



万物启蒙

中国文化通识读本

钱 锋 · 编著

# 茶

茶者  
南方之嘉木也



济南出版社

一片神奇的树叶，一张文化的名片。

一杯寻常饮料，一种待客之道；

一缕自然芬芳，一刻山水雅趣。

茶，中国人的生活方式，说不尽的东方风情。

“万物启蒙”，和孩子一起穿越万物的千年时空之旅，习得与世界相处的中国智慧。



上架建议：少儿读物

ISBN 978-7-5488-1794-9



9 787548 817949 >

定价：36.00元





万物启蒙  
中国文化通识读本

# 茶

钱 锋·编著



济南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

茶 / 钱锋编著. — 济南 : 济南出版社, 2017.1  
(万物启蒙)

ISBN 978-7-5488-1794-9

I . ①茶… II . ①钱… III . ①茶文化—中国—青少年读物  
IV . ① TS971.21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 009772 号

---



出版发行 / 济南出版社

地 址 / 济南市二环南路 1 号

网 址 / [www.jnpub.com](http://www.jnpub.com)

印 刷 / 济南鲁艺彩印有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版

印 次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷


开 本 / 880mm × 1 230mm 1/16

印 数 1-10 000 册

印 张 / 6

字 数 / 95 千

定 价 / 36.00 元



(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)



# 目录



## 茶树和茶叶

- 什么是茶 · 8
- 茶树的一生 · 10
- 茶树生长在哪里 · 13
- 中国十大名茶 · 14
- 茶叶里的秘密 · 18
- 不同茶叶的制作 · 20
- 茶的味道和功效 · 22

## 茶史和茶话

- 中国茶历代演变 · 26
- 是谁发现了茶 · 28
- 茶和茶 · 30
- 上古到汉代煮茶法 · 32
- 唐代煎茶法 · 34

- 茶人白居易 · 35
- 茶圣陆羽 · 36
- 《茶经》是怎么著成的 · 38
- 陆羽的茶器 · 40
- 好茶配好水 · 42
- 煮水有讲究 · 43
- 有趣的茶诗 · 44
- 茶僧皎然 · 46
- 宋代点茶法 · 48
- 茶人苏轼 · 50
- 明以后泡茶法 · 52
- 明代的下午茶会 · 54
- 采茶舞曲 · 58
- 喝茶 · 60
- 说绿茶 · 64







· 苦茶 · 68

· 戒茶 · 72

### 茶路和茶道

· 茶马互市 古道沧桑 · 74

· 茶马古道上的民族风情 · 76

· 茶马古道上的马帮传奇 · 78

· 茶叶中的活古董 —— 普洱 · 79

· 陆上丝绸之路的茶 · 80

· 武夷山 —— 海上丝绸之路茶叶发源地 · 82

· 海上丝绸之路的茶 · 84

· 日本茶道 · 86

· 中国茶道 · 88

### 附录 相关作品推荐



跟我一起探索东方树叶的神奇世界吧！







万物启蒙

中国文化通识读本

# 茶

钱 锋·编著



济南出版社

明前雨后，云雾缭绕的茶山响起采茶谣。茶树收藏了一整年的阳光和雨露，一跃跃新芽开始展露春天最美的姿态。茶，就诞生于天地灵秀间。

新采的茶叶，鲜嫩翠绿，晾晒之后，在温热的锅中，翻滚舞动，蒸腾着浓郁的茶香。茶，在炒茶人手中重生。一片片茶叶，被细心地保存，等待着，来到寻常百姓家。

一盏青瓷，一杯清茶。茶叶舒展，焕然一新。杯盏的乾坤中，浮动青山绿水。茶，以她醇厚的香，成为人们生活中必不可少的陪伴。

让我们跟随这神奇的东方树叶，走进一个古老民族的山水闲情。







# 目录



## 茶树和茶叶

- 什么是茶 · 8
- 茶树的一生 · 10
- 茶树生长在哪里 · 13
- 中国十大名茶 · 14
- 茶叶里的秘密 · 18
- 不同茶叶的制作 · 20
- 茶的味道和功效 · 22

## 茶史和茶话

- 中国茶历代演变 · 26
- 是谁发现了茶 · 28
- 茶和茶 · 30
- 上古到汉代煮茶法 · 32
- 唐代煎茶法 · 34

- 茶人白居易 · 35
- 茶圣陆羽 · 36
- 《茶经》是怎么著成的 · 38
- 陆羽的茶器 · 40
- 好茶配好水 · 42
- 煮水有讲究 · 43
- 有趣的茶诗 · 44
- 茶僧皎然 · 46
- 宋代点茶法 · 48
- 茶人苏轼 · 50
- 明以后泡茶法 · 52
- 明代的下午茶会 · 54
- 采茶舞曲 · 58
- 喝茶 · 60
- 说绿茶 · 64





· 苦茶 · 68

· 戒茶 · 72

### 茶路和茶道

· 茶马互市 古道沧桑 · 74

· 茶马古道上的民族风情 · 76

· 茶马古道上的马帮传奇 · 78

· 茶叶中的活古董 —— 普洱 · 79

· 陆上丝绸之路的茶 · 80

· 武夷山 —— 海上丝绸之路茶叶发源地 · 82

· 海上丝绸之路的茶 · 84

· 日本茶道 · 86

· 中国茶道 · 88

### 附录 相关作品推荐

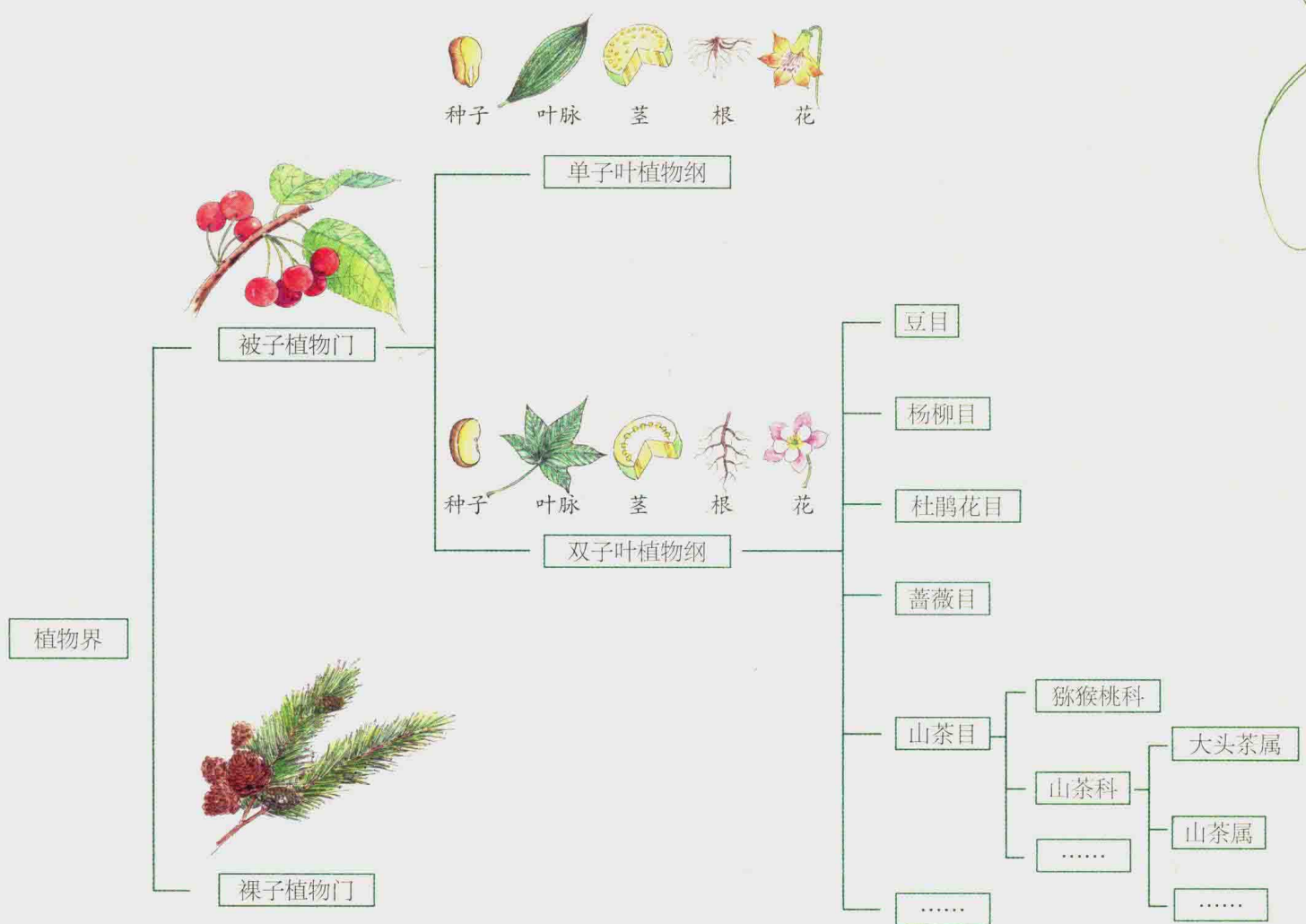




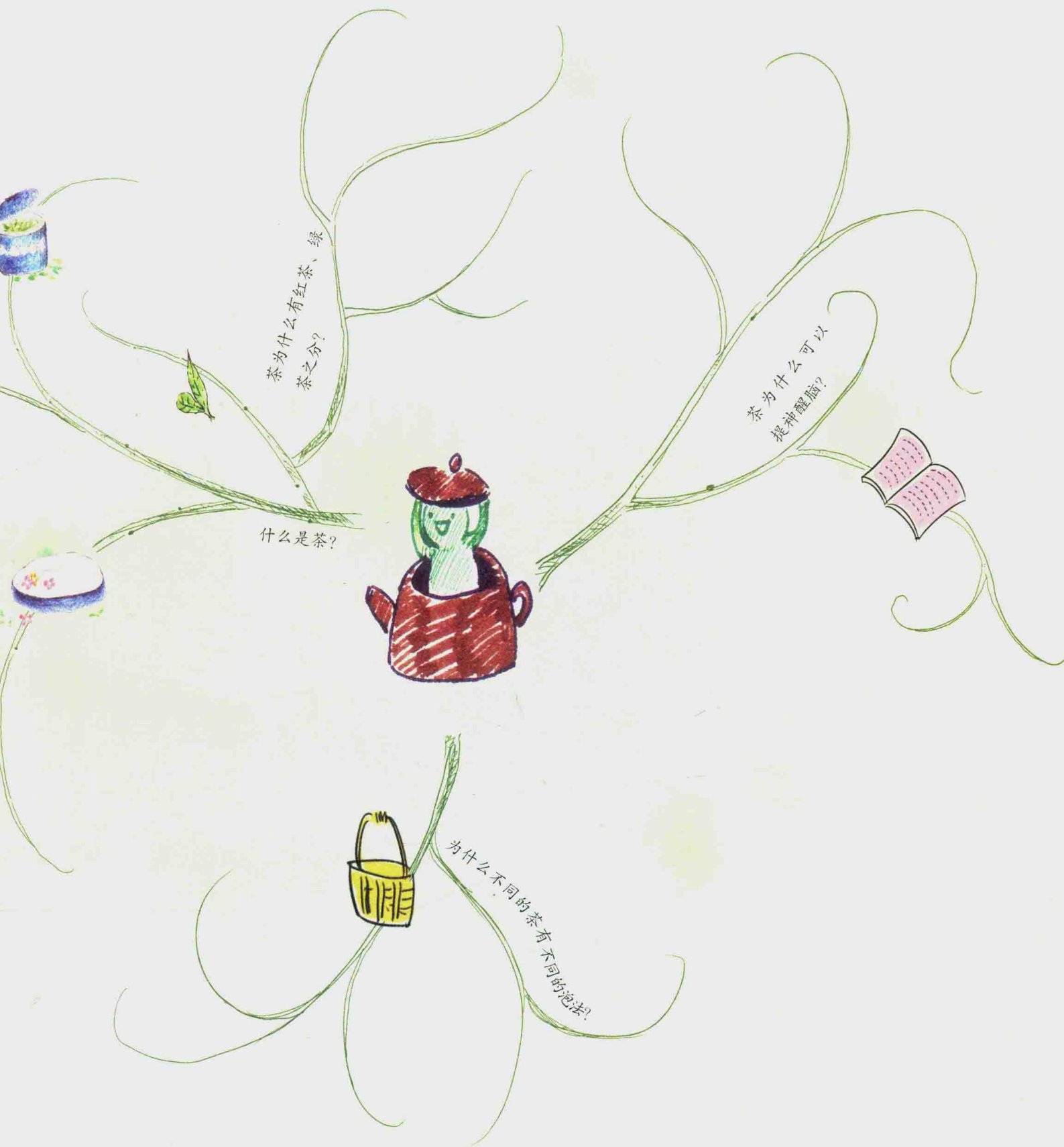
# 茶树和茶叶

## 什么是茶

开门七件事，柴米油盐酱醋茶。茶，是我们日常生活中不可或缺的饮品。



茶树的植物界分类



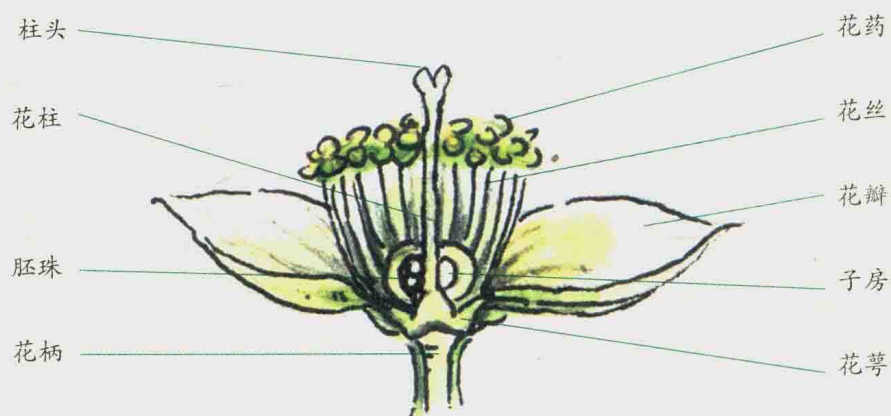
对于茶，你一定有很多问题想问。打开思维，写下来吧！

# 茶树的一生

茶叶从在树上生长到被采摘，是茶的第一次生命。

茶树一生分为幼苗期、幼年期、成年期和衰老期四个阶段。树龄可达一二百年，但经济年龄一般为 40 ~ 50 年。

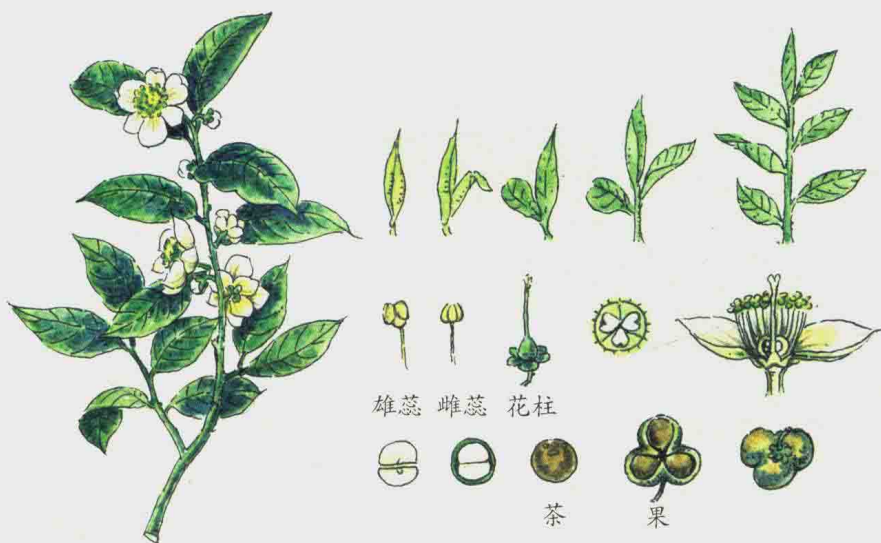
当茶树由幼年期进入成年期后，人们就可以采摘茶树上的嫩叶，作为制茶的原材料。茶树上年龄比较大的叶子虽然不能作为制茶原料，却身负制造营养的重担，保障整株茶树的健康成长。



- 茶树的一生要经历哪些过程？哪一个时期采摘茶叶最好？
- 标注茶树植株各部分名称，说说它们在茶树生长过程中的作用。







茶树根系是由主根、侧根、细根和根毛构成的轴状根系。茶树根不仅可以吸收土壤中的水分和营养物质，还有支持枝叶生长、贮藏营养的作用。

茶树茎负责输送养分和水分。由于分枝不同，最终形成的树冠可分为乔木型、小乔木型和灌木型。

茶叶可分为嫩叶和老叶两类。嫩叶无毛，叶革质，长圆形或椭圆形。

茶花为两性花，由花芽发育而成。

茶果为蒴果，每果一般含6~8粒种子。充分成熟时果壳开裂，种子自行脱落，入土出苗。

茶树种子可以榨油，中等型种子每千克有900~1 000粒。



成年期





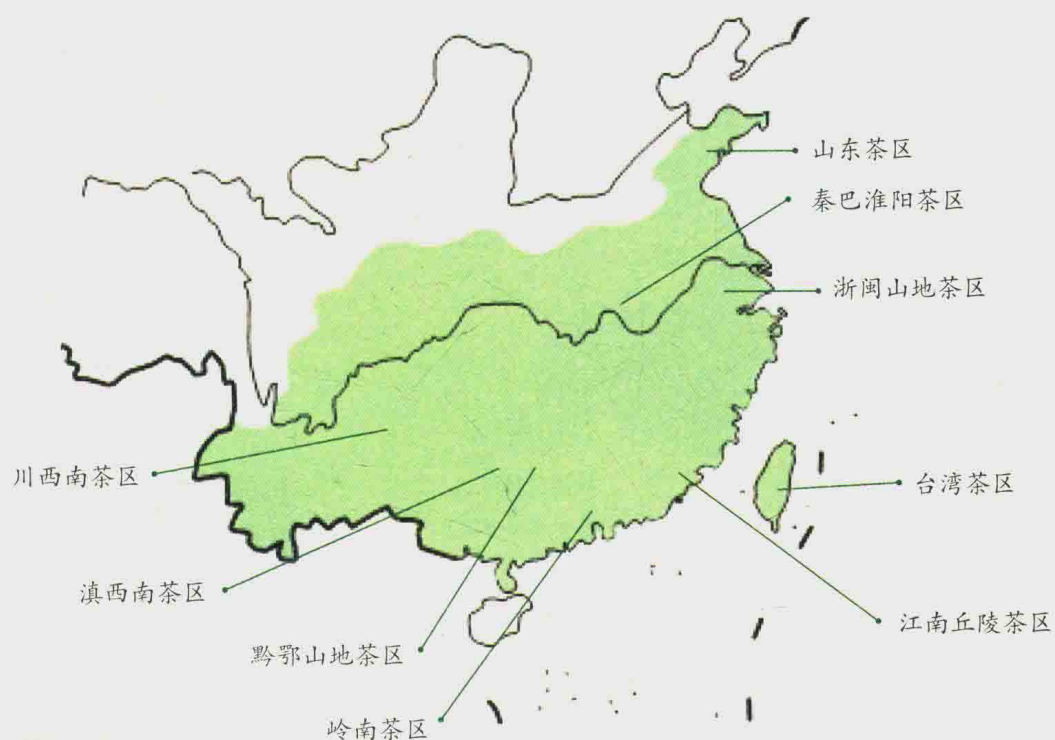
云南省临沧市凤庆县的香竹箐，有一株树龄超过3200年的茶树王，被称为“锦绣茶王”。它是凤庆栽培型古茶树的代表，也是世界上发现的最粗大古茶树，其树干直径足有1.84米，8个人才勉强围得起来。





## 茶树生长在哪里

我国是最早发现和利用茶叶的国家，而且大部分地区种植茶树。



此图只作为资料参考示意图，不作为地图使用

- 观察上图，说说茶树喜欢在什么样的自然环境中生长。
- 浙江杭州有龙井茶，福建安溪盛产铁观音。为什么地域不同，茶的种类会不同呢？





# 中国十大名茶



六安瓜片

形状 形似瓜子，单片背卷  
茶色 宝绿色  
茶汤 清澈高爽  
口感 鲜醇回甘  
主要产地 安徽省六安市



信阳毛尖

形状 细圆紧直，白毫显露  
茶色 色泽翠绿  
茶汤 嫩绿明亮，香气鲜高  
口感 浓醇回甘  
主要产地 河南省信阳地区的群山之中



君山银针

形状 芽壮挺直  
茶色 毫色金黄  
茶汤 色浅黄  
口感 甜爽鲜醇，清纯持久  
主要产地 湖南省岳阳洞庭湖的君山



君山与千古名楼岳阳楼遥遥相对，为国家级重点风景名胜区。这里四面环水，气候温和，雨量充沛，云雾缭绕，土地肥沃，昼夜温差大，宜于竹类和茶树生长。



庐山云雾

形状 条索紧结重实，饱满秀丽  
茶色 翠绿色  
茶汤 芬芳高长  
口感 浓醇鲜爽，香如幽兰  
主要产地 江西省九江市庐山

庐山 中华十大名山、世界文化遗产。群峰挺秀，泉水涌流，雾气蒸腾。庐山云雾茶树叶生长期长，茶生物碱、维生素C的含量都高于一般茶叶。



名茶为什么多与名山渊源深厚？你还知道其他的名茶产地有何得天独厚的环境条件吗？






### 黄山毛峰

形状 条索肥壮，形似“雀舌”  
茶色 嫩绿带黄  
茶汤 色杏黄清澈，清香高长  
口感 醇厚回甘  
主要产地 安徽省黄山

黄山 世界文化与自然遗产，中华名山，有“黄山归来不看岳”之说。这里山高林密，日照短，云雾多，自然条件优越，茶树得云雾滋润，无寒暑侵袭，蕴成良好的品质。

### 祁门红茶

形状 条索紧细匀整，锋苗秀丽  
茶色 乌黑润泽  
茶汤 红艳明亮，香甜持久  
口感 甘鲜醇厚  
主要产地 安徽省黄山市祁门县



### 安溪铁观音

形状 条索卷曲，壮实紧结  
茶色 乌润褐绿  
茶汤 橙黄鲜丽  
口感 滋味醇厚，甘爽生津  
主要产地 福建省安溪县

洞庭东山 三面环水，土壤呈微酸性或酸性，而且质地疏松，极宜于茶树生长。

### 洞庭碧螺春

形状 条索纤细，卷曲成螺  
茶色 碧绿隐翠  
茶汤 嫩绿明亮，清香持久  
口感 鲜醇甘厚  
主要产地 江苏省苏州市太湖洞庭山



### 西湖龙井

形状 扁平光滑，苗锋尖削  
茶色 翠绿色光泽  
茶汤 碧绿明亮  
口感 滋味甘醇  
主要产地 浙江省杭州市西湖周围的群山之中

### 武夷岩茶

形状 茶条壮结，带扭曲条形  
茶色 青褐色  
茶汤 细锐悠长  
口感 香纯味浓，生津回甘  
主要产地 福建省武夷山

武夷山 福建第一名山。山谷中冬暖夏凉，雨量充沛，土壤属于酸性岩石，风化后孕育出的岩茶滋味醇厚，是中国乌龙茶中的极品。

狮峰山 西湖龙井原产地一级保护区，气候温和湿润，山上土壤所含的微量元素有利于茶树生长。





茶，分春茶、夏茶和秋茶。茶谚说：“前三日早，正三日宝，后三日草。”茶乡有“女采茶，男炒茶”的习语。妇女们心灵手巧，自是采回最适合制作春茶的嫩叶。男人们身强力壮，手上有劲，靠手上功夫熟练炒制。春天，茶农人家的生活，在清香四溢中忙碌着。







