

中国蒙古族饮茶习俗研究

Study on tea drinking customs of Mongolian people in China

趙方任¹，ウリジバヤル²，常宏³

¹大妻女子大学国際センター

²新潟産業大学経済学部経済学科

³首都大学東京オープンユニバーシティ

Fangren Zhao¹, Wulijibayaer², Hong Chang³

¹International Center, Otsuma Women's University

12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-8357 Japan

²Economics and Management, Niigata Sangyo University

4730 Karuigawa, Kashiwazaki, Niigata Prefecture 945-1393 Japan

³Tokyo Metropolitan University OU

3-5-1 Iidabashi, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0072 Japan

キーワード：蒙古族，茶，习俗

Key words : Mongolian, Tea, Customs

抄録

蒙古奶茶的名称广为人知，然而，系统介绍、分析蒙古奶茶的资料却很少。

本文通过对蒙古族饮茶文化的实地调查，并结合唐宋茶诗等史料，对现代蒙古茶饮的构成以及蒙古族饮茶历史的源头进行了分析与研究。本文内容主要由下面两个部分组成。

一、关于蒙古茶的构成。

本文通过实地调查，指出以往根据“茶汤内添加食品的名称”进行分类的缺点，首次提出以“添加食品的次数”进行分类的概念，并将蒙古茶分为5类，从而使从宏观上把握蒙古茶体系的构成成为可能。

二、关于蒙古族饮茶历史的源头及其发展。

本文通过实地调查结果与历史文献记载的比较，否定了“蒙古饮茶习惯源于西藏”的说法，并得出下面三个结论。

(1) 1206年蒙古帝国建国前后，蒙古族就已经接触饮茶文化，并在渐次南侵的过程中，接受了作为北方茶俗的“多元化添加奶茶”品饮方式。

(2) 14世纪由元忽思慧撰写的《饮膳正要》一书中记载了“炒茶”、“兰膏”、“玉磨茶”、“酥签”等多种以奶制品为主的多元化添加茶，说明奶茶文化在蒙古有了一定的发展和普及。

(3) 16世纪下半叶，伴随着西藏喇嘛教在蒙古地区的传播，由僧人饮茶带动了民间饮茶，促进了奶茶在民间的广泛传播与普及。

最后本文还指出，蒙古茶文化的发展历程，与茶文化在“汉族黄河流域的传播和普及”过程如出一辙。

中国蒙古族的茶饮（包括其品饮方法以及品饮习惯等在内）一般被统称为蒙古“奶茶”。

“奶茶”通常被翻译为“milk tea”。我们知道，世界上往茶里加“奶”的饮茶习惯并不少见，比如英国红茶，“加糖、加奶”可以说是最普通、最常见的做法。在日本，大量贩卖的名为“午后红茶”的听装、瓶装茶饮料中，也有一款是加“奶”的。这

类茶一般被称为“milk tea”。另外还有最近发祥于台湾、在日本各地超流行的“珍珠奶茶”，尽管“珍珠奶茶”众多的花色中有几款并没有加“奶”，却依旧使用了“奶茶”的名字。很显然，“茶”作为一种贴近日常生活的饮品，“milk tea”、“奶茶”这类命名既有约定俗成的要素，作为商品品牌，更有相当的随意性。然而，“蒙古奶茶”则不同，她不仅具有

数百年的历史，而且已经成为一个民族茶饮、乃至一个民族饮茶习俗的定义。

那么，“蒙古奶茶”的特色、特征在哪里呢？“蒙古奶茶”与“milk tea”、与“珍珠奶茶”这类新型茶饮的区别又是什么呢？蒙古“奶茶”中的“奶”只是“milk”的意思吗？“蒙古奶茶”的文化底蕴是什么、其饮茶文化传统又是如何形成的呢？

