

# 中华印象

彩图版

中国民族茶艺

ZHONGGUO  
MINZU  
CHAYI

白力丰·主编



中国出版集团

世界图书出版公司



# 中华印象



彩图版

## 中国民族茶艺

ZHONGGUO  
MINZU  
CHAYI

白力丰·主编



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

中华印象：中国民族茶艺（彩图版）/白力丰主编  
—西安：世界图书出版西安有限公司，2015.5  
ISBN 978-7-5100-9457-6

I. ①中… II. ①白… III. ①茶叶—文化—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第120315号

## 中华印象：中国民族茶艺（彩图版）

---

主 编 白力丰  
责任编辑 李江彬  
视觉设计 诗风文化  
出版发行 世界图书出版西安有限公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87214941 87233647（市场营销部）  
029-87235105（总编室）  
传 真 029-87279675  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 陕西天意印务有限责任公司  
成品尺寸 185mm×260mm 1/16  
印 张 16  
字 数 200千  
版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5100-9457-6  
定 价 48.00元

---

☆如有印装错误，请寄回本公司更换☆

## 编委会

- |      |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 名誉主编 | 于观亭 | 余悦  | 李志红 |     |     |
| 执行主编 | 白力丰 |     |     |     |     |
| 副主编  | 谭郁俊 | 温惠琴 |     |     |     |
| 编写组  | 白力丰 | 左慧梅 | 卢露  | 张金娜 | 兰华娟 |
|      | 陈亚平 | 蒋雅丽 | 莫婷娜 |     |     |
| 摄影组  | 白力丰 | 徐妍  | 黄兆凤 | 王利  | 朱祥凯 |
|      | 李斌  | 刘广健 | 宋贝立 | 罗振友 | 吴昌耀 |
|      | 谭醒华 | 孙晓斌 |     |     |     |
| 表演组  | 白力丰 | 左慧梅 | 卢露  | 张金娜 | 兰华娟 |
|      | 陈亚平 | 蒋雅丽 | 莫婷娜 | 桂珑  | 杜昔凤 |
|      | 杨爱萍 | 杨利珍 | 杨丽  | 王四玲 | 王芬  |
|      | 杜玢  | 李宁  | 李小兰 | 梁绮雯 | 何桂菊 |
|      | 何桂莲 | 何寒  | 陈柳芬 | 陈柳利 | 邱纳  |
|      | 黄弋珂 | 莫娟娟 | 刘桂花 | 刘茜  | 潘永义 |
|      | 张星  | 蒋兴杰 | 韦仕枝 | 周琛  | 邓丽萍 |
|      | 彭天媛 | 林小俊 | 王淼  | 阎学斌 | 闫妍  |



# 序

中国茶文化源远流长，五千年的发展与沉淀，已深深扎根于中国56个民族。在各民族形成了一套各具特色的饮茶文化，从茶席设计到冲泡手法以及饮用法方形成了一套完整的茶艺程序，成了中国茶文化的重要组成部分。

56个民族的茶艺，是各民族饮茶习俗和民族风情最生动的艺术体现，是中华民族茶文化的瑰宝和精髓。然而千百年来，56个民族的茶艺，没有人全面地挖掘整理并通过艺术表演的形式展示出来。随着茶文化的日益兴盛，民族茶艺越来越受到人们的喜欢。如今，白力丰女士以独到的视野、高度的概括和精彩的表演，将56个民族的茶艺以图文并茂的艺术形式编成了这本《中华印象—中国民族茶艺（彩图版）》，这是茶文化界的一件大事，它填补了我国茶文化上的一个空白，将会推动各民族饮茶讲科学，泡茶讲艺术；普及茶文化，促进茶产业的发展。我作为一个老茶人感到由衷的高兴并欣然应邀作序。

在我国56个民族中，除赫哲族人很少喝茶外，其余各民族都有饮茶的习俗，很多茶俗还不止一个



流派。交错杂居的少数民族饮茶习俗相互影响，相互交融。为尽量避免茶艺表演的雷同，白力丰女士长期寻访全国各民族地区，多次深入茶区考察，收集资料，参加茶会等茶文化交流活动，对一些不同民族的相同茶俗用不同的表演形式表演，就更加反映出饮茶的艺术性和民族特色。少数民族地区的饮茶习俗，调饮较多，如奶茶、酥油茶、盐巴茶、打油茶、擂茶、腌茶等，清饮也有，如竹筒茶、烤茶、罐罐茶等等，表演起来特色突出，很有看点。汉族饮茶多为清饮，但种类繁多、形式多样、风格各异，作者选用囍茶形式演绎汉族茶艺，将古老的婚俗用茶以同心茶、改口茶和认亲茶等婚庆茶艺表演出来，吉祥如意，更增添了茶艺的和谐与美好。

