

茶俗

王旭烽 主编
苏祝成 副主编
马莉 编

Cha Su



茶文化传播培训讲义·第四讲

茶

王旭烽

主编

苏祝成

副主编

马莉

编

俗



浙江摄影出版社

责任编辑：林青松

装帧设计：真 凯

责任校对：高余朵

责任印制：朱圣学

图书在版编目（C I P）数据

茶俗 / 马莉编. -- 杭州：浙江摄影出版社，
2015.7
（茶文化传播培训讲义 / 王旭烽，苏祝成主编）
ISBN 978-7-5514-1039-7

I. ①茶… II. ①马… III. ①茶叶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第137878号

茶俗

茶文化传播培训讲义·第四讲

王旭烽 主编 苏祝成 副主编 马 莉 编

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

电话：0571-85142991

网址：www.photo.zjcb.com

制版：杭州真凯文化艺术有限公司

印刷：杭州星晨印务有限公司

开本：1/16

印张：1.5

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-1039-7

定价：15.00元

写在前面的话

茶文化是人类文化的重要组成部分。中国是茶之故乡，中国传统文化中的优良基因、文化密码及呈现方式，都较为完整地保存在茶文化中。如何将这样一种象征中华文明的文化符号传承并发扬，是我们这一代茶人的重要使命。作为汉语国际推广茶文化基地的所在机构，身处浙江农林大学茶文化学院的我们，对此尤其有着清醒的认识。

我们的这一辑茶文化培训教材，以普及与承传为基础，故无论对于茶界从业者学习茶文化的学子，还是热爱茶文化的人们以及对中华文化有着了解与向往的国际友人们，都是一款相当合适的普及读物。同时，本教材也站在世界茶文化的共通和交流立场上，以为茶文化属于全人类，全人类茶人为茶文化所作出的贡献都是本教材视野涉及之处。因此，它既适合为国内大众服务，也适合推荐给全球各孔子学院及有关中华文化教学机构作为基本茶文化教材。

茶文化在发展，茶文化学术研究也在深入，对茶文化教材的内容与教学形式，更有着与时俱进的种种新需求，故此一辑十二种茶文化读物，虽然反复修订，依旧有待改进和订正，因时间仓促，部分图片作者也未一一联系上，敬请与我们联系。文化的进程是无止境的，我们也会在这一进程中充实与深化自己，并请教于各路方家，假以时日进行更合理的修订，以期更准确、更科学地做好我们的本职工作。

编 者

目 录

一、古代茶俗 / 01

- (一) 饮茶起源 / 01
- (二) 三国两晋南北朝的饮茶发展 / 02
- (三) 中唐饮茶风俗的形成 / 02
- (四) 饮茶方法的演变 / 02

二、地方茶俗 / 05

- (一) 巴蜀茶俗 / 05
- (二) 岭南茶俗 / 07
- (三) 江浙茶俗 / 10
- (四) 香港茶俗——港式茶餐厅 / 10

三、民族茶俗 / 11

- (一) 蒙古族奶茶 / 11
- (二) 回族茶俗 / 12
- (三) 藏族茶俗 / 12
- (四) 南方山区虫茶 / 13
- (五) 云南少数民族茶俗 / 13

四、礼仪茶俗 / 15

- (一) 茶与婚配 / 15
- (二) 茶与祭祀 / 16

茶俗，是民间长期生活积累、演变、发展而自然积淀起来的与饮茶相关的文化现象，简单地说，就是民间的饮茶习俗。

茶俗是我国民间风俗的一种，它是中华民族传统文化的积淀，也是人们心态的折射，它以茶事活动为中心贯穿于人们的生活中，并且在传统的基础上不断演变，成为人们文化生活的一部分。由于历史、地理、民族、文化、信仰、经济等条件的不同，各地的茶俗无论是内容还是形式上都有各自的特点，呈现百花齐放、异彩纷呈的繁盛局面（百度百科）。

