



# 文化

杨欢、编著



融知识性、实用性和趣味性于一体的  
中国传统文化精粹普及版

半盏青茶，观浮沉人生  
一颗静心，看清凉世界

时事出版社



中国  
茶  
文化

杨燕 编著

时事出版社  
北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国茶文化 / 杨欢编著 . —北京 : 时事出版社 , 2019.1  
ISBN 978-7-5195-0249-2

I . ①中… II . ①杨… III . ①茶文化 - 中国 IV . ① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 176019 号

出版发行 : 时事出版社

地 址 : 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编 : 100081

发行热线 : ( 010 ) 88547590 88547591

读者服务部 : ( 010 ) 88547595

传 真 : ( 010 ) 88547592

电子邮箱 : shishichubanshe@sina.com

网 址 : www.shishishe.com

印 刷 : 三河市华润印刷有限公司

---

开本 : 787 × 1092 1/16 印张 : 23 字数 : 420 千字

2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

定价 : 52.00 元

( 如有印装质量问题 , 请与本社发行部联系调换 )

## 前言



每一天，世界各地都有数不清的人煮茶、饮茶、品茶、以茶会友。对中国人来说，茶更是举国之饮。茶源于神农氏，兴于唐朝，中国茶文化融合了儒释道诸家思想，一路发展，代代相传，自成一派，枝繁叶茂。一缕茶的清香徐徐散开，从味觉出发，直抵每个茶人的精神世界。

丰富多彩的茶文化，甘甜醇厚的茶叶，形形色色的茶具，丰富繁杂的茶道礼仪，特色鲜明的中国茶饮……老百姓最寻常的日子因这一缕缕馥郁芬芳的茶香的滋养而变得丰富婉约，充满了浓郁的人情味。

中国幅员辽阔，祖国各地生长着各种类型的茶树，而茶树的叶或芽采集之后，经过筛选、炒制等多道工序，便制成风格迥异、色泽鲜明的各类茶叶。为了方便认识和品鉴这些茶叶，我们将它们分为红茶、绿茶、白茶、黄茶、黑茶、乌龙茶等多个系列，每个系列又包括多种茶种，风味独到，各有特色。

茶叶清香美味，冲泡方便，既可做饮品，亦可入菜；茶汤不温不火，清心醒神，既可待客会友，亦可养生保健。茶叶的品种繁多，每种茶叶都别有一番风味；茶汤色泽丰富，每种茶叶都展现不同的色彩和风韵；茶叶的品鉴五花八门，头头是道，每种都

承载着深厚的文化底蕴；茶具的类型形形色色，每种都有自身的来源、风格和特色；茶俗因时因地而各不相同，传承着华夏各地的风土人情……

中华茶文化就如同一本古朴厚重的书，每当我们尝试着去领略茶文化的魅力时，迎面扑来的信息却往往让人一时之间摸不着方向：我们究竟应该去拜读陆羽的《茶经》，还是去吟诵一首茶诗？究竟应该去学习一种茶礼，还是去领略一种茶俗？究竟应该去把玩一种茶具，还是去品鉴一种茶叶？究竟应该去欣赏茶汤之色泽，还是去领略茶香之芬芳？实际上，关于这个问题，就连“茶圣”陆羽都不能告诉我们一个确切的答案，更多时候，我们必须用自己的眼睛去观察，用自己的嗅觉和味觉去体会，顺应自己的心意去探寻。博大精深的茶世界里，总会有一些发现令我们欣喜，也总会有一些惊喜令我们动容，还总会有一些体验让我们铭记在心……这场关于茶与茶文化的旅行是不断揭开谜底的发现之旅。

中国不仅是茶叶的故乡，亦是茶文化的发祥地，茶道、茶学源远流长。《中国茶文化》一书从茶源、茶经、茶类、茶品、茶性、茶器、茶藏、茶礼、茶俗、茶效、茶情等多方面进行分门别类的介绍，力求让读者朋友全方位、多角度地认识、了解和体会中国茶文化的博大精深。千百年来，我们把茶叶这种大自然的馈赠向世界各地输出，让茶成为中国一个独特的符号。现在，就让我们一起来了解并领略茶和茶文化中所蕴藏的中国精神吧。

