《茶文化与茶健康》

【课程大纲】：

概述

**第一章** 茶文化与茶健康的概念

第一节 茶文化与茶健康的内涵与关联

一 茶文化的定义

二 茶与健康的关系

第二节 茶与美好人生

一 品茶品人生

二 茶为国饮

三 国际饮茶日

板块一 茶的起源与文化

**第二章** 茶的故乡

第一节 中国是茶的故乡

一 茶树的原产地

二 茶树类型

三 茶树种植

第二节 茶的发现和利用

一 神农氏发现茶

二 茶的药用和食用

第三节 茶的文字记载

一 茶的名称

二 《僮约》

**第三章** 中国茶文化演变

第一节 茶文化的萌芽和兴起

一 唐代以前的茶文化

二 唐代饮茶法

三 茶圣陆羽

四 《茶经》

五 茶道

第二节 茶文化的繁荣

一 宋代饮茶法

二 蔡襄

三 “茶皇帝”宋徽宗

四 斗茶

第三节 茶文化的转型

一 明清时期的饮茶法

二 制茶技术的革新

三 茶馆文化的兴盛

**第四章** 茶与文学艺术

第一节 茶与诗词

一 唐代茶诗

二 宋代茶诗

三 英美茶诗

第二节 茶与小说

一 中国古典小说中茶事

二 当代茶主题小说

三 外国小说中的茶事

第三节 茶与书画

一“茶”字的书法

二 茶器上的书法

三 萧翼赚兰亭图

四 宫乐图

五 惠山茶会图

板块二 茶类与识茶基础

**第五章** 茶叶的基础知识

第一节 茶的基本知识

一 茶的加工工艺

二 茶叶的分类

第二节 中国茶区分布

一 江北茶区

二 江南茶区

三 西南茶区

四 华南茶区

第三节 名茶录

1 西湖龙井

2 祁门红茶

3 岩茶

4 安化黑茶

5 福鼎白茶

**第六章** 茶叶的种类

第一节 基础茶类

一 绿茶的特征

二 红茶的特征

三 黄茶的特征

四 白茶的特征

五 乌龙茶的特征

六 黑茶的特征

第二节 再加工茶类

一 花茶

二 紧压茶

第三节 时尚新茶饮

一 抹茶

二 果茶

**第七章** 茶叶的品鉴

第一节 看形识茶

一 干茶的外形

二 优质茶

三 劣质茶

第二节 闻香辨茶

一 干茶香气

二 茶汤香气

第三节 滋味品茶

一 绿茶的甘甜

二 红茶的醇厚

三 乌龙茶的回甘

三 普洱茶的顺滑

第四节 观色鉴茶

一 茶汤颜色

二 叶底颜色

**第八章** 茶叶选购与储藏

第一节 茶叶选购指南

一 茶产品的安全认证

二 商品的信息全面

第二节 茶叶的储藏

一 茶叶储藏的条件

二 不同茶类的储藏方法

三 家庭储藏方法

第三节 茶叶储藏的注意事项

一 避光

二 防潮湿

三 防异味

板块三 泡茶技艺与茶具审美

**第九章** 茶道与茶艺

第一节 茶道与茶艺的区别

一 茶道的定义和中国茶道精神

二 茶艺和茶艺展示

第二节 基本茶艺流程

一 准备阶段

二 操作步骤

第三节 茶艺种类

一 基本茶艺

二 工夫茶艺

三 民俗茶艺

第四节 茶席美学

一 茶席构成

二 风格类型

三 环境布置

四 茶器摆放原则

**第十章** 常用茶具与搭配

第一节 茶具的主要材料