用茶艺形式把各民族的茶俗介绍给读者，是作者多年的夙愿，白力丰女士用近20年时间对民族茶艺进行研究和总结，编写成这本《中华印象—中国民族茶艺（彩图版）》，她把56个民族的茶文化编织成一幅五彩缤纷的画卷，为中华茶文化又增添了一颗灿烂的明珠，这必将大大促进各民族的茶文化发展，促进各民族的大团结，可喜可贺！

于觀亭

2014年10月写于京华三和斋

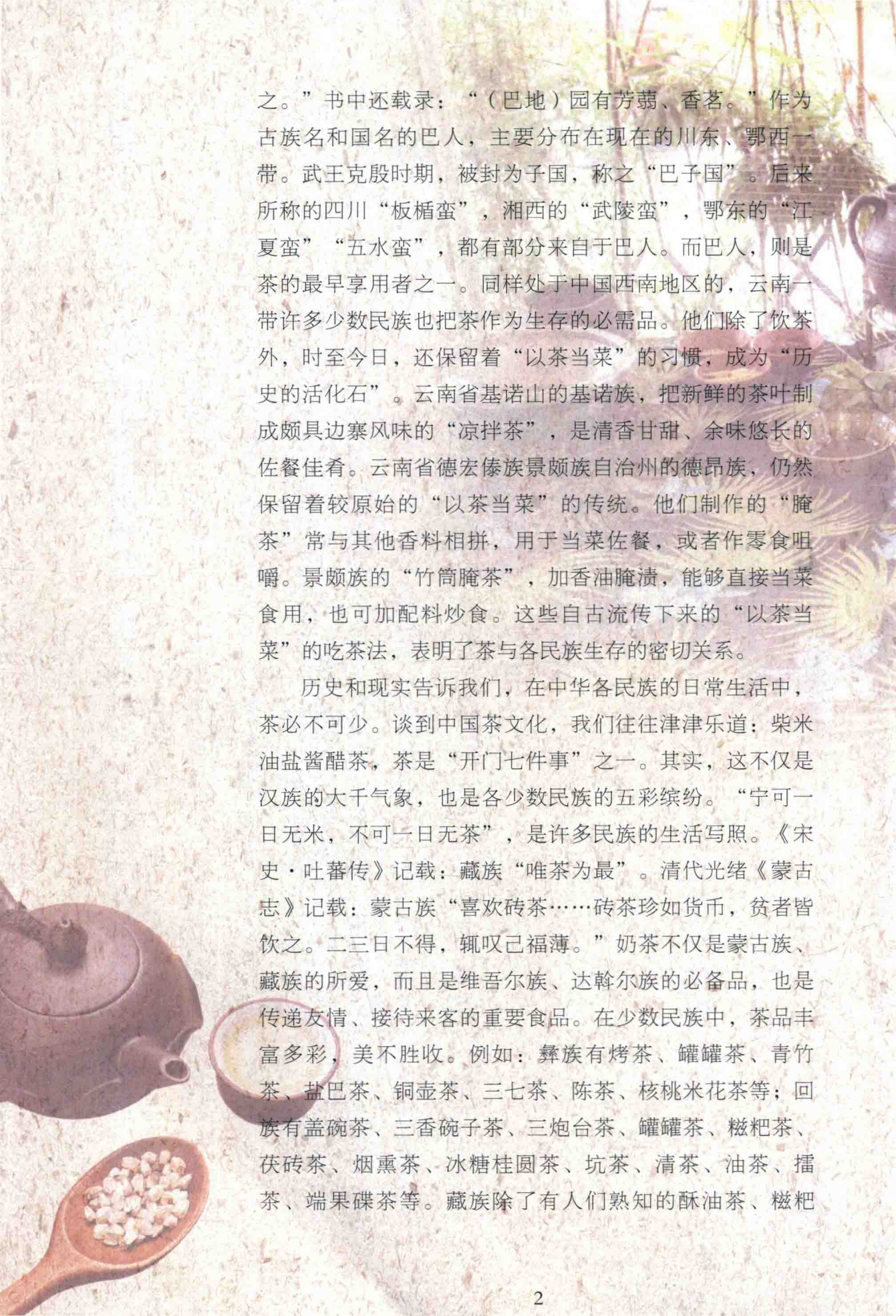


# 序

## 中华风范的茶艺印迹

任何国家给世界的印象，依靠的是政治、经济、文化、军事，依靠的是每一个国民的个体表现形成的整体效应。而在举国的各项因素之中，文化无疑具有长效机制与持续作用。在中国文化体系中，在中华各民族的谱系，茶文化毫无疑问是最能展示风采，茶艺是最能给世界留下深刻印象的事项。

