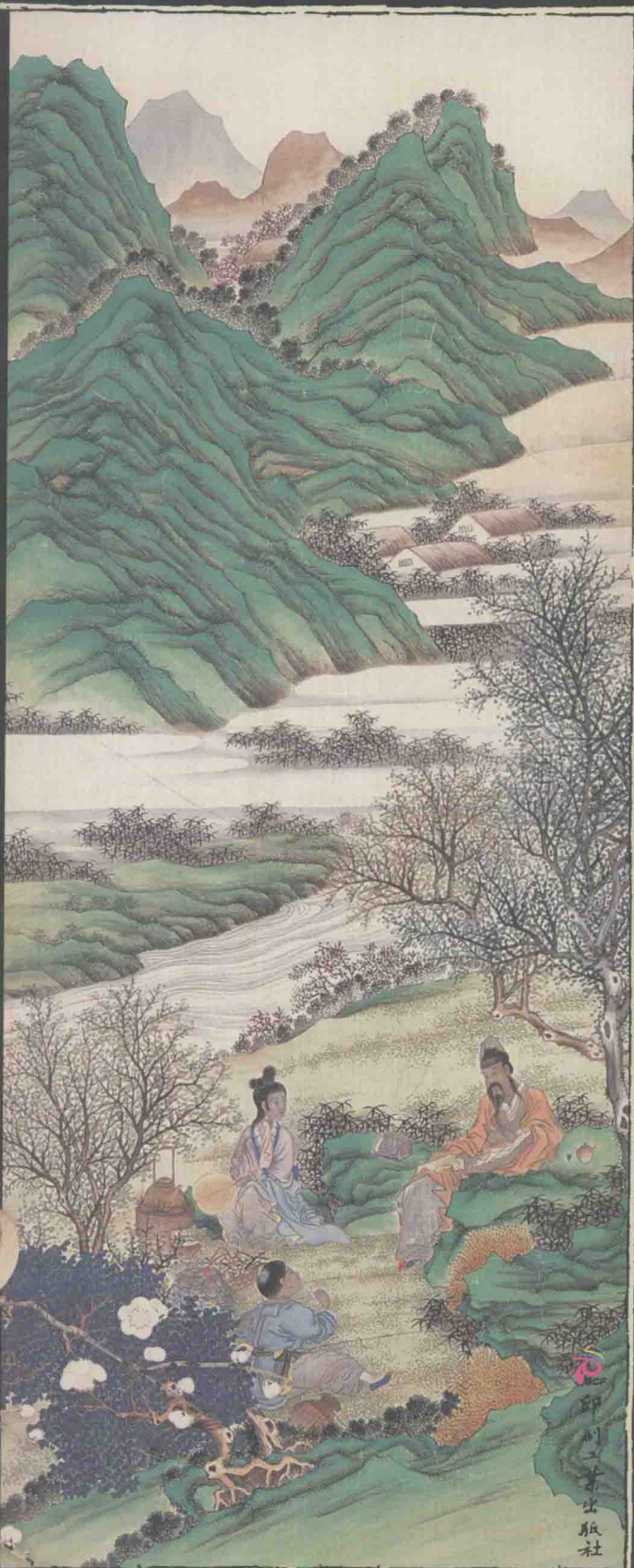


中华茶经

册四

于观亭·主编



印
制
工
藝
出
版
社

◆ 册四 ◆

中华茶经



于观亭 ○ 主编 ◆

 中国工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华茶经 / 于观亭主编. —北京: 印刷工业出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5142-0150-5

I. ①中… II. ①于… III. ①茶—文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 152531 号

中华茶经



出版发行: 印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn pprint.keyin.cn

作 址:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 七八七毫米×一〇九二毫米 十六开

印 张: 三十二

字 数: 二百三十千字

印 次: 二〇一一年十月第一版 二〇一一年十月第一次印刷

定 价: 一百九十八圆 (全四册)

