶叶的发现者自古以来就被茶界尊为茶祖。最早把神农与茶联系起来的是陆羽，他在《茶经》中提出“茶之为饮，发乎神农，闻于鲁周公”，这是陆羽的推论，并非历史记载。《本草》（即《神农本草经》）有“神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶而解之”。但因《本草》作为文献史料的不准确，此证不被学界所认同。神农尝百草也只能算作民间传说罢了。但数千年来，好古尚古的中国人大都相信这是真的。另外，传说还有几位高人被尊为茶祖。一是云南普洱地区奉诸葛亮为茶祖，一是四川地区奉吴理真为茶祖，传说他是世界上种植茶叶的第一人。另外，布朗族传说叭岩冷是种茶始祖。但从历史的角度看，



陆羽像



陆羽《茶经》书影



茶祖神农——炎帝



炎帝神农是中国的“三皇五帝”之一，又被认为是中国历史上第一个发现茶叶和食用茶叶的人，理所当然地成为“中华茶祖”。

小贴士

关于东亚和南亚的植被与东亚半月弧

以云贵高原为中心，西起印度阿萨姆，东至中国湖南的月牙形地带是照叶树林东亚半月弧。照叶树林是指树叶闪闪发光的常绿乔木，茶树是其中之一。最早提出照叶树林文化论的日本学者中尾佐助博士指出，尽管在南美和阿拉伯都有将植物的叶子加工成饮料的做法，但是在照叶树林地带种类最丰富多彩，从中国西南到喜马拉雅山地区各种植物被当做饮料饮用，这些植物都是灌木或乔木，没有草本植物。它们有时是作为茶的代用品而被饮用。照叶树林文化拥有把树叶加工成饮料而饮用的习俗，茶叶就是在这种环境下脱颖而出的。（转引自关剑平，文化传播视野下的茶文化研究[M]，11-12页，中国农业出版社，2009。）

茶的原产地在哪里呢？人们在讨论茶的起源问题时常常会把茶树的原产地与饮茶文化的起源相混淆，但它们是完全不同性质的问题。关于茶树的原产地问题，历来争论较多。主要有^[1]：一元论的印度原产说，原产中国说；二元论的中国和印度说；多元论的东南亚原产说，印度、缅甸和中国交界的无名高地原产说。在各种茶树的起源假说中，以中国起源说最为有力。但在这些关于茶树原产地的争论中，尚存在着一个误区，就是以国家概念代替地理概念，而茶树的生长不是近百年的政治格局划分所能限定的。

二、茶叶非草摘自树

茶树是多年生、木本、常绿植物，分类上属于被子植物门，双子叶植物纲，

[1] 关剑平，文化传播视野下的茶文化研究[M]，9-10页，北京：中国农业出版社，2009。



茶花



茶果



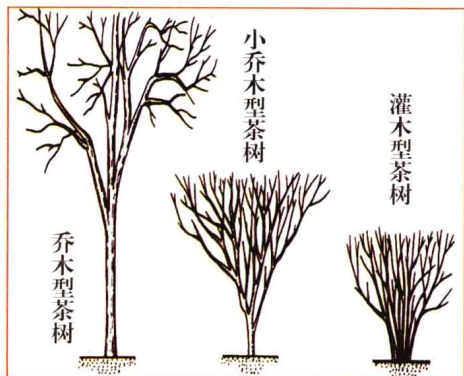
茶叶

原始花被亚纲，山茶目，山茶科，山茶属，茶种。学名为 *Camellia sinensis* (L.) O.Kuntze。最早在我国南方生长，后来被人工种植和培育。全世界山茶科植物共有 23 属 380 多种，我国有 15 属 260 多种，多分布在云南、贵州、四川一带。据不完全统计，全国已有十个省区近 200 处发现有野生大茶树。

茶树是雌雄同株的被子植物，茶花微有芳香，花的颜色一般为白色，少数有粉红色。茶叶的叶脉为网状脉，由叶柄延伸的叶脉，顺叶片中央直达叶尖的为主脉，由主脉又分出许多小叶脉为侧脉，侧脉又分出许多细脉。叶片边缘呈锯齿状。在同一枝条上，嫩叶叶质柔软，老叶硬脆。茶树一般是在每年的 6~11 月之夏秋季节不断有花蕾形成。秋季开花，要到第二年冬天果实才成熟脱落。秋季茶树上常常同时存有茶花与茶果，也被戏称为“花果相会”、“带子怀胎”，这种现象是茶树生长的一个重要特征。

茶叶虽然是人们习以为常的日用饮料，但现实生活中人们对它仍然存在着很多认识误区。比如，在澄清了茶叶不是草而是茶树的叶子后，有人又会这样认为，绿茶是产在绿茶树上的、红茶是产在红茶树上的，而乌龙茶是产在乌龙茶树上的错误观点。其主要原因是因为不了解茶叶的加工工艺所致。从茶树上采摘的鲜叶，经过不同工艺的加工制作，能制成各类茶叶。但因茶树品种及茶叶品质的差异，有的茶树品种适制一种茶叶，有的品种适制二、三种以上的茶类。茶叶品种的质量不同，制茶的品质也不相同。而且，随着人们口味的变化以及茶叶科技的发展变化，各类茶叶的制作工艺也在不断地改变。传统的和创新的茶类都会随着时代的发展而不断变化。

