



中西文化之旅系列丛书



毛建华 ● 主编



中国民俗十讲

蔡郎与 杨 燕 ● 编著

ZHONGGUO
MINSU SHIJIANG



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

中西文化之旅系列丛书

中国民俗十讲

蔡郎与 杨 燕 编著

西南交通大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国民俗十讲 / 蔡郎与, 杨燕编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5643-2595-4

I. ①中… II. ①蔡…②杨… III. ①风俗习惯—中国—高等学校—教材 IV. ①K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 196618 号

中国民俗十讲

蔡郎与 杨燕 编著

责任编辑	杨岳峰
助理编辑	吴明建
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	11.75
字 数	211 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2595-4
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

俗话说：“十里不同风，百里不同俗。”举凡节日喜庆、衣食住行、婚丧嫁娶、民间信仰……中华大地多姿多彩的民俗风情总能打动我们的灵魂，给我们以巨大的惊喜。藏羌的碉楼，土家的吊脚楼，总让我们惊叹；摩梭人的走婚，彝族充满喜剧色彩的抢婚，总给我们留下美妙的遐想；女儿节、歌仙节、保保节……总能点燃我们的激情；还有各地各民族那可口的菜肴，醇香的美酒，怡然自得的茶馆，韵味十足的戏曲，闻所未闻的游艺，叹为观止的手工艺……它们流传在老人们的记忆中，存活在孩子们童年的嬉戏中，反映在每个人日常的生活中，体现着一个民族的前世、今生和未来……这些都是我们中华民族文化的精髓。

《中国民俗十讲》是一本通识课教材，可供大学生、中小學生以及热爱民俗文化者学习中国民俗文化。在内容的编排上，本书分为十个专题：饮食习俗专题、服饰习俗专题、民居习俗专题、节日习俗专题、人生礼俗专题、民间信仰专题、游艺习俗专题、手工艺习俗专题、民间戏曲专题、民间文学专题。我们力求以生动的语言、精美的图片、丰富的人文内涵，为读者展开一幅幅生动的民俗画卷，系统讲述中国民俗文化知识。在介绍各类民俗事物时，本书既关照历史，又把重点放在具有独特性、唯一性，具有地方特色和民族特色的民俗事物的描述上，一改过去类似教材枯燥乏味的叙述方式，避免艰深难懂，追求好读易懂，让读者领略中国民俗文化的魅力。

限于编写时间的紧迫及阅历、认识的肤浅，尽管编写者都很用心，但难免有缺失之处，希望读者和专家们不吝赐教。在编写过程中，我们也参考了很多书籍，如《民俗学概论》、《中国民俗文化》等著作；为满足教学需要，书中使用了一些反映各族民俗的图片，未能一一注明来源。在这里我们也一并表示感谢！

参与本书编写的有李建峰（饮食习俗、民间信仰），刘玮（服饰习俗、节日习俗），周丹（民居习俗），蔡郎与（人生礼俗），蔡丽萍（游艺习俗），杨燕（手工艺习俗），杨骊（民间戏曲），黄宪（民间文学）。全书由蔡郎与，杨燕统稿，毛建华审订。

编者

2012年12月

目 录

第一讲 饮食习俗	1
第一节 地域风情谈食俗	2
第二节 清香话茗品茶俗	8
第三节 妙趣横生话酒俗	14
第二讲 服饰习俗	21
第一节 衣冠古国说起源	22
第二节 华服美饰讲民俗	24
第三节 礼仪之邦谈禁忌	32
第三讲 民居习俗	34
第一节 追根溯源话建筑	35
第二节 东西南北观民居	36
第三节 趋吉避凶看风水	47
第四节 造房入宅循旧俗	51
第五节 布局陈设有讲究	53
第六节 吉祥如意寓装饰	56
第四讲 节日习俗	63
第一节 天文历法影响的节日形成	64
第二节 人寿年丰祝愿的节日习俗	66
第三节 人类权益驱动的现代节日	73