中华茶经



【出版策划】

陈彦

【责任编辑】

王彦

【文图编辑】

李萌

【责任校对】

郭平

【特邀审校】

张桂兰 李向荣

【装帧设计】

阮剑锋

【美术编辑】

周邦雄 边兰秀

【责任印制】

张利君

中国历史悠久，地大物博，不但茶叶品种繁多，民族也众多。饮茶是中华各族共同的爱好，自古以来，茶叶在少数民族的日常起居中就占有重要的地位。各民族生活习俗及口味爱好都各不相同，在长期的饮用过程中，少数民族地区根据自身的生活习俗，又自然形成了很多独具特色的饮茶方式。他们在茶叶本身的基础上继续开发，与传统的各色美食相结合，并在小小的茶杯里寄托了各种美好的人生寓意，形成了各民族多姿多彩、别具情趣的饮茶习俗。

少数民族茶文化现在已成为中国传统文化的一个重要组成部分，在中国茶文化枝繁叶茂的大观园里，犹如朵朵奇葩异卉，竞相斗艳，吐露争芳。

白族三道茶

习俗

驰名中外的白族三道茶，又被本地人称为『绍道兆』，自古代流传至今，历史悠久。在最早的时候，三道茶是这样的含义：当白族的年轻子弟要外出求学或者经商，长辈们就会亲自品茶来款待年轻子弟，通过三道茶本身包含的寓意，来表达对年轻人的一种教诲和祝愿。而到了今天，三道茶的应用范围变得更加广泛，成为了白族人招待贵宾、喜庆祝贺时的高级礼仪。

三道茶的制法、原料、味道各不相同，被称为头苦、二甜、三回味，寓意人生『一苦』『二甜』『三回味』的哲理。宾主借此抒发感情，祝愿美好，富



于浓厚的民族色彩，代表着白族人民独特的茶道文化。

头道茶

头道茶又称『清苦之茶』，特点尽显在一个『苦』字。首先将本地特产的大理沱茶放入特制的小砂罐里，在火上焙烤，待罐中茶叶烤脆、烤香、变黄时，冲入罐中少许沸水，等水中泡沫消失，再注满沸水，稍煨火片刻。茶水

在云南大理，白族的三道茶被编为歌舞表演献给到来的客人。



呈琥珀色，有烤茶的特殊馥郁，此时斟入小茶盅内，茶味浓酽，香气扑鼻。

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。头茶寓清苦之意，代表了人生的苦境，人欲立业成事，必先吃苦。口中虽浸润苦涩，但学会忍耐，就能慢慢品出茶之原香，渐渐体味生活的原汁原味。

二道茶

第二道茶，称之为『甜茶』。当喝完第一道茶后，重新用小砂罐注满水，选用清淡的大理名茶『感通茶』，置茶、烤茶、煮茶，与此同时，还要在茶盅内放入

少许红糖以及大理特产乳扇、桂皮、芝麻、炒香的核桃仁片等为佐料，将煮好的茶汤倾入八分满为止。

这一道茶芳香甘甜，却不油腻，客人们也都换上大碗，可以开怀畅饮。先苦后甘，提神补气，使人神清气爽，一扫苦意。茶中寓苦去甘来之意，代表的是人生的顺境。经过苦涩地煎熬与等待，终于迎来甘甜的硕果，尽情享受岁月的回报，体会生活中甘甜如蜜的快乐。

