



寒夜客來

茶
茶
茶
茶

當酒

執編：蕭淳方
製作：蕭學斌

蕭淳方

有人說，「茶」

是造物者特別替我們中華民族安排的。

中國是一個喝茶的民族，中國人飲茶受著中國人一貫哲學思想與生活方式支配，不偏不倚，無過與不及。凡事都合乎中庸，絕無做作的形式。

茶不僅是國人生活中不可缺少的飲料，以現代科學分析證明，茶更有無窮的妙用與功效。俗語說：

「茶葉不是藥，處處用得著。」

從解渴、醫療、防病到許多特別的用途，逐一提高了茶在日常生活

中的實用價值。西洋人對茶的認識與飲用，雖然較晚，可是近年來，不斷有新的醫學報告「茶對人體健康的功效

?!」，許多國家已逐漸將喝咖啡改為飲茶，對於這個早已成民俗的「國飲」，我們是否更應重視與提倡

?

?

?

喝茶的歷史

西塔寺陸羽茶泉 裴迪
竟陵西塔寺 裴誦尚宣虛。
不獨支公住 曾經陸羽居。
草堂蔗產蛤 茶井冷生魚。
一汲清冷水 高風味有餘。

神農為發現者

據傳說神農這個人很奇特，有一個像水晶般透明的肚子，吃下去的東西在肚子裏可以看得清清楚楚。當時人們尚未用火熟食，一切都是生吞活咽，所以經常鬧病。神農爲了解決人民的痛苦，便決心試嘗百草，看看這些東西在肚子的變化，讓人們知道那些有毒不能吃，那些可以吃。

有一次他嘗到開著乳白色花朵的樹葉時，一吃下去，就從上到下，從下到上，到處流動洗滌，把腸胃洗得乾乾淨淨（大概就是洗腸吧！），他便稱這種綠葉爲「查」（或表「檢查」之意）。神農試嘗百草，每天都得中毒，全靠「查」來解救！

不巧有一次咀嚼到一株開著黃色小花的草，一下肚子感到很難受，未來得及吃「查」，肚腸便一節一節地斷開了。神農便因此爲了拯救人類而犧牲了自己，於是人們便稱這種草爲斷腸草。所以有句話說：「神農嘗草千千萬，可治不了斷腸傷。」

這雖是一個神奇有趣的故事，不過以當時而言，神農發現茶樹，只是發現其具有藥效而已，真正使茶成爲「國飲」的地位，則是數千年來難以數計

的無名氏不斷栽培、更新、繁衍，由嚼青葉而成採葉焙製乃至煎煮飲啜；不斷發明與改良，使得此一深具民族性的飲料，能流傳千古而爲世人所飲用！

茶名考與別稱

茶在作物學上是特用作物之嗜好品類，在植物學上是種子植物，爲常綠灌木。

古時「茶」的稱謂很多，特列舉常見之一二：

(一) 茶：詩經谷風篇有一句「誰爲荼苦，其甘爲薺」但到了唐陸羽茶經問世後，將數種不同意義的「茶」減去一劃，成爲只含一種意義的「茶」字，

所以中唐以後，受陸羽影響，逐漸將「茶」改寫爲「茶」了。

(二) 水厄：世說新語：「王濛如飲茶，士大夫皆

患之，每欲往候，必云：今日有水厄。」蓋晉朝飲酒風氣極盛，一般官人對飲茶都敬而畏之，視爲一種災難。而王濛卻以茶去款待客人，使那些好酒者知難而退，故後人常以「水厄」爲飲茶之代名詞。

(三) 不夜侯：故事出自晉張華所著博物志，其中談到「飲真茶令人少眠，故茶別稱不夜侯，美其功也。」胡嶠飛龍潤飲茶詩：「破睡須封不夜侯。」

漢代的茶

由種種史料顯示，西漢時有些地方已開始公開喝茶。如漢宣帝時王褒的一篇僮約（買賣奴隸的契約文字），便曾經提到「武陽買茶」、「烹茶盡具」兩句；武陽即當時著名的茶出產地，即今四川省彭山縣。而「烹茶盡具」就是規定在煮茶及盛茶時要洗滌，整理煮茶的器具，不得馬虎。

又如在「趙飛燕別傳」中，亦有一段關於飲茶的記載：「……適吾夢中見帝，帝自雲中賜吾坐，帝命進茶。左右奏帝，后向日時帝不謹，不合啜飲

茶……」反映在西漢時期，茶已成爲皇宮中的一種飲料了。

三國晉朝的茶

據三國志吳志韋曜傳：「孫皓飲群臣酒，率以七升爲限。曜飲不過二升，或爲裁減，或賜茶茗以當酒。」如此，「以茶代酒」乃是不爭的事實。

西晉以前，茶葉仍是一種比較珍貴飲料，但到了兩晉，晉書上曾經記載：謝安曾利用茶果招待客人；桓溫經常在宴會上利用茶果招待賓客。由此種資料顯示可以認定當時用茶果來招待普通客人，已經是一種規矩了。