品茶

烘干

揉茶

炒茶



# 茶叶里的秘密

同样的茶青（茶嫩叶）经过制茶过程，有的依然碧绿，有的由青转红，有的甚至棕黑如柴；有的味苦，有的味甜，有的味醇。让我们一起揭开里面的秘密吧！



在茶树上，我可是最勤劳的，不过茶叶一被采摘，我就慢慢变成懒惰的叶黄素和胡萝卜素了。



我用“氧化”技能让你变成茶黄素和茶红素。



我一变，茶叶的颜色和味道也会变化。



用热锅炒茶，保护茶多酚不被氧化，这个过程就是杀青。



经过杀青，茶叶的绿色就能保持啦！



高温能保护我不被氧化哟！



高温让我失去了活性。



茶叶没有了青草的香味和翠绿的颜色，就成为黄茶。



高温杀青后，快速干燥茶叶能让叶绿素留下来，就能制成绿茶。

杀青后把茶叶放在湿热的环境，我就会变成叶黄素和胡萝卜素。







**叶绿素** 将阳光、二氧化碳和水转化成养料，供给植物的生长。



**多酚氧化酶** 决定嫩茶青最终是变红还是变黑。

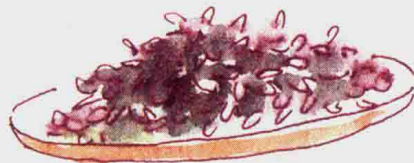


**茶多酚** 只存在于茶叶里，其他的树叶中可找不到她的影子。



**咖啡因** 有提神醒脑的作用，但过多使用对健康有害。

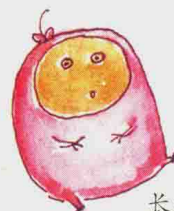
有益的霉菌和细菌会让茶多酚、咖啡因发生翻天覆地的变化，这个过程就是发酵，时间长，变化复杂。这样就制成了越陈越香的黑茶。



在萎凋的基础上做青并控制力度和时间，就能让茶多酚部分氧化，这样就制成了乌龙茶。



萎凋让白茶汤稠味甜。



长达 60 小时的萎凋过程让我变身成茶黄素、氨基酸和糖。

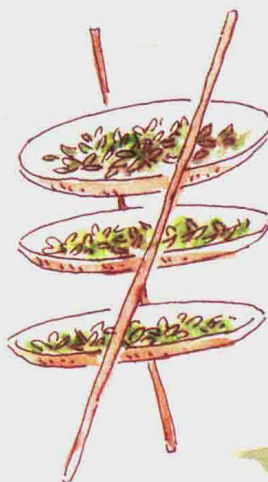


揉捻时，氧气能从破损处入侵茶叶。

我被氧化变成茶黄素、茶红素和糖，这样也不错哟！



红茶具有特殊的香味和甜味，都是揉捻的功劳哪。



为了去掉茶多酚的苦涩味道，人们就用萎凋技术加强多酚氧化酶的氧化技能。



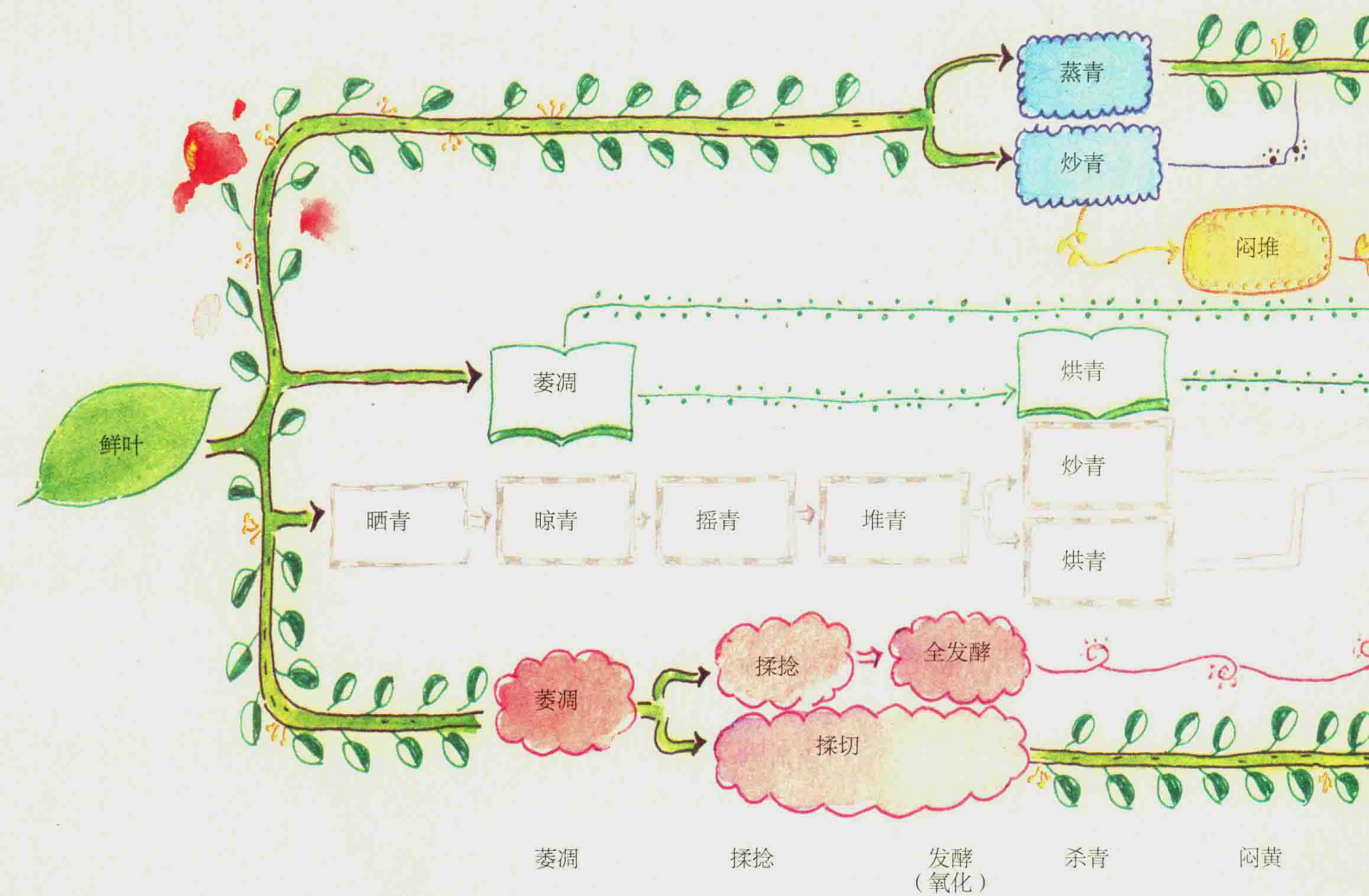
不断揉捻，所有的茶多酚都被氧气攻击，哈哈！

一片小小的茶叶，为了满足人们对茶品质的追求，不断变换着它的颜色、外观和味道，展示着东方树叶的神奇魅力。

# 不同茶叶的制作

从被采摘到被制成各种茶品，是茶的第二次生命。

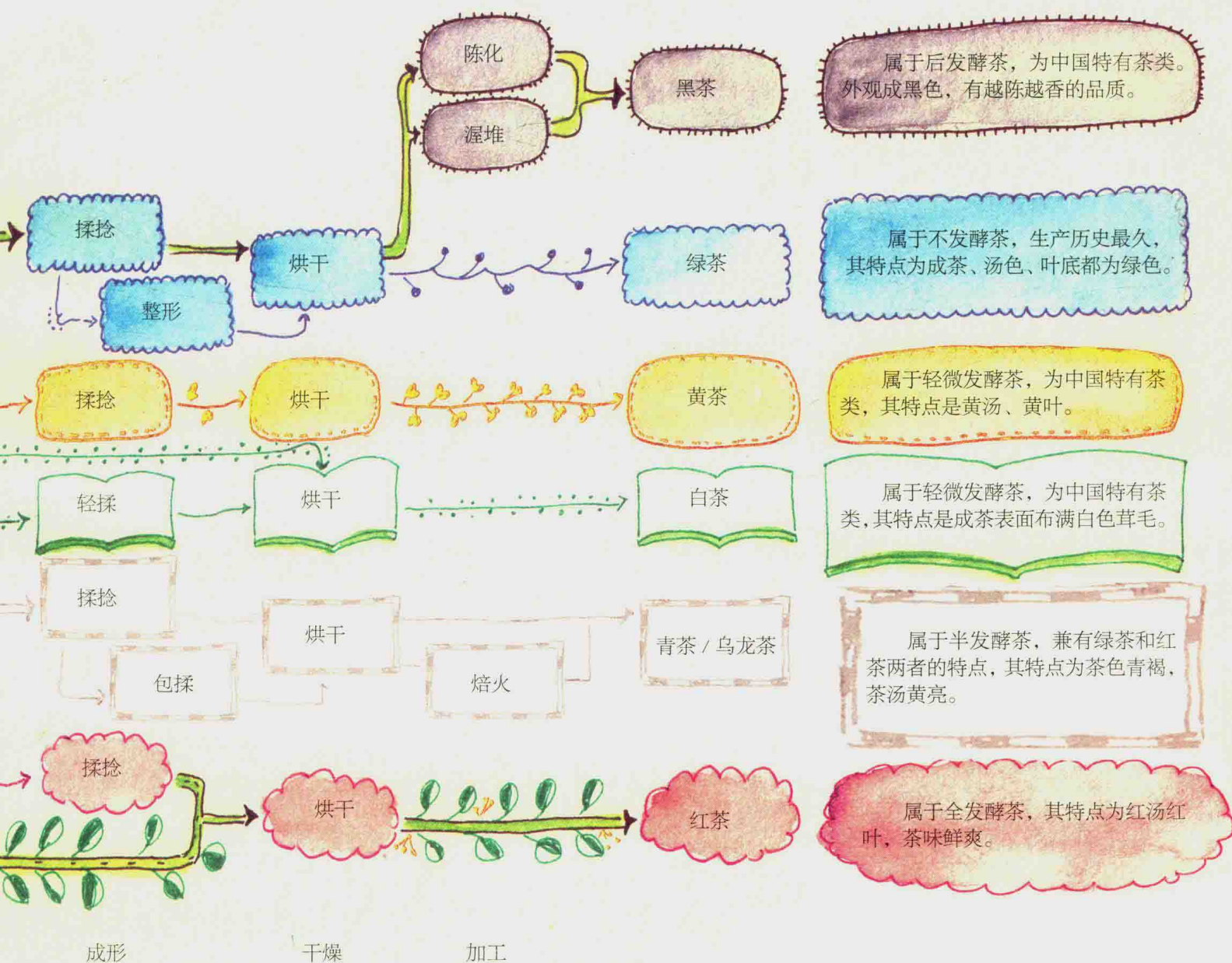
在制茶工艺的发展过程中，由于氧化过程是以酶为主导作用的，因此，抑制或促进酶在制茶工艺中的主导作用，恰当地运用工艺条件，控制各项内在物质变化的速度和程度，是形成各种茶类的根本所在。







- 为什么西湖龙井和洞庭碧螺春都是绿茶?
- 哪些步骤会影响茶叶的形状?
- 萎凋、氧化和杀青的作用分别是什么?



# 茶的味道和功效

想不想亲自体验不同的茶冲泡后的变化？让我们取等量五种不同种类的茶叶，分别用等量水冲泡，静置一段时间，观察茶汤颜色和茶叶的变化，并品尝五种茶汤。说说你的发现哦。



每品尝一种茶汤后，需要用水漱口，以免干扰其他茶汤的味道。

茶叶种类	茶叶名称	茶汤颜色					茶汤味道			你的发现
		青绿	明黄	橙红	棕红	棕黑	甘甜	微苦	较苦	
绿茶	龙井									
红茶										
乌龙茶										
黄茶或白茶										
黑茶										


## 从酸碱度了解茶的功效

如果我们用 pH 传感器测定不同种类茶汤的酸碱性，会发现绝大多数的绿茶、乌龙茶、红茶、黑茶的茶汤酸碱度都呈弱酸性，短时冲泡时茶汤的 pH 值一般在 5.5~6.5 左右。而可乐、汽水的 pH 值为 2.2，冰红茶饮料的 pH 值为 3.5。由于我们胃酸的 pH 值在 1~2 之间，所以弱酸性（pH 值大约为 6~6.5）或者弱碱性（pH 值大约为 7.3~7.5）的饮品更有益于我们的健康。因此，茶是健康饮品。但如果闷茶时间过长，茶的酸度就会继续增加。特别是隔夜茶，酸度会明显升高，不利于我们的健康，所以不要饮用隔夜茶。






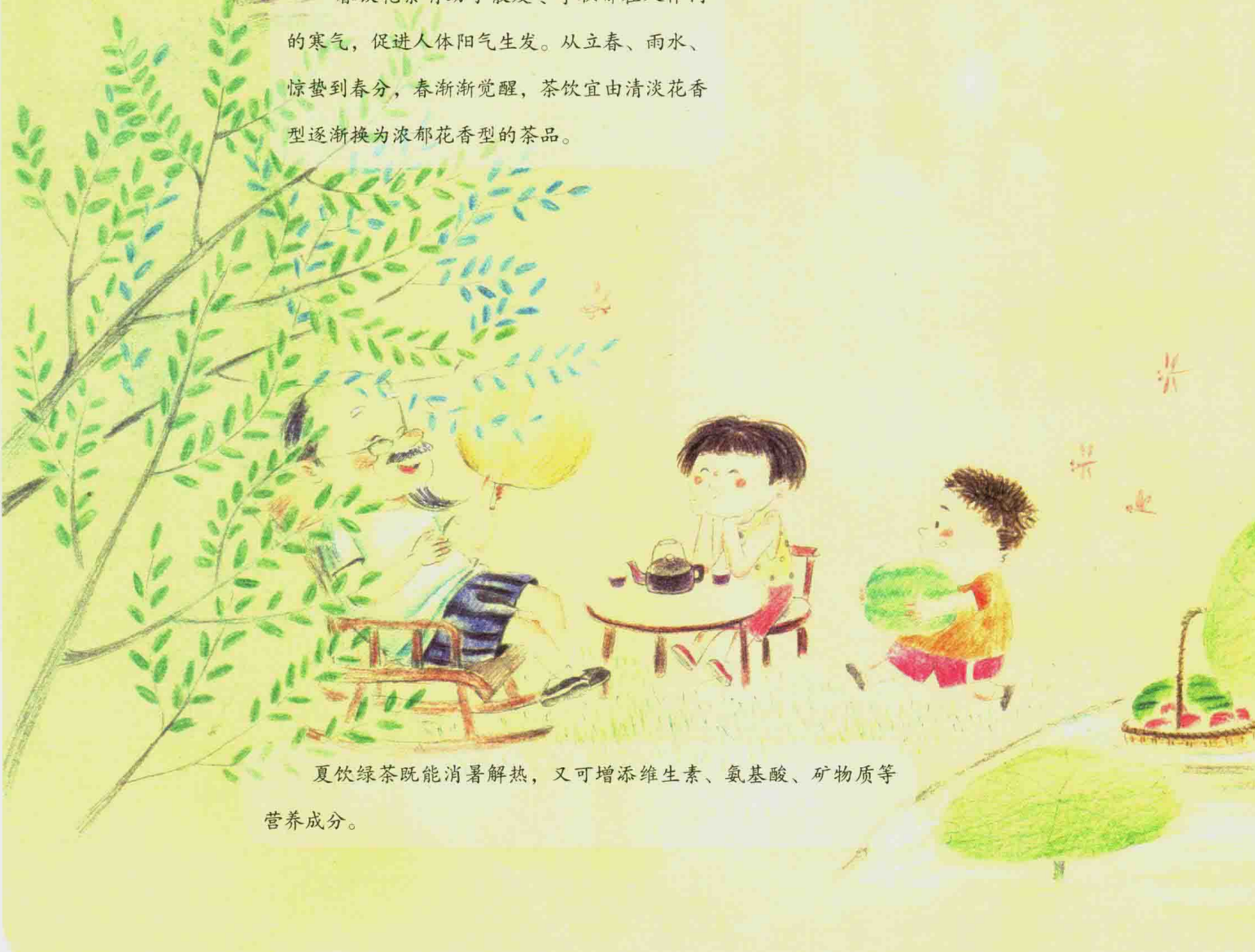
我国历代“本草”类医书中提到茶有多种功效，但饮茶也有很多禁忌，比如不宜空腹饮茶，神经衰弱的人不宜睡前饮茶等。再有，因其中含有咖啡因，很多茶是不适合少年儿童饮用的。不过，你可以尝试配制花果茶来饮用。



冬饮红茶、普洱等，可生热暖腹、积蓄阳气、补益身体，从而增强人体对冬季气候的适应能力。



春饮花茶有助于散发冬季积郁在人体内的寒气，促进人体阳气生发。从立春、雨水、惊蛰到春分，春渐渐觉醒，茶饮宜由清淡花香型逐渐换为浓郁花香型的茶品。



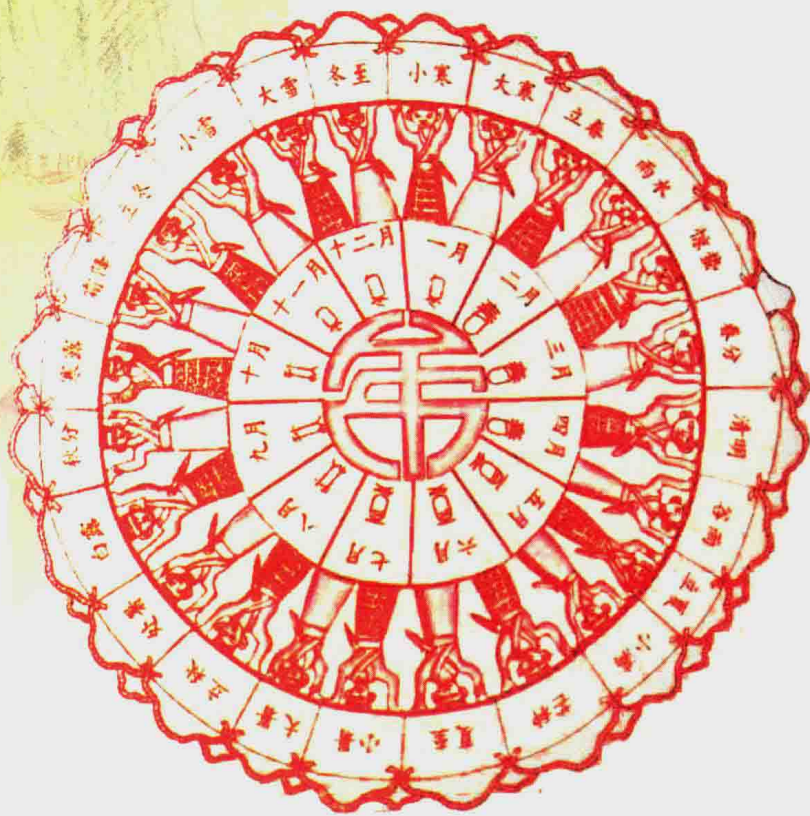
夏饮绿茶既能消暑解热，又可增添维生素、氨基酸、矿物质等营养成分。



秋饮乌龙、铁观音等茶品，能有效清楚体内余热，起润肤、益肺、生津、润喉等功效，对金秋保健大有好处。

## 跟着节气来喝茶

一杯清茶，蕴含着人们随四季生息的奥秘，更是体现了中国人与万物和谐的养生之道。



春雨惊春清谷天  
夏满芒夏暑相连  
秋处露秋寒霜降  
冬雪雪冬小大寒

## 中国茶历代演变

从茶的演变过程中，你了解到茶从上古时代到现在的哪些发展变化？它们是如何推动茶文化的发展的？

查阅资料，把蒸青、炒青两道制茶工艺补充到演变历程中吧。

### 汉代—两晋

古人开始加水煮沸饮用，形成最早的原始粥茶法。社会风气以俭朴为荣，提倡以茶代酒。

### 上古时期

古人从野生大茶树上采摘嫩梢，咀嚼茶叶。

### 唐代

陆羽《茶经》的问世使“茶事大兴”，奠定了中国茶文化的基础。产茶地遍及大江南北，茶的形态为茶饼，茶叶生产、贸易迅速兴旺。



### 现在

茶是人们日常不可缺少  
的饮品，形态以散茶为主，  
茶饼、花茶等共生。

### 清代

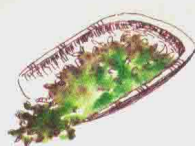
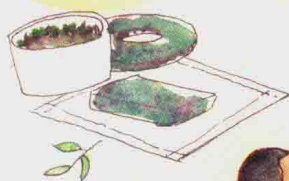
茶叶生产相当发达，开始向  
法国、英国、美国等国家出口。

