

第一章 中国食俗文化



【导论】

古人云“王者以民为天，而民以食为天”(班固《汉书·郇食其传》)，后董必武先生应国情改为：“国以民为本，民以食为天，食以安为先。”“天”者，至高之尊称，“悠悠万事，唯此为大”。饮食，是人类生存和提高身体素质的首要物质基础，也是社会发展的前提。老百姓日常生活中的第一件事情就是吃喝，故有“开了大门七件事，柴米油盐酱醋茶”之说。于是，人们都喜欢把美食与节庆、礼仪活动结合在一起，这些都是表现食俗风格最集中、最有特色、最富情趣的活动，从而形成了多姿多彩的中国食俗。

【学习要点及目标】

1. 了解中国饮食文化的概念和发展历史，掌握饮食文化的主要特征。
2. 了解节气食俗的来源及特色食俗，掌握二十四节气的饮食养生要点。
3. 了解岁时与节日的关系，掌握岁时食俗的主要内容。

【关键词】

饮食文化 食俗 食礼 节气 岁时

第一节 中国饮食文化

一、饮食文化的概念与内涵

“饮食”一词，在汉字中，既可作名词也可作动词，作名词时指各种饮品和食物，作动词时指喝什么、吃什么，或者怎么喝、怎么吃。“文化”一词的含义广泛而复杂，出现了很多种定义，不论人们对文化的论述有怎样的不同，其基本意义是大致相同的，即文化是由人所创造、为人所特有的东西，是人类在适应和改造自然的过程中发挥主观能动性，创造出来的财富和成果，它有广义和狭义之分。广义的文化，是指人类社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和；狭义的文化，是指社会的意识形态以及相适应的制度和组织机构。

文化注重从饮食角度看待社会与人生，饮食文化成为人类文化的一个重要组成部分。从生食向熟食的转化是人类发展史上一个重要的里程碑，是人类与动物相区别的显著标志



之一，也是人类饮食文化的开始。由此，人类饮食的历史成为人类适应自然、征服与改造自然以求自身生存和发展的历史，而在这个历史过程中便逐渐形成人类的饮食文化。其含义也有广义和狭义之分。广义的饮食文化，是指人们长期在饮食品的生产与消费实践过程中，所创造并积累的物质财富和精神财富的总和。狭义的饮食文化，是基于饮食和烹饪具有相同之处而言，与烹饪文化相对应。一般来说，烹饪文化是指人们长期在饮食品生产、加工过程中创造和积累物质财富和精神财富的总和，涉及食品原料、烹饪工具、烹饪技艺等，是一种生产文化。狭义的饮食文化，则是指人们长期在消费饮食品过程中创造和积累物质财富和精神财富的总和，涉及饮食品种、饮食器皿、饮食习俗、饮食服务等，是一种消费文化。但是，饮食品的生产 and 消费是密切相连的，烹饪和烹饪文化是饮食和饮食文化的前提，饮食文化是由烹饪文化派生而来的。因此，人们习惯上使用广义的饮食文化加以阐述。

中国饮食文化依附于中国传统文化发展，受传统阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族风俗特征诸多因素的影响，造就了独特的烹饪技术，并随着时间逐渐演变形成了自己独特的文化形式。中国饮食文化涉及食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理，以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等，深厚广博，源远流长。因此，饮食文化是指特定社会群体食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术，以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学，即由人们食生产和食生活的方式、过程、功能等结构组合而成的全部食事的总和。本章主要是指汉族的饮食文化。

二、饮食文化的历史沿革

中国饮食文化历史悠久，其发展演变是由单一到多样，由简单到复杂。中国饮食的发展经历了萌芽、形成、发展、成熟、繁荣、传播时期，或者从中国烹饪发展历史上看，可以分为生食、熟食、自然烹饪、科学烹饪 4 个发展阶段。中国饮食文化源远流长，是我国各族人民辛勤的劳动成果和智慧的结晶，是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

总体而言，中国饮食历史呈现出大一统式发展格局，各主要地区的饮食烹饪在每个重要历史阶段的发展都较为平衡，主要是因为中国自身的政治、历史、经济、文化等方面因素造成的。首先，从政治上看，中国在数千年的历史发展过程中合多分少，大部分情况下都处于统一局势，并且长期实行封建的中央集权制，中央直接控制全国各地、各方面的发展，从而使各主要地区相互关联、发展相对平衡。其次，从经济文化上看，经济的繁荣是文化昌盛的物质基础，同时又受到政治的制约。在远古时代，北方的黄河流域文明和南方的长江流域文明是中华民族共同的发源地，其经济和文化的繁荣程度相差无几。因此，尽管地域、气候、食材、风俗等大不相同，在南北风味流派上有明显的差别，但中国的饮食历史还是呈平衡稳定的发展态势。

(一)萌芽时期(原始社会)

从人类发展的历史长河来看，原始社会的历程最为漫长，人们的生活也最为艰辛。人类在艰难中慢慢地进步，从被动的采集、渔猎到主动的种植、养殖(尽管是原始的)；餐饮方



式从最初的茹毛饮血到用火熟食；从无炊具的火烹到借助石板的石烹，再到使用陶器的陶烹；从原始的烹饪到调味品的使用；从单纯的满足口腹到祭祀、食礼的出现。原始社会时期的人们在饮食活动中开始萌生对精神层面的追求，食品已经初步具有文化的意味。

生活在文明时代的人们很难想象物质匮乏、时时为饥饿所困扰的人们，竟然还有精神上的追求。人类在饮食生活上的精神追求主要体现在审美意识的觉醒。大量出土的新石器时期文物证明当时的人们已经具备了初步的审美意识。原始人在炊具、食器上的装饰和美化，说明他们认为进餐不仅是生理需要的满足，还是一种精神上的享受，也是对美好进餐环境的追求。所以，这一阶段被称为饮食文化的萌芽阶段。

(二)形成时期(夏商周)

夏商周时期的饮食文化在很大程度上沿袭了原始社会饮食文化的特点，又在发展过程中形成了自己的时代特点。2000年间，食品源得到进一步扩大，农业、畜牧业进一步发展。陶制的炊器、饮食器依然占据重要地位，但在上流社会，青铜制品已经成为主流，开始注重餐具、食器(如图 1-1)，即后世所谓的“美食不如美器”。烹调技术更加多样化，烹饪理论已形成体系，奠定了后世烹饪理论发展的基础。许多政治家、思想家、哲学家以极大的热情关注和探究饮食文化，并各自从不同的角度阐明自己的饮食观点。在这一阶段，饮食与单纯果腹充饥的目的距离越来越远，其文化色彩越来越浓，人们普遍重视饮食给人际关系带来的亲和性，宴会、聚餐成为人们酬酢、交往的必要形式，食品的社会功能表现得越来越明显。中国饮食文化的特征在这一阶段都基本具备。所以，这一阶段被称为饮食文化的形成阶段。



图 1-1 古代食器

(三)发展时期(秦汉唐)

公元前 221 年秦王嬴政经过多年的兼并战争，建立了秦王朝，统一中国，为不同地区的贸易和文化交流，包括饮食文化的交流奠定了基础。汉朝初年采取了休养生息政策，重视农业，兴修水利，普及铁质农具，推广农业生产技术，减徭役，轻赋税，从而促进了农



业的发展，为饮食文化的发展提供了重要的食品原料。张骞出使西域，开启了中外食品文化的交流历程，丰富了中国的食物种类。和先秦的饮食文化相比，秦汉时期在食品原料的开发引进、烹饪技艺及烹饪产品的探索与创新等方面都表现出前所未有的兴旺发达的景象。

唐朝是我国历史上非常活跃的时期之一，社会经济的进步与发展、对外开放程度的提高，使中外、国内不同区域、不同民族之间的食品文化交流频繁，促使食品原料结构、进餐方式的改变。佛教、道教崇尚的素食、植物油的使用、发酵技术的运用等，进一步推进了饮食市场、烹饪工艺的发展，体现出丰富的历史文化内涵。这一阶段的饮食文化体现出全面发展的特征。

(四)成熟时期(宋元明清)

从北宋建立到清朝灭亡，这一时期是中国传统饮食文化的成熟阶段。在这一时期，中外饮食文化交流频繁，许多对后世影响巨大的粮、蔬作物传入中国，食品加工和制作技术日趋成熟，商品经济空前繁荣，中国传统饮食文化在各个方面都日趋完善，呈现前所未有的繁荣和鼎盛。这可以从北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》中得到印证。从两宋到明清，中国烹饪理论已达到相当高的水平，从元代忽思慧的《饮膳正要》到清代袁枚的《随园食单》，特别是袁枚的《随园食单》，更是将中国烹饪理论推向了一个成熟阶段。元代还从海外引进蒸馏技术，开始出现蒸馏酒酒种。茶文化在宋代成为一种高雅的文化活动，到明清时，全民流行饮茶之风尚，这个时期的饮食思想的总结和理论研究日趋成熟。满汉全席代表了清代饮食文化的最高水平。

(五)繁荣时期(民国)

中国饮食文化在辛亥革命的炮声中进入了繁盛时期。这一时期的时间虽然最短，但饮食文化的发展是最迅速的。民国是个美食绚烂的时代：八大菜系最终定型、区域之间的美食交流更加频繁、菜品普遍大众化。要说民国美食，则大多与那些鼎鼎大名的民国名流有关。他们好吃、能吃、爱琢磨吃，无论是政坛要人还是文人墨客，都为这舌上味道下足了功夫。在世界科学技术的飞速发展和中国的对外开放双重作用下，中国饮食文化的内容发生了天翻地覆的变化，多元饮食文化成为民国饮食文化的基调，饮食文化的交流与融合，奠定了当代饮食文化繁荣的基础，这一时期中国饮食文化开始在世界范围内产生影响，是传播中国传统文化的先声。

(六)传播时期(现代)

中国饮食文化对外传播的历史悠久，从先秦时期开始，中国文化就以饮食为先导，担负起了文化传播的使命；汉代的张骞出使西域，促进了我国与西域之间的饮食文化交流；丝绸之路的开通，中国与中亚、西亚以至欧洲的经济交往日趋密切，中国饮食文化源源不断地被介绍到西方。现在世界各国基本上都有中国餐馆，中国饮食文化的传播也促进了中外文化的交流，外国人士在品尝中国美食时，就开始了对中国文化的了解，无形之中，中国饮食成为中国文化传播的媒介和渠道。中国饮食文化博大精深、历史悠久，随着我国经济社会的发展，注入了新的活力和创造力，使之越来越具有国际影响力。

现在，人们一方面在大力挖掘古代饮食文化的精髓，以期更好地继承祖先的文化遗产；



另一方面，又对传统饮食文化进行重新审视和“扬弃”，整理了一大批富有中国特色和民族特质的饮食文化遗产，与时俱进，兼收并蓄，博采众长，加以创新，将现代意义的手工烹饪与工业烹饪完美结合，将营养卫生与美感完美结合，满足人们对饮食科学、方便、省时、愉快、有趣的新要求，创造出更加辉煌的未来。

三、饮食文化的特征

中国历史悠久，历来重视饮食，“民以食为天”的思想根深蒂固，因此勤劳的中华民族创造出了光辉灿烂而又具有鲜明特色的饮食文化。

(一)饮食历史悠久

从烹饪原料到烹饪工具，从食品制作方式到食品制作理念，中国饮食文化的内容正在进行着划时代的变革。从生食向熟食的转化是人与动物相区别的标志之一，是人类发展史上一个重要的里程碑。而用火进行食物加工更是人类进化的一个重要标志，也可以说是人类饮食文化的起点。火的运用和控制促使了陶器的产生。陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甗是最早出现的陶制炊具，陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，人类真正进入了烹饪时代。

中国的饮食历史悠久而辉煌，它起源于人类早期的用火熟食，历经了新石器时代的孕育萌芽时期、夏商周的初步形成时期、秦汉唐宋的蓬勃发展时期，在明清成熟、定型，然后进入近代繁荣创新时期。而在每个时期，中国的饮食不论是在物质上还是精神上，尤其在餐饮器具、食物原料、烹饪技法、饮食成品、饮食著述等方面都有自己的独特之处，并对世界饮食产生了一定影响。

(二)饮食科学合理

中国的饮食科学内容比较丰富，其核心是独特的饮食思想以及受其影响形成的食物结构，在饮食思想上，由于中国哲学讲究气与有无相生，在文化精神和思维模式上形成天人合一、强调整体功能、注重模糊等特色，使得中国人在饮食科学上产生了独特的观念，强调饮食与自然的和谐统一、食用养生与审美欣赏的和谐统一，讲究饮食的色、香、味、形、器与养协调之美，既满足了人们的生理需求，也满足了人们的心理需求。从这些饮食思想出发，中国人选择了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的食物结构，即以素食为主、肉食为辅。长期的历史实践证明，这个结构是比较科学和合理的，是有益于人体健康的。

受中国哲学思想、文化精神和思维模式的影响，中国饮食科学得以形成，其主要内容有两个方面，一是饮食科学思想，二是食物结构。

中国传统的饮食科学思想主要包括三大观念，即天人相应的生态观念、食治养生的营养观念和五味调和的美食观念。它们具体表现在食物的选择、搭配，菜点的组成、制作和风格特色上。天人相应的生态观念，指人取自然界的食物原料烹制肴饌来维持生命、营养身体，必须适应自然，适应环境，在宏观上加以控制，保持阴阳平衡，使天与人相适应。如《礼记·内则》言：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸。”食治养生的营养观念，是指人的饮食必须有利于养生，以食治疾，辩证施食，饮食有节，以此保正气、除邪



气，从而使人健康长寿。它具体表现在食物的搭配上，是从天人合一与整体功能出发，着重强调要辩证施食，饮食有节。辩证施食，指将食物的性能和作用以性味、归经的方式概括，并根据人体的特点和各种需要，恰当地搭配食用不同种类和数量的食物。饮食有节，指饮食数量的节制、质量的调节和寒温的调节。五味调和的美食观念，指通过对饮食五味的烹饪调制，创造出合乎时序与口味的新的综合性美味，达到中国人认为的饮食之美的最佳境界“和”，以满足人的生理与心理双重需要。它具体表现在菜肴的风格特色上，讲究内容与形式的调和统一，在味道上强调形神合一，在形态上强调美术化，追求意境美。

食物结构，《黄帝内经·素问》有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”（图 1-2）及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的记载。

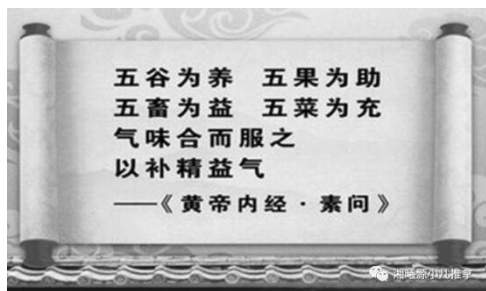


图 1-2 《黄帝内经·素问》(节选)

从养生学角度来看，这段话论述了如何通过饮食来养生，而其中的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”关系到中国人养身健体的食物结构。“五谷为养”，是指黍、稷、豆、麦、稻等谷物和豆类作为养育人体之主食。“五果为助”，是指枣、李、杏、栗、桃，枣甘、李酸、杏苦、栗咸、桃辛，五味入五脏，以助脏器。“五畜为益”，指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食，对人体有补益作用，能增补五谷主食营养之不足，是平衡饮食食谱的主要辅食。“五菜为充”，则指葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜，这几种蔬菜除了葵菜，其他的几种气味是比较大的，它们对应各个脏腑，通过其酸苦甘辛咸的性味来调节脏腑的气机。事实上，2000 多年的历史实践证明，中国人特别是汉族人的饮食基本上是按照这个食物结构进行的。它符合中国人养生健体的总体营养需要，“五谷”提供了大量碳水化合物和植物蛋白质，“五果”“五畜”“五菜”提供了动物蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、膳食纤维和水等；同时也符合中国国情，中国是以农为本的农业大国，中国人选择以素食为主的食物结构符合国情、符合实际。但这个结构叙述十分模糊，使人们在搭配食物时的数量和比例有很大的随意性，影响了这一食物结构发挥良好的作用，甚至由于某项营养的缺乏，造成相应疾病的发生。

(三)制作技艺精湛

中国的烹饪技艺经历了数千年的发展，形成了自己的饮食习惯和特色，已成为中国宝贵的文化遗产。烹调是将加工整理的烹饪原料，用加热的方法结合加入调味品而制成菜肴的一门技术，它包括刀工技术、投料技术、上浆及挂糊技术、掌握火候技术、勾芡泼汁技术、调味的时间和数量掌握技术、翻勺技术和装盘技术。由于烹制方法多，菜肴的更新、



创作频率快，创新新品种层出不穷，具有多元化的特征。

中国人在饮食的制作上注重精益求精、追求完美，无论在肴馔还是茶酒的制作上，都表现出精湛的技艺。以肴馔制作技艺为例，在原料使用上，具有用料广博、物尽其用的特点，注重辩证施食，讲究荤素搭配、性味搭配、时序搭配；在刀工上，具有切割精细、刀法多样的特点，常常是常用刀法和混合刀法并重，原料的形态多为丝、丁、片、条、块等小巧型，有利于满足快速成菜和造型美化等需要；在制熟上，具有用火精炒、烹制方法多样的特点，常用并擅长以油、汽、水等介质传热的烹饪方法，如爆、蒸、炒、煨、煎等上百种方法，烹饪技法相当细腻、复杂，常带有明显的地方特色；在调味上，具有精巧与多变的特点，注重加工过程中的调味，特别强调调味型的丰富与层次，味道的好坏也是人们评价烹饪技艺最重要的标准；在肴馔的造型和美化上，十分强调意境美，装盘讲究繁复、秀丽，通过细致入微的拼摆点缀肴馔，同时非常重视美食与美名、美食与美器、美食与美境的配合。

(四)饮食品种繁多

中国幅员辽阔，又是一个多民族国家，各地区的自然环境、生活方式、风俗习惯等有很大差别，在悠久的饮食历史发展过程中，历朝历代的饮食品制作者创造出了数以万计、各具特色、具有浓郁地方特色的肴馔和饮品。从肴馔的产生历史和饮食对象角度，可分为民间菜、宫廷菜、官府菜、民族菜等。从地域来看，各个地方各用各的原料、各施各的技法、各有各的口味，特点迥然有异。其划分标准有很多种，但最有特色、历史最悠久、影响最大的是三大河流孕育出的“四大流派”：源于长江上游的西南流派，以川菜为代表；源于长江中下游的江浙流派，以淮扬菜为代表；源于广东珠江流域的华南流派，以粤菜为代表；源于山东黄河流域的华北流派，以鲁菜为代表。后来华北流派分出鲁菜，成为八大菜系之首，江浙菜系分为苏菜、浙菜和徽菜，华南流派分为粤菜、闽菜，西南流派分为川菜和湘菜，成为社会公认的“八大菜系”。

“八大菜系”加上“京菜”和“鄂菜”，即为“十大菜系”。(扫描二维码学习“中国菜系”教学课件)



在饮品方面，主要为茶和酒，中国茶自古以来有多种不同的分类方法。如唐代陆羽把茶大致分为粗茶、散茶、末茶、饼茶；元代分为芽茶和叶茶；还可以根据茶叶的加工工艺、产地、季节、级别、外形、销路等进行分类。目前，我国通用的一种分类方法是根据茶叶发酵程度和茶叶制作工艺不同分为绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶及黑茶等。中国酒，据历史记载，中国人在商朝时期(约 3700 年前)已有饮酒的习惯，并以酒来祭神。在东汉(25—220)、唐以后，除了白酒以外，各种黄酒、药酒及果酒的生产已有了一定的发展。中国酒品种繁多，风格独特，可以以商品、工艺、香型、酒精度、糖度等进行分类。仅按商品种类来分，就有白酒、黄酒、啤酒、果酒和药酒五大类，每一类都拥有众多品种。

(五)饮食民俗丰富

饮食民俗，作为民俗的重要组成部分，属于物质生活民俗。它是指广大民众从古至今在饮食品的生产和消费过程中所创造、享用并传承的物质生活与精神生活文化，即民间饮



食风俗习惯，简称食俗。食俗可分为日常食俗、节日食俗、人生食俗、社交食俗、民族食俗、宗教食俗等。其中，汉族的食品主要以素食为主、肉食为辅，饮品方面主要是茶和酒，而少数民族却不相同，但在进餐方式方面是一致的，都是采用合餐制，注重团聚、共享、热闹等氛围营造。这与西方饮食习俗的分餐制相区别，但现代从卫生和安全角度考虑，中国餐桌上也逐渐接受了分餐制。在节日食俗方面，汉族的节日基本上源于岁时时令，因此也称为岁时食俗，通常以吃喝为主，祈求幸福安康，少数民族则有宗教的节日和相应的食品。在人生食俗方面，中国各族人民的共同特点就是以食为礼，故《礼记》云：“夫礼之初，始诸饮食。”在社交礼俗方面，讲究长幼有序，尊重长者。本书仅从节日、人生、社交、民族四个方面对中国食俗进行实例阐述。

四、古今食礼

中国自古就是“礼仪之邦”“食礼之国”，懂礼、习礼、守礼、重礼的历史源远流长。中国饮食讲究礼仪，“礼”体现饮食活动的礼仪性特征。礼与我们的传统文化有很大的关系，据《礼记·礼运》记载：“夫礼之初，始诸饮食。”人是社会产物，是社会关系的总和，人类自从进入“人”门槛第一天起就在社会中生活，社会的约束和责任牢牢地印刻在头脑中。人的文明规范是从自身的自然本能中引申出来，文明规范的实现也最大限度地满足人们本能的需求。中国古代人的饮食道德、仪规、技巧、进餐时的文明规范，反映了人的自然本能与人类文明的相互影响和相互渗透。

最早出现的食礼都与远古的祭神仪式直接相关，与祭祀中的酒和食物有关。中国是崇尚礼仪的国家，从古代的“饮和食德”，到今天的饮食文明，都体现了孔子的“礼食”（即“食而有礼”）以及孟子的“食德”（即“守礼而食”）的思想，体现了文明古国的文明饮食风貌。食品的精与美侧重于饮食的形象和品质，而食者的情与礼则侧重于社会心态、习俗和社会功能，它们的完美统一形成了中华饮食文化的最高境界。

小提示

论“食不语，寝不言”的科学性

“食不语，寝不言”，出自《论语·乡党》，原文：“食不语，寝不言。虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。席不正，不坐。乡人饮酒，杖者出，斯出矣。”释义：嘴里嚼着东西的时候不要说话，到了该睡觉的时候就按时睡觉不要发出声音吵到别人。虽然是吃粗米饭蔬菜汤，也要先祭一祭，一定要像斋戒时那样恭敬严肃。席子摆放不端正，不要坐。在举行乡饮酒礼后，要等老年人先走出去，自己才出去。

“食不语，寝不言”，这句话的科学性在于，吃饭的时候最好不要说话，以免影响消化；睡前唠叨不绝会使思绪兴奋，不得安宁，因而影响入睡。

人们在进食时，消化系统在大脑统一指挥下，有条不紊地工作，唾液腺、胃肠的腺体不断地分泌消化液，胃肠蠕动加快而促使消化与吸收。要求“食不语”的原因有以下两点。

1. 使营养充分吸收

如果吃饭时说话，可能会造成食物未经充分咀嚼，就进入胃肠。营养成分难以被人体



所吸收。例如，维生素 A 是人体十分需要的营养成分，缺乏维生素 A 会导致发育不良，或引发干眼症、夜盲症和皮肤干燥等。

2. 为胃肠减负，预防肠胃疾病

如果在吃饭时，高谈阔论，或一边吃饭一边看书和思考问题，势必把尚未嚼烂的食物咽下，加重胃肠的负担。轻则会引起胃病，久之则肠胃可能会产生溃疡，患肠胃疾病。

“食不语，寝不言”不仅仅是文化传承以及礼貌的象征，也是对自己的身体负责，吃饭的时候专心吃饭、睡觉的时候专心睡觉才能够有一个健康的体魄。

(一)乡饮酒礼

“乡饮酒礼”(图 1-3)是我国古代一种融礼教、乐教、诗教于一体的礼仪制度。也是汉族的一种宴饮风俗。起源于上古氏族社会之集体活动，《吕氏春秋》认为是古时乡人因时而聚会，在举行射礼之前的宴饮仪式。周代时，以致仕之卿大夫为乡饮酒礼的主持人，贤者为宾，其次为介，又其次为众人。仪式严格区分尊卑长幼，升降拜答，俱有规定，见于《仪礼》等儒家经典。当时，此会也有举荐贤能之士以献王室的意义，一般于正月吉日举行。汉以后郡县往于学校中行其礼，皇帝则于辟雍中之。实行科举制度以后，则以州县长官为主人，为贡士饯行时亦行乡饮酒礼。明代，京师及州县以下，令民间以百家为一会，以里长或粮长主之，坐席时，以善恶分列三等，不许混淆，以此作为实行封建道德教育的手段之一。直到道光年间，清政府决定将各地乡饮酒礼的费用拨充军饷，才被下令废止，前后沿袭约 3000 年之久，在中国历史上产生过深远的影响。



图 1-3 古代食礼——乡饮酒礼图

“乡饮酒礼”虽然只是一种地方性质的礼仪，但它依旧与其他古代祭祀等礼仪活动相同，都有着一套严格的管理制度与程序。乡饮酒礼约分四类：第一，三年大比，诸侯之乡大夫向其君举荐贤能之士，在乡学中与之会饮，待以宾礼。第二，乡大夫以宾礼宴饮国中贤者。第三，州长于春、秋会民习射，射前饮酒。第四，党正于季冬腊祭饮酒。《礼记·射义》说，“乡饮酒礼者，所以明长幼之序也。”《乡饮酒义》云：“乡饮酒之礼，六十者坐，五十者立侍，以听政役，所以明尊长也；六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆，所以明养老也。民知尊长养老，而后乃能入孝弟。民，入孝弟，出尊长养老，



而后成教，成教而后国可安也。君子之所谓孝者，非家至而日见之也，合诸乡射，教之乡饮酒之礼，而孝弟之行立矣。”乡饮酒礼的意义在于序长幼、别贵贱，以一种普及性的道德实践活动，成就孝悌、尊贤、敬长养老的道德风尚，达到德治教化的目的。

“礼”的作用在于“辨异”，即把人与人、群体与群体之间的区别表现出来。这种通过区别显现出来的层次叫作“等”。凡是同等之人礼教相同，有相同的权利和义务，不同等人之间的权利、义务也就有所“等差”。“礼”就是标明等差，使每个等差之人按照适合自己所属之等的礼数去做、去生活，这是维护天下之安定的根本途径。儒家认为，影响天下安定的争斗生于互相侵袭，生于长幼无序、贵贱乱等，所以要教之以“敬”和“让”，以此实现社会的和谐，而“乡饮酒礼”就是最好的实践路径。