南北朝時代的茶

到了南北朝，一些士大夫之流，崇尚清談，品茶賦詩，習以爲常。當時茶在南方已成爲一種「比屋皆飲」的飲料。但北方仍以「乳酪爲漿」，不重視飲茶。有次北魏孝文帝宴會之時，請教當時一位儒者王肅：「中國飲食方面，羊肉和魯羹、茗飲及酪漿，那一種較好呢？」王肅答道：「羊爲陸產之最，魚是水族之長，所好不同，卻是珍品。以味道而言，便有優劣之別；羊以春秋齊魯大國，魚可比邾、莒小

茶神陸羽



國，唯若就不能做爲酪的奴隸了。」孝文帝不禁大笑，因此稱茶爲「酪奴」。而喝茶風氣以因此漸漸傳播到西北一帶了。

唐代的茶

唐統一天下，文人學士提倡茗飲，紛紛以茶作爲吟詩作賦的題材。陸羽的《茶經》也在此時間世；而且南北城鎮已出現與今日相彷彿的茶肆。

唐代飲茶藉文成公主傳入西藏，從此飲茶與宗教更進一步結合，導致以後西藏喇嘛寺中盛大茶會的出現。由於唐代茶葉已經普及，所以白居易《琵琶行》中有：「商人重利輕別離，前日浮梁買茶去。」之句。到了唐德宗時，便已經開始征收茶稅。

宋代的茶

宋朝的茶，朝廷已想國營，並且用茶到控制敵人，不使茶來資敵，並爲了維持財政，實行茶葉專賣。北宋因邊疆外患，駐防很多軍隊，就派商人負責運送軍糧，爲了做爲彌補，就給他們一種販賣茶葉的特權。這種作法以後卻成了重要的問題。而日本的茶道，也是經由此時由榮西禪師傳回日本而造成今日之規模。



室內姜凋架

明代的茶

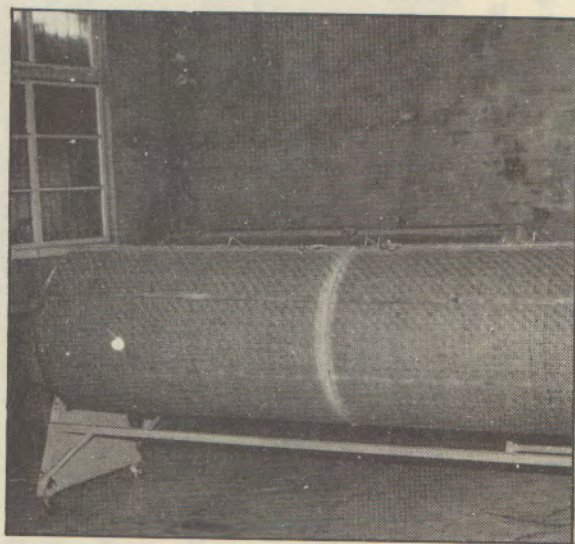
茶原以「固形茶」最通行。到了明太祖以後，認爲固形茶奢侈浪費，而鼓勵人民改喝一種連茶葉的煎茶，這種大變化，使得中國茶書的根底發生動搖；但隨著煎茶普及，茶知識需求也格外提高。

自明代始，官家正式成立「茶司馬」來管理茶政的大組織，可見當時茶已占明朝之軍事及對外貿易之重要地位，且更藉著鄭和下西洋而將我國茶葉傳播到歐洲。

清代的茶

清代伊始，許自由種植茶葉，設捐統收，以訖於民國的茶政。從此可以看出，茶是人民不可缺少的主要飲料，所以才視之爲「開門七件事：柴米油鹽醬醋茶。」

我國古代對外貿易上，有一條舉世聞名的「絲綢之路」，同時也存在一條「茶葉之路」，它既有海路，又有陸路，我國茶葉就是這樣海陸並進地傳播至世界各地。



浪菁機

總之，飲茶始於我國，茶在中國人的生活中，少說也有三千年的歷史，如果被舶來品咖啡及可樂代替，實在是民族文化的損失，在悠久的歷史中，茶的清香與高雅，與中國民族性相結合，成爲刻劃「中國」的重要形象！

茶的製造

西山蘭若試茶歌 劉禹錫

山僧後檐茶數叢，春來映竹抽新茸；

宛然爲客振衣起，自傍芳叢摘鷹嘴。

斯須炒成滿室香，便酌砌下金沙水；

驟雨松聲入鼎來，白雲滿碗花徘徊。

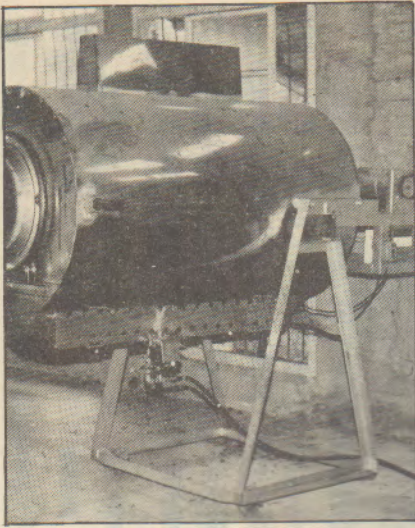
茶的製造加工受到人文環境、文化背景、地理環境以及品種、消費者喜好的影響，所以製茶過程各不相同。茶更隨著工商業的進步，由手工製造漸轉成機器製造。