第五讲 人生礼俗	76
第一节 丰富多彩的诞生礼	77
第二节 典雅庄重的成人礼	84
第三节 绚烂多姿的婚礼	85
第四节 形态各异的葬礼	89
第六讲 民间信仰	94
第一节 万物有灵论的多神崇拜	95
第二节 沟通天地的神人之媒	99
第三节 源远流长的吉祥文化	104
第七讲 游艺习俗	111
第一节 扣人心弦的竞技	112
第二节 童趣横生的杂艺	119
第三节 恣情闲放的博弈	123
第四节 启智悦心的游戏	126
第八讲 手工艺习俗	130
第一节 匠心妙手的实用工艺	131
第二节 装点人间的观赏工艺	136
第三节 祈福求安的吉祥工艺	140
第九讲 民间戏曲	142
第一节 戏曲沿革：巫觋倡优，唱念做打	143
第二节 戏曲种类：千姿百态，异彩纷呈	147
第三节 戏俗大观：祖师各异，禁忌多样	158
第十讲 民间文学	164
第一节 口口相传的语言艺术	165
第二节 神话、传说与民间故事	167
第三节 笑话、歌谣与熟语	175

第一讲

饮食习俗

饮食习俗是指人们从古至今在饮食品的生产与消费过程中形成的行为传承和风尚。传统中国以农立国，经过漫长的历史演变，形成了颇具特色的饮食习俗。就烹饪的手法来讲，就有炒、爆、炸、烹、熘、烧、炖等上百种；就美感而言，注意食物的色、香、味、形、器的协调一致，使其达到色、香、味、形、美的和谐统一，给人以精神和物质高度统一的享受。这时，饮食不再单单是为了解决生存的问题，而更多地浸润了精神层面的内涵。

饮食取字面意义，就包含了“食物”与“饮料”两方面的内容，因此本讲分别对这两方面内容进行阐述。

在食物上，我国幅员辽阔，各地自然条件不一，形成了南米北面、八大菜系等具有区域特色的饮食习惯。

茶与酒，作为中国“饮”中最主要的两种，不仅名品多，影响大，而且还具有精神文化价值。作为一种精神文化，它们体现在社会政治生活、文学艺术乃至中国人的人生态度、审美情趣等诸多方面。从这个意义上讲，饮茶、饮酒不是为饮而饮，而是在饮文化。

第一节 地域风情谈食俗

《礼记》中说，“夫礼之初，始诸饮食”。中国人民历来把“食”看成是生活中的一个重心，对待“食”这个问题，富有智慧，且独具中国文化特色。

一、主食习俗：南米北面，区域特色

我国幅员辽阔，各地自然条件不一，种植的作物区别也很明显。在南方，降水量充足，耕地多以水田为主，多种植水稻；而北方耕地多为旱地，适合喜干耐寒的小麦生长。因此，就形成了南米北面的主食习惯，而稻米与麦子就构成南北主食不同的原料。



图 1.1 山西刀削面

(http://tieba.baidu.com/p/1419963096?fr=image_tieba)

在广阔的北方，麦子制成的面粉，可以做出多种面食产品，如面条、馒头、拉条子、麻什、烧饼、饺子、包子等。要说面食之最，当数山西。山西面食文化传统，既独树一帜，又博采众长，故海内外早有“世界面食在中国，中国面食在山西”的说法，单就种类来说，就有刀削面、拉面、揪片面、推窝窝等，达到了一面百样，一面百味的境界。在“馒头界”，山东的“饅面馒头”很有特色。所谓“饅面”，就是做馒头时，在已揉好的面团里再揉进一些

干面粉，大概是原面粉总量的 30%~40%，让其吸收一部分原面团里的水分，这种馒头蒸好出笼后很漂亮，个头儿大、色泽洁白、表皮亮泽，入口后耐嚼，十分香甜。风行于全国的“兰州牛肉拉面”，已有数百年的历史，以其“一清（汤）、二白（萝卜）、三绿（香菜蒜苗）、四红（辣子）、五黄（面条黄亮）”的独特风味而享誉天下。古城西安的羊肉泡馍，讲究工艺，烹制精细，火候到家，肉烂汤浓，料重味醇，馍筋光润，绵韧适口，且具有食疗滋补作用。