(二)燕射

在远古狩猎时代，弓箭是人类赖以生存的重要工具之一，与人类有着极为密切的关系。按照《礼记·射义》的解释，射礼不仅用来选拔一般的人才，而且即便贵为诸侯，也要通过射礼来选拔。“是故古者天子以射选诸侯、卿、大夫、士。故天子之大射，谓之射侯。射侯者，射为诸侯也。射中则得为诸侯，射不中则不得为诸侯。”射礼文化中蕴含着中国传统的礼法和等级，君臣之分、长幼之序，充分体现在射礼活动中。射礼分为大射、宾射、燕射和乡射。大射是天子、诸侯祭祀前为选择参加祭祀的贡士而举行的射礼；宾射是诸侯朝见天子或诸侯相会时举行的射礼；燕射是天子与群臣宴饮之时举行的射礼；乡射是地方官为荐举贤能之士而举行的射礼。

燕射，在西周时期就有了这种为饮酒而设的礼仪，即通过射箭决定胜负，负者饮酒(图 1-4)。《周礼·春官·乐师》记载：“燕射，帅射夫以弓矢舞。”比试过后，胜者要为败者斟酒，败者要用大杯饮酒。对于胜者，提示他们不得骄纵，亦要有敬让之心；而败者饮的是罚酒，因为他们无论是技能还是德性都没有达标，需要警示。射礼所追求的，是通过射箭比赛、礼乐配合实现谦逊和让、道德自省，所以也被称为“立德正己之礼”。但“射礼”在现代的宴集中早已不复存在，新中国成立以后，中国式射箭曾经是国家认可的正式体育项目，经常有全国性的射箭比赛，一直延续到 1959 年。此后中国接受了国际射箭的规则和射具，传统的射箭技艺只在少数民族的民族庆典中才有所展现。



图 1-4 古代食礼——燕射



(三)现代社交礼俗

儒家认为“礼”的最终目的在于实现人与人之间的彼此沟通和融合，所以“礼”非常重视往来，就有了“往而不来非礼也”之说。每个人都有社会属性，都生活在社会之中，必然要与他人交往。但在人与人交往过程中，要想和平相处，就要遵守约定俗成的行为规范和要求等。社交礼俗就是指人们在社会交往过程中形成并长期遵循的礼仪和风俗习惯。

《荀子·修身》言：“人无礼不生，事无礼不成，国无礼不宁。”即提倡以礼治国、以礼治家，使礼成为处理人际关系、维护等级秩序的重要社会规范和道德规范。中国的社交礼俗是中国人长期的社会交往过程中逐渐积累和流传下来的礼仪和习俗，在古代礼俗的基础上继承、发展起来的，在行为准则上注重长幼有序、尊重长辈；在社交场合上，遵守规范的礼仪和习俗，如宴会礼仪的座位安排、餐具使用、进餐、敬酒等环节，就有一定的行为标准，必须严格遵守，才能成为合格的“社交达人”。

1. 座位安排

亲朋聚会，商务访谈，在宴席上，谁坐在什么位置可是有讲究的。有时亲戚朋友在一起可能还可以随便些，但如果是商务接待就要严格遵守规矩。

酒桌上到底如何来排座次，可能各地风俗不同，排法也不同。但总体来说，座次是“尚左尊东”“面朝大门为尊”。若是圆桌，则正对大门的为主客，主客左右手边的位置，则以离主客的距离来看，越靠近主客位置越尊，相同距离则左侧尊于右侧(图 1-5)。若为八仙桌，如果有正对大门的座位，则正对大门一侧的右位为主客。若为长条桌，长条桌型座次安排，一般人数较少的话，男主人和女主人可以坐在桌子的中间；如果人数较多，则要坐在桌子的两头。门边男主人，另一端女主人，男主人右手边是女主宾，女主人右手边是男主宾，其余依序排列。如果不正对大门，则面向东的一侧右席为首席。较大规模的中式宴会的桌次是有讲究的，台下最前列的一两桌一般安排主人或贵宾，赴宴者不要贸然入座。一般有以下三种情形。

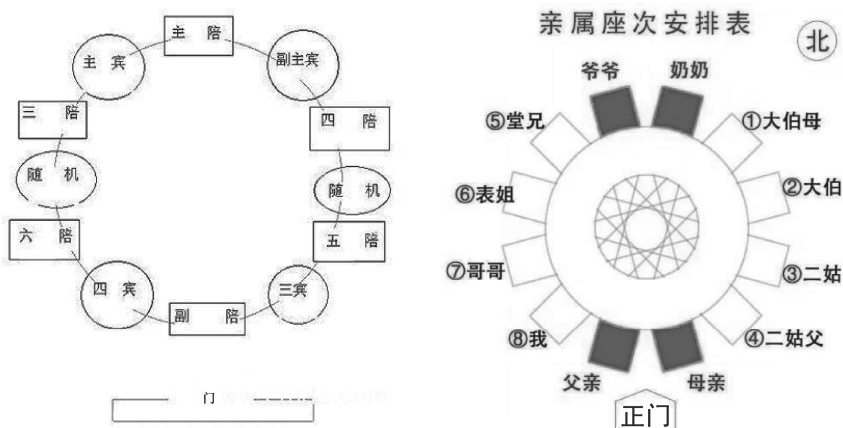


图 1-5 入座礼仪——座位安排示意

(1) 家庭聚会：一般是要按照辈分高低、年龄大小来排序。也就是无论谁请客，辈分最高或年龄最长者要坐在最里面面向门口的显要位置；接下来可按辈分或年龄依次一左一



右地排列。有时还要在长辈旁边安排一位老人喜欢的小孩，一般都是隔代人。如果是长辈请客，可能要指派一人坐在靠近门口的位置，负责做好各项招待工作；如果是晚辈请客，请客者通常坐在靠近门口的位置。

(2) 朋友聚会：朋友、同学、战友等聚会一般来讲是谁请客谁坐在面向门口的位置，也叫“做东”或“庄主”，有时庄主也可能把此位置让给职位较高或德高望重者，其余的可以按年龄大小依次一左一右排列。因为大家都是朋友，所以有时也不计较这些，谁坐哪儿都无关紧要，但庄主的位置别人是不会去坐的。

(3) 商务接待：属于外交范畴，讲究多一些。一般来讲，接待客人分主客两方。主方至少要有两人，一人是“主陪”，另一人是“副陪”。“副陪”一般是“主陪”的朋友、同事或部下。“主陪”要坐在正对门的地方，以尽地主之谊；“副陪”坐在“主陪”的正对面，也就是靠近门口的地方，具体负责招待工作。“主陪”右边应该是主宾，左边是副主宾；“副陪”的右边是来宾中的第三号人物，左边是第四号人物。其他人员基本可以随便坐。服务人员倒酒的时候，从主宾开始按顺时针顺序依次进行。人多的时候，还有一位或两位“边陪”。一位“边陪”就坐在“主陪”的左方、“副陪”右方中间位置，右边是第五号人物，左边是第六号人物；如果主方是四位在场两位“边陪”时，第四位“边陪”在“主陪”的右方、“副陪”的左方，另一位“边陪”的对方，四位呈十字交叉状。

2. 进餐礼仪

按照传统习惯，菜是一道一道上的，先冷盘、后热炒、大菜、汤，中间穿插面点，最后是水果。上点心的顺序，不同饭店有所不同，有的在汤后面上，有的将第一道咸点提前到第一道大菜后面上；有的咸、甜点一起上，有的咸、甜点交叉上。热菜应从主宾对面席位的左侧上；上单份菜或配菜席点和小吃先宾后主；如果要给客人或长辈布菜，最好用公筷，也可以把离客人或长辈远的菜肴递到他们跟前；如果同桌有领导、老人、客人，每当上一个新菜时应请他们先动筷子，或者轮流请他们先动筷子，以表示对他们的重视；上全鸡、全鸭、全鱼等整形菜，不能把头尾朝向正主位。

进餐时，必须等到人到齐才能开始进餐；先请客人、长者动筷子；夹菜时每次少一些，离自己远的菜就少吃一些，吃饭、喝汤时不要出声音；喝汤用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热时凉了以后再喝，不要一边吹一边喝；进餐时不要打嗝，也不要出现其他声音。进食时尽可能不咳嗽、不打喷嚏、不打哈欠、不擤鼻涕，万一不能抑制，要用手帕、餐巾纸遮挡口鼻，转身，脸侧向一方，低头尽量压低声音。吃到鱼头、鱼刺、骨头等物时将其放到自己的碟子里或放在事先准备好的纸上。

进餐方式为会餐制，这与西方分餐制存在明显的差异。在中国无论是家庭用餐还是正式宴席，都是聚餐围坐，共享一席(图 1-6)。人们相互敬酒、劝菜，借此体现人们之间相互尊敬、礼让的美德以及和睦、团圆的气氛。特别是在各种年节里，更是借饮食而欢庆。由于这种围坐共饮的方式迎合了传统家族观念，客观上起到了维护家庭稳定和促进家庭成员团结和睦的作用，所以被长久地流传下来。合家老小，欢聚一堂宴饮也确是一种天伦之乐。但同时这种用餐方式也有其弊端，主要是不讲科学、不卫生，浪费也很大。现在，人们已逐渐认识到这种弊端，开始改革，如我国的国宴已实行分餐制，现在全社会正在逐渐改变观念，有利于普及分餐制。



图 1-6 中餐宴席

3. 餐具的使用

中国人进餐时主要使用的餐具有筷子、匙、碗、盘和汤盅等(图 1-7)。其中最具特色的是筷子。筷子古称“箸”，后来因船家避讳而改称“筷”。中国人在使用筷子时有比较系统的礼仪和习俗，也有很多忌讳，大致有以下几点：①不能把筷子在菜盘里搅来搅去，上下乱翻。遇到别人夹菜时，要有意避让，谨防“筷子打架”。②不能用舌头舔食筷子上的附着物或把筷子含在嘴里，或用筷子去推动碗、盘和杯子。③不要在请别人用菜时，把筷子戳到别人面前或用筷子指点别人。④在用餐过程中，已经举起筷子，但不知道该吃哪道菜，这时不可将筷子在各碟菜中来回移动或在空中来回挥动。⑤需要使用其他餐具时，应先将筷子放下。筷子最好放在筷子架上，不要放在杯子或盘子上，否则容易碰掉。⑥不能将筷子颠倒使用。⑦不能将筷子随便交叉放在桌上。中国人认为在饭桌上打叉子，是对同桌其他人的否定，也是对自己的不尊敬，因为古代吃官司画供时才打叉子，这无疑也是在否定自己。⑧尽量防止失手将筷子掉落在地上，这是严重失礼的表现。⑨宴席中暂时停餐，可以把筷子竖摆在碟子或者调羹上。如果将筷子横摆在碟子上，那是表示酒足饭饱不再进食了，但不收拾碗碟，表示“人不陪君筷陪君”。横筷礼一般用于平辈或比较熟悉的朋友之间。晚辈为了表示对长辈的尊敬，必须等长者先横筷后才可跟着这样做。

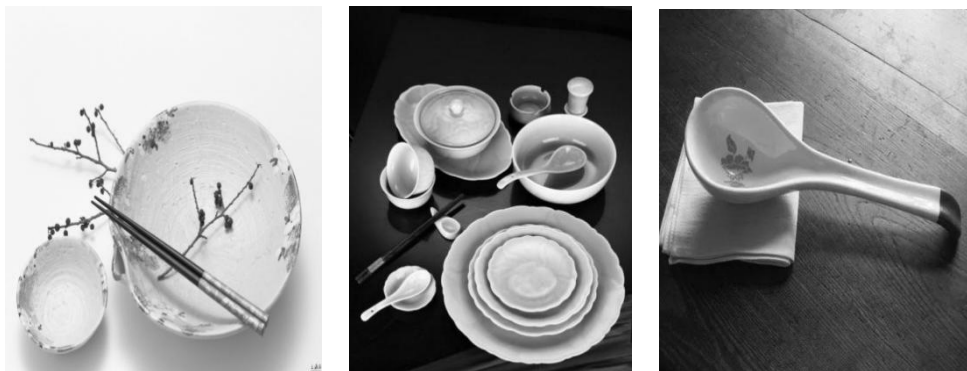


图 1-7 中餐餐具

匙，又称为勺子，主要用途是舀取食物。在流质食物羹、汤用匙取食物时，不宜过满，免得溢出来弄脏餐具或自己的衣服。如有必要，可在舀取食物后，待汤汁不再滴流后，再



移向自己享用。用汤匙取用食物后，应立即食用，不要把食物再次倒回原处。如果取用的食物过烫，不可用汤匙来回搅动，也不要再用嘴对着它吹来吹去。当汤匙盛放有食物时，尽量不要把汤匙整个塞入口中，或是反复吮吸。

碗，可以用来盛饭、盛汤。进餐时，可以手捧饭碗就餐。拿碗时，用左手的四个手指支撑碗的底部，拇指放在碗端。吃饭时，饭碗的高度大致和下巴保持一致。在长辈面前应该托碗吃饭，表示尊重。不能往暂时不用的碗里乱丢食物，也不能将碗倒扣在餐桌上。

盘，中餐的盘子有很多种，稍小的盘称为碟，主要用于盛放食物，用途和碗大致相同。用餐时，盘子在餐桌上一般要求保持原位，且不要堆在一起。

汤盅，是用来盛放汤类食物的。需要注意的是，使用汤盅用餐时，将汤勺取出放在垫盘上并把盅盖反转平放在汤盅上，表示汤已经喝完。

4. 敬酒礼仪

茶与酒是中国人的日常饮品，在人与人的社会交往过程中，人们以茶迎客，以酒待客，不同地区、不同民族都有不同的礼仪和习俗，但大家都遵循一个原则，即“酒满敬人，茶满欺人”。

中国历来就有“朋友来了有好酒”的宾主尽欢的风俗。敬酒时，一般由主人先向客人敬酒，表达主人的欢迎之情；客人必须回敬主人。另外，有多个客人时，主人首先要向第一客人敬酒，然后依次向其他客人敬酒；或向集体敬酒，主人先干为敬，客人集体起身，共同干杯；还可以由主人用酒杯敲一下酒桌，以示集体敬酒，客人不必集体起身；有长辈在座时，晚辈应首先向最年长者敬酒，再依次向长者和同辈敬酒；向女士敬酒，或女士向客人敬酒，应举止得体、语言得当，不要失礼。敬酒时，上身挺直，双腿站稳，以双手举起酒杯，待对方饮酒时，再跟着饮，敬酒的态度要热情而大方。切忌在别人正在敬酒、夹菜、吃菜时，进行敬酒。

敬酒的顺序与斟酒顺序大致相同，应先从身份尊贵者开始，其他可按照顺序敬酒。敬酒时敬酒者的酒杯应稍微比别人低，可多人敬一人，切忌一人敬多人；敬别人酒时，如果不碰杯，自己喝多少可以视情况而定；在主人或上级讲话时不宜敬酒，这样会很不礼貌；他人给你敬酒，不要拒绝，如果确实不能喝可以说明不能多喝，不妨少喝一点表示即可。敬酒时要有说辞，在正式宴会上，由主人向来宾提议，为了某种事由而饮酒，通常要讲一些祝愿、祝福之言，有时，主人与主宾还会郑重其事地发表一篇专门的祝酒词。不管是致正式的祝酒词，还是在普通情况下祝酒，均应内容越短越好，千万不要长篇大论、喋喋不休，让他人等候良久。在他人敬酒或致辞时，其他在场者应一律停止用餐或饮酒。应坐在自己座位上，面向对方认真地聆听。

在敬酒时，不得不提到“干杯”这一字眼或行为，“干杯”指在祝酒、敬酒时，以某种方式，劝说他人饮酒，或建议对方与自己同时饮酒。在干杯时，往往要喝干杯中之酒，故称干杯。有的时候，干杯者相互之间还要碰一下酒杯，所以它又被叫作碰杯。提议干杯时，应起身站立，右手端起酒杯，或者用右手拿起酒杯后，再以左手托扶其杯底，面含笑意、目视他人，尤其是自己祝福的对象；同时口颂祝颂之词，如祝对方身体健康、生活幸福、节日快乐、工作顺利、事业成功以及双方合作成功等。在主人或他人提议干杯后，应当手持酒杯起身站立。即便滴酒不沾，也要拿起水杯示意。在干杯时，应手举酒杯，至双



眼高度，口道“干杯”之后，将酒一饮而尽，或饮去一半，或饮适当的量。然后，还须手持酒杯与提议干杯者对视一下，这一过程方告结束。在中餐里，还有一个讲究，即主人亲自向自己敬酒干杯后，应当回敬主人，与他再干一杯。回敬时，应右手持杯，左手托底，与对方一同将酒饮下。有时，在干杯时，可稍微象征性地与对方碰一下酒杯。碰杯时，不要用力过猛，非听到响声不可。出于敬重之意，可使自己的酒杯较对方为低。与对方相距较远时，可以“过桥”之法作为变通，即以手中酒杯之底轻碰桌面。这样做，也等于与对方碰杯了。(扫描二维码学习“敬酒”教学课件)



小提示

职场敬酒“三原则”

在职场中，往往会有单位聚餐、聚会，这样就涉及上下级敬酒礼俗。给上级敬酒时应把握三个要点，即“敬酒三原则”：一是要有充分的观众；二是要有恰当的“理由”；三是要在上级高兴时。具体来说，一是给上级敬酒，要创造一定的氛围，让同桌的其他人，至少是多数人看到你给上级敬酒，让上级成为焦点，让所有人看到上级受到尊重，当然也展示你尊重上级。二是给上级敬酒必须要有“理由”，这个“理由”只要在酒桌上成立就可以，比如感谢、道歉、表态等。三是上级不高兴，不要贸然敬酒。注意要在上级坐在自己的座位上时去敬酒，上级到另一桌给下属敬酒，在回来的路上你去敬酒，敬在路上，是不礼貌的。总之，给上级敬酒时，不可计较上级杯中是否是酒，也不可计较上级是否干杯，甚至要换掉上级的酒，那就太失礼了。给上级敬酒后要征得上级的同意，为上级添酒，不要添得太满。给上级敬酒，自己必须先干杯。

5. 赴宴就餐其他注意事项

- (1) 应邀赴宴，一定要遵守时间，既不能过早，也不要迟到，可比主人约定的时间稍早一点，一般应在约定时间五分钟前到达。
- (2) 不要在餐桌上剔牙。如果要剔牙，就要用餐巾或手挡住自己的嘴巴。
- (3) 入座后坐姿要端正，不要东张西望，或是将胳膊放在桌子上；在正式场合，天气再热，也不能当众宽衣。
- (4) 边吃边谈是宴会的重要形式，应当主动与同桌人交谈，特别注意同主人方面的人交谈，不要总是和自己熟悉的人谈话。
- (5) 把筷子摆在碗上或碟子上，表示暂时停止用餐，把筷子平放在桌子上表示自己已经酒足饭饱，结束用餐。
- (6) 当和人用餐时，不可过快结束，即使自己已经吃饱，也应再吃点菜或把筷子放在碗上或盘上等其他人吃完。不可把筷子放在桌上表示吃完，这样会让未用餐完毕的人感到不安而匆忙结束用餐。
- (7) 离席时，必须向主人表示感谢，或者邀请主人以后到自己家做客以示回敬。

第二节 节气食俗

二十四节气是中国劳动人民独创的文化遗产，它能反映季节的变化，指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行(图 1-8)。“因时养生”是中医养生学的一条重要原则。《黄帝内经》记载“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑”，中医学中也有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。一般来说，根据节气不同，应采取不同的食补、食疗方式。如春天六个节气万物生发向上，可用升补，饮食要清淡；夏天六个节气炎热酷暑，宜用清补，饮食要甘凉；秋天六个节气凉爽干燥，则宜平补，要食生津的食品；冬天六个节气气候寒冷，适宜滋补，可食比较温热的食品。节气食补应顺应季节气候的变化，可保养体内阴阳气血，而使正气在内，外邪无法入侵。于是，人们顺应四时阴阳的变化来安排食物，进行合理膳食，健康体魄，自然而然形成了节气食俗。

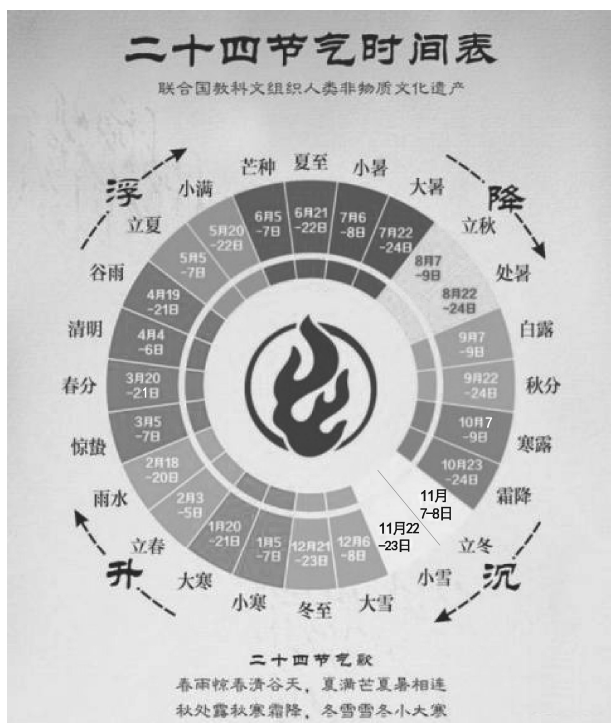


图 1-8 二十四节气时间表

一、春季养生食俗

春天是万物生发的季节，所谓春季养生即是指在春季要按时睡，早起，放松自我，缓行于庭院，使得精气慢慢升起来。春天不要压抑自己，拂逆就会伤肝，到夏季则会寒变。春季要多吃五谷，它们是种子，主生发，比如五豆粥；吃春饼，各种蔬菜卷在饼里，新鲜的蔬菜也是生发。



(一)立春食俗

每年2月3日、4日或5日为立春，二十四节气以立春为开端。人体在立春后，新陈代谢的速度也开始加快，如果通过饮食加以调理，就可以让身体更快地适应自然界的變化，使人体各组织器官正常运转，保证身体健康。为了更好地調理身体，在春季可以多食富含水分的药膳或药酒。如立春时，可以喝用鸡肉、豌豆和番茄等食材做成的鸡肉蔬菜汤，既可以为身体提供充足的水分，加快新陈代谢的速度，还能提供人体生理活动所需的各种营养素，使肝气畅达，心情愉快。在立春后，人们还可以适当多食甜味食物，同时减少酸味食物。之所以这么说，与春季着重养护肝脏有关。过食酸味食物会使肝气生发太过，损害脾脏健康。而甜味食物正好可以补脾益胃，降低因生发肝气过盛而损伤脾胃的概率。另外，为了更好地保护肝脏，在食用具有保护作用的食物时，还要注意少食或不食油腻肥厚的食物。立春民间亦称“打春”，其中最为著名的为“咬春”，是指立春日吃春盘、吃春饼、吃春卷。一个“咬”字道出节令的众多食俗。春盘、春饼是用蔬菜、水果、饼饵等装盘或馈赠亲友或自食。(扫描二维码观赏视频“时令美食 春”)



(二)雨水食俗

每年2月18日、19日或20日为雨水。雨水时节降水充沛，根据雨水时节身体的生理特点，调整饮食结构，可以增强人体的生理机能，防止病邪入体而引发各种春季常见疾病，如皮肤干燥、烦渴等症。春季肝旺而脾弱，饮食上宜少酸多甜，可多食大枣、菠菜、荸荠、甘蔗、茼蒿、山药等。风多物燥的天气易使口干干燥，宜食果蔬及汤粥，如枸杞粥、红枣粥、银耳粥等，调补脾胃亦可用白菊花、决明子、西洋参等。

(三)惊蛰食俗

每年3月5日、6日或7日为惊蛰。在惊蛰时节，养生主要集中于調理肝脏和脾胃，可以根据自己身体的不同症状进行饮食调节。

①面色苍白、手脚冰凉、小便清长、畏寒、易大喜大悲的阳虚体质者，可以多食羊肉、鸡肉、鹿肉等性温热的食物。②手脚心热、烦躁、失眠、便秘、尿黄的阴虚体质者应注意保阴潜阳，多食滋补、安神、养肝的食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、牛奶、豆腐、鱼肉、白菜、菠菜、甘蔗、银耳、酸枣仁、猪心等。③身体水肿肥胖、易疲劳的痰湿体质者，多食有利于脾胃的食物，如洋葱、紫菜、海蜇皮、白萝卜、扁豆、荸荠、白果、枇杷、大枣、薏米、赤小豆等。④面色暗沉、皮肤干燥的血瘀体质者，多食黑豆、油菜、桃仁、慈姑、山楂、花生、丹参、地黄、当归、川芎、地榆、五加皮等做成的膳食可以有效改善调节血瘀体质。在陕西一些地区过惊蛰要吃炒豆，人们将黄豆用水浸泡后放在锅中爆炒，发出噼啪之声，象征虫子在锅中受热煎熬时的蹦跳之声。在山东一些地区，农民在惊蛰日要在庭院中生火烙煎饼，意为烟熏火燎消灭害虫。

(四)春分食俗

每年3月20日或21日为春分。春分时节，昼夜长短一致，天地阴阳交合，万物正在逐渐恢复生机。所以人体会呈现肝气旺盛、肾气不足的生理特点。根据这个特点，人们宜



食用具有助肾补肝功效的食物。同时，为了协助肝气的发生，还要注意食用健胃的食物。受天气变化影响，春分时节容易出现高血压、过敏、月经失调等症状。食用由姜、葱、鸡肉、鲤鱼、韭菜、山药、枸杞子、土豆、菜花等烹调的膳食，可以补虚损、降血压，是春分节节的养生之道。

(五)清明食俗

每年4月4日、5日或6日是清明。清明节仍然乍暖还寒，天气反复无常，常感忽冷忽热。中医认为，“春与肝相应”，即与春季关系最密切的内脏是肝脏，在春季宜保肝。银耳、山药、百合、菠菜等食物有很好的滋养护肝功效。同时还要避免食用鸡肉、竹笋等食物，以保存人体内的元气。

在清明时节，人们可以适量喝些菊花茶，以平肝息气、清热解毒。还可以将菊花与桑葚一起泡水代茶饮，活血养肝、益肾润肺的功效显著。在清明时节还要注意保持乐观的情绪，不要大悲大喜，以防肝气太过，伤及肺气。食用对肝肾有滋养作用的食物，如枸杞子、山药、银耳、小白菜、蘑菇、黄芪、淡菜等。