# 目录



## 第一章 茶源：茶的极简史

1. 茶树的故乡在中国 003
2. 关于茶树原产地的争议 004
3. 茶的利用缘起 007
4. “茶”字溯源：草木之中有一人 009
5. 神农氏，茶之为饮的历史渊源 011
6. 巴蜀地区，茶叶的摇篮 012
7. 六朝茶事，重心东迁 014
8. 兴于隋唐，禅茶一味 015
9. 盛于宋元，茶业南迁 017
10. “玩茶”之风与宋代茶文化 018
11. 返璞归真，明朝的茶历史 020
12. 清与民国，茶事兴衰 022
13. 贡茶与茶事，清宫廷的茶文化 023
14. 茶马古道，茶马互市 025
15. 走向世界的中国茶 027

## 第二章 茶经：最早的茶专著

1. 陆羽，《茶经》的缔造者 031
2. 《茶经》，最早的茶学“圣经” 033
3. 茶之源：好茶的生长环境 036
4. 茶之具：众多茶具谁为尊 038
5. 茶之造：采茶女的真实面目 041
6. 茶之器：煮茶、饮茶的器皿 044
7. 茶之煮：一烫当三鲜 047
8. 茶之饮：饮茶品茶，各有不同 049
9. 茶之事：提神醒脑，令人不眠 051
10. 茶之出：茶叶产地与品质优劣 053
11. 茶之香：陆羽谈茶香 056
12. 茶之采：“采不时”的千年误会 058
13. 茶之人：最早的茶人 061

## 第三章 茶类：茶的产地与分类

1. 茶树的生长与采摘 065
2. 茶的制作工艺 067
3. 绿茶，名品荟萃 069
4. 乌龙茶，回味无穷 071
5. 普洱茶，降脂减肥 073
6. 白茶，天下“第一茗” 075
7. 黄茶，香远味清 077
8. 红茶，风靡世界 078

9. 黑茶，陈香醇厚	080
10. 花茶，茶引花香	081
11. 花草茶，极品饮花	083
12. 蒙顶，茶中旧故	085
13. 太湖，饮春之味	087
14. 西湖，大隐隐于市	090
15. 皖南，极致的手工茶	091
16. 闽东北，历久弥新的茶香	094

## 第四章 茶品：不同茶类的品饮艺术

1. 烹茶饮茶的美好韵味	099
2. 唐及唐前的煮饮法	102
3. 宋代的煮点法	105
4. 宋代分茶，独特的烹茶技艺	108
5. 元明时期的撮泡法	110
6. 四季时令，品茶遵时宜	112
7. 水为茶母，好水烹茶	114
8. 烹茶之水，泉水为佳	117
9. 名泉，香茶的最佳伴侣	118
10. 品茶山水间，熏陶性与情	121
11. 家庭茶室，有茶就是好时光	122
12. 茶宠，茶人的宠物	125
13. 西湖龙井的茶艺	127
14. 君山银针的茶艺	129

- |             |     |
|-------------|-----|
| 15. 祁门红茶的茶艺 | 131 |
| 16. 茉莉花茶的茶艺 | 133 |

## 第五章 茶性：不同茶类的鉴别技巧

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 形色味，鉴茶的要诀    | 137 |
| 2. 不同季节的茶叶鉴别    | 139 |
| 3. 茶叶品鉴的几个要素    | 141 |
| 4. 西湖龙井，茶中之美    | 143 |
| 5. 洞庭碧螺春，色艳味甘   | 145 |
| 6. 黄山毛峰，清香冷韵    | 147 |
| 7. 武夷大红袍，武夷之茶王  | 149 |
| 8. 安溪铁观音，七泡有余香  | 151 |
| 9. 武夷岩茶，回味悠久    | 153 |
| 10. 南京雨花茶，一枝独秀  | 155 |
| 11. 滇红，味甘性温     | 157 |
| 12. 云南普洱茶，清新高雅  | 158 |
| 13. 潮州凤凰茶，酣畅淋漓  | 160 |
| 14. 都匀毛尖，浮花清鲜味  | 162 |
| 15. 婺源茗眉，绿茶翘楚   | 164 |
| 16. 竹叶青，嫩绿均匀滋味浓 | 166 |
| 17. 正山小种，甘爽含蓄   | 168 |
| 18. 湖南黑茶，减肥降脂   | 170 |
| 19. 茉莉花茶，人间第一香  | 172 |
| 20. 玫瑰花茶，浓艳胜彩绘  | 173 |
| 21. 桂花茶，叶里藏金    | 175 |