南方各地，以米饭、米糕、米粥、米线等稻米制品为主食。相比“北面”，“南米”则花样较少，因为南方饮食注重“菜肴”。相对而言，云南的过桥米线、桂林的米粉比较出名。云南过桥米线源自滇南蒙自，以其用料考究，制作精良，吃法独特，独具风味而闻名中外。桂林米粉洁白、细嫩、软滑、爽口，讲究卤水的制作，卤水的用料和做法不同，米粉的风味也不同。大致有生菜粉、牛腩粉、三鲜粉、原汤粉、卤菜粉、酸辣粉、马肉米粉、担子米粉等。



图 1.2 云南过桥米线

(<http://qcyn.sina.com.cn/travel/jqy/2010/0522/11530242.html>)

二、菜肴口味：八大菜系，四大口味

菜肴是食俗里的重要组成部分，在一定区域内，由于气候、地理、历史、物产及饮食风俗的不同，经过漫长的历史演变而形成了一整套自成体系的烹饪技艺和风味。通常来说，社会公认的并具有代表性的是鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、徽菜，称为八大菜系。

鲁菜的形成和发展与山东地区的文化历史、地理环境、经济条件等因素有关，而且长期以来，鲁菜被奉为宫廷菜。在原料上，鲁菜多选畜禽、海产、蔬菜，善用爆、熘、扒、烤、锅、拔丝、蜜汁等烹调方法，偏重于酱、葱、蒜调味，善用清汤、奶汤增鲜，口味咸鲜。由于鲁菜对其他菜系的形成有重要影响，所以，鲁菜也就被列为八大菜系之首。

川菜是中国最有特色的菜系。川菜风味包括重庆、成都和乐山、内江、自贡等地方菜的特色。主要特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等多种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脍炙人口。



图 1.3 四川办田席（毛建华摄）

粤菜即广东菜，由广府、客家、潮汕三种风味组成，在中国大部分地区都有粤菜馆。在海外的中菜馆大部分以粤菜为主。粤菜用料广博，选料珍奇，配料精巧，善于在模仿中创新，依食客喜好而烹制。烹调技艺多样善变，以炒、爆为主，兼有烩、煎、烤，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，有“五滋”（香、松、软、肥、浓）、“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之说。粤菜著名的菜点有：鸡烩蛇、龙虎斗、烤乳猪、太爷鸡、盐焗鸡、白灼虾、白斩鸡、烧鹅、蛇油牛肉等。

由于各地地理环境、气候等存在差异，口味上也就不同。一般说来，中国北方寒冷，菜肴以浓厚，咸味为主；华东地区气候温和，菜肴则以甜味和咸味为主；西南地区多雨潮湿，菜肴多用麻辣浓味。具体来说，主要有巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。一首“口味歌”可以笼统地概括这细微的区别：

安徽甜，河北盐，福建，浙江盐又甜。
 宁夏，河南，陕，青，甘，又辣又甜外加盐。
 山西醋，山东盐，东北三省咸带酸。
 黔赣两湖辣子蒜，又麻又辣数四川。
 广东鲜，江苏淡，少数民族不一般。
 因人而异多实践，巧调能和百人愿。

三、饮食制作：讲究美感，情调优雅

中国被誉为“烹饪王国”，就烹调技法来说，常用的技法有：炒、爆、炸、烹、熘、煎、贴、烩、扒、烧、炖、焖、氽、煮、酱、卤、蒸、烤、拌、炆、熏，以及甜菜的拔丝、蜜汁、挂霜等。对于火候的把握，简直是中国独有的一门绝技，掌握适当火候，可以使烹制出来的菜肴，要嫩就嫩，要酥就酥，要烂就烂。对于菜品的讲究，特别注重美感，讲究色、香、味、形、美的和谐统一，给人以精神和物质高度统一的特殊享受。在菜品的命名上，中国菜特别强调情趣，吉祥文化渗透到了饮食习俗的各个方面。菜肴名称可以说出神入化、雅俗共赏，既有根据主、辅、调料及烹调方法的写实命名，也有根据历史掌故、神话传说、名人食趣、菜肴形象来命名的，如“全家福”、“将军过桥”、“狮子头”、“四喜吉庆”、“龙凤呈祥”、“龙穿凤翅”等，不一而足。