(六)谷雨食俗

每年4月20日前后为谷雨。谷雨时节雨水增多，空气中的湿度明显增加，很多疾病都进入了多发期，如坐骨神经痛、三叉神经痛。人们可以通过食用多种增强五脏六腑功能的食物，让人体更适应这种外在环境。例如，白扁豆、赤豆、薏米、山药、冬瓜等。谷雨过后也就意味着春季即将结束，按照中医“春养肝”的观点，此时应抓紧时机调理肝血，最适宜养肝的食物是菠菜，菠菜具有滋阴平肝，助消化的功效。谷雨这天的茶喝了会清火、辟邪、明目等，所以南方有谷雨摘茶、喝茶的习俗。

二、夏季养生食俗

夏季属火，是散发的季节，不要怕热，不要怕日晒，该出汗时要出汗，所谓夏季养长。夏季是气血通畅的季节，如果违背了夏季的自然之道，就伤了心。夏季主发散，主生长，散发好了，生长好了，秋冬才有收藏。夏季可借阳气的充足来赶走藏在身体里的积寒，夏季饮食要清淡而富含营养，多食羹，适当吃一些苦味的食物。苦夏的人要服一些祛湿健脾的中药。

(一)立夏食俗

每年5月5日、6日或7日为立夏。在夏季，天气日渐变热，人的生理活动也会随着节气的更替逐渐发展到最高峰。为了顺应天时，更健康的生活，人们在夏季时要注意养心。这个时节可以用香蕉、苹果、山楂、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、洋葱、土豆、冬瓜等烹调药膳，为人体补充营养，增强“心”的功能。在我国民间，立夏这天要吃蛋，叫“补夏”。吃蛋最好是咸鸭蛋，其营养丰富，是夏日补充钙、铁的首选。此外，为迎接立夏，我国江西一带还有立夏饮茶的习俗，说是不饮立夏茶，一夏苦难熬。江浙一带有立夏吃花饭的习俗，也叫“吃补食”。



(二)小满食俗

每年5月21日或22日为小满。小满时，受风湿之气的影 响，人们很容易患上湿疹或风湿类疾病，可以适当调整饮食，尽量少吃或不吃厚、肥、腻的生湿助湿食物，如羊肉、鹅肉、芥末、胡椒等；多吃清热利湿的食物，如西瓜、山药、荸荠、番茄、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、黑木耳、莲藕、胡萝卜、赤小豆、薏米、绿豆、鲫鱼、鸭肉等。小满时节，民间有食苦菜之习俗。《周书》有云：“小满之日苦菜秀。”古书上亦有“小满至，苦菜秀，靡草死，小暑至”的说法。因此，小满食苦菜成了千百年来民间的一种习俗。

(三)芒种食俗

每年6月6日左右为芒种。芒种的意思是在这个时节可以播种一些时令农作物，如晚谷等。芒种时节宜吃清补的食物，如桑葚、菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴苣、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆、粳米等。这些食物不但易于消化吸收，还可为人体提供必需的营养物质。

芒种时节，饮食调养应坚持益肝补肾、养肺滋心的原则。孙思邈在《摄养论》中有：“五月，肝脏气体，心正旺，立减酸增苦，益肝补肾，固密精气。”因此，芒种时节要少吃酸味食物，多吃苦味食物；饮食应以清淡为主，宜多吃些具有祛暑益气、生津止渴的食物，多吃些瓜果、蔬菜、豆类及豆制品、奶类及奶制品，要少吃肉，多吃饭。体质偏寒的人，可多吃温热性水果，如荔枝、樱桃、龙眼、椰汁、杏、栗子等；体质偏热的人，应多吃寒凉性水果，如西瓜、香蕉、梨、番茄、柿子、黄瓜、莲藕等；一般体质的人，可多吃平性水果，如菠萝、葡萄、苹果、橄榄、李子、椰肉、梨、白果等。

(四)夏至食俗

每年6月21日或22日是夏至。在夏季，人的生理活动增强，神经系统更容易兴奋，食用具有养心安神功效的膳食，可以降低神经系统的兴奋程度，消除疲劳，提高睡眠质量，增强抵抗病邪的能力。夏至饮食应以清淡为主，应多吃些清淡、利湿、益气、生津的食物，如黄瓜、冬瓜、丝瓜、番茄、香瓜、鲜桃、李子、乌梅、绿豆等，并适当吃些动物肝脏、瘦肉、鱼类、蛋类等食物，以补充人体消耗。夏至时节，不宜食用凉性食物，不可过食冷饮，以免损伤脾胃；不宜过食热性食物，以免助热生疮；不可多食肥甘厚味食物，以免化热生风、诱发疮疖。

时至今日，各地仍然保留有各种夏至民俗。山东是“冬至饺子夏至面”；江苏是夏令三鲜少不了；陕西夏至食面和粽子。

(五)小暑食俗

每年7月7日是小暑。此时天气已经很热，但却还不是最热的时候。进入小暑后，不仅温度高，空气中的潮湿湿度也大，不注意饮食可能会导致多种疾病。夏季饮食不卫生，细菌和病毒在体内滋生，易引发食物中毒，出现腹痛、腹泻、昏迷等症状；偏食冷饮，会损伤脾胃中的阳气，使身体内的湿寒之气大盛，会出现腹痛泄泻的症状；偏食辛辣的食物，会使脾胃中的阳气炽盛，导致口干舌燥、便秘、痔疮等不适。小暑时节可以食用番茄、西瓜、绿豆芽、豆腐皮、莲子、百合、猪心、大枣、黄花菜、荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、



猪苓、黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆、苦瓜等食物。

“头伏萝卜二伏菜，三伏还能种荞麦”；“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。小暑头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

(六)大暑食俗

每年7月23日或24日为大暑。大暑是每年中最热的节气。在大暑时节，调整饮食结构，多吃具有清热消暑、健脾益胃、养阴益气的食物，可以很大程度上缓解苦夏的不适。最适合大暑时节食用的有绿豆、荷叶、冬瓜、莲子、西瓜、扁豆、薏米以及苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物，它们都具有生津止渴、解热祛暑、健脾开胃的功效。此外，还要多吃能增强体质的食物，避免大暑时过度伤阴，大枣、山药、鸡蛋、蜂蜜、牛奶、银耳等都是不错的选择。

山东不少地区有在大暑到来这一天“喝暑羊”，即喝羊肉汤的习俗；而莆田人家有吃荔枝、羊肉和米糟的习俗，并且以荔枝、羊肉等相互赠送，称为“过大暑”。

三、秋季养生食俗

秋季天高气爽，在人体是属肺经，肺脏为娇贵的脏腑，十分怕燥。秋燥，是天地正气，但会伤肺经，秋季要滋养肺阴。进入秋季，人也要由夏季的散发状态转入收敛，舒缓秋天的肃杀之气，可谓秋季养敛。秋季在脾胃健康的情况下可食厚重的食品，特别是苦夏的人，秋季胃口开了，可以补补，吃一些滋润肺阴的东西，如银耳、百合、麦冬、梨、葡萄。秋季一是要防止感冒，外感风寒时，及时在背部刮痧，把寒气逼走。二是平息肝火，不要内火伤肺，按摩太冲穴。

(一)立秋食俗

每年8月7日或8日为立秋。立秋是秋天第一个节令。多酸少辛辣是立秋饮食的一个重要原则，因为多吃味道酸的食物可以协助肝气上升，进而起到养肺的作用。口感清淡、不油腻、易消化的平补食物和生津健胃、滋阴润燥的食物可以减轻肺、脾、胃的负担，也有养肺、健脾、健胃的作用。生津润燥、健脾益胃的食物有芝麻、糯米、粳米、大麦、黄瓜、藕、土豆、萝卜、核桃、牛奶等柔润食物。滋阴润燥、健脾和中的中药材有薏苡仁、生地黄、百合、党参、枸杞、银耳等。虚弱者可适当进补鸡肉、兔肉、黄鳝、鲫鱼、黄鱼等，但不宜过多。立秋这天，在我国北方一些地区流行“贴秋膘”。伏天人们胃口普遍较差，食欲不振，所以不少人都会瘦一些。瘦了当然就要“补”，而“补”的办法就是到立秋这天“贴秋膘”，吃点美味佳肴，当然首选吃肉，也就是“以肉贴膘”。

(二)处暑食俗

每年8月23日左右会进入处暑节气。进入处暑时节，在空气中仍存有夏季遗留的暑热之气。中医认为脾主运化，有除湿化湿的功能。一旦暑湿之气入侵人体，感到头晕、困乏、四肢无力、食欲不振，就应有选择地食用具有补脾功效的食物，增强脾功能，促进暑湿之气的消除和转化。薏米、西瓜、荷叶、冬瓜都有除湿的功效，适合在处暑时节食用。



秋天主“收”，人容易失眠，所以一定要注意情绪和心态的变化。具有养心安神功效的食物有银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、黑芝麻、黄豆及其制品、牛奶及其制品等。老鸭味甘性凉，因此民间有处暑吃老鸭的传统。老鸭的做法五花八门，口味也多样，比如有白切鸭、柠檬鸭、仔姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等。北京至今还保留着这一传统，一般处暑这天，北京人都会做百合鸭食用。

(三)白露食俗

每年9月8日左右会进入白露节气。白露时节天气转凉，人们要在饮食结构上做出调整，以预防秋季常见的疾病。在白露以后，人们容易感染流行性感冒，支气管哮喘也容易复发。食用葱白、生姜、豆蔻、香菜等食物可预防和改善感冒的症状。支气管炎患者宜用清淡、易消化的食物，少吃发物或味道肥厚的食物，如带鱼、螃蟹、虾、韭菜花、辣椒等。

进入白露以后，一般天气非常干燥，这种气候被人们称为“秋燥”。被燥邪入侵身体后，人体表现出口干、皮肤干燥、大便干结等症状，食用滋阴益气的食物可以在很大程度上改善上述不适症状。具有滋阴润肺功效的食物有人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等。

(四)秋分食俗

每年9月23日是秋分节气。在秋分以后，昼夜长短发生变化。受天气的影响，人们易失眠，此时宜食用具有养心安神，促进睡眠功效的食物，如猪心、酸枣仁、远志、牛奶、银耳等。

夏养阳，秋冬养阴。秋天最主要的问题是秋燥，人们或多或少也会出现鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、腹泻等不适。在饮食方面要注意多吃具有滋阴润燥功效的食物，如芝麻、核桃、糯米、莲藕、荸荠、甘蔗、蜂蜜等。中医指出，在秋分时节宜多吃味辛酸、甘润的食物，如白萝卜、胡萝卜等，但不宜吃得过多，以免造成胃肠积滞。

(五)寒露食俗

每年10月8日或9日是寒露节气。中医认为，秋属金，在五脏中与肺相对应，应着重调养肺脏。可以适量增加滋阴润肺的食物，同时增加鸡、牛肉、猪肝、鱼、虾、西洋参、燕窝、蛤蟆油、沙参、麦门冬、石斛、玉竹等以增强体质。除此之外，还要注意补充水分，多吃香蕉、哈密瓜、苹果、梨、柑橘、柿子、石榴、葡萄、大枣、荸荠等水果。

(六)霜降食俗

每年10月23日或24日是霜降节气。霜降是秋季最后一个节气。霜降节气的特点就是晨时可以看到白霜，这种霜落在节令的蔬菜和水果上，让蔬果的味道更为鲜美。在霜降后人们可以看到的挂霜食物有菠菜、冬瓜、柿子、葡萄等。这种挂霜的食物具有很强的滋阴润肺功效，非常适合在秋季食用。在我国的一些地区，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，而且能补筋骨，是非常不错的霜降食品。对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃柿子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。还有的地区会在霜降这一天吃鸭子或牛肉来添秋膘。



四、冬季养生食俗

冬季属阴属水，要藏，藏得住才保证春季的生发，称谓冬季养藏。冬季一定要养，要穿暖，要吃一些厚重和营养的东西，喝一些醪糟酒，大补气血。冬季可吃一些汤羹，如羊肉汤、牛肉汤。冬季的重点是补肾，五谷、豆类食品可以补元气。多煮几次腊八粥喝，五谷、五豆俱全，入肾补精气，可以冬季养好肾阴。冬季多吃一些黑色食品，如黑豆、黑芝麻、黑米，这些黑色食品都进肾经，滋补元气。肾阳虚的可以服用一些人参、鹿茸补品。

(一)立冬食俗

每年11月7日或8日是立冬。立冬表示冬季从此开始。立冬是冬季的第一个节气。在冬季前期，尤其是立冬时节，虽然寒气更重了，但温度下降并不快，这就要求进补不宜过于燥热，以温补为宜。性味甘温，具有生津润肺功效的食物最适合此时食用，如鸡肉、鸭肉、鱼肉、银耳、冰糖、大白菜、白萝卜、大枣、红薯、黄豆芽、韭菜、油菜、桂圆、胡桃、核桃、栗子、山药、木耳、牛奶、豆制品、牡蛎、虾、动物血、蛋黄、猪肝、芝麻等。在四季中，冬季与肾相应，五味中的咸味归于肾脏。所以，在冬季可以适量多吃具有养肾功能的食物或味咸的食物，如海带、紫菜、海蜇等。在冬天，寒冷的天气会引起血管紧张，加快收缩速度，使血压升高，进而引发血管粥样硬化等病症。高血压病患者要注意不要吃太咸、太油腻的食物，应多吃蔬菜和水果，以稳定血压。

在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子有来源于“交子之时”的说法。大年三十的旧年和新年之交，故交子之时的饺子不能不吃。

(二)小雪食俗

每年的11月22日前后是小雪节气。民间有“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候，因此小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，等到春节时正好享用美食。

在小雪时节，天气寒冷略带潮气，宜食用性温散寒、健脾胃、除风湿的食物，如白萝卜、青椒、羊肉、腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑芝麻、黑豆等。多用清蒸、炖的方法烹调食物，可以最大限度地保存食物中的营养物质。

进入小雪后，血液易变得黏稠，血液容易升温，宜食用具有保护心脑血管作用的食物，如丹参、山楂、黑木耳、番茄、芹菜、红心萝卜等。冬季提倡食用温补性的食物，但高血脂、糖尿病患者要注意少吃或者不吃油腻、含糖量高的食物，应多吃些苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等，以控制血脂和血糖水平。

(三)大雪食俗

每年12月7日前后是大雪节气。大雪时节，我国部分地区可以看到大雪纷飞的壮丽景象。在五行属性中，冬属阴，养生时以固阴护精为主，宜少泄津液。所以，在防冻保暖的同时，可以吃具有养肾填精、滋阴润肺功效的食物，如猪腰子、羊腰子、黑豆、黑米、何首乌等。还要吃一些暖胃的食物，如小米、羊肉、鸡肉、牛肉、韭菜、胡萝卜、大枣、核



桃、栗子、山药、大米、糯米、黄豆、红薯、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆等。

鲁北民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法；而老南京则有句俗语叫“小雪腌菜，大雪腌肉”，大雪节气一到，家家户户忙着腌制咸货，以迎接新年。大雪也是“进补”的好时节，在民间有“冬天进补，开春打虎”的说法。

(四)冬至食俗

每年12月22日或23日为冬至节气。冬至与夏至类似，不过恰好相反，是一年白昼最短、黑夜最长的一天。

在冬季要保护阳气，身体虚弱的人要吃滋补的食物，体质寒冷的人要吃性温的食物。适合冬至时节吃的食物有豆浆、白萝卜、胡萝卜、青菜、豆腐、黑木耳、番茄、荸荠、大白菜等。在冬至时节，空气干燥寒冷，常使人感到鼻、口、咽、皮肤干燥，此时可以吃些生津润肺、滋阴祛燥的水果，如梨、猕猴桃、甘蔗、柚子等。除此之外，冬季饮食还要注意少食生冷的食物，燥热的食物也不可以多吃。

古时候冬至吃狗肉的习俗，据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口，从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们在冬至这一天吃饺子、汤圆、羊肉，以求来年有一个好兆头。(扫描二维码观赏视频“时令美食 冬”)



(五)小寒食俗

每年1月6日前后是小寒节气。到了小寒，老南京一般会煮菜饭吃，菜饭的内容并不相同，有用矮脚黄与咸肉片、香肠片或板鸭丁，与糯米一起煮，香鲜可口。其中，矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓是真正的“南京菜饭”。

由于冬季肾脏的负担加重，在饮食养生的过程中，一定要注意滋补肾脏。补肾功效最显著的是中医常说的“黑六类”，即黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃、黑木耳。李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带等也有补肾的功效，还可以生津去燥、滋阴润肺，很适合冬季食用。

(六)大寒食俗

每年1月20日前后是大寒节气。大寒即天气寒冷到极点的意思。

大寒时节，人们开始忙着除旧饰新，腌制年肴，准备年货，以备春节。还有一个对中国人非常重要的日子——“腊八节”。这一天，人们用五谷杂粮加上花生、栗子、红枣、莲子等熬成一锅香甜美味的“腊八粥”，是人们过年中不可或缺的一道主食。

小提示

腊八节美食

俗话说“腊八以后就过年”，所以腊八节之后的年味会越来越浓。说起腊八节，少不了要吃一些腊八特色食物，最为人所知的是腊八节喝腊八粥，除此之外还有什么美食呢？

1. 腊八蒜

华北大部分地区在腊月初八这天有用醋泡蒜的习俗，叫“腊八蒜”。泡腊八蒜得用紫



皮蒜和米醋，将蒜瓣去老皮，浸入米醋中，装入小坛封严，蒜辣醋香融合在一起，味道独特，是吃饺子的最佳佐料，拌凉菜也可以用。

2. 腊八豆腐

“腊八豆腐”是安徽黔县民间风味特产，到了这一天，黔县家家户户都要晒制豆腐，民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。它既可以单独吃，也可与肉类同炒、同炖。假如在晒制时加入虾米等配料，做出来的腊八豆腐更是鲜美无比。招待贵宾时，黟县人还将其雕刻成动物、花卉，浇上麻油，拌上葱姜蒜等作料，配成冷盘，成为酒宴佳肴。

3. 腊八面

我国北方一些地区，人们不吃腊八粥，而是吃腊八面。腊八面以面粉为主做成面条，加上豆类、菌藻类、肉类、蔬菜等各种食材，同样以碳水化合物为主，兼顾蛋白质、优质脂肪酸、维生素和膳食纤维，可以说是营养均衡、值得推广食用的健康美食。

4. 腊八豆

这种传统美食流传至今已有一百年的时间，一般都是在湖南省。通常人们都会在立冬之后开始做腊八豆，然后等到了腊八节当天才会拿出来吃，因此才被称为这个名字。这种成品制作出来以后，有着浓浓的香味，并且口感特别棒，深受大家的喜爱。由于腊八豆制作过程受到季节的限制，所以不能一年四季都去品尝。

第三节 岁时食俗

岁时的起源与历法、重大历史事件和历史传说有关，有固定的庆贺日期，有特定的主题，参与人数众多。两千多年前，中国古人通过观察太阳周年运动，探寻一年中时令、气候、物候等方面的变化规律，发明了“二十四节气”，“二十四节气”中有些节气本身就成了节日，如清明、冬至等。节日是指一年中被赋予特殊社会文化意义的日子，是集中展示人们丰富多彩生活的写照。

我国主要的传统节日是在汉代定型的。汉代是中国统一后第一个大发展时期，政治经济稳定，科学文化有了很大发展，这对节日的最后形成提供了良好的社会条件。节日发展到唐代，已经从原始祭拜、禁忌神秘的气氛中被解放出来，转为娱乐礼仪型，成为真正的佳节良辰。此后，人们过节成为纯粹的欢快喜庆活动，节日也变得丰富多彩，许多体育、享乐的活动内容出现，并很快成为一种时尚流行开来。因此，传统节日，一方面有实用的功能，另一方面又有自然的气息，并带着一定的诗意和生活情趣。理性和感性两者有机地融合在一起，便产生了节俗艺术以及大量的宗教艺术。节日食俗是指在特定节日里出现的饮食习俗。

在节日里，通过相应的食俗活动加强亲族联系，调节生活节律，表现人们的追求、企望等心理、文化需求和审美意识。例如，每年农历五月初五端午节，人们都要吃粽子，用以寄托对伟大爱国诗人屈原的深切怀念。又如中国旧时以农历七月七日为乞巧节，届时人们要用乞巧果(各种雕花果、花瓜、花点等)供奉牛郎织女，向织女星乞求女工之巧，表现人们对勤劳、聪慧美德的崇尚。还有过年吃饺子、汤圆、年糕，中秋吃月饼等都表达了人们



对合家团聚、亲人安康的美好祝愿。少数民族传统节日期间的酒食合欢更是丰富多彩，都备有丰盛的节日食品，如满族的饽饽、回族的油香和馓子、壮族的粽子、维吾尔族的羊肉抓饭、水族鱼包韭菜等。同时，还伴有各种形式的娱乐活动，如云南彝族的阿细跳月，景颇族的木脑纵歌，蒙古族的那达慕，傣族的泼水、赛龙舟等，均是寓娱乐于节庆之中的民俗活动。

(扫描二维码观赏视频“岁时食俗”)



一、春节

春节是指农历正月初一，是我国最盛大、最隆重的节日。实际上，人们往往把正月初一至十五都视为春节，俗称“过年”。春节期间，人们互相拜年祝贺，看望亲戚朋友，赠送礼品和年货，相互请客吃饭，吃春饼，喝“屠苏酒”(图 1-9)。春节的前夜是除夕，除夕的饮食习俗，北方人除夕子时食用饺子，取“更岁交子”意思，也因饺子似元宝，取“招财进宝”之意；南方人除夕多吃年糕和元宵，元宵也叫“团子”“圆子”，即汤圆，取“全家团圆”之意；年糕多用糯米做成，取生产和生活“年年高”之意。正月初一，人们早早起来，相互祝福。早餐北方人吃饺子，南方人吃汤圆等，几乎全国各地都要吃年糕。(扫描二维码观赏微课“消失的屠苏酒”)



图 1-9 春节的“屠苏酒”

1. 饺子

俗话说：“大寒小寒，吃饺子过年。”在中国北方，到了大年三十的晚上，最重要的活动就是全家老小一起包饺子。年夜饭有吃饺子的传统，但各地吃饺子的习俗亦不相同。有的地方除夕夜吃饺子，有的地方初一吃饺子。吃饺子是表达人们辞旧迎新之际祈求愿望的特有方式。饺子与交子同音，即旧年与新年相交之时。过春节吃饺子意味着大吉大利。另外，饺子形状像元宝，包饺子意味着包住福运。

饺子起源于东汉时期，为东汉河南邓州人张仲景首创。当时饺子是药用，张仲景用面皮包上一些祛寒的药膳(羊肉、胡椒等)用来治病，避免病人耳朵上生冻疮。饺子多以冷水和面粉为剂，将面和水和在一起，揉成大的粗面团，盖上拧干的湿纱布或毛巾，放置(醒)一小



时左右，刀切或手揪成若干个小面团，先后揉搓成直径约 3 厘米的圆长条，刀切或手揪成一个个小面剂子，将这些小面剂子用小擀面杖擀成中间略厚周边较薄的饺子皮，包裹馅心，捏成月牙形或角形等。先将冷水烧开，把饺子下锅并用漏勺或者汤勺(反过来凸面朝上)顺着锅沿逆时针或顺时针划圆弧，以防饺子粘连，煮至饺子浮上水面即可(如为肉馅可在沸腾时添少许冷水再烧，反复两三次)。饺皮也可用烫面、油酥面或米粉制作；馅心可荤可素、可甜可咸。饺子的特点是皮薄馅嫩、味道鲜美、形状独特、百食不厌。饺子的制作原料营养素种类齐全，蒸煮法保证营养较少流失，并且符合中国色香味饮食文化的内涵。饺子是一种历史悠久的民间吃食，深受老百姓的欢迎，民间有“好吃不过饺子”的俗语。每逢新春佳节，饺子更成为一种应时不可缺少的佳肴。

2. 年糕

年糕是中华民族的传统食物，属于农历新年的应时食品。年糕是用黏性大的糯米或米粉蒸成的糕。年糕多用糯米磨粉制成，将糯米粉用绢罗筛过后，加水、蜜和成硬一点的面团，将枣和栗子等贴在粉团上，用箬叶裹起蒸熟即成。而糯米是江南的特产，在北方像糯米那样黏性的谷物，古来首推黏黍(俗称黄米)。这种黍脱壳磨粉，加水蒸熟后，又黄、又黏而且还甜，是黄河流域人民庆丰收的美食。明朝崇祯年间刊刻的《帝京景物略》一文中记载当时的北京人每于“正月元旦，啖黍糕，曰年年糕”。不难看出，“年年糕”是北方的“黏黏糕”谐音而来。

在春节，我国很多地方都有吃年糕的讲究。中国地域广阔、各地风俗习惯不同，年糕的种类也多种多样，具有代表性的有北方的白糕、塞北农家的黄米糕、西南的糯粑粑、台湾红龟糕等。年糕有南北风味之别。北方年糕有蒸、炸两种，均为甜味；南方年糕除蒸、炸外，尚有片炒和汤煮诸法，味道甜、咸皆有。年糕不仅是一种节日美食，而且岁岁为人们带来新的希望，寓意“万事如意年年高”。



小提示

饺子馅的文化

芹菜馅——即勤财之意，故为勤财饺

勤：即勤奋、勤劳；经常，勤密(频繁)源源不断，谓之勤财。这是对源源不断的物质财富的祈福，更是对勤劳、务实的祝福。

韭菜馅——即久财之意，故为久财饺

久：即时间长、久远，谓之久财。这是祈福长久的物质财富，更是对天长地久的祈福，但愿人长久——健康、和睦、快乐、幸福。

白菜馅——即百财之意，故为百财饺

百：量词，即百种、百样之意，谓之百财。这是对百样之财的祈福，或对新婚燕尔的夫妇可白头偕老的美好祝愿。

香菇馅——即鼓财之意，故为鼓财饺

鼓：即高起、凸出，香菇的形状如同向上的箭头，或为股票大盘的势，向上、饱鼓之



意，谓之鼓财；或为对晚辈表达出希望其出人头地的美好祝愿。

酸菜馅——即算财之意，故为算财饺

算：即核计、清算。如果财富多到要算一个晚上，那是多少呢？谓之算财；或为对选择的祝福，愿亲戚朋友都能实现自己之道。

油菜馅——即有财之意，故为有财饺

有：即存在，谓之有财；祝福你有财，更祝福你有才。

鱼肉馅——即余财之意，故为余财饺

余：即剩余，多出来的，祝福您年年有余，谓之余财。付出的是辛劳，得到的就是财富，余留下来的是健康。

牛肉馅——即牛财之意，故为牛财饺

牛：即牛气之意，炒股朋友们的最爱，天天逢牛市，牛谓之牛财；更祝愿朋友身体健康，牛气十足。

羊肉馅——即洋财之意，故为洋财饺

洋：即广大、众多；比海还广阔，祝您发洋财，谓之洋财。

大枣馅——即招财之意，故为招财饺

招：即招唤，有如财神，天下间的财富由你调遣，谓之招财。传统习俗中，喜欢在饺子里面包上钱币，吃到的就是运气最好的，可又不是很安全卫生，所以包上大红枣，祝愿吃到的就会在新的一年里红红火火，“招”气十足。