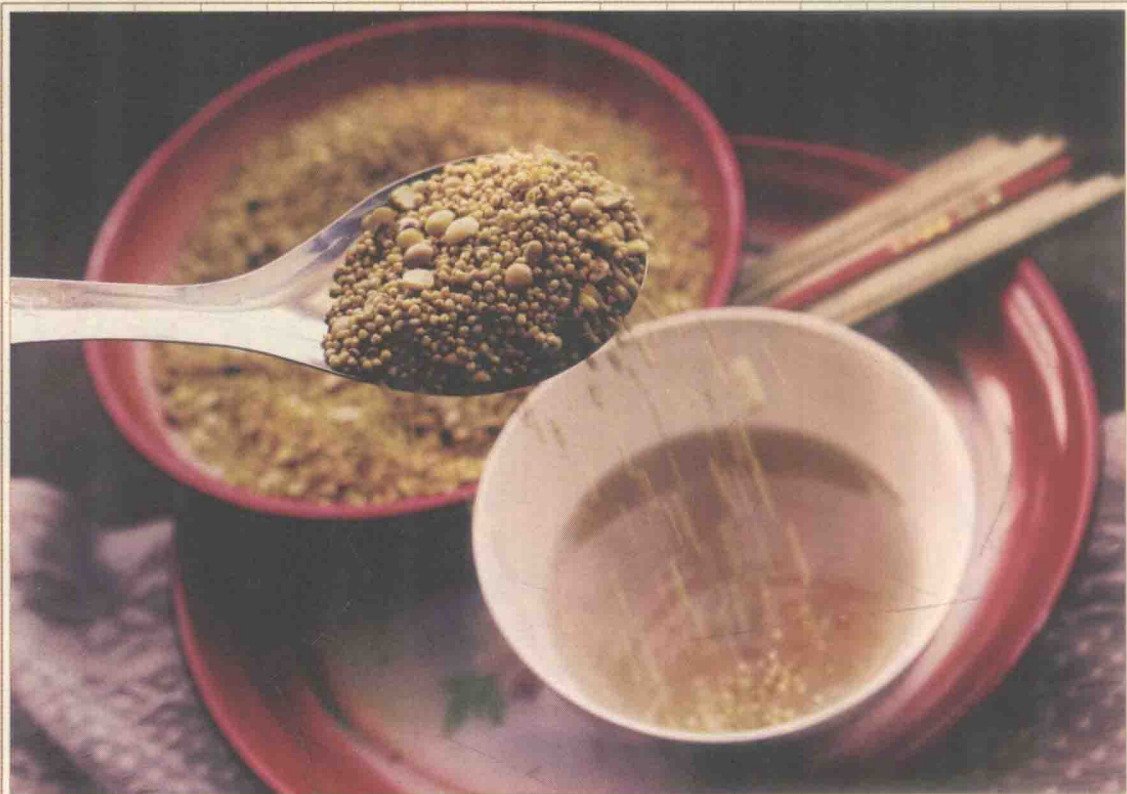
三道茶

第三道茶表达了宾主的亲密无间和主人对客人的祝福，滋味复杂，称为『回味茶』。煮茶方法与第二道相同，但茶汤是用『苍山雪绿茶』煎制而成，茶盅中所放佐料换成了适量的蜂蜜、炒米花、花椒、桂皮、姜、核桃仁等，茶容量通常为六七分满。

等到第三道茶的茶汤和佐料充分混合，趁热饮下，喝起来甜、酸、苦、辣，各味俱全，满口回味无穷。此茶寓意『先苦后甜』的人生哲理，代表了人生的一种淡境，告诫品茶的人，凡事要多回味，记住『先苦后甜』，以淡泊的心胸和宏伟的气度，看淡人生的各种酸甜苦辣，只要付出辛劳，生活必定会回报成功的喜悦。



制作擂茶时必不可少的工具——擂持和擂钵。



擂茶

器具

擂茶的关键在于『擂』，也就是把茶和配料放在擂钵里擂碎，然后冲茶。它是客家人的特制饮品，其制作方法与风味都独具特色，在中华民族博大精深的茶文化中占据了别样的地位。

擂茶的主要用具是擂持和擂钵。擂持是一根长约六十五—一百三十厘米，直径约六厘米的木棍，上端刻环沟系绳悬挂，下端刨圆便于擂转。因擂持在研磨时，其成分会渗透到茶中，所以必须选择带有香味、可食且对胃肠有益的木材，多取自樟、楠、枫、茶等可食性树木。客家人一般都在自己家种植的芭乐树上自行取用。

擂钵为一种以手工拉环的特制陶盆，大小不一，呈圆倒台状，内壁布满辐射状沟纹向中心旋转，适合用于研磨擂碾茶叶豆类。这是地道的客家人专用茶具，用量极小，因此在市场上极难买到，而质量上乘的擂钵更是凤毛麟角。

