国家职业资格培训教程

茶艺师基础知识

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容简介

本书根据《国家职业标准——茶艺师》编写，是职业技能考核与培训用书。

本书从基础知识和工作技能两个方面介绍了初级、中级、高级茶艺师及茶艺技师、高级茶艺技师需要掌握和了解的基础知识、专业知识和操作技能，内容涉及职业道德、茶文化基础知识、茶叶知识、茶具知识、品茗用水、茶艺基本知识、科学饮茶、茶艺馆经营管理、法律法规知识等。

本书是考核鉴定前培训和自学教材，也是各级各类职业技术学校茶艺师专业师生必备复习教材，还可供从事茶艺师工作的有关人员参考。

编审人员名单

主　编：陈文华（江西省中国茶文化研究中心）

余　悦（江西省中国茶文化研究中心）

编撰者：陈文华（江西省中国茶文化研究中心）

余　悦（江西省中国茶文化研究中心）

谭　波（北京五福茶艺馆）

郑春英（北京外事服务职业高中）

李　靖（北京外事服务职业高中）

龚建华（南昌大学文学院）

连振娟（南昌大学文学院）

柏　凡（南昌大学文学院）

（杭州茶叶加工研究所）

谢　丹（江西省社会科学院法学研究所）

程　琳（南昌女子职业学校）

龚夏薇（南昌女子职业学校）

审　稿：姚国坤（中国国际茶文化研究会）

刘启贵（上海市茶叶学会）

《茶艺师基础知识》

目　录

前 言

第一章　职业道德

第一节　职业道德基本知识

一、遵守职业道德的必要性

二、职业道德的基本准则

三、培养职业道德的途径

第二节　职业守则

一、热爱专业　忠于职守

二、遵纪守法　文明经营

三、礼貌待客　热情服务

四、真诚守信　一丝不苟

五、钻研业务　精益求精

第二章　茶文化基础知识

第一节　中国用茶的源流

一、药用

二、食用

三、饮用

第二节　饮茶方法的演变

一、唐代烹茶

二、宋代点茶

三、明清泡茶

四、当代饮茶

1、 清饮

2、 调饮

3、 袋泡茶

4、 罐装茶

5、 冷饮

第三节　中国茶文化的精神

一、茶文化的四个层次
二、茶文化的核心是茶道
三、茶文化的重点是茶艺
四、茶文化的社会功能
第四节　中外饮茶风俗
一、中国茶俗
二、亚洲茶俗
三、欧美茶俗
四、非洲茶俗
五、其他地区茶俗
第三章　茶叶知识　9
第一节　茶树基本知识　9
一、茶树的起源和演变
1、 茶树的原产地
2、 茶树的演化
3、 茶叶向国外传播
二、茶树的品种
1、 茶树品种资源
2、 茶树品种的命名与分类
3、 茶树的国家品种
三、茶树的形态特征
1、 茶树的外形
2、 茶树的组成
四、茶叶的生长环境与栽培
1、 茶树适生条件
2、 茶树的栽培
五、茶叶的采摘与制作
1、 茶叶的采摘
2、 茶叶的制作
3、 影响茶质的因素
第二节　茶叶种类　19
一、茶叶分类的方法
二、六大基本茶类
1、 绿茶
2、 红茶
3、 青茶

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4、 白茶
5、 黄茶
6、 黑茶
三、再加工茶
1、 花茶
2、 紧压茶
3、 萃取茶
4、 果味茶
5、 药用保健茶
6、 含茶饮料
四、非茶之茶
第三节　名茶及其产茶区 29
一、中国主要茶区
二、历史名茶
三、现代名茶
第四节　茶叶品质鉴别 39
一、茶叶色香味形的由来
二、茶叶感官审评基本方法
三、次品劣变茶的检验
四、真假茶的鉴别
第五节　茶叶保管常识 57
一、茶叶不良变化的原因
二、保存茶叶的方法

第四章　茶具知识

第一节　茶具的种类及产地
一、茶具的发展
二、茶具的种类
三、主要茶具产地
第二节　瓷器茶具
一、瓷器茶具发展历史
二、瓷器茶具种类
第三节　紫砂茶具
一、紫砂茶具发展历史
二、紫砂茶具种类
第四节　其他茶具