蔬菜馅——即财到之意，故为财到饺

财到：即财到了、财神到，有接财纳富之意。蔬菜馅，即为素馅、菜馅，谓之财到。

二、元宵节

农历正月十五元宵节，是春节后的第一个节日，又称上元节、灯节。这一天，人们提灯笼、猜灯谜、吃元宵。“元宵”又称“汤圆”，象征“合家团圆”。(清)符曾《上元竹枝词》云：“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。”“元宵”是用白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等做馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。

1. 汤圆

元宵节，南方人吃汤圆，主要祈求全家团团圆圆。做汤圆所用的糯米性平、味甘、补虚调血、健脾开胃、益气止泻，有暖中、生津和润燥的功能。各类汤圆常规馅主要以果料和干果为主，包括芝麻、核桃、花生，再加上植物油，营养价值就“更上一层楼”。水煮汤圆是最简单的做法，也是最健康的吃法。

2. 元宵

元宵节，北方人要吃元宵。说到元宵，不少人以为汤圆就是元宵。其实元宵和汤圆尽



管在原料、外形上差别不大，可实际上是两种食物。最本质的区别在于制作工艺上。做汤圆相对简单，一般是先将糯米粉用水调和成皮，然后将馅包好即成。而元宵在制作上要烦琐得多：首先须将面和好，把凝固的馅切成小块，过一遍水后，再扔进盛满糯米面的笊篱内滚，一边滚一边洒水，直到馅料沾满糯米面滚成圆球方才大功告成。

3. 元宵茶

在陕西等地有吃元宵茶的风俗，就是在热汤面中放入各种菜和水果，很像古时的“元宵粥”。此茶增加了纤维素、矿物质及维生素的摄取，且不像普通元宵那么油腻，对由于节日多食动物性食品而呈现的酸性体质有中和作用，也使元宵的营养更为全面。

三、清明节

清明指每年的农历春分以后半个月，是二十四节气之一，一般是公历的4月4日、5日或6日。清明节是人们纪念先人，扫墓上香的日子，到先人墓地上献花，并除草植树，以表示对先人的纪念。旧俗传说百姓为哀悼春秋时晋文公的忠臣介子推，忌日不点火，吃冷食，也称为寒食节或禁烟节。现在这一风俗已不再流行，清明节有吃青团、吃馓子、艾粄、子推馍、暖菇包等食俗，如图1-10所示。



图 1-10 清明节——青团、馓子、子推馍

1. 青团

清明时节，江南一带有吃青团的风俗习惯。青团是用一种名叫“浆麦草”（或艾叶）的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制团。团的馅心是用细腻糖豆沙，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团的表面，便大功告成。现在除了糖豆沙馅的青团，市面上还创新地出现了很多其他口味的青团，例如肉松馅和芒果馅的青团。

2. 馓子

馓子为一油炸食品，香脆味美，馓子古为寒食节的“寒具”，是著名时令美食，我国南北各地清明节都有吃馓子的食俗。寒食节禁火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。现在流行于汉族地区的馓子有南北方的差异，



北方馓子以麦面为主料，枝干粗大；南方馓子以米面为主料，精巧纤细。少数民族地区，馓子也是品种繁多，风味各异。

3. 子推馍

“子推馍”，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重 250~500 克。它里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。古时，圆形的子推馍是专给男人们享用的，已婚妇女吃条形的“梭子馍”，未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子所食子推馍有燕、蛇、兔、虎等面花。“大老虎”专给男孩子吃，也最受他们喜欢。

四、端午节

农历五月初五是端午节，又称端阳节、重五节，有吃粽子和划龙舟的习俗，主要为纪念杰出诗人屈原的爱国主义精神，一直传承不衰。现代的粽子不论造型，还是馅料，都有千品万种。粽叶的材料也因地而异，北方人常使用苇叶，南方人使用竹叶；北方的粽子以甜为主，南方粽子甜少咸多，荤素兼具。端午这天要悬艾草(图 1-11)，还要饮雄黄酒，它有一定的保健效用，也是驱虫、辟邪的吉祥饮品。(扫描二维码观赏微课“雄黄酒”)



图 1-11 艾草和粽子

1. 粽子

端午吃粽子除了纪念意义外，从食品和发音角度，还有不一样的含义。粽子最原先是在稻米种植生产地的一种食品，吃粽子和劳动生产有很大的关联。种稻要先插秧，插秧在整个生产过程中工期短、任务重，白天劳动只能带干粮。但是南方的阴湿天气一般的干粮是不好保存的，就算能保存也不能带到满是泥水地的田头。我们勤劳的祖先就发明了粽子这种快餐食品，用粽叶包裹稻米，煮熟做好后放在水桶里(不会坏)，它既能较长时间地保存，又不怕水污泥渍，掉在水里也没事，不影响食用，可劳动时当午饭。因为在端午节后需要较长时间地劳作，必须要在端午节大量制作粽子，这就是粽子这个伟大食品的来源。

同时，在插秧的过程中，稻田一般是长方形的，而插秧的方向一般不会是横向的，都是纵向劳作，一般一块地快插完的时候会留有一个小三角地(因为地一般不是正正方方)，它



是最后的工作，插完这小块整个这块田就结束了，可以休息一会儿吃点东西。而这一小块儿就叫“纵字”（南方现在很多地方也这么叫）。“纵字”，粽子，发音是一样的，意思插到纵字就可以吃粽子了。所以在今天吃起粽子时，要知道粮食的来之不易，正所谓“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

2. 雄黄酒

几千年来，在我国南方稻米生产地，人们有喝完端午酒下地插秧的传统。在稻米种植上插秧是一个非常辛苦的劳动，蹲在冰凉的水田里一整天的劳作对人的身体是一个考验。所以在劳作之前要做好准备，在端午节的时候就有了喝雄黄酒的必要，这还有两个作用：一是提高身体在冰凉水田里长时间劳作的抵抗力；二是喝了雄黄酒身体里有雄黄的气味，使人们在水田里对给人造成伤害的蚂蟥和毒蛇有一定的防御力。

五、中秋节

农历八月十五是中秋节，是中国第二大传统节日。中秋节起源于古代对月亮的崇拜，历史悠久。“中秋”一词最早记载于《周礼》，因我国古时的历法，农历八月十五日正好是一年的秋季，而且是八月中旬，故称为“中秋”。因中秋节的月饼与天象的圆月相像，象征着人间亲人团聚、人事和谐的祝愿，也称为“团圆节”。中秋时节，正是春华秋实，一年辛勤劳动结出丰硕成果的季节，因此各家都要置办佳肴美酒，欢度节日；同时，也是远方游子回家团聚的日子。明月当空，一家人共聚一堂，吃月饼、赏月亮、叙离情，别有情趣。中秋节这天，各地还有不同的饮食风俗，如中秋食田螺，因中秋前后，是田螺空怀的时候，腹内无小螺，肉质特别鲜美。田螺营养丰富，可以明目；中秋食芋头，寓意辟邪消灾；中秋饮桂花蜜酒，中秋之夜，望月中丹桂，闻阵阵桂花香(图 1-12)，成为一年一度的时令享受。



图 1-12 桂花与桂花酒

中秋节的传统食品是月饼，月饼圆圆的，象征团圆。每当风清月朗、桂香沁人之际，家家吃月饼、赏月亮，喜庆团圆。据说这个习俗始于元代，当时，朱元璋领导汉族人民反抗元朝暴政，约定在八月十五日这一天起义，以互赠月饼的办法把字条夹在月饼中传递消息。由此，中秋节吃月饼的习俗便在民间传播开来。



小提示

桂花酒的传说

秋日桂，十里飘香，沁入肺腑。古人赞云：“虽无艳态惊群目，却有清香压九秋。”中秋之夜，仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，饮一杯桂花蜜酒，欢庆合家，甜甜蜜蜜。

桂花酒有一段美好的传说：古时候，两英山下住着一个仙酒娘子，她酿出的酒味醇甘美。一年冬天，娘子发现门外躺着一个快要冻死的汉子，便好心背他回家照料。一日，那汉子不辞而别，仙酒娘子放心不下到处寻找，在山坡遇到一白发老人喊渴，她便咬破中指伸到老人嘴边。此时，一阵清风，天上飞来一个黄布袋，袋中装满许多桂子，附带一张纸条：月宫赐桂子，奖赏善人家。原来，汉子和白发老人都是吴刚变的。这桂子种下长出桂树，开出桂花，满院香甜，后来人间也就有了桂花与桂花酒。

六、重阳节

农历九月初九是重阳节，也是登高望远的日子，现在又称“敬老节”。在重阳节前后几天制作的松糕称作重阳糕，又称花糕、菊糕、五色糕等，“吃糕”代“登高”之意。农历九月又称菊月，民谚云“九月九，九重阳，菊花做酒满缸香”。而持螯赏菊，饮菊花酒，更是被我们的祖先认为是重阳至乐，一直延传至今。菊花气味芬芳，绵软爽口，有清热明目之效，在我国肴馔历史悠久，现代人就设计推出了“菊花宴”，把菊花吃下肚子，来个口齿噙香。重阳节是传统的祈寿之节，有尊老、敬老的内涵，它为眷恋生活的人们开辟了一片晴朗的天空，以其特定的人文价值在现代社会生活中重新找到了自己的位置，借此机会组织一些活动，表示对老人的关爱，年轻人也能从中得到道德上、精神上的教化。

1. 吃重阳糕

九月食糕的习俗起源很早，“糕”之名，虽然起于六朝之末，但糕类食品在汉朝时即已出现，当时称为“饵”。饵的原料是米粉，米粉有稻米粉和黍米粉两种。九月，黍谷成熟，人们以黍米为应时的尝新食品，因此，重阳糕的前身就是九月的尝新食品。还有一个花糕的起源，刘裕有一年在彭城过重阳节的时候，因为一时兴起，便骑着马登上了项羽的戏马台，等到他称帝之后，就规定在每年的九月九日这一天，为骑马射箭、校阅军队的日子，根据传说，后来流行的重阳糕，就是当时发给士兵们的干粮。

重阳糕又称为花糕，由于糕面有多种装饰，明清以后多称为“花糕”。花糕主要有“糙花糕”“细花糕”“金钱花糕”。“糙花糕”装饰香菜叶为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果；“细花糕”有三层、两层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类；金钱花糕与细花糕基本同样，但个儿较小，如同“金钱”一般，多为贵族食用。讲究的重阳糕，是要做成九层的，像一座宝塔，上面还要做成两只小羊，这样是符合重阳之意，有的重阳糕上，会插上一面小红纸旗，并且还会点一个蜡烛灯，这大概就是用了“点灯”和“吃糕”来代替“登高”的意思。

糕在汉语中谐音“高”，糕是生长、向上、进步、高升的象征。宋代民俗，在九月九日天亮时，“以片糕搭儿女头额，更祝曰：愿儿百事俱高。重阳糕上的诸种饰物也都有着



各自的寓意。糕上的枣、栗、狮子之类饰品，都是中国传统的祈子象征物，表示了人们在秋收时节祈求子嗣的愿望。若论“舌尖上的重阳”，那必有重阳糕一席之地。“糕”和“高”谐音，作为节日食品，最早是庆祝秋粮丰收、喜尝新粮的用意，之后才有了登高吃糕的习俗，取“步步登高”的吉祥含义。

2. 饮菊花酒

重阳佳节，中国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，指赏菊花时节的酒。在《直隶志书·南皮县》中有“重阳新酿黍酒，谓之菊花酒”，意思是只要在九月九日菊花盛开时饮的酒，不管是黍酒还是米酒，都是菊花酒。但也有观点认为，菊花酒的原料就是菊花，只有菊花酿制的酒才称为菊花酒。

菊花酒，在古代被看作重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。南北朝《荆楚岁时记》云：“九月九日，四民并籍野饮宴。”文中提及的“饮宴”活动，是由先秦时庆祝丰收的宴席发展而来的。到了南北朝，求长寿及饮宴构成了重阳节的基础。汉代就已有了菊花酒。魏时曹丕曾在重阳赠菊给钟繇，祝他长寿。晋代葛洪在《抱朴子》中记河南南阳山中人家，因饮了遍生菊花的甘谷水而延年益寿的事。梁简文帝《采菊篇》中则有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗襦”之句，亦采菊酿酒之举。直到明清，菊花酒仍然盛行，在明代高濂的《遵生八笺》中仍有记载，菊花酒，十月采甘菊花，去蒂，只取花二斤，择净如醅(尚未定型的酒)内搅匀，次早榨，则味香清冽，是当时盛行的健身饮料。

【思考讨论】

列举“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”所指的食物。

【综合实践】

1. 用 PPT 演示中国饮食文化特征之一的“饮食结构科学合理”。
2. 对照任意一个节气食俗特征，制作一道节气养生菜肴，或粥，或羹汤。
3. 整理、完成教材之外任意一个节日食俗。

第二章 中国茶俗文化



【导论】

茶，本草木中人。茶之为饮，发乎神农，闻于周公，兴于唐，盛于宋，绵延千载。多少年来，人们以茶为饮，以茶健身，以茶会友，以茶入画，以茶作礼，以茶廉政，以茶育人。茶道、琴道、书道、香道、花道五蕴并蓄。历久弥新的中华茶文化，在氤氲的茶香中，融入了越来越多的人生感悟和审美意境，延伸出儒家的蒸汽茶、道家的养生茶、茶人的雅气茶、百姓的生活茶，进入人们的日常生活。香醇的茶水滋润着人们的身心，也慰藉着人们的心灵。

【学习要点及目标】

1. 了解茶的历史，掌握茶的分类知识。
2. 明确茶与健康的相关内容。
3. 掌握中国茶艺的各环节和中国历代的饮茶方式。
4. 掌握茶艺与茶道的关系。
5. 掌握茶与儒释道哲学思想的关系。

【关键词】

茶俗 茶类 茶艺 茶道 茶德 茶礼 茶馆文化 儒释道 茶文化

第一节 中国茶俗文化的产生与发展

一、茶俗文化的产生

中国是茶的故乡，是世界上最早发现茶树、利用茶叶和栽培茶树的国家。茶树的起源至少已有六七千万年的历史。茶被人类发现和利用已有四五千年的历史。

茶的利用最初是孕育于野生采集活动之中的。古史传说中认为“神农乃玲珑玉体，能见其肺肝五脏”，理由是“若非玲珑玉体，尝药一日遇七十二毒，何以解之”？又有说“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。两说虽均不能尽信，但一缕微弱的信息却值得注意：“茶”在长久的食用过程中，人们越来越注重它的某些疗病的“药”用之性。这反映的是一种洪荒时代的传佚之事。



依照《诗经》等有关文献记载，在史前期，“茶”是泛指诸类苦味野生植物性食物原料。在食医合一的历史时代，茶类植物的止渴、清神、消食、除瘴、利便等药用功能是不难为人们所发现的。然而，由一般性的药用发展为习常的专用饮料，还必须有某种特别的因素，即人们实际生活中的某种特定需要。巴蜀地区向为疾疫多发的“烟瘴”之地，“番民以茶为生，缺之必病”。故巴蜀人最早煮饮，积习数千年，至今依然。正是这种地域自然条件和由此决定的人们的饮食习俗，使得巴蜀人首先“煎茶”服用以除瘴气，解热毒。久服成习，药用之旨没了，茶于是成了一种日常饮料。秦人入巴蜀时，见到的可能就是这种作为日常饮料的饮茶习俗。

茶由药用转化为日常饮料，严格意义的“茶”便随之产生了，其典型标志便是“茶”(cha)音的出现。郭璞注《尔雅·释木》“檟”云：“树小似梔子，冬生叶，可煮作羹饮今呼早采者为茶，晚取者为茗，一名荈，蜀人名之苦茶。”可见，汉时“茶”字已有特指饮料“茶”的读音了，“茶”由“茶”分离出来，并走上了“独立”发展道路。伴随茶事的发展和商业活动的日益频繁，“茶”字的出现是直到中唐以后的事，也正符合新符号的产生迟于人们的社会生活这样一种文字变化的规律。

小提示

“茶”字的起源

民间流传着“茶”字演变与神农有关。“茶”起初被写作“查”，据说神农的肚皮是透明的，吃进去的食物看得见，当他喝下茶汤时，看到茶汤在肚子里到处流动，好像“查来查去”一样，所到之处将肠胃冲洗得干干净净，因此神农将其命名为“查”。随着茶的发展与兴盛，使用最多的，流传最广的是“茶”。“茶”字从“茶”中简化出来的萌芽，始发于汉代。古汉语中，有些“茶”字已减去一笔，成为“茶”字之形了，“茶”的读音在西汉已经确立。在古代史料中，有关茶的名称很多，一称“茶”，二称“檟”，三称“葭”，四称“茗”，五称“荈”。到了中唐时，茶的音、形、义已趋于统一，由于陆羽《茶经》的广为流传，“茶”的字形进一步得到确立，直至今日。

中国从何时开始饮茶，众说不一，不过西汉时已有文献记载。茶以文化面貌出现，有饮茶之事的正式文献记载，饮茶的时间起始是在汉魏两晋南北朝时期。两汉三国时期，文人、宦宦之家已兴饮茶之习。汉人王褒所写《僮约》记载了一个饮茶、买茶的故事。讲述西汉时蜀人王子渊去成都应试，在双江镇亡友之妻杨惠家中暂住，惠热情招待，命家僮便了为子渊酤酒。便了当场不高兴，到主人坟前哭诉，说“当初主人买我来，只让我看家，并未要我为他人男子酤酒”。杨氏与王子渊对此十分恼火，便商议将便了卖给王子渊为奴，并写下契约。契约中规定便了每天应做的事中有“武阳买茶”“烹茶茶具”两项。这张《僮约》写作的时间是汉宣帝神爵三年(公元前 59 年)。司马相如曾作《凡将篇》、扬雄作《方言》，分别从药物和文字语言角度谈到茶。常璩《华阳国志》已见巴蜀出贡茶的较早文录。明人陈霆《两山墨谈》一书曾记有汉成帝(公元前 32—前 7 年)赐赵飞燕茶的事。茶作为贡物，入于内府之后，皇室又每每作为赏赐品，分发诸勋戚属臣。这说明，在西汉时，饮茶之事，在黄河流域首先在宫廷和贵族阶层流布开来。西汉贵族饮茶已成时尚，东汉可能更普遍些。东汉名士葛玄曾在宜兴“植茶之圃”，汉王也曾“课僮艺茶”。到三国时，宫廷饮茶更经常了。三国时吴主孙皓常与大臣宴，而“每飧宴，无不竟日，坐席无能否率以七升为限，



虽不悉入口，皆浇灌取尽。(韦)曜素饮酒不过二升，初见礼异时，常为减裁，或密赐茶莽以当酒……”茶汤可与酒浆蒙混，可以想见酒度甚低而茶无异香，故他人难以发觉。当然，这也与其时的官场宴会别座分餐制度有关。以文人、政治家的视角来看待茶，喝起来自然别有滋味，茶饮走向文化领域，在中国历史上显然具有天然的社会基础。

两晋南北朝时期，门阀制度业已形成，不仅帝王、贵族聚敛成风，许多权贵乃至士人皆以夸豪斗富为荣，且多嗜膏粱厚味。而一些有识之士则提出节俭“养廉”的主张。于是，出现了陆纳、桓温以茶代酒之举。南齐世祖武皇帝萧赜是一个比较开明的帝王，他不喜游宴，死前下遗诏说自己的丧礼要尽量节俭，不要以三牲为祭品，只放些干饭、果饼和茶饭即可，并要“天下贵贱，咸同此制”。在陆纳、桓温、齐武帝那里，饮茶不仅为了提神解渴，它开始产生社会功能，成为以茶待客、用以祭祀并表示一种精神、情操的手段。饮茶已不完全是以其自然使用价值为人所用，而是进入了精神领域。

魏晋南北朝时期，天下大乱，各种文化思想交融碰撞，玄学相当流行。玄学是魏晋时期的一种哲学思潮，主要是以老庄思想糅合儒家经义。玄学家大都是所谓名士，重视门第、容貌、仪止，爱好虚无玄远的清谈。东晋、南朝时，江南的富庶使士人得到暂时的满足，终日流连于青山秀水之间，清谈之风继续发展，以至于出现许多清谈家。最初的清谈家多为酒徒，后来，清谈之风渐渐发展到一般文人。玄学家喜演讲，普通清谈者也尚高谈阔论。传统的饮料酒虽能使人兴奋，但喝多了便易思维失序、举止失措，不仅有失雅观，且易贻事贾祸。而茶则可竟日长饮却能始终清醒，令人思路清晰心态平和。于是，许多玄学家、清谈家从传统的好酒转向好茶。

随着佛教的传入和道教的兴起，饮茶又与佛教、道教逐渐发生了深刻而紧密的联系。在道家看来，饮茶是帮助炼“内丹”，升清降浊，轻身换骨，修成长生不老之体的有效办法；在佛家看来，茶又是禅定入静的必备之物。尽管此时尚未形成完整的宗教饮茶仪式和系统的茶学思想，但茶事已经升华出饮食物态以上的形式，具有显著的社会、文化功能，中国茶文化初见端倪。

二、茶俗文化的形成

唐代是中国茶文化的形成期，是中国茶文化史上划时代的时期。中国茶文化的形成，以陆羽《茶经》的刊行为标志，陆羽(733—804)是唐复州竟陵郡(今湖北省天门市)人。民间称他为“茶神”“茶圣”“茶仙”。陆羽《茶经》(780年)出现，使中国茶文化的基本轮廓方成定局。《茶经》是一种独出心裁的文化创造，它把精神与物质融为一体，突出反映了中国传统文化的特点。仅从茶文化学角度讲，陆羽开辟了一个新的文化领域。《茶经》首次把饮茶当作一种艺术过程来看待，创造了烤茶、选水、煮茗、列具、品饮等一套中国茶艺。《茶经》首次把“精神”二字贯穿于茶事之中，强调茶人的品格和思想情操，把饮茶看作进行自我修养、锻炼志向、陶冶情操的方法。陆羽首次把我国儒、释、道的思想文化与饮茶过程融为一体，首创了中国茶道精神，建立了中国茶文化的基本构架，为茶文化的形成与发展作出了卓越的贡献。当然，陆羽，或者更准确说是以陆羽为代表的一代杰出茶人的这一伟大贡献，是以一定的物质基础和社会环境为历史前提的。(扫描二维码观看视频“陆羽与茶经”)





小提示

世界最早的茶学著作——《茶经》

唐代陆羽的《茶经》是中国乃至世界现存最早、最完整、最全面介绍茶的一部专著，它论述了茶叶生产的历史、源流、现状、生产技术以及饮茶技艺、茶道原理，被誉为“茶叶百科全书”。《茶经》全书分上、中、下三卷，共10个部分，约7000字。卷上：一之源，讲茶的起源、形状、功用、名称、品质；二之具，谈采茶、制茶的用具，如采茶篮、蒸茶灶、焙茶棚等；三之造，讲茶的采摘时间和标准、制茶工序、茶的品级。卷中：四之器，叙述煮茶、饮茶的器皿，即25种饮茶用具，如风炉、茶釜、纸囊、木碾、茶碗等。卷下：五之煮，讲烹茶的方法和各地水质的品第；六之饮，讲饮茶的风俗和饮茶历史；七之事，叙述古今有关茶的故事、产地和药效等；八之出，讲当时全国茶区的分布及各地所产茶叶的优劣；九之略，分析采茶、制茶用具可依当时环境，省略某些用具；十之图，教人用绢素写茶经，陈列在座位旁边，这样对《茶经》就可以一目了然。《茶经》后来流传到国外，被译成英、法、日、韩等国文字进行研究，对世界茶叶事业也产生了很大影响，书中很多理论都与现代茶艺理论相一致，具有现实的指导意义。

唐代，我国茶的生产进一步扩大，饮茶之风盛行南北，同时进一步传到边疆各地。正如《封氏闻见记》所说：“茶早采者为茶，晚采者为茗。南人好饮之，北人初不多饮。开元中……人自怀挟，到处煮饮。从此转相仿效，遂成风俗。自邹、齐、沧、棣，渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之，不问道俗，投钱取饮。其茶自江淮而来，舟车相继，所在山积，色额甚多。”正是饮茶在中国大地的广泛普及和茶事的大发展，尤其是商业日趋发展的需要，使长久沿袭下来的“茶”字字形在茶义表达时极大不便，于是“茶”字去一横，完全区别于一般苦味植物的“荼”字应运而生。在“茶”字出现以前，古代指茶的字和词虽然有檟、选游、苑、薈、菝、菝、过罗、酪奴等多种，但以“茶”字多用。茶音 tu，但在茶字出现以前，由于专表茶义的需要已经读为 cha，故有顾炎武所谓“梁以下，始有今音”之说。但音异形同仍无法准确地表达“茶”义，终于导致形异。“茶”字的出现，大约在唐宪宗元和(806—820)前后。宪宗前的一些碑文上茶文仍为“荼”形，宪宗以后的文宗(826—840)、宣宗(847—858)时便均写成“茶”字。

茶文化之所以在唐代形成，除了与整个唐代经济、文化的昌盛发展的一般社会历史因素有关外，还与以下几个特殊因素有关。一是茶文化的形成与佛教的发展有关。隋唐之际，佛教在中国发展迅速。僧人中的上层人士不仅享受世俗地主高堂锦衣的优裕生活，而且比世俗地主更加闲适。饮茶需要耐心和工夫，将茶变为艺术又需要一定的物质条件。如俗语所说“世上好话佛说尽，天下名山僧占多”，建在青山秀水间的寺院，气候宜植茶，因此唐代许多大寺院都有种茶的习尚。僧人道士是专门进行精神修养的，把茶与精神结合，僧道均是合适人选。茶文化的兴起与禅宗的兴盛关系密切，禅宗主张佛在内心，提倡静心、自悟，所以要“坐禅”。既能解渴又可提神的茶，自然成了僧人喜爱的饮料。二是与唐代科举制度有关。唐代采取严格的科举制度。读书人“十年寒窗”苦读，茶应当是理想的提神兴奋之物，而每当会试朝廷又特命以茶果送到试场。朝廷的提倡使饮茶之风更有力地在士人中流行。三是与唐代诗风大盛有关。唐代是我国诗歌的极盛时期，诗人激发文思亦需提神之物助兴，因此卢全说：“三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。”四是与唐代贡茶的兴起