談及茶葉的製造過程，讓我們從採茶開始吧。早上日出前，露水未乾，採茶多半到九點左右才開始驗收，採茶的方法以一心二葉爲準。接著進行日光萎凋，其目的是藉著太陽的熱能加速茶菁的水分蒸發並進行初步發酵，若遇到陰雨天或室溫低於28℃，則以熱風萎凋代替之，萎凋須進行到茶菁的質地柔軟爲止。然後是室內萎凋，它的作用是再度發酵，此時茶菁呈睡眠狀態。

前面三個步驟多倚靠人力，除了採茶可利用機器外（據說使用機器採茶，二個人在三個小時內，可採完幾千斤的茶葉，此數目頗爲可觀），以後便

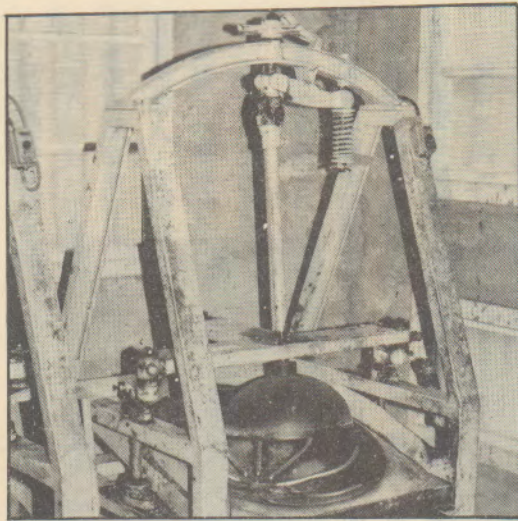
得依賴機器這種萬能傢伙了。第四步驟是浪菁，首先是手工浪菁，所謂手工浪菁即以手均勻翻動10分鐘，使睡眠狀態中的茶菁復活，經過約1~1.5小時後，復呈睡眠狀態，再重覆手工浪菁的過程。第三次以後由浪菁機進行，浪菁機轉速愈快，葉表面組織愈易破壞，香氣也愈易散發；反之，愈慢，則攪拌愈均勻，香氣愈醇，如何達到最高時效並使所製的茶葉最佳，便牽涉到數學問題了，普遍要15~20分鐘。或許有人覺得奇怪，為何分手工和機器二種操作進行，因為皆以機器操作，易導致過度發酵，雖然機器較省時。

在浪菁階段，茶菁只具淡淡的香氣，在殺菁時（下一步驟）始轉為濃香，殺菁以三種不同的機器依序進行。（一）殺菁機：此時最重要的是鍋溫要夠，若溫度不夠高，將破壞茶菁品質。在殺菁機內炒茶約花費5~6分鐘，主要還得由經驗老到的製造者，依茶葉香氣判斷是否已炒熟，而決定時間長短。（二）揉捻機：它是個倒漏斗狀的鐵蓋，將茶葉置於其內，利用高壓高溫攪拌，隔一段時間放下底座，讓茶葉散熱，再恢復原狀攪拌，共進行二次揉捻。揉

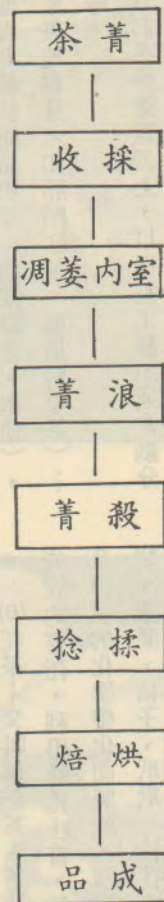


殺菁機

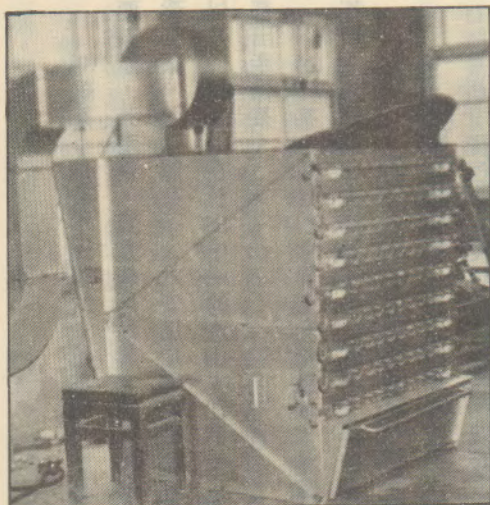
捻的作用在使茶菁成型美觀，並破壞葉細胞，成品沖泡時可加強湯味。（三）烘焙機：初焙時，水分由100%降至40%，完成後，自烘焙機中取出茶葉並攤開使之散熱，此時水分又回升到70%。接著又重覆殺菁機及揉捻機的操作使溫度升高，復焙則以紗布包住茶葉烘焙，以免反復揉捻，破壞茶葉光澤。復焙後的散熱，以手揉動紗布包著的茶葉，揉動爲了除去葉梗。現在水分已降到5%以下，呈現在眼前的