一 玻璃茶具

二 瓷器茶具

三 紫砂茶具

四 金银茶具

第二节 泡茶和饮茶的主要茶具

一 茶壶

二 盖碗

三 茶杯

第三节 古代茶具欣赏

一 唐代茶具

二 宋代茶具

三 明清茶具

第四节 现代实用茶具

一 煮茶壶

二 飘逸杯

三 焖烧杯

四 旅行套装

**第十一章** 泡茶基础入门

第一节 择水与备器

一 水为茶之母

二 器为茶之父

第二节 绿茶的冲泡方法

一 准备阶段

二 泡茶步骤

三 品饮环节

第三节 乌龙茶的冲泡方法

一 准备阶段

二 泡茶步骤

三 品饮环节

第四节 陈皮白茶的冲泡方法

一 准备阶段

二 泡茶步骤

三 品饮环节

板块四 茶叶的营养与健康

**第十二章** 茶叶的成分与作用

第一节 茶叶的营养与健康功效

一 茶叶的营养成分

二 抗炎、抗氧化作用

三 调节代谢综合征

四 缓解压力，改善抑郁行为

第二节 饮茶的疾病预防作用与保护作用

一 预防肿瘤

二 预防痛风

三 预防肾结石

第三节 饮茶对机体的保护作用

一 保护神经系统

二 防辐射作用

三 延年益寿的养生作用

**第十三章** 茶食与茶疗

第一节 茶食和茶疗的概念

一 茶食

二 茶疗

第二节 茶点

一 中式茶点

二 日式茶点

三 英式茶点

第三节 特色茶食

一 龙井虾仁

二 香炸雀舌

三 绿茶沙拉

四 凉拌鲜茶

五 抹茶冰激凌

第四节 民间茶疗法

一 茶水疗法

二 内科茶疗方

三 五官科茶疗方

第五节 自制茶食谱和药茶

一 五香茶叶蛋

二 茶香豆腐

三 绿茶番茄汤

四 红茶大蒜汤

五 红茶黄豆汤

**第十四章** 科学饮茶

第一节 科学饮茶的原则

一 合适的温度

二 合适的时间

三 合适的用量

四 合理的搭配 （不宜与含铁食物搭配，避免与药物同时饮用。）

第二节 四季饮茶

一 春品花香

二 夏饮绿意

三 秋饮清冽

四 冬泡温润

第三节 不同人群的饮茶建议

一 儿童饮茶建议

二 青少年饮茶建议

三 孕妇饮茶建议

四 老人饮茶建议

**第十五章** 茶与身心愉悦

第一节 回归自然

一 景迈山古茶树林

二 龙井问茶

三 中国茶叶博物馆

四 大唐贡茶院

五 中华茶博园

第二节 休闲社交活动

一 茶叶博览会

二 特色茶馆

三 雅集茶会

第三节 家庭饮茶的趣味与氛围

一 家庭茶角落的打造

二 饮茶的乐趣

三 饮茶的自愈

【样章】：

第三章 中国茶文化的演变

中国茶文化拥有数千年历史，经历了由实用到审美、由个体饮用到社会文化的历史转变。唐代以前，茶主要作为药用和食用的植物。唐代陆羽《茶经》的问世标志着茶文化理论的确立，是茶文化兴起的重要时期。茶文化在宋代时期达到其鼎盛阶段，点茶、斗茶之风盛行，茶与诗文、书画、哲思高度融合，展现出人们对精神境界的追求。明清时期，散茶普及，饮茶方式更加简便，茶俗遍及民间，成为社会交往、礼仪活动的重要组成部分。近现代时期，“茶为国饮”的理念推动茶文化复兴，茶不仅是健康生活的象征，也是中华文化的重要载体，具有强大的文化生命力与国际影响力。