四、饮食方式：家庭聚食，注重礼仪

在饮食方式上，中国人也有自己的特点，这就是聚食制。聚食制的起源很早，从许多地下文化遗存的发掘中可见，古代炊间和聚食的地方是统一的，炊间在住宅的中央，上有天窗出烟，下有篝，在火上做炊，就食者围火聚食。这种聚食古俗，一直传至后世。聚食制的长期流传，是中国重视血缘亲属关系和家族家庭观念在饮食方式上的反映。

就餐礼仪方面，汉族人就餐时十分尊敬长辈，长者应坐于上位或主位，由长者点菜，上菜应先置于长者面前，每道菜应由长者先动筷子。长者说话时其余的人均应放下筷子以示尊重。汉族人在就餐时，吃面条和喝粥不能发出声音，咀嚼时不能说话，不能因为好吃便一直夹一道菜等，认为这样做是

缺乏教养的表现。

中国人好客，如果宾客到访，一定要让客人吃好。黑龙江人以热情豪爽待客而闻名中外，待客吃饭时，必让客人坐在热炕头上，然后温酒。酒必先上，菜必双数。或4个菜，或6个菜、8个菜，绝不可摆3个菜、5个菜或7个菜。因为按其习惯，只有死去父母时，招待送葬人的丧葬席，才上奇数道菜。上菜时，一般是先凉后热，先大件（鸡、鱼等菜），后一般，先熘炒后煎炸，先咸后淡，先菜后汤，最后一道菜，严禁上丸子。人们认为，上丸子有“滚蛋”意。客人要走时，主人必再三挽留，并说“招待不周”或“下次再来串门”之类客气话。

五、节日食俗：丰富多彩，喜气洋洋

我国民间传统节日颇多，其中以“春节”、“清明节”、“端午节”、“中秋节”、“重阳节”、“冬至节”为代表。这些节日大多与农事活动有关系。在每个节日活动中，几乎都有祭祀神佛、祭祀祖先、除旧迎新、纳福消灾以及祈求丰收或者庆贺等内容。

节日的食物，大致可分为两类：第一是用作祭祀的供品，第二是供人们在节日食用的特定的食物制品，这是节日食品和食俗的主流。汉族的各个岁时节庆日从年初开始直到年终，每个节日差不多都有相应的特殊食品和习俗。例如春节除夕，北方家家户户都有包饺子的习惯，寓含着亲人团聚、阖家安康的意义和祝愿；而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗，寓含着家庭和每个人的生活步步升“高”（糕）的良好祝愿。另外，汉族许多地区过年的家宴中往往少不了鱼，象征“年年有余”。端午节吃粽子的习俗，被赋予深厚的文化意义，它把深切怀念诗人屈原的爱国主义精神和浓重的乡土感情结合起来，千百年来传承不衰。端午节的雄黄酒则将保健效用和信仰心理作用结合为一体，成为既驱虫又避邪的吉祥饮品。中秋节的月饼，与自然天象的圆月相对应，寓含了对人间亲族团圆和人事和谐的祝福，月饼既成为自然景象的象征物，又被赋予了浓重的文化意义。其他还有开春时食用春饼、春卷，正月十五吃元宵，农历十二月初八吃腊八粥，寒食节冷食，农历二月二日吃猪头、咬蚕豆，尝新节吃新谷。它们不仅是满足人的生理需要，更重要的是满足人在一定的自然时令节候、社会场合和人生阶段等特殊环境中的心理和文化需要。

六、民族食俗：独具特色，风味别具

我国民族众多，各民族饮食风俗独具特色，但总体来说，每一个民族的

饮食习俗，都与当地的地理环境、气候、物产以及宗教信仰、社会历史等因素有一定的关系。

居住于我国西北地区的回族以及维吾尔、哈萨克、东乡、柯尔克孜、撒拉、塔吉克、乌孜别克、保安、塔塔尔等民族信仰伊斯兰教，其饮食习惯表现出浓郁的清真风味。禁食猪、马、驴、骡、狗和一切自死动物、动物血，禁食一切形象丑恶的飞禽走兽，无论牛、羊、骆驼及鸡、鸭，都要经阿訇或做礼拜的人念安拉之名后屠宰，否则不能食用。常食的主食有馕、羊肉抓饭、包子、面条等，烤羊肉串、烤全羊等菜品颇具地方特色。维吾尔族人吃饭时，在地毯或毡子上铺“饭单”，饭单多用维吾尔族的木模彩色印花布制作。长者坐在长席，全家共席而坐，饭前饭后必须洗手，洗后只能用手帕或布擦干，忌讳顺手甩水。吃完饭后，由长者作祷告。新疆馕饼与新疆大盘鸡近年来受到全国各地人民的喜爱。