### 宋代

茶业重心开始南移，建茶（指广义的  
武夷茶区）崛起。此时茶类由唐以前的紧  
压茶饼变为末茶，数量上仍以茶饼、茶团  
为多。

### 明代

各地茶叶贸易已很普遍，饮  
茶方式由煎煮逐渐变为泡饮。制  
茶工艺大部分地区改为炒青，并  
开始注意成茶的外形，均把成茶  
揉搓成条索状。





# 是谁发现了茶

上古时期，五谷和杂草长在一起，药物和百花开在一处，哪些粮食可以吃，哪些草药可以治病，谁也分不清。神农氏，是那时部落联盟的一位首领，他勤劳、勇敢、睿智，发明了很多农业生产的农具，带领人们种植粮食，因而在传说之中，他非常神通广大。传说他的肚皮是透明的，他可以看见各种植物在肚子里的反应，于是就能分辨什么植物可以吃，什么植物不能吃。据说神农就是通过这种方式以身试草，辨别各种药物的作用，造福民众。

有一天，神农在采药时尝到了一种有毒的草，顿时感到口干舌麻、头晕目眩，他赶紧找一棵大树背靠着坐下，闭目休息。这时，一阵风吹来，树上落下几片绿油油的叶子，神农拣了两片放在嘴里咀嚼，没想到一股清幽油然而生，神农顿时感觉

舌底生津，精神振奋。他感到很奇怪，于是，再拾起几片叶子仔细观察，发现这种树叶的叶形、叶脉、叶缘均与一般的树叶不同。神农便采集了一些带回去，后来将它定名为“茶”。





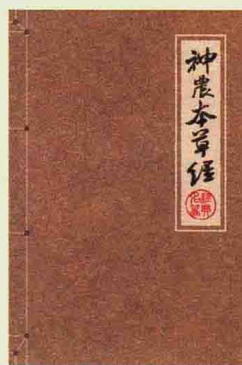
是“茶”解了神农所中的毒，这被认为是有关“茶”最早的说法。唐代的茶圣陆羽也曾在《茶经》中记载：

“茶之为饮，发乎神农氏。”

可见，在传说之中，茶的起源和神农氏密不可分。神农氏的传说距今已有五千多年，由此可见茶的历史也相当悠久。



神农氏不仅发现了茶，还教百姓播种五谷。你知道五谷各指什么吗？



神农氏，华夏太古三皇之一，传说中他尝遍百草，教人医疗与农耕，因此被世人尊称为“药王”“五谷王”“五谷先帝”等。

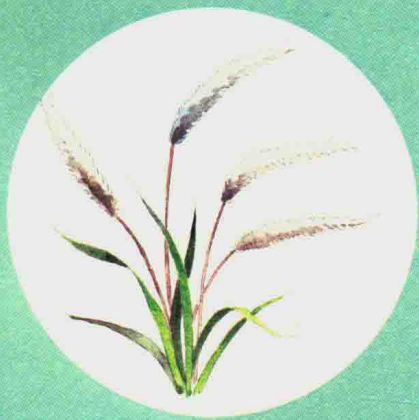


《周易·系辞下》：“包牺氏没，神农氏作，斫木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下，盖取诸益。”

《白虎通义》：“古之人民，皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽兽不足。于是神农因天之时，分地之利，制耒耨，教民农作。神而化之，使民宜之，故谓之神农也。”

《淮南子》：“神农乃始教民播种五谷，相土地宜。”

《史记》《淮南子》《左传》《礼记》等都提到了神农，有的典籍认为神农就是炎帝，有的认为不是。但神农氏作为中国农业的鼻祖是一致公认的。



## 荼和茶

在《神农本草经》的记录中，“神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之”，出现的“荼”字并不是我们熟悉的“茶”，而是多了一横，这两个字是不是同一个字？它们之间有何关系？

“荼”字是从“茶”演变而来的。唐代陆羽在著《茶经》时发现，“茶”作为一种大家熟知的饮料，却和其他植物共享了一个名字——荼。说起“荼”，很多人马上会联想到“荼毒生灵”“如火如荼”，这似乎并不是人们所喜欢的植物。所以，我们先要弄明白“荼”是什么植物。

《诗经·邶风·谷风》一诗中记录了“荼”：

行道迟迟，中心有违。

不远伊迓，薄送我畿。

谁谓荼苦，其甘如荠。

诗歌说的是一个女子被抛弃后的心情，用“荼”草和“荠菜”相比，表达了自己内心有苦说不出的遭遇。

在这里，“荼”就是苦菜，是常见野菜，长得类似“荠菜”，叶边有锯齿。《尔雅·释草》有说明：“荼，苦菜。”

另一本古籍《尚书·商书·汤诰》中也有记载：

尔万方百姓，罹其凶害，弗忍荼毒。

这是我们大家所熟悉的“荼毒”，常用来比作毒害影响深远。

这种带毒的草是这样的：它的叶子和花都接近于野菊花。人们不喜欢这种带毒的野菜，所以常用“荼毒”一词来表示。这是“荼”用得比较普遍的说法。

“荼”还是一种杂草。



《诗经·周颂·良耜》中提到：

其耨斯赵，以薅茶蓼。

茶蓼朽止，黍稷茂止。

这首诗写的是农业生活。用锄头锄去田间杂草，然后让这些杂草烂在田里当庄稼的肥料。至今，这仍是在民间广泛使用的方法。这种杂草很常见，长得像桑葚，比桑葚更长一些，紫红色。

“茶”还是类似于芦花一样的白茅草类植物。

《管子》中提到的“荼首之孙”，说的就是白发老人。现在我们常用“如火如荼”表示到了秋天把这种白茅草点燃后的场景。

现在，你知道了吧？“荼”是古代好几种杂草的共有名字。“茶”当时用的也是“荼”，也就是说，“茶”中也包含了“茶”。

陆羽觉得，像“茶”如此有益的植物不应该和毒草混为一谈，于是，他去掉了其中的一横，成为“茶”的专用字，同时赋予“茶”美好的意义：人在草木之间。现在如果我们用唐以前的小篆或者隶书写“茶”字，还是要写成“荼”。

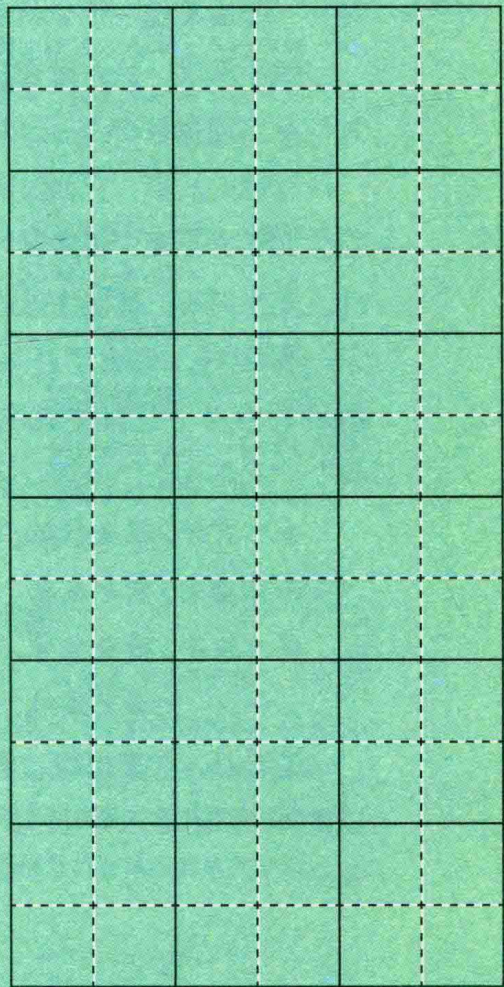
陆羽定下“茶”字之后，在民间称呼茶一般为“一曰茶，二曰檟，三曰茝，四曰茗，五曰蔎”。现在，用得最多的便是“茶”与“茗”了。



★ 查找古代民间“茶”字各种读法，你能认识这些字吗？

★ 你能用甲骨文、小篆、隶书、楷书分别写一写“茶”字吗？

★ 左侧图片分别对应文中哪一种茶？



# 上古到汉代煮茶法

品茗人用水滋润茶叶，茶叶在水中舒展身姿，以生命的精华回报懂得欣赏它的人，是茶的第三次生命。

在距今三千多年的周武王时期，茶已经发展成为一种贡品，和丹、漆、蜜等一起被进贡给君主。我国西南部巴蜀之地气候温暖湿润，在当时就已是著名的产茶胜地。

晋代《华阳国志·巴志》记载：

“周武王伐纣，实得巴蜀之师……丹漆茶蜜……皆纳贡之。”

到了汉代，茶大量普及，成为一种商品出现在茶市上。这其中，还有一段有趣的故事：在西汉时期，有一位大文学家王褒，曾遇到一位寡妇和仆人发生纠纷，他便为这家奴仆订立了一份契约，列出了仆人需要完成的种种事务，这其中就有“烹茶尽具”“武阳买茶”两项。

舍中有客，提壶行酤，汲水作哺。

涤杯整案，园中拔蒜，斫苏切脯。

筑肉臠芋，脍鱼鮓螯，烹茶尽具。

…… 牵犬贩鹅，武阳买茶。

这说明，早在那时，卖茶煮茶，已经成为寻常人家日常生活的一部分。

那么，那时候的人们是怎样喝茶的呢？是不是也像现在这样放一点茶叶用开水冲泡？

从先秦至两汉，茶是烹煮后饮用的。那时的茶汁液苦涩，一般不直接冲泡。东晋人郭璞在对《尔雅》“檟，苦茶”的注释中注明：

树小似梔子，冬生叶，可煮作羹饮。

也就是说，煮茶时，还要加许多调味作料，煮成稀粥状。

茶汁太苦，要加盐、香料、薄荷、枣等调味品，才能喝哟！





喝茶需要茶器，喝什么茶需要什么茶器。

西汉王褒在《僮约》中所说的“烹茶尽具”，这个“具”自然就是“茶具”了。

那么，最早的喝茶器具长什么模样？

1990年，在浙江上虞出土的一件青瓷储茶瓮底座上有“茶”字，这是目前已知中国出土最早的茶具。实际上，由于汉以前已经流行饮茶，茶具早就出现，只不过，食具、酒具、茶具在那时候区分不大，是共用的。



今日真是有水厄！

来，再喝一杯茶。

### 今日有水厄

晋司徒王濛好饮茶，人至辄命饮之，士大夫皆患之，每欲往候，必云：“今日有水厄。”

（南朝）刘义庆《世说新语》



东晋时期，很多人都有自己的雅好，比如刘伶喜欢喝酒，嵇康喜欢古琴，并且都有鲜明的个性。（可参见《万物启蒙·竹》中的“竹林七贤”）

如此看来，王濛喜好茶到如此癫狂的地步，在当时也是一种风度吧！

宴会上，我把给你的酒换成茶，放心饮用。

您真是关心我，好感动！



### 以茶代酒

孙皓饮群臣酒，率以七升为限，曜饮不过二升，或为裁减，或赐茶茗以当酒。

（晋）陈寿《三国志》



这便是“以茶代酒”最早的记载。想必在三国时期，茶也慢慢成为和酒相提并论的饮料了。现在，很多人为了健康不喝酒，茶就成为自然而然的代替品。

# 唐代煎茶法

到了唐代，煎茶法开始流行。陆羽在《茶经》中记载唐代的茶叶生产过程是这样的：

晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。

那时的人们，会在晴天将茶叶采下，先放在甑壶中蒸一下，然后将蒸软的茶叶用杵臼捣成茶末，放在铁制的模具中拍压成茶饼，将茶饼穿起来，用火进行烘焙，然后封存起来。需要饮用的时候，再将茶饼取出来捣成末，放置在水中煎煮。







## 茶人白居易

白居易是唐代的大诗人，他尤为爱茶，一生中茶不离左右，用他的话说是“穷通行止常相伴”。在被贬为江州司马后，他竟在园子里自己种起茶来，真是乐此不疲，怡然自得。

白居易喝茶之频繁也是少见。早上要喝一碗，中午要喝一碗，午睡完要喝两碗，晚上要喝一碗，吃完饭要喝一碗，酒后更要喝一碗。这在《食后》中有真实的记载：

食罢一觉睡，起来两瓯茶。  
举头看日影，已复西南斜。  
乐人惜日促，忧人厌年赊。  
无忧无乐者，长短任生涯。

甚至在毫无缘由的时候，也会喝上一碗茶：

坐酌泠泠水，看煎瑟瑟尘。  
无由持一碗，寄与爱茶人。

《山泉煎茶有怀》

可见，茶对于诗人来说是不可或缺的生活伴侣。

白居易一生好酒，他常常用茶来解酒，到晚年，更觉得越来越离不开茶：“老来齿衰嫌桔酸，病来肺渴觉茶香。”茶还给诗人带来文学艺术上的灵感，“起尝一碗茗，行读一行书”，茶的确能醒脑清神，激发文思。

茶也陶冶了白居易的性情。白居易一生起伏，却如茶般轻逸、超然。这在他的茶诗中最能体现出来：

或吟诗一章，或饮茶一瓯。  
身心无一系，浩浩如虚舟。  
富贵亦有苦，苦在心危忧。  
贫贱亦有乐，乐在身自由。

《咏意》（节选）

诗人在吟诗饮茶中，达到了身心自在的境界。

# 茶圣陆羽

在古代，各行各业都有成就非凡的人物，比如：诗圣杜甫，酒圣杜康，药圣李时珍……那么，茶圣是谁呢？没错，茶圣就是陆羽，我们知道他创造了“茶”字，撰写了中国历史上第一部茶叶专著《茶经》。那么，他为什么能够被后人尊称为“茶圣”呢？

陆羽一生嗜茶，他的人生就像茶一样，入口苦涩，回味无穷。

根据陆羽自己的描述，他天生相貌丑陋，而且有口吃，却又能说会道，气量小而性情急躁。和别人一旦合不来，不说一声就走开了。但是，他如果与别人有约，即使相距千里、冰雪满路、虎狼当道，也不会失期。

陆羽3岁的时候就成了孤儿，被寺





院里的僧人智积收养。9岁的时候，智积师父教他学佛，他却不喜欢寺庙的清规戒律。师父见他不肯学佛，便让他做寺院里比较卑贱的工作，尤其是一些端茶送水的事情，因此陆羽学会了很多泡茶的本领。3年后，他终于不堪忍受师兄等的严格管教，趁人不备，逃离寺院，投奔到戏班子中谋生。据说，陆羽的下山对智积和尚打击很大，因为他再也喝不到陆羽泡的茶了。

艰难的生活掩盖不了陆羽的才华，不久之后，陆羽得到了竟陵太守李齐物的赏识，李齐物决定将其留在府里，亲自教授他诗文。此后，无论在学习上还是在生活上，陆羽都得到了李齐物的关怀和照顾。后来，陆羽结识了当时被贬为竟陵司马的崔国辅老夫子，两人整天品茶对谈。此时，陆羽极有天赋的烹茶技艺，已经为世人所知。

陆羽除了高超的茶艺外，鉴水的本领也是令人称奇。

传说，湖州刺史李季卿到维扬时与陆羽偶然相逢。李季卿一向倾慕陆羽的茶技，便对陆羽说：“陆君善于品茶，天下闻名，这里的扬子江南零水又特别好，二妙相遇，千载难逢。”于是命令军士拿着瓶子划着船，到江中去取南零水。

陆羽趁军士取水的时间，把各种

品茶器具一一放好，准备煮茶。不一会儿，水送到了。陆羽用木勺舀了一口，品尝后说：“这水倒是扬子江的水，但不是南零段的，而是岸边的水。”取水的军士说：“我乘船深入南零，有许多人看见，不敢虚报。”

陆羽一言不发，端起水瓶，倒去一半水，又用木勺舀了一口说：“这些才是南零的水。”军士一听大惊，急忙说实话：“我自南零取水回来，到岸边时由于船身晃动，把水晃出了半瓶，害怕不够用，便用岸边之水加满，不想陆处士如此神明！”陆羽的鉴水神功使李季卿与来宾数十人都震惊了。

陆羽还将天下的水分类，评出天下名泉。很多名泉至今仍是当地百姓泡茶的首选。

陆羽一生不羡慕荣华富贵，只是对茶情有独钟，到了晚年，念念不忘的仍是故乡竟陵的西江水。陆羽的淡泊志趣和茶的品格融为了一体。

不羡黄金罍，不羡白玉杯；

不羡朝入省，不羡暮入台；

千羡万羡西江水，曾向竟陵城下来。

（唐）陆羽《六羡歌》

# 《茶经》是怎么著成的

陆羽所著《茶经》是世界现存最早、最完整、最全面地介绍茶的专著。这本书从茶的起源讲起，叙述了采茶制茶用具、采制方法、煮茶饮茶器具、烹茶方法、饮茶风俗、茶的故事、产地等，被誉为茶叶百科全书。

陆羽为写《茶经》，游历考察了多处茶产地，而且每到一处，即与当地村老讨论茶事，将途中所了解的有关茶的见闻逸事记下，做了大量的“茶记”。

- |        |        |       |
|--------|--------|-------|
| ①水镜毛尖  | ⑭十月芙蓉  | ⑳婺源茗眉 |
| ②汉中仙毫  | ⑮黄梅禅茶  | ㉑西湖龙井 |
| ③蒙顶甘露  | ⑯庐山云雾茶 | ㉒顾渚紫笋 |
| ④雅安藏茶  | ⑰彭泽香茗  | ㉓阳羡茶  |
| ⑤眉山银针  | ⑱霍山黄芽  | ㉔日铸茶  |
| ⑥永川秀芽  | ⑲茅山青峰  | ㉕剡溪茶  |
| ⑦清口茶   | ㉚徽茶    | ㉖武阳春雨 |
| ⑧仙人掌茶  | ㉛兰花茶   | ㉗上饶白眉 |
| ⑨常家洞茶叶 | ㉜金坛雀舌  | ㉘鼎湖山茶 |
| ⑩牟云毛尖  | ㉝雨花茶   | ㉙岭南茶  |
| ⑪桐柏玉叶  | ㉞绿杨春   | ㉚罗浮茶  |
| ⑫信阳毛尖  | ㉟金山翠芽  | ㉛狗脑贡茶 |
| ⑬淮南茶   | ㊱雪水云绿  | ㉜碧螺春  |

备注：本图所有位置信息参考《茶经述评》（吴觉农主编，中国农业出版社2016年7月第二版）。



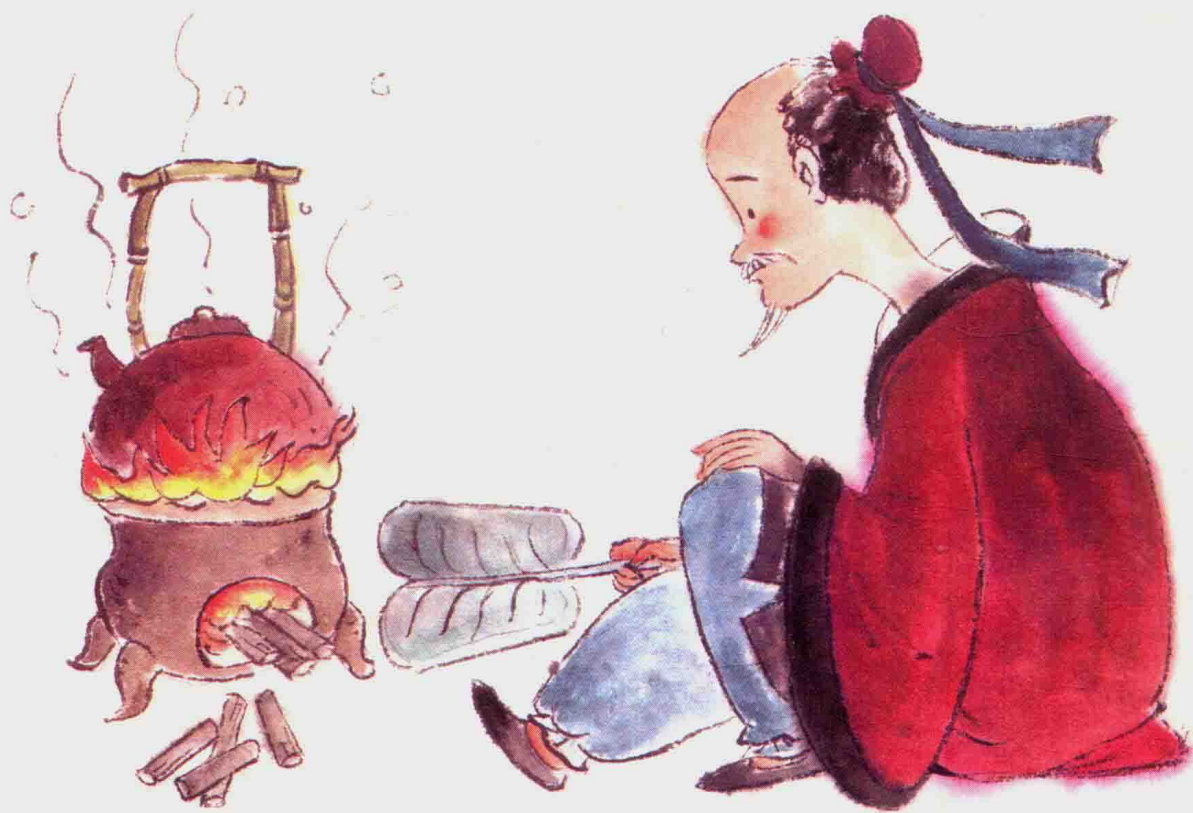


正如北宋诗人梅尧臣所说：“自从陆羽生人间，人间相学事春茶。”自陆羽写出《茶经》后，从读书人到平民百姓，都与茶结下了不解之缘。

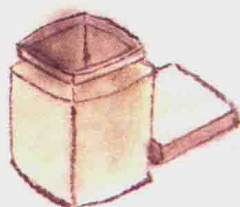


# 陆羽的茶器

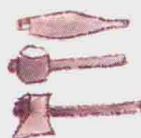
茶圣陆羽在《茶经》中详细罗列了各种煮茶、饮茶用具，如生火、煮茶、烤茶、碾茶、量茶、盛水、滤水、盛盐、取盐、饮茶、盛器、摆设、清洁等器皿。这些器具造型各异、独具匠心，并在正式的茶宴中流行。