材料

擂茶所用之材料纷繁

多样，主要用料即是绿茶及数

种香草药。绿茶多以龙井为主，有时也采摘

许多野生植物的嫩叶，如山梨叶、大青叶等

来代替。

加入的香草药按季节、气候、人体状况的不同而随时变换，薄荷、艾叶、金盏菊、肉桂等均可采用。为了调味，制作时还要加入多种佐料和配料，如油、盐、葱、姜、芝麻、黄豆、花生等，视个人口味选用，但一般不用味精，酱油等酸辣、味浓的添加料，也不能加入煮后变糊的用料。加入调料后，味道立时截然不同，闻之满室生香。

擂茶最独特之处在于不排斥任何『食料』，可以加入多种食物，或荤或素，或粗或精，米饭蔬菜、粉条干果，将茶饮变为『食饮』。由于擂茶的主要用料皆采自天然材料，故营养成分极高，亦有药饮的奇妙功效。

制作方法

首先，将茶叶及调配好的香草药置于捣钵中，操作人坐稳，左手扶住或仅用双腿夹住擂钵，右手或双手紧握擂持，以其圆端沿擂钵内壁成圆周有节奏的频频春捣、擂转，边擂边不断地向钵内添加油盐、芝麻、花生仁等调料，直到各种原料捣成酱状碎泥，极为细腻，茶便擂好了。然后用一把瓢筛滤擂过的茶，并将其投入铜壶，加滚水煮沸，香气浓郁绵长，味道沁人心脾。

客家食材极为丰富，向茶中搅入一勺米饭，一把炒豆，就成了乡土气息浓郁的家乡食饮，格外爽口。亲朋好友



围坐一起齐饮擂茶，既解渴，又充饥，还兼具养生保健功效，优雅闲适中透出不拘小节的豪迈，其乐融融。

打油茶

饮用习俗

油茶是侗族特有的一种饮食习惯。侗族人民世代居住在高寒山区，有种植油茶的传统，侗族人每天都要喝油茶。油茶具有浓香、甘甜的美味，常饮能祛寒暖胃、提神醒脑、治病补身。打油茶是侗族人世代相传的民族习俗，也是日常生活中的饮食习惯，油茶也可称得上侗族的第二主食。

除了侗族，壮族人也爱饮用打油茶。



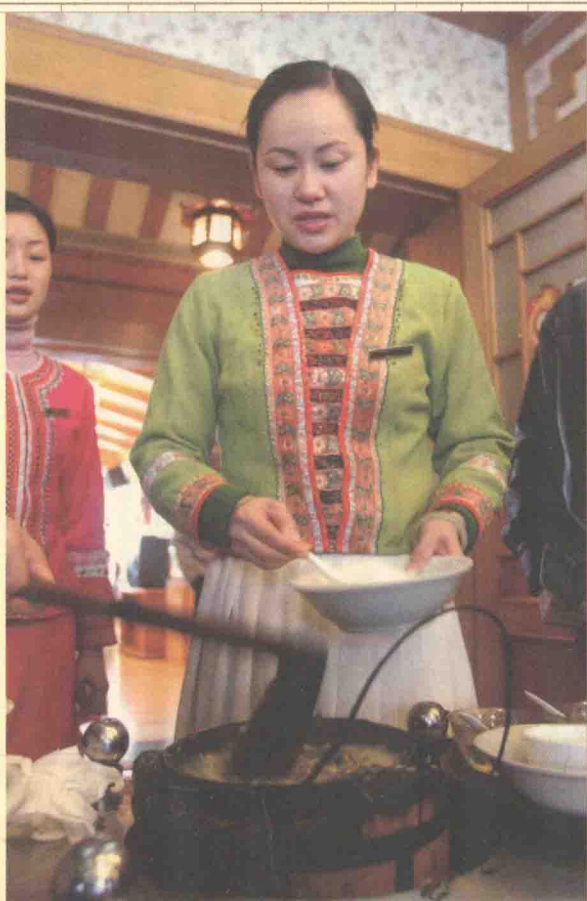
油茶不但已经成为侗乡人日常生活中必不可少的家常饮料，也是接待亲朋好友，特别是远方来客的礼物佳品。凡客人来到，必定要热情地打油茶接待他们。妇女之间的往来，打油茶常常是相互交往的最好的载体。有意思的是，喝打油茶的时候手中拿着一根筷子，手执筷子就是表示要继续添茶；把筷子还给主人则表示不用再添，并对主人感谢。需要注意的是，三江、龙胜等地的侗族，若是请你吃打油茶，就是对你的最大尊重，如果你讲客气不喝，反而是对主人的不恭敬。