华北、东北地区居住着蒙古族、满族、朝鲜族、达斡尔族、鄂温克族、鄂伦春族、赫哲族等。这一地区的少数民族，农牧业发达，习惯吃牛羊肉和各种奶制品，饮奶茶。被称为“马背民族”的蒙古族，每餐都离不开奶与肉。以奶为原料制成的食品，蒙古语称“查干伊得”，意为圣洁、纯净的食品，即“白食”；以肉类为原料制成的食品，蒙古语称“乌兰伊得”，意为“红食”。全羊席是蒙古族招待贵宾的传统佳肴，是蒙古民族最古老、最隆重的一种宴席，一般只在盛大宴会、隆重集会、举行婚礼或接待高级贵宾时摆设。将整羊加工后摆在长方形的大木盘里，像一只卧着的活羊，肉味鲜美，香飘满堂，浓郁扑鼻。宾客在进餐前，还要举行一定的仪式，高唱赞歌，朗诵献整羊的祝词等。

西南地区是我国民族大聚居的地方。藏族人民以糌粑为主食，食用时，要拌上浓茶或奶茶、酥油、奶渣、糖等一起食用。彝族以杂粮面、米为主食，早餐多为疙瘩饭，午餐以粑粑作主食，备有酒菜，晚餐也多做疙瘩饭，一菜一汤，配以咸菜。农忙或盖房请人帮忙，晚餐也加酒、肉、煮豆腐、炒盐豆等菜肴。肉食以猪、羊、牛肉为主，主要制成“坨坨肉”、牛汤锅、羊汤锅，或烤羊、烤小猪。

蔬菜除鲜食外，大部分都要做成酸菜。彝族日常饮料有酒有茶，以酒待客，民间有“汉人贵茶，彝人贵酒”之说。布依族过去有闲时食二餐，农忙时食三餐的习惯。每日主食多以大米为主，普遍喜食糯米。传统小吃很多，尤其是居住在云南的布依族，善做米线、饵块、豌豆粉、米凉糕等。傣族大多有日食两餐的习惯，以大米和糯米为主食，通常是现舂现吃，习惯用手捏饭吃，外出劳动者常在野外就餐，用芭蕉叶或笔筒饭盒盛一团糯米饭，随带

盐巴、辣子、酸肉、烧鸡、酱、青苔松等佐食。傣族过去普遍信仰小乘佛教，重要节日有泼水节、关门节、开门节等。每年傣历六月举行的泼水节是最盛大的节日，届时要赙佛，并大摆筵席，宴请僧侣和亲朋好友。



图 1.4 彝族坨坨肉（毛建华摄）

第二节 清香话茗品茶俗

一、茶之传承：南方嘉木，源自中国

1823 年，一支英国侵略军的少校在印度发现了野生大茶树。据此，国外一些学者认为茶的发源地在印度。然而考证印度历史，从中并未发现有种茶、制茶、饮茶的记载。这里就出现了一个基本的逻辑错误，包括茶树植物在内的其他植物是一直都存在的，甚至比人类的历史都要长，不能说哪里有茶树，哪里就是制茶、饮茶的发源地。人类制茶、饮茶的最早记录都在中国，最早的茶叶成品实物也在中国。茶是中华民族的举国之饮，发于神农，闻于鲁周公，始于唐朝，兴于宋代，中国茶文化糅合了中国佛、儒、道诸派思想，独成一体，是中国文化中的一朵奇葩！