茶树在多年的系统发育、漫长的演化中，形成了许多种类。我国的栽培品种就多达 500 多个，国家级优良



茶叶品种灌木型、乔木型等



品种有 77 个。从品种上看，主要分为小叶种、中叶种和大叶种。小叶种的叶片长 3~4 厘米，树高 1.5~3 米，灌木型树型；中叶种叶片长 5~8 厘米，小乔木型树型，树高介于灌木型和乔木型之间；大叶种叶片 8~20 厘米，树高 3~5 米以上，乔木型树型。

茶树的适生条件有“四喜四怕”的生物学习性。即：茶树喜酸怕碱、喜光怕晒、喜暖怕寒、喜湿怕涝。适宜生长在温度在 $18^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，在土质疏松、土层深厚、排水、透气性良好的微酸性土壤中生长，以酸碱度 pH 值在 4.5~5.5 为佳。适宜生长在年降水量在 1500 毫米左右、海拔高度达 300~2130 米之地。海拔与湿度结合能造成必要的缓慢生长，茶树种植的海拔越高，味道越醇，品质越高，而且高山茶比平地茶多耐泡，营养物质也丰富。

世界上很多著名的茶叶都来自于海拔 1200 米的灌木种植地，如海拔很高的斯里兰卡、中国的武夷山、印度大吉岭等。茶树是性喜温暖、湿润，高山多雾出名茶，名优品种出名茶。



云南大叶种茶叶

三、多种多样说茶字

自从人们识茶利用茶叶以来，由于产地、方言、习惯的不同，从古至今，对茶的称呼也多种多样，见诸文字的名称就有十几种之多。唐代的陆羽《茶经·一之源》有：“其字，或从草，或从木，或草木并。从草，当做‘茶’，其字出《开元文字音义》。从木，当做‘檟’，其字出《本草》。草木并，作‘荼’，其字出《尔雅》。其名，一曰茶，二曰檟，三曰葍，四曰茗，五曰荈。”王桢《农书》有：“早采曰茶，次曰檟，又次曰葍，晚曰茗，至荈则老叶矣，盖以早为贵也。”

小贴士

茶圣陆羽与《茶经》

陆羽（733—804年），字鸿渐，一名疾，字季疵，号竟陵子、桑苎翁、东冈子，唐复州竟陵（今湖北天门）人。他一生研习茶道，精于茶艺，所著的《茶经》是中国第一本茶书，对中国茶业和世界茶业的发展作出了卓越的贡献，《茶经》也是中国茶文化形成的标志。

《茶经》在中国乃至世界茶文化史上具有无可替代的奠基性重要的地位。它首次以著作的形式对中国茶史、茶学、茶文化进行全方位的研究总结，初步建立了茶学理论体系，开茶学先河，使人类茶史有了文献原典；第一次较为全面地总结了唐代以前有关茶的多方面经验，且有创新，对后世茶叶生产、茶文化普及具有极大的推动作用，其理论对后世茶学研究有深远影响；首次将茶的生产和消费活动提升到精神文化层面上加以审视，后世兴起的茶文化，实以此为奠基石。

《茶经》问世千余年，流行之广，版本之多，令人瞠目。唐代北方的回纥国曾以千头良马换取《茶经》。如今的《茶经》中外版本已逾百种。

茶的名称，在古代的字、音、义变化多，在不同区域、不同时期、不同民族中称呼也不同。在汉代以前茶字的字形已经出现，但作为一个完整的茶字，



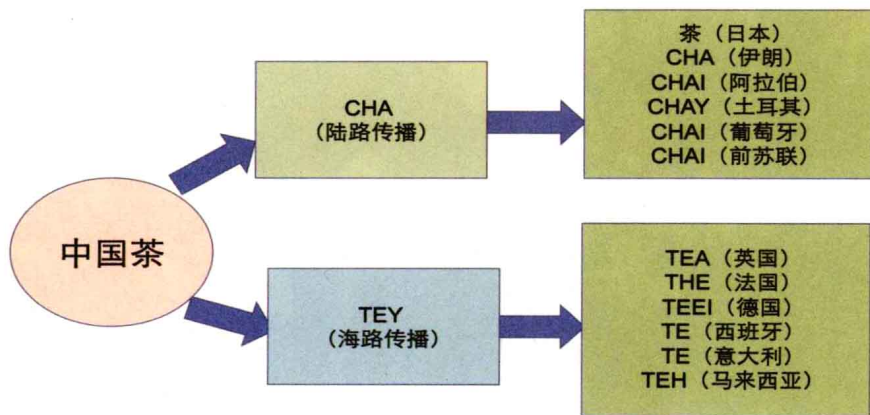
字形、字音、字义三者被同时确定下来，乃是中唐及以后的事。唐代国事兴盛，全国普遍饮茶，所谓“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，于是“茶”就成了更为普遍的通称。现如今，人们对茶的称呼经常使用的是“茶”和“茗”。与古时不同的是，“茗”在当今是作为茶的雅称而使用了。