牧区的蒙古族人每年人均消费砖茶 2540 克（注 1），而日本绿茶的成年人均消费量只有 285 克，就算加上各种含茶饮料、冰淇淋、蛋糕、点心中使用的所有茶类消费量，日本年人均茶叶消费量也只有 851 克。不产茶、且运输不便的中国内蒙古牧区牧民的茶叶消费量，竟然是绿茶产茶大国日本绿茶消费量的近 9 倍（注 2）。蒙古族人的爱茶情节缘于何处？“蒙古奶茶”的魅力又在哪里呢？

为了寻求上述诸疑问的答案，更是为了对具有浓烈特色的蒙古族饮茶文化作一个全面的考察和研究，笔者一行于 2019 年 8 月下旬，赴中国内蒙古自治区，对中国蒙古族的饮茶文化进行了实地调查。

此次调查的目的主要有两点：

1、通过对蒙古族饮茶文化的调查、记录和整理，希望从文字与影像两个方面，对该民族独特的饮茶文化的保存与继承尽一份力。

科学技术与信息情报的爆炸性发展、加之国家经济政策性导向等的影响，游牧、半游牧民族的蒙古族社会形态和结构正在发生巨大的变化，而这种变化势必会带来饮食样态和习惯的变化。不管蒙古族饮茶文化将会如何变化、将向什么方向发展，科学地、系统而又全面地记录、保存该文化，都是一件非常有意义的事情。

2、将现代蒙古族饮茶样式与史料中记载的该民族或该地区的饮茶习俗进行对比，以寻找蒙古族饮茶文化的源头及其随着时代的历史流变。

蒙古族饮茶的起源至今还不明确。不过，这其实是一个很容易理解的事情。蒙古族从兴起到统一中国这段时期，基本上说，正是中国南宋王朝时代。虽然从北宋到南宋这一时期，正是中国茶文化的鼎盛时期，但是，蒙古和南宋之间隔着契丹·西夏·金等几个国家，饮茶习惯的传播和茶叶本身的流通都会慢一步。而这一时期的蒙古族正处于“部落纷争→民族统一→对外征战→建立蒙古帝国→统一中国”的巨变时期，自然疏于文化领域的记录、记载。所以，相对比较详实的蒙古族饮茶的起源，恐怕已经无从考究。然而，茶与饮茶文化最初进入蒙古族人生活之中，以下面两种可能性为最大：

(1) 茶与饮茶文化从南宋通过中间的契丹·西夏·金、或者吐蕃进入蒙古。

(2) 蒙古帝国在不断括张的过程中，通过其占领区、作为占领区文化之一种、接触并接受了茶与茶文化。

二者孰先孰后、哪个为主体，尚有待进一步考证，但二者兼而有之，则应该是不错的。因此，考察南宋与蒙古周边诸地域的饮茶文化特征，对蒙古族饮茶文化历史的探讨将大有帮助。本文将以宋代茶诗为主要资料，对宋代“北方”饮茶习俗与现代蒙古族饮茶文化的异同进行考察、比较与分析，以期对蒙古族饮茶文化的源头进行探讨。

此次内蒙古调研、含交通移动在内，前后共 11 天，以锡林浩特市为中心，共访问了锡林浩特市阿尔善牧区、乌日图牧区、正蓝旗上都镇及其周边牧区、西乌旗所在地及其周边牧区、赤峰市达里诺尔湖牧区（与锡林郭勒盟邻接处）等、以锡林郭勒盟为主的 6 个地区。

锡林浩特盟只是中国内蒙古自治区下辖的 9（地级）市 3 盟中的 1 个盟，而且，仅就中国境内而言，除了内蒙古自治区之外，青海、甘肃、山西、陕西、西藏、云南、东北三省等诸多地区均有蒙古族人聚居生活，从这个角度讲，此次调查尚无法反映蒙古族饮茶习俗之全貌。然而，锡林郭勒盟是元上都所在地（正蓝旗）、是连接元大都·元上都·蒙古帝国汗廷哈拉和林的必经之地、也是蒙古帝国忽必烈汗统一中国之前经略漠南汉地的主要宿营地之一，因此，锡林郭勒盟是蒙古族文化浓厚凝聚的中心地之一。从这个角度讲，此次关于蒙古族饮茶文化的调查结果具有典型性和代表性。