一、玻璃茶具
二、竹木茶具
四、金属茶具

第五章　品茗用水

第一节　品茶与用水的关系
一、水的软硬与茶的关系
二、水温与茶的关系
第二节　品茗用水的分类
一、天水
二、地水
第三节　品茗用水的选择
一、水的软、硬度
二、PH 值与水质

第六章　茶艺基本知识

第一节　品饮要义
一、选茶
二、择水
三、备器
四、雅室
五、冲泡
六、品尝
第二节　冲泡技巧
一、泡茶三要素
二、持壶方法
三、行茶程序
第三节　茶点选配
一、茶食、茶菜、茶宴
二、茶点种类
三、茶与茶点的配合
四、茶点的享用

第七章　科学饮茶

第一节　茶叶主要成份
一、茶的营养作用

二、茶的药用成份
第二节　科学饮茶常识
一、科学饮茶的基本要求
二、根据体质选茶
三、根据季节用茶
四、饮茶禁忌
第八章　茶叶标准与茶艺馆卫生知识
第一节　国内市场商品茶现行标准
一、国家标准
二、行业标准
三、地方标准
四、企业标准
第二节　国家茶叶质量卫生标准
一、茶叶的质量标准
二、茶叶的卫生标准
三、茶叶重金属指标
四、茶叶微生物检验
第三节　茶艺馆的卫生要求
一、茶具的消毒
二、茶叶的保质量
三、用水的清洁
四、茶艺馆的卫生管理
第九章　法律法规知识
第一节 《劳动法》常识
一、对劳动者素质的要求
二、对劳动者合法权益的保护
三、劳资关系的协调与仲裁
第二节　《食品卫生法》常识
一、《食品卫生法》的基本原则与重要内容
二、与茶艺馆有关的《食品卫生法》要求
第三节　《消费者权益保障法》常识
一、对消费者权益保障的基本要求
二、根据消费者权益保障要求经营
三、发生权益纠纷的处理办法

第四节　《公共场所卫生管理条例》常识

一、《公共场所卫生管理条例》的重要内容

二、与茶艺馆有关的管理条文

第五节　劳动安全法规常识

一、生产安全法规

二、公共娱乐场所治安规定

三、安全事故处理法规

第一章　　职业道德

道德是人们共同生活及其行为的准则和规范，是人的人生观和价值观的具体体现。不同时代和不同职业都有其特殊的行为规范及其特征。茶艺人员的职业道德是社会主义道德基本原则在茶艺服务中的具体体现，是其思想素质的基础和评价其职业行为的总准则。其特征是调整好茶艺人员与客人之间的关系，树立起热情友好、信誉第一、忠于职守、文明礼貌、一切为客人着想的服务思想和作风。

第一节　　职业道德基本知识

职业道德是社会道德的重要组成部分，它作为一种社会规范，具有具体、明确、针对性强等特点。所谓职业道德，就是从事一定职业的人们在工作和劳动过程中，所应遵循的与其职业活动紧密联系的道德原则和规范的总和。和一般道德一样，职业道德也是社会物质生活条件的产物。当社会出现职业或行为的分工时，职业道德也就开始萌芽了。人们在长期的职业实践中，逐步形成了职业道德观念、职业良心和职业自豪感等职业道德品质。

一、遵守职业道德的必要性

1、遵守职业道德能够提高茶艺人员的道德素质、修养

茶艺人员个人良好的职业道德素质和修养是茶艺从业人员个人整体素质和修养的重要

组成部分，而遵守职业道德并具备良好的职业道德素质和修养能够激发茶艺人员的工作热情和主人翁责任感，使茶艺人员努力钻研业务、热情待客、提高服务质量。有句话说：“茶品既人品，人品既茶品”。茶艺人员良好的道德素质、修养不仅可以更好地满足人们精神层面的需要，而且也可以更好地满足人们对物质层面的需要。