风炉 为生火煮茶之用，以道家五行思想设计。



筥 以竹丝编织，方形，用以采茶。



炭挝 六棱铁器，长一尺，用以碎炭。

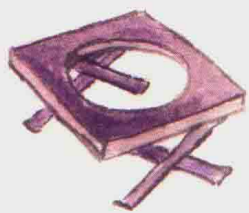


火筴 用以夹炭入炉。



釜 用以煮水烹茶。

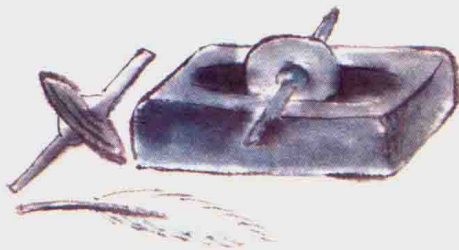




交床 以木制，用以放置茶釜。



纸囊 茶灸热后储存用。



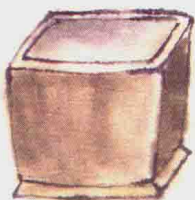
碾、拂末 前者碾茶，后者将茶拂清。



罗、合 罗是筛茶的，合是贮茶的。



则 有如现在的汤匙形，量茶的多少。



水方 用以储生水。



漉水囊 用以过滤煮茶的水，有铜制、木制、竹制。



瓢 舀水用，有木制。



竹夹 煮茶时环击汤心，以发茶性。



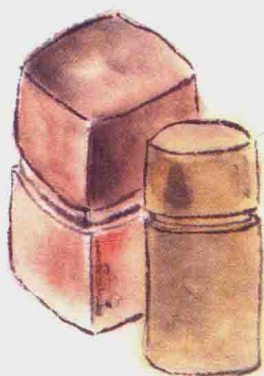
𩚑簋、揭 前者贮盐，后者取盐。



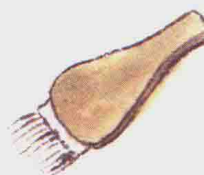
熟盂 用以贮热水。



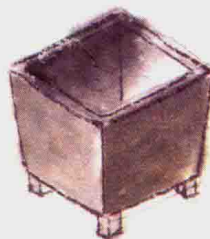
碗 是品茗的工具，以越瓷为上品。唐代茶碗高足、偏身。



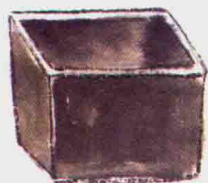
缶 用以贮碗。



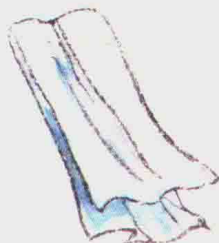
札 洗刷器物用，类似现在的炊帚。



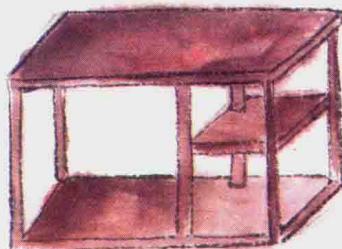
涤方 用以贮存洗涤水。



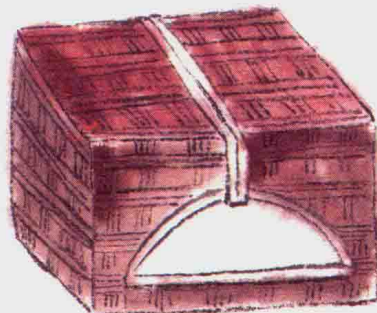
滓方 汇聚各种沉滓。



巾 用以擦拭器具。



具列 用以陈列茶器，类似现代酒架。



都篮 饮茶完毕，收贮所有茶具。



## 好茶配好水

“扬子江中水，蒙山顶上茶。”古人说“水谓茶之母”，好的水，能让茶更加清香扑鼻。反之，茶叶再鲜嫩，如果水性和茶不配，好茶也就浪费了。

### 无锡惠山 天下第二泉

惠山泉位于今江苏无锡惠山，唐朝时就已经开凿。惠山泉水源于若冰洞，呈伏流而出成泉。水色透明，甘冽可口。陆羽将其评为天下第二泉之后，茶人争相前来品茗。写《悯农》诗的唐代诗人李绅曾赞：“惠山书堂前，松竹之下，有泉甘爽，乃人间灵液……茶得此水，皆尽芳味也。”这段评价，简直把惠山泉当作人间圣水了。爱喝茶的苏轼说：“雪芽为我求阳羨，乳水君应饷惠泉。”杨万里赞曰：“惠泉遂名陆子泉，泉与陆子名俱佳。”则是将陆羽和惠山泉相提并论了。

古人的推崇是不是附庸风雅呢？当代对惠山泉水进行的测试发现泉水中的矿物质有钙、镁、碳酸盐等及微量氡气，无任何有害物质，确实是世界级的优质饮用水。看来，陆羽和历代茶客靠的并不是直觉，而是煮水品茶的经验。

### 陆羽发布的好水前二十榜单

- 庐山康王谷水帘水第一；
- 无锡县惠山寺石泉水第二；
- 蕲州兰溪石下水第三；
- 峡州扇子山下有石突然，泄水独清冷，状如龟形，俗云虾蟆口水，第四；
- 苏州虎丘寺石泉水第五；
- 庐山招贤寺下方桥潭水第六；
- 扬子江南零水第七；
- 洪州西山西东瀑布水第八；
- 唐州柏岩县淮水源第九；
- 庐州龙池山岭水第十；
- 丹阳县观音寺水第十一；
- 扬州大明寺水第十二；
- 汉江金州上游中零水第十三；
- 归州玉虚洞下香溪水第十四；
- 商州武关西洛水第十五；
- 吴松江水第十六；
- 天台山西南峰千丈瀑布水第十七；
- 郴州圆泉水第十八；
- 桐庐严陵滩水第十九；
- 雪水第二十。



## 煮水有讲究

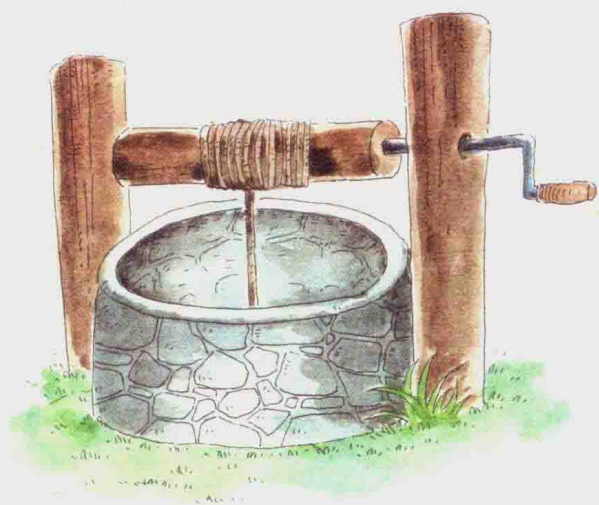
有了好水，煮水也是有讲究的。煮水的容器和温度都要掌握得恰到好处。煮水的壶常见的是铜壶、铁壶、陶壶。水的温度根据冒出的水泡、水的声音，还有腾腾的热气都可判断。并且，一般所用的火为炭火。活火烧活水，茶就有了生命。

明代的张源写过一本《茶录》，里面是这样介绍煮水的：

汤有三大辨十五小辨。一曰形辨，二曰声辨，三曰气辨。形为内辨，声为外辨，气为捷辨。如虾眼、蟹眼、鱼眼连珠，皆为萌汤，直至不涌沸如腾波鼓浪，水气全消，方是纯熟。如初声、转声、振声、骤声，皆为萌汤，直至无声，方是纯熟。如气浮一缕、二缕、三四缕，及缕乱不分、氤氲乱绕，皆为萌汤，直至气直冲贯，方是纯熟。



你见过张源所说的开水形态吗？在父母的帮助下，以水、茶、温度的几种变化来判断不同的水及不同的温度对茶口感的影响。注意观察水在不同温度下的变化，听水的声音，并把看到的现象描述下来。





## 有趣的茶诗

### 一字至七字诗

(唐) 元稹

茶。

香叶，嫩芽。

慕诗客，爱僧家。

碾雕白玉，罗织红纱。

铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。

夜后邀陪明月，晨前独对朝霞。

洗尽古今人不倦，将知醉后岂堪夸。

### 走笔谢孟谏议寄新茶（节选）

(唐) 卢仝

一碗喉吻润，两碗破孤闷。

三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。


四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。

五碗肌骨清，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生！

蓬莱山，在何处？

玉川子，乘此清风欲归去。

- 
- 仔细观察一下，以上两首茶诗和我们学过的一般古诗有什么不同之处？
  - 选取一种你喜欢的事物，模仿着《一字至七字诗》，尝试用宝塔诗的形式来描述一下它吧！



元稹的《一字至七字诗》，因为诗行排列为等腰三角形，形如宝塔，也叫作宝塔诗。在元稹笔下，茶是诗人和僧人的挚爱，更是默默陪伴我们的亲密朋友。

而卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》（简称《七碗茶歌》），是他在午睡的时候，突然收到友人的赠茶，自己立刻关起门来煎茶吃，连吃了七碗茶，随即达到了饮茶的最高境界，自己仿佛做了神仙。这首诗歌将品茶带给人

的美妙意境描述到了极致：喝下第一二碗茶还只是润喉提神；第三碗便能让诗人才思敏捷；第四碗下肚，烦恼都能抛到九霄云外；五碗六碗的时候，已经开始感应到仙气；待喝到第七碗时，已两腋生风，将要飞往仙境……此时的茶，对于卢仝来说，已经给他的心灵带来了升华。

### 最早的茶诗

西晋左思的《娇女诗》是中国最早的茶诗：心为茶荈剧，吹嘘对鼎铄。

该诗幽默风趣，别有一番家庭生活的趣味。上面节选的诗句，描述的是两位娇女的一个生活片段：因急着要品香茗，就用嘴对着烧水的鼎吹气。其天真顽皮的情态跃然纸上。



# 茶僧皎然

皎然和尚是唐代最有名的诗僧、茶僧。他出身于儒学世家，自幼发愤苦读、博览群书，中年时期热衷于神仙道术，因学仙伤身而抛弃道教，皈依佛门。皎然在文学、佛学、茶学等许多方面有深厚造诣。

品茶是皎然生活中不可或缺的一种嗜好：

喜见幽人会，初开野客茶。  
日成东井叶，露采北山芽。  
文火香偏胜，寒泉味转嘉。  
投铛涌作沫，著碗聚生花。  
稍与禅经近，聊将睡网赊。  
知君在天目，此意日无涯。

《对陆迅饮天目山茶，因寄元居士晟》

友人元晟送来天目山茶，皎然高兴地赋诗一首，叙述了他与朋友分享天目山茶的乐趣。饮茶、读书、吃野蔬，生活虽然简单，却是皎然养生的秘诀。

皎然很关心每一年湖州顾渚山紫笋茶的茶事：“我有云泉邻渚山，山中茶事颇相关。”他在《顾渚行寄裴方舟》诗中详细地记下了茶树生长环境、采收季节和方法、茶叶品质与气候的关系，非常专业。

皎然与茶圣陆羽是至交。皎然年长陆羽十三四岁，他们常常在一起品茶对谈，直至相继辞世，他们的深厚

友谊持续了四十多年。陆羽生活悠然自适，行踪飘忽，使得皎然造访时常落空，但两人聚散随心，就好像茶与禅的不期而遇。

太湖东西路，吴主古山前。  
所思不可见，归鸿自翩翩。  
何山赏春茗，何处弄春泉。  
莫是沧浪子，悠悠一钓船。

《访陆处士羽》

“赏春茗”“弄春泉”“一钓船”等寥寥数语，都可以看出两人心领神会的隐逸情怀。

下面这首诗便是他们交往时期的一个剪影：

九日山僧院，东篱菊也黄。  
俗人多泛酒，谁解助茶香。

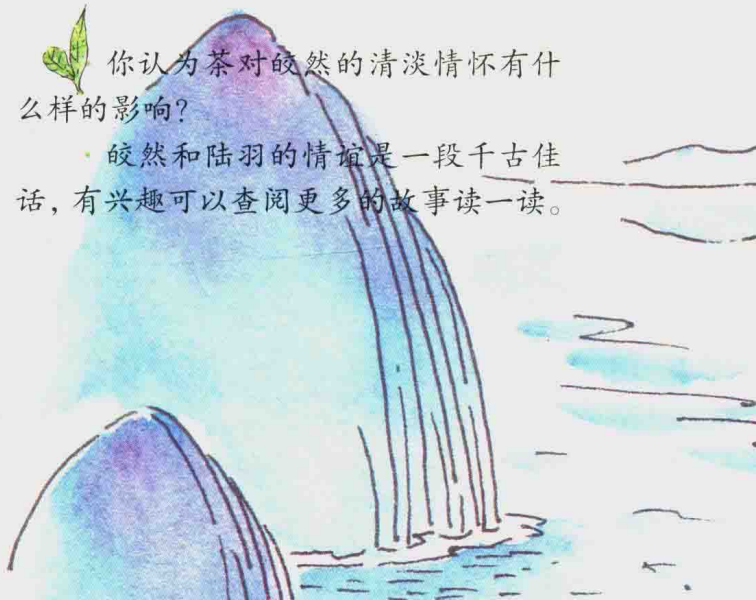
《九日与陆处士羽饮茶》

在皎然看来，世人对酒的迷恋，大多还是一种对俗世的逃避，而茶却是悟道的方便法门。



你认为茶对皎然的清淡情怀有什么样的影响？

皎然和陆羽的情谊是一段千古佳话，有兴趣可以查阅更多的故事读一读。





## 茶禅一味

中国的品茶之风最早起始于寺院，然后普及到文人、士大夫、皇宫贵族，直至最终进入寻常百姓家。

由于茶有提神醒脑的功效，最初的茶，不过是僧人坐禅的伴侣。修行者对餐饮要求较高，而茶取自天然，因此，“以茶供佛”成为佛门的一项清规。

唐人元稹的宝塔诗中曾说茶“慕诗客，爱僧家”。不知是茶特别亲睐诗客僧家，还是僧人诗人尤其爱慕香茶，总之古往今来，许许多多的文人墨客、高僧大德都和茶结下了茶人一体的缘分。透过茶，我们可以看到许多有趣的人生感悟。



## 吃茶去

有僧到赵州，从谂禅师问：“新近曾到此间么？”

曰：“曾到。”

师曰：“吃茶去。”

又问僧，僧曰：“不曾到。”

师曰：“吃茶去。”

后院主问曰：“为甚么曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？”

师召院主，主应诺。

师曰：“吃茶去。”

（明）瞿汝稷《指月录》



茶对于僧人来说，是极为平常的一种饮品，几乎每天都会饮用，而“吃茶去”更是一句极平常的话。你觉得赵州禅师试图告诉两位寻访者怎样的禅理呢？

## 饮茶歌诮崔石使君

（唐）皎然

越人遗我剡溪茗，采得金牙爨金鼎。  
素瓷雪色缥沫香，何似诸仙琼蕊浆。  
一饮涤昏寐，情思朗爽满天地。  
再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。  
三饮便得道，何须苦心破烦恼。  
此物清高世莫知，世人饮酒多自欺。  
愁看毕卓瓮间夜，笑向陶潜篱下时。  
崔侯啜之意不已，狂歌一曲惊人耳。  
孰知茶道全尔真，惟有丹丘得如此。



## 宋代点茶法

茶风“兴于唐，而盛于宋”，宋徽宗为此专门写了一部《大观茶论》，可以想象，喝茶在宋朝是官方到民间都热衷的事。宋朝人从喝茶中喝出了游戏——点茶。和唐时的煎茶法不同，点茶法是将茶叶末放在茶碗里，注入少量沸水调成糊状，然后再注入沸水，或者直接向茶碗中注入沸水，同时用茶筴搅动，茶末上浮。在点茶的基础上，宋人还玩出了分茶。分茶又称为茶百戏，虽然表面上看起来也是将沸水注入碗内，但若技艺高超，能让茶汤汤花瞬间呈现瑰丽多变的景象，有的像山水云雾，有的像花鸟鱼虫。当时的诗人杨万里还曾写诗来吟咏分

茶：“分茶何似煎茶好，煎茶不似分茶巧。”

宋代的茶具主要有茶碾、茶罗、茶盏、茶杓和茶瓶等。宋代民间饮茶多用茶盏，茶盏非常讲究陶瓷的成色，尤其追求“盏”的质地、纹路细腻和厚薄均匀。据宋蔡襄《茶录》载：

“茶白色、宜黑盏，建安所造者，绀黑，纹如兔毫……”这就是著名的兔毫盏。不同的茶配不同的盏，就是为了有更好的茶色与茶香。

宋代茶具流传到了日本和朝鲜半岛，推动了世界茶具的发展。



## 斗茶游戏

斗茶是我国古人发明的一种雅致的游戏，它起源于唐代，兴盛于宋代。斗茶的过程中，文人雅士们各自拿出自己所珍藏的好茶，轮流烹煮，相互品评，以分高下。

决定斗茶胜负的标准，主要有两方面：一斗汤色，看茶水的颜色是否纯白，那是茶质鲜嫩、蒸时火候恰到好处的标志。二斗汤花，看汤面泛起的泡沫持续不散的时间。

每年的清明时节，如果行走在宋代的街头巷尾，在较大规模的茶叶店里，或者是在清幽的庭院里，都可以看到斗茶者的身影。那是宋代盛极一时的景象。

茶少汤多则云脚散，汤少  
茶多则粥面聚。钞茶一钱七，  
先注汤，调令极匀，又添注之，  
环回击拂，汤上盏可四分则止，  
视其面色鲜白，着盏无水痕为  
绝佳。建安斗试，以水痕先者  
为负，耐久者为胜。

（宋）蔡襄《茶录》



# 茶人苏轼

## 茶墨俱香

司马温公与苏子瞻论茶墨俱香云：“茶与墨，二者正相反。茶欲白，墨欲黑；茶欲重，墨欲轻；茶欲新，墨欲陈。”

苏曰：“奇茶妙墨俱香，是其德同也，皆坚，是其操同也。譬如贤人君子，黔皙美恶之不同，其德操一也。”

公笑以为然。

（宋）曾慥《高斋漫录》



在苏轼眼中，茶与墨有着相通的内涵，事茶与事书都是对人的品行道德的一种修炼。此后，“茶墨俱香”被人传为美谈。

苏东坡和司马光这样看待茶，你的观点是怎样的？



## 茶联趣闻



北宋元丰二年（1079），东坡守杭，谒拜一寺院，未报家名。方丈曰：“坐，茶。”方丈近观，秀才，曰：“请坐，上茶。”东坡领首恭谢。寒暄数语，方丈曰：“尊姓大名？”东坡曰：“鄙人苏东坡。”方丈作惊：“大文豪也，请上坐，上好茶！”别时东坡书一副对联赠予方丈：坐，请坐，请上坐！茶，上茶，上好茶！



酒困路长惟欲睡，日高人渴漫思茶，  
敲门试问野人家。

### 《浣溪沙·簌簌衣巾落枣花》

苏轼茶不离口，夜晚办公要喝茶，  
创作诗文要喝茶，睡前睡起也要喝茶。  
苏轼如此爱茶，还曾为茶写过一篇传  
记——《叶嘉传》。苏轼把茶比作一位  
德才兼备的翩翩少年。在其笔下，从山  
野到宫廷，不论在何种境遇之下，这位  
翩翩少年都守住了刚直纯良的本性。这  
和苏轼一生很相似。

### 次韵曹辅寄壑源试焙新芽

（宋）苏轼

仙山灵雨湿行云，  
洗遍香肌粉未匀。  
明月来投玉川子，  
清风吹破武林春。  
要知玉雪心肠好，  
不是膏油首面新。  
戏作小诗君一笑，  
从来佳茗似佳人。

### 煎茶诗系列之汲江煎茶

（宋）苏轼

活水还须活火烹，  
自临钓石取深清。  
大瓢贮月归春瓮，  
小勺分江入夜瓶。  
雪乳已翻煎处脚，  
松风忽作泻时声。  
枯肠未易禁三碗，  
坐听荒城长短更。



- 请你给苏轼妙对老和尚的故事情节排顺序。
- 关于有趣的茶人茶事是非常多的，查一查资料，讲给大家听。



## 明以后泡茶法

朱元璋称帝后，看到进贡的龙凤团茶制作工艺精细，但费时费力，于是下令不再制造龙凤团茶，而改为散茶，就是烘焙干的散装茶叶。饮用的时候，茶叶也不再研磨成末，而是全叶冲泡。至今，我们日常生活中仍然延续着明代的冲泡法，一为简单方便，二为保留茶的原味。唐宋泡茶法繁复，现在已经发展为茶道表演。

到了明代，泡茶煮水使用“汤瓶”。其样式品种很多，有锡瓶、铅瓶、铜瓶等。当时茶瓶的形状多是竹筒形，好处在于“既不漏火，又便于点注”。可见汤瓶既可煮水又可用于泡茶。明代同时也开始用瓷茶瓶，可是因为“瓷瓶煮水，虽不夺汤气，然不适用，亦不雅观”，所以并不常见。据《长物志》载：“茶壶以砂者为上，盖既不夺香，又无熟汤气。”宜兴紫砂壶开始兴起。

到了清代，才开始流行“大碗茶”。茶杯一式三件，下有托，中有碗，上有盖。盖碗茶又称“三才碗”。三才者，天、地、人。茶盖在上，谓之“天”，茶托在下，谓之“地”，茶碗居中，是为“人”。一副茶具便寄寓一个小天地、小宇宙，包含古代哲人“天盖之，地载之，人育之”的道理。





我爷爷小的时候  
常在这里玩耍  
高高的前门  
仿佛挨着我的家  
一蓬衰草

几声蛐蛐儿叫

伴随他度过了那灰色的年华  
吃一串儿冰糖葫芦就算过节  
他一日那三餐  
窝头咸菜么就着一口大碗儿茶  
.....