截至目前为止，关于蒙古族饮茶习惯的研究还很少，田宏利编著的《漫话蒙古奶茶》（注 3）一书虽然算不上严密的学术著作，却可以说是其中比较详实的一部。该书第 11 章将蒙古茶分为（1）奶茶、（2）蒙古锅茶、（3）清茶、（4）米茶、（5）面茶、（6）捣茶等 6 类。然而，这一分类法中，“奶茶”既是一个类别，同时又具有总称的概念，“蒙古锅茶”是以煮茶工具来命名分类的，“米茶”和“面茶”则是以往茶中加入的主要食物的名称、即“添加物”来分类的，而“捣茶”则是以“调制方法”来分类的。虽然这种分类名称是蒙古族人在饮茶生活中约定俗成的叫法，为大家所熟知、所接受，具有通俗易懂的实用价值。但是，如果从理论上讲，很显然，这一分类方法有欠妥当，因为各种分类标准杂

糅在了一起。更重要的是，要想从整体上了解蒙古族饮茶的构成与特点，这一分类法还有一定的局限性。当然，这种多种分类标准杂糅的现象，同时也正说明了蒙古茶样态众多，我们似乎很难用一个单一的标准来给蒙古茶分类。

有鉴于蒙古茶这种多样化的特性，同时也为了对蒙古族茶饮从宏观上进行概括与整理，根据此次调查的结果，笔者首先分别按照下面三个标准、对蒙古族茶饮作一下分类与分析。

一、根据品饮方式分类。

(1) 清茶

清茶，根据蒙古语发音直译，亦可翻译为“黑茶”。

蒙古族人所谓的“清茶”，相当于学界一般所说的“清饮”茶汤，也就是在茶汤中不加入其他饮食品物的品饮方式。众所周知，蒙古茶以“奶茶”为代表，但不添加“奶类”的“清茶”也绝不少见。不仅在牧区或非牧区的蒙古族家庭里都能见到，而且各类饭店里更是“清茶”、“奶茶”同载于菜单，给客人提供多样性选择。



图 1.将煮好的清茶装在保温瓶里，方便随时取饮。在蒙古族人家如此，在饭店里也是如此。一般来说，在饭店里，清茶会比后面将要介绍的奶茶稍微便宜一点儿。笔者去的路边小店里，这样一壶清茶 10 元钱。另外，大约是奶茶文化浓重的原因吧，蒙古族人喝清茶也用茶碗，笔者在此次调查中没有见到用杯子喝茶的现象。

(2) 奶茶

“奶茶”是蒙古茶的代表，甚至可以说是蒙古茶的代名词，指在茶汤中加入鲜奶和其他各类奶制品、乃至其他各类饮食品物的茶。从这个角度讲，蒙古“奶茶”属于“添加茶”之一种。根据添加物品的不同，蒙古奶茶又可以分为几类，关于蒙古奶

茶的分类，我们在下面还要详述。

另外，前述的蒙古锅茶，也是蒙古奶茶类别中的一种，关于锅茶，我们在后面还要详述。



图 2.中国内蒙古地区的“蒙古族奶茶”。煮好的奶茶，既可以直接这么喝，也可以再往里面加入煮肉、奶酪、炸果子等食物之后再喝。当然，“直接喝”和“添加其他食物再喝”，在味道上会有很大不同。