2、遵守职业道德有利于茶艺人员良好的职业道德风尚和形成

茶艺人员具备良好的职业道德风尚并不是一朝一夕就能形成的，它要依靠加强茶艺人

员的职业道德教育并使其遵守职业道德来逐步形成。目前就所有商业的行业风气来说并不十分乐观，而茶艺这一新兴行业的风气不仅要树立好，而且要成为一种典范，这与茶艺人员严格遵守职业道德有着很直接的关系。人们在幽雅的品茗环境中，感受到茶艺人员热情的服务和礼貌的态度，不仅可以消除紧张工作的劳累，还可以潜移默化地对人们产生影响，使他们重新认识自己所从事的职业，在职业活动中遵守职业道德。因此，可以说茶艺人员良好的职业道德不仅丰富了自己，而且还教育了它的服务群体，使这个群体既感受到了优质服务，又净化了思想提高了觉悟。

3、遵守职业道德能够促进茶艺事业的发展

在社会主义市场经济条件下，茶艺人员遵守职业道德不仅能够增强茶艺

从业人员的工
作责任心，提高工作效率，使经济效益提高，并促进茶艺事业的发展。对于茶艺人员来说，掌握丰富的茶艺知识，熟练的茶艺技艺固然十分重要，但具备较高的职业道德水平更为重要，它直接关系到茶艺人员、茶艺馆的精神面貌，关系到茶艺人员的劳动态度、工作热情。奋发向上、情绪饱满的精神风貌，对于茶艺从业人员、茶艺馆的形象是十分重要的，而茶艺馆作为发展茶文化的一个载体，必须建立良好的形象，被社会公众所认同，这对于茶艺事业本身的发展作用也是明显的。

一、 职业道德的基本准则

职业道德在整个茶艺工作中具有重要的位置，它反映了道德在茶艺工作中的特殊内容
和要求：它不仅包括具体的职业道德要求，而且还包括反映职业道德本质特征的道德原则。只有在正确地理解和把握职业道德的原则的前提下，才能加深对具体的职业道德要求的理解，才能自觉地按照职业道德的具体要求去做。

1、职业道德规范就是职业道德最根本的基本原则

原则，就是人们活动的根本准则。在职业道德体系中，包含着一系列职业道德规范，
而职业道德的原则，就是这一系列道德规范中最根本的、最具代表性的道德规范，它是茶艺从业人员进行茶艺活动时，应该遵守的最根本的行为准则，是指导整个茶艺活动的总方针。

职业道德原则不仅是茶艺从业人员进行茶艺活动的根本指导思想，而且也是对每个茶艺工作者的职业行为进行职业道德评价的最高标准。同时也是茶艺工作者茶艺活动动机的体现，一个人如果从保证茶艺活动全局利益出发，另一个人则从保证自己的利益出发，那么虽然二人同样遵守了规章制度，但是贯穿于他们行动之中的动机（道德原则）不同，那么他们所体现的道德价值是不一样的。

2．热爱茶艺事业是职业道德的基本原则

热爱本职工作，是一切职业道德最基本的要求。热爱茶艺事业作为一项道德原则，首先是一个道德认识问题，如果对茶艺事业的性质、任务、以及它的社会作用和道德价值等毫无了解，那是谈不上真正的热爱的。

茶艺是一门新兴的学科，同时它已成为一种行业，并承载着宣扬茶文化的巨任。茶是和平的向征。通过各种茶艺活动来增加各国人民之间的相互了解和友谊，同时开展民间性质的茶文化交流，实现政治和经济的丰收。可见，茶艺事业在人们的经济，文化、生活中是一件大事。作为一项文化事业，它能促进祖国传统文化的交流与发展，丰富人们的物质生活，满足人们的精神享受，其社会作用也是显而易见的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

茶艺事业的道德价值表现为：人们在品茶过程中得到了茶艺工作者所提供的各种服务，不仅品了香茗，而且增长了茶艺知识、开阔了视野、陶冶了情操、净化了心灵，更看到了中华民族悠久的历史和灿烂的茶文化。另外，茶艺工作者在茶艺服务过程中处处为品茶的来宾着想，尊重他们，关心他们，做到主动、热情、耐心、周到，而且价格合理，诚实守信，一视同仁，不收小费，充分体现了新时代人与人之间的新型关系。对于茶艺工作者来说，只有真正了解和体会到这些，才能从内心激起热爱茶艺事业的道德情感。