第一节 茶文化的萌芽和兴起

一、唐代以前的茶文化

在唐代以前，中国茶文化处于萌芽阶段，尚未形成一种文化体系。据历史记载，茶在先秦时期已为人所知，并且可能用于祭祀与养生。汉代是茶从药用转向饮用的重要时期，尤其在巴蜀一代，即现在的四川、云南等地，茶的种植、制作和饮用已逐渐普及开来，茶甚至成为贡品进献朝廷，其社会地位得到提升。魏晋南北朝时期，佛教兴起，寺院中僧侣常以茶助禅，讲求清净寡欲的生活方式，这种理念与文人士大夫崇尚自然、清淡的生活追求不谋而合，使饮茶逐渐成为一种文化行为。饮茶方式也由最初的“煮茗”向“煎茶”转变。总的来说，唐代以前的茶，多用作药用和辅助饮食为主使用，已完成从药用到饮用的基本转变，并开始与宗教、哲学、礼仪等文化因素融合，为唐代茶文化的兴起奠定了坚实的基础。

二、唐代饮茶习俗的普及

唐代茶叶生产迅速发展，产茶区域遍及现今的四川、云南、福建、安徽、浙江等14个省区，大约有150多种茶叶品类，主要分为粗茶、散茶、末茶、饼茶。根据不同品类，采用简单的处理方法，如，把粗茶碾碎，散茶焙干、饼茶捣碎等，然后放入容器中煮沸或熬汤。饮茶方法以煮茶叶或用水煎熬茶汤为主。茶叶的主要加工方式是，将采摘下来的鲜叶进行蒸制，做成饼状，并在中间穿孔，再焙火干燥，最后碾磨成粉。将磨好的茶粉放入容器里煮沸，然后盛到碗里直接饮用，或加入葱、姜、大枣等调味后趁热饮用。这种饮茶方法成为唐代饮茶的主流形式，称作煎茶道。煎茶由煮茶演化而来，程序更为讲究，包括择水、洗茶、候汤和品茶四大要素。

唐代形成“比屋之饮”，家家户户都饮茶，饮茶习俗迅速普及，形成一种社会风尚。首次出现“茶会”一词，当时也称“茶宴”“茶集”。最初茶会主要以文人为主角，以茶会友，进行吟诗作画、赏景叙情等系列活动。茶会逐渐盛行，而后发展为文人茶道、寺院茶道、宫廷茶道和平民茶道四大特色茶文化圈。

三、“茶圣”陆羽

陆羽（733-804），字鸿渐，复州竟陵县（今湖北天门市）人。他终身未娶，一生坎坷，居无定所，执着于茶的研究。他的经典著作《茶经》奠定了中国茶文化的理论体系，被后世尊称为“茶圣”。他自幼孤苦，被僧人收养，在佛寺中长大，早年接触佛学与茶事，后又游学各地，四海为家，博采众长。他不仅强调茶的实用价值，更重视其精神和文化意义，主张饮茶应追求清、和、雅的境界，与儒道佛三家思想相通。他推崇以茶修身、以茶会友，使茶成为文人修养与社会礼仪的重要载体。他认为茶最适合精行俭德的人饮用，由此确立崇尚俭德和积极进取为唐代茶文化的的基本格调。

四、《茶经》

《茶经》是世界上第一部关于茶的专著，首次全面记载了茶叶知识，是茶文化开端的标志性成果。《茶经》成稿于于公元760年，陆羽在浙江湖州顾渚山定居期间。该书分为三卷共十章，即，一之源、二之具、三之造、四之器、五之煮、六之饮、七之事、八之出、九之略和十之图。最后一章“十之图”记载使用四幅或六幅宽的白绢，将前九章的内容抄写下来，张贴在墙，随时阅读学习。《茶经》以完整和系统地研究方式，涵盖茶的起源、采摘、制作方法、产地质量、器具、礼仪习俗等内容，从物质到文化，从历史到技术等各个方面，创建了较为完整的茶学体系，被誉为中国古代茶叶百科全书。

五、茶道

煎茶道是中国茶道的最初形式。陆羽在《茶经》中详细记录了煎茶道的具体步骤，可谓是中国茶道的奠基人。“茶道”一词最早出现在诗人、茶人皎然的一首题为《饮茶歌诮崔石使君》的诗歌中，即“孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此”。皎然精通佛典，博学多识，对中国茶道的创立与发展做出巨大贡献，堪称中国茶道之父。皎然是陆羽一生中交往时间最长的良师益友，他们在湖州经常一起探讨茶道艺术，对茶文化的发展产生深远影响和推动作用。