揉捻機



上述爲包種茶的製造過程，其他茶類製法或有步驟重覆，或有步驟省略，或有次序顛倒，均大同小異，但製法稍有不同，成品茶的氣味便不大相同。一般喝茶最注重茶葉的香氣，而製茶過程又以殺菁占最大決定性，譬如殺菁時炒的不夠熟，揉捻時悶得太久，或烘焙時火候不夠，皆足以導致失敗，這些人爲因素，得靠茶農親身體驗，所以製茶時，茶農們全神貫注，經常3、4天通宵達旦、徹夜不眠，真是個「行行有本難唸的經」。



烘焙機

茶的分類

茶葉的分類，衆說紛云，在茶葉界也不完全一致，下面以科學方法，商業界說法，加以分類。

(一) 茶葉的科學分類，依其精粗、優劣、品質、外形、季節、製法予以分類如下：

(a) 依發酵程度分 發酵茶—紅茶95%、黃茶85%。

半發酵茶—黑茶80%、烏龍茶60%~70%、包種茶30%~40%、青茶15%~20%、白茶5%~10%。

不發酵茶—綠茶0%。

一般來說，發酵程度愈高，茶湯顏色愈黑，反之，趨向金黃色。

(b) 依萎凋程度分 不萎凋茶—綠茶。

萎凋茶—其他茶類均屬之。



茶具

(c) 依產茶季節分 春茶—清明到夏至期間採收。

夏茶—夏至前後採收，共有二次，第一次稱夏茶，第二次叫六月白。

秋茶—約在夏茶採收後一個月採收。

冬茶—秋分前後採收。

其中以春、冬二季的茶葉較好，因為此季節氣候溫和、茶水較甜。

(d) 依製茶形狀分 散茶—正茶—條茶、碎茶、圓茶。

副茶—茶末、茶片、茶梗。

磚茶—磚茶、餅茶。

束茶—束茶、線茶。

(e) 依製造程序分 主茶—在茶的製造中曾提及，

殺菁最後一個步驟為「去梗」，若不去梗，則稱初製茶，即主茶，其外形較粗放。

精茶—又稱精製茶。其形狀較整齊且品質劃一。

(f) 依薰花種類分 花茶—加料茶。例如桂花茶、茉莉花茶。

素茶—不加料茶。

其他尚有依茶樹品類分（如鐵觀音、水仙），依產茶地點分（如祁門紅茶、凍頂烏龍茶）；

……等。

(二) 目前在商業經營上，以採製工藝，通常劃分

為綠茶、紅茶、烏龍茶、白茶、花茶及速溶茶、茶袋，每一大類又依品名、品質劃分等級。下面介紹幾種常見的茶葉：

(a) 綠茶—是最早出現的一種茶類，也是我國主要茶類，其產量、質量皆居世界之冠。譬如安徽屯

溪綠茶、西湖龍井茶、六安瓜片茶均是著名綠茶，以及「只緣身在此山中」的廬山、江蘇南京雨花台都出產綠茶。

(b) 紅茶—是目前世界上產量最多、銷路最廣的茶類。共分為工夫紅茶、小種紅茶、紅碎茶三類。

工夫紅茶—在製造過程中講究茶的形狀及色香味。

小種紅茶—在加工烘焙時，係採用純松木明火薰製，使茶葉增添代松烟香，可加入牛奶或糖。

紅碎茶—是工夫紅茶所發展出來的新茶類，適宜加糖、牛奶、檸檬等。

(c) 烏龍茶—烏龍是茶名，也是品種名，以福建、廣東、台灣三省產量較大，如鐵觀音、包種茶、烏龍茶皆是烏龍茶。以前曾外銷到英國，有「東方美人」之稱。

(d) 白茶—經過自然的萎凋及慢火烘焙而成，不似綠茶的蒼翠，紅茶的烏黑，烏龍的紫褐，而是色白如銀，因此而稱之為白茶。

(e) 花茶—又叫薰花茶、香片。是由茶葉和含苞待放的香花，利用鮮花吐香、茶葉吸香的物理作用及隨著的化學變化而製成。常用的香花有茉莉、珠蘭、玉蘭、柚子、玳玳、桂花、玫瑰等。

