

A decorative rectangular border with ornate, symmetrical floral and scrollwork patterns in a light gray color, framing the central text.

Вильям Похлебкин
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



В серии вышли книги:

* ТАЙНЫ ХОРОШЕЙ КУХНИ

* ВСЕ О ПРЯНОСТЯХ





В. В. Прохлебкин

ЧАЙ

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 663.95
ББК 36.98
П64

Серийное оформление *В. Брагиной*

Похлебкин, Вильям Васильевич.

П64 Чай / Вильям Похлебкин. – Москва : Эксмо, 2026. – 240 с. – (Вильям Похлебкин. Золотая коллекция).

ISBN 978-5-04-232938-8

Вильям Похлебкин знакомит читателя с историей, свойствами и культурой чая. В книге рассказывается о происхождении чайного растения, видах чая, способах его заваривания, критериях качества и национальных традициях чаепития. Издание будет интересно всем, кто хочет глубже познакомиться с одним из самых популярных напитков в мире.

**УДК 663.95
ББК 36.98**

© Наследники, 2023
© В.В.Похлебкин, прижизненное издание
ISBN 978-5-04-232938-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Чай. Его типы, свойства, употребление	7
Происхождение и значение слова «чай».	10
Чай как растение	13
Географическое распространение чайного растения	19
Сухой, или готовый, чай	22
Состав и свойства чая	84
Чай и здоровье человека	101
Чай как напиток	118
Заваривание.	131
Основные показатели качества чая	168
Тестирование чая	179
Фальсификация чая.	185
Национальные способы приготовления чайного напитка	196
С чем и как надо пить чай	217
Напитки, созданные на основе чая.	233
Использование чая не в качестве напитка.	236

ЧАЙ. ЕГО ТИПЫ, СВОЙСТВА, УПОТРЕБЛЕНИЕ
ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА «ЧАЙ»

ЧАЙ КАК РАСТЕНИЕ

ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ
ЧАЙНОГО РАСТЕНИЯ

СУХОЙ, ИЛИ ГОТОВЫЙ, ЧАЙ

СОСТАВ И СВОЙСТВА ЧАЯ

ЧАЙ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ЧАЙ КАК НАПИТОК

ЗАВАРИВАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЧАЯ

ТЕСТИРОВАНИЕ ЧАЯ

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ ЧАЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
ЧАЙНОГО НАПИТКА

С ЧЕМ И КАК НАДО ПИТЬ ЧАЙ

НАПИТКИ, СОЗДАННЫЕ НА ОСНОВЕ ЧАЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАЯ НЕ В КАЧЕСТВЕ НАПИТКА

В МЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

ЧАЙ. ЕГО ТИПЫ, СВОЙСТВА, УПОТРЕБЛЕНИЕ

НАЧИНАЕМ НАШ РАССКАЗ О ЧАЕ, О ТОМ,
ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЭТОТ ПРОДУКТ
И ПРИГОТОВЛЯЕМЫЙ ИЗ НЕГО НАПИТОК.
И ГЛАВНОЕ, О ТОМ, КАК НАДО ПРАВИЛЬНО
УПОТРЕБЛЯТЬ ЕГО.



Чай – пока самый распространенный напиток на земном шаре. По общим подсчетам, он является основным для двух миллиардов человек на земле.

Чай – один из самых древних напитков, употребление которого неразрывно связано с национальной культурой, хозяйством и историческими традициями многих народов.

Но чай – не просто напиток в ряду других напитков. Для некоторых народов и народностей, в том числе и в нашей стране, он является продуктом первой необходимости. Есть народы, которые буквально живут чаем, ценят его наравне с хлебом как жизненно важный, ничем не заменимый продукт. Только в нашей стране эти народы в общей сложности составляют 25 млн человек.

Вот почему надо заботиться о том, чтобы потребление чая приносило максимум пользы, чтобы оно основывалось не только на привычках и традициях, но и прежде всего на знаниях, на современных научных представлениях о продукте. Более чем за 5000 лет существования культуры чая о нем написано огромное число книг, статей, исследований. Чай изучали и по сей день продолжают изучать как растение, требующее специфических условий произрастания; как пищевое сырье, требующее сложной, разнообразной и тщательной обработки; как готовый продукт питания, требующий особых условий хранения и транспортировки. Выращиванием, изготовлением чая и торговлей им заняты сотни тысяч людей на земле.

Казалось бы, о чае сейчас известно все. И тем не менее весьма редко в литературе о чае можно найти сведения о том, как правильно приготовить чайный напиток, и тем более о том, как его пить. Иной скажет, что это дело несложное: взял кипятку и заварил «чаек», на это умения не надо. Это глубочайшее, невежественнейшее заблуждение!