## 第六章 茶器：茶器的历史与赏析

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 早期茶器的历史渊源    | 179 |
| 2. 唐宋茶器，品饮之趣    | 181 |
| 3. 明清茶器，率性随意    | 183 |
| 4. 陶瓷茶器，斑斓世界    | 186 |
| 5. 木鱼石茶器，还魂之效   | 188 |
| 6. 紫砂壶的历史演变     | 190 |
| 7. 漆器茶器的艺术魅力    | 192 |
| 8. 金属茶器的阶级象征    | 193 |
| 9. 竹木茶器的市井之气    | 195 |
| 10. 玻璃茶器的剔透美感   | 197 |
| 11. 历代制壶大师及其代表作 | 199 |
| 12. 供春曼生，质朴天然   | 201 |
| 13. 享誉中外的陶瓷名窑   | 204 |
| 14. 茶器保养，清洁为重   | 207 |

## 第七章 茶藏：茶叶的贮藏与保质

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 不同类型茶叶的贮藏方式  | 213 |
| 2. 贮藏茶叶的注意事项    | 214 |
| 3. 茶叶的罐装贮藏法     | 217 |
| 4. 干燥剂贮藏法与冰箱贮藏法 | 219 |
| 5. 其他茶叶贮藏法      | 222 |
| 6. 绿茶贮藏中的物质变化情况 | 223 |
| 7. 普洱茶的贮藏方法     | 225 |

8. 如何处理受潮的茶叶 227
9. 《茶经》中的贮茶诀窍 229
10. 《茶经》中的存茶神器 231

## 第八章 茶礼：不可不说的茶道礼仪

1. 茶道，以茶为媒的生活礼仪 237
2. 茶为载体，以茶育人 239
3. 泡茶前的礼仪 240
4. 泡茶的礼仪 242
5. 奉茶的礼仪 244
6. 倒茶与品茶的礼仪 246
7. 喝茶做客的礼仪 248
8. 鞠躬礼，“鞠祭”的衍生品 250
9. 容貌、风度，茶道的艺术性 251
10. 姿态美，茶道的精髓 253
11. 会议的茶水服务礼仪 255

## 第九章 茶俗：各地的饮茶风俗

1. 礼仪之邦，以茶为礼 259
2. 汉族婚俗，以茶下聘 261
3. 以茶为媒，少数民族婚俗 263
4. 离婚茶：留不住情，留一杯茶 265
5. 饮茶与“家礼”，一脉相承 266

6. 北京大碗茶，自然“野味”	268
7. 四川茶馆，巴蜀文化	270
8. 白族三道茶，头苦、二甜、三回味	272
9. 源远流长的藏族茶文化	274
10. 略阳罐罐茶，羌族的美食	276
11. 云南茶之乡，宝地探茶俗	278
12. 高山草原，奶茶飘香	280
13. 凤庆百抖茶，土法功夫茶	282
14. 广州早茶，忙里偷闲	283
15. 成都盖碗茶，鲜香爽活	285
16. 四时茶俗，饮茶有时节	287
17. 周庄阿婆茶，江南的韵味	289
18. 青海熬茶，熬出来的茶香	291
19. 昆明九道茶，特殊的迎客茶	293

## 第十章 茶效：茶的养生药用价值

1. 茶是饮品，亦是良药	297
2. 茶与五行八类	299
3. 不同体质，饮茶有讲究	301
4. 四季时令，品茶遵时宜	304
5. 饮茶有方，补充营养	306
6. 饮茶得法，防病治病	308
7. 花草食药，皆可入茶	310
8. 常喝茶者，延年益寿	312

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 9. 饮茶禁忌知多少       | 314 |
| 10. 特殊病患，饮茶需小心   | 316 |
| 11. 黑茶养生，不可不知的禁忌 | 317 |
| 12. 隔夜茶，有利也有弊    | 319 |

## 第十一章 茶情：古典诗词中的茶文化

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. 茶诗，偶然天成的诗情  | 323 |
| 2. 茶联，平凡里的人生哲理 | 326 |
| 3. 茶令，品茶的雅兴    | 328 |
| 4. 茶书法，墨香里的茶情  | 330 |
| 5. 茶画，魅力得自天然   | 332 |
| 6. 茶歇后语，生活中的智慧 | 334 |
| 7. 禅茶一味，茶道真谛   | 336 |
| 8. 茶为贡品，始于周武王  | 338 |
| 9. 白居易，茶中悟道    | 339 |
| 10. 唐伯虎，巧画茶香   | 341 |
| 11. 乾隆，不可一日无茶  | 343 |
| 12. 慈禧太后，以茶养颜  | 345 |
| 13. 王世懋，与茶神交   | 347 |
| 14. 林语堂，妙语论泡茶  | 349 |
| 15. 张爱玲，借茶抒怀   | 351 |
| 16. 老舍，喝茶的艺术   | 353 |