和中唐以后的朝廷禁酒政策有关。贡茶促进了名茶、茶具的发展，禁酒令则使更多人转向饮茶，中国茶文化正是在这种大气候和特定的环境下形成的。

☞ 小提示

论著茶叶第一人——陆羽

陆羽于约公元758年创作了世界第一部茶叶专著——《茶经》，他以一代茶坛宗师而闻名于世。陆羽(733—804)，一名疾，字鸿渐，自称桑翁，别号竟陵子、东冈子、东园先生，雅号茶山御史，世称陆文学。据《新唐书》和《唐才子传》记载，陆羽因相貌丑陋而成为弃儿，被遗弃于唐开元二十三年(735年)，后被竟陵龙盖寺住持僧智积禅师收养。陆羽在黄卷青灯、钟声梵音中学文识字，习诵佛经，还学会煮茶等事务。虽处佛门净土，日闻梵音，但陆羽并不愿皈依佛法，削发为僧。陆羽12岁，乘人不备，逃出龙盖寺，到了一个戏班子里学演戏，做了优伶。唐天宝五年(746年)，竟陵太守李齐物在一次州人聚饮中，看到了陆羽出众的表演，十分欣赏他的才华和抱负，推荐他到隐居于火门山的邹夫子那里学习。天宝十一年(752年)陆羽揖别邹夫子下山，与礼部郎中崔国辅相识，两人常一起出游，品茶鉴水，谈诗论文。天宝十五年(756年)陆羽为考察茶事，出游巴山峡川。一路之上，他逢山驻马采茶，遇泉下鞍晶水，目不暇接，口不暇访，笔不暇录，锦囊满获。唐肃宗乾元元年(758年)，陆羽来到升州(今江苏南京)，寄居栖霞寺，钻研茶事。唐上元元年(760年)，陆羽从栖霞山麓来到苕溪(今浙江吴兴)，隐居山间，闭门著述《茶经》。他的著作《茶经》内容丰富，见解高超，几乎囊括了茶学各个方面，至今仍有较高的学术价值和参考价值，是陆羽对中国茶业和世界茶业作出的一大贡献。因此，陆羽历来备受人们的尊敬，被奉为“茶祖”、尊为“茶圣”、祀为“茶神”。

三、茶俗文化的拓展

从五代至宋辽金，是茶文化的拓展期。这一时期是我国封建社会的一个大转折时期。从中原王朝来看，封建制度已走过了它的鼎盛时期，开始走下坡路。北方民族再次崛起，南北民族大融合，北方民族文化更深融入中原文化系统的大发展时期。茶文化正是在这种民族交融、思想撞击的时代得到发展的。特别是从茶文化的传播来看，无论社会层面或地域层面都大大超过了唐代。

从茶文化的社会层面上看，唐代是以僧人、道士、文人为主的茶文化群体导向整个社会的茶饮生活，而宋代则进一步向上下两层拓展。一方面是宫廷茶文化的隆盛发展。宋朝建立之初，宫廷中便有很兴盛的饮茶风尚。宋太祖赵匡胤有饮茶嗜好，以后的历代皇帝亦皆有嗜茶之好，甚至宋徽宗还亲作《大观茶论》，其本人就是一个极有造诣的茶学和茶艺专家。另一方面是市民茶文化和民间斗茶之风的兴起。斗茶，又称“茗战”，是古人集体品评茶的优劣的一种形式。斗茶之风的盛行，促进了茶学和茶艺的发展。

☞ 小提示

斗 茶

斗茶其实就是一种饮茶的娱乐方式，即比赛茶的好坏之意。斗茶源于唐，而盛于宋。



在宋代，苏东坡就已有“岭外惟惠俗喜斗茶”的记述，此俗直至民国年间依然在惠城中盛行。斗茶是在品茶基础上发展起来的。“斗茶”是宋代的名称，在唐代称作“斗茗”或“茗战”。它是每年春季新茶制成后，茶农、茶人为比较新茶优劣而展开斗茶的赛事，具有强烈的竞技色彩。“斗茶”这一传统文化，至今都很流行(图 2-1)。



图 2-1 斗茶

斗茶多选在清明节期间，因此时新茶初出，最适合参斗。斗茶的参加者都是饮茶爱好者，一般多选在比较有规模的茶叶店进行。比赛内容包括茶叶的色相与芳香度、茶汤香醇度，茶具的优劣、煮水火候的缓急等。斗茶要经过集体品评，以俱臻上乘者为胜。

斗茶的环节如下。

第一步为熇盏。即预热杯盏。北宋蔡襄(1012—1067)曾说：“凡欲点茶，先须熇盏令热，冷则茶不浮。”

第二步为调膏。即往盏中挑入一定量的茶末，注入少量沸水，调和成浓稠膏状。

第三步为点茶。即为斗茶过程中最重要的一环，往盏中注入沸水。注水时，要求水自壶嘴中涌出呈柱状，注时连续，一收即止。

第四步为击拂。即用一种类似小扫帚状的茶筴搅动茶汤，使之泛起汤花。

斗茶内容：斗茶品、行茶令、茶百戏。

一是汤色。即茶水的颜色。一般标准是以纯白为上，青白、灰白、黄白，则等而下之。色纯白，表明茶质鲜嫩，蒸时火候恰到好处；色发青，表明蒸时火候不足；色泛灰，表明蒸时火候太老；色泛黄，则采摘不及时；色泛红，表明炒焙火候过了头。

二是汤花。即指汤面泛起的泡沫。决定汤花的优劣要看两条标准：第一是汤花的色泽。因汤花的色泽与汤色是密切相关的，因此，汤花的色泽标准与汤色的标准是一样的；第二是汤花泛起后，水痕出现的早晚，早者为负，晚者为胜。如果茶末研碾细腻，点汤、击拂恰到好处，汤花匀细，有若“冷粥面”，就可以紧咬盏沿，久聚不散。这种最佳效果，名曰“咬盏”。反之，汤花泛起，不能咬盏，会很快散开。汤花一散，汤与盏相接的地方露出“水痕”(茶色水线)。因此，水痕出现的早晚就成为决定汤花优劣的依据。

斗茶之初乃是“二三人聚集一起，煮水烹茶，对斗品论长道短，决出品次”。随着斗茶之风遍及朝野，尤其是文人更为嗜好，斗茶由论水道茶演变出一种新的形式和内容，即行茶令。由一人做令官，令在座者依令行事，失误者受罚。



茶百戏又称分茶、水丹青、汤戏、茶戏等，是一种能使茶汤纹脉形成物象的古茶道，其特点就是仅用茶和水，不用其他的原料能在茶汤中显现出文字和图像。

从地域上讲，唐代虽已开始向边疆甚至国外传播饮茶技术，但作为文化意义上的茗饮活动，仍基本限于产茶盛地的南方和中原地区。而到宋代，中原茶文化通过宋辽、宋金的交往，正式作为一种文化内容传播到北方游牧、狩猎民族之中，奠定了此后上千年间北方民族饮茶的习俗和文化风尚，甚至使茶成为中原政权控制北方民族的一种“国策”，茶成为联结南北经济、文化的纽带。

宋辽金时期，是中国茶文化承上启下的时代。随着理学思想的出现，儒家的内省观念进一步渗透到茗饮之中。从茶艺讲，已将唐代的穿饼发展为精制的团茶，使制茶本身工艺化，增加了茶艺的内容，并且出现了大量散茶，为后代泡茶和饮茶简易化开辟了先河。民间点茶和斗茶之风的兴起，将茶艺推展到广泛的社会层面。宫廷贡茶和茶仪、茶宴的大规模举行，又使茶文化的地位抬升。如果说唐代茶文化主要还是各类知识分子的精神活动，宋人则把这种精神活动更广泛地推向了社会各阶层的日常生活和世俗礼仪之中。从表象层面看，茶文化是从知识分子的深刻高雅走向了通俗、浅泛，而从社会意义角度认识则是向纵深发展。

四、茶俗文化的历史回流

自元代以后，茶文化进入曲折发展期。宋人拓展了茶文化的社会层面和文化形式，茶事十分兴旺，但茶艺发展过于繁苛、奢侈，偏离了陆羽等唐代茶人追求的茶的天然真趣和人的天性率然美的方向。过于精细、繁缛的茶艺淹没了茶文化的精神，在权贵阶层和刻意讲求繁苛茶艺的人们那里，茶饮成了艺术“玩茶”，成了演示礼仪、气派的贵族标记的道具。

元代蒙古人入主中原，给汉族饮茶习惯和整个中华民族茶文化以极大冲击。一方面，北方少数民族虽喜饮茶，但主要是出于生活、生理上的需要，对煮茗品茶的艺术层面之事兴趣不大；另一方面，故国破碎和异族压迫的严酷现实对汉族文人心态与观念产生了重大而深刻的影响，低啜清茗，茶汤恰若时势人生，茶事开始回归于自然。这两股不同潮流汇聚而成的作用力，最终产生了不可低估的历史作用：在促进茶艺向简约、返璞归真方向发展的同时，也给了唐宋培植涵养了数百年的文人茶文化传统沉重的打击。由于蒙古族居于社会的统治地位，他们的茶饮风尚深刻地影响了社会大众的茶习，茶中杂和各种干果等的“果饮”之风盛行，“品茶”成了原始意义的“吃茶”。女真灭北宋和蒙古灭南宋，对于中华传统文化的流脉无异于两次山崩地裂的大事件，而元代的建立则犹如在中原茶文化的河床上横亘了一条拦河大坝，茶文化的流向因此而改变。明代中叶以前，茶文化仍承元代大势，茶艺简约化的同时，是“果饮”流习的普遍依存。

明代中期以后，精细的茶风再次出现，其中坚者是清雅文人，学人的个性茶艺充分张扬，茶风则更趋向纤弱。这种茶风的出现，是与文化界出现的“文必秦汉，诗必盛唐”新复古主义相表里的，而实际上晚明的文人群体已经无力再现秦汉的质朴雄浑和盛唐的宏大超迈了。待至满族入主中原，许多文人既不肯“失节”助清，又对时局无可奈何，其中一些人便以风流文事送日月、耗心志，更有些人甚至皓首穷茶，一生泡在茶壶里。这反映了



封建制度日趋没落，文人无可奈何的悲观心境。明末清初的文人茶文化过于远离大众和现实生活。这种文化思想自然缺乏生命力。清末民初，中国多灾多难，有志的文人忧国忧民，已无雅兴和心情去悠闲品茶，于是造成自唐宋以来文人领导茶文化潮流的地位终于结束，中国传统茶文化的历史也因此而完结。(扫描二维码了解茶俗)



第二节 中国茶艺文化

一、茶的种类与制茶方法

(一)茶的种类

中国茶叶的种类繁多，命名方法也不少。如唐代陆羽把茶大致分为粗茶、散茶、末茶、饼茶；元代分为芽茶和叶茶；还可以根据茶叶的加工工艺、产地、季节、级别、外形、销路等进行分类。有的以茶叶产地的山川名胜为主题而命名，如“西湖龙井”“黄山毛峰”“庐山云雾”“井冈翠绿”“苍山雪绿”等。有的以茶叶的形状而命名，如“碧螺春”“瓜片”“雀舌”“银针”“松针”等。有的以茶叶的加工方式，而将茶叶分为基本茶类和再加工茶类。再加工茶类包括花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、药用保健茶和含茶饮料等。根据茶叶卫生标准，即农药残留的程度来划分，则有无公害茶、绿色食品茶、有机茶。所谓无公害茶，是指达到国家规定卫生标准的茶叶；所谓绿色食品茶，是指茶叶中农药残留量极低、符合绿色食品标准的茶叶；所谓有机茶，是指没有任何农药残留、没有任何化学添加物质的茶叶。本节就根据茶叶发酵程度和茶叶制造工艺不同，将茶叶分为基本茶类，包括绿茶、白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶六类作一介绍。

1. 绿茶

绿茶是中国产量最大的一类茶叶，是指不经过发酵的茶，即将鲜叶经过摊晾后直接下到二三百摄氏度的热锅里炒制，其制作工艺都经过杀青—揉捻—干燥的过程，以保持其绿色的特点。根据杀青、干燥方法不同，又有炒青绿茶、烘青绿茶、蒸青绿茶和晒青绿茶之分。绿茶具有香高、味醇、形美等特点。由于加工时杀青和干燥的方法不同，绿茶又可分为炒青绿茶(龙井)、烘青绿茶(黄山毛峰)、蒸青绿茶(恩施玉露)和晒青绿茶(滇绿)。中国绿茶花色品种之多居世界之首，每年出口数万吨，占世界茶叶市场绿茶贸易量的70%左右。我国传统绿茶——眉茶和珠茶深受国内外消费者的欢迎，主要花色有西湖龙井、洞庭碧螺春、午子仙毫、黄山毛峰、云雾毛尖、曾侯银剑、信阳毛尖、安吉白片。

2. 白茶

白茶是中国的特产，主要是通过萎凋、干燥制成的。它加工时不炒不揉，只将细嫩、叶背满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干，而使白色茸毛完整地保留下来。白茶主要产于福建福鼎、政和、松溪和建阳等县，品种有银针、白牡丹、贡眉、寿眉。



3. 黄茶

黄茶的制法与绿茶相似，不过中间需要闷黄工序。君山银针茶就属于黄茶。在制茶过程中，经过闷堆渥黄，因而形成黄叶、黄汤。黄茶又分“黄芽茶”（包括湖南洞庭湖君山银芽，四川雅安、名山县的蒙顶黄芽，安徽霍山的霍内芽）、“黄小茶”（包括湖南岳阳的北港毛尖、湖南宁乡的沩山毛尖、浙江平阳的平阳黄汤、湖北远安的鹿苑）、“黄大茶”（包括广东的大叶青、安徽霍山的黄大茶）三类。

4. 乌龙茶

乌龙茶也就是青茶，是介于红茶和绿茶之间的半发酵茶，即制作时适当发酵，使叶片稍有红变。它既有绿茶的鲜爽，又有红茶的浓醇。因其叶片中间为绿色，叶缘呈红色，故有“绿叶红镶边”之称。乌龙茶在六大类茶中工艺最复杂费时，其中做青工序是形成乌龙茶品质的关键步骤。乌龙茶泡法也很讲究，所以喝乌龙茶也被人称为喝工夫茶。乌龙茶具有减肥功效，主要花色有武夷岩茶、武夷肉桂、闽北水仙、铁观音、白毛猴、八角亭龙须茶、黄金桂、本山、毛蟹、永春佛手、安溪色种、凤凰水仙、台湾乌龙、台湾包种、大红袍、铁罗汉、白冠鸡、水金龟。

5. 红茶

红茶与绿茶恰恰相反，是一种全发酵茶（通常发酵程度大于80%），其汤色红。红茶加工时不经杀青，而且萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻（揉搓成条或切成颗粒），然后发酵，使所含的茶多酚氧化，变成红色的化合物。这种化合物一部分溶于水，一部分不溶于水而积累在叶片中，从而形成红汤、红叶。中国红茶主要有小种红茶（正山小种、外山小种）、工夫红茶（祁红）和红碎茶三大类。祁红产于安徽祁门、至德及江西浮梁等地；滇红产于云南临沧；川红产于四川宜宾、高县等地；吴红产于广东英德等地，其中以祁门红茶最为著名。世界上红茶的品种很多，世界四大高香红茶为祁门红茶、阿萨姆红茶、大吉岭红茶、锡兰高地红茶。

6. 黑茶

黑茶原料粗老，加工时堆积发酵时间较长，使叶色呈暗褐色，是藏、蒙、维吾尔等民族不可缺少的日常必需品。云南普洱茶和湖南安化黑茶就是中国传统的经典黑茶。普洱茶又分两种：一种是传统普洱茶，也就是生茶，是以云南特有的大叶种晒青毛茶，经蒸压自然干燥一定时间贮放形成的特色茶；另一种是现代普洱茶，也就是熟茶，是经过潮水微生物固态发酵形成的。安化黑茶也分两种，一种是黑砖茶，形似砖块，经发酵后由砖模压制而成；另一种是千两茶，形似树桩，经发酵、蒸制后由多层竹篾捆压而成。黑茶具有降脂、减肥和降血压的功效。黑茶主要品种还有湖南的黑茶，湖北的老青茶，广西的六堡茶，四川的西路边茶、南路边茶，云南的紧茶、饼茶、方茶和圆茶等品种。

此外，花茶是茶叶和香花进行拼和窈制，使茶叶吸收花香而制成的。紧压茶是以各种散茶为原料，经过再加工蒸压成一定形状的茶叶。萃取茶以各种成品茶为原料，用热水萃取茶叶中的水可溶物，过滤弃去茶渣获得的茶汤，经浓缩、干燥制成固态“速溶茶”，或不经干燥制成“浓缩茶”，或直接将茶汤装入瓶、罐制成液态的“罐装饮料茶”。果味茶是茶叶半成品或成品加入果汁后，经干燥制成。药用保健茶是茶叶与某些中草药或食品拼和调配制成。含茶饮料是在饮料中添加茶汁制成。



小提示

新茶和陈茶的鉴别

“饮茶要新，喝茶要陈。”这是人们长期以来对饮茶生活的总结。新茶确实比陈茶好，但对于武夷岩茶、湖南黑茶等，存放越久，香气越馥郁，滋味越醇厚。以下是几种鉴别方法：

一观：新茶色泽新鲜，条索均匀而松散；陈茶色泽灰暗，条索杂乱而干燥。有些陈茶被上过色后，显得色泽鲜艳，可用手指蘸清水，取一两片茶叶，轻搓，就会掉色。

二闻：新茶香气浓醇；陈茶由于构成香气的醛类、醇类、酯类物质挥发或氧化，而变得香气低沉，若保管不当，还有可能产生霉味和其他异味。

三揉：新茶手感干燥，若用大拇指与食指一捏，即成粉末；陈茶手感松软、潮湿，一般不易捏破、捻碎，优质新茶含水量在2%~3%。

四品：经沸水冲泡后，新茶清香扑鼻，茶叶舒展，汤色澄清，有强烈的浓郁口感，久久不淡的鲜浓纯正香味；陈茶香气低沉、芽叶萎缩，汤色浑，饮后不仅无清香或醇和之感，甚至还会伴有轻微的草味、苦涩味、酸味等异味。

(二)制茶方法

茶的制法，经历了咀嚼鲜叶、生煮羹饮、晒干收藏、蒸青做饼、炒青散茶，乃至白茶、黄茶、黑茶、乌龙茶、红茶、绿茶等多种茶类制造的发展过程。

晒青：将采来的青叶，利用日光萎凋。晒青的目的是通过阳光照射，使茶青中一部分水分和青草气散发，增强茶多酚氧化酶的活性，促进茶青内含物及香气的变化，为后续做青的发酵过程创造条件。这是凤凰单丛优异品质形成的第一个环节。

晾青：将晒青后的茶青连同水筛搬进室内晾青架上，放在阴凉通风透气的地方，使叶子散发热气，降低叶温和平衡调节叶内的水分，以恢复叶子的紧张状态。

做青：做青是香气形成的关键工序，关系到成茶香气的鲜爽高低，滋味的浓郁淡薄。做青由碰青、摇青和静置三个过程往返交替数次进行。在整个做青过程中，要密切关注青叶回青、发酵吐香、红边状况，结合当天温湿度气候，看茶做青。

杀青：也叫炒青。杀青的目的是用高温抑制做青叶的酶促氧化，控制茶叶色、香、味的形成。

揉捻：揉捻的目的是使茶条成形，外形美观；使叶细胞破碎，茶叶内含物渗出黏附于叶面，经过生化作用，使茶叶色泽油润，滋味浓醇、汤色艳亮、耐冲泡。

烘焙：凤凰单丛茶烘焙方法分为初烘、摊晾、复烘三个阶段。其目的是蒸发叶内多余水分，促使叶内含物起热化、构香作用，增进和固定品质，以利于贮藏。

贮藏：烘干完成，茶叶要摊晾后及时贮藏，防止吸湿和生杂味。贮藏时包装物应不带其他杂味并起防潮作用，装后置于干燥处。保管方法是用白布袋内衬塑料袋，或用大铁锌桶或不锈钢桶贮装，可起到防光和防潮作用。

二、茶水

古来论茶者，无一不极重水品，好茶、好水才能相映生辉，相得益彰，否则好茶之神



韵必将随劣质之水而汰走大半。那么，究竟以什么水煮汤点茶更好呢？这一问题，很早就为人们所注意，而在茶事开始受到特别重视的唐初则有了更高的讲究。关于宜茶之水，早在陆羽所著的《茶经》中，便曾详加论证。他的看法是：

其水，用山水上，江水中，井水下。其山水，拣乳泉、石池慢流者上。其瀑涌湍漱，勿食之。久食，令人生颈疾。又多别流于山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊以前，或潜龙蓄毒于其间。饮者可决之，以流其恶，使新泉涓涓然酌之。其江水，取去人远者。井水，取汲多者。

陆羽所讲对水的要求，首先要远市井，少污染；重活水，恶死水。故认为山中乳泉、江中清流为佳。而沟谷之中，水流不畅，又在炎夏者，有各种毒虫或细菌繁殖，自然不宜作烹茶用水。陆氏之谈，可以说道尽了茶水要义，其后论水者，大多依据此理。

据唐代张又新《煎茶水记》记载，大历元年(766年)，御史李季卿出任湖州刺史，行至维扬(今扬州)遇陆羽，请之上船，抵扬子驿。季卿闻扬子江南零水煮茶最佳，便派士卒去取。士卒自南零汲水，至岸泼洒一半，乃取近岸之水补充。士卒取水而归，陆羽“用勺扬其水”，便说：“江则江矣，非南零者，似临岸之水。”士卒分辩道：“我操舟江中，见者数百，汲水南零，怎敢虚假？”陆羽一声不响，将水倒掉一半，再“用勺扬之”，才点头说道：“这才是南零之水矣！”士卒大惊，乃具实以告。

季卿大服，于是陆羽口授，乃列天下二十名水次第：

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，峡州扇子山蝦蟆口水第四，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。

对于水品的这个评定结果，未必准确，因以陆羽一人一力、一人之见实难对中国众多的名山大川之水产品排定名次。而且后人对这个品水的结论是否为陆羽评定，多有怀疑，这20名水有多处与《茶经》的观点有所不合。尽管如此，评水的作用却不容忽视，《煎茶水记》打开了人们的视野，加深了人们对茶艺中水的作用的认识。后世又出现了许多鉴别水品的专门著述，如宋代欧阳修的《大明水记》、叶清臣的《述煮茶小品》、明人徐献忠的《水产品》、田艺蘅的《煮泉小品》，清人汤蠡仙的《泉谱》等。

由于每个茶人爱好不同，所处环境和经历各异，对水的判定标准也很不一致，但归纳起来，也有许多共同之处，一般强调源清、水甘、品活、质轻。

1. 泉水

许多茶人对泉水情有独钟，世上因不同时期、不同茶人的提倡而出现了众多的“天下第一泉”之称。

据张又新《煎茶水记》记载：陆羽根据所了解的宜茶用水，提出“庐山康王谷水帘水第一”。因此，自唐始，庐山谷帘泉就有“天下第一泉”之称。

明代著名地理学家徐霞客周游全国名山大川后，来到云南安宁，考察了当地的碧玉泉，认为在所见过的温泉中，碧玉泉可谓第一。明代诗人杨升庵被流放云南，也认为碧玉泉实



为“四海第一汤”。为此，杨升庵在碧玉泉畔亲题“天下第一汤”五个大字。

济南的趵突泉，早在北魏郦道元所著《水经注》中即有记述，经《老残游记》的艺术渲染，吸引了更多的名士和游人前去观赏品味，故也被世人称为“天下第一泉”。

北京玉泉位于颐和园以西的玉泉山南麓，泉水从“龙口”喷出，远望似老龙汲水，近看像白雪纷飞，故玉泉又有“喷雪泉”之称。乾隆皇帝为品茗择水，竟取全国多处饮水，用特制的银斗称重，结果表明，同样一银斗水，北京玉泉的水质量最轻，于是乾隆就定北京玉泉为“天下第一泉”，并亲题“御制天下第一泉记”，刻碑立石。

但也并非所有的山泉水都可以用来沏茶，如硫黄矿泉水是不能沏茶的。此外，山泉水也不是随处可得，对于多数茶客而言，只能视条件选择适宜茶水之品了。

2. 江水

北宋政治家王安石，曾出任宰相，后退居江宁(今南京)，封为荆国公。据说，他晚年患痰火之症，经多方医治均不见效，唯有用长江三峡的瞿塘中峡水，烹煮阳羨茶才有效果。某年，正逢大文豪苏轼谪迁黄州。王安石知道苏轼家在四川，此去湖北黄州，须经瞿塘中峡。于是，拜托他在路过三峡时，在瞿塘中峡汲水一瓮。哪知苏轼心情沉重，随从又陶醉于三峡风光，均无心顾及，直至船到下峡时忽然记起王安石所托之事。只好在下峡汲水一瓮，给王安石送去。王安石煮茶品味后，讲此水并非出自瞿塘中峡。苏轼大惊，问其故。王安石云：瞿塘上峡水流太急，下峡水流太缓，唯中峡水流不急不缓。以上、中、下三峡之水烹煮阳羨茶，上峡味浓，下峡味淡，中峡处于浓淡之间，最适宜治中脘病症。苏轼听后，既感惭愧，又佩服不已。中国历史上此类传说文录很多，给人们的重要启示之一是，茶水的优劣对品茶和茶学具有至关重要的意义。

一些茶人认为，天下之大，不可能处处有佳泉，故主张因地制宜，学会“养水”。如取大江之水，应在上、中游植被良好、环境幽静之处，于夜半取水，经搅拌、沉淀、取舍而后烹茶。

3. 雪水、露水、雨水

在古代，茶人主张取雪水、朝露之水，清风细雨中的“无根水”(露天承接，不使落地)，称为“天水”。“天水”不曾受过污染，是世间最洁净、清冽的水，被当作泡茶的上品。有人专于梅林之中，取梅瓣积雪，化水后以罐储之，深埋地下，来年用以烹茶。《红楼梦》中的女道士妙玉便是善用雨雪水烹茶之人。书中记有妙玉用埋藏五年的梅花上的雪水烹茶，请宝钗、黛玉品鉴的趣事。清中叶的苏州穷苦才子沈复夫妇也有此雅兴：“夏日荷花初开时，晚含而晓放。芸(沈复妻陈芸——引者)用小纱囊撮茶叶少许，置花心。明早取出，烹天泉水泡之，香韵尤绝。”古人认为露水是养生的佳品，在明代李时珍的《本草纲目》上就有记载：“秋露繁时，以盘收取，煎如飴，令人延年不饥。”至于雨水，被古人认为是“上天的恩赐”，同样是他们心中泡茶的佳品。苏东坡在《论雨井水》一文中说道：“时雨降。多置器广庭中，所得干滑不可名，以泼茶煮药，皆美而有益。”