(f) 速溶茶及茶袋—隨著時代變化應運而生的茶類，充分符合現代人方便、迅速、衛生的要求，而且口味可根據消費者的需要而更新。

喝茶的藝術

一言至七言詩 白居易

茶，

香葉，

嫩芽。

慕詩客，

愛僧家，

碾雕白玉，

羅織紅紗。

鉞煎黃蘗色，

盪轉麴塵花。

夜後邀陪明月，

晨前命對朝霞。

沈盡古今人不倦，

將知醉後豈堪誇。

一古今多少事，盡入茶具中

我國古代詩人飲茶吟誦的詩句中，茶和茶具總是珠聯璧合，相提並論的；品茶不僅要重視茶葉的形、色、香、味，還要講究茶具各種不同質地和造型的藝術美。能在日常生活中，以名瓷茶具沏上香濃的好茶，可說生活藝術之極至。

我國茶具千姿百態，各有千秋，然而一般壺小則香易聚，壺大易味不佳。因為壺的功能不僅在迅速加溫，更在迅速隔離；例如快火炒茶和慢火炒茶，其新鮮清脆，不言可知，小壺泡茶，功能若此。所以壺與茶的重要性，乃不分軒輊！

總括而言，各類茶具中，以瓷、陶器為最好，玻璃茶杯次之，但各有特點，不能一概而論。以飲者言，重於嗅香品味者，可選用陶瓷茶具，而其保



壺茶

溫性也好，更適合老年人用。重於欣賞名茶湯色者，宜用玻璃杯。但若以茶類而言，普通紅、綠茶各種茶具均可選用，綠茶中的高級茶及名茶，以選用玻璃杯為好，便於觀賞。各種花茶及烏龍茶，以選用有蓋瓷製茶杯和陶製茶壺為好，可防清香逸失。選用茶具，宜小不宜大，大則水多熱量大，沖泡細茶葉，容易燙熟，影響香味。用保溫杯泡茶，易將茶葉泡熟，使茶葉變黃，味澀、香低！所以茶葉與茶具其關係猶如焦孟不離，有相輔相成之功!!!

二茶葉的挑選及保存

一般茶葉的選購以自己喜愛的為主，例如以食味來說，吃喝油膩的人，宜選用較濃的茶；食物味道強烈的人，就選用較芬芳的茶，蔬菜吃的少的人，就選用醱酵較輕或不醱酵的茶。以年齡來說，年輕人為了健美，可選用綠茶或包種茶，上了年紀的人最好選用烏龍茶及焙火稍重的包種茶。但讀者不



壺茶

妨到商店少量選購幾種茶，依法沖泡，先行試飲，當茶湯進口，迴盪於口中一點時間，再經喉嚨吞入口裡覺得甘潤回味，就可證明這種茶對你是適宜的。至於鑑別茶的要領，有下列簡易方法：

(一)從茶的色澤上辨別：若乾茶的外觀色澤有油光且新鮮呈現寶色者為佳，各種茶皆有其標準色澤。
(二)從茶湯顏色辨別：各種茶皆有其標準水色，以澄清透亮而呈艷麗者為佳（好品質的紅茶在茶湯冷後呈乳化現象，另當別論）。

(三)從茶葉上香氣辨別：這是茶品質的條件，也是最簡易的辦法，將一撮茶葉放置掌心，用口呵氣，使茶葉變熱而發出真味，香氣愈濃愈久，愈是好茶。

(四)從茶的滋味上辨別：因茶是飲用咀嚼，少苦澀帶有甘醇者為佳，飲用在喉間有久久不淡之回味者才是上品。

但好的茶葉如不妥善保存，易變潮、感染異味在空氣中自動氧化而使茶葉顏色發暗，香氣散失，所以良好的保存方法乃是嗜好飲茶人士所必備的知識！

(一)罐貯法：最好用雙層蓋的鐵製茶罐，把茶分別用紙包好製入罐內，再將茶罐置於乾燥、潔淨的地方。

(二)塑膠袋貯藏法：選二只無毒、無味、無孔隙的塑膠袋，將乾燥茶葉用軟白紙包好後，裝入其中一只袋內，輕輕擠壓，將袋內空氣擠出，用細軟繩子紮緊袋口，再反向套在另一袋子的外面。

(三)熱水瓶貯存法：將乾燥茶葉裝入瓶內，裝實裝足，盡量減少瓶內空氣留存量，瓶口蓋緊並塗白臘封口，再裹以膠布。

以上均是家庭的使用方法。若屬於大宗茶葉，則可應用生石灰貯藏法或低溫貯藏法來避免茶葉受損！

三、泡茶方法：

泡茶技巧，自古而今，即流傳著許多方法，如宜興式泡法、潮州式泡法、安溪式泡法等等，但其原理大同小異。而在今工商業社會中，凡事講求效率及簡樸，因此我們在這兒僅介紹目前國內流行的一種泡茶法——傳統式泡法，此種特色在於道具簡單，泡法自由，並不十分苛求形式及道具，十分適宜大眾。