文字作为一种抽象的语言虽然已定下来，但由于中国的民族众多性、方言差异性，同样一个茶字，发音仍有差异，一直到现代茶之发音也有其多样性。如汉民族中，广州发音为“ch á”，福建发音为“t á”，厦门、汕头发音为“d è”，长江流域及华北各地发音为“ch á i”、“zhou”、或“ch à”。云南傣族人发音为“la”，贵州苗族人发音为“chu ta”等。

国外对茶的称呼和发音也受到我国的巨大影响，学者普遍认为历史上茶叶由我国海路传播去的西欧等国，如英国、美国、法国、荷兰、德国、西班牙、意大利、丹麦、挪威、捷克、拉脱维亚、斯里兰卡等国家的人们对茶的发音，多近似于我国福建等地的“te”和“ti”音。

由我国陆路向北，向西传播去的西亚、东欧等国家，如日本、俄罗斯、印度、土耳其、蒙古、朝鲜、希腊、阿拉伯等国家的人们对茶的发音，近似于我国华北的“cha”音。

从世界各国的茶读音，也证明了茶的故乡在中国，世界上各国种植饮用的茶叶都是直接或间接地由中国传播出去的。



茶字的传播

漢族	茶	侗族	Xiic
回族	茶	傣族	ṣṑ
滿族	ᠲᠠ	壯族	caz
蒙古族	ᠲᠠ	拉祜族	lal
藏族	ཇ	錫伯族	ṡ
維吾爾族	چاي	俄羅斯族	чай
哈薩克族	شاي	苗族	H:ṡ
柯爾克孜族	چاي	傈僳族	lobei
朝鮮族	차	白族	zod
苗族	jinl	佤族	gax
景頗族	hpa-lap	黎族	dhe
布依族	Xaz	納西族	lɛl
哈尼族	laqbeiv		

各民族文字中的茶字

法語:	THÉ	世界語:	TEO
French:		Esperanto:	
英語:	TEA	意大利語:	TÈ
English:		Italian:	
日語:	茶	拉丁語:	THEA
Japanese:		Latin:	
俄語:	чай	泰國語:	ชา
Russian:		Thai Language:	
德語:	TEE	朝鮮語:	차
German:		Korean:	
波蘭語:	HERBATA	阿拉伯語:	شاي
Polish:		Arabic:	

世界上多种语言对茶的称呼



茶字的字形流变图例





第二节 茶的传播

当前,茶叶、咖啡和可可是世界三大无醇饮料。饮茶之风已遍及世界各国,茶是唯一被世界上所有宗教所接受的饮料。种茶的国家也超过 60 个,茶文化从产生、发展到变迁、转型、整合、创新,等等,在传播中日益发扬光大。

一、茶的对外传播

茶叶的外传最初是从汉代开始,作为茶叶商品经丝绸之路向西亚传播的。一是通过来华的僧侣和使臣,将茶叶带往周边的国家和地区;二是通过派出的使节以馈赠礼品的形式与各国上层交换;三是通过贸易交流,将茶叶作为商品向各国输出。唐代茶在栽培、制造、品饮等各方面得到深入发展,使唐代成为茶业史上的重要时期。唐王朝外交开放,派出使节出使西域、文成公主下嫁吐蕃、长安遍布各国遣唐使及商人的舍馆,这些都使唐都城长安成为当时世界的国际文化、贸易、经济中心。这一时期也是中国茶文化对外传播的重要时期。

公元 804 年 9 月日本高僧最澄到浙江天台山国清寺学习佛教,805 年 5 月回国时带回茶籽,种在京都比睿山东麓日吉神社。同一时期,到中国学佛的僧人还有空海与永忠,都将中国饮茶的生活习惯带回日本。

朝鲜在公元 828 年(唐文宗太和二年),遣唐使金大廉从中国带回茶籽,种在智异山下的华岩寺周围,随着禅宗的发展,种茶在朝鲜半岛曾被推广到 51 个地域。当时朝鲜的教育制度规定,除“诗、文、书、武”必修之外,还必须学习“茶艺”。

公元 850 年左右,阿拉伯人将中国茶带往西域各国,16 世纪由威尼斯传入欧洲。17 世纪,茶的种植传播很快,1780 年英国东印度公司商人从中国输入茶籽到印度试种,因种植不当而未成功。1834 年又派专人来学习,并购买茶籽、茶苗,招募制茶技工,制茶得以在印度发展。

斯里兰卡 1824 年首次由荷兰人从中国输入茶籽,1839 年又从印度阿萨姆引种种植,1841 年再次从中国引入茶苗,聘制茶技工,1867 年开始商品生产。