

茶
道

Чай по-китайски

от первой чашки
до церемонии

一
盞
茶
一
味
人
生



Дмитрий Фомин

Чай по-китайски - от первой чашки до церемонии

<https://litres.ru/74577934>

SelfPub; 2026

Аннотация

Китайский чай — это сотни сортов, особая посуда и культура чаепития. Эта книга проводит читателя по всему пути: от устройства чайного листа и выбора чая до самостоятельной домашней церемонии.

Вы узнаете о шести категориях чая, языке дегустации, покупке и хранении. Затем познакомитесь с зелёными, белыми, жёлтыми, красными чаями, улунами, пуэрами, цветочными и редкими сортами — от понятных вкусов к более сложным. Отдельные главы посвящены завариванию: универсальному способу, проливам гунфу-ча, гайваням, чайникам, глиняной посуде, пиалам, чабани и аксессуарам.

Книга честно разбирает состав чая, его действие, ограничения и противопоказания, помогает подобрать напиток для бодрости, отдыха, жары или сезона. Завершают маршрут чайный этикет, домашняя церемония и современная чайная жизнь.

Это не энциклопедия и не сборник разрозненных советов, а последовательный практический метод для новичка и

увлечённого любителя. В основе — опыт и материалы
daochai.club.

Содержание

Введение	5
Как устроена книга	8
Как читать эту книгу	10
Что понадобится на старте	11
Глава 1. Чай: что это такое и откуда он родом	13
1.1 Что такое чай и как он делится на категории	15
Один лист — шесть категорий	18
1.2 История чая: от лекарственного отвара до	24
Великого чайного пути	
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Дмитрий Фомин

Чай по-китайски - от первой чашки до церемонии

Введение

Представьте полку чайного магазина: лунцзин, те гуань инь, да хун пао, шу пуэр, бай му дань. За каждым названием — цена, и разброс внутри одного имени легко достигает десятикратного. Продавец говорит «это элитный», карточка товара обещает «истинный вкус Китая», а вам нужно ответить на простой вопрос: что из этого стоит взять домой и что с ним делать дальше. Эта книга написана, чтобы у такого вопроса был ответ — спокойный, конкретный и проверяемый на собственной чашке.

Большинство людей приходят к китайскому чаю одним из двух путей. Либо случайная покупка — ароматный молочный улун из супермаркета, связанный чай в подарок, — и желание понять, что это было и есть ли там «настоящее». Либо решение пить меньше кофе и попытка заменить его чем-то живым. В обоих случаях дальше начинается одно и

то же: стена незнакомых названий, противоречивые советы в интернете и ощущение, что у этой темы нет входа. Вход есть — и он устроен проще, чем кажется снаружи.

Книга адресована прежде всего тому, кто начинает путь с нуля или с первых удачных и неудачных покупок: она ведёт от «чай — это просто заварка» до понимания, чем шэн отличается от шу и за что платят за сихуский лунцзин. Второй читатель — тот, кто уже пьёт китайский чай и хочет выстроить знания в систему: разобраться в улунах глубже двух знакомых позиций, освоить проливы, собрать осмысленную посуду, понять, что именно чай делает с организмом. От энциклопедии книга отличается тем, что её читают подряд, а не раскрывают на случайной странице: главы построены по нарастающей сложности и опираются друг на друга. От блога — тем, что советы здесь сверены между собой и собраны в метод: один и тот же вопрос («какой температурой заваривать», «как хранить», «сколько платить») в книге получает один ответ, а не двадцать противоречивых замечок под разными сортами.

Эта книга выросла из материалов сайта daochaclub.ru — за её страницами стоят сотни статей о сортах, заваривании и чайной культуре. Материал не собран в книгу механически. Повторяющиеся советы сведены в единые главы-практикумы, противоречия между статьями проверены; оценки вроде «лучший» и «самый полезный» заменены критериями, которые вы сможете применить сами. Цены и нормы там, где они

приводятся, — ориентиры на 2026 год, а не обещания.