图 3.蒙古国乌兰巴托市饭店里面的奶茶。因为加奶量较多，照片中的蒙古国的奶茶已经没有了上图中国内蒙古地区奶茶的淡茶褐色、几乎是纯白色了。

二、根据调制方法分类。

(1) 煮茶法

前述“清茶”和“奶茶”都是以“煮”的方法来调制的，这也是蒙古茶最普遍、最主要的调制方法。牧区牧民煮茶时使用的大都是传统的、与烧菜做饭兼用的、大口径的铁锅；而在市区家庭或饭店里，使用更为方便的烧水壶、电磁壶或电磁锅的现象近年来有所增加。

(2) 煮捣法

因为往奶茶中加入了酥油，为了更好地促进酥油与茶汤的融合，煮好后要将奶茶倒入专门的捣茶器中进行搅拌击打，是为“捣茶”。这是蒙古族奶茶

中比较接近“藏族酥油茶”的一个类别。

(3) 泡茶法

也就是通常所说的撮泡法或冲泡法。在此次调查的蒙古人家庭生活中，笔者一行未确认到“泡茶法”的存在，但现在在内蒙古自治区的人口比例中，汉族占70%左右，考虑到汉族饮茶一般以冲泡法为主的习惯，部分内蒙古族人受汉族的影响、在居家生活中采用冲泡法现象，应该是存在的。另外，据被调查者介绍，一部分非牧民的蒙古族人在工作单位上班时，会自己泡茶清饮，所泡之茶，也不是蒙古“奶茶”中占绝对主流的“砖茶”，而是根据个人喜好，绿茶、乌龙茶、红茶、花茶等等均有。

另外，还有一部分被调查者称，在单位不喝茶、只喝白开水。据调查，以前蒙古族外出放牧或办事时，往往会携带奶茶原料、就地取水煮制奶茶以供中途饮用。如今，上班族“泡茶法”以及以“白开水”解渴习惯的出现，可以认为是生活方式的变化对蒙古族饮茶习惯的冲击。

三、根据用茶种类分类。

(1) “砖茶”

蒙古族人饮用的茶以“砖茶”为主。“砖茶”有“青砖茶”、“黑砖茶”、“花砖茶”、“茯砖茶”、“米砖茶”、“康砖茶”等多个花色，多为方形，又称为“方砖”。同时，圆形的沱茶等，在蒙古亦有一定的消费市场。“砖茶”为紧压茶（固形茶），按6大茶类分类法来看，“砖茶”属于“黑茶”类。

“砖茶”是蒙古茶的绝对主力军，不论是清茶、还是奶茶，使用的茶叶都以“砖茶”为主，现在蒙古族地区消费量最大的“砖茶”是产于湖北的青砖茶。



图4。「川」字砖茶，是蒙古茶中的名牌，颇受人们喜爱，也是蒙古族人礼尚往来中最常见的礼品。关于以「川」字为标记的缘起理由，民间流传着不同的说法，有的说“因为川字象马蹄印”，有的说“象征川流不息

之意”。

现在，内蒙古自治区的超市里多见的“袋装蒙古奶茶粉”属于“砖茶”的便利版，大致相当于撮泡法中常见的“袋泡茶”。



图5.城市超市里的“袋装蒙古奶茶粉”品牌多、花色多，占据相当大的货架，已经成了蒙古族饮茶之盛的标志之一。

(2) 红茶及绿茶、花茶、乌龙茶等其他茶类

如今，蒙古族人已经出现用红茶煮制奶茶的做法。据田宏利的《漫话蒙古奶茶》介绍，这一习惯主要集中在内蒙古东部科尔沁、喀喇沁等地区，使用的多为滇红或俄罗斯红茶（此处所说的“俄罗斯红茶”，到底是何处所产茶叶，因此次调查范围所限，尚不清楚。按照中国茶学界的传统说法，像俄罗斯这样的北方国家一般是不产茶的，但据蒙古国文化教育大学教授、文化研究博士ジグジドジャブ・バートルチョクト介绍，俄罗斯和蒙古国均产茶叶，其茶树树高只有五十厘米左右，开花很漂亮，而且两国所产茶叶在蒙古国内均很有市场。教授所介绍的俄罗斯和蒙古国的茶树及其所产茶叶，与我们一般所说的茶树、茶叶到底是不是同一个品种，尚有待进一步调查，但蒙古国人将其作为茶叶品饮，则是毋庸置疑的事实）。同时，据笔者此次调查得知，在锡林浩特市等地，已经有了用英国立顿袋泡茶煮制蒙古奶茶的做法。