4. 井水

井水属于地下水，是否适宜泡茶，不可一概而论。有些井水的水质甘甜，是泡茶好水，如北京故宫博物院文华殿东传心殿内的“大疱井”曾经就是皇宫里的重要饮用水源。一般



来说，深层地下水有耐水层的保护，污染少，水质洁净；而浅层地下水易被地表污染物污染，水质较差，所以深井比浅井好。此外，城市的井水受污染多，多咸味，不宜泡茶；而农村井水受污染少，水质好，宜于饮用。也有例外的是，湖南长沙城内著名的“白沙井”，井水从砂岩涌出，水质好，而且终年长流不息，取之泡茶，香味俱佳。

5. 纯净水

泉水、江河湖水，在古代是适合用来泡茶的，但现代生活，它们属于地表水，含杂质较多，浑浊度高，加之环境的污染，不可以直接取来饮用。在生活节奏不断加快的今天，人们大多没有时间去寻找名泉，也无法分离天降水中的有害物质，自来水含有用以消毒的氯气，带着刺激性气味。所以，纯净水就成为泡茶比较好的选择。纯净水采用的是多层过滤甚至超滤、反渗透技术，将一般的饮用水变成不含任何杂质的纯净水，水体中的酸碱程度达到中性。虽然过滤后的纯净水失去了水的天然性，但它无色无味，能最大限度衬托出茶的本性，纯净水没有水碱，有利于茶壶的保养。

三、茶器

中国人饮茶，最早没有专门的茶具，到了西汉，在王褒的《僮约》中才第一次提到“烹茶尽具”，这个“具”，当属茶具了。随着南北朝时饮茶之风的开始兴起，以及唐代饮茶之风的盛行，煮茶、烹茶的专门器具也随之诞生(图 2-2)。



图 2-2 中国茶器

1. 茶器分类

陆羽对前人的煮茶、饮茶用具作了总结，并列出了 20 多种专门器具，这是中国茶器发展史上最早、最完整的记录。陆羽所列茶器按其用途可分为以下几类：

生火、烧水和煮茶器具，包括风炉、承灰、苕、炭挝、火笑、鍤、交床和竹夹等。

烤茶、煮茶和量茶器具，包括夹、纸囊、碾、拂末、罗合和则。

盛水、滤水和提水器具，包括水方、漉水囊、瓢和熟盂。

盛茶和饮茶器具，包括碗和札。

装盛茶具的器具，包括畚、具列和都蓝。

洗涤和清洁器具，包括涤方、渣方和中。

当然，这诸多茶器，一般只在正式茶宴上才用，陆羽当时便说明，三五友人，偶尔以茶自娱，是可据情从简的。



2. 中国茶器的历史演变

中国的茶器在历史上发生了较大的变化，其演变过程大致如下。

煮茶烧水器具的演变：中国在宋代以前饮的是团茶，因此，要饮茶先要烧水煮茶。从宋代起，开始有少量散茶。饮散茶，也要烧水。唐代以前，人们煮茶用的可能是釜。唐代，据《茶经》记载，煮茶用具为鍤。釜、鍤为宽边、凸肚、无盖的大口小锅。宋代已演变为用铫煮茶，铫是一种有柄有嘴的小烹器。明代，宜兴紫砂陶茶具兴起，用陶瓷茶具煮水已很普遍。清代，一方面来自国外的铜铫受到推崇，另一方面中国古老的瓦铫仍然备受欢迎。近代，中国人则习惯用铝茶壶烧水。

泡茶饮茶器具的演变：唐代的饮茶器具，民间多以陶瓷茶碗为主，而王公贵族家庭多用金属茶具和当时稀有的蜜色茶具及琉璃茶具。从宋代开始直到明代，饮茶多用茶盏，它敞口小底，实是小茶碗，再垫一个茶托，自成一套。明代，江苏宜兴用五色陶土烧成的紫砂茶具开始兴起。清代陶瓷茶具以盖碗为主，由盖、碗、托三部分组成。此外，福州的脱胎漆茶具，四川的竹编茶具，海南的椰子、贝壳茶具也自成一派。近代，茶具名目更多，除陶瓷茶具外，常用的还有玻璃茶具、塑料茶具、搪瓷茶具、金属茶具等。

3. 中国泡茶茶具的分类

(1) 陶土茶具。

陶器中的佼佼者首推宜兴紫砂茶具(图 2-3)，早在北宋初期就已崛起，成为独树一帜的优秀茶具，明代大为流行。紫砂壶和一般的陶器不同，其里外都不敷釉，采用当地的紫泥、红泥、团山泥抻制焙烧而成。由于成陶火温高，烧结密致，胎质细腻，既不渗漏，又有肉眼看不见的气孔，经久耐用，还能汲附茶汁，蕴蓄茶味；且传热不快，不致烫手；若热天盛茶，不易酸馊；即使冷热巨变，也不会破裂；如有必要，甚至还可直接放在炉灶上煨炖。



图 2-3 宜兴紫砂茶壶

☞ 小提示

紫砂壶泡茶的好处

宜兴紫砂是中国独有的矿产资源，又称“五色土”，深藏于山腹地层中，是天然的陶土。紫砂壶之所以受到茶人喜爱，一方面是由于紫砂壶造型美观，风格多样，独树一帜，另一方面也是因为紫砂壶泡茶有诸多的好处。



1. 紫砂是一种双重气孔结构的多孔性材质

紫砂壶有着其他茶器所没有的一大特质：双重气孔结构，气孔微细，密度高。用以泡茶不失原味，“色香味皆蕴”，使“茶叶越发醇郁芳沁”。紫砂壶有很好的吸附性，能够吸收茶汁，长久使用内壁会积聚“茶锈”，以至于空壶里注入沸水就会茶香氤氲。由于紫砂壶这一独特性，用来冲泡一款茶叶效果就会更好，同时也避免出现杂味。

2. 紫砂壶透气性能好

紫砂壶泡茶不易霉馥变质，夏天也是如此。久置不用，也不会有宿杂气，只要用时先满贮沸水，立刻倾出，再浸入冷水中冲洗，即刻元气满满，泡茶仍是原味。

3. 紫砂壶耐热性能好

紫砂壶的膨胀系数比瓷壶高一些，有足以克服冷热温度差所产生的急变能力，在寒冬腊月里，壶内注入沸水也不会因为温度突变而破裂。且砂质传热性缓慢，再加上胎体比较厚，用来泡茶不容易烫手。

4. 紫砂壶经久耐用

紫砂器使用的时间越长，色泽越发光亮照人，气韵温雅。紫砂壶长久使用，器身会因抚摸擦拭，变得越发光润可爱，所以闻龙在《茶笈》中说：“摩掌宝爱，不啻掌珠。用之既久，外类紫玉，内如碧云。”

5. 紫砂泥色多变，耐人寻味

紫砂壶的泥色还与经常冲泡的茶叶有关。泡红茶时，茶壶会由红棕色变成红褐色；泡绿茶时，砂壶会由红棕色变成棕褐色，壶色富于变化颇耐人寻味。

6. 补充身体的微量元素

《神农本草经》注：“五色石脂，生南山之阳山谷中。久服补髓益气，肥健不饥，轻身延年。五石脂，各随五色补五脏。”此处的五色石脂即指五色土。

(2) 瓷器茶具。

我国茶具最早以陶器为主。瓷器发明之后，陶质茶具就逐渐为瓷器茶具所代替。

① 白瓷茶具。

白瓷以景德镇的瓷器最为著名，其他如湖南醴陵、河北唐山、安徽祁门的茶具也各具特色。白瓷具有坯质致密透明，上釉、成陶火度高，无吸水性，音清而韵长等特点。因色泽洁白，能反映出茶汤色泽，传热、保温性能适中，加之色彩缤纷，造型各异，堪称饮茶器皿中之珍品。

② 青瓷茶具。

青瓷茶具在晋代开始发展，那时青瓷的主要产地在浙江，最流行一种叫鸡头流子的有嘴茶壶。宋朝时五大名窑之一的浙江龙泉哥窑达到了鼎盛时期，生产各类青瓷器，包括茶壶、茶碗、茶盏、茶杯、茶盘等，瓯江两岸盛况空前，群窑林立，烟火相望，运输船舶往来如梭，一派繁荣的景象。

③ 黑瓷茶具。

黑瓷茶具始于晚唐，鼎盛于宋，延续于元，衰微于明、清。这是因为自宋代开始，饮



茶方法已由唐时煎茶法逐渐改变为点茶法，而宋代流行的斗茶，又为黑瓷茶具的崛起创造了条件。福建建窑、江西吉州窑、山西榆次窑等都大量生产黑瓷茶具，成为黑瓷茶具的主要产地。黑瓷茶具的窑场中，建窑生产的“建盏”最为人称道。

④ 彩瓷茶具。

彩瓷茶具顾名思义是运用彩绘瓷器制作而成的茶具，彩瓷技法多样，因而彩瓷茶具的品种花色很多。釉下彩、釉上彩及釉中彩，青花、新彩、粉彩、珐琅彩等茶具丰富多样，其中尤以青花瓷茶具最引人注目。青花瓷茶具，其实是指以氧化钴为呈色剂，在瓷胎上直接描绘图案纹饰，再涂上一层透明釉，尔后在窑内经 1300℃ 左右高温还原烧制而成的器具。

⑤ 玲珑瓷茶具。

玲珑瓷盛行于明代，是在瓷器成型后在坯上镂雕透空花纹，再用釉将透雕花纹填平，镂雕出许多有规则的“玲珑眼”。然后以釉烧成，烧后镂花处得以塌平，花纹清晰可见，具有玲珑剔透、精巧细腻的特色，十分美观，被喻为“卡玻璃的瓷器”。

(3) 漆器茶具。

漆器茶具始于清代，主要产于福建福州一带。福州生产的漆器茶具多姿多彩，有宝砂闪光、金丝玛瑙、釉变金丝、仿古瓷、雕填、高雕和嵌白银等品种，特别是创造了红如宝石的赤金砂和暗花等新工艺以后，更加绚丽夺目，逗人喜爱。

(4) 玻璃茶具。

玻璃，古人称之为琉璃或琉璃，实是一种有色半透明的矿物质。用这种材料制成的茶具，能给人以色泽鲜艳、光彩照人之感。我国的琉璃制作技术虽然起步较早，但直到唐代，随着中外文化交流的增多，西方琉璃器的不断传入，才开始烧制琉璃茶具。琉璃茶具在唐代已经起步，在当时堪称珍贵之物。唐代元稹曾写诗赞誉琉璃，说它是“有色同寒冰，无物隔纤尘。象筵看不见，堪将对玉人”。难怪唐代在供奉法门寺塔佛骨舍利时，也将琉璃茶具列入供奉之物。玻璃杯泡茶，杯中轻雾缥缈，澄清碧绿，芽叶朵朵，亭亭玉立，观之赏心悦目，别有风趣，而且玻璃茶具价廉物美，深受广大消费者的欢迎。玻璃茶具的缺点是容易破碎，比陶瓷烫手。

(5) 金属茶具。

金属茶具是指由金、银、铜、铁、锡等金属材料制作而成的器具。它是我国最古老的日用器具之一，早在公元前 18 世纪至前 221 年秦始皇统一中国之纪前的 1500 年，青铜器就得到了广泛的应用。但从明代开始，随着茶类的创新、饮茶方法的改变，以及陶瓷茶具的兴起，才使包括银质器具在内的金属茶具逐渐消失，尤其是用锡、铁、铅等金属制作的茶具，用它们来煮水泡茶，被认为会使“茶味走样”，以致很少有人使用。

(6) 搪瓷茶具。

搪瓷茶具以坚固耐用、图案清新、轻便耐腐蚀而著称。它起源于古埃及，后传入欧洲。明景泰年间，我国创制了珐琅镶嵌工艺品景泰蓝茶具。在众多的搪瓷茶具中，洁白、细腻、光亮，可与瓷器媲美的仿瓷茶杯；饰有网眼或彩色加网眼，且层次清晰，有较强艺术感的网眼花茶杯；式样轻巧，造型独特的鼓形茶杯和蝶形茶杯；能起保温作用，且携带方便的保温茶杯，以及可做放置茶壶、茶杯用的加彩搪瓷茶盘，受到不少茶人的欢迎。

(7) 竹木茶具。

隋唐以前，我国饮茶虽渐次推广开来，但属粗放饮茶。当时的饮茶器具，除陶瓷器外，



民间多用竹木制作而成。这种茶具来源广，制作方便，对茶无污染，对人体又无害。但其缺点是不能长时间使用，无法长久保存，失却了文物价值。到了清代，在四川出现了一种竹编茶具，它既是一种工艺品，又富有实用价值，主要品种有茶杯、茶盅、茶托、茶壶、茶盘等，多为成套制作。竹编茶具由内胎和外套组成，内胎多为陶瓷类饮茶器具，外套用精选慈竹，不但色调和谐、美观大方，而且能保护内胎，减少损坏。同时，泡茶后不烫手，并富于艺术欣赏价值。因此，多数人购置竹编茶具，不在其用，而重在摆设和收藏。(扫描二维码了解茶具)



4. 现在常用的整套茶器

(1) 匙置。

匙置用来放置茶匙和茶夹，材质可以是陶瓷、竹木、石头或塑料。

(2) 茶匙。

茶匙又称茶扒，因外形像汤匙而得名，主要作用是挖取茶壶内泡过的茶叶。

因为茶叶冲泡后，经常会塞满茶壶，特别是壶口，用手挖不雅观更不卫生，此时即可用茶匙的尖处来清理茶壶出水处的细孔。茶匙建议选用比茶盘稍短的长度，好看而且收纳方便。

(3) 茶夹。

茶夹又称茶筷，是温杯、洗杯时所用的茶具。

泡茶时一般都把杯子放于热水中清洗杀菌，清洗后烫手的杯子无法拿取，此时即可使用茶夹夹取杯子，茶夹也用于夹出泡过的茶叶。

(4) 茶海。

茶海又名茶盅、公道杯。茶壶内的茶水和茶叶的接触程度会影响茶水的颜色。因此，如果从茶壶内直接倒出茶水，就会浓淡不均。公道杯就是来解决这一问题的。

茶海宜选择开口大的，方便倒茶，容量要比茶壶大，才不会出现茶水太多装不下的窘况。

(5) 茶盘。

茶盘的材质和款式多样，挑选时要选择平整的盘底，茶杯才站得稳；茶盘的边要浅、颜色要白，因为深色茶盘易藏污纳垢不方便清理。

茶盘的材质多为竹、木材质，使用时宜每天清洁，并在清洁后擦干水分，保持阴干状态，避免发霉。

(6) 茶壶。

常见的材质有陶、瓷、紫砂、玻璃或石制，最普及的当属紫砂陶瓷类茶壶。陶壶质地细密透气性好，导热慢、保温性好。

茶壶的形状有很多种，建议选用圆形的茶壶，圆形的壶身空间更大，有助于茶叶充分舒展开来，茶香才能扩散开来，更能呈现茶叶的完美味道。

挑选茶壶时要特别检查茶壶盖是否和壶身紧密贴合，壶盖盖上后摇动应不会和壶身撞击，这样才是精密度好的茶壶，冲泡时热气才不易跑出，茶的风味才能充分呈现。

(7) 茶则。

茶则的作用是把茶叶加入茶壶中，常见的材质为竹质，竹子对半剖开后，再把前端斜切并磨成易盛放茶叶的形状。



(8) 烧水壶。

烧水壶的材质多样，常见有铁质、陶质、不锈钢、电水壶或快煮壶等。

(9) 杯托。

杯托是放在桌上，专门用来盛放杯子用的，相当于杯垫的作用，避免茶杯直接放于桌面留下茶渍。

(10) 品茗杯。

用于品茶和赏茶色，大多为白瓷、紫砂或玻璃材质，一般为单独一人使用，一杯只有一口。

(11) 闻香杯。

用于闻茶香用，和品茗杯比较更细长，高度比品茗杯高、杯口窄，一般和品茗杯搭配成套。

小提示

泡各种茶分别适合用什么茶具

1. **绿茶**：可选用透明无花纹的玻璃杯，或是白瓷、青瓷、青花瓷无盖杯、盖碗等。以无花纹的玻璃杯为最佳，因为这种茶具可以更好地观赏绿茶的形态和色泽。

2. **黄茶**：可选用奶白瓷、黄釉瓷器和以黄、橙为主色的五彩瓷壶、杯具、盖碗、盖杯等，能够使茶的颜色被衬托得更艳丽。

3. **白茶**：可选用白瓷壶杯具，或反差很大的内壁施黑釉的黑瓷茶具，以衬托出茶的白毫。

4. **红茶**：可选用内壁施白釉的紫砂茶具，白瓷、红釉瓷的瓷壶、盖碗、盖杯等，能更好地烘托红茶如玛瑙般的茶色。

5. **乌龙茶**：可选用白瓷质地的壶、盖碗、盖杯，或紫砂质地的茶具。衬茶色，聚拢茶香。

6. **黑茶**：可选用紫砂壶、白瓷杯具，或飘逸杯等茶具。

7. **花茶**：可选用青瓷、青花瓷、粉彩瓷器的瓷壶、盖碗、盖杯等。因为花茶是需要闷泡的茶品，盖子可使香气聚拢，揭开盖的时候，才能香气扑鼻，最好地体现出花茶的品质。

四、烹制与品饮

(一) 茶的烹制

1. 煮茶法

煮茶法是茶与水的混合烹煮，茶可先放也可后放，水可以是冷水也可以是热水，放置在炉上煎煮，直至沸腾。根据陆羽《茶经》的记载，唐代茶叶生产过程是“晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣”。饮用时，先将饼茶放在火上烤炙，然后将茶饼碾压成茶末，放在水中去煮。在煮茶过程中，“一沸”时，水中加入盐、葱、姜等作料调饮；“二沸”时，以竹篾在水中心搅拌，将茶末从中心倒入，并舀出一瓢水备用；“三沸”时，将舀出的水倒入，煮沸，即成茶汤。从明清至今，在我国少数民族地区仍存有煮茶法。



2. 煎茶法

煎茶法可根据煎茶品的不同而区分为煎饼茶法、煎末茶法和煎散茶法。煎茶法对于茶叶的选择是比较宽松的，饼茶、散茶、末茶等均可采用，没有过多限制。按陆羽《茶经·五之煮》所载，煎茶要经过备茶(炙茶、捣茶、碾茶、罗茶)、备器、择水、取火、候汤、煎茶(投茶、搅拌、加盐)、酌茶、品茶等程序。陆羽主张煎茶时加少量盐调味而不加其他作料。陆氏煎茶法一直被认为是中国茶道的典范，在唐代中晚期十分盛行，但到南宋末时，因点茶法的兴起，煎茶法已退出历史舞台。就此而言，当今世界流行的茶叶冲泡方法，如日本茶道、韩国茶礼，以及我国的港台茶艺、古老的潮州工夫茶法都可以称作煎茶法。

3. 点茶法

点茶法是在煎茶法的基础上发展起来的，但步骤比煎茶更精细、严密。点茶时首先将饼茶碾成细末，并用茶罗过筛，备好茶末。先用热水温烫茶盏，然后将茶末放入盏中，倒以少量沸水调成膏油状，再一边用手平稳地点(注)入沸水，一边用茶筴慢慢地搅动茶膏，产生泡沫后再饮用，期间也不添加食盐，保持茶叶的原味。点茶法后发展为品评茶叶质量高低和比试点茶技艺的一种茶艺活动。斗茶时有两项标准，一是斗色，看茶汤表面汤花的色泽和均匀程度，以鲜白者为胜；二是斗水痕，以水痕少为胜。点茶法盛行于宋元时期，约消亡于明代后期。

4. 泡茶法

泡茶法源于唐代的庵茶法，即将茶放置在瓶或缶(一种细口大腹的器皿)中，用沸水淹泡，唐时称“庵茶”。北宋时，散茶开始盛行，饮茶法也随之变化。明代陈师《茶考》载“杭俗烹茶，用细茗置茶瓯，以沸汤点之，名为撮泡”，就是将散茶放在茶盏中，用沸水冲泡，称为撮泡法；同时被人应用的是壶泡法，即将茶放在茶壶中，用沸水泡，再分杯而饮的方法。壶泡的主要程序有备器、择水、取火、候汤、投茶、冲泡、酩茶等。现今流行于闽、粤、台地区的“工夫茶”则是典型的壶泡法。泡茶法直到明清时期才开始流行，此法一直沿用至今。

泡茶法因茶叶种类差异而有所区别。但大体上讲，以发茶味、显其色不失其香为要旨。浓淡则因人因地而异。

(二)饮茶之法

饮茶之法，在中国茶文化史或茶饮史上，颇具地域、民族、人群类别等丰富的形态差异，同时明显呈现随历史风格变化的文化现象。

1. 唐代的饮法

唐代饮茶“尚杂以苏椒之类”，故李泌有赋茶诗句云：“旋沫翻成碧玉池，添酥散出琉璃眼。”又唐薛能诗云：“盐损添常诫，姜宜著更夸。”足见唐人饮茶一般都杂以苏椒、姜、盐、酪等物。边地少数民族还有添入桂料的：“蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”但情况也不尽然。如刘禹锡《西山兰若试茶歌》烹的即是清茶，而且是随摘，即炒、旋，立饮。这多是僧道辈清雅茶人所为。



2. 宋代的饮法

添辛香料饮法在两宋时仍较流行。如陈后山乞茶诗句：“愧无一缕破双团，惯下姜盐枉肺肝。”苏辙和苏轼煎茶诗云：“君不见，闽中茶品天下高，倾身事茶不知劳。又不见，北方俚人茗饮无不有，盐酪椒姜夸满口。”茶中熬以盐酪，正是游牧民族的奶茶。从诗中“北方俚人茗饮无不有”句看，当时北方人(黄河流域)的饮食习惯，茶中添加物是比较普遍和随意的。而相比之下南方(长江流域)则倾向于清淡。苏东坡也认为：“茶之中等者，若用姜煎，信佳也，盐则不可。”看来苏东坡认为上好之茶应清饮，而中等之茶宜姜烹，他是反对茶中入盐的。宋代，还有将芝麻碾碎入茶的饮习：“罗铜碾弃不用，脂麻白土须盆研。”这种习尚主要流行于北方，北人煮茶，“其法以茶芽盏许，入少脂麻沙盆中烂研。量水多少煮之，其味极甘腴可爱”。时人称这种茶为“雷茶”。依黄庭坚的说法，这种杂以芝麻的饮茶方法源出于游牧民族：“个中渴羌饱汤饼，鸡苏胡麻煮同吃。”宋代建州茶最为著名，“建茶旧杂以米粉，复更以薯蕷。两年来，又更以楮芽，与茶叶颇相入，且多乳”。米粉和薯蕷粉可能是为了“多乳”增白的，楮树芽大概形与茶叶相似，又味“颇相入”才调入的。四川奉节一带还饮一种“辣茶”，“夔门有曲鱗瘴，以茱萸煎茶饮之良愈，谓之辣茶”。

3. 明清的饮法

明代中叶，大概很少有用盐姜入茶的饮习了，万历年间(1573—1619年)著名学者、书画家张萱曾说：“饮茶今未闻有用盐姜者。”唐宋时通习的茶用盐姜，明代人只是在为了食疗目的时才偶一为之。但又习常在茶中加入榛、松、新笋、鸡豆、莲实及诸般果仁，这要算是上述黄山谷主张的继承和发展吧。据说，这些东西“不夺茶香”。“果亦仅可用榛、松、新笋、鸡豆、莲实不夺香味者，他如柑、橙、茉莉、木樨之类，断不可用。”

明代茶风之变，正如同唐宋两代茶风嬗变一样，主要得益于知识群体的倡导。崇尚清纯本味，追求儒雅意蕴的明代饮者群，他们于茶艺、茶韵的追求，的确已上宋人层，元代贵族自然更遑不能及了：“一壶之茶，只堪再巡。初巡鲜美，再巡甘醇，三巡则意未尽矣。”“所以茶注宜小，小则再巡已终。宁使余芬剩馥，尚留叶中，犹堪饭后供啜嗽之用，未遂弃之可也。若巨器屡巡，满中泻饮，待停少温，或求浓苦，何异农匠作劳，但需涓滴，何论品赏，何知风味乎？”“茶注宜小不宜大。小则香气氤氲，大则易于散漫。若自斟酌，愈小愈佳。容水半升者，量投茶五分，其余以是增减。”泡茶用小壶，饮用两巡，以享清茗，品真味，余者做饭后漱口用，此种饮法既科学又经济，同时有儒雅的风韵。只是古时劳动阶级则很少能有如此闲情雅趣，他们大多“求浓苦”，速消渴，以酽、多、快为意。这就难怪刘姥姥一说出“好是好，就是淡些！再熬浓些更好了”的意见时，立刻引起周围贵胄之家、身处温柔富贵乡的人们哄堂大笑了。茶泡好之后，又要“酺不当早，啜不宜迟”。因为“酺早元神未逞，啜迟妙馥先消”，即一壶好茶，要及时斟、及时品，才能充分享受到它的香韵。

明末清初，茶风又一大变，整个社会南北上下逐渐趋向清茶之饮。一代诗宗、清初著名文人王士禛(1634—1711)便极力主张清茶之饮：“茶取其清苦，若取其甘，何如蔗浆、枣汤之为愈也！”清中叶著名诗人、一代美食大家——食圣袁枚曾记下他游武夷山受到曼亭峰



天游寺等处僧道待以茶事之习：“僧道争以茶献。杯小如胡桃，壶小如香椽，每斟无一两。上口不忍遽咽，先嗅其香，再试其味，徐徐咀嚼而体贴之，果然清芬扑鼻，舌有余甘。一杯之后，再试一二杯，令人稀躁平矜怡情悦性。”这种饮品法，足为清代饮茗的代表，同样在清代反映社会生活的大批文学作品中得到证实。《聊斋志异》《儒林外史》《红楼梦》以及清中叶以后的无数小说中，几乎再也见不到在茶中加盐、姜、果仁诸般杂物的例子。

品茶一般以两杯为度，饮到三杯者少有。即使长时茗饮，也要更盏重泡，不能强饮乏茶。至于上层社会中某些高标风雅的人，则更主张以一杯为限。《红楼梦》中的妙玉姑娘有一句颇能代表此辈人的话：“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮驴了。”当然，这种饮法也不具有普遍性的。

(扫描二维码观看视频“焚香品茗”)