一、古代茶俗

（一）饮茶的起源

中国历史上有很多饮茶记录，已经无法确切地查明到底开始于什么年代了，众说纷纭，大致说来，有先秦说、西汉说、三国说。

1. 先秦说

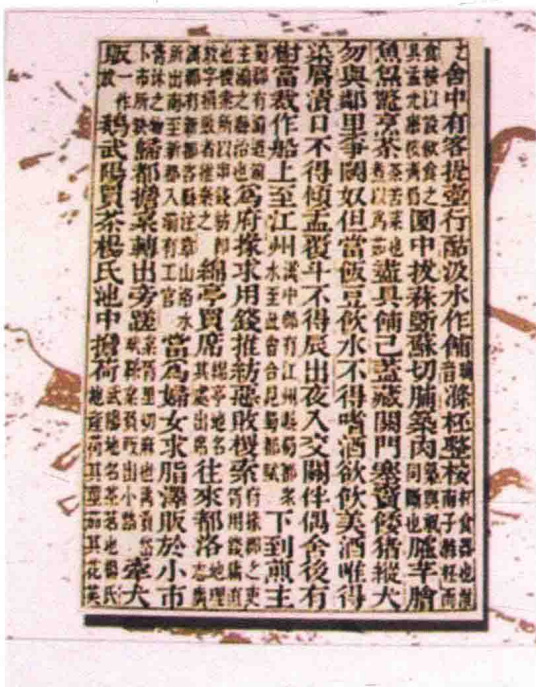
《神农本草经》中有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶以解之。”（编者注：“茶”即茶，下同。）这是茶文化界广为流传的一句话。《钦定四库全书·格致镜原》也载：“《本草》：神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶以解之。今人服药不饮茶，恐解药也。”另据陆羽《茶经》引《神农食经》，也有“茶茗久服，令人有力悦志”的记载，认为饮茶始于神农时代，《茶经·六之饮》也有“茶之为饮，发乎神农氏”的记载。

2. 西汉说

西汉司马相如《凡将篇》中有“茱萸”。西汉王褒《僮约》载：“脍鱼炮鳖，烹茶尽具”、“牵犬贩鹅，武阳买茶。”武阳即今天的四川省彭山县，此文撰于汉宣帝神爵三年（前59年），说明中国的饮茶不晚于公元前1世纪。清代郝懿行在《证俗文》中指出：“茗饮之



《神农本草经》



王褒《僮约》

法，始见于汉末，而已萌芽于前汉。司马相如《凡将》篇有荈诧，王褒《僮约》有武阳买茶。”

3. 三国说

《三国志·吴书·韦曜传》有“密赐茶荈以代酒”，这种能代酒的饮料当为茶饮料，足以证明吴国宫廷已经饮茶。据此，《南窗纪谈》认为中国饮茶始于三国。《集古录》则认为始于魏晋。

(二) 三国两晋南北朝的饮茶发展

中国饮茶始于西汉有史可据，但在西汉时期，中国只有四川一带饮茶，西汉对茶有过记录的司马相如、王褒、扬雄，三人均是四川人。

两汉时期，茶作为四川的特产，通过进贡的渠道，首先传到京都长安，并逐渐向当时的政治、经济、文化中心陕西、河南等北方地区传播；另一方面，四川的饮茶风尚沿水路顺长江而传播到长江中下游地区。从西汉直到三国时期，在巴蜀之外，茶是供上层社会享用的珍稀之品，饮茶限于王公朝士，民间可能很少饮茶。

(三) 中唐饮茶风俗的形成

中唐的封演《封氏闻见记》卷六“饮茶”载：“南人好饮之，北人初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗……于是茶道大行，王公朝士无不饮者……穷日竞夜，殆成风俗，始自中地，流于塞外。”封演认为禅宗促进了北方饮茶习俗的形成。唐代开元以后，中国的“茶道大行”，饮茶之风弥漫朝野，“穷日竞夜”，“殆成风俗”，且“流于塞外”。