3．不断改善服务态度，进一步提高服务质量是职业道德的基本原则

尽心尽力为品茶的来宾服务，不只是道德意识问题，更重要的是道德行为问题，也就是说必须要落实到服务态度和服务质量上。所谓服务态度，是指茶艺人员在接待品茶对象时所持的态度，一般包括心理状态，面都表情、形体动作、语言表达和服饰打扮等。所谓服务质量，是指茶艺人员在为品茶对象提供服务的过程中所应达到的要求和质量标准，一般应包括服务的准备工作、品茗环境的布置、操作的技巧和工作效率等。

在茶艺服务中，服务态度和服务质量具有特别重要的意义。首先，茶艺服务是一种“面对面”的服务，茶艺人员与品茶对象间的感情交流和相互反应特别快。其次，茶艺服务的对象是一些追求较高层面的人，他们在物质享受和精神享受上不但比一般服务业的宾客要高，而且也超出他们自己日常生活的要求，所以他们都特别需要人格的尊重和生活方面的关心、照料。再次，茶艺服务的产品往往是在提供的过程中就被宾客享用了，所以要求一次性达标。从茶艺服务的发展方面来看，也要重视服务态度的改善和服务质量的提高，使茶艺人员增强自制力和职业敏感性，形成高尚的职业风格和良好的职业习惯。

三、培养职业道德的途径

茶艺工作者进行道德修养的途径，首先，积极参加社会实践，做到理论联系实际；其次，强化道德意识，提高道德修养；第三，开展道德评价，检点自己的言行；第四，努力做到“慎独”提高精神境界。

1．积极参加社会实践，做到理论联系实践

学习了正确的理论之后，要用它来指寻实践，这是培养职业道德的根本途径。马克思主义伦理学认为，社会实践在道德修养过程中具有决定性的意义。刘少奇在《论共产党员的修养》一书中也指出：“古代许多人的所谓修养，大都是唯心的，形式的、抽象的、脱离社会实践的东西。他们片面夸大主现的作用，以为只要保持他们抽象的‘善良之心’，就可以改变现实，改变社会和改变自己。这当然是虚妄的。我们不能这样去修养。我们是革命的唯物主义者，我们的修养不能脱离人民群众的革命实践。

以此说明，道德修养必需要做到理论联系实践。这要求茶艺工作者要努力掌握马克思主义的立场、观点和方法，密切联系当前的社会实际，茶艺活

动的实际和自己的思想实际，加强道德修养。只有在实践中，时刻以职业道德规范来约束自己，才能逐步养成良好的职业道德品质。

2．强化道德意识，提高道德修养

茶艺人员要强化职业道德意识，认识到自己的工作在社会生活中的地位和作用，认识到自己的言行在社会上产生的影响。茶艺工作者由于经过基础教育和社会舆论宣传的作用，都会具有一定的自我意识，但是，由于社会的原因、个人的原因，每个人的自我意识都会有强有弱，有自觉与不自觉、清晰与模糊之别。所以，应不断强化道德意识提高道德修养。

作为茶艺工作者应该认识到其职业的崇高意义，时刻不忘自己的职责，并把它转化为高度的责任心和义务感，从而形成强大的动力，不断激励和鞭策自己干好各项工作。茶艺人员应该明白，良好的言行会给品茶的宾客送去温馨和快乐，而不良的言行会给他们带来不悦。所以，茶艺工作者应时刻注意理智地调节自己的言行，不断促进行自己个性心理品质的完美，使自己的言行符合职业道德规范。

3．开展道德评价，检点自己的言行

正确开展道德评价既是形成良好风尚的精神力量促使道德原则和规范转化为道德品质的重要手段，又是进行道德修养的重要途径。道德评价可以说是道德领域里的批评与自我批评，正确开展批评和自我批评，即可以在茶艺人员之间进行相互监督和帮助，又可以促进个人道德品质的提高。