Так создается парадокс: зная, как вырастить и изготовить хороший чай, мы не придаем значения тому, как его употреблять. Между тем неправильным, неумелым или небрежным завариванием можно испортить самый лучший сорт чая и тем самым не только свести на нет все усилия по созданию полезного продукта, но и изменить характер воздействия чая на наш организм. Как и некоторые другие продукты, чай обладает различной способностью воздействия. Все зависит от того, как его применять.

Насколько важно уметь правильно заваривать чай, видно хотя бы из того, что даже из чая невысокого сорта

при правильном заваривании и тщательном обращении с ним можно получить приятный и полезный напиток.

Правильное заваривание чая способно дать нам максимум пользы и наслаждения от чайного напитка. Иными словами, зная свойства чая как продукта питания, мы можем употреблять его с наибольшим эффектом. Действительно, многие ли пьют чай правильно? И получают от этого напитка подлинное удовольствие? Знаете ли вы, какую пользу и в каких случаях приносит нам чай? Когда, какое количество и какие сорта, виды, типы чая рационально употреблять и почему?

Едва ли каждый сможет ответить на эти вопросы. Автор этой книги поставил перед собой задачу дать возможно более широкую информацию о чае. За четверть века, прошедшие со времени первого издания книги о чае, число его любителей, почитателей и подлинных ценителей в нашей стране значительно увеличилось. Но одновременно появились и новые поколения, абсолютно невежественные в чайном вопросе. С учетом этого обстоятельства в настоящем издании более подробно изложены разделы о сортах чая, об истории употребления напитка и, главное, о способах его применения, причем в настоящем издании впервые введена информация, предупреждающая о фальсификации чаев в современной чаеоторговле и о способах распознавания фальсифицированного и низкокачественного чая.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА «ЧАЙ»

ОТКУДА ВОЗНИКЛО ЭТО СЛОВО
И ЧТО ОНО ОЗНАЧАЕТ ДЛЯ НАС?
ПОД СЛОВОМ «ЧАЙ» МЫ ОБЫЧНО ПОДРАЗУМЕВАЕМ
И НАПИТОК (ЧАШКУ ЧАЯ), И СУХОЙ ЧАЙ
(ПАЧКУ ИЛИ ЦЫБИК ЧАЯ),
И САМО ЧАЙНОЕ РАСТЕНИЕ (КУСТ ЧАЯ).



В Китае чай имеет сотни названий в зависимости от района произрастания, типа или сорта («шуйсен», «юнь-нань», «шаоцун», «улун», «лунцзи», «тунчи», «байча», «чендяпча», «чича», «точа», «хуача» и т. д.). Но самое употребительное наименование, обобщающее и чаще всего присутствующее в сложных составных названиях сортов, – это «ча», что значит «молодой листочек». В разных провинциях по-разному произносят это слово, оно слышится то как «ч'ха» и «цха», то как «чья» или «тья». При этом собранные с чайных кустов зеленые листья до того, как они пройдут фабричную обработку, называются «ч'а», готовый сухой черный чай – «у-ча» и напиток из него – «ч'а-и». Но иероглиф для обозначения чая на всем пространстве Китая оди-

наковый. Это один из самых древних иероглифов, созданный в V веке, когда возник сам термин, само слово «чай».

Все другие народы мира заимствовали свои наименования чая у китайцев. Конечно, они слегка исказили китайское название, так как по-своему слышали и проносили его. Кроме того, имело значение и то, из какой части Китая поступал чай в ту или иную страну.

В Россию чаи поступали испокон веков из Северного Китая – либо из Ханькоу, либо через Ханькоу, и поэтому русское слово «чай» ближе всего к северокитайскому, столичному, или так называемому мандаринскому произношению. От русских это название восприняло большинство народов нашей страны и такие славянские народы, как болгары, чехи, сербы.

Португальцы, которые первыми из западноевропейцев познакомились с чаем и стали вывозить его с юга Китая, из Кантона, находившегося на положении одной из столиц, называют чай «чаа» – также согласно мандаринскому произношению.

У народов Индии, Пакистана и Бангладеш, куда чаепитие проникло из Западного Китая, чай называется «чхай» или «джай».

В Средней Азии, где прежде чай называли «ха», ныне общеупотребительным стало «чай» или «чай». Монголы, познакомившиеся с чаем через Тибет, называют его «цай»; калмыки, узнавшие о чае от монголов, говорят «ця»; а арабы, покупавшие чай в Синьцзяне, – «шай».

