

中华 饮食文化

胡幸福 著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

目录

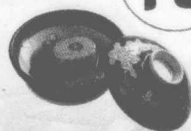
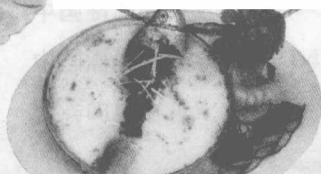
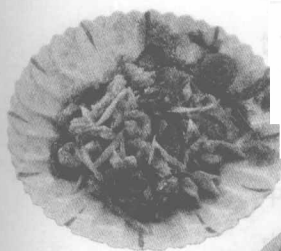
MULU

第一辑 素雅清高的茶文化

中华

饮食文化

胡幸福 著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食文化 / 胡幸福著. —银川: 宁夏人民出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-227-04355-3

I. ①中… II. ①胡… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231328 号

中华饮食文化

胡幸福 著

责任编辑 唐 晴

封面设计 项玉杰

责任印制 唐 晴

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 880mm × 1230 mm 1/32 印张 4 字数 100 千

印刷委托书号(宁)0007017 印数 5000 册

版次 2010 年 1 月第 1 版 印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-04355-3/TS·20

定 价 12.00 元

版权所有 翻印必究

目录

MULU

目录

UJUM

第一辑

素雅清高的茶文化

第一辑 素雅清高的茶文化

中国饮茶渊源 / 003

中国名茶 / 008

饮茶雅俗 / 024

第二辑 热情温馨的酒文化

中国制酒的历史 / 041

中国酒的种类与品评 / 047

饮酒的风俗文化 / 066

第三辑 形神美和的烹饪文化

中国食俗及其特点 / 083

中国八大菜系 / 095



目录

MULU

目录

MULU

第四辑 温文尔雅的食礼文化

邀请 / 107 外文茶的高档要素 群一第

接待 / 109 800\ 藏茶为因中

入席座次 / 110 800\ 茶各因中

敬酒 / 111 450\ 谷茶为

上菜与食相 / 113

用筷禁忌 / 116 文茶的高档要素 群二第

以乐侑食 / 120 40\ 史因的因因中



第一辑

素雅清高的茶文化

第一辑

素雅清高的茶文化



目录

MULU

茶,在世人眼里几乎像瓷器一样,已成为中国的代名词。因为中国是世界上最早种茶、制茶和饮茶的国家,是茶文化的发祥地。品茶是一种很高的文化享受和审美追求,同时,饮茶不仅是一种韵事,一种雅行,而且能起到会聚人们进行社会交流的作用。正如林语堂所说,饮茶是一种“生活的艺术”,“为整个国民的生活增色不少……只要有一只茶壶,中国人到哪儿都是快乐的”。正因为如此,茶在中国长盛不衰,并由旅行者带到了全世界。





中国饮茶渊源

中国是茶的故乡,这已为世人所公认。但中国人饮茶具体始于何时,却有不同说法,如上古说、周代说、秦汉说、三国说、南北朝说、唐代说等。至于以往常为人们津津乐道的“神农有个水晶肚,达摩眼皮变茶树”,便是不确切的传说故事。我们认为,将中国茶的发现确定在先秦时期较为符合实际,并且,从茶的发现到人工培植,无论是物种,还是饮用方式,都有一个发展过程。

“茶之为饮,发乎神农氏。”这是陆羽《茶经》根据民间传说而持的观点。“神农尝百草,日遇七十二毒,得土茶而解之。”这里的“茶”,就被认为是最早的“茶”字。这时的“茶”,是作为药用进入人类社会的,同时也用作祭品,充当口嚼的茶食,具有“令人有力悦志”(《神农食经》)的功效。但这种“茶”茶是什么样的植物,还不清楚。

到了西汉,人们经过长期服用,认识到茶既可治病,又可清热解渴,就开始制饮用茶。《神农本草》载:“茶树生益州川谷山陵道旁,凌冬不死。”西汉王褒在公元前59年写的《僮约》中就提到“烹茶尽具,已而盖藏”“武都买茶,杨氏担荷”。这些史料反映了当时茶在人们生活中和商品交流中已经占有重要地位,也是真