油茶配料

侗族人世世代代种植油茶树，用油茶子榨油，榨油之后就喝打油茶，自给自足。

打油茶的主要工具非常简单，往往只需要一口炒锅制茶，然后一把竹制的茶滤，和熬制、盛茶的汤勺。打油茶可以用黏米，但最好用阴米。把黏米拌上油和

打油茶的做法虽然并不复杂，但也十分讲究技巧，「打」不好很容易使油茶的味道发苦。



的制作过程，侗乡妇女几乎人人都会「打油茶」。

首先是炸阴米：将少许茶油倒入热锅煮沸，把阴米倒入锅中，炸成香甜爽脆的米花，盛入碗中备用。其次，要把配料如黄豆、花生、芝麻、猪肝、虾米等炒熟，还可以放些葱花、姜丝调味，一一盛入碗中。待到支锅开煮，先熬茶油，用热油炒制黏米或者阴米到炒焦冒烟，再把茶叶拌入焦米一起炒，待锅里冒出青烟，倒入清水，撒少许盐，煮沸，滤出渣子。把茶水倒进盛着米花及佐料的碗里，便成了一碗香喷喷的油茶。

制作方法

侗家打油茶非常讲究。「打」是指这种奇特饮料

粗糠，放在锅里蒸熟，然后阴干；再把阴干之后的粘米放在石臼里面舂，成为扁平状，去掉粗糠，就制成了阴米。其他配料一般有茶叶——以粗加工的清明茶为最佳、茶油、花生仁、黄豆、葱花等，丰盛些的油茶还佐以糯米甜水圆、白糍粑粑、公鱼仔、猪肝粉肠等。

各地打油茶的工具相同，程序相类似，但是视不同地区的口味，不同时期的习惯各异，配料也不尽相同。

酥油茶

饮用习俗

在西藏，酥油茶是藏族人民日常不可缺少的食品，家家户户都离不开。酥油茶非常适合高原地区饮用，高原地区天气寒冷，酥油茶含有酥油，能够释放出大量的热量，提高人的抵御寒冷的能力；而茶水又能够提神醒脑。藏族人民传统上很少吃青菜和水果，吃完肉和糌粑就习惯喝酥油茶，可以去腻顺肠，补充人体缺乏的维生素。

酥油茶是藏族人民日常生活必需品，也是礼仪场合下的必需品。在敬奉神灵的时候，固然要用酥油茶，招待客人，酥油茶也必不可少。在喝酒之前，先让客人饮用三碗酥油茶，起到很好的开胃的作用。送别亲人时，藏族人民则背着酥油茶送到车站。亲人上车后，还要敬三次茶，寓意万事大吉、一路平安的美好祝愿。

制作原料

酥油茶的主要原料是酥油、茶叶和盐巴。所谓酥油，就是藏族人民用传统手工艺从牛羊奶中提炼出的奶油，从羊奶中提炼出来纯白色的酥油，而最好的则是从牦牛奶中提炼出来的金黄色酥油。

提取方法简单别致：将牛羊奶煮沸，冷却后倒入名为『雪董』的特



云南香格里拉，藏族打酥油的老妈妈。

制木桶，手执专用的提炼酥油的工具，在雪董里面上下抽打，渐渐的奶脂和水层分离，上面凝结出一层米黄色的脂肪。将这层脂肪质舀出灌入皮口袋，冷却后便成为酥油。一般来说，每一百千克奶可提取四五千克酥油。