(四) 饮茶方法的演变

1. 生煮羹饮

在春秋时期以前，茶叶最初作为药用而受到关注。随着人类生活的进化，生嚼茶叶逐渐转变为煎服，即鲜茶叶洗净后，置陶罐中加水煮熟，连汤带叶一起服用，久而久之自然养成煮煎品饮的习惯，这是茶作为饮料的开端。

以茶当菜，煮作羹饮。茶叶煮熟后，与饭菜调在一起食用。此时，用茶的目的，一是增加营养，二是作为食物解毒。《晏子春秋》记载：“晏子相景公，食脱粟之饭，炙三弋五卵茗菜而已。”《尔雅》中，“苦茶”一词注释云“叶可炙作羹饮”。《桐君录》等古籍中，则有茶与桂、姜及一些香料同煮食用的记载。

2. 煎煮法

秦汉时期，茶叶的简单加工已经开始出现。用木棒把鲜叶捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放。饮用时，先将茶团捣碎，再放入壶中，然后注入开水并加上葱姜和橘汁调味。此时，茶叶不仅是日常生活之解毒药品，且成为待客之食品。

在唐代，茶叶多被加工成饼状，饮用时碾碎再加调味品烹煮汤饮。饮茶风行一时，饮茶方式有较大进步，这时为改善茶叶的苦涩味，开始在茶中加入薄荷、盐、红枣调味。此外，已使用专门的烹茶器具，而论茶的专著——《茶经》也已出现。人们对茶和水的选择、烹煮方式以及饮茶环境也越来越讲究，逐渐形成了茶道。

3. 点茶法

到了宋代，点茶法成为时尚。和唐代的煎茶法不同，点茶法是将茶叶磨成末后放在茶碗里，再注入少量沸水调成糊状，然后再次注入沸水。或者直接向茶碗中注入沸水，同时用茶筴搅动，使茶末上浮，形成粥面。

宋代，朝廷在地方建立了贡茶制度，地方为挑选贡品需要一种方法来评定茶叶品位高低。根据点茶法的特点，民间兴起了斗茶的风气。斗茶，多为两人捉对比斗，三斗两胜。决定胜负的标准有两条：一是汤色，即茶水的颜色，以纯白为上，青白、灰白、黄白则等而下之。汤色纯白，表明茶质鲜嫩，蒸时火候恰到好处；色偏青，表明蒸时火候不足；汤色泛灰，是蒸时火候太老；汤色泛黄，则采制不及时；汤色泛红，是烘焙的火候过了头。二是汤花，是指汤面泛起的泡沫。决定汤花的优劣也有两条标准：第一是汤花的色泽，以



宋代点茶用具



宋人斗茶铜像（四川世界茶文化博物馆）

鲜白为上；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，则汤花匀细，好像冷粥面，就可以紧咬盏沿，久聚不散。这种最佳效果，被称为“咬盏”。反之，汤花泛起，不能咬盏，会很快散开。汤花一散，汤与盏相接的地方就露出水痕^[1]。

4. 冲泡法

明代后，由于制茶工艺的革新，团茶、饼茶已较多改为散茶，烹茶方法由原来的以煎煮为主逐渐向以冲泡为主发展。茶叶冲以开水，然后细品缓啜，清正、袭人的茶香，甘冽、醇厚的茶味以及清澈的茶汤，更能领略茶天然的色、香、味。



冲泡法

[1] 郭伯南. 茶话十题(续) [J]. 农业考古, 1992, 2:32—35.