第二节 茶文化的繁荣

一、宋代饮茶法

饮茶在宋代日益繁盛，俗称“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，成为日常必需品。宋代产茶区继续扩大,制茶技艺越来越精细化。茶叶加工方式是，将鲜叶浸泡在水中，挑选出匀整的芽叶进行蒸青，之后以冷水清洗，用布包好，把茶汁挤出来，尽可能全部挤干。然后将压榨过的茶放入用陶瓷盆内研磨成粉末状，越细越好，之后放入不同形状的模具中，压制成形，最后烘干。品饮方法是，将磨碎的细茶粉放入碗中，然后注入沸水，用茶筅不停地击打搅拌，直到茶汤变得黏稠，表面呈现厚厚的泡沫时，即可饮用。该饮茶方法称为宋代点茶法。点茶道在宋代风靡天下，尤其是在宫廷和文人圈子中，成为文人雅集和茶会的常见方式，以此展示个人修养和茶艺的精致。

二、蔡襄

蔡襄（1012-1067），出生在福建莆田，北宋著名政治家、书法家、文学家，是中国历史上推动茶文化发展的一位重要人物。他撰写的《茶录》是继陆羽《茶经》之后的重要茶学文献，内容简要而系统，重点介绍了宋代点茶技艺、器具使用、茶品评价标准及饮茶礼俗，强调水质、火候与茶末调制的配合，表现出极高的品茶审美追求。蔡襄提倡节俭、实用，主张改善制茶工艺与北苑贡茶审核标准，这一举措有效提升了贡茶质量与制度规范。

三、“茶皇帝”宋徽宗

宋徽宗赵佶是古今中外唯一一位写过茶事专著的皇帝。他治国无能，却多才多艺、茶艺实践经验丰富。他的著作《大观茶论》分为天时、采摘、蒸压、制造、白茶、盏、瓶、水、香、外焙等二十篇，较为详细地介绍了北宋时期的茶叶制作和点茶法。如果说，蔡襄的《茶录》为艺术化的点茶技艺奠定了基础，《大观茶论》则是一部对点茶法集大成式的完美总结，涵盖从茶叶生产制作到每一步点茶技艺的实践。书中记载“本朝之兴、岁修建溪之贡，龙团凤饼，名冠天下”。宋代茶叶制作越加精细，茶的表面刻有龙纹和凤纹做装饰，龙团凤饼成为风靡一时的贡茶。福建建瓯北苑御茶园制作的龙团凤饼，寓意吉祥，开创“龙凤盛世”。

四、“斗茶”

“斗茶”在宋代发展为一种茶叶品评和茶艺比拼的竞技游戏，是文人社交和娱乐的新风俗。通过互相比较茶叶的品质、点茶技巧、香气和口感一争高下，其中点茶技艺着重观看茶汤表面泡沫的厚度及持久程度,宋时称“咬盏”，泡沫持久时间长者为茶品和技艺优者。斗茶作为茶会的核心活动之一，也是身份和品味的象征。斗茶使用的建盏，特别是兔毫盏和油滴盏，色彩和纹理独特，与茶汤的色泽、香气和泡沫相得益彰，完美呈现茶汤的美感。茶百戏在宋代社会极为盛行的茶艺表演形式，是一种集茶艺、歌舞、表演为一体的综合艺术形式。茶百戏往往出现在文人聚会、社交活动或宫廷宴会等场合，目的是通过互动娱乐、增强社交氛围，同时展示茶道和艺术的结合。斗茶的目的不仅要比谁家法的茶好，更要比比谁的点茶技术高。斗茶一般分为两个阶段，第一阶段斗香和斗味，比的是茶本身的香气和滋味；第二阶段斗色彩和斗浮沫，比的是茶的颜色和浮起来的汤花情况，茶沫停留的时间越长、颜色越白越好。