我国制茶饮茶已有数千年的历史，到了秦汉时期，茶叶的简单加工已经开始出现。鲜叶用木棒捣成饼状茶团，再晒干或烘干以存放，饮用时，先将

茶团捣碎放入壶中，注入开水并加上葱姜调味。此时茶叶不仅是日常生活之解毒药品，且成为待客之食品。

隋唐时，茶叶多加工成饼茶。饮用时，加调味品烹煮汤饮。随着茶事的兴旺，贡茶的出现加速了茶叶栽培和加工技术的发展，涌现了许多名茶，品饮之法也有较大的改进。尤其到了唐代，饮茶蔚然成风，饮茶方式有较大之进步。此时，为改善茶叶苦涩味，开始加入薄荷、盐、红枣调味。此外，已使用专门烹茶器具，论茶之专著已出现。陆羽《茶经》三篇，备言茶事，更对茶之饮之煮有详细的论述。

在宋代，制茶方法的改变给饮茶方式带来了深远的影响。宋初茶叶多制成团茶、饼茶，饮用时碾碎。随着茶品的日益丰富与品茶的日益考究，逐渐重视茶叶原有的色香味，调味品逐渐减少。同时，出现了用蒸青法制成的散茶，且不断增多，茶类生产由团饼为主趋向以散茶为主。此时烹饮手续逐渐简化，传统的烹饮习惯，正是由宋代开始而至明清，出现了巨大变更。

明代后，由于制茶工艺的革新，团茶、饼茶已较多改为散茶，烹茶方法由原来的煎煮为主逐渐向冲泡为主发展。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，更能使人领略茶天然之色香味品性。

二、百味香茶：炒烘蒸闷，绿红青白黄黑

嫩绿的茶叶，通过多种加工方法，制成我们饮用的茶，根据制造方法不同和品质上的差异，通常将茶叶分为绿茶、红茶、乌龙茶（即青茶）、白茶、黄茶和黑茶六大类，正所谓“叶本一色，炒烘蒸闷成百味”。

绿茶是我国产量最多，花色品种最多，产地范围最广、饮用最为广泛的一类茶。制作工艺上，采取茶树新叶，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺制成，不需要发酵。冲泡时，清汤绿叶，沁人心脾。西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、六安瓜片、信阳毛尖、蒙顶甘露为其上品，广受欢迎。

红茶加工时不经过杀青，而是首先使其萎凋，使鲜叶失去一部分水分，再揉捻（揉搓成条或切成颗粒），然后经发酵，干燥等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶。红茶的种类较多，产地也就较广，按照其加工的方法与出品的茶形，一般又可分为三大类：小种红茶、工夫红茶和红碎茶。工夫红茶是中国特有的红茶，如祁门工夫、滇红工夫等。这里的“工夫”两字有双重含义，一是指加工的时候较别种红茶下的工夫更多，二是冲泡的时候要用充裕的时间慢慢品味。红茶的出现，引起了世界上众多茶爱好者的兴趣，曾有一段时间，国外说到中国茶叶时指的就

是红茶。

乌龙茶为中国特有的茶类，主要产于福建、广东、广东三省，属于半发酵茶，是经过杀青、萎凋、摇青、半发酵、烘焙等工序制出的优质茶类。在冲泡时，它既有绿茶的鲜浓，又有红茶的甜醇。因其叶片中间为绿色，叶缘呈红色，故有“绿叶红镶边”之称。安溪铁观音、武夷山大红袍为其珍品。

白茶是我国的特产。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。白茶主要产于福建的福鼎、政和、松溪和建阳等县，有“银针”、“白牡丹”、“贡眉”、“寿眉”几种。

黄茶制作工序与绿茶制法相似，特别之处在于，将杀青和揉捻后的茶叶，用闷的方法，用纸包好，或堆积后以湿布盖之，时间以几十分钟或几个小时不等，促使茶坯在水热作用下进行非酶性的自动氧化，形成黄色。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”（包括大叶青、安徽的霍山黄大茶）三类。

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、蒙古、维吾尔等兄弟民族不可缺少的日常必需品。有“湖南黑茶”、“湖北老青茶”、“广西六堡茶”，四川的“西路边茶”、“南路边茶”，云南的“紧茶”、“扁茶”、“方茶”和“圆茶”等品种。

三、名茶美誉：芙蓉沙绿、冠绝华夏

在上千年的饮茶历史中，有一些名贵茶叶一直深受好评。中外各大机构也多次对我国的名茶进行评比，西湖龙井、洞庭碧螺春、安溪铁观音、祁门红茶、蒙顶甘露、君山银针等名茶屡屡上榜。