二、地方茶俗

(一) 巴蜀茶俗

1. 传统茶俗

四川人饮茶之风，名闻全国，可以说“四川茶馆甲天下”。自古以来，四川人便保留了爱好饮茶的习惯，故有谚语说：四川盆地“头上晴天少，眼前茶馆多”。四川茶馆特别多，更以成都为最。茶馆有大有小，大到有上千个座位，小到摆三五张桌子。四川茶馆讲究从待客态度、铺面格调、茶具、茶汤到操作技艺的一整套服务。正宗的四川茶馆应该配备紫铜茶壶、锡茶托、瓷盖碗、圆沱茶、茶博士，并且样样都是精品。在四川茶馆里都有一个别具特色的布置，即矮桌、竹靠椅和盖碗茶，以及男女老少皆宜的氛围。茶馆既是消闲的胜地，也是社交的场所，三教九流都出于此，朋友聚会、听闻行情、洽谈生意也多喜欢在茶馆进行。总之，四川茶馆具有多功能性，集政治、经济、文化功能于一身。

四川茶馆的茶艺主要体现在斟



四川茶馆一隅

茶技巧上。茶博士的斟茶技巧，是四川茶馆一道亮丽的风景线。只见茶博士一缕水柱临空而降，倾泻入茶碗中，翻腾有声，片刻之间，戛然而止，毕竟俗话说“酒满茶浅，茶满欺人”，茶水是不能斟到与碗口平齐的，碗外也没有一滴水珠。这既是一门绝技，又是一种艺术的享受。若是集体喝茶，人们便会看到一场如杂技绝活般的冲茶表演。茶博士先托一大堆茶碗过来陈列于桌上，茶碗都是有盖的，然后茶博士左手揭盖，右手提壶，一手翻，一手冲，左右配合，速度快得惊人，而又纹丝不乱，甚至几十只茶碗就在转眼间翻盖并冲水完毕，桌台上面又滴水不漏。这种行茶方法令人叹为观止，啧啧称奇。

2. 长嘴壶茶艺

长嘴壶是中国一种独特的茶具，历史悠久，源远流长。长嘴壶茶艺是中国茶艺的奇葩，具有很高的实用性和观赏性，在全国分成很多流派，其中四川的工夫茶“蒙顶山龙行十八式”相传是北宋高僧禅惠大师在蒙顶山结庐清修时所创，流传至清末便逐渐失传。它熔传统茶道、武术、舞蹈、禅学和易理为一炉，每一式都模仿龙的动作，充满了玄机妙理，其具体动作为：第一式蛟龙出海；第二式白龙过江；第三式乌龙摆尾；第四式飞龙在天；第五式青龙戏珠；第六式惊龙回首；第七式亢龙有悔；第八式玉龙扣月；第九式祥龙献瑞；第十式潜龙腾渊；第十一式龙吟天外；第十二式战龙在野；第十三式金龙卸甲；第十四式龙兴雨施；第十五式见龙在田；第十六式龙卧高岗；第十七式



长嘴壶茶艺

吉龙进宝；第十八式龙行天下^[1]。

（二）岭南茶俗

1. 广州早茶

广州人无论在上班前，还是在下班后，或者是朋友聚会，都爱去茶楼，泡上一壶茶，要上两件点心，美其名曰“一盅两件”。配茶的点心除了广东人喜欢吃的干蒸马蹄糕、糯米鸡、虾饺外，后来还增加了菠萝包、蛋挞等许多西式糕点，如此品茶尝点，既润喉又充饥，别有一番风味。广州人品茶一般一日早、中、晚三次，早茶通常清晨四点开市，晚茶要到次日凌晨一至两点收市，有的甚至通宵营业。一般而言，早茶的生意最兴隆，从清晨至上午十一点，往往座无虚席。由于饮早茶是喝茶配茶点，因此当地称饮早茶为“吃早茶”。

广东茶楼具有多功能性。如在假日，全家老少齐上茶楼，围桌而坐，饮茶品点，畅谈国事、家事、身边事，其乐融融。亲朋好友之间，登上茶楼，谈心叙谊，倍觉亲近。所以洽谈业务、协调工作，甚至青年男女谈情说爱，也是喜欢用吃（早）茶的方式去进行，这就是当地吃早茶的风尚之所以能长盛不衰甚至更加延伸扩展的缘由。