《前门情思大碗茶》伴随了老北京几代人的成长。如今，前门大门口已很难见到卖大碗茶的。但是，在胡同里的老北京人爱的依然是这口大碗茶，虽不精致，却是祖祖辈辈传下来的味道。



现代人泡茶也根据茶的种类不同，有不同的泡法，你知道哪些现代的饮茶方式？

畅想一下，未来的中国，饮茶方式还可能有什么样的演变呢？在人工智能时代，是不是泡茶也将有巨大的变化？



# 明代的下午茶会

编 剧 胡艺潇 王宇睿

时 间 明代崇祯十六年（1643）清明

地 点 浙江杭州龙井村

## 人物表

张大铤 员外郎

王友德 张家管家

任光斗 吏部尚书

任子轩 任家长子

李文绣 任家书童

祝孟龄 任家书童

谭玉贤 中榜进士

刘征明 翰林院学士

侍女、仆人若干

## 表演者

万鹏飞 张智浩 赵 晗 罗 露 李思雨

沈可鑫 张子瑞 黄杨宪 赵子涵 范旭君等



## 第一场 迎客

（地点：张大铤家天井处）

张大铤 时值清明，烟雾缭绕，今年的龙井长势如何？

王友德 大人，前日友德在后山采摘的龙井尚好，请大人过目。

张大铤 嫩芽香且灵，吾谓草中英啊！茶会可妥当了？

王友德 大人放心，茶品俱已齐全，可以开门宴客了。

张大铤 甚好！

（随从开门，引宾客入门，宾客甲笑声起，随笑声入内，员外吟“有朋自远方来，不亦乐乎”迎客。）

谭玉贤 坐酌泠泠水，看煎瑟瑟尘。

无由持一碗，寄与爱茶人。

张大铤 玉贤老弟，快快进门，还未恭喜老弟，高中进士。

谭玉贤 多谢张大人记挂，张大人才高八斗，令在下叹服。

张大铤 贤弟快快请进。

任光斗 哎哟，见过张员外！

张大铤 这位小俊郎定是任家公子了。

任光斗 犬子不才，见过张伯伯。

任子轩 子轩，拜见张伯伯！

（书童文绣、孟龄随子轩一起行礼。）

书 童 见过员外！

张大铤 快快请起！令郎果真一表人才，知书达礼！

任子轩 蒙父身教！

张大铤 请上座！

任光斗 哈哈，请！

张大铤 征明兄，终于把你盼到了！

刘征明 蜀地一别，已有半年，张大人别来无恙啊？

张大铤 有礼了，征明兄，令尊大人身体可好？





刘征明 一切安好！我自故里归来，收获颇丰，特带蒙顶甘露、竹叶青、毛峰几种，请各位一品！

张大铨 甚好！先上座，请！

王友德 请！

## 第二场 品茶

张大铨 诸位故友亲临寒舍品茶，实乃在下荣幸。

任光斗 国不可一日无君，君不可一日无茶。这品茶可是一则雅趣！

谭玉贤 坐，请坐，请上坐；茶，上茶，上好茶。妙哉！

刘征明 今日清明，能与列位以茶会友、以诗续情，令在下身心惬意啊！

张大铨 这是自家采种的明前龙井，已呈至诸位桌前，请！

（任光斗闻茶香十分陶醉。）

任光斗 此茶清香飘远，茶映盏毫，好茶！

谭玉贤 平生于物之无取，消受山中水一杯。

刘征明 院外风荷西子笑，明前龙井女儿红。

（刘征明饮茶赋诗。）

张大铨 今年惠风和畅，雨水丰沛，茶势甚好，请诸位细细品来。

任光斗 色绿、香郁、味甘、形美，一品四绝，妙哉妙哉！嗯，再来再来！

刘征明 此等上好龙井，色泽黄嫩，高香持久，不愧为茶中上品！

张大铨 哈哈，兄台果然不凡啊！此乃狮峰山下老龙井旁之古树名茶。

任光斗 古树名茶？啊呀呀，得天地之灵气，养日月之精华啊！

刘征明 狮峰山常年烟雾缭绕，此茶果真不同凡响。



任光斗 兄台果然是品茗高手，不知这老龙井采摘有什么讲究？

刘征明 这讲究倒也不繁复，一是早，二是嫩，三是勤。

任光斗 嗯嗯，以早为贵！茶农常说：茶叶是个时辰草，早采三天是个宝，迟采三天变成草。

刘征明 正是！这第二，便以细嫩著称，并以嫩度不同，分为莲心、雀舌、旗枪。

任光斗 这何为莲心、雀舌？

刘征明 只采一个嫩芽的称莲心，采一芽一叶或一芽二叶初展，叶形如雀舌的称雀舌。

刘征明 这勤呢，常年以来，采大留小，此泡龙井为明前特级！

谭玉贤 欲把西湖比西子，从来佳茗似佳人。

任光斗 这东坡所指佳茗，便是此龙井茶。

张大铨 任大人所言极是！

### 第三场 斗茶

张大铨 征明兄，此番前来，蜀地之茶可否一品？

刘征明 上茶！

谭玉贤 蜀土茶称圣，蒙山味独珍。

任光斗 龙井固然独步天下，蒙山固然味美独珍，我也觉得一种好茶，不知诸位有无雅兴一品？

张大铨 敢请仁兄不吝赐茶。

任光斗 此茶来历可不简单！

刘征明 仁兄但请细说无妨！

任光斗 此茶产自南明边陲，三百年古茶树。与龙井所异，并不以嫩绿著称，却以醇厚为佳，回味悠远绵长。

刘征明 仁兄，可否打开一观？

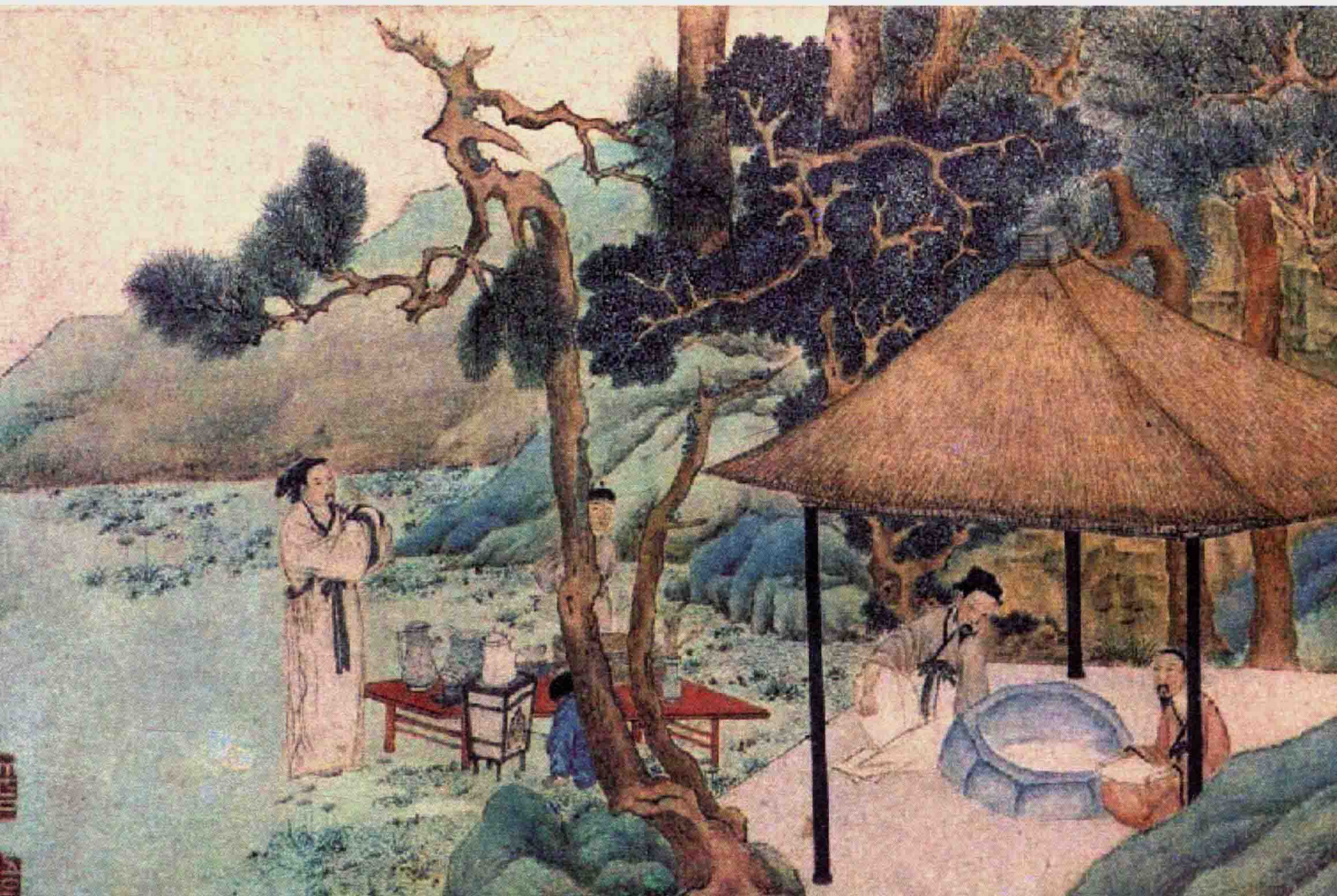
（仆人开茶，众人上前。）

张大铨 仁兄，此茶怎有些许霉味？

王友德 哎，我怎么看着……像块砖头？

张大铨 友德，不可胡说。此番有幸，可大饱眼福，听任兄细细讲来。

刘征明 听闻西南边陲茶马古道所传之茶，确有此说。





王友德 与江南所产之绿茶果真相异！

任光斗 此为茶饼，乃普洱之熟普，发酵而成，工艺繁复。

其实我也听得云里雾里，不说也罢！但此茶，注重茶道修养及浸泡之法，来人！

（击掌两下，仆人上茶，准备茶道。）

任光斗 子轩，为先生叔伯细细道来！

任子轩 子轩不才，愿为员外、先生讲解一二。

张员外 来，奏乐，助兴！

子轩和书童

1. 孔雀开屏，即向客人展示茶具；
2. 温壶涤器，即以沸水冲洗茶具；
3. 普洱入宫，即撮茶入碗，投茶量为茶碗之 1/4；
4. 游龙戏水，即以铜壶之沸水呈 45° 快速冲入盖碗，令茶随水流翻滚而洗涤，充分释放其真味；
5. 淋壶增温，即以碗中茶汤淋洗公道壶；
6. 祥龙行雨，即以铜壶之沸水由低至高冲入盖碗；

7. 出汤入壶，即将碗中茶汤拂去浮沫后倒入公道壶（第 1~3 泡 5~10 秒钟，每增加一泡即增加 5~10 秒钟）；

8. 凤凰点水，即将茶汤以“凤凰三点头”之势倒入公道壶中（注：茶至七分，酒入九分）；

9. 普降甘霖，即将壶中茶汤均匀地依次倒入品茗杯（碗）中（以七分满为度）；

10. 齐眉敬奉，即将品茗杯（碗）呈圆状放置于托盘中，然后举杯齐眉一一奉敬。

众 人 好！

任光斗 请诸位品茶！

谭玉贤 竹下忘言对紫茶，全胜羽客醉流霞。

尘心洗尽兴难尽，一树蝉声片影斜。

刘征明 令郎小小年纪，竟是见多识广，对茶颇有造诣，当真难得。

任子轩 多谢先生夸赞！

（宾客继续饮茶谈天……）

（明）文征明绘《惠山茶会图》





# 采茶舞曲

在江南，采茶不仅是重要的农事，同时还伴随一系列的民俗文化，采茶唱茶歌便是其中一道风景。茶歌赞美了大自然风光及采茶姑娘欢乐的劳动场景，代表了中国南方风格的丰富曲调，主要来源于诗词、民谣以及茶农自己创作的民歌。此外，与茶有关的舞蹈、表演还有茶灯、茶戏等，表达了人民欢乐、幸福的心情和期盼。

## 采 茶 舞 曲

1=G  $\frac{2}{4}$

(1̣2̣6̣1̣5̣6̣3̣5̣ | 1̣2̣3̣5̣2̣2̣ | 5̣6̣3̣5̣2̣3̣1̣2̣ | 6̣1̣2̣3̣5̣5̣ | 1̣1̣6̣1̣2̣3̣5̣ | 2· 3 | 6̣1̣6̣5̣3̣5̣1̣6̣ 2 - ) |

3̣3̣5̣2̣3̣2̣1̣ | 1̣2̣1̣6̣5̣ | 1̣1̣6̣1̣2̣3̣5̣ | 2 - | 2̣7̣6̣7̣6̣5̣ | 3̣5̣2̣3̣5̣ | 5̣2̣3̣2̣1̣6̣1̣ | 5 - |

溪水 清 清 溪 水 长， 溪 水 两 岸 好 呀 么 好 风 光，  
采 呀 么 采 茶 忙，

6̣. 6̣1̣5̣5̣ | 6̣. 1̣6̣1̣ | 1̣2̣3̣5̣2̣ | (6̣5̣3̣5̣2̣1̣2̣) | 6̣. 6̣2̣7̣6̣ | 6̣. 2̣7̣6̣ | 5̣5̣6̣5̣ |

哥 哥 呀 你 上 畲 下 畲 勤 插 秧 妹 妹 呀 你 东 山 西 山 采 茶 忙  
姐 姐 呀 你 采 茶 好 比 凤 点 头 妹 妹 呀 你 摘 茶 好 比 鱼 跃 网

(6̣1̣2̣3̣5̣6̣5̣) | 1̣6̣. 1̣6̣. | 1̣2̣3̣5̣2̣ | 3̣3̣5̣3̣2̣ | 1̣2̣6̣1̣ 2 | 5̣. 3̣5̣3̣ | 6̣5̣3̣2̣2̣ |

插 秧 插 得 喜 洋 洋， 采 茶 采 得 心 花 放， 插 得 秧 来 匀 又 快 呀，  
一 行 一 行 又 一 行， 摘 下 的 茶 叶 箩 里 装， 千 箩 万 箩 千 万 箩 呀，

5̣. 3̣2̣2̣1̣6̣ | 5̣. 6̣. 1̣ | 2̣2̣3̣ | 5̣3̣2̣ | 3̣5̣6̣1̣ | 2̣3̣5̣2̣ | 5̣. 3̣2̣1̣ | 6̣1̣5̣ | 2̣3̣5̣2̣5̣6̣ |

采 得 茶 来 满 山 香， 你 追 我 赶 不 怕 累， 敢 与 老 天 争 春  
箩 箩 新 茶 发 清 香， 多 又 多 来 快 又 快， 好 换 机 器 好 换

1· 3̣5̣2̣2̣3̣2̣1̣6̣ |  $\frac{1}{2}$  5 - :||

光， 争 呀 么 争 春 光  
钢， 好 呀 么 好 换 钢

由周大风作词作曲的《采茶舞曲》，曲调欢快、跳跃，被联合国教科文组织作为亚太地区优秀民族歌舞保存起来，全曲以越剧的音调为素材，具有舞曲风格。

- 欣赏《采茶舞曲》，随着曲调描绘当时的采茶情景。
- 也可以尝试和朋友们跳一支《采茶舞曲》，感受茶人的喜悦心情。





## 茶韵雅集

### 第一乐章 山泉

山泉淙淙，鸟鸣啾啾，静谧的流水声缓缓而过，滋润着泥土，流淌过茶树。

### 第二乐章 琴瑟

千古绝奏，陈韵普洱。

欣赏古琴曲，来一场乐与茶的心灵对话吧！

### 第三乐章 月下

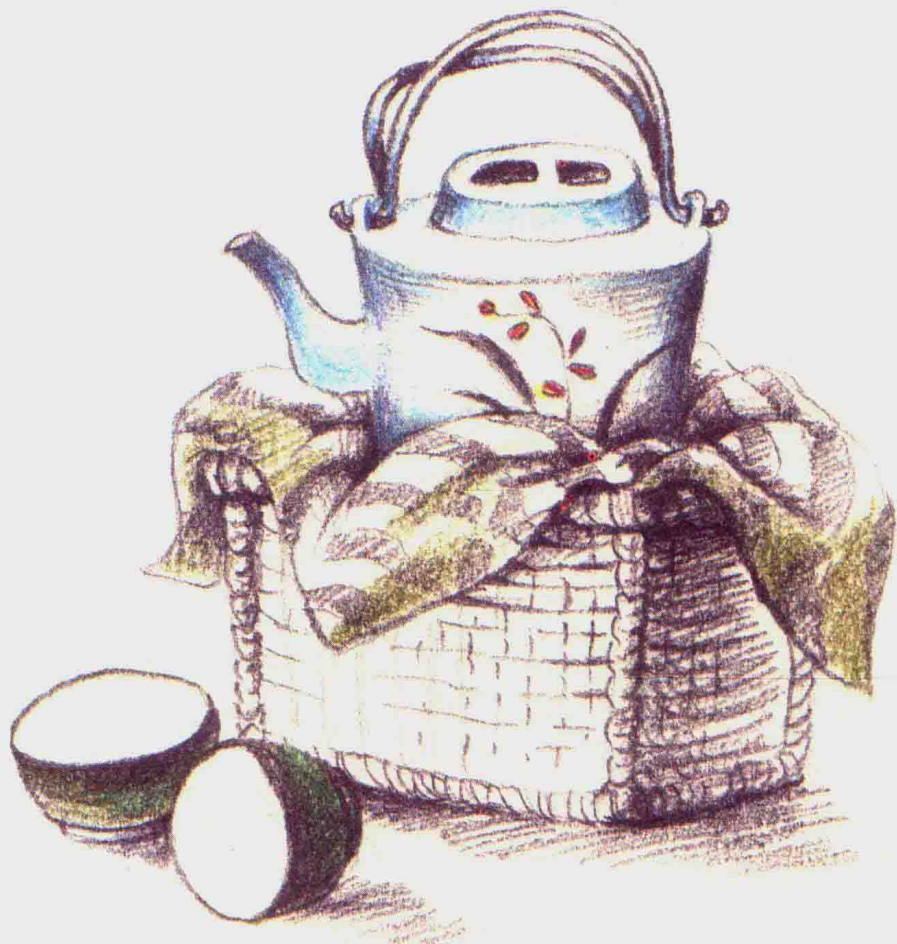
夜晚，人们在树下品茗。茶香阵阵，沁人心脾，清雅幽静，怡然自得。



来一场“茶韵雅集”，将音、诗、画、舞、茶道融汇在一起。

赣南自古盛产名茶，茶业发展，采茶歌也不断流传与发展。早在明万历年间，《插秧采茶歌》已进入了绅吏的“大雅之堂”。此后，其与九龙茶区民间彩灯结合，演变成有简单情节与人物歌舞动作结合的采茶小戏《姐妹摘茶》。后经改编并加入纸扇等道具，创造了《卖茶》《板凳龙》等剧目。





## 喝茶

梁实秋

我不善品茶，不通茶经，更不懂什么茶道，从无两腋之下习习生风的经验。但是，数十年来，喝过不少茶，北平的双窰、天津的大叶、西湖的龙井、六安瓜片、四川的沱茶、云南的普洱、洞庭湖的君山茶、武夷山的岩茶，甚至不登大雅之堂的茶叶梗与满天星随壶净的高末儿，都尝试过。茶是我们中国人的饮料，口干解渴，唯茶是尚。茶字，形近于荼，声近于橐，来源甚古，流传海外，凡是有中国人的地方就有茶。人无贵贱，谁都有分，上焉者细啜名种，下焉者牛饮茶汤，甚至路边埂畔还有人奉茶。北人早起，路上相逢，辄问讯：“喝茶未？”茶是开门七件事之一，乃人生必需品。

孩提时，屋里有一把大茶壶，坐在一个有棉衬垫的藤箱里，相当保温，要喝茶自己斟。我们用的是绿豆碗，这种碗大号的是饭碗，小号的是茶碗，作绿豆色，粗糙耐用，当然和宋瓷不能比，和江西瓷不能比，和洋瓷也不能比，可是有一股朴实厚重的风貌，现在这种碗早已绝迹，我很怀念。这种碗打破了不值几文钱，脑勺子上也不至于挨巴掌。银托白瓷小盖碗是祖父母专用的，我们看着并不羡慕。看那小小的一盏，两口就喝光，泡两三回就得换茶叶，多麻烦。如今盖碗很少见了，除非是到“故宫博物院”拜会蒋院长，他那大客厅里总是会端出盖碗茶敬客。



再不就是在电视剧中也常看见有盖碗茶，可是演员一手执盖一手执碗缩着脖子喝茶那副狼狈相，令人发噱，因为他不知道喝盖碗茶应该是怎样的喝法。他平素自己喝茶大概一直是用玻璃杯、保温杯之类。如今，我们此地见到的盖碗，多半是近年来本地制造的“万寿无疆”的那种样式，瓷厚了一些；日本制的盖碗，样式微有不同，总觉得有些怪怪的。近有人回大陆，顺便探视我的旧居，带来我三十多年前天天使用的一只瓷盖碗，原是十二套，只剩此一套了，碗沿还有一点磕损，睹此旧物，勾起往日的心情，不禁黯然。盖碗究竟是最好的茶具。

茶叶品种繁多，各有擅长。有友来自徽州，同学清华，徽州产茶胜地，但是他看到我用一撮茶叶放在壶里沏茶，表示惊讶，因为他只知道茶叶是烘干打包捆载上船沿江运到沪杭求售，剩下的茶梗才是家人饮用之物。恰如北人所谓“卖席的睡凉园”。我平素喝茶，不是香片就是龙井，多次到大栅栏东鸿记或西鸿记去买茶叶，在柜台前面一站，徒弟搬来凳子让坐，看伙计称茶叶，分成若干小包，包得见棱见角，那份手艺只有药铺伙计可以媲美。茉莉花窰过的茶叶，临卖的时候再抓一把鲜茉莉花放在表面上，所以叫作双窰。于是茶店里经常是茶香花香，郁郁菲菲。父执有名玉贵者，旗人，精于饮饌，居恒以一半香片一半龙井混合沏之，有香片之浓馥，





兼龙井之苦清。吾家效而行之，无不称善。茶以人名，乃径呼此茶为“玉贵”，私家秘传，外人无由得知。其实，清茶最为风雅。抗战前造访知堂老人于苦茶庵，主客相对总是有清茶一盂，淡淡的、涩涩的、绿绿的。我曾屡侍先君游西子湖，从不忘记品尝当地的龙井，不需要攀登南高峰风篁岭，近处平湖秋月就有上好的龙井茶，开水现冲，风味绝佳。茶后进藕粉一碗，四美具矣。正是“穿牖而来，夏日清风冬日日；卷帘相见，前山明月后山山”。有朋自六安来，贻我瓜片少许，叶大而绿，饮之有荒野的气息扑鼻。其中西瓜茶一种，真有西瓜风味。我曾过洞庭，舟泊岳阳楼下，购得君山茶一盒。沸水沏之，每片茶叶均如针状直立漂浮，良久始舒展下沉，味品清香不俗。初来台湾，粗茶淡饭，颇想倾阮囊之所有在饮茶一端偶作豪华之享受。一日过某茶店，索上好龙井，店主将我上下打量，取八元一斤之茶叶以应，余示不满，乃更以十二元者奉上，余仍不满，店主勃然色变，厉声曰：“买东西，看货色，不能专以价钱定上下。提高价格，自欺欺人耳！先生奈何不察？”我爱其戆直。现在此茶店门庭若市，已成为业中之翘楚。此后我饮茶，但论品味，不问价钱。