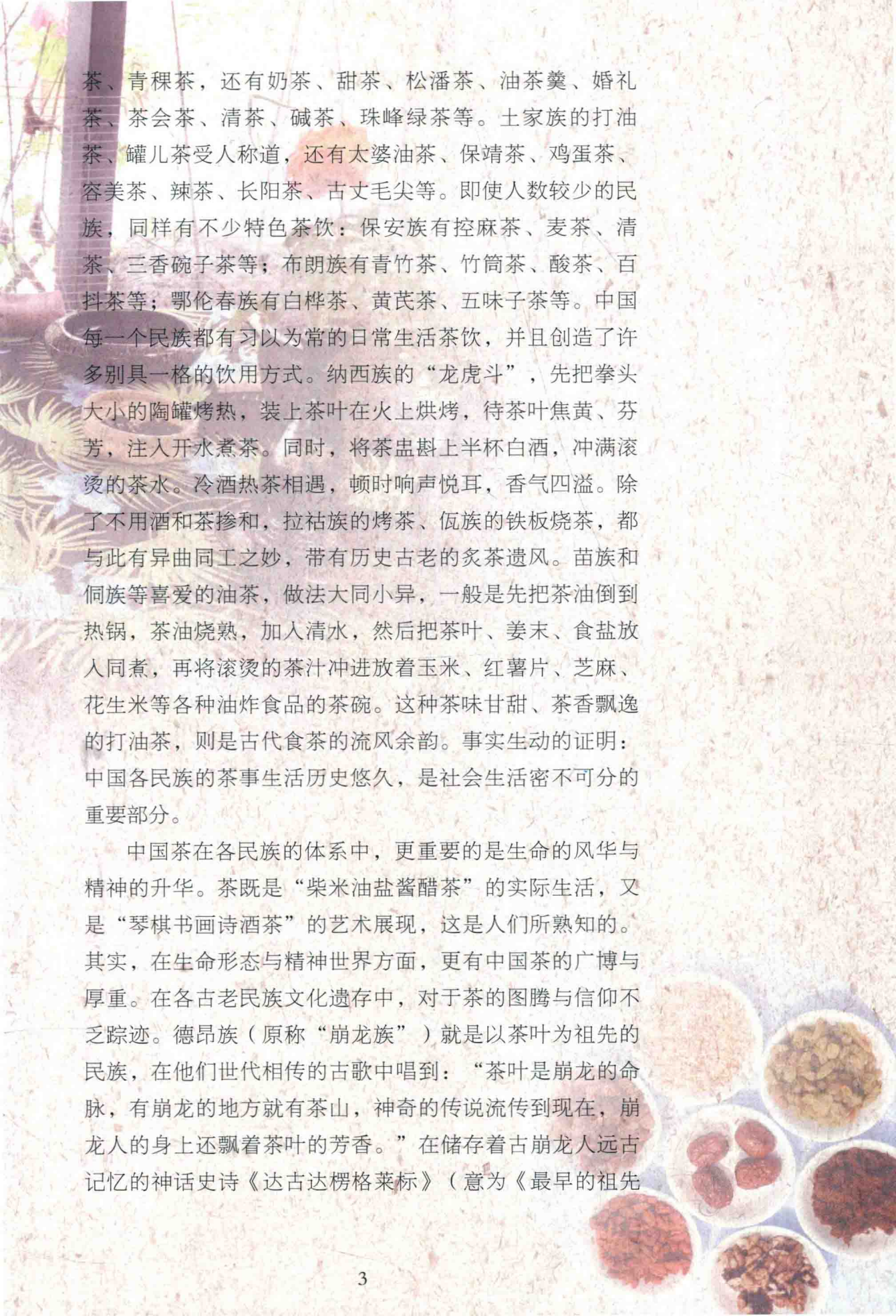
我们知道，在中华各民族的肌体，茶是生存的必需品。中国的西南地区，是世界茶的原产地，也是最早利用茶的地区。而在这片土地上，是汉族与各少数民族共同生活和创造文明，茶的发现与利用是多民族智慧和心血的结晶。据史料记载，巴蜀是中国茶叶的发源地之一，巴族与蜀人是中国茶文化的创始者之一。晋代常璩《华阳国志·巴志》记载：“武王既克殷，以其宗姬于巴，爵之以子……丹、漆、茶、蜜……皆贡