早茶突出体现岭南文化“早”的特色。岭南不仅春来早，岭南人也起得早。正是当地特定的地理气候环境使广州人养成了早起的习惯，与之相应的有赶早集、吃早茶的习惯。广州人吃早茶，早得出奇，凌晨四点左右起床，然后步行到茶馆，向服务员要上“一盅两件”，慢慢“叹”（广东话：享受）。饮茶配以点心或炒粉、面，这是广州人吃早茶的特点，也是广州茶俗异于其他地方茶俗的典型特点。中国人喝茶大都就茶喝茶，没有配以佐食，而广州人却不这样，饮茶总要配上点心。广州人这种饮茶习惯，不知从何时开始，又是否受到西方饮食的影响，实在无从考究。

2. 广东凉茶

饮凉茶是广东人的一个生活习惯。所谓喝凉茶就是把药性寒凉、能清解内热的中草药煎



广州早茶



广东凉茶竹蔗水

[1] 王利. 四川茶马古道文化旅游资源及产品开发研究[D]. 四川师范大学, 2005.

水来当作饮料喝，以清除夏季人体内的暑气。广东地属岭南，冬暖夏热，多雨潮湿，先民们为了祛湿除热，便将一些清热解毒、消暑去湿的草药配制成各式各样的凉茶。每到夏天，凉茶是广东人必不可少的饮料，而制售凉茶的药店、摊档、作坊，也随着社会的需要不断得到发展。

广东的凉茶历史悠久。凉茶多指竹蔗水、五花茶、银菊茶、廿四味、生鱼葛菜水等，分为苦和甜两种，是广东民间常用中药复方或单味土产草药煎熬而成的饮料，所以又叫“广东凉茶”。凉茶的主要成分是夏枯草、冬桑叶、野菊花、绵因陈、崩大碗、岗梅、车前草、地胆头、水翁花、金银花、紫苏、薄荷、布渣叶、半边莲等，也有标榜“十八味凉茶”或“廿四味凉茶”的，五花八门，但是实际上大同小异。另外，还有如王老吉、黄振龙、杏林春等也都是广东人喜爱的传统老牌凉茶。20世纪80年代以来，为了方便饮用，各种凉茶冲剂及软包装凉茶应运而生，如三九广东凉茶王、夏桑菊等，已成为许多家庭夏季的必备饮品。

3. 潮汕工夫茶

潮汕工夫茶起源于宋代，在广东的潮州府（今潮汕地区）及福建的漳州、泉州一带最为盛行，



工夫茶

是唐宋以来贵族品茶艺术的承袭和在民间的深入发展。沏茶时要将刚烧开水马上灌进壶里，头道茶汤要倒掉。斟茶时要不停地来回斟，以免出现前浓后淡的情况。饮茶时，一边品茗一边谈天说地，这叫作“工夫”，当然也有慢工出细活的说法。工夫茶分福建、潮汕、台湾三个派系，福建喝铁观音比较多，潮汕喝单枞茶比较多，台湾则喝冻顶乌龙比较多。但是从冲泡方法上来说，三者都是共通共融的。

工夫茶对茶具、茶叶、水质、沏茶、斟茶、饮茶方式都十分讲究。冲泡工夫茶，茶壶讲究用宜兴的紫砂壶，茶杯最好是景德镇产的小瓷杯，水要山泉，最差的也要井水。烧火也有讲究，红泥小风炉有各式各样的，总体特点是长形，高六七寸，放炭的炉心深而小，这样能使火势均匀和省炭。小炉有盖和门，不用时把它一盖一关，既节约又方便。小炉门边上往往还有一副很文雅的对联。小风炉是放在精制的木架上面的，木架像塔形，下大上小，上面一格放炉子，刚好一伸扇子便是炉门；中间一格放扇子、钢筷等物；下面一格放木炭、橄榄核炭或其他引火之物，最好是用橄榄核炭烧火，其次为蔗渣，最次是炭火。工夫茶的壶很小，只有拳头般大，薄胎陶瓷，隐约能见壶内茶叶。杯子则只有半个乒乓球大小。投放茶叶时要把壶里塞满，并用手指压得实实的，据说压得越实茶的香味越浓越醇。