茶之以浓酽胜者莫过于工夫茶。《潮嘉风月记》说工夫茶要细炭初沸连壶带碗泼浇，斟而细呷之，气味芳烈，较嚼梅花更为清绝。我没嚼过梅花，不过我旅居青岛时有一位潮州澄海朋友，每次聚饮酩酊，辄相偕走访一潮州帮巨商于其店肆。肆后有密室、烟具、茶具均极考究，小壶小盅有如玩具。更有变童伺候煮茶、烧烟，因此经常饱吃工夫茶，诸如铁观音、大红袍，吃了之后还携带几匣回家。不知是否故弄玄虚，谓炉火与茶具相距以七步为度，沸水之温度方合标准。举小盅





而饮之，若饮罢径自返盅于盘，则主人不悦，须举盅至鼻头猛嗅两下。这茶最有解酒之功，如嚼橄榄，舌根微涩，数巡之后，好像是越喝越渴，欲罢不能。喝工夫茶，要有工夫，细呷细品，要有设备，要人服侍，如今乱糟糟的社会里谁有那么多的工夫？红泥小火炉哪里去找？伺候茶汤的人更无论矣。普洱茶，漆黑一团，据说也有绿色者，泡煮出来黑不溜秋，粤人喜之。在北平，我只在正阳楼看人吃烤肉，吃得口滑肚子膨亨不得动弹，才高呼堂倌泡普洱茶。四川的沱茶亦不恶，唯一般茶

馆应市者非上品。台湾的乌龙，名震中外，大量生产，佳者不易得。处处标榜冻顶，事实上哪里有那么多的冻顶？

喝茶，喝好茶，往事如烟。提起喝茶的艺术，现在好像谈不到了，不提也罢。



从文中哪些地方能看出梁实秋其实很懂茶？

梁实秋详细地提到了哪几种茶的泡法？你感觉他最喜欢哪一种？

你能模仿着说一说自己熟悉的茶是怎么喝的吗？

# 说绿茶

张抗抗



绿茶原本清淡，越是好的绿茶，三道清水流过，杯里的茶水已是“六宫粉黛无颜色”，只留下碧绿的叶片，犹如池底青草，若无其事地在水中悠然荡漾。故而有北方来客，假若端上一杯绿茶，客人猛喝一口咕咚咽下，话噎在嗓中，那表情是写在脸上的：这茶，没味儿！还有另一种表情：这茶，好苦！

绿茶在北方，一向有点不受待见。北人口重，喜食味浓色香之物；北地天寒，偏爱滚烫热烈之饮；北方地冻，养不了这青翠娇嫩的茶树。所以北方人多一半是喝花茶的，茉莉香片，大众又经济的饮品，老少咸宜的，滚烫的水冲下去，经得起沏泡，不怕变色。茶色深浓醇厚，给人沉稳的依赖感；深褐色浅褐色的水面上，偶尔漂起一朵半朵白色的茉莉花，有点俏皮的样子；一掀壶盖，香气四溢，掩都掩不住，其实不是茶香，是茉莉香。在隆冬的冷风中，飘来夏的茉莉味儿，虽有些俗艳，毕竟是亲切而温暖的。

北方人沏茶，多将茶叶置于茶壶之中，沏好之后，再一杯杯分别倒在小杯子里（就像斟酒），分而饮之。那茶叶可反复沏泡，可谓经久耐用。茶叶始终

沉于壶中，比较隐蔽，不大看得见好坏。不像南方人泡茶，必定是一杯一撮茶叶，一人独占一杯。常常是来客只嘬了一口，人刚走茶未凉，整杯茶就连着茶叶一并倒掉了。在北方人看来，如此沏茶实在是太奢侈也太浪费了。而在南方人看来，北方人那样泡茶，也真是小气得过分。

一次有一位很久不见的好友来家看我，我特为其沏泡绿茶一杯，以示隆重接待。他第二天有气无力给我打电话说：昨天你给我喝的啥玩意儿，害我一宿没睡着觉。这才想起自己忘了来客是东北人，他当时一定是碍于情面，才将那杯绿茶勉强喝下的。

然而我在北方多年，除非万般无奈（极渴），仍是坚决拒喝花茶的。说起来祖籍广东，本应喜喝乌龙、红茶一类，却是无福消受欣赏不了——在这点上，我与那位东北友人有异曲同工之疾：喝一口红茶，害我一宿睡不着觉。

在北方，至今仍只喝绿茶。

绿茶自然首选杭州的西湖龙井（千万别是假冒伪劣产品）。绿茶那种含而不露的品性，如一来自庭院深





深的妙龄少女，衣料与皮肤都如丝绸般爽滑细润，回眸一笑，轻盈无声，言语洒落池塘中，韵味留在清风里；可闻香而不见粉黛，可意会而不可言传。茶色碧绿，似玉液琼浆，养眼养心，令人不忍品尝。轻啜慢嘖，舌上粒粒绿珠滚动，初始略有一丝苦涩，继而满口清香；茶未凉，嘴里已是甜丝丝清凉凉，满腹欲说还休的惬意与顺畅。

绿茶之妙，妙在清淡。

清淡中悄然渗出含蓄的魅力，从不张扬的那种自信，如江南人的勤勉与聪慧。

我对龙井的偏爱也许源自少年时代。杭一中的初一年级那个春天，曾全班集体去梅家坞采茶半个月。湿漉漉的青山绿水，漫山遍野都是绿油油的茶园。无数娇嫩的叶芽，从蓬勃的茶树上一片片翘首探头，用一双双小手轻轻采摘下来，小心地置于竹篓中，拇指与食指都被茶叶染得绿了。细雨蒙蒙中采

茶归来，全身的衣裤都沾着茶叶的香气。至今记得，下山收工过秤时，我一个上午采摘的茶叶，共计二两之多。若是等到烘干炒毕，大概只够泡上几杯茶吧。可见春茶之矜贵。那半月采茶劳动结束后回到城里，晚上睡觉时眼前仍是无边的绿色，满山满眼的茶叶，在脑中如大海的波涛起伏，眩晕几日不止。还有一次全班到郊外春游，路遇茶农忙于采茶，大家一时兴起，放弃春游跃入茶园去帮茶农采茶，后来写过一篇作文《采茶》，记述的就是这天的心情。

能不思绿茶？

近年来，我每次去杭州探家，倒是常与家人友人去龙井一带的山里，在农家庭院里喝茶农自留的好茶，不会有茶室茶座里呼朋唤友、麻将扑克的骚扰之声，确是清静又悠闲的去处。还有像“孤山一片云”等茶室，客人可自带茶叶，茶室提供开水，任由茶客随意一坐半日，独享青山，也自成一一道风景。杭州人喝茶是平常而普遍的大众文化，绝非文人雅士的矫情。绿茶文化属于江南，那延绵几千年的茶汁，早已渗透在吴越后人的骨髓之中了。

这些年来，杭州周边地区，几种绿茶新品牌名声鹊起：千岛湖的雪水云绿、浙江龙井、余杭径山茶、衢州龙顶等等，都是先后品尝过的。其形其色其味其香，自是各有千秋。雪水云绿那名字何等美雅，给人诗意的想象，茶色如其名，茶质温柔细腻，很得杭州人喜爱。径山茶叶片细长、色泽略深，茶味较之其他绿茶醇浓，茶香也极其收敛沉稳，茶在杯中如莲叶托浮于水上，似有一种禅宗定力，别有一番洗心内涵。径山茶产自余杭当年香烛盛旺的



雪水云绿



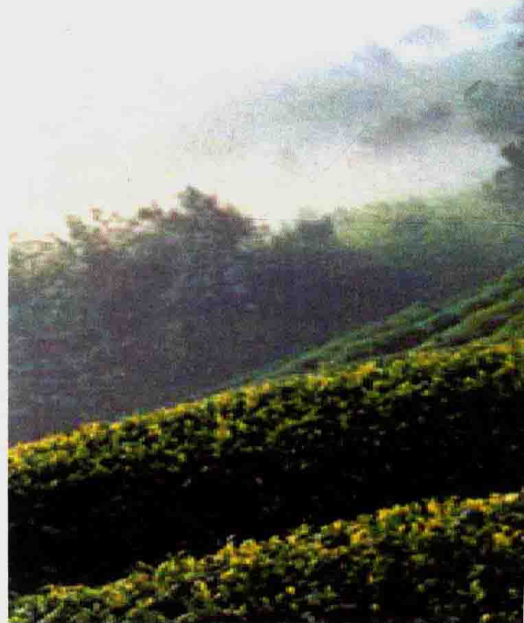
安吉白茶



径山茶



碧螺春



寺院佛地，属珍稀之物。说到衢州龙顶、羊岩勾青、安吉白片等等后起之秀，经过历年修炼，其中的优质极品，论色香味之优雅，甚至可与西湖龙井比美，至少并不逊色的。

众多绿茶品牌之中，我还有些偏爱太湖地域的碧螺春，单是那名字就起得形神兼具，细嫩的叶片微微卷曲，如塘边池畔一只只娇小的青壳田螺，报来春的气息。掀开杯盖，一汪绿水上浮一层细细茸毛，如涟漪一般荡漾开去。但若将碧螺春茶与西湖龙井相比，前者的香气有几分张扬，带些诱惑的意思在里头；而龙井的茶香，却是清





幽得不动声色。

至今还记得 70 年代曾去安徽黄山茶林场采访上海知青，步行几十里至深山连队，四下已是云雾缭绕苍茫如海。偶得云开雾散，只见级级梯田，层层茶园，从脚下一直升上天空，犹如一架架绿色的天梯，通往九霄云外。正是采茶时节，路边房根处处是摊开晾晒的新鲜茶叶，那两叶一芽精致标准得像是流水线上的产品，绿得发亮，嫩得叫人心疼；在我的记忆中，那些刚刚采摘下来的茶叶，就像无数扇着绿色翅膀的小蜻蜓，在山脊上等待着穿透雾气的阳光，晾晒

它们被打湿的羽翼，然后成群结队地飞往各个城市的茶庄……

（有删改）



作者喜爱绿茶有哪些原因？  
中国地大物博，不同的茶有不同的泡法，同样的茶东西南北泡法也各不相同。与家人或伙伴尝试用不同地区的泡法冲泡熟悉的茶，并把这个过程记录下来。

去杭州旅游时，找一找文中说的龙井，品一品地道的西湖龙井绿茶吧。



## 苦茶

初国卿

同事自海南回来，送我一小包精致的苦丁茶，按说明只泡一叶，奇苦难耐。我又不动声色地请其他同事品尝一口，只一口，他们即伸出舌头大叫，苦苦苦。我在一旁微笑说，茶有苦味，那就对了，正合古意。

茶，古称“苦茶”。《尔雅·释木》说：“檟，苦茶。”郭璞注曰：“树小似桅子，冬生叶，可煮作羹饮。今呼早采者为茶，晚采者为茗，或一曰蔎，蜀人名之曰苦茶。”对此，郝懿行又疏曰：“今‘茶’字古作茶……至唐陆羽著《茶经》始减一画作‘茶’，今则知茶不复

知茶矣。”读了郭璞和郝懿行这两段话，我则感慨：今人只知茶香而不知茶苦矣！茶本是苦的，原不该忘记的事，可今人却在抱怨，这大概是喝多了雪碧、可口可乐、果汁和柠檬茶的缘故，或者是今日之茶不苦的缘故。

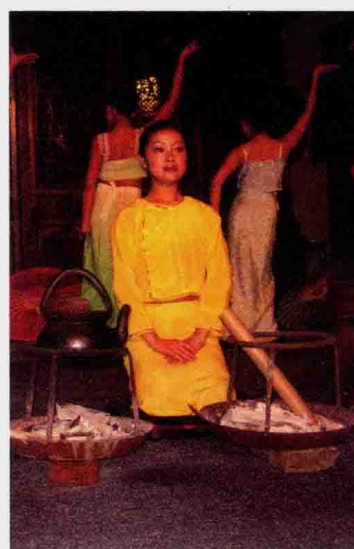
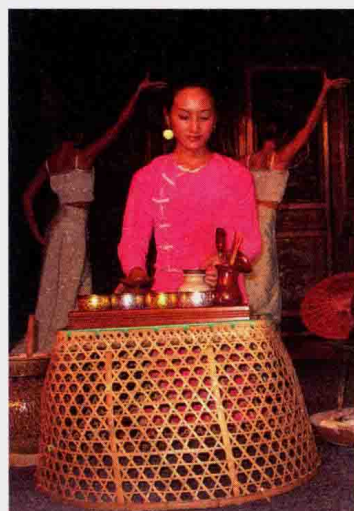
今日之茶确实不苦，大都是味甘而清香，比如正流行于市场的各种茶饮料。但尽管这样，人们还是认为它有苦味。也是，茶和可口可乐、果汁比，确实不如它们绚烂。然而，绚烂至极归于平淡，喝了几年可口可乐等现代饮料的人，回过头来，仍然寻找中国的茶，中国的苦茶。



严格一点讲，如今常饮的绿茶、花茶、红茶等还只是有些微苦，称不上苦茶，闽地的工夫茶外人喝起来苦涩，但习惯了也不觉其苦。若说茶苦，当是佤族的大砂罐熬煮茶，那是用粗制绿茶和自制的大茶叶煮成的，煮一次放茶叶一两左右，在火塘上慢慢煮透，直至罐中茶水仅剩三五口为止。饮时习惯于抬起罐来喝。这种茶水浓得几乎成了茶膏，喝时味极苦，但喝后清凉透脾。喝过这种苦茶，即使很长时间不喝水也不觉得口渴，对于气候炎热地区而远离寨子下田劳动的佤族人来说，可谓神奇的解渴饮料。

真正意义的苦茶应该是苦丁茶，即同事从海南回来送我的那种。

苦丁又称苦苧、苦簦，即皋芦。生于我国滇粤一带，树半乔木型，叶大，滋味苦涩，又称“瓜芦木”“果罗”“过罗”等，历代多有记载，但其说不一。南朝宋人沈怀远在《南越志》中曾这样说皋芦：“茗，苦涩，亦谓之过罗。”唐人陆羽《茶经·七之事》引《桐君录》说：“又南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦可通夜不眠。煮盐人但资此饮，而交、广最重，客来先设，乃加以香茱萸。”看来唐时两广地区及南方诸地很看重这种茶，每每客人来时还要斟上它，并加入一些香料。这在唐代诗人的作品中也有反映，如陆龟蒙《奉和袭美茶具十咏·茶鼎》：“曾过赭石下，又住清溪口。且共荐皋芦，何劳倾斗酒。”可见那时饮苦丁茶还是很时尚的。但这种做苦丁茶的皋芦到底是一种何样的植物，对它感兴趣的人似乎并没有说明白，陈藏器《本草拾遗》曾引多种典籍来说明它：“皋芦叶，味苦平，作饮止渴，除痰不睡，利水明目，出南海诸山。叶似茗而大，南人取作当茗，极重之。”《广州记》曰：“新平县出皋芦。皋芦，茗之别名也，叶大而涩。”又《南越志》曰：“龙川县出皋芦，叶似茗，味苦涩，土人为饮。南海谓之过罗，或曰物罗，皆夷语也。”陆羽称其“亦似茗”，而《广州记》则说“茗之别名”，这就矛盾了。今人陈椽《茶业通史》认为皋芦是中国茶树原种，从“苦茶”的文本意义出发，这个观点也能让人接受。



我未见过皋芦，但家乡辽西一带山中生长有一种苦叶植物，当地人称其为“苦留香”，叶的形状颇似书上说的皋芦，极苦，曾有人搞恶作剧，摘一叶放入别人上山带的饭罐里，到吃饭的时候他这罐饭只好倒掉。未见当地人用其做茶，但凭其“苦留香”之名，似乎也可作皋芦一类的茶饮。四川也产苦丁茶，那一年我上青城山，当地朋友极力推荐那里产的苦丁茶，不仅喝了两次，而且带加了几包。待喝得习惯，却又难得买到。

苦丁茶之外，还有一些准类苦茶。如徽州的角刺茶，俗名老鼠刺，属于五加科，其叶也名苦丁。据说当地人将此焙成茶后，多卖于尼庵，再转售富家妇女，女人饮这种苦茶后终生不孕，是绝孕的第一妙药，不知可信否？另外，还有桑芽茶、柳芽茶、钩藤茶、老鹰茶等都属苦茶一类，不仅仅具有茶之饮料功能，而且还有祛病强身的保健作用。

茶之为饮，真正的茶人当不思茶的苦与甘，或者说饮茶正是为了补充人体所必需的五味之一的苦味，人之在世，许多爱好与习惯未必就非得科学或合功利。还说这喝茶，记得曾有人这么讲，口渴了要饮水，水里照例要泡进茶去，吃惯了就成了规矩，如此而已。对于茶有什么特别了解、赏识，哲学或主义么？这未必然。同样，一定喜欢苦茶，非苦的不喝么？这也未必然。喝茶，



最好是以性灵来。

以性灵来，我还是喜欢喝点苦茶，明人高濂《玉簪记·幽情》中有一联诗，我非常喜欢：“竹间禅舍草帘深，唯有清香共苦茗。”甘甜让人慵懒，清苦往往使人振奋，况且《诗经》中早就说“谁谓荼苦，其甘如荠”，喝点苦茶有什么不好？

写至此，我又想起老家的苦叶植物“苦留香”，多么让人难忘和回味的名字。



都说茶是香的，作者为何喜爱苦茶？

下列哪几种茶不属于苦茶？

桑芽茶 柳芽茶  
钩藤茶 老鹰茶  
苦丁茶 工夫茶





## 苦丁茶和帝王的传说

苦丁茶作为宫廷贡品始于北宋皇佑五年（1053），当时广西万承县有一个名叫许朝烈的为讨好宋仁宗，以求封官封州，以苦丁乡河边的一棵千年野生古茶树的嫩芽制成干茶进贡皇上。仁宗饮用了几个月后，觉得此茶先苦后甘，提神舒心，健胃消滞，通肠利便，身体状况大为好转，心里十分高兴，以为是长生不老之药，便要求许朝烈年年进贡，不得或缺，还在万承设州，任许为第一任土官。许朝烈受封后，十分高兴，更积极地进贡苦丁茶了。

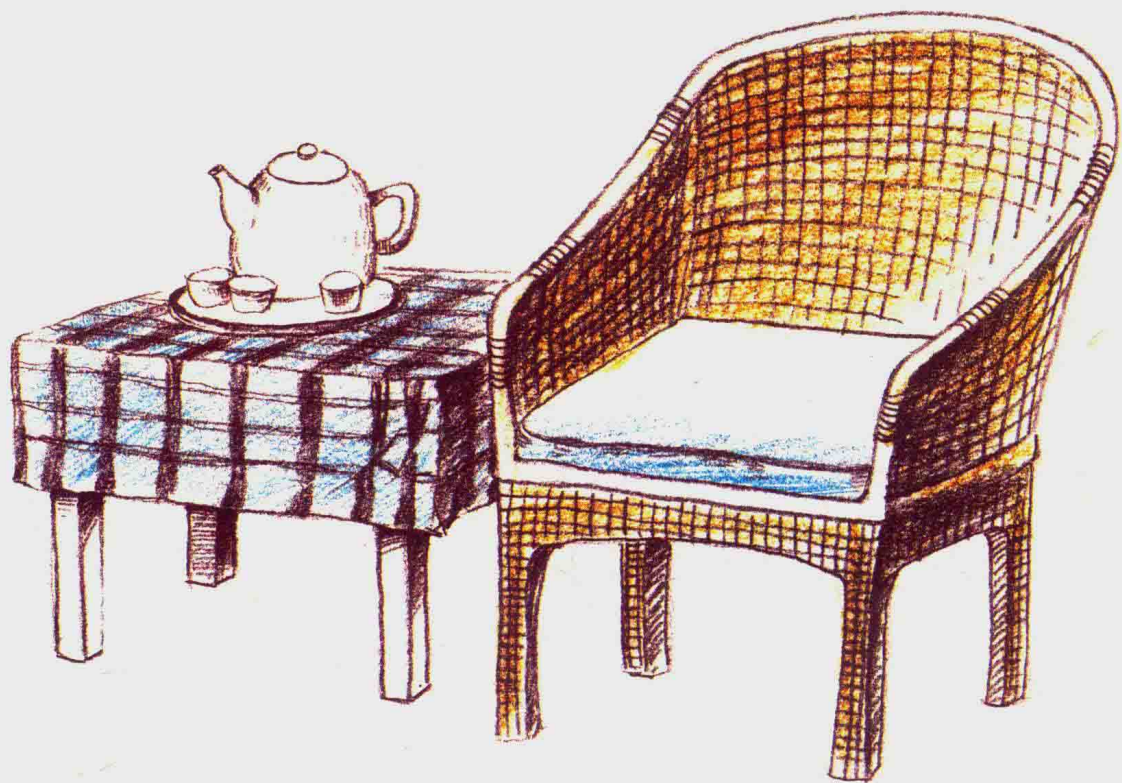
明太祖先朱元璋患有“结宫”的疾病，太医用了许多药，均无明显效果，遂向全国征寻良方。岭南有一中草药医生乃以苦丁茶进贡，饮用方法是：选用已长出第七片嫩叶的茶芽，摘取制成干茶，每天冲饮四个茶芽，连饮七天。朱元璋遵医嘱服用后果然治愈了顽疾，从此将苦丁茶列为宫廷贡品。苦丁茶因此又被誉为“贡茶”。当时满朝文武争相饮用苦丁茶，一时成为风习。

据说慈禧太后中年以后曾患有严重的糖尿病，太医试遍了各种方剂，均无明显效果，遂向民间征求良方。当时两广一带有一猎人根据当地百姓有用苦丁茶治糖尿病的实例，大胆向朝廷进献苦丁茶，慈禧试后病情大为减轻，甚为高兴，问猎人何处求得，猎人遂奏请降旨保护苦丁茶树，以免因过度采摘而濒于灭绝。慈禧乃准其所请。

## 苦丁茶

苦丁茶属冬青科冬青属苦丁茶冬青种，中国古书多称之为“皋芦茶”，为药、饮兼用之保健品，已有两千多年的饮用历史。明代大医学家李时珍曾记载：“苦，平，无毒。南人取作茗，煮饮，止渴明目消炎利便通肠。”由此可知，在古代，中国岭南一带的老百姓已有饮用苦丁茶的习惯，并以此治病。





## 戒茶

老舍

我既已戒了烟酒而半死不活，因思莫若多加几种，爽性快地死了倒也干脆。

该再戒什么呢？

戒荤吗？根本用不着戒，与鱼不见面者已整整二年，而猪羊肉近来也颇疏远。还敢说戒？平价之米，偶尔有点油肉相佐，使我绝对相信肉食者“不鄙”！若只此而戒除之，则腹中全是平价米，而人也快变为平价人，可谓“鄙”矣！不能戒荤！