宋代茶会、茶宴、茶艺和茶道等习俗盛行全国，社会形成一片繁荣景象，是茶文化的黄金时期。南宋开庆年间，斗茶的游戏漂洋过海传到日本逐渐变为当今日本风行的“茶道”。

茶之为饮，有其客观的物质性，能够提供色香味的实体愉悦，满足形而下的感官享受。感官愉悦的发展，提升为形而上的探索，追求嗅觉、味觉、视觉的审美统一性，在精神领域追求美感的升华，就是茶道的肇始。

从唐代煎茶到宋代点茶，是在一脉相承中不断攀升审美的境界，以臻于极致。但追求过程为了视觉效果中达到乳花凝聚的巅峰状态，就不免忽视了茶香与茶味，最终注定是个不可能持续发展的途径。

第三节 茶文化的转型

一、明清时期的饮茶法

散茶饮用出现在元代，而饮茶方法在明清时期发生了重大改变。明代初期开始盛行饮用散茶，开创了撮泡法或冲泡法，将茶叶直接放入茶杯或茶壶里，用开水冲泡，保留茶叶的自然香味，类似于现今的饮茶方法。明清时期，制茶饮茶减少了之前的繁琐工序，传承了选水、火候和器具的重要性。还出现了黄茶、黑茶、乌龙茶、红茶，以及藏族酥油茶、维吾尔族奶茶等民族饮茶习俗，窨制花茶也颇为流行。泡茶方式既有以壶泡、杯泡和盖碗泡为主的清饮法，也有用小壶小杯品饮乌龙茶的工夫茶法。散茶冲泡法的定型和发展标志着茶文化真正普及到整个社会，产生广泛的影响。

二、制茶技术的革新

明朝开国皇帝朱元璋下令废除了宋代的龙团凤饼贡茶，改为进贡散芽茶，促进了散茶的普及，推动了茶叶生产制作技艺的创新性发展。绿茶加工技术由蒸青发展为炒青，用热锅手工炒制杀青，和烘青，其中炒青尤其盛行，鲜叶经高温杀青、揉捻、炒制，最后进行烘焙。清代茶叶产区进一步扩大，名茶辈出，红茶、绿茶、黑茶、白茶、黄茶、青茶、花茶等品类齐全。茶叶对外贸易迅速发展，远销欧美，风靡世界。

三、茶馆文化的兴盛

随着明朝经济的繁荣，城市化进程加快，商贸往来频繁，一些简单的茶铺发展为茶馆。明代茶馆更为雅致，饮茶十分讲究，对水、茶、器都有一定的要求，不仅供应各种各样的茶点，还有评书、弹词表演等，成为广受欢迎的娱乐和社交场所。清代是茶馆文化的鼎盛时期。种类十分多元化，有清茶馆、听书茶馆、户外野茶馆、戏曲茶园等。“清茶馆”以文人雅士居多，室内布置十分雅致考究，器具整洁、配套，墙上悬挂字画。茶馆遍布城乡大街小巷，不仅数量规模急剧加大，形态和主题更是多种多样。清代的杭州城里有大小茶坊800多家，北京有名的茶馆30多家，上海则多达60多家。茶馆不仅是休闲与品茶的场所，也是文化交流、思想碰撞和文人雅集的重要舞台，社会功能和文化内涵更加丰富。茶馆的繁荣反映了茶文化的深厚底蕴和社会生活的多样性。

吴敬梓在《儒林外史》中这样描绘南京：“茶社有一千余处。不论你走到一个僻巷里面，总有一个地方悬着灯笼卖茶”，茶馆远多于酒楼。晚清民国时期，女性出现在茶馆里，或为茶客或服务人员，一定程度上改变了社会性别观念及格局。