另外，如前所述，红茶、绿茶、花茶、乌龙茶等在泡茶法中多有应用，但白茶、黄茶和黑茶中的普洱茶等在内蒙古地区尚属少见。

(3) 代茶饮。

“代茶饮”本身并不是茶，指的是象茶一样被人类定期、习惯性地饮用的植物类饮品。中国代茶

饮的历史非常悠久，至少可以上溯到唐代（注4）。关于包括蒙古族在内的中国北方少数民族的代茶饮的起源，目前尚未见到相关的研究成果，但估计代茶饮的历史要早于当地饮茶的历史，其理由很简单——因为北方不产茶，而代茶饮却基本上都是就地取材的。现在，蒙古族的代茶饮多为野生植物和中药材，常见的有“地榆茶”、“达乌里胡枝子茶”、“罗布麻茶”、“黄岑茶”、“秋子梨茶”、“山荆子茶”等等。

如今，代茶饮的利用率在内蒙古地区呈下滑趋势，但茶叶店或日常食杂店里还有大量的晒干的野生植物和中草药作为代茶饮在出售，这既是内蒙古地区的一大特色，也是蒙古传统文化延续的一个代表。



图 6.这种散卖的代茶饮干货在乡下的食杂店里比较常见。

前面从整体上介绍了蒙古饮茶文化构成的大致状况，下面我们着重来介绍一下蒙古茶的代表——奶茶。

蒙古奶茶的基本煮制方法如下。

(1) 烧水



图 7.煮茶的锅通常都是和烧饭锅兼用的



图 8.干牛粪依旧是牧区蒙古人常用的燃料，而且没有异味、非常易燃。

(2) 加茶

如今，大多数家庭会将茶先装入纱布袋(茶包)里面再煮，这样可以省去过滤茶渣的过程。



图 9.煮茶用的茶包，因为反复使用，已经被染成了茶色。

(3) 观汤色（扬汤）

用大铜勺将锅内的茶汤舀起来，高举至空中后再倒入锅中，同时要侧目观汤色，以判断煮茶的火候。

所有的被采访者都无法用语言来明确描述“观汤色”的标准，然而，蒙古族母女口耳相传的这一做法，却正是蒙古奶茶煮制时的关键技巧之所在，是煮制一锅符合自己家庭口味的、或者说是煮出具有自己家庭特色的奶茶的关键所在。

“观汤色”的过程也是煮制蒙古奶茶中最耗时的一个程序。也只有这个时候，负责煮茶的主妇们很少说话，一丝不苟地将全部心思都集中在了茶汤里面。



图 10.对于每天都要给一家人煮茶的蒙古族主妇来说,整个煮茶的过程是轻车熟路的,但即便如此,扬汤时,她们还是非常专注。

(4) 加奶

根据介绍,多数家庭在此处加的一般是“鲜奶”。然而,此处所说的“鲜奶”和我们在超市里购买的“鲜奶”略有不同。超市的鲜奶通常在挤奶后经过了杀菌等处理,而蒙古族人所说的“鲜奶”没有经过杀菌等处理,挤完奶后直接放在屋内阴凉处待用(当然,蒙古族的鲜奶用途广泛,既可以作奶豆腐等各类奶制品,也可以和面作炸果子等各类面点,并非煮奶茶专用)。往奶茶里加的“鲜奶”既有当天早上挤的奶,也有前一天挤的奶。如果“鲜奶”放得稍微久了一点,表面上会形成一层薄膜或软固体状凝结,叫做“奶嚼克”,一部分家庭会将“奶嚼克”撇在一边,只取“鲜奶”入茶,也有一部分家庭不那么严格,会将少量“奶嚼克”一同入茶。