产于浙江省杭州市西湖周围的群山之中的西湖龙井，其外形挺直削尖、扁平俊秀、光滑匀齐，色泽绿中显黄。冲泡后，香气清高持久，香馥若兰；汤色杏绿，清澈明亮，品饮茶汤，沁人心脾，齿间流芳，回味无穷。

祁门红茶在全球的红茶中，独树一帜，百年不衰，以其高香形秀著称，具有独特的清鲜持久的香味，并蕴藏有兰花香，清高而长，独树一帜，国际市场上称之为“祁门香”。

云南普洱茶亦称滇青茶，原运销集散地在普洱县，故此而得名，是黑茶中的上品。普洱茶是以公认普洱茶区的云南大叶种晒青毛茶为原料，经过发酵加工成的散茶和紧压茶，外形色泽褐红，内质汤色红浓明亮，香气独特陈香，滋味醇厚回甘，叶底褐红。不同于别的茶贵在新，普洱茶贵在“陈”，时

间越久，价值越高。

中国历史名茶众多，几乎每个名茶都有一段神奇的传说，细细读来，颇有滋味。

安溪铁观音的传说，融佛教信仰一体。相传，清乾隆年间，安溪西坪上尧茶农魏钦制得一手好茶，他每日晨昏泡茶三杯供奉观音菩萨，十年从不间断。一夜，魏钦梦见在山崖上有一株透发兰花香味的茶树，正想采摘时，一阵狗吠把好梦惊醒。第二天他果然在崖石上发现了一株与梦中一模一样的茶树。于是采下一些芽叶，带回家中，精心制作。制成之后茶味甘醇鲜爽，精神为之一振。魏钦认为这就是茶王，于是把这株茶挖回家进行繁殖。几年之后，茶树长得枝叶茂盛。因为此茶美如观音重如铁，又是观音托梦所获，就叫它“铁观音”。从此，铁观音就名扬天下。

关于碧螺春的传说更富有浪漫色彩。相传在西洞庭山上住着一位名叫碧螺的姑娘，东洞庭山上住着一个名叫阿祥的小伙子，两人心里深深相爱。有一年，太湖中出现一条凶恶残暴的恶龙，扬言要娶碧螺姑娘，阿祥决心与恶龙决一死战。一天晚上，阿祥操起渔叉，潜到西洞庭山同恶龙搏斗，一直斗了七天七夜，双方都筋疲力尽了，阿祥昏倒在血泊中。碧螺姑娘为了报答阿祥救命之恩，亲自照料。可是阿祥的伤势一天天恶化。一天，姑娘来到了阿祥与恶龙搏斗的地方，忽然看到一棵小茶树长得特别好，心想：这可是阿祥与恶龙搏斗的见证，应该把它培育好。至清明前后，小茶树长出了嫩绿的芽叶，碧螺采摘了一把嫩梢，回家泡给阿祥喝。说也奇怪，阿祥喝了这茶，病居然一天天好起来了。阿祥得救了，姑娘心上沉重的石头也落了地。就在两人陶醉在爱情的幸福之中时，碧螺的身体再也支撑不住，倒在了阿祥怀里，再也睁不开双眼了。阿祥悲痛欲绝，就把姑娘埋在洞庭山的茶树旁。从此，他努力培育茶树，采制名茶。“从来佳茗似佳人”，为了纪念碧螺姑娘。人们就把这种名贵茶叶取名为“碧螺春”。

四、茶馆文化：茶人心境，怡然自得

中国最早的茶馆，起源于四川。两晋时期文人张载的《登成都楼》中有“芳茶冠六清，溢味播九区”的句子，描述当时成都茶馆的盛况，这也是对茶馆最早的史料记载。唐朝时期茶馆迅速发展，到宋朝时已十分繁荣，《东京梦华录》描述北宋汴京城的“北山子茶坊内有仙洞、仙桥，仕女往往夜游吃茶于彼。”《梦粱录》也记载了当时杭州“处处有茶坊、酒肆”。茶馆在宋代就是中国人品茶的娱乐场所，到明清之时，品茗之风更盛。社会经济的进一步发展使得市民阶层不断扩大，而作为一种集休闲、饮食、娱乐、交易等功能为