(三)我国各民族饮茶习俗

1. 汉族

汉族的饮茶方式主要有品茶、喝茶和吃茶(图 2-4)。



图 2-4 品茶、喝茶和吃茶

(1) 品茶。所谓“品茶”，即人们比较注重饮茶的环境，鉴别茶叶的香气、汤色与滋味等。喝茶则以清凉解渴为目的，大碗牛饮。而吃茶就是连茶带水一块儿咀嚼咽下。品茶和喝茶之分，重在意境，以鉴别香气、滋味，欣赏茶姿、茶汤，观察茶色、茶形为目的，自娱自乐，谓之品茶。

(2) 喝茶。大碗饮茶虽给人感觉比较粗犷与狂野，但它却是汉族的一种古茶风，而卖大碗茶则视为中国三百六十行之一。它只需一张简单的木桌、几条长凳和若干只瓷碗即可，然后以茶摊或茶亭的形式出现，以供来来往往的行人解渴小憩之用。它更加贴切人们的生活，即使现在人们的生活质量在不断改善与提高，但它仍备受大家的关注与喜爱。

(3) 吃茶。吃早茶多见于广东羊城，人们普遍坐在茶楼吃早茶。茶客大多为上班族，他们上班前在茶楼根据自己的喜好点上一壶茶、几份精致的小点心，把它当作一种食早餐的方式。另外在他们工作之余也会如此，如亲朋好友尽情闲聊、洽谈客户等，把它当作一种充实生活与人际社交的手段。

2. 藏族

藏族有“其腥肉之食，非茶不消；青稞之热，非茶不解”之说，喝酥油茶如同吃饭一



样重要。酥油茶是一种在茶汤中加入酥油等作料经特殊方法加工而成的茶汤。制作时，先将紧压茶打碎加水在壶中煎煮 20~30 分钟，再滤去茶渣，把茶汤注入长圆形的打茶筒内。同时，再加入适量酥油，还可根据需要加入事先已炒熟、捣碎的核桃仁、花生米、芝麻粉、松子仁之类，最后还应放入少量的食盐、鸡蛋等。接着，用木杵在圆筒内上下抽打，将茶汤和作料混为一体，酥油茶就算制好了。酥油茶喝起来咸里透香、甘中有甜，它既可暖身御寒，又能补充营养。因此，敬酥油茶便成了西藏人款待宾客的尊贵礼仪。又由于藏族多信奉喇嘛教，当喇嘛祭祀时，虔诚的教徒要敬茶，有钱的富庶要施茶。

3. 维吾尔族

维吾尔族认为香茶有养胃提神的作用，是一种营养价值极高的饮料。制作香茶时，应先将茯砖茶敲碎成小块状。同时，在长颈壶内加水七八分满加热，当水刚沸腾时，抓一把碎块砖茶放入壶中，当水再次沸腾约 5 分钟时，则将预先准备好的适量姜、桂皮、胡椒、芫荽等细末香料，放进煮沸的茶水中，轻轻搅拌，经 3~5 分钟即成。为防止倒茶时茶渣、香料混入茶汤，在煮茶的长颈壶上往往套有一个过滤网，以免茶汤中带渣。维吾尔族人习惯一日三次喝香茶，通常是一边吃馕，一边喝茶，是以茶代汤、用茶做菜之举。

4. 回族

回族的主要生活必需品是为茶。刮碗子茶用的茶具，俗称“三件套”，是由茶碗、碗盖和碗托或盘组成。喝茶时，一手提托，一手握盖，并用盖顺碗口由里向外刮几下，这样一则可拨去浮在茶汤表面的泡沫，二则使茶味与添加食物相融，刮碗子茶的名称也由此而生。刮碗子茶用的多为普通炒青绿茶，冲泡茶时，除茶碗中放茶外，还放有冰糖与多种干果，诸如苹果干、葡萄干、柿饼、桃干、红枣、桂圆干、枸杞籽等，有的还要加上白菊花、芝麻之类，通常多达八种，故也称为：“八宝茶”。回族人认为，刮碗子茶既解渴，又能去腻生津、滋补强身，是一种清甜味美的养生茶。

5. 蒙古族

蒙古族习惯于“一日三餐茶”，却往往是“一日一顿饭”。蒙古族喝的咸奶茶，用的多为青砖茶或黑砖茶，煮茶的器具是铁锅。制作时，应先把砖茶打碎，并将洗净的铁锅置于火上，盛水 2~3 公斤，烧水至刚沸腾时，加入打碎的砖茶 25 克左右。当水再次沸腾 5 分钟后，掺入奶，用量为水的五分之一左右。稍加搅动，再加入适量盐。等到整锅咸奶茶开始沸腾时，才算煮好，即可盛在碗中待饮。

6. 土家族

土家族大多居住在湘、鄂、川、黔的武陵山区一带，千百年来，至今还保留着一种古老的吃茶法，这就是喝擂茶。擂茶，又名三生汤，是用生叶(指从茶树采下的新鲜茶叶)、生姜和生米仁等三种生原料经混合研碎加水后，烹煮而成的汤。其中，茶能提神祛邪，清火明目；姜能理脾解表，去湿发汗；米仁能健脾润肺，和胃止火。因此，擂茶也是一种药茶。如今制作擂茶时，通常将茶和炒熟的花生、芝麻、米花等多种食品，以及生姜、食盐、胡椒粉等作料放在特制的陶质擂钵内，然后用硬木擂棍用力旋转，使各种原料相互混合，再取出倾入碗中，用沸水冲泡，用调匙轻轻搅动几下，即调成擂茶，也有将多种原料放入碗



内，直接用沸水冲泡的。土家族都有喝擂茶的习惯，在喝擂茶的同时，还必须设有几碟清淡、香脆食品为茶点，以增添喝茶的情趣。

7. 满族

满族茶饮历史悠久。早在唐代，茶叶作为贸易产品之一已经被引入北方。辽金时期的女真人已有饮茶习惯。清朝，满族茶俗受汉文化影响，内涵更加丰富。尤其是宫廷茶宴，精致、富贵，规模更是超越以往朝代。满族茶饮器具以瓷器为主，至于清皇室，更有用黄金和玉器制作的茶具使用，据《清稗类钞》载：“宫中茗盃，以粉金为托，白玉为盃。”

由于生存环境和生活层次的不同，历史上满族人饮茶种类多样，有奶子茶、柳蕾茶、糊米茶、酸茶，还有一种土茶，用野玫瑰叶(间或有少量的花)、黄芪、达子香(一种山杜鹃花)叶晒干泡饮，也十分清香。另外，相传满族人还有饮用小青草之说，就是将蒲公英的根挖出来之后，晒干切片当茶来饮。也有人将中药黄芪的叶子采回来晒干后当茶饮。

8. 白族

白族有喝“三道茶”的习俗。它具有一苦、二甜、三淡的独特风味。

第一道茶叫“苦茶”，是白族人由主人在堂屋里一年四季不灭的火塘上，用小陶罐烧烤大理特产沱茶，烤到黄而不焦，香气弥漫时再冲入滚烫开水制成。此道茶以浓酽为佳，香味宜人。因白族讲究“酒满敬人，茶满欺人”，所以这道茶只有小半杯，不以冲喝为目的，以小口品饮，在舌尖上回味茶的苦凉清香为趣。寓清苦之意，代表的是人生的苦境。面对苦境，唯有学会忍耐并让岁月浸透在苦涩之中，才能慢慢品出茶的清香，体味出生活的原汁原味，从而对人生有一个深刻的认识。

第二道茶叫“甜茶”，是用大理特产乳扇、核桃仁和红糖为作料，冲入清淡的用大理名茶“感通茶”煎制的茶水制作而成。此道茶甜而不腻，所用茶杯大若小碗，客人可以痛快地喝个够，寓苦去甜来之意，代表的是人生的甘境。经过困苦的煎熬，经过岁月的浸泡，奋斗时埋下的种子终于发芽、成长，最后硕果累累。这是对勤劳的肯定，这是付出的回报。

第三道茶叫“回味茶”，是用蜂蜜加少许花椒、姜、桂皮为作料，冲“苍山雪绿茶”煎制而成。此道茶甜蜜中带有麻辣味，喝后回味无穷。因桂皮性辣，辣在白族中与“亲”谐音，而姜在白语中读“gao”(第三声)，有富贵之意，所以此道茶表达了宾主之间亲密无比和主人对客人的祝福(如恭喜发财、大富大贵)。因集中了甜、苦、辣等味，故称回味茶，代表的是人生的淡境。要做到“顺境不足喜，逆境不足忧”，需要淡泊的心胸和恢宏的气度。

这“三道茶”告诉人们：对于一些无关紧要的事，不妨看得轻些、淡些，不要让生命承受那些完全可以抛弃的重负，只有这样，才能达到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的人生境界。

☞ 小提示

满族对茶文化的贡献

第一，是把清饮系统茶文化与调饮系统茶文化有机结合起来，把奶茶文化上升到与清饮几乎并驾齐驱的地位。清宫内帝后爱食奶制品，奶茶是重要饮料。



满族把奶茶放进宫廷与朝仪，大大提高了调饮文化地位。至今北京典型大茶馆多与饮食结合，便是清饮与调饮糅合交融的产物。而茶中加花香，虽属清饮系统，但与传统茶道也是相背的。如果不属于偏见，就应注意调饮系统巨大需要这一事实。从这一点说，满族对茶文化是有创造性贡献的。

第二，清代宫廷爱饮花茶，因而使介于红、绿茶之间的花茶——半发酵茶得以迅速发展。在传统茶艺中虽轻视花薰，但民间却极爱好。半发酵茶对善变的中国茶艺进一步起了推动作用。清代八旗子弟以茶与花结合创出许多名堂，当时虽属有闲阶层无聊之举，但无疑丰富了中国茶艺的内容。

第三，在茶具上，清宫流行盖碗茶。这是由于满族地处北方寒冷地带，保温是饮茶的必需。盖碗茶既保温，又清洁；散茶冲泡用以拨叶；相对品饮遮口礼敬，有多种功用，是茶具艺术中一大创举。至于民间，家居闲坐，来客敬茶，更是寻常之举。总之，满族在各族茶文化的交融荟萃方面起了巨大作用，在茶艺、茶礼方面也有许多重要发展。

第三节 茶与健康

茶在中国被誉为“国饮”，茶叶与人体健康有密切关系。现代药理研究证实，由于茶所含的营养成分和药理成分，其有一定的保健功效。茶的保健作用很多，但在饮用时也要讲究科学的方法，懂得一些饮茶禁忌，否则对健康无益。

喝茶有助防老，具养生保健功能，每天喝三两杯茶可起到防老的作用。茶叶中含有多种维生素和氨基酸，喝茶对于清油解腻，增强神经兴奋以及消食利尿也具有一定的作用。其中，具体包括提神醒脑，使人精神振奋，增强记忆力；兴奋中枢神经，增加运动能力；刺激胃液分泌，帮助消化，增进食欲，消除口臭；保养肌肤，分解中性脂肪，达到减肥美容效果；饮酒前饮茶，预防醉酒，消除疲劳，促进新陈代谢；减慢衰老作用，延年益寿；固齿强骨，预防蛀牙；保护视力，维持视网膜正常，预防年老引致白内障；降低血液的胆固醇含量，血脂浓度，预防动脉硬化、高血压、脑血栓等心血管疾病。但需要注意的是，并不是茶喝得越多越好。

一、茶的保健功效

(一)兴奋提神，消减疲劳

茶叶中含有2%~5%的咖啡因。咖啡因能刺激机体兴奋，使精神兴奋、思维活跃、消除疲劳、提神醒脑。华佗在《食论》中指出：“君茶久饮，可以益思。”咖啡因、茶碱可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，对末梢血管也有直接扩张作用。

(二)利尿，助消化，促进食物吸收

因为茶汤中含有咖啡碱、茶叶碱、可可碱等嘌呤类化合物，茶叶碱的利尿作用最大，但可可碱的利尿最持久。除此之外，茶汤中还有槲皮素等黄酮类化合物、甙类化合物和芳



香油等，对利尿也有作用。茶叶中的咖啡碱和黄烷醇类化合物可以增强消化道蠕动，有助于食物的消化，预防消化器官疾病的发生。茶叶还具有吸收对人体有害物质的能力，不仅可以“净化”消化器官的微生物，还对胃、肾以及部分肝脏具有独特的化学净化作用。

(三)防龋齿，除口臭

茶树是一种能从土壤中富集氟素的植物，氟素有防龋齿作用，茶叶中的茶多酚类化合物可杀死齿缝中存在的乳酸菌及其他龋齿细菌。茶叶中的皂甙的表面活性因子可增强氟素和茶多酚类化合物的杀菌作用。茶叶防龋齿的作用效果要远好于氟化物配合制剂，此外，茶还有增强牙齿抵抗力的功效，消除口腔内残留的蛋白质等，具有去除口臭的作用。

(四)减轻吸烟、喝酒对人体健康的伤害

香烟中的尼古丁被吸入人体后会促进血管收缩的激素分泌量增加，而血管收缩的结果会影响血液循环，减少氧气的供应量，导致血压上升。而茶叶中富含维生素C、多酚类物质、氧荃酸等，对保护机体，减少香烟的毒害，具有一定的作用。酒后饮少量茶，一方面可以补充维生素C，另一方面茶中的咖啡碱具有利尿作用，能使酒精迅速排出体外，同时茶也可刺激麻痹的大脑中枢神经，有效地促进代谢，进而发挥醒酒的功能，但不宜过量饮茶。

(五)延缓衰老

茶叶中的茶多糖还有抗辐射、降血糖、降血脂、抗血凝、抗血栓等作用，可以用来防治多种疾病。老年学研究指出，茶叶中的儿茶素、维生素E、维生素C等，能抑制氧自由基、阻止脂质过氧化等，因此具有延缓衰老的作用。

☞ 小提示

各种茶的功效作用

1. 铁观音：除具有一般茶叶的保健功能外，还具有抗衰老、抗癌症、抗动脉硬化、防治糖尿病、减肥健美、降火、敌烟醒酒。
2. 普洱茶：具有清热、消暑、解毒、消食、去油腻、利水、通便、祛痰、祛风解表、止咳生津、益力气、延年益寿等功效。又由于普洱茶经历了从生茶到熟茶的转变过程，其生茶具有祛风解表、清头目等功效，而熟茶又有下气、利水通便等功效。
3. 武夷岩茶：含有多种化学元素和咖啡碱、茶多酚、脂多糖等。其药理性能特别显著，不但能醒心、明目、健神、消愁、止渴、杀菌、去垢、利尿、解暑、醒酒等，还有降压、减肥、抗辐射、防癌、延缓衰老等的效果。
4. 龙井茶：可以净化血管，预防中风和心脏病。
5. 碧螺春：属于绿茶，具有抗衰老、抗菌、防癌降血脂、瘦身减脂、防龋齿、除口臭、防癌、美白及防紫外线功效。
6. 黄山毛峰：对促进血液循环、降低胆固醇、增加毛细血管弹性，增强血液抗凝性都有一定好处。同时，黄山毛峰对防癌、抗癌还能起到一定的作用。
7. 庐山云雾茶：具有六大功效，即降脂、减肥、降压、抗动脉硬化；抑制肿瘤细胞产生；养胃、护胃；健龈护齿；消炎、杀菌、治病；抗衰老等。



8. 六安瓜片：有利于预防和抑制癌症；有利于心血管疾病的保健治疗；有利于减肥和清理肠道脂肪；有利于清热除燥、排毒养颜。

9. 君山银针：具有一般茶类所有的保健功效，包括兴奋解倦、益思少睡、消食祛痰、解毒止渴、利尿明目、增加营养，还可杀菌、抗氧化、抗衰老、预防癌症的功效。

二、健康的饮茶习惯

(一)顺应时节变化饮茶

中医认为，茶叶上可清头目，中可消食滞，下可利小便，是天然的保健品。一年有春夏秋冬四季之分，茶叶也有寒热温凉性味的差别，因此，四季饮茶也要有区别，即常言所说“春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮乌龙茶，冬饮红茶”。

中医认为“春天宜养阳气”，花茶性温，春天喝花茶可以散发漫漫冬季积于体内的寒气，促进阳气生发。同时，花茶的清香芬芳也能让人精神抖擞，克服“春困”。如菊花茶可以养肝明目，茉莉花茶可健脾安神，金银花茶可清热抗癌。营养学家认为，常喝花茶，可调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力。

绿茶性寒，寒可清热，而且绿茶水色清冽、香气清幽、滋味鲜爽，夏季常饮能清热解暑、生津止渴，还能防晒。

秋季天气由热转寒，草木凋零，人容易“秋燥”。乌龙茶性温，既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶的醇厚，不寒不热，温热适中，有生津润喉、润肤益肺的作用，对金秋进补有益处。

冬天饮茶以红茶为上品，红茶性味甘温，可祛寒暖胃，增强人体抵抗力。饮用时添加些糖、牛奶，还有消炎、保护胃黏膜、治疗溃疡的作用。

(二)适应人群不同饮茶

糖尿病、心脏病、高血压、神经衰弱者，以及胃溃疡、胃炎、发流性食管炎患者不宜饮茶；低血压人群，饮茶不宜过浓、过多；女性在经期、孕期、产期最好少饮茶；儿童一般不建议饮茶，尤其是浓茶，但适当用茶水漱口，可防止龋齿。

(三)一日适时适度饮茶

茶叶是一种健康的保健饮料，从饮茶与健康角度看，最佳饮茶时间是用餐 1 小时后，空腹饮茶则会伤胃，一般可以早晨饮绿茶，在吃完早餐半小时后饮半杯淡茶水，补充夜晚的水分消耗；上午 10 时左右饮浓乌龙茶，有清胃、助消化的功效；午饭前饮茶，有增加食欲的功效；下午 3 时左右饮淡茶水，可以选择具有滋阴活脾作用的花茶，再度补充体内排出的水分，并使体内堆积的废物排出，防止人体酸化；晚上 8 时左右喝普洱茶，茶水中的茶多酚有助于消化，可以降低血液浓度，加速血液循环。

三、饮茶的禁忌

很多人都有喝茶的习惯，世界卫生组织调查认为：茶是中老年人的最佳饮品。茶叶含



有丰富的维生素、蛋白质、脂肪，经常饮用可以调节生理功能，具有很好的保健作用。饮茶有很多禁忌：

一忌大量饮新茶。新茶是采摘后不久的茶叶，因为放置时间过短，茶叶中的多酚类物质、醛类物质等还没有完全氧化，会对人体造成不利影响，长时间饮用易引发腹胀、腹泻等肠胃不适症状。

二忌与药物同服。茶富含多种化合物，用茶水服药易引起化学反应，使药效降低或完全丧失，甚至危害健康。服药前后半小时内不宜饮茶。

三忌饮冷茶、隔夜茶。茶宜热饮，冷茶喝下去会使脾胃寒冷，但茶温也不宜过高，一般以不超过 60℃ 为宜；同时，茶水放置过久会变质。

四忌空腹饮茶。饮茶应在饭后，空腹饮茶会引起头昏、乏力等症状。另外，进餐时不宜饮茶，否则会影响钙、铁等营养物质的吸收。

五忌睡前饮茶。茶有提神功效，晚上饮茶会影响睡眠，失眠、神经衰弱的人以及老人更应注意。

六忌儿童饮浓茶。茶水中不仅含有刺激性的咖啡因，还含有影响钙吸收的茶多酚。儿童可以适量饮一些淡茶，既可以补充维生素和钾、锌等矿物质，还可以清热降火，防治儿童便秘，预防儿童龋齿。(扫描二维码了解茶味)



第四节 中国茶德与茶道

一、中国茶德的传统特征

古往今来，尽管历代茶人对“茶德”的理解释说或有歧义，但比喻士君子美德修养则是一以贯之的基本精神。考察历代茶人与茶学研究者对茶事的悟解，大略可以将中国古代茶德归纳为“诚”“清”“真”三个字，可称之为“茶德三字真谛”，或曰“茶德三昧”。所谓“诚”，是要求茶人应有的心性修养，即诚厚——怀宽厚仁爱之心，诚明——修磊落光明之性，诚信——守忠信恪礼之操，诚敬——持谦敬由衷之行；所谓“清”，是指茶事过程中主客观条件的儒雅风韵与俭约素雅，即清真——真色、真香、真味皆具的茶品，清俭——精心设计制造的俭约而雅致的茶具、行茶之物与品饮环境，清正——以茶清心的清正动机，清明——明净淡泊的心态；所谓“真”，指品饮过程的感觉和终饮的结果，即真情——开诚推心之情，真性——潇洒率然之性，悟真——悟解事物哲理的过程，归真——返璞清心的境界。这样，“茶德”就具有了超越物质功用和一般生理活动层面的文化意义。茶事，或曰饮茶过程，只有在其具有了洗涤俗烦、升华情感、完美心灵的精神世界作用时，才可以称得上是“德”。

中国茶德的形成与发展走向，几乎自始至终都是古代茶人主群体——知识茶人群体的文化，是中国传统茶人的茶事生活与哲学思考、文化创造特征。茶德形成伊始，就是士阶层的君子比德儒家思维和儒学修身传统的产物。在人与物的关照中，中国传统茶人从对茶的本色、真香、正味等物性特点看到了拟人化茶品格修养的纯正至美；从茶对饮人的清正风



雅和对水、具、境的清洁雅素要求上，悟识出了茶洁身自好、冲和淡泊的高尚情操；从对茶的寿命漫长和移根则死(古人认为茶树移地则死)的特性，理解到茶大智若愚、大音希声、大器不盈和重诺守信、不屈不阿、诚仁取义的伟大精神。茶自身的品格是高洁的，但对于人们的奉献则是无私和彻底的：既可清心悦志、舒性陶情、除烦解闷，又能消滞清火、化腻解秽、利便清肠、洁口开胃；不仅自烹独饮可清澹平和、情致悠游，三五友好共品更能助兴妙趣、雅逸盎然；小自利一己，广则利众人，大则利民族、利国家、利天下。总之，中国古代茶人从茶看到了儒家理想的完美人格、至善修养的大德君子形象，茶成了中国历史上士人自律的目标和自况的榜样。至于人生根本大礼的婚姻伊始——定亲名之“下茶”，更是茶德更广泛社会意义的扩展。

茶德不同于茶道，茶道是根植于茶事过程的感悟与理解，茶德则是前者的结晶而非动态的过程。茶艺与茶道是茶文化的核心。“艺”指选茶、制茶、烹茶、用器品茶等艺茶之术，“道”指艺茶烹饮过程中贯穿的理念、原则、精神。有道无艺，是空洞的理论；有艺无道，艺则无精无神。茶艺有名有形，是外在表现形式。茶道一般是看不见、摸不着的，但可以通过心灵去体会悟识，它是精神、道理、规律、本原与本质。

二、中国的茶道精神

中国的茶道以儒、释、道三家文化为主体构成，总体基调是高雅而深沉、博大而精深。各家茶文化精神既有共同之处，又有独到之点。

(一)共同特征

1. 和谐与宁静

中国人的性格像茶，总是清醒、理智地看待世界，强调和睦友好、理解与秩序，讲究中庸和持重。儒家将中庸引入茶道，主张在饮茶中沟通思想，创造和谐气氛，增进彼此的情谊。通过饮茶自省，清醒地认识自己，也清醒地看待别人。道家主张人与物、物质与精神不分，互相包容，与儒家的中庸有异曲同工之妙。中国茶人接受了老庄思想，强调天人合一，精神与物质统一。佛教禅宗主张“顿悟”，心里清静、无有烦恼，此心即佛，佛在“心内”，既可除苦恼，又可自由自在做信徒，与茶找到了相通之处。如果世界缺乏火热、激情，会显得过于沉闷，没有生机。如果世界的纷争、嚣闹过分，又会显得混乱、烦躁，人类也难以正常生存。茶性至柔，茶的宁静、清醒恰是纷乱世界的清凉镇静剂，有利于心情的平静与环境的和谐。

2. 淡泊与旷达

道家主张清心寡欲、“无为”、简朴、不贪。老庄的无限时空观促成了茶人的宽厚胸怀，使茶人十分注意从茶中体悟大自然的道理，获得一种淡然无极的美感，从无为之中看到大自然的勃勃生机。文人儒士是中国茶文化潮流的领导者，“知足常乐”而又“以天下为己任”，他们借茶修心养性、磨砺匡世治国之志，正所谓“修身齐家治国平天下”。诸葛亮的“宁静以致远，淡泊以明志”，是儒士心态的真实写照。儒、释、道三家思想融入茶道，形成了中国茶文化中淡泊与旷达的基调，深通茶道的茶人往往胸怀宽厚、雅然超尘。



3. 礼仪与养生、清思

中国乃“礼仪之邦”。中国人主张礼仪，便是主张互相节制、有秩序。茶能使人清醒，所以在中国茶道中也吸收了“礼”的精神。养生与清思也是几家茶文化的共同之点。道家是神仙家，求长生、清静，认为茶对其修炼很有帮助。儒家讲究通过饮茶明心见性，清晰思路，许多茶人深知茶比酒更能令人冷静思考的道理。早期的僧人饮茶旨在养生、保健、解渴与提神，后因与儒、道茶文化的沟通与融合，拥有了更强烈的以茶养性、以茶助思的精神方面的色彩。

(二)个性特征

儒、释、道三家茶文化既有相通之处，也有各自的特点。

儒家茶文化具有“乐感”与雅志的特点。深受儒家思想熏陶的中国人充满了乐观主义精神，多能随遇而安，直面惨淡的人生。即使自己生活境况不佳，也谈不上有何作为，但他们却能乐观地寄希望于子孙和未来，相信“芝麻开花节节高”“一代更比一代强”。多能“苦中求乐”，既承认苦，又争取乐。饮茶，自己养浩然之气，大家又分享快乐，这构成了儒家茶道精神的欢快格调。儒家立足于现实，什么事都积极参与，喝茶也忘不了家事、国事、天下事。主张文武之道，一张一弛。中国茶文化从产生开始，便是以儒家积极入世的思想为主，茶人中消极避世者有之，但一直不占主导地位，提倡的是以苦茶而励大志。

道家茶文化具有明显的避世超尘思想。道家强调“无为”，避世思想浓重，给中国文化扩大了领域，增加了弹性和韧性，对儒家思想是一种补充。中国许多著名的茶人，退隐思想浓重，并不是逃避责任，而是表明不苟同世俗的人格。大多数茶人有一股穷骨气，富者也懂得雅洁自爱，即使不敢公然指责权贵，也总会明讥暗讽地进行对抗。这培养了许多知识分子忠耿清廉的性格，与封建世俗观念唱反调。如果说儒家茶文化适合士大夫的取向，那么道家茶文化则更接近普通文人寒士和平民的思想。它以避世超尘的消极面目出现，正反映了与占统治地位的儒家思想处于不同的境地。