(关于“奶豆腐”、“奶嚼克”等奶制品,我们在后面还会集中介绍)



图 11.左边桶里的是前一天挤的“鲜奶”,而右边桶里的则是笔者们造访当天早上挤的“鲜奶”。此次为笔者们煮茶时用的是前一天的奶。奶桶表层黄色部分就是“奶嚼克”。



图 12.蒙古族主妇左手拿的粉色的是盛“鲜奶”的塑料桶(瓢),右手拿的则是煮茶用的铜勺,地上放着的红色桶则是盛清水的水桶。

(5) 加盐

蒙古族人自己饮用时,加盐量比较大,招待客人时,有时会特意降低加盐量。据介绍,在内蒙古东部通辽一带,也有往茶里加糖的现象。



图 13.主妇在调节加盐量。

(6) 再次扬汤搅拌

以观茶乳交融的状况,大致可以认为是相当于传统茶文化中所说的观“汤候”。



图 14.加入奶、盐后的第二次扬汤



图 15.扬汤的动作、幅度等因人而异

(7) 出锅。

至此，奶茶就算煮好了。如今，不管牧区还是城镇，大都将煮好的奶茶舀入保温瓶中保存，以方便取用。



图 16.刚刚煮制完成的奶茶茶汤。整个煮茶过程几乎没有茶艺或日本茶道的艺术性和仪式感，却充满了生活气息。



图 17.奶茶煮好后，用铜勺舀到水壶里面，如果当时就喝，就用水壶直接倒入茶碗里。但蒙古族煮一锅奶茶，通常是一家人一天的量，所以一般会再转入暖瓶中保温待用。

至此，蒙古奶茶的“煮制”过程就完成了。如前所述，在“煮制”奶茶的过程中，往茶汤里面至少加入了“鲜奶”和“盐”两样东西，这两样也正是蒙古奶茶中最普遍的两种添加物。除此之外，煮制奶茶时还有添加“炒米”和“黄油（酥油）”的做法。也就是说，蒙古奶茶是典型的“添加茶”。

因为蒙古“奶茶”有很多种类，而且“奶茶”二字往往又被作为“蒙古茶的总称”来使用，所以在这里，笔者将此处“煮制”完成的“奶茶”权且称为“第一次添加奶茶”，而绝大多数的蒙古族人在饮用奶茶时还要往茶汤里添加诸多其他饮食类物品，也就是说，通常还要进行“第二次添加”。



图 18.在蒙古喝“早茶”时，往“第一次添加奶茶”里面又添加了煮羊肉、炸果子和奶豆腐等食物。添加物不同，添加物在奶茶中浸泡的时间不同，“奶茶”的味道都会发生变化。而右侧盘子里的、里面带馅儿的饼

类，则没有往奶茶里面添加的习惯。

关于饮茶时的“第二次添加”，则因时、因地、因人而有很大的变化。比如饭店就餐前喝奶茶，因为马上就要开始正餐，所以一般不会添加其他食物。比如到蒙古人家中作客，主人会准备奶茶和丰盛的“添加”食物，但如果不是用餐时间的话，添加现象也并不普遍。据笔者观察，关于饮茶时的“第二次添加”，最具有代表性的例子则是“蒙古早茶”。笔者在此次调研中，在蒙古族家庭中和在饭店里都体验了蒙古早茶的丰盛。下面我们通过照片来看一看蒙古早茶时、也就是“第二次添加”的添加物都有哪些？



图 19.上面这幅照片是四个人的“早茶”量。蒙古“早茶”非常丰盛，绝对可以与广式“早茶”合称“双璧”。而从“早茶”餐桌上的绝大部分食物都可以放在奶茶里一起品饮这个角度来看，蒙古族的“早茶”才是以茶为主体的、名副其实的“早上”的“茶”。