对于茶艺人员的道德品质修养来说，自我批评尤为重要，这种修养方法从古至今都具有深刻意义，它可以给大家以借鉴。每一个茶艺人员在进行道德修养的过程中，一定要学会正确开展道德评价，积极进行自我监督，努力使自己的言行符合道德规范，再道德修养的过程中，严格的、自觉的道德评价也是提高修养水平的一项根本措施，不仅有效地影响人的道德品质还可以指导人的道德行为，使人们把自己提高到新的精神境界。

4．努力做到“慎独”，提高精神境界

“慎独”作为一种道德修养的方法，就是要求茶艺人员在修养过程中努力提高道德认识，培养道德情感，锻炼道德意志，树立坚定的道德信念，自觉支配自己的道德行为，所以“慎独”又是道德修养的一种要求，属于很高的精神境界。

所谓“慎独”就是在无人监督，有做坏事的便利条件时，具有自觉遵守道德规范，不做坏事的能力。茶艺人员在工作中除了为品茶的客人提供服务外，还要出售茶叶、茶具；为客人结账，而每个人在工作时不可能总有人看着，所以会有做坏事的机会，因此要特别强调“慎独”。茶艺人员应自重自爱，时时刻刻都能按照职业道德的原则和规范严格要求自己，对工作尽职尽责，不虚伪，经过长期的修养，一定会成为一个品德高尚的人。

第二节　　职业守则

职业守则，是职业道德的基本要求在茶艺服务活动中的具体体现，也是职业道德基本原则的具体化和补充。因此，它既是每个茶艺人员在茶艺服务活动中必须遵循的行为准则，又是人们评判每个茶艺人员职业道德行为的标准。同时，它又对茶艺人员的
道德行为起指导作用。

一、热爱专业忠于职守

职业责任是茶艺从业人员对社会承担的义务、使命、任务的具体体现。每一个茶艺人员都有自己应尽的岗位责任，热爱专业是职业守则的首要一条，只有对本职工作充满热爱，才可能积极地、主动地、创造性地去工作。茶艺工作是国民经济的一个新的组成部分，做好茶艺工作，对促进茶文化的发展、市场的繁荣，以及满足消费，促进社会物质文明和精神文明的发展，加强与世界各国人民的友谊等方面，都有极其重要的现实意义。因此，茶艺人员要认识到茶艺工作的价值，热爱茶艺工作，了解本工作的岗位职责、要求，以高水平完成茶艺服务任务；同时，还要不断积累相关的业务知识，提高业务水平，尽心尽职为品茶的客人
提供服务。

二、遵纪守法，文明经营

茶艺工作有着它的职业纪律要求。所谓职业纪律是指茶艺从业人员在茶艺服务活动中必须遵守的行为准则，它是维持茶艺服务活动正常进行和履行职业守则的保证。

职业纪律包括了劳动、组织、财物等方面的要求。所以，茶艺人员在服务过程中要有服从意识，听从指挥和安排，使工作处于有序状态，并严格执行各项制度，如：考勤制度、安全制度等，以确保工作成效。茶艺人员每天都会与钱物打交道，因此，要做到不侵占公物、公款、爱惜公共财物，维护集体利益。

此外，满足服务对象的需求是茶艺工作的最终目的。因此，茶艺人员要在维护品茶客人利益的基础上方便宾客、服务宾客，为宾客排忧解难，做到文明经营。

三、礼貌待客，热情服务

礼貌待客、热情服务是茶艺工作最重要的业务要求和行为规范之一，也是茶艺人员职业道德的基本要求之一。它体现出茶艺人员对工作的积极态度，对他人的尊重，这也是做好茶艺工作的基本条件。

1．文明用语，和气待客

文明用语是茶艺人员在接待宾客时需使用的一种礼貌语言。它是茶艺人员用来与品茶客人进行交流的重要交际工具，同时又具有体现礼貌和提供服务的双重特性。

文明用语是通过形式表现出来的，如：说话的语气、表情、声调等。因此，茶艺人员在与品茶的客人交流时要讲究语气平和、态度和蔼、热情友好，这是来自茶艺人员内在的素质、敬业的精神；同时，也要在长期的工作不断训练自己，运用好语言这门艺术，会更好地感染宾客，正确表述茶艺人员的意念，从而提高服务质量和效果。

