

# 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。斗茶前先要将

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《荳茗录》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。但须臾即散灭。此茶之变化也，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，一般你可以自己在家里煎制，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》



# I U 品



# 美酒佳肴

咨询电话：8599376 13839412578 13592221006 15036819999 13592220015