Японцы и корейцы, соседствующие с Восточным Китаем, слово «чай» произносят как «тья». Отсюда и пошло наименование чая у большинства европейских народов, впервые познакомившихся с чаем либо через Юго-Во-

сточный Китай, либо через Японию и вывозивших его из Амоя, отчего именно амойское произношение – «тя» или «теа» – было положено в конце XVIII века в основу ботанического латинского названия чая (Thea), и это слово стало произноситься англичанами как «ти», а французами, итальянцами, испанцами, румынами, голландцами, немцами, шведами, датчанами, норвежцами как «тэ».

ЧАЙ КАК РАСТЕНИЕ

КИТАЙЦЫ НЕ ТОЛЬКО ПОДАРИЛИ МИРУ
НАЗВАНИЕ ЧАЯ И НАУЧИЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО
УПОТРЕБЛЯТЬ ЧАЙ КАК НАПИТОК, НО И ОТКРЫЛИ
САМО ЧАЙНОЕ РАСТЕНИЕ – ЧАЙНЫЙ КУСТ,
ВПЕРВЫЕ УПОМЯНУВ О НЕМ ПОЧТИ 4700 ЛЕТ
ТОМУ НАЗАД



РОДИНА ЧАЯ И ЧАЙНЫЙ РОД

...

Впоследствии была создана легенда о том, что это растение выросло из брошенных на землю век одного китайского святого, который отрезал их после того, как заснул во время молитвы, и, разгневанный на самого себя, захотел, чтобы у него никогда не слипались глаза. До сих пор в китайском и японском языках для обозначения век и чая употребляется один и тот же иероглиф.

И древнейшее упоминание о чайном растении, и созданная позднее легенда, относящаяся к первым векам нашей эры, когда из чайных листьев впервые стали готовить бодрящий, прогоняющий сон напиток, употребляемый вначале исключительно при религи-

озных бдений, свидетельствовали о том, что родиной чайного растения мог быть только Китай. Так и считалось до тех пор, пока в 1825 году в горных джунглях Северо-Восточной Индии (Ассаме), Бирмы, Вьетнама и Лаоса не были обнаружены целые рощи дикорастущих чайных деревьев. Такие же заросли дикого чая были найдены и на южных склонах Гималаев, на юго-восточной окраине Тибетского нагорья, там, где берут свое начало великие реки Азии: Янцзы, Брахмапутра, Меконг, Салуин, Иравади. Мнения ученых разделились: одни продолжали считать родиной чая Китай, другие приводили доводы в пользу предгорной области Гималаев. Только сравнительно недавно было установлено, что найденные в Индии и странах Индокитая заросли дикого чая являются не первобытным чайным лесом, а остатками одичавших деревьев, напоминающими нам о древнейшей цивилизации в этих местах подобно тому, как руины древних храмов повествуют об истории создавшего их народа. Но если мертвые камни способны в таких случаях говорить, то живые деревья не могут сказать, были ли они всегда дикими или одичали в течение веков.

Вот почему вопрос о родине чая до наших дней оставался спорным.

По современной международной ботанической номенклатуре (К. Линнея – О. Кунце), чайное растение имеет один вид, называемый *Camellia sinensis*, т. е. китайская камелия. Этот вид имеет три расы (или разновидности) – китайскую, ассамскую и камбоджийскую, которые до такой степени диссимилировались, т. е. стали не похожими одна на другую, что некоторые ботаники склонны считать их подвидами *Camellia sinensis*. Гибриды и вариации этих подвидов (или разновидностей)

весьма многочисленны и зависят от района произрастания и степени воздействия на них человека.

В результате селекции ученые-чаеводы вывели внутри каждой разновидности или ее вариаций соответствующие агротипы, или, как их теперь принято называть, клоны чая, отвечающие особым климатическим и почвенным условиям какого-либо узкого географического района. Таковы, например, клоны чая, выведенные в Грузии К. Е. Бахтадзе, – грузинский No 1, грузинский No 2, зимостойкие No 3–12, высокоурожайный клон «Колхида», обладающий повышенным содержанием фенольных соединений и других ценных веществ. Все они – младшие родственники одной большой семьи вида чаев, или китайских камелий.

Научно обоснованное решение вопроса о родине и виде чая имеет большое практическое значение: оно дает ученым ясное представление о той исходной точке, от которой следует вести отсчет при выведении культурных сортов чая; оно знакомит нас с биологией и биохимией чая, с его поразительной изменчивостью (под влиянием внешней среды) и удивительной приспособляемостью.

КАК РАСТЕТ ЧАЙНЫЙ КУСТ

...

Люди давно обратили внимание на чрезвычайную выносливость чайного растения и его относительную неприхотливость. Чайный куст может расти на скудных, даже почти каменистых почвах, на скалах, чуть припорошенных слоем земли. Чай выносит разнообразные климатические условия: и атмосферу «парной бани», и тропическую жару, и снежный покров, и морозы до минус