正意义上“茶树”的出现。同时还说明四川是我国最早将茶树进行人工栽培,并将茶叶发展为商品化生产的地区。到这时,饮茶的方式也由先秦类似熬药的“熬茶”变为“煮作羹饮”(《尔雅注》)的烹茶。即先将茶叶蒸压成饼,食用前用火炙烤,捣成细末,放至锅中加以煎煮,并投入葱、姜、橘皮、茱萸、薄荷之类佐料,煮成“茶粥”。这种饮用茶至今在颇有秦朝遗风的湖南桃花源仍然有迹可循,即著名的擂茶。汉时有的地区也有将采来的茶叶、芽、梗一起切碎,放入瓶缸之中,以沸水注入而饮,是一种更为粗放的饮用方法。

三国时期,江南一带宴饮中,不善饮酒者可以用茶代酒,可见当时饮茶已成习俗。

魏晋南北朝时期,饮茶风气渐盛。茶不但作为宫廷饮料,贵族宴会皆设茗饮,而且在南方,饮茶习俗已深入到寻常百姓家。在北朝士大夫中把饮茶作为“华夏口味”,经历了从鄙薄、抑制到认同的过程。此时茶风兴盛的原因与清谈之风和佛、道教的助长有关。



唐代,竟陵(今湖北

古人饮茶图





陆羽煮茶图

天门市)人陆羽的一部《茶经》，使中国茶进入了一个新的境界，即“由饮用变为品饮，由一种习惯、爱好，升华为一种修养，一种文化”(王从仁《玉泉清茗》)。据说是陆羽将“茶”字减一笔划而成“荼”字，从而使之正式脱离了古老的“茶”，确立了荼的地位。陆羽也因之被皇帝召见，当场表演烧茶之道，从此，“茶道大行，王公朝士无不饮用”。在长安、洛阳、湖北、四川等地，荼已成为“比屋之饮”。中唐诗人卢仝在《饮茶歌》中写道：“一碗喉吻润。两碗破孤闷。三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清。六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”这将唐人饮茶的感受和对茶文化追逐的心理描写得淋漓尽致。饮茶被赋予了精神文化享受，每饮一碗，都会产生新的灵感，直至两腋生风、飘然若仙，这不能不说是当时饮茶深入人心而产生的韵致与情味。

进入宋代，荼已成为人民生活的必需品。故有“茶兴于唐，盛



于宋”之说。王安石《论茶疏》谓：“茶之为用，等于米盐，不可一日无。”茶被纳入到国家控制的视线中，足见其重要地位。当时茶宴遍及朝野，斗茶（茗战）风气也在这时流行，促进了茶叶学和茶艺的发展。一是在茶叶生产方面的创新，开始用木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、菊花、水香梅花等与茶叶拌和，制出花茶。二是在制茶方式方面，更是改唐茶的团饼巨串为小巧、雅致的龙凤团茶。这类进贡的“龙凤茶”，产于建州（今福建建瓯），据说“太平兴国初，特制龙凤模，遣使就北苑造团茶，以别庶饮，龙凤茶始与此”（《宣和北苑茶录》），此后一直不断。宫里人喝不完，皇帝就用来赏赐近臣。王禹偁也得到了一回赏赐，受宠若惊，写了《龙凤茶》诗“样标龙凤号题新，赐得还因作近臣”，洋洋得意之态流出字里行间。到后来，龙凤茶多了，就不稀罕了。刘诜作《竹枝歌》说：“官船自有龙凤茗，试写松风斑鹧鸪。”可见一般的官船都备有龙凤茶。三是在饮茶习俗方面，也一反唐人加盐及香料的陈规，逐渐改为纯茶清饮。

元代少数民族入主中原，也带来粗犷的饮茶习俗，与当时中原文人士大夫因亡国而寄志于清茶的“苦节”茶风暗合，形成了简约茶事、返璞归真的时代特色。

明代是中国茶文化的转折期。首先，在制作中完成了炒青工艺，刻意追求茶叶特有的造型、香气和滋味。于是绿茶、青茶、黑茶、白茶各具特色，自成一类，各种的精品纷纷登场。其次，在茶的饮法上由煮饮改为冲泡，“唯取初前之精华，汲泉置鼎，一瀹便啜，遂开千古茗饮之宗”（沈德符《万历野获编》），从而将饮茶从





繁琐的制作中解放出来,使人能品尝茶的天然滋味,并促使茶叶生产呈现出千姿百态的繁荣局面。第三,在茶具方面,一改宋代崇金贵银的习气,而崇尚返璞归真。宜兴紫砂茶具应运勃兴,因其体小壁厚、保温性能好、透气性强而又耐高温,有助于淪发与保持茶香,且外观古朴典雅,从而成为中国茶文化的重要标志之一。

