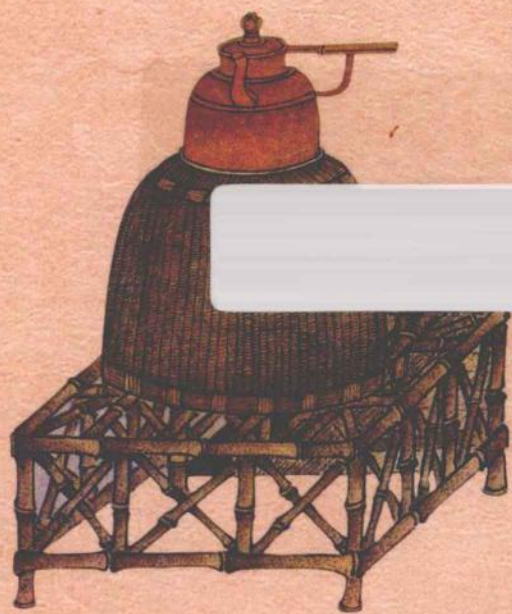


唯茶是道

「茶及茶文化又二十一讲」

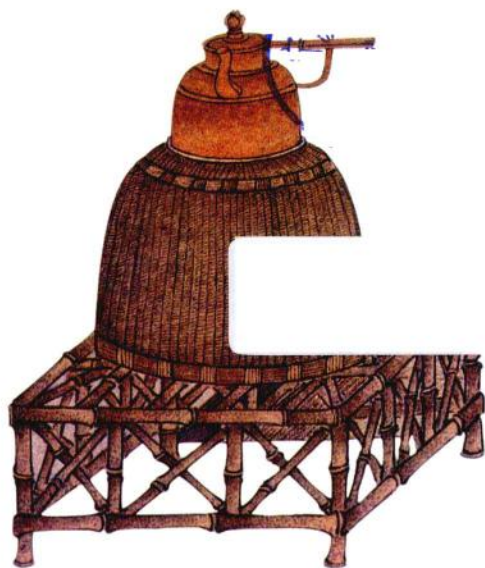
程启坤 姚国坤 张莉颖 编著



唯茶是道

〔茶及茶文化又二十一讲〕

程启坤 姚国坤 张莉颖 编著



图书在版编目(CIP)数据

唯茶是道：茶及茶文化又二十一讲/程启坤、姚国坤、张莉颖编著—上海：上海文化出版社，2013.8
ISBN 978-7-5535-0064-5

I. ①唯… II. ①程…②姚…③张… III. ①茶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097217号

出版人

王刚

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

颜明

书名

唯茶是道——茶及茶文化又二十一讲

出版发行

上海文化出版社

地址：上海市绍兴路74号

网址：www.cshwh.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

890×1240 1/16

印张

15

版次

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

册数

1—3210册

国际书号

ISBN 978-7-5535-0064-5/G·011

定价

68.00元

告读者 如发现本书质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

序 Preface

程启坤、姚国坤、张莉颖三位都是中国国际茶文化研究会的资深文化专家，长期从事茶及茶文化的科研和教育工作。其中程启坤、姚国坤两位从事茶叶工作已达 50 余年。他（她）们在全国以及世界许多国家，开展过数以百次计的“茶文化专题讲座”，引起了很大的反响，获得了较好的评价，为弘扬和宣传中华茶文化，为促进和加强中外茶文化交流，为加深和巩固各国人民间的和平与友谊做出了贡献！

众所周知，茶源于中国，兴于亚洲，惠及世界，如今已成为全球受益人数最多、消费量最大、最受人民欢迎的一种富营养、促健康、利长生的绿色保健饮品。茶的发现和利用，在中国已有五千年历史，许多人把茶归属为中国继“四大发明”以后的第五大发明。它初为药用和食用；秦汉伊始，茶发展成为一种大众健身饮品，并逐渐显露出它的文化品行；唐宋时，饮茶已在全国范围内普及开来，茶文化也应运而生。也就从这一时期开始，历经明清，直至当代，中国的茶风茶俗、茶礼茶德等，伴随着茶种茶子、茶艺茶技，不断从海、陆两路，迅速向国外传播。世界各国人民，在接受中国茶的洗礼过程中，结合本国的历史文化、民族风情、地理环境，形成各具特色的饮茶风情，并孕育成为一种世界性的茶产业和茶文化。但追根溯源，在世界范畴内，无论是种茶国，还是饮茶国，它们的茶树品种、栽制技术、饮茶风习、茶礼茶艺等，虽都具有各自的鲜明特色，但都直接或间接地源出于中国。因此，中国被称为“茶的祖国”、“茶文化的发祥地”。所以茶是中华民族对全人类文明做出的又一巨大贡献！