酥油茶选用的茶叶，从过去一直就是味浓耐煮的紧压茶，其中以普洱茶为上优。根据不同人群的口味，酥油茶在煮制的过程中，还可以加入核桃仁、鸡蛋、葡萄干等，使酥油茶的味道更加丰富。

制作方法

作为必不可少的日常饮品，藏族人对酥油茶的制作极为重视，加工方法很是讲究。先将茶叶或砖茶用沸水熬成浓汁，滤出茶叶，把茶汁倒入特制的酥油茶桶。木桶内有一块圆形薄木板连着一根长木柄，向筒内加入酥油和食盐，握住木柄上下来回移动，待酥油溶解，与茶汁、食盐完全交融到一起后，再全部倒入锅中加热，便制成了喷香可口的酥油茶。

酥油茶色泽淡黄、味道鲜美，细细品尝起来，有一种特殊的回味。藏族牧民习惯将制好的酥油茶与糌粑同食，取一只木碗，放入糌粑及酥油茶，捏成一小块，放入嘴里，糌粑的麦香与酥油茶的奶香相映成趣。

奶茶

草原民族的最爱

奶茶又称蒙古茶，是大草原上的蒙古牧民日常生活中

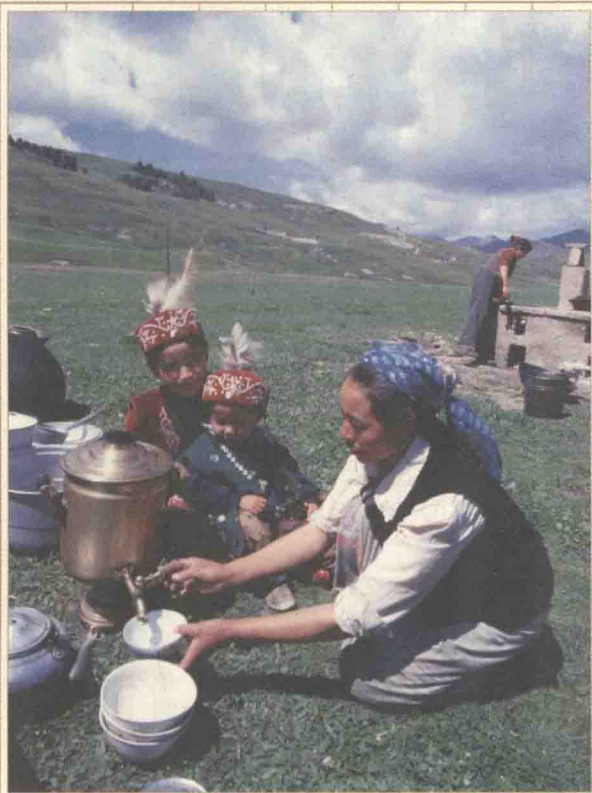
不可缺少的饮料。在牧区有句俗语：『宁可一日无食，不可

一日无茶』，这里的『茶』即是指奶茶。



这样的说法绝对不是夸张之辞。蒙古族牧民的饮茶从每天早晨开始。每天的清晨，帐篷上面炊烟袅袅，帐篷里面茶香扑鼻，勤劳的蒙古族妇女，已经烧好了奶茶。满满的一大锅奶茶，足够供应全家人整天享用。放牧之前，一碗奶茶给他们提供了足够的体力，精神矍铄；放牧归来，一碗奶茶又能够消除一身的疲惫，带来轻松和舒适。盛放奶茶的壶就放在燃烧着的火盆上面，举手可得，不受任何时间的限制，随时取用，一直喝到浑身出汗，四体无不舒畅，才肯罢休。