今天潮汕人将工夫茶演绎成了展示地方文化的窗口，一般由年轻的女茶艺师为来客表演精湛的技艺，讲解工夫茶的精髓。她们端坐在雅致的茶室，在客人的注目中进行焚香静气、叶嘉酬宾、火煮山泉、孟臣沐淋、乌龙入宫、悬壶高冲、春风拂面、重洗仙颜、若琛出浴、玉液回壶、游山玩水、关公巡城、韩信点兵、三龙护鼎、喜闻幽香、鉴赏三色、初品奇茗、尽杯谢茶共十八道程序的表演^[1]，引人入胜。

4. 客家擂茶

擂茶的历史可谓源远流长，福建有“居建阳县的畲族雷大爷创始擂茶”的传说，湖南有“诸葛亮麾下进军湘中遭遇瘟疫，一老妪制擂茶祛疾”的故事。擂茶风俗在中国华南六省、自治区都有保留，广东的海陆丰、潮汕地区将擂茶称为“咸茶”、“菜茶”，清远、英德县称之为“粥茶”。保留古朴的擂茶习俗的地方有：广东的汕尾、惠来、陆河、清远、揭西、英德、海丰、五华等地；江西的石城、兴国、赣县、于都、瑞金等；福建的将乐、泰宁、宁化等地；广西的贺州黄姚、公会、八步等地；台湾的新竹、苗栗等地。据估计，喝擂茶地区的人口约有六百万人。

客家人热情好客，以擂茶待客更是最普通也最隆重的礼节。客家擂茶流行于中国湖南、江西、福建、广东和台湾一带客家人中。无论是婚嫁喜庆，还是亲朋好友来访，都请喝擂茶。客家擂茶用黑芝麻、花生米、莲子、香花菜和绿茶等放在陶钵里擂成均匀的粉糊状，随后烧开一锅水，加入适量的精盐调味，即成茶汤。擂茶的滋味清润，香气扑鼻，男女老少皆宜，既营养又健康。在擂茶基础上制成的擂茶粥，据说还是当年治疗瘴气的灵药。

[1] 林楚生.潮汕工夫茶艺探究[J].茶业通报, 2013, 35(3):125-129.

（三）江浙茶俗

1. 南太湖地区的熏豆茶



熏豆茶

熏豆茶是南太湖地区的传统土特产品，以熏豆为主料，加上其他辅料一起冲泡而成。其历史源远流长，为太湖传统风味一绝，农家待客向来有自制和饮用熏豆茶的习俗。湖州东郊的农村几乎家家户户爱将熏豆茶作为正月招待亲友及婚礼宴席的首选饮品。

2. 周庄的阿婆茶

在江苏的周庄水乡古镇，人们经常可以看到中老年妇女们围坐一席，饮着杯杯清茶，吃着碟碟茶点，悠然自在，边吃边谈，有说有笑，其乐融融。这种习俗，从古至今称之为吃“阿婆茶”。周庄人吃阿婆茶的历史源远流长，如今仍有人家珍藏着图案优美的古青花瓷盖