之。”书中还载录：“（巴地）园有芳蕝、香茗。”作为古族名和国名的巴人，主要分布在现在的川东、鄂西一带。武王克殷时期，被封为子国，称之“巴子国”。后来所称的四川“板楮蛮”，湘西的“武陵蛮”，鄂东的“江夏蛮”“五水蛮”，都有部分来自于巴人。而巴人，则是茶的最早享用者之一。同样处于中国西南地区的，云南一带许多少数民族也把茶作为生存的必需品。他们除了饮茶外，时至今日，还保留着“以茶当菜”的习惯，成为“历史的活化石”。云南省基诺山的基诺族，把新鲜的茶叶制成颇具边寨风味的“凉拌茶”，是清香甘甜、余味悠长的佐餐佳肴。云南省德宏傣族景颇族自治州的德昂族，仍然保留着较原始的“以茶当菜”的传统。他们制作的“腌茶”常与其他香料相拼，用于当菜佐餐，或者作零食咀嚼。景颇族的“竹筒腌茶”，加香油腌渍，能够直接当菜食用，也可加配料炒食。这些自古流传下来的“以茶当菜”的吃茶法，表明了茶与各民族生存的密切关系。

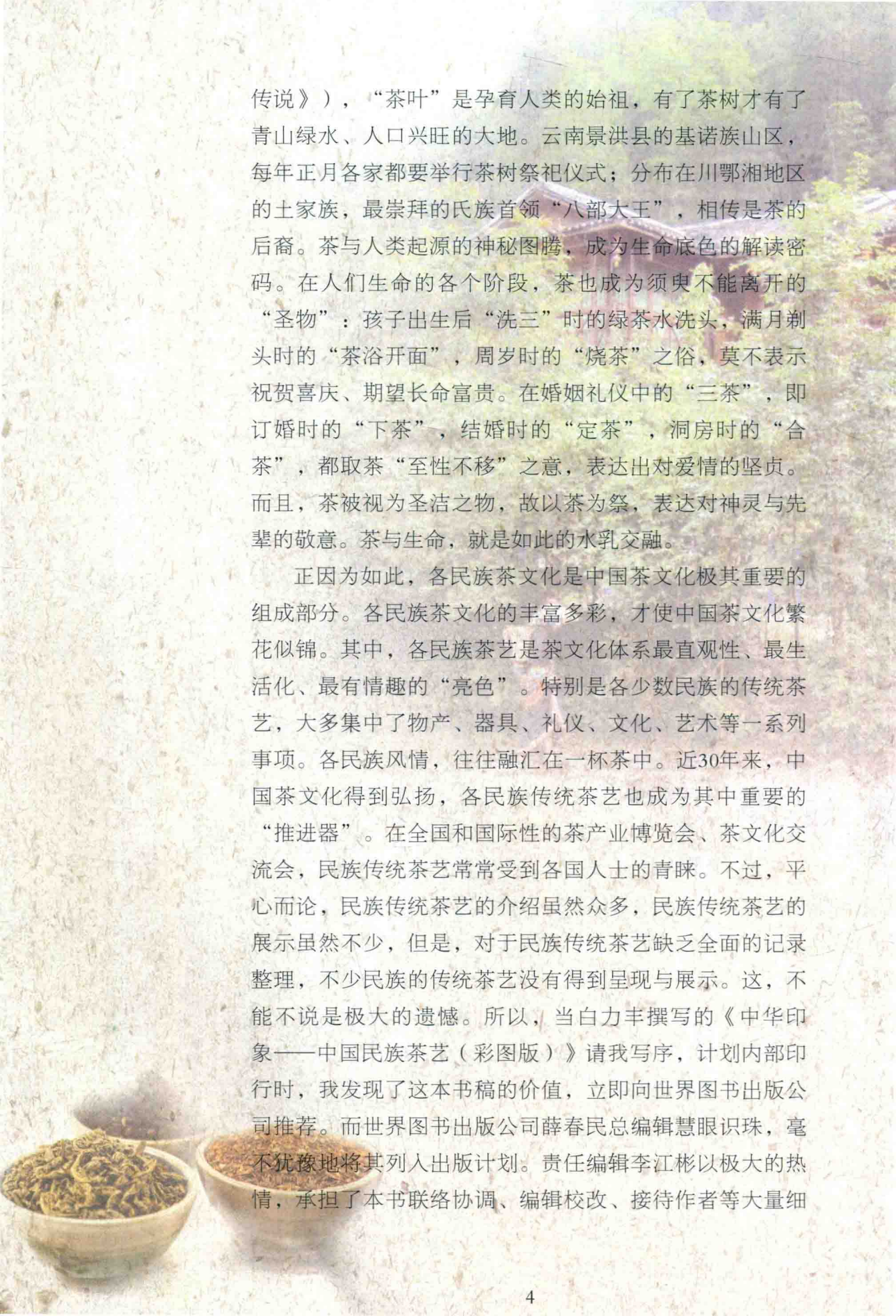
历史和现实告诉我们，在中华各民族的日常生活中，茶必不可少。谈到中国茶文化，我们往往津津乐道：柴米油盐酱醋茶，茶是“开门七件事”之一。其实，这不仅是汉族的大千气象，也是各少数民族的五彩缤纷。“宁可一日无米，不可一日无茶”，是许多民族的生活写照。《宋史·吐蕃传》记载：藏族“唯茶为最”。清代光绪《蒙古志》记载：蒙古族“喜欢砖茶……砖茶珍如货币，贫者皆饮之。二三日不得，辄叹己福薄。”奶茶不仅是蒙古族、藏族的所爱，而且是维吾尔族、达斡尔族的必备品，也是传递友情、接待来客的重要食品。在少数民族中，茶品丰富多彩，美不胜收。例如：彝族有烤茶、罐罐茶、青竹茶、盐巴茶、铜壶茶、三七茶、陈茶、核桃米花茶等；回族有盖碗茶、三香碗子茶、三炮台茶、罐罐茶、糍粑茶、茯砖茶、烟熏茶、冰糖桂圆茶、坑茶、清茶、油茶、擂茶、端果碟茶等。藏族除了有人们熟知的酥油茶、糍粑