Что эта книга обещает — и чего не обещает. К последней странице вы будете уметь: отличать шесть категорий чая и описывать настой словами точнее «вкусно»; выбирать чай в магазине и онлайн по признакам, которые можно проверить, заваривать любой сорт хотя бы двумя способами и исправлять ошибки в следующем проливе; хранить чай так, чтобы он не погибал на полке; понимать, что чай делает с вашим организмом и где у этого действия границы; провести дома чайную церемонию, которая останется практикой, а не спектаклем. Чего здесь не будет: обещаний лечения, «секретных сортов» и рейтингов «лучшего чая в мире». Всё, что выглядит как магия в чайной практике, на проверку оказывается листом, водой, температурой и вниманием — и это хорошая новость, потому что все четыре доступны вам уже сейчас.

Как устроена книга

Книга построена как путь с нарастающей глубиной — от системы координат к сортам, от сортов к практике, от практики к здоровью и культуре. Читать её можно не только подряд, но удобнее всего именно так.

Часть I. Начало пути (главы 1–4). Система координат: что такое чайный лист и откуда чай пришёл, чем шесть категорий различаются и на каком языке описывать вкус, как выбрать чай и не переплатить, как хранить покупку. Эти четыре главы — фундамент: дальше каждая сортовая глава опирается на них, а не повторяет общие правила.

Часть II. Большая карта сортов (главы 5–11). Проход по всем категориям — от знакомых зелёных через белые, жёлтые и улуны к красным, пуэру, цветочным и редким чаям. Порядок — от более простого и знакомого вкуса к более сложному: каждая глава опирается на предыдущую.

Часть III. Практикум: заваривание и посуда (главы 12–19). От теории к рукам: универсальная техника заваривания, отдельная глава о проливах и гунфу-ча, а затем вся посуда — заварочные чайники, исинская глина, гайвани, пиалы, чайные доски, аксессуары и наборы в подарок.

Часть IV. Чай и здоровье (главы 20–22). Что находится внутри листа — кофеин, теанин, танины, — что чай реально делает и чего не делает, и как подобрать чашку под за-

дачу: бодрость утром, спокойствие вечером, жара, простуда. Глава 21 написана особенно трезво: маркетинг и медицина там разведены явно.

Часть V. Чайная культура (главы 23–25). Финал пути: китайская чайная церемония как практика, которую можно повторить дома; этикет и обычаи за чайным столом; и чайная жизнь сегодня — заведения, чайные туры, обучение.

Приложения. Три справочных блока в конце книги, собранные из самого повторяющегося практического материала: сводные ориентиры цен и каналов покупки (Приложение 1) — чтобы не переплачивать и понимать, за что платить; отобранные ответы на частые вопросы (Приложение 2) — быстрые справки без чтения глав; благовоения для чайной атмосферы (Приложение 3) — фон, который поддерживает церемонию. К ним возвращаются по мере надобности — это справочная полка, а не часть основного маршрута.

Как читать эту книгу

Подряд — если вы новичок. Книга и рассчитана на последовательное чтение: каждая часть подготавливает следующую, и самый быстрый маршрут к уверенности — просто идти с первой главы. После четвёртой главы вы уже сможете сделать первую осмысленную покупку, а сортовые главы части II можно читать параллельно с дегустацией — глава про улуны за чашкой Те Гуань Инь работает заметно лучше, чем без неё.

Быстрый старт — если хочется практики немедленно. Прочитайте главу 3 (как выбрать и где купить), главу 4 (как хранить), главу 12 (как заваривать) и сверьтесь с Приложением 1 (сколько это должно стоить). Этого достаточно для первой удачной покупки и первого приличного чаепития; к вводным и сортовым главам вернётесь потом с опытом.

По интересу — если у вас конкретная тема. Каждая глава самодостаточна: пуэр — глава 9, заваривание — главы 12–13, посуда — главы 14–19, здоровье — главы 20–22, церемония — глава 23. Приложение 2 отвечает на короткие вопросы без чтения глав целиком. Перекрёстные ссылки внутри текста подскажут, где что искать.