【手抓肉】水煮带骨头的大块羊肉(也有吃牛肉的时候)，用刀切下来，既可以直接吃，也可以放入茶汤中浸泡一会儿再吃。



图 20.手抓肉

【嚼克】将“鲜奶”放置 1~2 天，表面上会形成一层薄膜或软固体状凝结，叫做“奶嚼克”，或“奶嚼口”，可以直接放到茶汤里一起喝；但多数情况是将“奶嚼克”和炒米、白糖(或红糖)一起拌匀，则既可以当点心吃，有点类似奶油蛋糕的感觉，也可以放到茶汤里一起喝。如果将“奶嚼克”放到茶汤里面一起品饮的话，因为“奶嚼克”中拌有相当量的糖，那么，这个时候的蒙古奶茶就成了“糖盐奶茶”啦。



图 21.“奶嚼克”通常是现吃现拌，各家的味道也不一样。在内蒙古地区的宾馆里，自助早餐时也有“奶嚼克”供客人选用。



图 22.“奶嚼克”奶香十足、甜而不腻，其中的炒米硬度适中、口感非常好，涂在炸果子上吃，也是一道绝品。



图 23.中国内蒙古地区宾馆的自助早餐里,“奶嚼克”也是倍受欢迎的必备食品

【奶皮子】将鲜奶煮开、放置一段时间后,在液体奶的表面会形成一层奶膜,奶膜冷藏后可以当点心吃,味道和口感有些冰淇淋的感觉,也可以加到茶汤中一起品饮。



图 24.“奶皮子”可以切成各种形状,既赏心悦目、又香甜可口。

【鲜奶豆腐】将鲜奶较长时间低温煮沸,蒸发掉水分,最后剩下的、软软的近乎固体状的、以蛋白质为主的部分,放入木制模子里面、拍打成型,因其通体呈乳白色且多呈方形类似豆腐(以方形最为常见),所以被叫做“奶豆腐”。如果不入木制模子成型,而用手捏成不规则碎块儿状,则叫做【奶渣子】。奶豆腐既可以拿来当点心吃,也可以放入茶汤中一起品尝。



图 25.鲜奶豆腐

【干奶豆腐】将鲜奶豆腐进一步充分晒干,则是干奶豆腐,既可以直接吃,但大都放入茶汤中食用。

不管是整块儿的、还是切成条形或片状,干奶豆腐和鲜奶豆腐在外观上都非常相似,只是干奶豆腐要硬得多,要想直接嚼食,实在需要一副好的牙口。



图 26.将干奶豆腐叠成蒙古包一样的形状,是蒙古族人新年或大型喜庆活动时的传统做法。

【黄油】将“奶嚼克”进一步加热提炼,则是黄油,也就是“酥油”。黄油多在煮制奶茶时添加,根据添加黄油的多寡,有时会将奶茶放入木桶中,然后用木棒搅拌,是为“捣茶”。



图 27.黄油



图 28.各种瓶罐里面装的都是自家生产的黄油

【炸果子】“炸果子”指的是油炸面制品，蒙古族炸果子的花色很多，而且往往是好几样炸果子同时佐茶。蒙古族的炸果子不像油条那样蓬松、酥脆，要更瓷实些，所以既可以直接吃，也可以放到茶汤里面泡着吃。



图 29.因为蒙古草原气候干燥，所以炸果子可以保存很长时间。炸果子是蒙古人家随时都拿得出来的便利食品。



图 30.照片上部盘子里的食物从左往右分别是“炸果子”“鲜奶豆腐”“干奶豆腐”“奶嚼克”“炸果子(不同种类)”，中间一排稍微小一点儿的碗里则是“糖”和“炒米”，最下一排是煮制好的奶茶