A traditional Chinese tea ceremony scene. In the foreground, a dark teapot sits on a wooden surface. Behind it, several white teacups are arranged on a light-colored surface. The background is a soft-focus view of a tea plantation with rows of green tea bushes under a bright sky. The overall atmosphere is peaceful and cultural.

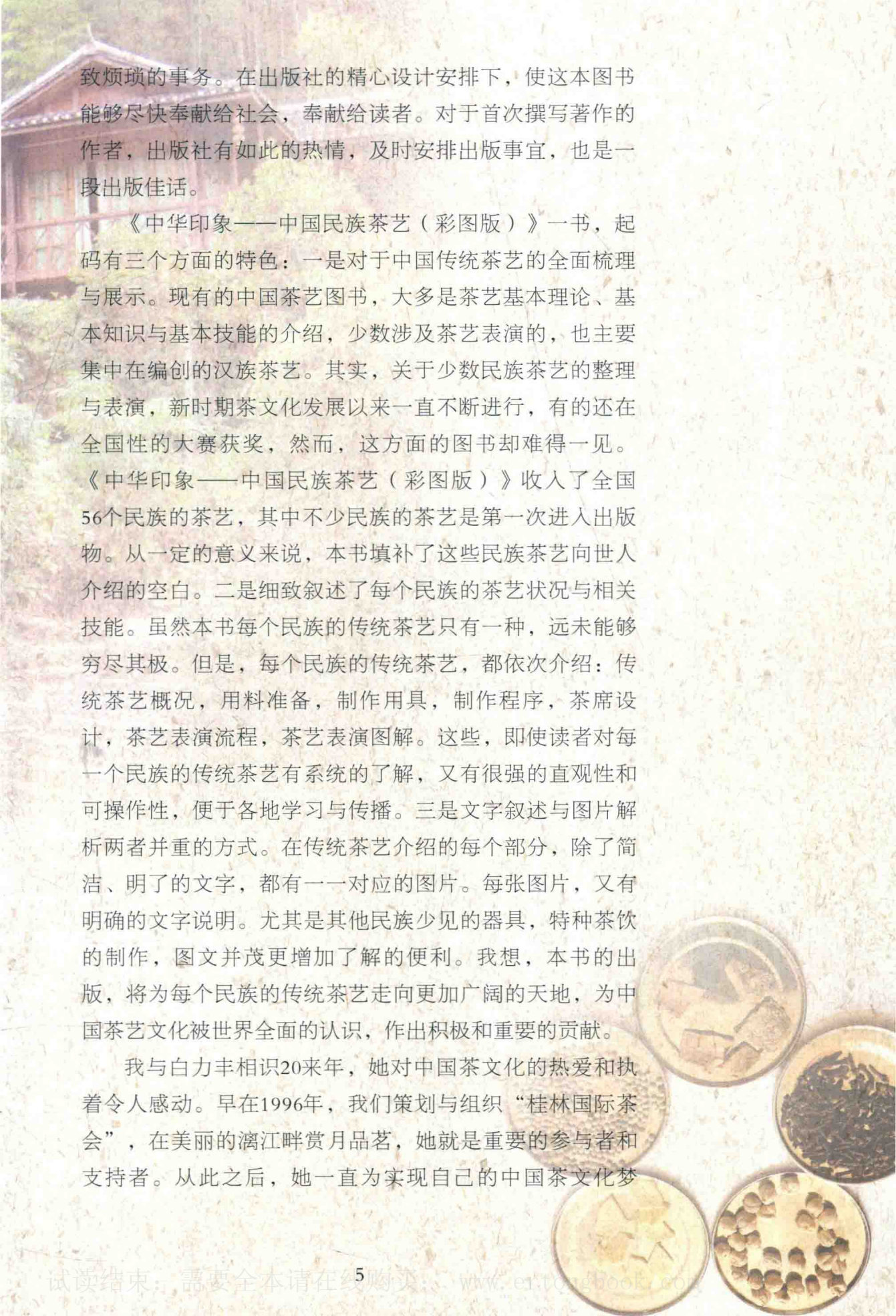
茶、青稞茶，还有奶茶、甜茶、松潘茶、油茶羹、婚礼茶、茶会茶、清茶、碱茶、珠峰绿茶等。土家族的打油茶、罐儿茶受人称道，还有太婆油茶、保靖茶、鸡蛋茶、容美茶、辣茶、长阳茶、古丈毛尖等。即使人数较少的民族，同样有不少特色茶饮：保安族有控麻茶、麦茶、清茶、三香碗子茶等；布朗族有青竹茶、竹筒茶、酸茶、百抖茶等；鄂伦春族有白桦茶、黄芪茶、五味子茶等。中国每一个民族都有习以为常的日常生活茶饮，并且创造了许多别具一格的饮用方式。纳西族的“龙虎斗”，先把拳头大小的陶罐烤热，装上茶叶在火上烘烤，待茶叶焦黄、芬芳，注入开水煮茶。同时，将茶盅斟上半杯白酒，冲满滚烫的茶水。冷酒热茶相遇，顿时响声悦耳，香气四溢。除了不用酒和茶掺和，拉祜族的烤茶、佤族的铁板烧茶，都与此有异曲同工之妙，带有历史古老的炙茶遗风。