Что понадобится на старте

Минимальный набор для первых шагов по этой книге умещается на кухонной полке: один чай категории, которая вам пока незнакома (для начала подойдут светлый улун, красный или базовый зелёный — не самые дорогие позиции в магазине), любая кружка или простой заварник и вода без выраженного запаха — фильтрованная или бутилированная. Всё. Гайвань, чахай, весы и исинская глина придут позже, когда станет ясно, какие чаи вы пьёте чаще всего; глава 14 и дальше подскажут, в каком порядке это покупать.

Единственное, что книга просит у вас сверх посуды и чая, — готовность сравнивать и, если хотите, простейший дневник: сорт, граммовка, температура, время, что вы почувствовали. Чайный навык складывается не из прочитанного, а из выпитого и замеченного — два сорта рядом, две температуры воды, два времени настаивания, и десяток таких записей уже учат больше, чем любой список советов. Дальше книга работает как маршрут, а чашка — как место, где он проверяется.

Чай в Китае называют «напитком тысячи лет» — но начинается он всегда одинаково: с одной заварки и одного спокойного вечера. Всё остальное — вкус, термины, посуда, церемония — нарастает само, если рядом есть хороший лист и немного внимания. Эту книгу можно читать годами, возвра-

щаяся к разделам по мере того, как меняется ваша чайная жизнь; но лучшее, что можно сделать с ней прямо сейчас, — закрыть её после третьей главы и заварить первую осмысленную чашку. Для этого она и написана.

Глава 1. Чай: что это такое и откуда он родом

Прежде чем выбирать чайник и учиться проливам, стоит ответить на простой вопрос: что вообще такое чай? Слово за века обросло бытовыми привычками, и границы размылись: «чай» в меню может оказаться травяным сбором, фруктовым взваром или настоящим листом камелии с высокогорной плантации. Разница между ними — не снобская тонкость. От неё зависит, что вы купите, как заварите и что окажется в чашке.

Эта глава задаёт координаты всей книге. Сначала разберёмся, что считается чаем в строгом смысле и как из одного листа получаются шесть категорий. Потом пройдем по истории — от лекарственного отвара до Великого чайного пути, который довёл чай и до России. В конце посмотрим на чайную карту Китая и на то, как китайцы пьют чай сегодня: без обязательной церемонии, но с характером, который стоит понимать.



1.1 Что такое чай и как он делится на категории

Чай — это напиток из специально обработанных и заваренных листьев и почек камелии китайской (*Camellia sinensis*). Этим же словом называют и само сухое сырьё. Всё остальное, что в быту привычно зовут чаем, чаем в строгом смысле не является — и это различие полезно держать в голове при выборе.

В торговой практике границу проводят так. Если в упаковке только чайный лист — это чай. Если добавок (жасмин, ягоды, травы) меньше половины — «чай с добавками». Если чайного листа меньше половины или его нет вовсе — перед вами «чайный напиток». Тизаны — каркаде из гибискуса, иван-чай, ромашка, мята — вообще не чай: это травяные настои без чайного листа и, как правило, без кофеина. Фруктовые взвары и компоты стоят ещё дальше. И то и другое хорошо по-своему, просто это разные напитки с разной логикой вкуса. Когда спрашивают, чем чай отличается от травяного чая, самый точный ответ короткий: растением-сырьём.

Что такое чай, а что нет

Чай

лист камелии китайской



Чай с добавками и чайные напитки

жасмин, фрукты, травы



Тизаны и взвары

каркаде, ромашка, иван-чай



Настоящий чай делают из одного растения — камелии китайской. Остальное — чайные напитки и травяные настои.

Вкус и характер напитка задают три группы веществ в листе: дубильные вещества (танины) дают терпкость и тело, кофеин тонизирует, эфирные масла отвечают за аромат. Соотношение меняется от категории к категории и от заваривания к завариванию — поэтому один и тот же лист в разных руках бывает деликатным, а бывает жёстким.