2．整洁的仪容、仪表、端庄的仪态

在与人交往的过程中，仪容、仪表常常是“第一印象”；待人接物，一举一动都会产生不同的效果。对于茶艺人员来说，整洁的仪容、仪表，端庄的仪态不仅是个人修养问题，也是服务态度和服务质量的一部分，更是职业道德规范的重要内容和要求。茶艺人员在工作中精神饱满，全神贯注，会给品茶的客人以认真负责，可以信赖的感觉，而他们整洁的仪容、仪表，端庄的仪态则会给品茶的客人留下一个美好的印象，体现出对宾客的尊重和对本行业的热爱，是现代社会文明的标志和茶艺人不可缺少的品德。

3．尽心尽职，态度热情

茶艺人负要在实际工作中倾注极大的热情，尽心尽职，服务周到地把现代社会人与人之间平等、和谐的良好人际关系，通过茶艺服务传达给每一位宾客，使他们感受到服务的温馨。

茶艺人员尽心尽职就是要在茶艺服务中充分发挥主观能动性，尽到自己最大的努力，同时又要尽到自己的职业责任，处处为品茶的客人着想，使他们在标准化、程序化、制度化，和规范化的茶艺茶艺服务中体验茶艺人员上乘的服务。

四、真诚守信，一丝不苟

真诚守信，一丝不苟是做人的基本准则，也是一种社会公德。而对茶艺人员来说它是一种职业的本质态度，它的基本作用是树立自己的信誉，树立起值得他人信赖的道德形象。

一个茶艺馆，如果不重视茶品的质量，不注重为品茶的客人服务，只是一味地追求经济利益，那么这个茶艺馆将会信誉扫地；反之，则会赢得更多的宾客，也会在竞争中占据优势。

五、钻研业务，精益求精

钻研业务，精益求精是对茶艺人员在业务上的要求，要为品茶的客人提供优质服务，使茶文化得到进一步发展，就必须有丰富的业务知识和高超的操作技能，因此，自觉钻研业务，精益求精就成了一种必须。如果只有做好茶艺工作的愿望而没有做好茶艺工作的技能，那是无济于事的。

作为一名茶艺人员要主动、热情、耐心、周到地接待品茶的客人，了解不同品茶对象的品饮习惯和特殊要求，熟练掌握不同茶品的沏泡方法。这与日常茶艺人员不断钻研业务、精益求精有很大关系，它不仅要有正确的动机、良好的愿望和坚强的毅力，而且要有正确的途径和方法。要学好茶艺的有关

业务知识和操作技能，一是要通过书本，二是要向前人学习，积累丰富的业务知识，提高技能水平；并在实践中加以检验，以科学的态度认真对待自己的职业实践，这样才能练就过硬的基本功，也就是茶艺的操作技能，更好地适应茶艺工作。

第二章　茶文化基础知识

第一节　　中国用茶的源流

茶在我国的应用过程，若用人的“生命历程”作比的话，就可以比较明显地分为三个相承起的阶段：药用、食用和饮用。药用为其开始之门，食用次之，饮用则为最后发展阶段，但茶文化却是因其而得以发扬广大。当然，三者之间有先后承起的关系，但是三者又不可能进行绝对划分，在我们现在主要是以品饮为主，但同时又有茶之药用和食用。因而切不可将三者完全孤立开来看。

一、　药用

在我国，饮茶之始，是“食药同源”、“食饮同宗”。我们祖先仅把茶叶当作药物，他们从野生大茶树上砍下枝条，采集嫩梢，先是生嚼，后是加水煮成羹汤，供人饮用。传说早在四五千年前的神农时代，就是“得荼而解毒”。因而最早记载饮茶的不是“诸子之言”，不是“左记言、右记事”的史书。而是本草一类的“药书”：例如《神农本草》、《食论》、《本草拾遗》、《本草纲目》等书中均有有关“茶”之条目。

