

# 你知道啥是点茶、斗茶、茶百戏吗

泡茶、煮茶都是今天人们司空见惯的饮茶方式,那么,点茶是怎么回事?点茶和失传已久的传统技艺茶百戏是什么关系呢?今天,我们就来好好看看点茶、斗茶、茶百戏有什么不同。

### 点茶

宋代饮茶时仍用茶饼,但大多已不再直接烹煮茶叶,称为点茶。点茶时,将已经碾细的茶末直接投入茶碗,然后冲入沸水,略加搅拌后即行饮用。

点茶前,用沸水冲洗杯盏,预热饮具,以使“盏热而茶难冷,难冷而茶味不变”。将茶粉放进盏中,用最好的汤瓶和水加以冲点,点水时要直沏而入,水柱有力,不能时断时续。然后“调膏”,根据茶盏的大小,用勺挑上一定量的茶末放入茶盏,再注入瓶中沸水,调和茶末如浓膏油。最后用茶筅击拂,终成茶汤。

### 斗茶

正是在点茶方式的基础上,宋人创造出了一种被称为斗茶的饮茶娱乐方式。

斗茶也称“茗战”,就是比赛茶叶与点茶技艺的高下。斗茶之风始于五代,宋代时极为流行,从文人士大夫直至平民百姓,无不热衷此道。苏东坡就曾对盛行岭南惠州一带的斗茶有“岭外惟惠俗喜斗茶”的记述。

斗茶从最初以评比茶的品质为目的,后来就广为流行,成为民间百姓的一种游戏。斗茶前先将

茶末碾碎过筛,茶末越细越好,这样入水后才能漂浮起来,也容易产生汤花并聚集起来,从而“尽茶之色”。

追求奢华的宫廷斗茶,重视“浮”和“色”。点茶之色以纯白为上,青白为次,同时要求斗茶用的茶粉要经过精碾细筛的工艺,必须要细。

注重茶的内在品质的民间斗茶,则注重茶的香和味,不计茶汤色白色绿而注重茶之香、味的品鉴。

斗茶的输赢主要是看茶面汤花的色泽、均匀度以及茶盏与茶汤相接处的水痕。汤花均匀、色泽鲜白为上品。汤花长时间紧贴盏壁而不退散,是为上好,称为“咬盏”,而汤花散逸较快,则称“云脚涣乱”。

### 分茶(茶百戏)

分茶是随着点茶技艺的不断提高而产生的。分茶又称茶百戏、水丹青、汤戏、茶戏等,是一种能使茶汤纹脉形成物象的古茶道,不仅能使茶汤形成丰富的泡沫,还能在茶汤中形成文字和图案,更加提高了点茶的艺术性和娱乐性,也使斗茶活动更为兴盛。

分茶这种游艺大约始见于唐,由于古时候没有微博也没有 DV

可供记录,我们只好在文学作品中一窥分茶技艺的盛况。

唐代刘禹锡在《西山兰若试茶歌》中描述:“骤雨松声入鼎来,白云满碗花徘徊。”描述了茶汤显现图案的雏形。

在宋代,由于受到朝廷和文人的推崇,分茶十分盛行。北宋陶谷在《荈茗录》中已说到一种叫茶百戏的技艺:“茶至唐始盛。近世有下汤运匕,别施妙诀,使汤纹水脉成物象者,禽兽虫鱼花草之属,纤巧如画。但须臾即就散灭。此茶之变也,时人谓之茶百戏。”陶谷所记述的茶百戏,便是后来的分茶了,玩法是一样的。

喜爱茶百戏的文人很多,其中就有著名词人李清照,她写有“生香熏袖,活火分茶”,“豆蔻连梢煎熟水,莫分茶”等词句。宋徽宗赵佶也精于分茶。可见宋时,上自帝王,下至文人、僧徒,都会玩分茶。

入元以后,雅致的点茶道和分茶艺术开始衰落。但至明清仍有点茶流传和分茶余韵,据清代高鹗《茶》:“瓦铫煮春雪,淡香生古瓷。晴窗分乳后,寒夜客来时。”清代后期未见玩分茶的详细记载,这朵茶艺奇葩已经失传了。

总之,茶百戏是一种酝酿于唐末五代、形成北宋初期、流行于两宋、衰于元、亡于清代后期的茶艺。

(茶香)

## 喝什么茶可以降火

容易上火,这对很多人来说都是很常见的,经常上火却是很麻烦的,有人会因为饮食不规律导致上火,有人会因为脾气火爆导致上火,一般上火的症状伴随有牙痛、长痘痘,这时候,我们就要采取降火措施了。除了服用药物降火外,其实,我们还可以喝茶降火,究竟喝什么茶能降火呢?让我们一起来看一看吧。

### 1.凉茶

凉茶是大多数人都知道的降火茶。凉茶是去火降燥的经典饮品,一般你可以在家里煎制,也可以去超市直接购买现成的罐装凉茶来饮用,但是不适合大量长期饮用,因为其中的夏枯草成分过量会引起中毒。

### 2.薄荷茶

薄荷本身就具有清凉的功效,然而薄荷叶子晒干后,可以制作出薄荷茶,夏天自己冲泡一杯薄荷茶,不仅喝起来特别凉爽,而且也可以起到去火气的作用,同

时搭配一些柠檬皮,更有美白功效。

### 3.菊花茶

菊花茶四季都可以喝,而且对肝脏和眼睛特别好,脸上容易长东西的人也可以长期喝,一般来说没有什么大的禁忌,属于百搭茶品。

### 4.绿茶

绿茶相对红茶而言,具有良好的去火气和解渴生津的作用,绿茶也是最传统的茶饮料之一,冰镇的绿茶不妨在夏天一试。

### 5.决明子茶

决明子也是可以起到去火气作用的一款茶,对咽喉炎和视力不好尤其有效,近视眼的朋友们可以在日常生活中多喝一些这款茶。

### 6.大麦茶

大麦茶主要是防中暑喝的,能够快速补充失调的电解质,对去火气效果也有一定作用,如果长期体力劳动,出汗特别多,建议喝大麦茶补充体力。

(居然)

# 欢迎在《时尚消费》刊登酒水、餐饮、茶楼广告

## 读《时尚消费》



## 品美酒佳肴



咨询电话: 8599376 13839412578 13592221006 15036819999 13592220015