Само слово «чай» хранит в себе карту торговых маршрутов. В северных диалектах Китая растение называют «ча» (茶), и это произношение ушло по суше через Персию и

арабский мир в Турцию, Индию (chai) и Россию. В приморской Фуцзяни, на миньнаньских диалектах, то же слово звучало как «тэ» — и голландские купцы привезли его морем в Европу: отсюда английское tea, французское thé, нидерландское thee. По звучанию названия в языке видно, каким путём чай попал в страну: в Англию он приехал морем из Фуцзяни, в Россию добрался сушей из северного Китая.

Один лист — шесть категорий

Все виды чая делают из одного и того же листа. Категорию определяет степень окисления — естественного потемнения, которое запускается, когда клетки листа повреждены и сок контактирует с воздухом. Проще всего представить надкушенное яблоко: срез темнеет по той же химической причине.

Технология большинства категорий собирается из одних и тех же шагов. Сначала завяливание — лист теряет часть влаги и становится податливым. Затем скручивание: клетки повреждаются, сок выходит на поверхность, и окисление стартует. Дальше собственно окисление — лист выдерживают при заданной температуре, и чем дольше этап, тем темнее лист и «теплее» будущий вкус. Потом фиксация теплом: прогрев останавливает окисление на нужной ступени — это главный «переключатель» категории. И наконец сушка, а для пуэров ещё прессовка и дополнительная ферментация.

Красный чай (в Европе его зовут чёрным) проходит полное окисление, поэтому в его профиле мёд, ржаной хлеб и сухофрукты. Зелёный фиксируют теплом почти сразу после сбора — лист сохраняет свежесть травы и ореховую ноту. Ответ на вопрос «чем зелёный отличается от чёрного по производству» уместается в одну фразу: моментом остановки окисления.



Один лист, разная степень окисления: так из камелии китайской получают все категории чая.

Китайская классификация делит чай по цвету настоя на шесть категорий — удобная система координат для всего чайного мира:

Белый чай(бай ча) — завяливание и сушка без фиксации; знаковый пример — Бай Хао Инь Чжэнь.

Жёлтый чай(хуан ча) — редкая категория с медленным «томлением» сырья; пример — Хо Шань Хуан Я.

Зелёный чай(люй ча) — быстрая фиксация теплом; пример — Лунцзин.

Улун, или бирюзовый чай (цин ча), — частичное окисление от 20 до 70 %; примеры — Тегуаньинь и Да Хун Пао.

Красный чай(хун ча) — полное окисление; примеры — Дянь Хун и Чжэн Шань Сяо Чжун.

Тёмный чай(хэй ча), включая пуэры, — постферментация; примеры — шэн и шу пуэр.

Европейская классификация смотрит не на настой, а на цвет сухого листа — отсюда и растёт путаница «чёрный против красного», сбивающая почти всех новичков. Речь об одном и том же чае: у полностью окисленного листа настой красно-янтарный (китайская логика), а сухой лист тёмный (европейская). Выбирая китайский чай, ориентируйтесь на китайское название категории — так проще попасть в ожидания по вкусу.

Краткая карта категорий держит всё разнообразие на одном экране: дегустацию она не заменяет, но подсказывает, что взять под настроение и время суток.

Категория	Вкус	Вода	Сценарий
Белый	Нежный: сено, дыня, мёд	80–85 °C	Спокойный вечер, минимум обработки
Зелёный	Свежая трава, орехи, овощи	70–80 °C	Утро и день, мягкий тонизирующий эффект
Жёлтый	Мягкий, травяно-медовый	75–85 °C	Редкий вкус для неспешной паузы
Светлый улун	Цветы, сирень, сливки	85–90 °C	Долгая серия проливов, разговор
Тёмный улун	Печёные фрукты, карамель	90–95 °C	Прохладный вечер, согревание
Красный	Мёд, ржаной хлеб, сухофрукты	95–100 °C	Бодрое утро, работа
Шу пуэр	Земля, орех, какао, чернослив	100 °C	После еды, крепкий насыщенный настой
Шэн пуэр	Свежесть и терпкость, с возрастом — глубина	85–95 °C	Для тех, кто уже ориентируется

Несколько слов о каждой категории. **Зелёный чай**— самая массовая категория Китая, сортов насчитывают более полутора тысяч; вкус движется от травянисто-орехового к сливочно-сладкому. Ориентиры для первого знакомства — Лунцзин с плоским листом и ореховой нотой и Билочунь раннего сбора с цветочным ароматом. Заваривают зелёный при 70–80 °С короткими настаиваниями: именно здесь температура решает больше всего, и именно здесь новички чаще всего заливают кипятком и разочаровываются в горечи.