1. 備用具、備茶、備水：這是最簡單也是最普遍的裝備。

2. 燙壺：將熱水沖入壺中至溢滿為止。

3. 倒水：將燙壺的水，倒淨，可以順注口而出，也可以從壺口倒出。

4. 置壺：這比較講究的置茶，先放一個漏斗在壺口上，然後倒入，自由一點的用手抓茶葉即可。

5. 溫潤泡：將燒開的水倒入壺中，至泡沫滿溢出壺口。蓋上壺蓋，立即倒掉，目的是讓茶葉吸收溫度及溼度，處於含苞待放的狀態，時間愈短愈好。

6. 第一泡：將適溫的熱水沖入壺中，計時約一

分鐘。

7. 淋壺：淋壺並備洗杯水。

8. 洗杯（燙杯）：將茶杯側置於茶池中旋轉，燙熱後取出。其燙杯功用有二，一為保持茶湯溫度，不致冷卻太快，二為利用燙杯的時間來計量茶湯的濃度。

9. 倒茶：接受茶湯的器具，叫茶盅，台語叫公道杯，通稱茶海。有了這種器具，才不會你淡我濃的極不均勻，因為茶湯先倒較淡，後倒較濃。

註：若不用茶盅，則先提著帶沿著茶池輕磨一圈，用意是刮去水滴及搖動茶湯，使茶湯均勻，台語叫「關公巡城」，但磨壺要注意方向，不論左右手執壺，向內表示歡迎，向外表示送客。

「關公巡城」只是使茶湯稍為中和，濃淡平均就要靠倒杯的技巧了，不能一次倒滿，如有二杯，則需來回倒；如有四杯，可分成四次，每次倒四分之一；這種倒法，有人戲稱為「韓信點兵」。

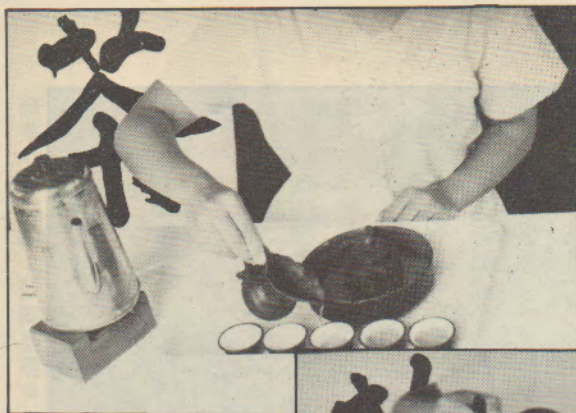
茶與健康

飲茶歌

盧仝

- 一碗喉吻潤；
- 二碗破孤悶；
- 三碗搜枯腸，唯有文字五千卷；
- 四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散；
- 五碗肌骨輕；
- 六碗通仙靈；
- 七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生！





倒茶	溫潤泡	備用具
	洗杯	燙壺
請用茶		

「健康」，對現代人來說，是個敏感問題，也是個不可缺少的寶貝。而在日常生活中，茶與我們又是息息相關，但茶對人體健康有何影響呢？其中學問可是不小喲，首先看看茶的優點：

(一)提神醒腦，清心解渴：相信讀者們都有過精神恍惚或熬夜的經驗，在自然生理狀況壓迫下或與周公掙扎防線上，可曾想到泡上一杯濃茶，只要它一入喉，全身毛細孔張開，方才拜見周公的七魂六魄全回來了。此因茶含有咖啡鹼（或稱咖啡因、茶素），刺激中樞神經系統，及芳香油刺激腦、心臟、血液的循環作用。

另一方面，茶中化學成分如多酚類、糖類、果膠、氨基酸等，與口內唾液發生了化學反應，口腔得以滋潤，加上咖啡鹼從內部控制體溫中樞，調節體溫。不似汽水、果汁、冰淇淋，於揮發時吸收人體熱量，只是治標而非治本，得喝茶才能真正達到解渴的目的。

(二)消除油膩、健美減肥：在餐宴應酬後，總是感覺油膩厭煩，這種現象表示脂肪在人體中堆積，不妨喝杯茶，茶的肌醇、葉酸、氨酸、膽鹼等，都有調節脂肪代謝的功能。同樣的道理，肥胖的人體內過多的脂肪，可經由茶的強力消化、脂肪分解、脂肪去除等作用，達到減肥的目的。對於心臟病、高血壓的患者，更是一大福音。

有人曾做過白鼠實驗，將之分為甲、乙、丙三組，餵以相同飼料。唯供給甲組白開水、乙組紅茶、丙組綠茶，經過一段日子後，三組白鼠的體重為丙>乙>甲，由此可知，欲消除油脂，喝茶比不喝茶要好，喝不發酵茶（綠茶）又比發酵茶（紅茶）好，因為不發酵茶鹼性度更高，更容易達到目標。