同时，茶在发展进程中又形成了博大精深、雅俗共赏的世界茶文化。她蕴含了世界各民族的文化特色，又体现了人类共同的文化文明，为世界各国人民间的和平友谊与文化交流架起了一座金色的桥梁。

2009年下半年开始，为加强中国国际茶文化研究会自身建设，活跃学术氛围，约请三位茶文化专家牵头，在茶研会内部定期开展茶文化专题讲座，收到了较好的效果。这本《唯茶是道——茶及茶文化又二十一讲》，是继2010年出版的《茶及茶文化二十一讲》之后，对讲座内容的又一次修订结集，公开出版。今后，随着茶文化事业的深入发展，还将会有新的“茶文化专题讲座”出版。

对茶及茶文化工作者而言，“茶文化专题讲座”系列图书是不可多得的参考书；对茶及茶文化爱好者来说，可谓是良师益友；对各地蓬勃开展的制茶工、茶艺师、评茶员培训班，实是值得推荐的教学辅导教材。相信这一系列图书的出版，必将能对茶为国饮、健康消费起到良好的推介作用！

是为序。

第十届全国政协常委

第十届浙江省政协副主席 徐鸿道

中国国际茶文化研究会常务副会长

目 Contents 录

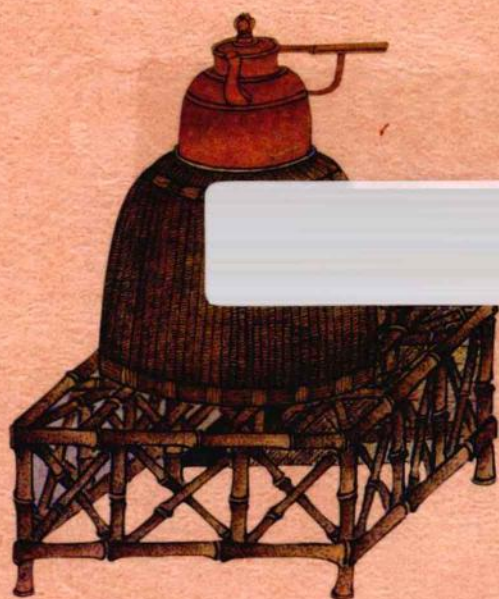
第一讲	陆羽生平及其在茶文化发展史上的地位	011
第二讲	陆羽《茶经》的历史价值及其现实意义	031
第三讲	唐代茶叶种类及其加工	037
第四讲	唐代煮茶方法及品饮技艺	053
第五讲	中国古代的茶政、茶法及其后果	061
第六讲	茶马互市的形成、发展与影响	075
第七讲	影响欧洲的中国茶	085
第八讲	余姚茶的历史地位	097
第九讲	中国绿茶 世界之最	103
第十讲	『绿茶金三角』及其优势	117
第十一讲	绿茶与人体健康	125

第十二讲	《大观茶论》与安吉白茶	139
第十三讲	富硒茶与人体健康	145
第十四讲	茶的综合利用与精深加工	151
第十五讲	认识『立顿』借鉴思考	159
第十六讲	中日韩三国的茶文化现象	166
第十七讲	品茗空间艺术——茶席的设计与造型	174
第十八讲	世界饮茶风情	185
第十九讲	茶与社会和谐	199
第二十讲	茶的魅力及其对心灵的感悟	210
第二十一讲	从『竹林七贤』谈茶竹联姻	229

唯茶是道

「茶及茶文化又二十一讲」

程启坤 姚国坤 张莉颖 编著



茶源于中国，兴于亚洲，惠及世界，如今已成为全球受益人数最多、消费量最大、最受人民欢迎的一种富营养、促健康、利长生的绿色保健饮品。“茶文化专题讲座”系列图书的出版，对茶及茶文化工作者而言，是不可多得的参考书；对茶及茶文化爱好者来说，可谓是良师益友；对各地蓬勃开展的制茶工、茶艺师、评茶员培训班，实是值得推荐的教学辅导教材。