清代对茶文化的突出贡献,首推红茶的制作与风行。然而,红茶的出现纯属偶然。相传在道光末年,福建崇安地区因兵灾使青茶积压发酵,变成黑色,发出特殊气味。兵灾后茶主赶紧将茶叶炒制烘干,运入福州托洋行试销,居然以汤红味香引起国外人青睐。外商争相前来订购,红茶从此风靡一时,逐渐发展为畅销国内外的“功夫红茶”,在茶文化中独树一帜。另外,清代盛行以茶向皇上进贡,自然也刺激了各地竞相选育优质品种,培植出了众多的名茶,使中国茶的大家族基本成型。

清代茶文化的特色呈两极发展,一极是民众的饮茶习俗,继续元代以来的惯性,茶成为民间生计不可或缺的七件事之一;另一极则是一些文人士大夫再度出现玩物丧志,整日浸泡茶道之中,形成了纤弱精细的茶风。

中国茶的外传比较早,西汉时期由海上丝绸之路传到了印度半岛等南亚地区,南北朝时期传到了西亚,唐宋时期流传到日本,而大量直销欧洲则是在明清时期。



中国名茶

中国茶叶种类繁多,但历来分类不规范,命名也各具特色。在众多的茶叶中,历史沉淀出了不少名茶。

一、茶的分类及其特点

国际上较为通用的分类法,是按不发酵茶、半发酵茶、全发酵茶来作简单分类的。

但在中国旅游,就应该按中国的茶文化内涵来理解分类。中国古代最为流行的主要是“产地+特色”分类法,其中特色又含不同的内容,有的是形状特色,有的是颜色特色,有的是香气特色,有的是象征和比喻特色,如信阳毛尖、恩施玉露、祁红、敬亭绿雪、云南十里香、舒城小兰花、庐山云雾、君山银针、黄山毛峰、洞庭碧螺春等。

此外,也有按茶树品种来分类的,如铁观音、奇栏、梅占、水仙、毛蟹、青心乌龙、硬枝红心、青心柑仔等。还有按时令来分类的,如清明茶、谷雨茶、春蕊、春尖、秋香、冬片等。至于茶叶的命名那就更是五花八门了。

国内最通行的分类法是根据传统习惯将茶色与制作工艺结



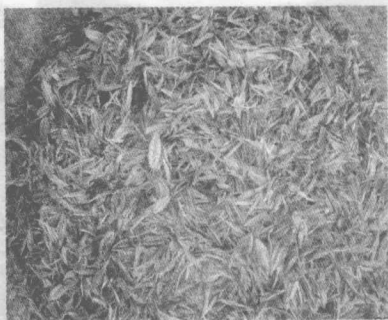


合起来,即按颜色分和按工艺分。前者分出的茶称为基本茶类,后者分出的称为再加工茶。

(一)按茶色划分

1. 绿茶

绿茶是将采摘来的鲜叶先经高温杀青,杀灭各种氧化酶,保持茶叶绿色,然后经揉捻、干燥而制成。绿茶完全不发酵(黄汤仅有部分发酵),清汤绿叶是绿茶品质的共同特点。按杀青和干燥方式不同,绿茶又可分为蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶、晒青绿茶。蒸青绿茶品质特点是“三绿”,即干茶色泽翠绿、汤色碧绿、叶底鲜绿。



绿茶

炒青绿茶按外形可分为长炒青、圆炒青和扁炒青三类。长炒青又称为眉茶,其品质特点是条索紧结,色泽绿润,香高持久,滋味浓郁,汤色、叶底黄亮。圆炒青又称珠茶,有外形圆紧如珠、香味浓、耐泡等品质特点。扁炒青又称为扁形茶,具有扁平光滑、香鲜味醇的品质特点,如西湖龙井。烘青绿茶大部分用于窰制各种花茶,称之为茶坯,特点是外形完整稍弯曲,锋苗显露、颜色墨绿、香清味醇,汤色、叶底黄绿明亮。晒青绿茶是制紧压茶的原料,如砖茶、沱茶等。