Красный чай— согревающий и выразительный, он собирает внимание утром и хорошо переносит крепкое заваривание. Полезно уметь читать названия: Дянь Хун Маофэн расшифровывается как «красный чай ворсистых почек из Юньнани» («дянь» — историческое имя провинции, «маофэн» — ворсистые почки). Чем больше почек, тем мягче терпкость и слаще профиль; заваривают его при 95–100 °С проливами по 20–30 секунд.

Улун— чай промежуточного окисления: цветочная свежесть зелёного плюс плотность и глубина красного. Светлые улуны, как Тегуаньинь из уезда Аньси, — это цветы, орхидея и сливочная плотность; тёмные, как уишаньский Да Хун Пао, — печёные фрукты, карамель и минеральная глубина. Главная особенность категории — многопроливность: хорошие образцы выдерживают 6–10 заварок, раскрываясь поразному на каждом этапе. Для первого знакомства чаще со-

ветуют светлый Тегуаньинь — он понятен, ароматен и прощает неточности в технике.

Белый и жёлтый чай дороже не из-за маркетинга, а из-за экономики сырья: почки собирают вручную в короткий сезон, объёмы малы, бережная сушка трудоёмка. Знаковые примеры — Бай Хао Инь Чжэнь («Серебряные иглы») из одних почек и Бай Му Дань («Белый пион»). Жёлтый чай — самая редкая категория: сырьё медленно «томят» теплом, что смягчает травянистость.

Пуэр — тёмный чай из Юньнани из крупного листа ассамской разновидности, чаще всего прессованный. Внутри категории два разных продукта: шэн («сырой») — чай естественного старения, молодым зелёный и терпкий, с годами мягкий и орехово-медовый; шу («готовый») — продукт ускоренной ферментации, технология которой разработана в 1970-х, — плотный земляно-ореховый профиль с нотами какао и чернослива появляется сразу, без многолетнего ожидания. Формы прессовки: блин традиционного веса 357 граммов (семь блинов как раз складывали в упаковку около двух с половиной килограммов), кирпич, тоуча и мини-тоуча на одну заварку. Первым пуэром удобнее брать шу — он стабилен в заваривании; шэн лучше пробовать, когда уже есть ориентиры во вкусе.

Связанный (цветущий) чай — связка чайного листа с сухоцветом внутри: лилия, жасмин, османтус. В стеклянном чайнике связка распускается в цветок. Здесь важен контекст:

это зрелищный подарок и красивый сценарий чаепития, а не гастрономический эталон. Вкус у связки обычно проще, чем у сортовых чаёв, и это нормально: его задача — впечатлить.

Отдельного слова заслуживает ароматизация. Жасминовый зелёный чай — классика: летние бутоны жасмина по-слойно смешивают с готовым чаем, лист впитывает аромат, цветы убирают и цикл повторяют; чем больше циклов, тем тоньше и дороже результат, и в качественном жасминовом чае цветов в листе почти нет — аромат уже внутри. Османтус, цветущий в сентябре–октябре, ароматизирует улуны и красные чаи мягкой абрикосово-медовой нотой. А молочный улун отвечает на вопрос «откуда молочный вкус» двумя способами: чаще это тайваньский сорт Цзинь Сюань с природной сливочной нотой, иногда аромат усиливают обработкой — при покупке стоит смотреть состав, потому что натуральная ароматизация цветами и «идентичные натуральным» ароматизаторы — разные технологии и разная цена.