必不得已，只好戒茶。

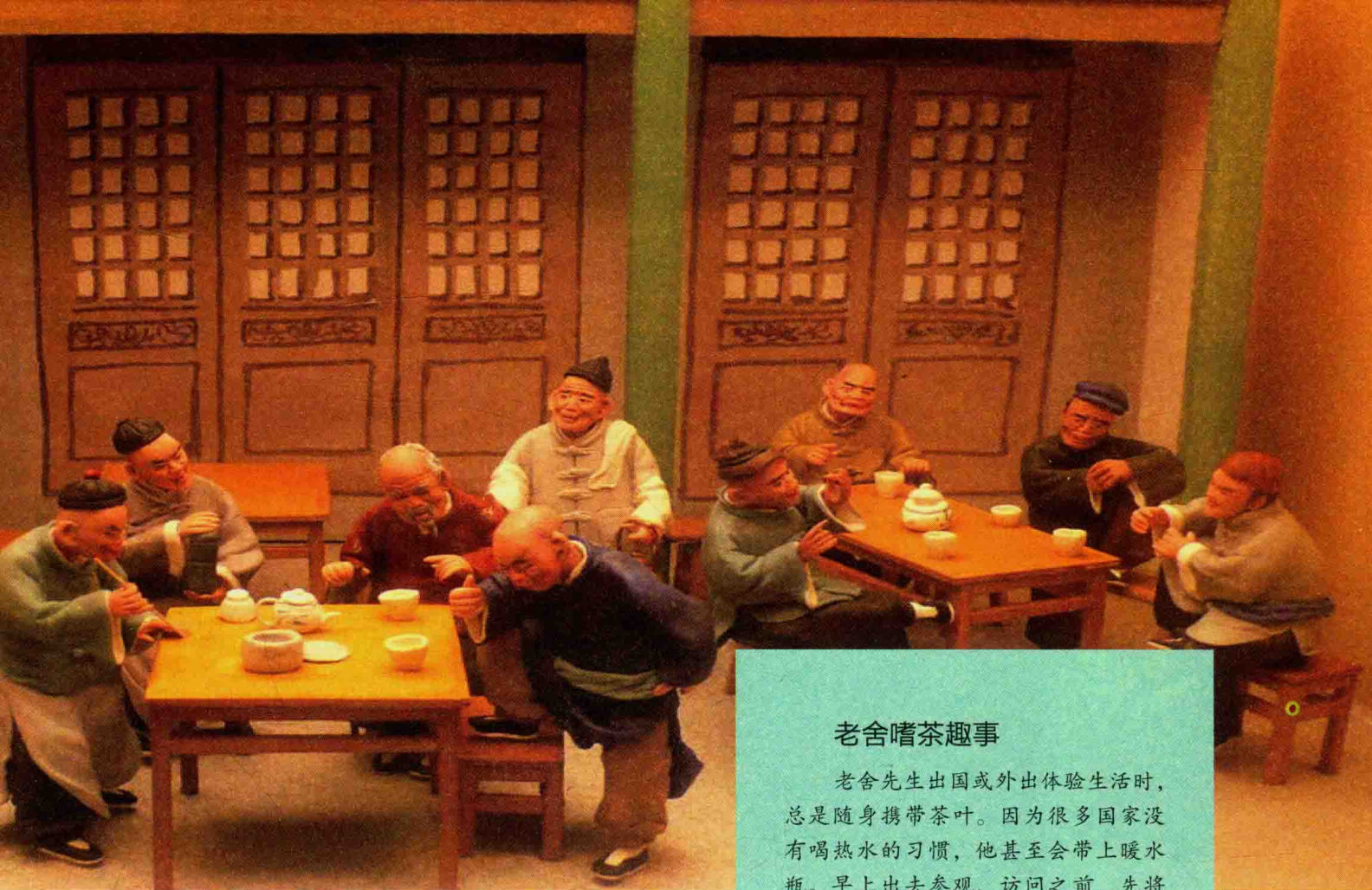
我是地道中国人，咖啡、蔻蔻、汽水、啤酒，皆非所喜，而独喜茶。

有一杯好茶，我便能万物静观皆自得。烟酒虽然也是我的好友，但它们都是男性的——粗莽、热烈，有思想，可也有火气——未若茶之温柔，雅洁，轻轻的刺激，淡淡的相依；茶是女性的。

我不知道戒了茶还怎样活着，和干吗活着。但是，不管我愿意不愿意，近来茶价的增高已教我常常起一身小鸡皮疙瘩！

茶本来应该是香的，可是现在卅元一两的香片不但不香，而且有一股子咸味！为什么不把咸蛋的皮泡泡来喝，而单去买咸茶呢？六十元一两的可以不出咸味，可也不怎么出香味，六十元一两





啊！谁知道明天不就又长一倍呢！

恐怕呀，茶也得戒！我想，在戒了茶以后，我大概就有资格到西方极乐世界去了——要去就抓早儿，别把罪受够了再去！想想看，茶也须戒！



• 老舍这样爱喝茶的人，为什么要戒茶呢？

• 老舍关于饮料各属男性和女性的类比很有意思。如果将中国的茶做这样的类比，你认为哪些茶比较浓烈？哪些茶比较温柔？

### 老舍嗜茶趣事

老舍先生出国或外出体验生活时，总是随身携带茶叶。因为很多国家没有喝热水的习惯，他甚至会带上暖水瓶。早上出去参观、访问之前，先将茶叶放好，泡在暖水瓶中留着回来喝。一次他到莫斯科开会，接待的人知道老舍先生爱喝茶，倒是特意给他预备了一个热水瓶。可是老舍先生刚沏好一杯茶，还没喝几口，一转身服务员就给倒掉了，惹得老舍先生神情激愤地说：“他不知道中国人喝茶是一天喝到晚的！”这也难怪，喝茶从早喝到晚，也许只有中国人才如此。西方人也爱喝茶，可他们是讲“顿”的，如晨茶、上午茶、下午茶、晚茶。莫斯科宾馆里的服务员看到半杯剩茶放在那里，以为老舍先生喝剩不要了，把它倒掉。这是中西方茶文化的差异导致的小小误会。

由于爱喝茶，老舍先生对老北京的茶馆自然熟悉，因此，他创作的话剧《茶馆》中，对北京茶馆文化细节的描绘为表现主题增添了真切的气氛。



# 茶路和茶道

## 茶马互市 古道沧桑

你听说过茶马古道吗？这是一条用茶交换马匹的贸易之路，它非常古老，比丝绸之路还要早两百年呢。它位于中国的西南地区，以云南普洱茶产地（今西双版纳、思茅等地）为源头，向外运输，经西藏往西，翻越素有“世界屋脊”之称的喜马拉雅山，直通不丹、尼泊尔、印度等地，抵达西亚、西非红海海岸。

在抗日战争中，日本军队截断了中国所有的交通线，茶马古道成了当时中国与外界联系的唯一通道。

茶马古道，走在最高、最险、最美的路上……

唐朝时，高寒地区的藏民为了抵御严酷的天气，主要以牛羊肉、酥油、糌粑、奶类为主要食物。这些食物热量很高，不易消化，而茶叶既能够促进消化，又能防止燥热，而内地的军队征战需要大量的骡马，藏区又盛产良马。于是，“茶马互市”便应运而生了。

至西藏

至西藏

滇

香格里拉

藏

丽江

茶

永平

大理

南

马

凤庆

临沧

古

澜沧

孟连

至缅甸

至缅甸景栋

景洪

勐海

### 马帮与脚夫

马帮是茶马古道主要的运载手段。马帮的存在有着上千年的历史，至今仍在一些交通不便利的地方辛劳奔波，构成了一个极为特殊的社会群体。

古道上骡马难以通行的地段，主要是依靠人力脚夫运茶。背三四百斤茶包的脚夫长年累月艰难攀行，遇到险阻地势，只能手脚并用。





至四川

转北京

昭通

贡

茶

古

曲靖

转北京

贡

道

茶

昆明

古

道

贡

元江

石屏

蒙自

至越南

至越南莱州

茶

古

易武

勐腊

道

至老树、泰国

文成公主进藏时，带去了大量的庄稼种子、生产工具、医疗器械，还有包括茶叶在内的生活用品，以及经史、诗文、工艺、医药、历法等书籍。



# 茶马古道上的民族风情



## 傣族与竹筒香茶

傣族是一个能歌善舞又热情好客的民族，竹筒香茶是傣族人别具风味的一种茶饮。它的制作方法很奇特，首先需要把茶叶放在一个嫩香竹筒中分层装实，再将竹筒放在火塘边烘烤，烤好后，要用刀把竹筒劈开，取出茶叶冲泡。

## 布朗族与酸茶

布朗族是世界上最早种植茶叶的民族。布朗族的特色菜肴是“酸茶”，它的做法很简单，从茶树新梢上采下茶芽，在阳光下晾晒、搓揉，跟辣椒粉、花椒粉等搅拌装进竹筒里压实封口。两个月后，就可以享受美味正宗的布朗族酸茶了。

## 基诺族与凉拌茶

基诺族，意为“尊敬舅舅的民族”。基诺族很喜欢凉拌茶，其实是中国古代食茶法的延续。想要品尝凉拌茶，制作方法是将鲜嫩茶芽和黄果叶揉碎，放入切细的辣椒、大蒜及适量食盐，最后加入少许泉水，用筷子搅匀，放置一刻钟就可食用。

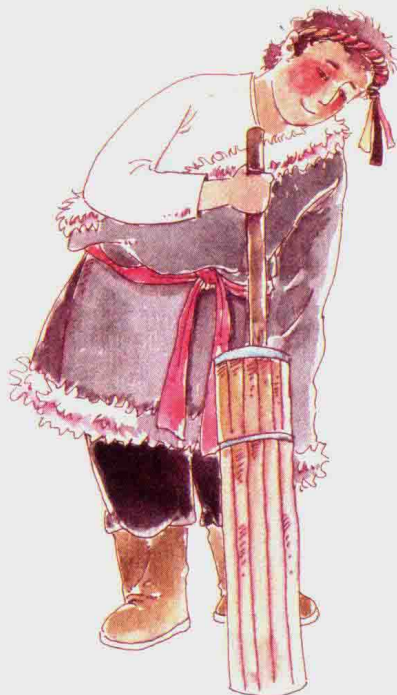
## 哈尼族与土锅茶

哈尼族的“土锅茶”是哈尼人待客的一种古老习俗。首先，你需要将土陶锅里的山泉水烧开，把提前烘烤好的茶叶放入锅中，煮10分钟左右，就可以喝到热腾腾的土锅茶了。



### 藏族与酥油茶

藏族生活在世界屋脊——青藏高原上，酥油茶是藏族同胞每天必备的重要饮品，其主要原料是酥油、茶和食盐。藏民喝酥油茶时还常常把糌粑和在一起食用。



### 白族与三道茶

白族人民喜欢用三道茶来招待客人。第一道是“清苦之茶”，告诉人们要先学会吃苦。第二道是“甜茶”，寓意是苦尽甘来。第三道叫“回味茶”，这杯茶喝起来有很多味道，酸、甜、苦、辣，实在是回味无穷啊！



你还知道哪些民族的饮茶方式？

### 拉祜族与糟茶

拉祜族被称为“猎虎的民族”。你听到糟茶这种饮茶方式，会不会觉得很奇特？其实它一点也不复杂。你需要将嫩茶叶放入锅中煮到半熟，取出来放在竹筒里发酵，饮用时，取少许在开水中煮片刻就行了。

### 傈僳族与雷响茶

雷响茶，会发出声音的茶吗？没错！那是因为冲泡茶水时，要放入一个在火中烧红的鹅卵石，等响声过后马上使劲用木杵上下抽打，据说这样茶汁更浓厚。

### 纳西族与“龙虎斗”

“龙虎斗”这个名字很有趣吧？这种饮茶方式令人叫绝，就是将茶叶放在罐中熬，像熬中药一样，熬得浓浓的，同时，将半杯白酒倒入。瞬间，云雾升腾，发出“啪啪”的响声。据说，感冒的人喝一杯龙虎斗，睡一觉后身体就会恢复。





姜昕洋 《采茶》



薛家宁 《行路难》



陈杰婉婷 《马锅头和头马》

## 茶马古道上的马帮传奇

清晨的雾霭尚未散去，马铃声已经回荡在奇险的茶马古道上。

进入5月之后，山中的积雪已然融化，天气也稍稍温暖起来，正是启程的好时节。出发前，藏村的村民为远行的马帮举行盛大的祈福仪式。藏村的村口，孩子和妇女远远地望着父亲、丈夫慢慢远去的身影，唱起了自己最喜爱的藏歌，献给那些让他们牵挂的人。

狭窄的茶马古道，依附在山崖的峭壁之上，没人知道这路是何时开凿的，也许正是一个个的马帮用自己的脚把这条路蹬了出来。在这样的“鸟路鼠道”上走了几日，他们停在了怒江江畔，接下来要一个个通过滑索渡江，若稍有不慎掉进江水中，无论是人还是马都很难再有生还的希望。从西藏到云南，他们用带着的粮食和盐巴换取当地村民的茶叶、酥油、珍贵药材，在这一路上，货币早已退出了商品交易，物物交换用的都是心中的那一杆秤。

雨季来临给山路上的马帮带来了很多困难，道路泥泞不堪，一座座吊桥也变得更加危险。暮色稍暗，马铃声依然不绝于耳，只有到了相对干燥和平坦的地方，他们才能停下脚步，驻扎下来开始休息。海拔的高低变换、道路的湿滑泥泞、沼泽的危险暗藏，使这条古商道在世人眼中更加具有神秘色彩。

观看纪录片《茶马古道》《德拉姆》，展开丰富的想象，谈谈最令你印象深刻的情节并与伙伴合作完成“茶马古道上的传奇马帮”绘本。





# 茶叶中的活古董——普洱

普洱茶原指西双版纳和思茅地区的六座茶山出产的茶，因云南南部的茶叶集散地普洱府而得名。

云南这六大茶山很奇特，土地被各种花草树木覆盖，小溪终年流淌。这里的茶树不需要浇水施肥，也不需要人工修剪，树龄可达 300 年。云南茶树树干笔直粗大，是高大的乔木，一棵大茶树高达 30 米，采茶时，茶农需要借助梯子才能采到嫩叶。这种茶树的叶片宽大肥厚，有的像成人手掌那么大。

普洱茶一般分为生茶和熟茶两种。生茶是刚制成的茶，熟茶是生茶经过冷热两次发酵后的茶。生茶经 3~5 年的冷发酵，才能变成发黑的熟茶。时间越长，陈香益发醇厚和稳健。



## 普洱散茶

散茶是没有经过压形的普洱茶，以褐红为尊，俗称“猪肝色”。



## 普洱饼茶

饼茶像块圆饼，一般以七块为一筒，每块重七两，七七四十九，寓意多子多孙。



## 普洱沱茶

沱茶像个小面包，中间下凹，又像个厚壁碗。每个净重 100g 或 250g，在包装时，通常每 5 个用竹箬包成一包，以竹篾捆绑。



## 普洱砖茶

砖茶像块砖头，每块 250~1000g，经过蒸压烘干而成。



## 普洱方茶

曾作为贡茶上贡给清朝政府，又称四喜方茶。



- 你见过的普洱茶属于哪种形状？
- 商人为什么要把普洱茶压成各种形状？



# 陆上丝绸之路的茶



“陆上丝绸之路”是中国历史上横贯欧亚大陆的贸易通道。两千多年前，张骞肩负和平使命，从长安出发，两次出使西域，开启了中国与中亚、西亚，直至欧洲各国友好交往的大门。

丝绸之路最早以中国输出的丝绸最具代表性，在历史演变过程中，自唐代开始，茶叶成为这条路上的重要物品。“陆上丝绸之路”全长7 000多千米，茶的西传深刻影响了通道上各国人民的生活方式。如今，中亚五国、伊朗、土耳其等都已形成自己独特而闻名于世的茶文化。



- 西域各国向中原地区传来了哪些物品？  
胡萝卜 葡萄 核桃 石榴 菠菜  
黄瓜 宝石 香料 丝绸 铁制品
- 你还知道陆上丝绸之路沿途哪些国家的有趣的饮茶方式？  
它们跟中国的有什么不同？





伊朗属禁酒国家，伊朗人便以茶代酒，每天最起码喝上十几杯。他们喜欢红茶，习惯“含糖啜茗”。这种说法有些奇怪吧？其实就是在茶中加入糖来品饮。不过，他们不是把糖加在红茶中，而是放在嘴里含着，再喝茶。

俄罗斯地处西伯利亚地区，冬季严寒而漫长。众所周知，俄罗斯人酷爱饮酒，但他们同样酷爱红茶。在品饮红茶时，现代年轻人常放入罗姆酒，以驱寒暖胃。

塔吉克斯坦拥有一种非常特别的建筑——塔式茶楼，通常是两三层的小楼，装修风格具有民族特色，播放传统音乐，使用传统茶器。茶楼是人们休闲放松和举行盛大聚会的场所。





# 武夷山 —— 海上丝绸之路茶叶发源地

武夷山，海上丝绸之路茶叶出口的起点，世界文化与自然双重遗产，世界生物圈保护区。武夷山自然保护区是地球同纬度地区保护最好、物种最丰富的生态系统，拥有2 500多种植物物种，近5 000种野生动物，为茶树的生长提供了得天独厚的自然环境。

桐木关

正山小种

**生长地点** 武夷山市桐木关地区。

**茶叶特征** 条索肥实，色泽乌润，冲泡后汤色红浓，香气高长带松烟香。

**茶种分类** 属于红茶。主要分为叶茶、碎茶、片茶、末茶、菜茶五种花色。分有烟和无烟两种制作工艺。

桃花源

白云岩

虎啸岩







我觉得我的心儿变得那么富于同情，我一定要去求助于武夷的红茶；真可惜，酒却是那么的有害，因为茶和咖啡使我们更为严肃。

（英）拜伦《唐璜》

## 武夷岩茶

**生长地点** 武夷山岩缝之中。  
最著名的是九龙窠岩壁。

**茶叶特征** 叶端扭曲，似蜻蜓头，色泽铁青带褐色，有花香。

**茶种分类** 半发酵型茶，介于红茶和绿茶之间。岩茶中以大红袍、白鸡冠、铁罗汉、水金龟等为著名，其中大红袍为最。



在图上标注大红袍、白鸡冠、铁罗汉、水金龟产地。

武夷山名茶泡法各异，你知道大红袍和正山小种这两种茶叶的泡制方法吗？选一种，在家试泡，分享给家人。

为什么武夷山所产的茶品质优异，驰名世界？结合武夷山自然和文化生态圈分析原因。

找一找大红袍和正山小种的民间故事。

# 海上丝绸之路的茶



## 锡兰红茶

锡兰红茶被称为“献给世界的礼物”，与中国安徽祁门红茶，印度阿萨姆红茶、大吉岭红茶并称世界的四大红茶。斯里兰卡的旧称是锡兰，位于印度半岛南端，领土面积与中国台湾岛相差无几，却是世界三大产茶国之一，也是世界第一大茶叶出口国。



斯里兰卡地形图



斯里兰卡为什么能够盛产茶叶？





“海上丝绸之路”形成于汉武帝时期，起点是泉州或广州，主要有东海和南海两条航线，向东到达朝鲜、日本；向西到达南海及西方诸国。明朝郑和七下西洋，遍访三十多个国家和地区，最远曾到达非洲东岸和红海海口，使海上丝绸之路发展到顶峰。



## 英式下午茶

英国是世界上红茶消费量最多的国家。英国人十分喜好红茶，在茶中加糖、牛奶，往往成为人们餐后的必备饮料。英国人还发展出了具有世界影响力的茶文化——英式下午茶。

英式下午茶起源于公元 1840 年（维多利亚时代），最正统的喝茶时间是下午四点钟。传统英式下午茶充满贵族气质，前去赴约的女士需要穿戴精美的服饰及配饰，男士要风度翩翩，茶会上会配以精致的茶点及茶具。英式下午茶的三部曲是：享用美味点心、欣赏精致瓷器、品茶。



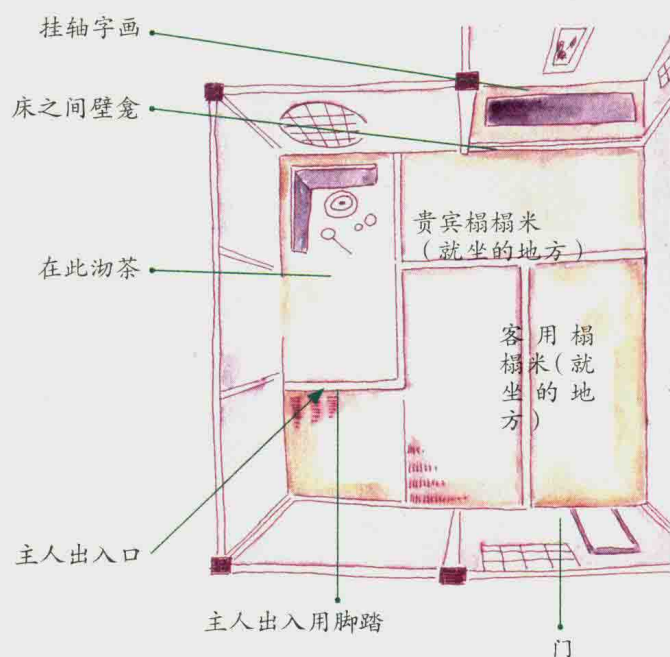
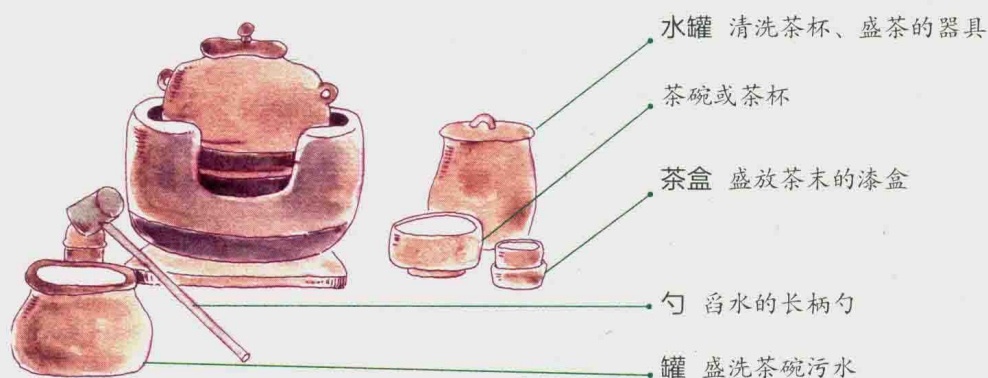
英式下午茶与中式茶道有哪些区别？