佛家茶文化具有“苦寂”以茶助禅明心见性，以助“顿悟”而得道的特点。道家从饮茶中找寻一种空灵虚无的意境，失意的儒士希冀从茶中培养超脱一点的品质。虽说三家在求“静”，求豁达、理智方面在茶中趋于一致，但道人过于疏散，儒士多红尘难了，难以摆脱世态炎凉和人间的烦恼，禅僧在追求静悟方面却执着得多，故中国“茶道”二字率先由禅僧提出。

三、茶中礼仪

中国是茶叶大国，中国人喜欢喝茶，通常家里有客人来时，中国人也习惯“以茶待客”，这是自古流传下来的，是一种待客礼仪。

(一)泡茶礼仪

第一步：备茶。从备茶开始，就要对宾客保有敬意。一定要选用干净、清洁的茶具，最好是成套的茶具。用托盘将需要用到的茶具一一摆放整齐，事先询问一下喝茶者有无特



殊喜好，再进行下一步。

第二步：洗(温)茶。指对茶具的洗涤、热烫过程，主要起到消毒和温杯的作用。

第三步：取茶。用茶匙轻轻从茶叶罐中取出茶叶，或将罐口与壶口接近，抖动茶叶罐，使茶叶落入壶中也可以。

第四步：沏(泡)茶。沏茶时手势动作要轻柔持重，倒开水时要把茶壶上下拉三次，高冲低调，即“凤凰三点头”。目的是使茶叶在杯中能均匀地吸水，有助于茶叶在杯中显色、透香和吐味。此时还要仔细辨别沏茶的水声，仔细观察茶叶从浮到沉的形态变化。

第五步：敬茶。将茶杯敬送到客人面前，要注意手指不可接触到杯口边缘，最好使用杯托将茶杯递过去，右手拇指、食指和中指扶住杯身。表情温和，带有微笑，轻声提醒对方：“这是您的茶，请慢用。”

第六步：续茶。及时关注宾客茶杯里的变化，要勤斟少加。我国有“浅茶满酒”的讲究，一般以杯容量的三分之二茶液为宜。尤其是与宾客边谈边饮的时候，续茶时可以用动作提醒对方，无须刻意打断谈话。

第七步：清茶。即清洗，要等客人离开后才能清洗茶具，收藏起来以备下次之用。

(二)品茶礼仪

客人接过茶后不能举杯一饮而尽，吃口要小，可从杯口吸吮一小口，茶水通过舌头，扩展到舌苔，直接刺激味蕾，此时可以微微、细细、啜啜品之。因为品茶茶具不同，品茶的礼仪也有所不同。

1. 品玻璃杯茶礼仪

品玻璃杯茶要用高筒的直式透明玻璃杯，先把花果和茶叶放在杯内，用80℃开水冲泡，水面距杯口约1.5厘米，使用勺或搅棒轻轻搅动，至茶水变色。搅动时，杯子放在桌面，用一手轻触杯身，一手大拇指和中指(或食指)轻捏勺柄，缓缓地按顺时针方向搅动，轻搅几圈后，茶水变色，色泽透明晶莹，带有浅浅的花果颜色，清香溢出。饮用时，要将勺或搅棒取出，不要放在杯中直接喝，也不要喝几口，搅动几下，这些动作都不雅。

2. 品盖碗茶礼仪

标准姿势是一手持杯，一手持盖，把碗端至胸前，头缓缓低下，手缓缓上抬。持盖的手是用大拇指和中指持盖顶，再将盖碗略斜，使靠近自己一侧的盖边向下轻轻划过水面，借盖碗边在水面的划动，把碗里漂在上面的药材、茶叶拨到一边，在喝茶时，不至于将茶叶或药材喝到口中。如果茶水很烫，品茶时可以用嘴轻轻地吹，帮助冷却。但用嘴吹时，嘴型要小而扁，不可发出声音。

3. 品瓷碗茶礼仪

品红茶需要瓷质茶具，茶叶放入杯中以后，只能注水七分满，否则不仅不符合红茶礼仪，还容易烫伤自己或客人。端茶时，男士拿品茗杯的手要收拢，表示大权在握；女士则可以轻翘兰花指，漂亮而优雅。自己喝茶与别人喝茶时，端茶、接茶都应如此。在茶水的接与送过程中，身体不要太直，可以微微向前倾。



(三)敬茶礼仪

1. 上茶

上茶时，一般应当事先将茶沏好，装入茶杯，然后放在茶盘之内端入客厅。如果客人较多，务必要多备几杯茶，以防届时“僧多粥少”，供不应求。

在上茶时，应当借此机会，向客人表达自己的谦恭与敬意。标准的上茶步骤：双手端着茶盘进入客厅，首先将茶盘放在临近客人的茶几或备用桌上，然后右手拿着茶杯的杯托，左手附在杯托附近，从客人的左后侧双手将茶杯递上去。茶杯放置到位之后，杯耳应朝向外侧。若使用无杯托的茶杯上茶时，亦应双手捧上茶杯。

从客人左后侧上茶，意在不妨碍其工作或交谈的思绪。条件不允许时，至少也要从其右侧上茶，而尽量不要从其正前方上茶。

有时，为了提醒客人注意，可在上茶的同时，轻声告之：“请您用茶。”若对方向自己道谢，不要忘记答以“不客气”。如果自己的上茶打扰了客人，应对其道一声“对不起”。

2. 敬茶

敬茶要讲究辈分，先敬长辈，再敬平辈和小辈。斟茶的顺序要做到先尊老后卑幼。若有客人的话，要讲究先客后主，先给客人敬茶，对客人说声“请喝茶”，然后才给自家的家人敬茶。如果主人是小辈，给长辈斟茶喝，长辈接受了茶后，用食指在桌上轻弹两下，表示感谢。如果主人是长辈或者平辈，给平辈或者小辈斟茶喝，平辈或者小辈要用食指、中指在桌面轻弹二次，表示感谢(图 2-5)。



图 2-5 敬茶与叩指礼

为客人敬茶时，一定要注意尽量不用一只手上茶，尤其是不要只用左手上茶。同时，双手奉茶时，切勿将手指搭在茶杯杯口上，或将其浸入茶水，污染茶水。在放置茶杯时，千万不要粗枝大叶，以之直撞客人，也不要将茶杯放在客人的物品上，或其行动时容易撞翻的地方。将茶杯放在客人右手附近，是最适当的做法。

3. 续茶

主人在待客过程中，还要注意给客人续茶，客人的茶杯空了，记得给客人的茶杯中续上茶水。若客人茶杯中的茶久未饮完，还要将客人茶杯中的冷茶倒掉，重新换上热茶。在给客人续茶的时候，发现客人的杯子中有茶渣，应该替客人重新洗杯，换上热茶。



4. 新客

在喝茶的时候，中间有新的客人到来，主人应立即倒掉茶壶中的茶叶，重新换上新的茶叶，以示对新客人的欢迎，否则会被认为“怠慢客人”。而且换了茶叶之后，还要将第一泡茶倒掉，冲泡第二泡茶，应先斟茶给新客人饮用。

(四)其他茶礼

1. 茶席布置

简单无须奢华，不使用的器具尽量放在桌面以外。花器等装饰品，应符合主题，颜色、材质应仔细选择，尽量与主要茶具、茶席融为一体，避免喧宾夺主。

2. 安排座位

为了配合长幼有序的礼节，尽量安排长辈或首席客人坐在泡茶人的最左方。原因是这样一来，斟茶将会按照顺序，自左向右，最后到自己，如果主宾的位置安排不对，则斟茶过程中若先给主客斟茶，则顺序将被打乱，从而变得无序。

3. 逆时针的讲究

在进行回转注水、温杯、烫壶等动作时要用双手回旋。一般使用右手，按逆时针方向，类似于招呼手势，寓意“来、来、来”表示欢迎。反之则变成暗示挥斥“去、去、去”，若为左手则为顺时针。

4. 顺时针的讲究

一般茶主人都以右手持壶或公道杯为宾客倒茶，应自左到右顺时针倒茶，这样壶口或公道口是倒退着为宾客分茶。因为如自右到左逆时针，则口向前冲着为宾客倒茶，壶嘴不断行向前如一把利刃，变成一种含侵略性的动作。当然，如习惯左手持壶，则可逆时针。

5. 分茶

分茶时要注意不得溅出茶水，做到每位客人茶水水量一致，以示茶道公正平等，无厚此薄彼之义。分茶时，茶杯多放于客人右手的前方。习惯上，最右方的茶是尾席，斟茶适量，每一泡茶，都应由茶主人进行扫尾。

6. 茶满欺客

斟茶时只斟七分即可，暗寓“七分茶三分情”之意。俗话说“茶满欺客”，茶满不便于握杯啜饮。

7. 续杯

主人应熟悉茶品状况，若茶汤已现水味，应及时换茶。晚上品茶不宜太晚，适当注意观察，在喝得尽兴的时候，也应该掌握茶局结束的时间。

8. 茶点

正规场合，品鉴好茶时不宜食用茶点，否则视为对茶的不尊重。食用的茶点，并不推荐重口味的蜜饯、奶糖类茶食，坚果类的零食比较适宜。茶到深夜，当备茶点。



9. 续水

如遇宾客多需要助泡协助烧水壶续水时，可以在需要续水时适当打开壶盖示意，避免高声要水，以免使宾客感到尴尬。

10. 茶壶

放置茶壶时壶嘴不能正对他人，否则表示请人赶快离开。有的茶主人，十分爱惜自己的茶壶，在冲泡中，主人淋壶擦拭，把玩摩挲，会影响客人品茶时的注意力；品茶期间，整理茶台、擦拭桌椅，也会让客人误以为主人要送客了。这些都是不礼貌的行为。

第五节 茶与中国传统文化

作为中国传统文化的主要来源，儒、道、释三家的哲学理念都与中国茶学有着极深的渊源关系。儒、道、释三家在历史上既曾分别作用于茶文化，又曾综合地共同作用于茶文化，可以说，没有儒、道、释三家的融合与凝聚，也就没有中国的茶文化。

一、茶与儒家礼义

茶与儒家礼义的关系是相当悠久和深刻的，在古代的礼义中，茶曾作为祭品及陪葬之物。在古代的婚礼中，茶也是聘礼定亲之物。明代的王象晋《茶谱序》中云：“茶，喜木也。一植不再移，故婚礼用茶，从一之义也。”清人陆廷灿《续茶经》《天中记》中语：“凡种茶树必下子，移植则不复生，故俗聘妇以茶为礼，义固有所取也。”又引《灌园史》云：“茶子数颗落地，一茎而生，有似连理，故婚嫁用茶，盖取一本之义。”由茶的连理取义，就有如此多的联想。由此可见，“礼”在儒家思想中既是政治伦理的规范，也是一切民俗民风的源头。所谓：“道德仁义，非礼不成；教训正俗，非礼不备；分争辩讼，非礼不决；君臣上下，父子兄弟，非礼不定。”既然礼义的观念深入社会活动的一切领域，那么在茶文化中，自然也会有所体现。晚唐人刘贞亮《饮茶十德》中提出了“十德”说，其中就有“以茶利礼仁，以茶表敬意”二句，这说明至迟在唐代，来客敬茶，以茶为礼，已成为一种民间的普遍风俗。在官场中，茶礼则已经演化为一种区别官阶等级程式。点茶与点汤成为官场的待下之礼，沈括《梦溪笔谈》卷一：“百官于中书见宰相，九卿而下，即省吏高声唱声屈，躬趋而入，宰相揖及进茶，皆抗声赞喝，谓之屈待制以上见则言请某官，更不屈揖，临退仍进汤。”是进茶还是进汤，已然与官阶密切相关，级别不同，享受的包括饮茶的待遇也就不同。

“中和”是儒学思想的核心内容。“中和”思想的内涵，首先在哲学上就是强调事物的适度性。所谓“一失其度，俱为茶病”。在《茶经》中不仅选水要选“涓涓然”的“漫流者”（即缓流的活水），反对“瀑涌湍濑”的急流之水，也不能用淳蓄不流的死水。这种流而不急的状态，正是儒家文化的一种心灵选择。与活水的观念相呼应，唐代还提出了“活火”的概念。所谓“活火”，又叫文火或缓火。赵璘《因话录》卷二云：“茶须缓火炙，活火煎之。活火者，谓炭之焰者也。”从碾茶之前的烤炙到煎茶时的用火，都需要火是燃而不旺的状态。再看候汤，所谓“候汤”，主要是指开水烧沸时的状态。由“蟹眼”至“鱼



眼”，再至开水四周环沸，直至如急浪腾涌，其中最佳状态是开水烧至四周环沸之状，也就是陆羽所谓的“第二沸时”，并称之为“隽永”之水。在饮茶之中，也是第一次泡茶之水，仅作“暖盏”之用，并不饮用，第二次的茶汤才是最佳之“至味”。另外，饮茶的量也强调适度。其次在精神追求中，也以“和”为最高之境界。唐代斐汶《茶述》中认为茶“其性精清，其味浩浩，其用涤烦，其功致和”。宋徽宗赵佶《大观茶论》也云：“至若茶之为物，擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀，祛襟涤滞，致清导和。”无论是斐汶的“其功致和”还是赵佶的“致清导和”都贯注着中庸之道的深刻内涵，熔铸着儒家思想所倡导的人格理想。再进一步，也就是提倡通过茶道，营造出社会和谐稳定的秩序以及人与人之间和睦相处的空间。

“雅”也是儒家文化中追求的一种精神之美。唐代刘贞亮《饮茶十德》中已涉及“以茶可雅志，以茶可修身”的内容。“雅”既包含属于精神维度的高雅、儒雅、雅致等内容，还包括雅训、雅正、雅志等属于修身养性的内容。前者与“俗”相对，通过饮茶与茶道展示，表现出人的精神气度和文化修养；后者则更侧重于表现人的清高廉洁、节俭朴素的思想品格。无论是陆羽《茶经》中提到的“精行俭德”，还是斐汶《茶述》中的“精清、淡洁”，抑或赵佶《大观茶论》中的“俭、清、和、静”，在其精神内涵上均包含着上述的两个方面。因而茶文化中寄寓着儒家对理想人格之企求，即以修身为本、修己爱人、自省独慎、自尊尊人、敬业乐群和志趣高尚等内容为特征的君子人格。

二、茶与道家精神

茶文化中的道家精神是十分鲜明的。如果神农尝百草，以茶解毒的史料可信的话，那么应该说道家思想是最早出现在茶文化中的。在早期的茶文化萌芽中，作为草本的茶的确与药草有密切的关系。《说文解字》载：“药，治病草。”因而茶与道家的养生、乐生精神的结合，也就成了早期的茶文化形态。陆羽《茶经》中曾引《神农本草》中语云：“茶茗久服，令人有力悦志。”茶与道教的结合，又使之披上了一层神秘的色彩：“茗茶轻身换骨，昔丹丘子黄山君服之。”出于汉魏之际的《神异记》还有这样的记载：

余姚人虞洪入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山曰：“予丹丘子也。闻子善具饮，常思见惠。山中有大茗可以相给。祈子他日有瓯牺之余，乞相遗也。”因具奠祀，后常令家人入山，获大茗焉。

这说明，至少在汉魏之际，茶与道教已有了某种联系。道家主张养生悦志，茶又与古代士子的隐逸思想发生关系。“隐者，荫也，即如冥鸿、雾豹，隐而不见者也；逸者，遁也，即如香象渡河、羚羊挂角，逸而无迹者也。”茶为隐逸者所钟爱绝非偶然。从茶性来看，《本草》木部说：“茗，苦茶也，味甘苦，微寒、无毒。”陆羽《茶经》也云：“茶之为用，味至寒，茶之性俭。”又云饮茶是“啜苦咽甘”。这些都颇符合因政治原因隐逸山林者的心志或心态。

茶文化中的道家精神更直接的表现是对自然之趣的追求。老子的《道德经》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这个“自然”，指的是自己而然，即道是自己如此的，自然而然的，非有意造作所至。这种自然观念也漫透于茶文化中。茶本是野生之物，生长于川谷之间，与名茶相配的又是山间独有的名泉。所谓：“然天地生物，各遂其性，



莫若叶茶，烹而啜之，以遂其自然之性也。”茶的品质与饮茶的意趣，均与地域、环境有很大关系。

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。

——(唐)钱起《与赵莒茶宴》

野泉烟火白云间，坐次香茶爱此山。岩下维舟不忍去，青溪流水暮潺潺。

——(唐)灵一《与元居士青山潭饮茶》

这样的诗句不胜枚举。不管饮茶者所处的实际环境如何，但至少在他的精神维度中，去努力追求这样一种已经广为认同的自然之趣，已经成为中国茶文化的重要特点之一。

三、茶与佛教

茶与佛教，亦可谓因缘深长，自古就有“茶禅一味”的说法。西汉末年，佛教传入我国，由于教义与僧侣活动的需要，茶很快就与佛教结下了缘分。佛教的重要活动是僧人坐禅修行，“过午不食”，不可饮酒，戒荤吃素，清心守规。在坐禅时，要求做到“跏趺而坐，头正背直，不动不摇，不委不倚”。因而，需要有一种东西既符合佛教规戒，又能消除坐禅带来的疲劳和补充“过午不食”的营养，茶叶中各种丰富的营养成分，具有提神醒脑的作用，使茶成了僧侣最合理的饮料。陆羽《茶经》指出，茶味至寒，宜于精行俭德之人。古人认为茶能清心、陶情、去杂、生精，具有“三德”：一是坐禅通夜不眠；二是满腹时能助消化，清神气；三是“不发”——能抑制性欲。所以饮茶是最符合佛教的道德观念，茶成了佛教的“神物”。

所谓“茶禅一味”，传导的是佛教“空”的理念，是无味即有味的思想。所谓“无味如茶，饮而醒焉”，就哲学的辩证性而言，有味是以无味为前提的，无味又可以成为有味的极致，关键是对佛理的个人体悟。据《广群芳谱·茶谱》引《指月录》载：

有僧到赵州，从念禅师问：“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：“为什么曾到也吃茶去，不曾到也吃茶去？”师召院主，主应诺。师曰：“吃茶去。”

念禅法师的“吃茶去”，后来就成了禅的法语。“茶禅一味”实与佛教禅宗“本无一物”境界相通。其精髓在于以从容的心态，以“禅定”的法则，以不变应万变，自由自在地、无心无意地、无事无作地应对外来的一切事物，从中显示出佛教思想内在的无穷活力。(扫描二维码观看视频“何为茶禅一味”)



四、茶馆文化

中国的茶馆由来已久，据记载，两晋时已有了茶馆。自古以来，品茗场所有多种称谓，茶馆的称呼多见于长江流域。两广多称为茶楼，京津多称为茶亭，此外，还有茶肆、茶坊、茶寮、茶社、茶室等称谓。不过茶馆与茶摊相比，有经营大小之分和饮茶方式的不同。茶馆设有固定的场所，人们可在这里品茶、休闲等。

茶馆是社会的一个窗口和缩影，它从一个侧面折射出一个国家或一个地区的地域文化



与民族文化。茶馆是随着时代的商业发展而逐渐形成和兴旺起来的，茶馆文化在促进社会主义精神文明建设过程中发挥着积极的作用(图 2-6)。



图 2-6 现代茶馆

(一)茶馆的功能

1. 交际功能

以茶会友，抒怀叙旧。茶馆的清静优雅为有共同爱好的友人提供了一个适宜场所。茶馆还是人们进行是非谈判、沟通联谊、亲友小聚、同好切磋的社会交际场所。

2. 信息功能

现代茶艺馆被人们称为“茶文化事业的形象大使”。因为在茶馆里，每天都有爱茶人士光临学习，通过专业茶艺师的介绍，除了能够掌握每一种茶品的特性、冲泡和品饮方法，茶馆也是各种信息的荟萃中心，四面八方的人们来到这里，古今中外、天南地北任尔畅谈。

3. 审美功能

茶馆营造出来的文化氛围，满足了人们“审美欣赏”的需求。茶馆所提供的审美对象是多层面的，包括自然之美、建筑之美、格调之美、香茗之美、壶具之美、茶艺之美等。

4. 展示功能

部分茶馆选择将一些书法字画、文物、瓷器等艺术珍品陈列在茶厅里，供前来品饮的茶客一饱眼福。茶馆的装饰多呈古朴风格，走进这样的茶馆，茶客们不仅能品尝茗茶、点心，还可以体验观赏艺术品带来的视觉享受，零距离接触充满文化气息的艺术茶空间。

5. 教化功能

“饮茶讲科学，品茶讲艺术。喝茶，喝好茶，以茶养生，健康，长寿。”众多茶馆在经营活动中贯彻这一科学的茶文化思想，在社会主义精神文明建设和物质文明建设中产生了积极影响。人的心灵在茶馆茶事活动中得到熏陶，使人的思想、品德、情感、志趣、学识和性格等方面得到净化和提升，最终体现在人的行为举止上。

6. 休闲功能

品茶要讲究茶、水、茗具和环境、心境的统一，通过品茶的休闲之道，调养自身的性情，提高自身的素质，这是一种很好的途径。人们可以通过一次简单的茶馆饮茶体验，放松紧张、疲惫的身心。



7. 餐饮功能

茶馆不仅能为人们提供品茗的文化氛围，而且也能提供各种精美的茶食、茶点、茶肴，既可满足人们的口福，又可使人精神饱满。茶馆把饮食文化与茶文化有机结合在一起，是一种两全其美的经营方式。

(二)各地茶馆文化

中国茶馆由来已久，早在唐玄宗时期就已有，只不过当时叫“茗铺”。茶馆是爱茶者的乐园，也是人们休息、消遣和交际的场所。茶馆这个称呼多见于长江流域，两广地区称茶馆为“茶楼”，而京津地区又称为“茶亭”。

1. 广州茶楼

广州茶楼的“富贵气派”较重。广州称茶馆为茶楼，吃早点叫吃早茶，广州茶楼是茶中有饭，饭中有茶。

2. 四川茶馆

俗话说，四川“头上晴天少，眼前茶馆多”。四川茶馆是市民茶文化最典型的表现。茶馆在四川，可谓遍布大小巷，尤其是在成都。成都人不能一日无茶，坐茶馆是他们生活的组成部分，茶馆的功能已远远超过了饮食本身的意义。因此，茶文化在四川已演变成独具巴蜀特色的“茶馆文化”。

3. 杭州茶室

杭州茶馆文化，起于南宋。当代杭州茶馆数量不如四川成都多，但茶馆的文化气氛却更胜一筹。杭州茶馆之所以叫“茶室”是别有意境的，一个“室”字，既可以是文人的书室，又可以是佛道的净室。杭州茶室讲究名茶配名水，品茗临佳境，并贵在一个“真”字，多“仙气”“佛气”“儒雅”之风。

4. 上海“孵茶馆”

上海是一座近代工商城市，茶馆里的文化气氛要稍重些。旧时，上海公园里有茶室，经常客满盈门。上海人去茶馆叫“孵茶馆”，一个“孵”字道出了老上海人身处闹市，无法消遣，到茶馆暂借清闲的心境。

5. 北京茶馆

北京茶馆种类繁多，就形式而言，分大茶馆、清茶馆、书茶馆、貳茶铺、野茶馆。

老北京有很多书茶馆，在这种茶馆里，饮茶只是媒介，听评书是主要内容。书茶馆开书以前卖清茶，也为过往行人提供偶饮一两杯歇息解渴的机会。开书后，饮茶便与听书结合，不再单独接待一般客人。天桥一带的书茶馆，主要是曲艺，如梅花大鼓、京韵大鼓、北板大鼓、唐山大鼓、梨花大鼓等。

北京还有许多清茶馆，饮茶主题较突出，一般是方桌木椅，陈设雅洁简练。清茶馆皆用盖碗茶，春、夏、秋三季还在门外或内院搭凉棚，前棚坐散客，室内是常客，院内设雅座。到这种茶馆的多是老人。



小提示

老舍与《茶馆》

老舍，舒庆春，字舍予，中国现代小说家、文学家、戏剧家。老舍的一生，发表了大量影响后人的文学作品，有“人民艺术家”之称。

老舍作品《茶馆》，讲述了茶馆老板王利发一心想让父亲的茶馆兴旺起来，为此他八方应酬，然而严酷的现实却使他每每被嘲弄，最终被冷酷无情的社会吞没。经常出入茶馆的民族资本家秦仲义从雄心勃勃搞实业救国到破产；豪爽的八旗子弟常四爷在清朝灭亡以后走上了自食其力的道路。故事还揭示了刘麻子等一些小人物的生存状态。全剧以老北京一家大茶馆的兴衰变迁为背景，向人们展示了从清末到抗战胜利后的半个世纪，北京的社会风貌及各阶层人物的不同命运。图 2-7 为话剧《茶馆》剧照。

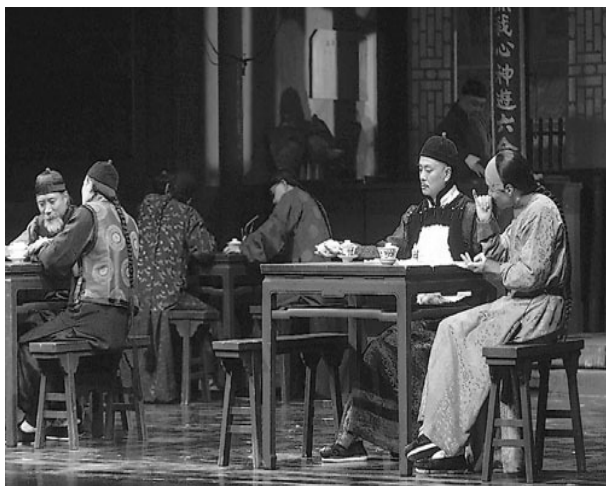


图 2-7 话剧《茶馆》剧照

老舍茶馆，坐落在前门西大街3号楼，始建于1988年，是一家以人民艺术家老舍先生及其作品命名的茶馆。茶馆位于三层，门口环饰着紫木透雕；位居正中的“老舍茶馆”金字牌匾下方，人民艺术家老舍先生的铜像屹然凝视着远方。老舍先生的崇高品质和他笔下的京味“茶馆”感染了无数大众，也使这座融茶道、民族艺术于一体的老舍茶馆名扬中外。

【思考讨论】

1. 如何理解“茶可雅志，茶可修身”这句话？
2. 简述“茶禅一味”的内涵。
3. 古代茶人对烹茶用水有什么要求？
4. 茶艺与茶道有何关系？



【综合实践】

1. 简述中国茶俗的历史发展阶段。
2. 按照制茶工艺划分，茶可以分为哪几类？列举其他的分类法。
3. 简述茶在养身健体方面的作用。
4. 列举国内外具有国家、地区特征的饮茶方式。
5. 简述茶的养生作用。