苗族和侗族等喜爱的油茶，做法大同小异，一般是先把茶油倒到热锅，茶油烧熟，加入清水，然后把茶叶、姜末、食盐放入同煮，再将滚烫的茶汁冲进放着玉米、红薯片、芝麻、花生米等各种油炸食品的茶碗。这种茶味甘甜、茶香飘逸的打油茶，则是古代食茶的流风余韵。事实生动的证明：中国各民族的茶事生活历史悠久，是社会生活密不可分的重要部分。

中国茶在各民族的体系中，更重要的是生命的风华与精神的升华。茶既是“柴米油盐酱醋茶”的实际生活，又是“琴棋书画诗酒茶”的艺术展现，这是人们所熟知的。其实，在生命形态与精神世界方面，更有中国茶的广博与厚重。在各古老民族文化遗存中，对于茶的图腾与信仰不乏踪迹。德昂族（原称“崩龙族”）就是以茶叶为祖先的民族，在他们世代相传的古歌中唱到：“茶叶是崩龙的命脉，有崩龙的地方就有茶山，神奇的传说流传到现在，崩龙人的身上还飘着茶叶的芳香。”在储存着古崩龙人远古记忆的神话史诗《达古达楞格莱标》（意为《最早的祖先



传说》)， “茶叶”是孕育人类的始祖，有了茶树才有了青山绿水、人口兴旺的大地。云南景洪县的基诺族山区，每年正月各家都要举行茶树祭祀仪式；分布在川鄂湘地区的土家族，最崇拜的氏族首领“八部大王”，相传是茶的后裔。茶与人类起源的神秘图腾，成为生命底色的解读密码。在人们生命的各个阶段，茶也成为须臾不能离开的“圣物”：孩子出生后“洗三”时的绿茶水洗头，满月剃头时的“茶浴开面”，周岁时的“烧茶”之俗，莫不表示祝贺喜庆、期望长命富贵。在婚姻礼仪中的“三茶”，即订婚时的“下茶”，结婚时的“定茶”，洞房时的“合茶”，都取茶“至性不移”之意，表达出对爱情的坚贞。而且，茶被视为圣洁之物，故以茶为祭，表达对神灵与先辈的敬意。茶与生命，就是如此的水乳交融。