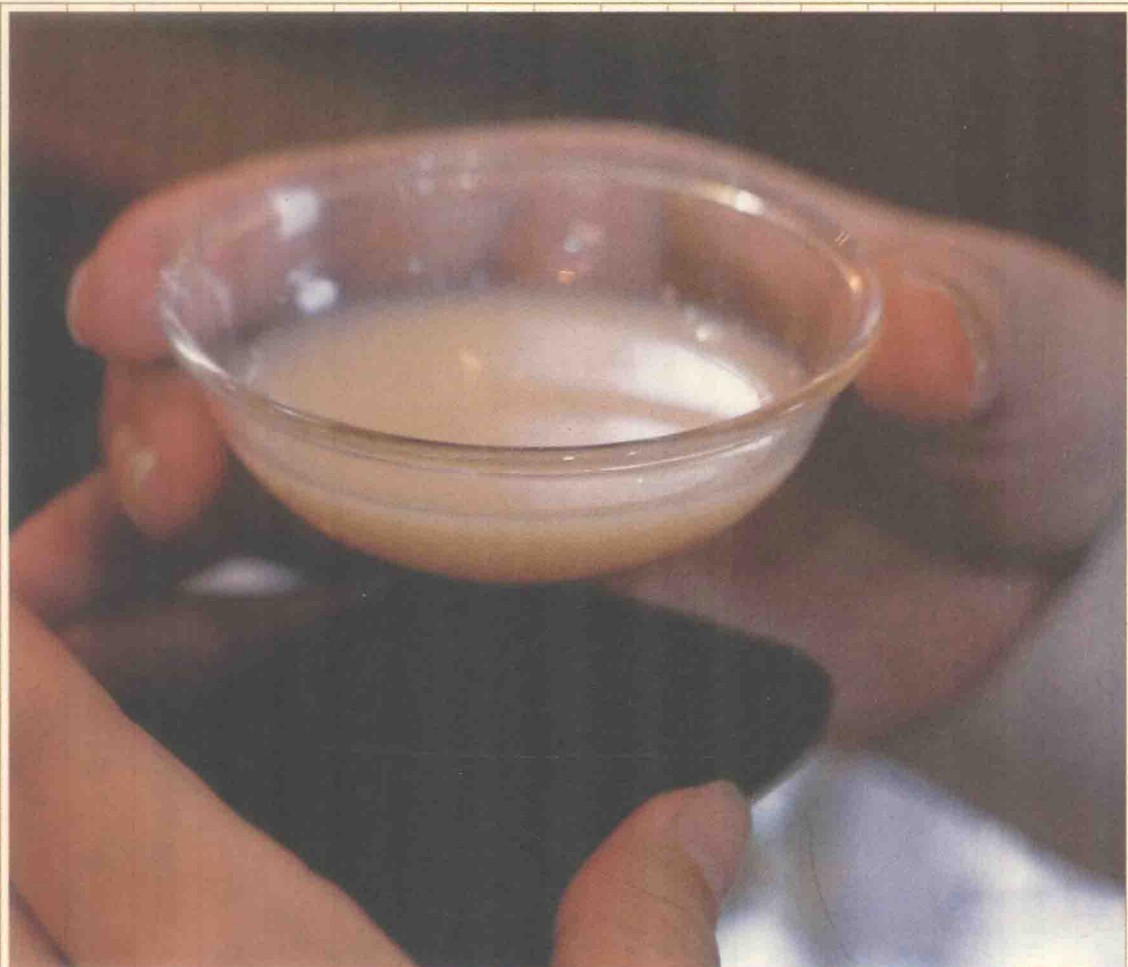
招待客人时，慷慨豪迈的牧民总是会捧出香喷喷的奶茶，配以富有民族特点的炒米、奶制品、油炸果子等。亲朋好友围壶而坐，谈笑风生，一边品尝令人怡情清心的奶茶，一边吃着香甜可口的点心，这是淳朴的牧民眼中最真诚的待客之道。



制作原料

蒙古人民喜欢的奶茶，是茶叶、牛奶加盐熬煮而成的咸奶茶。煮茶的器具通常是铁锅，所用的茶叶必须是砖茶，形状长方形，一般是青砖茶或黑砖茶。砖茶茶汁可以缓和牛奶的膻腻气味，还含有丰富的维生素C、茶多酚、蛋白质、芳香油等人体必需的营养成分。而牛奶的柔和又可以缓解砖茶的清苦，加入食盐又赋予其更浓厚的生活气息。