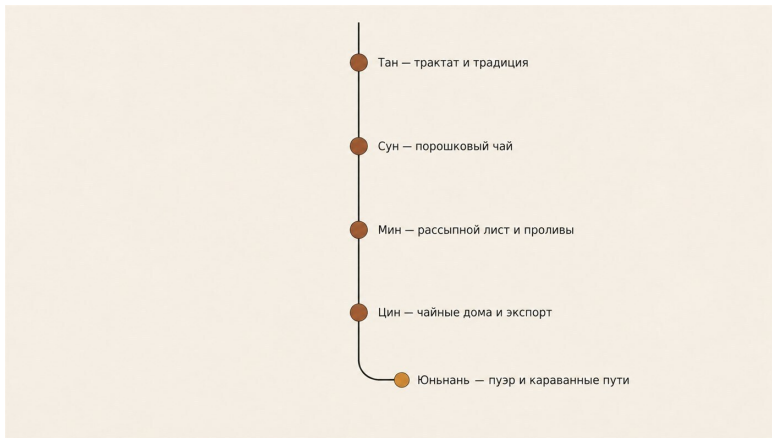
1.2 История чая: от лекарственного отвара до Великого чайного пути

Чай появился в Китае как лекарственный отвар и за две с лишним тысячи лет прошёл путь до национального напитка и предмета настоящего культа. Первые достоверные письменные упоминания относятся к последним векам до нашей эры, а поворотной книгой стал трактат «Ча цзин» («Книга чая») Лу Юя, написанный в VIII веке, — первое в истории систематическое описание чая от выращивания до способа питания. Формула «пять тысяч лет чая» — красивое преувеличение: столько «лет» у легенд, а не у документов.

Культ чая складывался постепенно: отвар был лекарством и напитком знати, затем предметом поэзии и учёных бесед, а к позднему Средневековью — повседневным делом каждого дома. В богатых домах под чаепитие отводили отдельные комнаты, в городах открывались чайные, где завариванием занимались обученные люди. Напиток сопровождал человека от дворца до постоялого двора — поэтому в китайской культуре так много поговорок о чае.

Историю чаепития легче всего запомнить по эпохам — каждая династия изменила сам способ обращения с листом:

Династия	Эпоха	Что изменилось
Тан	618–907	Лу Юй пишет «Ча цзин»; чай выходит за пределы элиты, лист варят в котлах, чаепитие становится общим делом культуры
Сун	960–1279	Расцвет порошкового чая: лист растирают и взбивают пену венчиком; чайные турниры и утончённая эстетика
Мин	1368–1644	Переход на рассыпной лист и проливы; рождаются гайвань, маленькие чайники и современный способ питья
Цин	1644–1912	Чайные дома в каждом городе, расцвет экспорта, на юге складывается ритуал гуифу-ча



Путь чая: от трактата Лу Юя до рассыпного листа и экспорта.

Дальше чай разошёлся по миру. В XVII веке голландские и португальские купцы привезли его в Европу, и в Англии

напиток постепенно стал национальной привычкой. В XIX–XX веках производство выросло в Индии, на Цейлоне и в Кении — а чайные традиции самого Китая в этот период пережили упадок из-за потрясений эпохи. Возрождение началось с 1970-х годов и идёт до сегодняшнего дня: современный мир чая — это десятки стран-производителей и все шесть китайских категорий, доступные покупателю почти в любой точке мира.

Практический смысл этой хронологии прост: почти всё, что сегодня называют «классическим китайским чаепитием», — минская традиция рассыпного листа. Сунский порошок чай не исчез бесследно — он уехал в Японию и вернулся в мир под именем матча. В Китае чай впервые попал в Японию в IX веке, а на рубеже XII–XIII веков монах Эйсай привёз семена и закрепил чайную практику книгой о пользе напитка; там технология взбивания разрослась в церемонию тяною. Поэтому на вопрос «матча — китайский или японский чай» корректный ответ таков: китайский по происхождению, японский по живой традиции. И важно не смешивать визуальные коды: гайвань, пиалы и чахай — приметы китайского чаепития, венчик тясэн и чаша тяван — японского.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.