茶碗、玲珑有致的茶盅、古朴典雅的茶壶和釉面光亮的茶盘。周庄人十分讲究吃茶方式，年长者至今仍保持着一种古老而又别具风韵的“炖茶”方式。在家中放置一口大水缸，用来蓄积天上的落水。吃茶时，就用此水舀入陶瓦罐中，搁在风炉上，将树枝点燃烧煮。沏茶用盖碗或紫砂壶，先放入茶叶，接着用少量沸水点茶酿，然后捂上盖子，等待片刻，再冲入适量的开水，此时倍觉茶香浓郁，甘冽爽口。现在，周庄吃阿婆茶的习俗不但盛行，而且加深了内涵，连年轻人也常在业余时间品饮，其方式不同于在茶馆吃茶，程序有条，氛围浓厚。客人吃茶至少要喝到冲三次开水后方可离席。阿婆茶散后，大家拱手告别，临别时有人约定下次阿婆茶的东道主和时间、地点。当年，阿婆茶用来消遣解闷，说邻里道街坊，聊聊行情通市面，促进睦邻相亲，增进邻舍之间友谊。如今，阿婆茶是交流思想、传递信息、社交公关、文化娱乐的渠道。随着经济的发展，旅游的开发，周庄阿婆茶已推向市场，建起专门的阿婆茶楼。

（四）香港茶俗——港式茶餐厅

茶餐厅起源于香港的冰室，它糅合了香港特色的西式餐饮，也是香港平民化的餐饮场所之一。茶餐厅的历史起源要追溯到早期殖民统治时期的香港，当时香港的高级餐厅为西方人所开设，不招待华人，而且价格十分昂贵，因此后来出现了由华人开设的茶餐厅，也就是“冰室”。“二战”以后，香港人受西式生活习惯的影响，模仿西式风格而提供廉价食物，进而演变成了今日的茶餐厅。第二次世界大战结束后，茶餐厅的特色饮食已经为大众所共识，比如特

制咖啡、丝袜奶茶，以及两者结合的鸳鸯奶茶。最早作为茶餐厅开始经营的是1946年营业的位于中环的兰香阁茶餐厅、1952年开业的兰芳园，这两家也是香港现存历史最久的茶餐厅。港式茶餐厅既包含了英式文化影响下的西方饮食的烙印，又原汁原味地保留了自古以来岭南饮食文化的精髓。

茶餐厅是一种地道的香港食肆，主要顾客是普通大众，一般茶餐厅的台都是四人方台或是六至八人的圆台或长台，也有些是二人台。座位有靠背椅、无椅背圆凳、卡位三种。茶餐厅的食品多样化，既有西式的面包、三明治、多士，也有中式的粥粉面饭，如扬州炒饭、肉丝炒面、干炒牛河、鱼蛋粉、云吞面、煲仔饭等。



茶餐厅

三、民族茶俗

中国是一个多民族国家，各兄弟民族由于所处地理环境和历史文化的不同，以及生活风俗的各异，使每个民族的饮茶习俗各不相同，风尚迥异。

（一）蒙古族奶茶

奶茶在蒙语中叫“苏台柴”，是蒙古族日常饮用的一种茶，也是待客的必备饮料。做法是将砖茶放入锅内熬成紫



蒙古族奶茶

红色，然后与鲜奶（牛、羊、驼的奶）以6：1的比例一起熬开，即成。喝时通常要加少许盐，还可以加黄油、炒糜米和奶制品食用。



回族盖碗茶

（二）回族茶俗

回族人饮茶常用盖碗，茶饮一般有红糖砖茶、白糖清茶、冰糖窝窝茶、三香茶、五香茶、八宝茶等。回族人讲究沏茶，认为用雪水、泉水沏茶最佳。喝盖碗茶时，用托盘托起茶碗，用盖子刮几下使茶汤浓酽，然后把盖子盖得有点倾斜度，用嘴吸着喝。饮茶也有讲究，如不能拿掉上面的盖子去吹飘在茶水上面的茶叶，也不能接连吞饮，要一口一口地慢慢饮。当喝完一盅还想喝时，碗底要留一点水，不能喝干。

（三）藏族茶俗

人们说，没有喝过酥油茶，就算没有到过西藏高原。藏族常用酥油茶待客，他们喝酥油茶，还有一套规矩。客人先被让坐到藏式方桌边，主人接着拿过一只木碗或茶杯放到客人面前。然后，



藏族酥油茶