ISBN 978-7-5535-0064-5



9 787553 500645 >

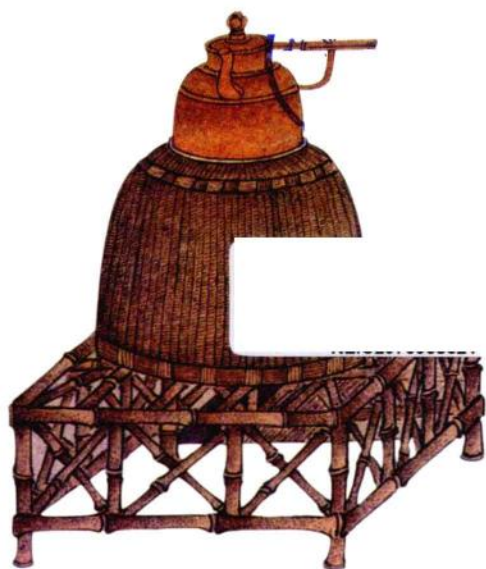
定价：68.00 元



唯茶是道

「茶及茶文化又二十一讲」

程启坤 姚国坤 张莉颖 编著



序 Preface

程启坤、姚国坤、张莉颖三位都是中国国际茶文化研究会的资深文化专家，长期从事茶及茶文化的科研和教育工作。其中程启坤、姚国坤两位从事茶叶工作已达 50 余年。他（她）们在全国以及世界许多国家，开展过数以百次计的“茶文化专题讲座”，引起了很大的反响，获得了较好的评价，为弘扬和宣传中华茶文化，为促进和加强中外茶文化交流，为加深和巩固各国人民间的和平与友谊做出了贡献！

众所周知，茶源于中国，兴于亚洲，惠及世界，如今已成为全球受益人数最多、消费量最大、最受人民欢迎的一种富营养、促健康、利长生的绿色保健饮品。茶的发现和利用，在中国已有五千年历史，许多人把茶归属为中国继“四大发明”以后的第五大发明。它初为药用和食用；秦汉伊始，茶发展成为一种大众健身饮品，并逐渐显露出它的文化品行；唐宋时，饮茶已在全国范围内普及开来，茶文化也应运而生。也就从这一时期开始，历经明清，直至当代，中国的茶风茶俗、茶礼茶德等，伴随着茶种茶子、茶艺茶技，不断从海、陆两路，迅速向国外传播。世界各国人民，在接受中国茶的洗礼过程中，结合本国的历史文化、民族风情、地理环境，形成各具特色的饮茶风情，并孕育成为一种世界性的茶产业和茶文化。但追根溯源，在世界范畴内，无论是种茶国，还是饮茶国，它们的茶树品种、栽制技术、饮茶风习、茶礼茶仪等，虽都具有各自的鲜明特色，但都直接或间接地源出于中国。因此，中国被称为“茶的祖国”、“茶文化的发祥地”。所以茶是中华民族对全人类文明做出的又一巨大贡献！

同时，茶在发展进程中又形成了博大精深、雅俗共赏的世界茶文化。她蕴含了世界各民族的文化特色，又体现了人类共同的文化文明，为世界各国人民间的和平友谊与文化交流架起了一座金色的桥梁。

2009年下半年开始，为加强中国国际茶文化研究会自身建设，活跃学术氛围，约请三位茶文化专家牵头，在茶研会内部定期开展茶文化专题讲座，收到了较好的效果。这本《唯茶是道——茶及茶文化又二十一讲》，是继2010年出版的《茶及茶文化二十一讲》之后，对讲座内容的又一次修订结集，公开出版。今后，随着茶文化事业的深入发展，还将会有新的“茶文化专题讲座”出版。

对茶及茶文化工作者而言，“茶文化专题讲座”系列图书是不可多得的参考书；对茶及茶文化爱好者来说，可谓是良师益友；对各地蓬勃开展的制茶工、茶艺师、评茶员培训班，实是值得推荐的教学辅导教材。相信这一系列图书的出版，必将能对茶为国饮、健康消费起到良好的推介作用！

是为序。

第十届全国政协常委

第十届浙江省政协副主席 徐鸿道

中国国际茶文化研究会常务副会长

第十二讲	《大观茶论》与安吉白茶	139
第十三讲	富硒茶与人体健康	145
第十四讲	茶的综合利用与精深加工	151
第十五讲	认识『立顿』 借鉴思考	159
第十六讲	中日韩三国的茶文化现象	166
第十七讲	品茗空间艺术——茶席的设计与造型	174
第十八讲	世界饮茶风情	185
第十九讲	茶与社会和谐	199
第二十讲	茶的魅力及其对心灵的感悟	210
第二十一讲	从『竹林七贤』谈茶竹联姻	229

目 Contents 录

第一讲	陆羽生平及其在茶文化发展史上的地位	011
第二讲	陆羽《茶经》的历史价值及其现实意义	031
第三讲	唐代茶叶种类及其加工	037
第四讲	唐代煮茶方法及品饮技艺	053
第五讲	中国古代的茶政、茶法及其后果	061
第六讲	茶马互市的形成、发展与影响	075
第七讲	影响欧洲的中国茶	085
第八讲	余姚茶的历史地位	097
第九讲	中国绿茶 世界之最	103
第十讲	『绿茶金三角』及其优势	117
第十一讲	绿茶与人体健康	125