具用茶採



園茶

(三)解酒解毒、治療疾病：於本文開始便提及「神農吃查」的故事，故事的真實性我們無從驗證，但茶能解毒卻是千真萬確，如茶多酚能使鋅、鋁及生物鹼等有毒物質分解，不良的水質，可藉茶凝固有毒物質將之沈澱而淨化水質，此外咖啡鹼能刺激腎臟，使排泄暢通，加速清除體內的廢物及毒素，單寧酸也能解尼古丁及嗎啡之毒，有些抽煙的人必喝茶，其中是有原因的。相同的功能也能發揮在酒精上，所以茶能醒酒。

關於茶所能治療的疾病，在資料上的記載比比皆是，譬如茶色素對患有貧血症、肺結核的人裨益良多；無機鹽類的鉀、鎂、鈉、碘、矽酸、磷酸，可增進新陳代謝，治療甲狀腺腫。近年來，在科學方面的研究證明：茶葉中的脂多糖、維生素C及茶多酚，能吸收放射線總九十，成爲防輻射線藥物，以及關於尚待研究的抗癌功效。

(四)補充營養、保健防病：根據化學分析，茶含有維生素A、B、C、D、K等、菸鹼酸、碳水化合物，每天喝幾杯茶，攝取體內缺少的養分，可預防因營養不均衡所引起的疾病。

以上所提四點，於古今中外文獻，不乏其印證資料。中國最早的茶書——陸羽茶經中，陸羽說：「若體熱、口渴、成爲凝悶、頭痛、目暈、手足痛苦，而關節不舒之時，能啜四、五杯，則其味可以抗衡醍醐甘露。」近代我國醫藥界曾提出一份研究報告：「茶的功效有十項：①幫助消化、促進食慾。②消除脂肪、膽固醇。③除口臭、防蛀牙。④解渴、解酒。⑤防便秘。⑥減肥。⑦促進血液循環。⑧整腸、利尿。⑨防止放射性物質。⑩有抗癌功效。」

「在國外方面，英國評定茶有七功能：①促進脂肪消化。②防腐殺菌。③解毒。④利尿。⑤除臭。⑥治頭痛、腹痛。⑦益思提神、消除疲勞。」尚有德國、美國等國家的研究報告，均可顯示出茶的功效。

儘管茶擁有多項優點，但某些缺點，却也是不容忽視的。如茶有收斂性，空著肚子喝茶則傷胃；茶屬寒性，患有寒疾及身體虛弱的人，不宜多飲；茶湯過濃或喝得過多，易引起心臟機能亢進、精神過度興奮而造成失眠。這些都應該格外小心注意。

茶的遠景

双井茶 歐陽修

西江水清江石老，石上生茶如鳳爪；

窮臘不寒春氣早，双井芽生先白草。

白毛叢以紅碧紗，十斤茶卷一兩芽；

長安富貴五侯家，一啜猶須三日誇。

喝茶並非近代新發展的中國藝術，而是淵源久遠，由來已久；不但在中國內地廣爲民衆所接受，且遠播至世界各地。茶在我國本土的發展情形是：春秋戰國後期及西漢初年（四川、雲南）→漢代（江蘇、浙江）→兩晉、南北朝（普遍飲用）→隋代（隋文帝的推動）→唐代（西藏、新疆）→宋代（內地、邊區設立茶市）→元、明、清代（飲茶風氣大盛）；同樣地，茶也曾傳播於國外，它的流程是：西漢（南洋）→南北朝（土耳其）→唐、宋代（

日本) ↓宋、元代(高麗) ↓明代(東南亞、阿拉伯半島、非洲東岸及歐洲) ↓清代(美國、英國、西歐國家)。

近年來，國內的飲茶風氣很盛，無論是訪友或待客，有一壺好茶，邊品邊聊，氣氛融洽。中國茶藝協會曾強調，茶是「和平飲料」，喝了可以讓人情緒緩和，增加冷靜思考能力，趨於理性，所以說：「喝茶的人不會變壞。」

為了鼓勵茶農生產高級茶，以便全面提高茶葉品質，改進製茶技術，發揮茶葉最高價值，自民國六十四年開始舉辦全省各地茶比賽，藉著競賽觀摩方法，達到此種活動的宗旨。茶葉比賽近年來却變了質，飽受商業的污染，非但比賽公平性受懷疑，讓茶農提不起興趣參與，阻礙茶葉發展，還因茶價不合理，嚴重影響消費者權益與喝茶風氣。

經過茶農專家檢討問題癥結，發現至少有下列各項缺失：(一)各地茶比賽場次太多，並有重複比賽現象；(二)比賽都是請農林廳茶葉改良場人員出面指導，讓民衆誤以為是官方主辦；(三)未嚴格限定參賽者資格，讓許多非茶農「魚目混珠」，交出非自製的茶樣；(四)比賽茶樣是成品，容易假造；(五)茶比賽與展售同時舉行，無形中也會讓人較關心得獎茶，追求較高利潤；(六)對評審人員，過於塑造個人形象；(七)得獎封條控制不嚴格。