2. 红茶

红茶属发酵茶类,基本工艺过程是萎凋、揉捻、发酵、干燥。



我国红茶种类较多,产地较广,可分为小种红茶、功夫红茶和红碎茶。红茶的发酵程度在 95% 左右。



红茶

3. 白茶

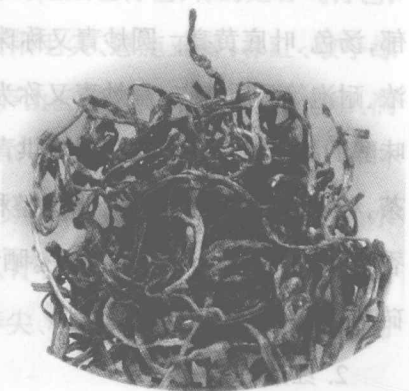
白茶属轻微发酵茶类,发酵程度 5%~10%。基本工艺过程是晾晒、干燥。白茶的品质特点是干茶外表满披白色茸毛,色白隐绿,汤色浅淡,味甘醇。白茶是我国特产,又可分白芽茶和白叶茶。



白茶

4. 黄茶

黄茶属轻微发酵茶类,基本工艺近似绿茶,但在制茶过程中加以闷黄,因此具有黄汤黄叶的特点。黄茶制造历史悠久,有不少名茶都属此类,如君山银针。黄茶又分黄芽茶、黄小茶和黄大茶。黄茶的发酵程度在 85% 左右。



黄茶



5. 青茶

青茶又叫乌龙茶，宁夏回族民间又称“陕青茶”。其基本工艺过程是晒青、晾青、播青、杀青、揉捻、干燥。可分北乌龙、南乌龙、广东乌龙和台湾乌龙。乌龙茶属半发酵茶类，其发酵程度在 60%~70%。乌龙茶的品



青茶

质特点是，既具有绿茶的清香和花香，又具有红茶醇厚的滋味。乌龙茶种类因茶树品种的特异性而形成各自独特的风味，产地不同，品质差异也十分显著。一般青茶的发酵程度在 15%~20%，而青茶之毛尖并不发酵。

6. 黑茶

黑茶属后发酵茶，发酵程度在 80%，是我国特有的茶类，生产历史悠久，花色品种丰富。早在北宋熙宁七年（1074 年）就有用绿毛茶做色变黑的记载。黑茶是很多紧压茶的原料，黑



黑茶

茶压制成的紧压茶有茯砖茶、黑砖茶、花砖茶、湘尖茶、青砖茶、康砖茶、金尖茶、方包茶、六堡茶、圆茶、紧茶等等。黑茶的年产量很大，仅次于红茶和绿茶的年产量，成为我国的第三大茶类。黑茶以边销为主，部分内销，少量外销，因此，习惯上又把黑茶制成





的紧压茶称为边销茶,宁夏回族民间称为“茯茶”“砖茶”。按产地又分湖南黑茶、湖北老青茶、四川边茶和滇桂黑茶。

以上各类茶叶,按采摘季节又可分为春茶、夏茶、秋茶和冬茶。同类产品的不同季节茶,品质是很不一样的。

春茶,产在温度适中、雨量充沛的季节,加上茶树经半年冬季的休养生息,使得春梢芽叶肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,特别是氨基酸及相应的全氮量和多种维生素,不但使春茶滋味鲜活,香气强烈,而且富有保健作用。

夏季天气炎热,茶树新梢芽叶生长迅速,使得能溶解茶汤的水浸出物含量相对减少,特别是氨基酸及全氮量的减少,所以茶汤滋味、香气多不如春茶强烈。由于夏茶的花青素、咖啡因、茶多酚含量比春茶高,不但使紫色芽叶增加,色泽不一,而且滋味较为苦涩。

秋季气候条件介于春夏之间,茶树经春夏二季生长、摘采,新梢芽内含物质相对减少,叶片大小不一,叶底发脆,叶色发黄,滋味、香气显得比较平和。

冬茶的采摘是在气候逐渐转凉,茶树新梢芽经过缓慢生长,内含物质逐渐堆积后进行的,故冬茶滋味醇厚,香气浓烈。

(二)按工艺划分

1. 花茶

花茶又名窨花茶、香片茶等。根据加工花茶所使用的花的种类不同,可分为茉莉花茶、珠兰花茶、玉兰花茶、玫瑰花茶等。目前市场上都以茉莉花为主窨制。茉莉花茶是用经加工干燥的茶