正因为如此，各民族茶文化是中国茶文化极其重要的组成部分。各民族茶文化的丰富多彩，才使中国茶文化繁花似锦。其中，各民族茶艺是茶文化体系最直观性、最生活化、最有情趣的“亮色”。特别是各少数民族的传统茶艺，大多集中了物产、器具、礼仪、文化、艺术等一系列事项。各民族风情，往往融汇在一杯茶中。近30年来，中国茶文化得到弘扬，各民族传统茶艺也成为其中重要的“推进器”。在全国和国际性的茶产业博览会、茶文化交流会，民族传统茶艺常常受到各国人士的青睐。不过，平心而论，民族传统茶艺的介绍虽然众多，民族传统茶艺的展示虽然不少，但是，对于民族传统茶艺缺乏全面的记录整理，不少民族的传统茶艺没有得到呈现与展示。这，不能不说是极大的遗憾。所以，当白力丰撰写的《中华印象——中国民族茶艺（彩图版）》请我写序，计划内部印行时，我发现了这本书稿的价值，立即向世界图书出版公司推荐。而世界图书出版公司薛春民总编辑慧眼识珠，毫不犹豫地将其列入出版计划。责任编辑李江彬以极大的热情，承担了本书联络协调、编辑校改、接待作者等大量细



致烦琐的事务。在出版社的精心设计安排下，使这本图书能够尽快奉献给社会，奉献给读者。对于首次撰写著作的作者，出版社有如此的热情，及时安排出版事宜，也是一段出版佳话。

《中华印象——中国民族茶艺（彩图版）》一书，起码有三个方面的特色：一是对于中国传统茶艺的全面梳理与展示。现有的中国茶艺图书，大多是茶艺基本理论、基本知识与基本技能的介绍，少数涉及茶艺表演的，也主要集中在编创的汉族茶艺。其实，关于少数民族茶艺的整理与表演，新时期茶文化发展以来一直不断进行，有的还在全国性的大赛获奖，然而，这方面的图书却难得一见。《中华印象——中国民族茶艺（彩图版）》收入了全国56个民族的茶艺，其中不少民族的茶艺是第一次进入出版物。从一定的意义来说，本书填补了这些民族茶艺向世人介绍的空白。二是细致叙述了每个民族的茶艺状况与相关技能。虽然本书每个民族的传统茶艺只有一种，远未能够穷尽其极。但是，每个民族的传统茶艺，都依次介绍：传统茶艺概况，用料准备，制作用具，制作程序，茶席设计，茶艺表演流程，茶艺表演图解。这些，即使读者对每一个民族的传统茶艺有系统的了解，又有很强的直观性和可操作性，便于各地学习与传播。三是文字叙述与图片解析两者并重的方式。在传统茶艺介绍的每个部分，除了简洁、明了的文字，都有一一对应的图片。每张图片，又有明确的文字说明。尤其是其他民族少见的器具，特种茶饮的制作，图文并茂更增加了解的便利。我想，本书的出版，将为每个民族的传统茶艺走向更加广阔的天地，为中国茶艺文化被世界全面的认识，作出积极和重要的贡献。

我与白力丰相识20来年，她对中国茶文化的热爱和执着令人感动。早在1996年，我们策划与组织“桂林国际茶会”，在美丽的漓江畔赏月品茗，她就是重要的参与者和支持者。从此之后，她一直为实现自己的中国茶文化梦

想，锲而不舍，矢志不渝。其中，整理与展示56个民族传统茶艺，长期萦绕在她的心头。虽然其间不乏困难，她都以勇敢、坚毅、智慧不断前行，终于结出了丰硕的灿烂成果。对于她的成就，我由衷地高兴。现写下这些文字，既表达喜悦之情与热烈祝贺，也期盼她在民族传统茶艺方面取得新的更大成绩！

余悦

2015年3月12日于洪都旷达斋

余悦：

江西省社会科学院首席研究员，  
中国茶文化重点学科带头人，  
《茶艺师国家职业标准》总主笔，  
《茶艺师》全国培训鉴定教材主编，  
中国民俗学会茶艺研究专业委员会主任，  
享受国务院特殊津贴专家。