## 第一章

# 茶源



## 茶的极简史

中国人饮茶的传统由来已久，早在原始社会，先民就发现了茶。中国关于茶的最早记载来源于《神农百草经》，其中记载：「神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」直到隋朝，茶才逐渐从一味药材演变为一种社交饮品，但仅局限于上流社会。到了唐朝，茶才成为一种大众饮品。





## 茶树的故乡在中国

在世界范围内，中国人是最早发现、利用并栽培茶树的。茶树的发现、利用，甚至于在品饮的漫长过程中所创造与积淀起来的茶文化，都是中国人为人类文明的进步与发展做出的伟大贡献。

### 茶，南方之嘉木

最初的茶叶皆来自野生茶树，直到 3000 多年前，人工栽培的茶树才出现。根据《华阳国志·巴志》记载，公元前 1100 多年前，也就是武王伐纣时，巴国已开始向周武王进贡茶叶以及其他各类珍贵物品，这足以证明当时已经有人工栽培而成的茶园。后来，茶树的栽培技术从巴蜀地区一路南下，经由云贵一带，向东进入楚湘地区，进而来到广东、福建，进入江浙地区，再一路北上，来到淮河流域，最终形成绵延数千里的产茶区域。

中国的古代典籍、文献里，曾以“南方之嘉木”来称赞茶树。古代史料中关于茶叶名称的记载五花八门，“茶”字的字形、读音、字义最早也是由中国确定下来的。与此同时，“茶”字的演变过程与最终确定也从侧面告诉人们茶的故乡在中国。

经过千百年的积淀，如今，茶已俨然成为世界各国人民所认可的共同称呼。

### 中国，茶的发源地

在中国，茶的历史可谓十分悠久，关于茶文化的各种文物也让人目不暇接，古茶树、古茶具、古茶画、古茶书、宜水名泉甚至于与茶文化有关的文化古迹等，遍及中国各地。早在汉唐年间，中国深厚的茶文化以及饮茶的风尚就开始向周边国家辐射；到了明清年间，开始远渡重洋，传入欧美地区，并产生了巨大的影响。这些无不证明，茶的故乡就在中国，中国是气韵悠长的茶文化的发祥地。

现在，在全世界范围内，产茶的国家 and 地区遍布五大洲，但所有这些产茶国的茶树无不是通过直接或间接的方式从中国传入的。如今，中国仍是世界上茶叶生产、

制作、品饮历史最悠久的国家，故而享有“茶的故乡”的美誉。

中国的西南地区，土壤肥沃，原始森林繁盛茂密，气候湿润温暖，尤其适宜茶叶的生长。在 100 多万年前，地球进入一段漫长的冰川时期，当时绝大多数的亚热带作物被冻死了，但云南、四川、贵州等地的地理环境比较特殊，仍保持着温暖潮湿的气候，这一地区里的许多植物得以幸存下来，其中当然也包括茶树。

早在三国时期，也就是公元 220 年到 280 年，中国就有大量关于在西南地区发现野生茶树的记载。唐朝年间，陆羽所著的《茶经》里记载，当时已经有许多大茶树，树干很粗，需要“两人合抱”。总而言之，全世界最早发现野生大茶树的国家就是中国，而且其树体最大，数量最多，分布也最为广泛。可见，茶树的原产地就在中国。



## 关于茶树原产地的争议

中国是茶树的原产地，这应该是一个不争的事实，但却惹出了一桩公案。1824 年，驻印度的英国少校卜璐师在印度阿萨姆省一个名为沙迪业的地方偶然间发现了许多野生茶树。由此，国外不少相关学者将此作为证据，指出中国并不是茶树的原产地，并在国际学术界掀起一场有关茶树原产地究竟在哪里的争论。英国人贝尔登曾撰写过一本名为《阿萨姆的茶树》的书，英国人布莱克也曾撰写过一本名为《茶叶指南》的书，他们都坚定不移地认为，印度才是茶树的原产地。另外，英国人乌克斯又在《茶叶全书》一书里提出，东南亚地区才是茶树的原产地，这片区域包括中国云南、印度、缅甸、泰国等国家和地区。

### 茶树的是与非

我们姑且不谈贝尔登等人提出的观点是何等荒谬，退一步说，就算英国人在 19 世纪 20 年代确实发现了茶树，其时间段又怎能与中国悠久的茶史相提并论呢？