蒙古牧民喝奶茶的方式极为讲究，可以单独饮用，既能解渴，也能补充人体营养。还可以在碗里放入少量的炒米同



饮，或是把奶油、奶皮子、奶豆腐等泡在奶茶和炒米里一起吃，把前一天煮熟的凉牛肉或凉羊肉，用蒙古刀割成小块，泡到奶茶碗里一同享用，更是越嚼越香。

加工方法

制作奶茶时，首先将整块的砖茶用刀劈成小块，然后将碎砖茶装入纱布袋中，放入热水锅中煮沸。砖茶不同于散茶，质地紧实，用开水冲泡，很难将茶汁浸出来，因此必须慢慢熬煮。茶水烧开后，煮到茶水较浓时，将茶叶纱布袋捞出，再继续烧片刻，边煮边用勺反复扬晾，待其有所浓缩之后，再加入适量鲜牛奶，牛奶用量为水的五分之一左右，继续用勺搅动，并加入适量盐。等到茶乳交融，整锅开始沸腾，即可盛在碗中待饮，成为芬芳馥郁的咸奶茶。

草原牧民多以铜壶盛茶，奶茶呈浅咖啡色，香气飘逸，雾气腾腾，令人垂涎欲滴。

奶茶的特点

奶茶的营养非常丰富，而且还对于改善肠道、促进血液循环有重要的作用。经过科学研究，发现长期饮用奶茶能够帮助消化、消除慢性肠炎、胃炎和十二指肠溃疡，以及降低血压、防止动脉硬化。作为茶饮，本身还具备缓解酒精和麻醉药物中毒的作用。

制作奶茶，需要很高的技术要求，才能够使熬制出来的奶茶沁人心脾，而且没有膻味。茶叶首先要精挑细选，去劣存优，煮茶的水要求洁净，不能受到污染。在煮茶的过程中，火候的掌握，加奶的时间和分量，都非常讲究。奶茶并不是牛奶越多越好，而是适量，和茶叶的比例得当，这样奶香就不会掩盖住茶香，而是和茶香汇融起来，相得益彰。

盐茶

盛行的地区

盐茶是滇西北丽江一带的纳西族、普米族、傈僳族、苗族、怒族等少数民族习惯喝的茶，尤以纳西族和怒族为主。纳西族主要聚居于滇西北高原的玉龙雪山和金沙江、澜沧江、雅砻江三江纵横的高寒山区，怒族主要分布在怒江傈僳族自治州的福贡县、



云南丽江的具有独特纳西建筑特色的「古城茶楼」。



贡山县、兰坪县、泸水县和迪庆藏族自治州的维西县。

制作方法

盐茶的制法是先将特制的容量约两百—四百毫升的小瓦罐洗净，放在炭火上烤烫，然后抓五克左右青毛茶，或者掰一块饼茶放入罐内烤香，再将事先煨的开水冲入瓦罐。三五分钟后，瓦罐内的水沸腾翻滚至泛起泡沫，这时迅速将水倒掉，再冲入开水至满，待水再次沸腾时加入适量盐巴，并充分搅拌，之后将茶汁倒入茶盅。一般只倒至茶盅的一半，再加入开水稀释，茶汁呈橙黄色，即可饮用。

盐茶的饮用非常怡情，往往是围坐在茶炉旁边，边煨茶，边饮边聊天。茶饮咕咕，谈话不受局限，兴致无涯。一罐茶熬到三四道之后，才会茶味消失。剩下的叶底则用来喂牛马。

饮用习惯

由于地处高寒山区，蔬菜缺少，纳西族和怒族人民常常喝茶以代果菜。茶叶已成为不可缺少的生活必需品，他们有句著名的饮茶俗语：『早茶一盅，一天威风；午茶一盅，劳动轻松；晚茶一盅，提神去痛。一日三盅，雷打不动。』怒族人家每户都有一只土陶罐。『苞谷粑盐巴茶，老婆孩子一火塘』，形象地描述了怒族人围坐在火塘边，边吃苞谷粑边饮茶的生活情景。