中国是茶的原产地，是最早发现和利用茶的国家，当我穿梭在我国西南茶区古茶林中时，无一刻不为它感到骄傲万分。中国是世界茶文化的发源地，当我在中华民族茶艺文化的领域里数十年的耕耘时，无不为之流连忘返。“神农尝百草，得茶而解之”。源远流长上下五千年茶的历史，我们从药用、食用、饮用到如今的品茶，茶艺文化多姿多彩，民族茶艺百花齐放。她们在长期的发展中，不断与社会、经济、文化、科技相结合，形成了璀璨的中国茶文化。

茶文化实质上是饮茶文化，是饮茶活动过程中形成的文化现象。茶文化是在茶被用作饮用之后才产生的，其中的茶艺表演是茶文化的一个重要组成，在茶文化活动中处于中心位置，是茶事活动中物质和精神的中介，只有通过茶艺表演，没有生命的茶叶才能和艺术联系起来，升华到充满诗情画意和富有哲理唯美境界。一场内涵深水平高的茶艺表演首先要有明确的主题，茶席设计紧紧围绕着这个主题进行，整个茶艺表演要彰显这个主题，要把观众深深地吸引住，融入



茶艺表演各个情景中，让观众在视觉的震撼、听觉的震撼、味觉的震撼中感受茶文化的魅力。

茶艺表演是根据不同的茶叶，使用不同的茶具、水温、泡茶技巧和表演手法，配以解说和背景音乐，将名茶的特有魅力优雅地展现给观众的集名茶鉴赏、品尝、泡茶方法、茶具展示、茶席及空间设计于一体的艺术形式。茶具的选择要根据茶艺主题的需要，一般有茶壶、茶杯、茶荷、茶匙、茶盂、茶盘、茶巾、茶炉或煮水器等。泡茶之水选用洁净的水用电、炭或柴等烧开，茶叶要根据茶性或沏泡或煮熬。茶艺表演步骤一般分茶叶鉴赏、冲泡、品尝等等。表演时可且歌且舞、轻歌曼舞，可一人或数人，有主泡师、助泡手、琴师、司仪等等。司仪介绍茶叶的名称及品质特点和故事，茶艺师准备茶具、茶水并将茶荷内的茶叶向观众展示或捧至嘉宾面前请其鉴赏，再用凤凰三点头等表演手法演绎沏泡过程，最后将茶汤奉上请嘉宾品尝。

茶是中国人的国饮，自从茶被发现以来，茶就与中国人的生活结下了不解之缘，上自王公贵族府，下至黎民百姓家，无论繁华都市，还说穷乡僻壤，处处有茶，时时不离茶，很多地方都有“宁可三日无粮，不可一日无茶”之说。由于饮茶历史悠久，中华各民族渐次形成与饮茶有关的礼仪风俗，这种将沏茶方法、饮茶方式和用茶目的结合起来饮茶



习俗，集中地体现了茶文化与各民族民间习俗的有机结合，并由此衍生和形成了民族茶艺表演。

民族茶艺表演是我国民间茶俗中的一种民族传统茶文化积淀的表现，是各个民族村寨人们心态的折射，它以民族茶事活动为中心贯穿于各民族的生活，并且在传统茶文化基础上不断演变，成为人们茶文化生活的一部分，其内容丰富多样，各呈表象，各民族茶艺之间既吸收了其他民族的长处，又不曾失掉自己本来的特性。茶，中国的民族性格，美丽，温和，包容，礼仪，理性。

# 目录

## CONTENTS

序一

序二 中华风范的茶艺印迹

前言 茶，中国的民族性格

◎ 印象 壮族打油茶茶艺 1

◎ 印象 回族八宝盖碗茶茶艺 7

◎ 印象 满族盖碗茶茶艺 10

◎ 印象 维吾尔族香茶茶艺 16

◎ 印象 苗族虫茶茶艺 22

◎ 印象 彝族糊米茶茶艺 27

◎ 印象 土家族擂茶茶艺 32

◎ 印象 藏族酥油茶茶艺 40







▷ 印象蒙古族奶茶茶艺 45

▷ 印象侗族四道茶茶艺 50



▷ 印象布依族姑娘茶茶艺 54

▷ 印象瑶族瑶山茶情 57

▷ 印象白族三道茶茶艺 60

▷ 印象朝鲜族柚子茶茶艺 67



▷ 印象哈尼族土锅茶茶艺 71

▷ 印象黎族鹧鸪茶茶艺 74

▷ 印象哈萨克族柳花茶茶艺 78

▷ 印象傣族竹筒香茶茶艺 82

▷ 印象畬族惠明茶茶艺 86



▷ 印象傈僳族雷响茶茶艺 93

▷ 印象东乡族三香碗子茶茶艺 97