# 日本茶道

日本的茶道起源于唐代的中国，但它也有自己特有的内蕴，“和、静、清、寂”四字是日本茶道的根本。“和”代表平和，人与人之间的友善；“敬”代表尊敬，尊敬长辈与友人；“清”代表清洁，清澈纯净的内心；“寂”代表平静，知足的内心。

## 茶具

日本茶道基本茶具包括：凉炉、茶釜、汤瓶、茶碗、瓷碗、茶磨、火箸、水注、炭篮、香盒、沏茶茶筴、茶勺、茶巾、茶罐、羽帚、炭斗、灰器、水勺等。



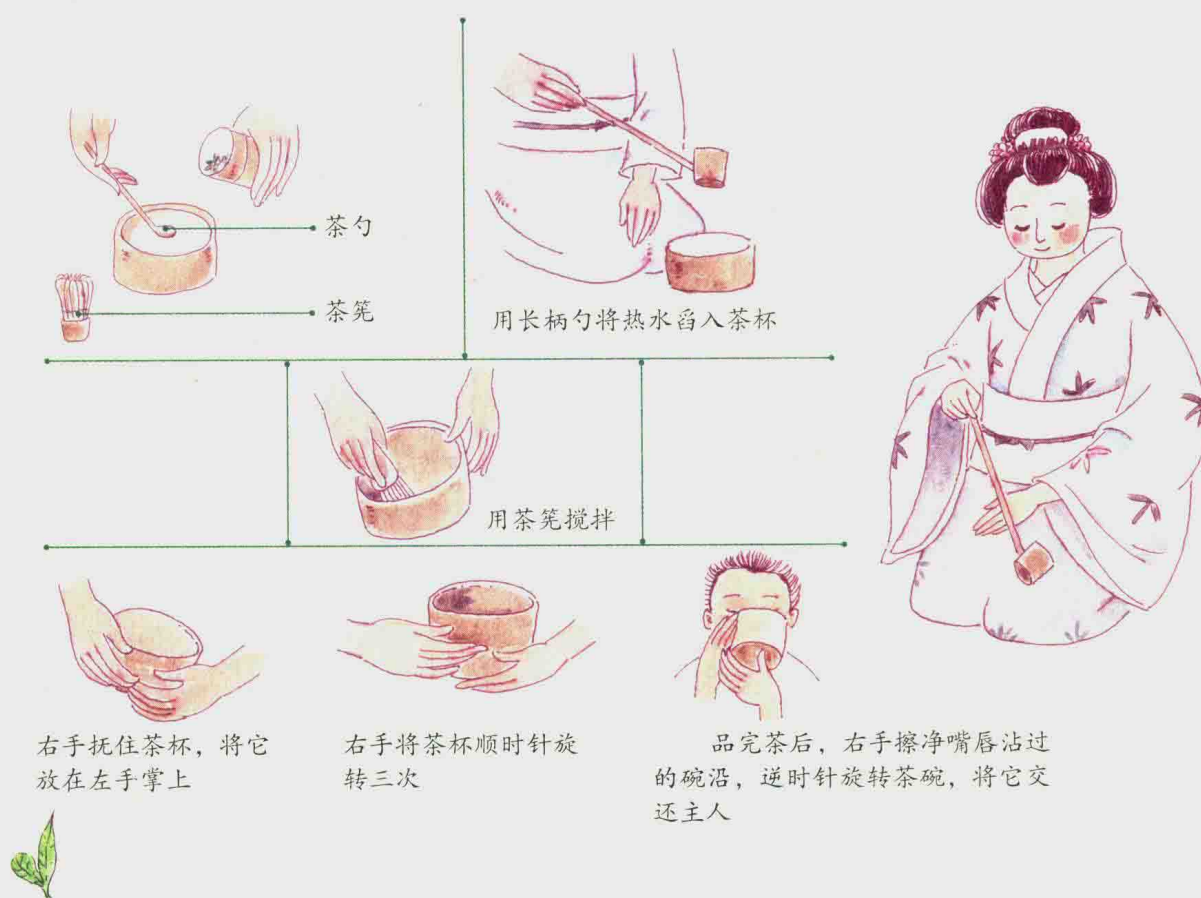
## 茶室

茶室是进行茶道仪式的场所，分床间、点前等区域，并设置壁龕、地炉、木窗。“水屋”中备有煮水、沏茶、品茶器具、清洁用具。茶室的装饰讲究不对称，如在茶道中使用的茶碗，以姿态不正者为上，其碗口歪斜、表面凹凸不平，图案不对称，陶釉也不均匀；茶室内严肃庄重。



## 沏茶规矩及礼仪

日本茶道程式比较烦琐，茶叶要碾得精细，茶具要擦得很干净，茶师动作要规范、熟练，既要有美感，又要准确到位。客人入座后，茶师点火、煮水、冲茶、抹茶（用竹匙将碗中的茶搅成泡沫状），依次敬给宾客。客人要恭敬地双手接茶、致谢，然后转三次茶碗，轻声品饮、慢饮、奉还茶碗。然后，客人要对茶具进行鉴赏并赞美，客人向主人跪拜告别时，主人应该热情相送。



日本茶道发展与中国茶道不同反映了怎样的文化差异？



千古茶人千利休

千利休是日本茶道的集大成者，带领日本茶道走上了完全本土化的道路。

# 中国茶道

三百六十行，行行皆有门道，剑有剑术，书有书法，茶有茶道。中国茶道源远流长，以完整的茶道流程泡茶不仅能充分品尝茶的清香，更是高雅的享受。不同的茶有不同的泡法，自然也有不同的茶道流程。



小建议：绿茶的冲泡最为简单便捷，选用方法主要根据茶叶的鲜嫩程度决定，嫩的明前绿茶主要采用上投或者中投法，水温可以相对低一些；稍老一些、叶片粗壮的绿茶选用下投法，水温也可以相对高一些。



## 绿茶



茶器 通透玻璃杯或者洁净白瓷杯。

用水 80℃左右的天然泉水。



### 第一种方法 上投法

适用茶叶种类 碧螺春、信阳毛尖、蒙顶甘露等嫩芽为主的茶叶。

#### 泡法

1. 先洗净温杯。
2. 冲入一杯八分满的 80℃左右的热水。
3. 投入 3g 左右的鲜嫩绿茶。
4. 待茶叶舒展、下沉，即可饮用。





## 红茶

**茶器** 圆形紫砂壶或者白瓷壶，配好相应的小杯。

**用水** 100℃沸腾的新鲜泉水，不适宜灌入保温壶或二次沸腾。

**适用茶叶种类** 祁门红茶、正山小种、金骏眉等红茶。

### 泡法

1. 先洗净各茶器，并用开水温好壶。
2. 投入 5g 左右的红茶。
3. 冲入刚沸腾的开水至满壶，并旋转浇壶，保持壶身、水温的恒定。
4. 根据茶叶的种类，第一泡约等待 2~3 分钟，之后依次延长。
5. 从茶壶倒入公道杯，分杯喝茶。
6. 根据自己口味加入糖或者牛奶，也可不加，保持茶叶原味。



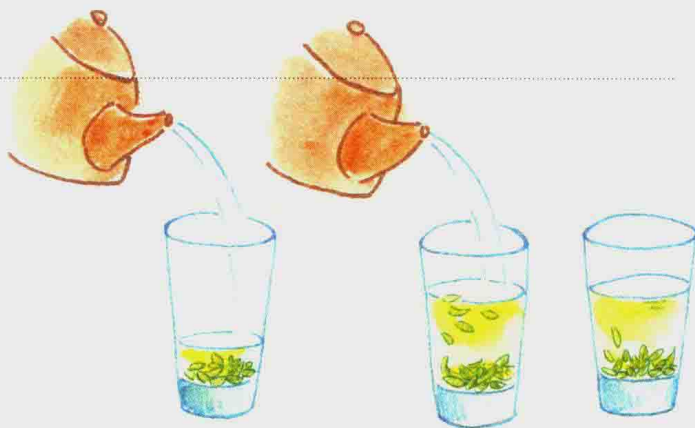
### 第二种方法 中投法

**适用茶叶种类** 竹叶青、黄山毛峰

等一枪一叶或者一枪两叶型绿茶。

#### 泡法

1. 先洗净温杯。
2. 冲入三分满 80℃左右的热水。
3. 投入 3g 左右的鲜嫩绿茶。
4. 待茶叶舒展，再冲入至八分满 80℃热水。
5. 等完全舒展，茶叶下沉，即可饮用。

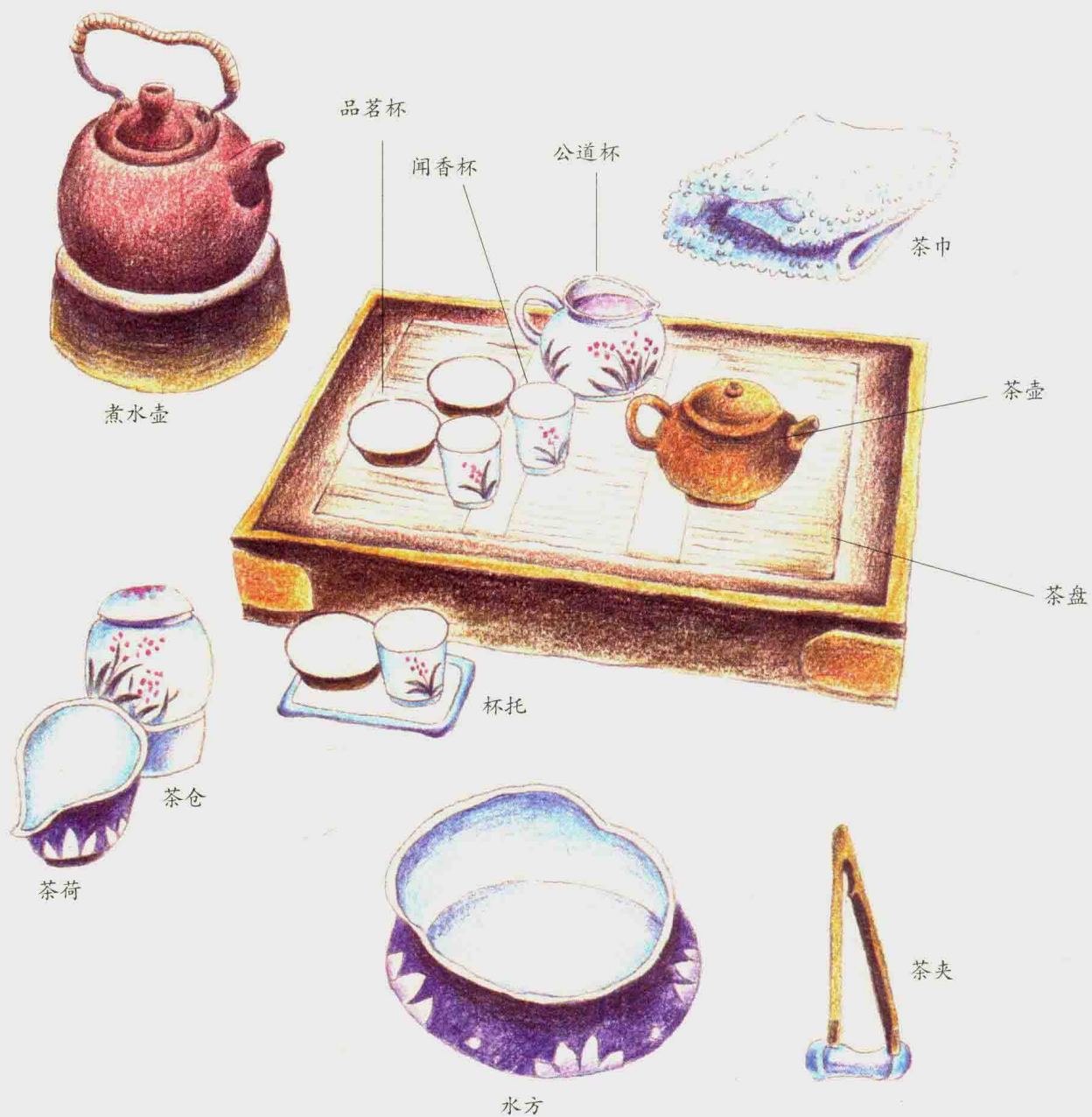


### 第三种方法 下投法

**适用茶叶种类** 西湖龙井、太平猴魁等绿茶。

#### 泡法

1. 先洗净温杯。
2. 投入 3g 左右的鲜嫩绿茶。
3. 冲入至八分满 80℃热水。
4. 等茶叶完全舒展，即可饮用。



## 工夫茶

用水 100℃ 沸腾的新鲜泉水，不适宜灌入保温壶或二次沸腾。



按标准流程在家和亲朋好友体验一下吧。



四 悬壶高冲 注水入壶中，直到水满壶口为止。



五 春风拂面 用壶盖刮去壶口泡沫，使茶汤清澈。



七 高山流水 重新向壶中注满沸水。



六 若琛出浴 以第一泡茶水中冲洗润烫茶杯。



九 韩信点兵 将余茶注入茶杯，一点一滴分清分明。



三 乌龙入宫 茶匙取出适量干茶，放入茶壶。



二 孟臣淋沸水冲淋 紫砂茶壶，清洁壶身。



八 关公巡城 提壶向茶杯中注入茶汤，巡分要均匀。



十 敬奉香茗 先敬主宾，从左至右，不可直接跨过茶壶。



一 鉴赏香茗 介绍茶品特点，供客人鉴赏。



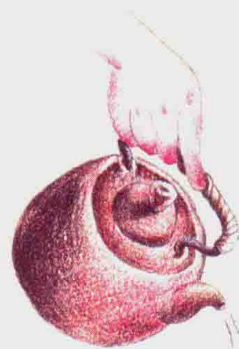
十二 高冲低筛 再次注入沸水冲泡茶叶，重复前面分茶步骤。



十三 再识醇韵 再次品尝茶汤，闭口回味，茶香存留齿间。



十一 品香审韵 闻香杯为台湾工夫茶器，先闻香后品茗。



## 附录 相关作品推荐



### 《茶经》

(唐) 陆羽著 中华书局

《茶经》是世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的专著，被誉为“茶叶百科全书”。



### 《茶谱·煮泉小品》

(明) 朱权、田艺衡著 中华书局

《茶谱》在陆羽求真茶道之上更进一步提出以茶悟道的观点。



### 《大观茶论（外二种）》

(宋) 赵佶等著 中华书局

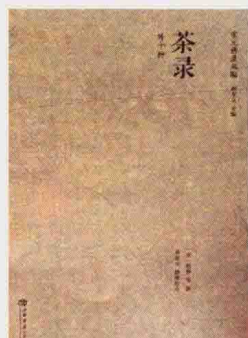
《大观茶论》全面论述了宋代的主流茶道艺；《茶疏》是明代茶文化的集成之著；《茶说》全面总结了明代炒青绿茶的制作工艺。



### 《梦溪笔谈》

(宋) 沈括著 中华书局

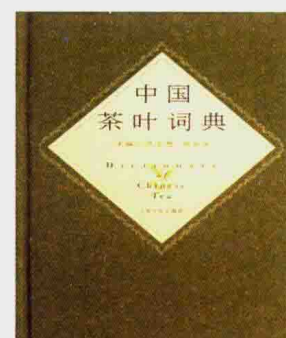
其中卷十二《官政二》中的后半卷“本朝茶法”条，经后人提出成为《本朝茶法》。



### 《茶录（外十种）》

(宋) 蔡襄等著 上海书店出版社

该书为《宋元谱录丛编》之一，共收宋代11种谱录类茶学专著。



### 《中国茶叶词典》

陈宗懋、杨亚军主编 上海文化出版社

其以词典的形式反映茶的历史、科技、文化知识，共3433个词条，约70万字。内容分类合理，词条文字简洁、严谨、科学有据。



### 《中国茶书全集校证》

方健汇编校证 中州古籍出版社

其分为上中下补四编，主要是关于茶法、茶政、茶制、茶马类等的茶书。



### 《茶之书》

(日) 冈仓天心著 山东画报出版社

冈仓天心所著“英文三部曲”中，《茶之书》的影响最大，其向西方世界谱写了一曲意味深远的以“茶道”为主题的“高山流水”。



### 《中国红·中国茶》

羽叶编著 黄山书社

中国是茶的故乡，茶已成为中国代表性的文化符号之一。本书对中国茶历史、名茶、泡茶方法、茶礼、茶俗等做了生动讲解。





### 《茶路天涯：台湾茶第一堂课》

陈焕堂、林世煜著 华中科技大学出版社

台湾真正的种茶人，带你走遍台湾茶山，了解台茶文化，认识台湾茶深厚的精髓。



### 《南方有嘉木》

王旭烽著 浙江文艺出版社

本书是中国第一部反映茶文化的长篇小说，第五届茅盾文学奖获奖作品。



### 《平常茶非常道》

林清玄著 河北教育出版社

在书中，林清玄除了向我们描述茶道，还介绍了不少好茶，同时也展现他一直以来主张的人生观和生活智慧。



### 《父亲与茶》

梁晓声著 湖南文艺出版社

《父亲与茶》主要歌颂父母亲情。分为两部分，主要篇目有：父亲、父亲的遗物、父亲与茶，母亲、母亲养蜗牛、回味母爱等。



### 《人间草木》

汪曾祺著 天津人民出版社

《人间草木》是汪曾祺的经典散文集，字里行间充分流露出他对凡人小事、乡土民俗的深深眷恋和对旧日生活情景的缅怀。



### 《寒夜客来》

逄耀东著 生活·读书·新知三联书店

本书收文章三十余篇，其中有的写饮食之妙，有的写名菜与历史掌故，有的留心身边的饮食变迁，将文史典故、现实生活、怀旧忆旧融为一体。



### 《红楼梦：茶》

段振离编著 上海交通大学出版社

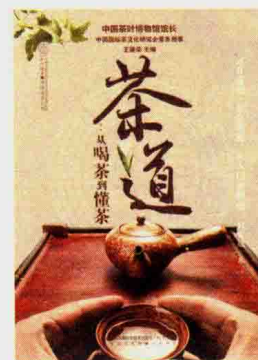
洋洋大观《红楼梦》，满纸茶叶香。该书以茶为主线，描述了《红楼梦》中多样的茶事活动及功能丰富的茶叶品种。



### 《茶与宋代社会生活》

沈冬梅著 中国社会科学出版社

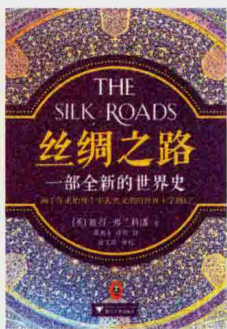
本书对宋代茶艺、生产过程等做了历史比较；对茶与中外文化交流、宋人茶观念等都进行了细致的考辨和剖析。全书详参古今成果，以宋代为范围又不囿于宋代。



### 《茶道：从喝茶到懂茶》

王建荣主编 江苏凤凰科学技术出版社

该书是一本茶道茶艺的百科全书，采用问答形式，有助于读者详细了解鉴茶、买茶、茶具搭配、泡茶过程中的种种。



### 《丝绸之路：一部全新的世界史》

（英）彼得·弗兰科潘著 浙江大学出版社

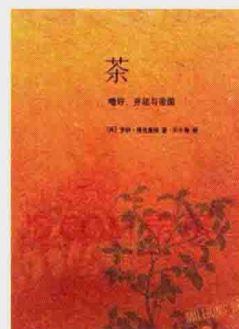
翻开这部包罗万象的史诗巨著，会发现丝绸之路的历史就是一部浓缩的世界史，丝绸之路就是人类文明最耀眼的舞台。



### 《茶马古道》

（韩）尹荣洙、孔渊 中央广播电视大学出版社

纪录片《亚洲印象·茶马古道》对这条中国川滇地区的茶和西藏马以物易物之路进行了全面实地考察和摄影。



### 《茶：嗜好、开拓与帝国》

（英）罗伊·莫克塞姆著 生活·读书·新知三联书店

本书讲述了有关茶树的神奇传说，以及茶叶品类、茶叶种植、制茶工艺、茶叶贸易等知识，书中涉及了不少有关中国的内容，也穿插了不少有趣的事情。



### 《茶，一片树叶的故事》

王旭烽总撰稿 中国国际电视总公司

这部纪录片一共分为六个篇幅，精选了全世界六十余位“茶人”的茶话茶事，讲述了茶地的自然奇观、神秘的制茶工艺、各国的茶道以及茶与人的故事。



### 《茶禅一味》

张维良 风潮唱片 闲情听茶系列

《茶禅一味》是一辑令人期待已久、充满东方灵性智慧的佳作。在茶禅交融中，品味物我合一的无限。



### 《茶经述评》

吴觉农主编 中国农业出版社

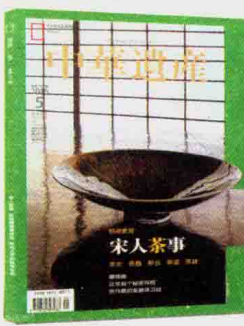
该书被人们誉为 20 世纪的新茶经，其中的内容包含了吴觉农先生深厚的茶叶实践经验 and 理论沉淀。



### 《图解茶经》

《图解经典》编辑部编绘 北京联合出版公司

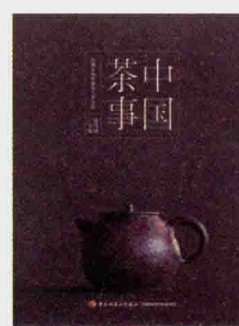
该书用通俗易懂的文字为读者讲解《茶经》，同时配有手绘插图和解析图表，详细阐释了我国古代的茶道、茶艺、茶礼等相关内容。



### 《中华遗产·宋人茶事》

中国国家地理出品

其中相关篇目追溯宋代茶史，欣赏宋时茶器，玩味宋人茶事，1000 年前的世人的生活画卷，伴着茶香徐徐展开。



### 《中国茶事》

郑国建主编 中国轻工业出版社

涵盖中国茶事的方方面面，对茶叶分类、中国名茶、饮茶器具、茶道之法、茶养生与茶美食、茶历史与茶文化等都有详细讲解。