古今中外有许多名人学士撰文赞茶功。有说茶叶是养生茶的，有赞扬茶能治百病的，有说茶是长生不老药的，有称茶叶为健康饮料的，有说茶叶是最理想的保健饮料的，有说茶叶是原子时代的饮料的，有说茶叶是抗癌良药的，更有人说茶叶是综合营养剂……凡此种种，说明一个问题：茶叶对人类有用、有功。功在何处，用在何处？先从古人对饮茶功用的切身体会和经验总结谈起。茶是从它的药用价值被古人发现和重用的。相传“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。神农为帮助人们解除病痛，尝遍各种植物的叶、茎、根等，在食物中毒的情况下，发现了茶树叶子有解毒功能。经后人长期实践，发现茶叶不仅能解毒，而且配合其他中草药，可医治多种疾病。《神农本草》记载有“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”东汉神医华佗在《食论》中也云：“苦荼久食，益意思。”明代顾之庆在《茶谱》中写道：“人饮真茶能止渴、消食除痤、少睡、利尿、明目益思、除烦去腻，人固不可一日无茶。”名医李时珍在《本草纲目》中也写道：“茶苦而寒，最能降火。火为百病，火降则上清矣。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火

气而升散，又兼解酒之毒，使人神思爽不睡，此茶之功也。”大诗人李白也有“破睡见茶功”的诗句，赞赏茶叶提神醒脑的功效。李白还在《茶述》中说到茶叶的功效远在参术之上，有“得之则安，不得则病”之语，真茶有“还童抗枯”之效。宋代吴淑在《茶赋》中说：“涤烦疗渴，换骨轻身，茶荈之利，其功若神。效在不眠，功存悦志，惟芳茗之为用，益饮食之所资。”顾况也发感慨道：“滋饭蔬之精素，攻肉食之膻腻，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐。”北宋官史程之郡曰：“食肉饮酪，故贵茶而病难得。”《滴露漫录》记载有“以其腥肉之食，非茶不消；青稞之热，非茶不解。”在《明史•食货志》中有“番人嗜乳酪，不得茶则因而病”之语。清代《续文献通考》中，也有“乳肉滞隔，而茶性通利，故荡涤之故”的论述。在少数民族地区，流传着“宁可三日不吃粮，不可一日不喝茶”的谚语。

类似的古人茶效说还很多，比如梁代陶弘景《杂录》说：“苦茶轻身换骨。”世界最早的茶叶专著的陆羽《茶经》，更全面论述了茶的功效：“茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”唐代刘贞亮概括饮茶好处为“十德”，即是：以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。他不仅把饮茶作为养生之术，而且作为修身之道了。闻龙《茶笺》说：用浓茶漱口可去烦腻、健胃，又可坚齿。清代汪汲庵《本草备安》说：茶能“解酒食、油腻、烧炙之毒，利大小便，多饮消脂。”清代黄宫绣在《本草求真》中，更记有：“茶禀天地至清之气，得春露以培，生意充足，纤芥滓秽不受，味甘气寒，故能入肺清痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能降，炙灼能解，凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止及一切吐血、便血等服之皆能有效。但热服则宜，冷服聚痰，多服少睡，久服瘦人；空心饮茶能入肾削火，复于脾胃生寒，万不宜服。”从利与害两个方面阐述了茶的作用。

以上是古人凭借实践经验总结出来的茶叶功效的论述和赞赏。随着科学技术的发展，特别是现代医学的成果，使我们对茶叶的功效有更科学的认识。现代科学研究表明：茶对人体的药理功能，主要是因为茶叶含有多种化学成分。茶叶的主要化学成分，目前已发现 500 多种，构成这些化学物质的基本元素已发现 29 种，即：碳、氢、氧、氮、磷、钾、硫、钙、镁、铁、铜、铝、锰、硼、锌、钼、铅、氯、氟、硅、钠、钴、镉、铋、锡、钛、钒等。其中多数含量少，称微量元素。在化合物中，又分有机化合物和无机化合物。有机化合物已发现的有 450 种，其中主要的有蛋白质、氨基酸、生物碱、酶、茶多酚、糖类、有机酸、脂肪、色素、芳香物质、维生素等。无机化合物总称灰分，约占干物质的 4∽5%。茶叶的无机成分含量较多的是磷、钾，其次是钙、镁、铁、锰、铝、硫等，其他都是微量元素。如锌、铜、锰、

需要全本请访问 www.ertongbook.com