有鑑於上述缺失，茶藝協會總幹事范增平建議：(一)擴大比賽範圍，減少比賽次數；(二)評審人員不該被壟斷，評審委員名單不得賽前公佈；(三)茶比賽與展售活動要切實公開舉行，才不致使技術觀摩和商業交易混淆；鼓勵茶商另外舉行選茶比賽，提昇



飲茶

茶農製茶技術及茶商選茶能力。

於茶葉方面，發展迄今，已由手工製造漸轉為機器製造，在管理方面，也正走向企業化經營。關於這些轉變的最大因素必是工業革命的影響，跟著帶來工業社會的規格化及制度化，消費者要求穩定的品質，統一的規格及合理的價錢，均得依循科學管理方法達到水準。

此外，工業革命尚有另一項影響，它所帶來的緊張及對時間的爭取，遂使茶葉以一番新面貌——方便而實用的袋茶出現。消費者不拘任何場所，任何時間，不須具備全套茶具，只要將茶袋放入一杯熱開水中，三分鐘後便是一杯香濃的好茶，免去了一道道的手續，既方便又省時，而且仍有多種口味的選擇機會。以不十分執著的態度來看，不失為現

代人爭取時間且達到享受的途徑。

儘管茶葉改變了型態，傳統飲茶仍有其不可動搖的地位，致使產生了現代飲茶的一種新象，「現代茶藝館」的應運而生。

「茶藝館」本是店名，營業項目是「茶與藝術」，販賣茶葉、陶壺、金石與字畫，另免費提供顧客品茶。真正具有現階段茗雅型的茶藝館出現，則該算是六十年時的「中國茶館」；另較具規模的，則要延到六十七年設立的「中國功夫茶館」。

目前正蓬勃發展的茶藝館業，大致可分為四類型：(一)文化型——以商業手段，來達到創造文化的目的；(二)商業型——以發揚文化為號召，藉以達到商業目的；(三)自我肯定型——不在乎別人怎麼評論與認定，我行我素；(四)窩蜂型——以茶藝館作為其他商品促銷的媒介。

據有關資料統計，目前，台灣地區大大小小茶藝館，已經高達五百餘家，喝茶人口約達一千一百七十萬，占總人口百分之六十五。以年齡分布而言，二十歲以下的顧客占百分之五；二十至三十歲者，占百分之二十；三十至四十歲者，占百分之三十五；四十至五十歲者，占百分之二十五，五十歲以上者，占百分之十五。若以性別而論，男女各約占一半。

由數字中顯示出，民間的喝茶風氣已十分普遍。子曰：「殷因於夏禮，所損益可知也。周因於殷禮，所損益可知也。其或繼周者，雖百世可知也。」由古迄今，茶葉不斷地品質改良、境界提高及聲名遠播，日後茶葉界展現的將是一片欣欣向榮的遠景。

神陸羽

羨歌

黃金壘
 白玉盃
 朝入省
 暮入台
 羨西江
 水向竟
 陵城下
 來

不羨黃金壘
 不羨白玉盃
 不羨朝入省
 不羨暮入台
 不羨萬羨西江
 水向竟陵城下來



喝一壺好茶，恰似聆聽動人旋律，有「餘音繞樑，三日不絕」之妙，此乃人生一大享受。方才，於茶的世界裡漫遊一遭，由茶的起源侃侃而談到茶的代代相傳（喝茶的歷史）；再到製茶工廠，瞧瞧它如何孕育出我們所熟悉的茶葉，以及它懷胎十月所產下不同個性的孩子們（茶的製造及分類），然後，進一步了解茶具的選擇和泡茶的要領（喝茶的藝術）；接著談到茶對人類身心的影響（茶與健康）；最後，展望茶將在人們心目中，佔據何種地位（茶的世界裡，跨出我們的第一步）。

飛向現在、未來，從中國航向亞洲、全世界，可謂之「在茶的世界裡，不是舶來品，也不是商人逐利的茶，是一項中國藝術，是國粹之一，是滲錫於中國土地的生命；不是舶來品，也不是商人逐利的飛向現在、未來，從中國航向亞洲、全世界，可謂之「復興中華文化」的使命，提醒我們手段，更不是西方飲料的替代品。有了這層初步體認後，記憶起「復興中華文化」的使命感，提醒我們應該深一層地去瞭解「茶道」。

誠如某些國粹，總在不知不覺中，被健忘的國人遺落他鄉，待驚起欲找尋時，才驚然察覺它已成為其他國家文化的菁華。當茶置身於中國藝術行列之初，「茶道」也相同地向外流傳，並有興盛繁茂的美好芽，甚至於受同化的可能性。可喜的是今日的台灣，茶道非但毫無式微的傾向，更有興盛繁茂的美好遠景。此外，須極力加以保存，積極地推廣茶道，提昇茶的地位，讓國人心中存著一份認同，讓國飲「茶道，永遠屬於我們。」