除了上述食物之外，蒙古“早茶”餐桌上通常还可以见到馅饼、包子、饺子、鸡蛋，甚至还有面条、面片儿等等，但这些食物一般不往茶汤里面添加，而是直接吃。

蒙古早茶如此，中午或下午如果吃饭(喝“奶茶”)的话，饮食内容也大致如此，而且往往以早茶最为丰盛。这应该是蒙古族传统文化的遗存，因为以前，以放牧为生的蒙古人是不吃中饭的。



图 31.蒙古族人的中午饭往往也是以“喝茶”为主。而且配套食物也和早茶基本一样。

蒙古奶茶中，除了“第一次添加奶茶”、以早茶为代表的“第二次添加奶茶”之外，还有一个更正式、也更丰盛的“奶茶”，那就是“锅茶”。下面我们再来介绍一下据说是成吉思汗极为推崇的蒙古“锅茶”。

在蒙古国，至今还流传着这样的说法：据说成吉思汗就是因为向往中国的茶饮、希望时时都能喝

到好茶，才决心南征灭宋的。至于这一说法是否属实，恐怕已经无从考证了。

蒙古“锅茶”的制作大致可以分为下面几个流程：

(1) 煮制奶茶。



图 32.基本制作流程与前面介绍过的“第一次添加奶茶”大致相同。

(2) 在专用的“锅茶”的“锅”(比煮“第一次添加奶茶”的大锅要小一些，大致相当于涮羊肉的火锅的大小)里面放入牛肉干儿、鲜·干奶豆腐、蒸小米、奶皮子等备料。



图 33.锅茶锅中的底料

(3) 将煮制好的奶茶(“第一次添加奶茶”)倒(舀)入“锅茶”专用的“锅”中。



图 34.蒙古族人将茶从一个容器转到另一个容器的时候，比如此处从“煮茶锅”转到“锅茶锅”的时候，通常都是用水瓢来舀，而不是端起锅来倒。



图 35.准备就绪的“锅茶”。当然，里面添加物不同，汤面外观和颜色也会不同。

(4) 在“锅茶”下面加火保温，然后，“锅茶”就可以上桌了。



图 36.“锅茶”是餐桌的最中心。

品尝“锅茶”的时候，用浅底儿勺子舀到每一

个人的茶碗中品尝。品尝“锅茶”时，每个人还可以根据个人的喜好，再次在自己的茶碗里添加“煮牛(羊)肉”、“干(鲜)奶豆腐”、“奶嚼克”或“炸果子”等食品。——由此可见，蒙古“锅茶”实际上是“三次添加奶茶”——在“锅茶”准备(烹制)过程中，有两次添加，在品饮时有一次添加——本文中所述的“一次、二次、三次”添加与添加的时间先后顺序无关，单纯从时间顺序上讲，煮制时“添加”在先，品饮时自己“添加”则在后。

品尝“锅茶”时，用勺子将锅茶舀入每个人的茶碗里这一过程，如果用茶学术语来描述，大概称之为“分茶”是最合适不过的。

“分茶”一词出现在宋代，是文人“点茶”的发展型，有学者认为，“分茶”相当于“茶百戏”或“水丹青”，亦即在茶汤表面“点”出泡沫、并用泡沫作书作画的“艺术”行为；然而笔者认为，宋代的所谓“分茶”，是在一个稍大的茶碗中“点”茶以欣赏茶汤表面之泡沫，然后再用勺子“分”到每一个人的小茶碗里品饮(关于“分茶”，笔者将另行撰文考证)。也就是说，宋代“分茶”是为了让每一个人能够平等、均匀地品尝到作为精华的“泡沫”，不仅是单纯的“艺术”行为，而是一个必要的、着眼于实用需求的流程。

从这个角度讲，“锅茶”的“分茶”也是如此。

“锅茶”中食材比较多，已不适合装入保温瓶中、以“倒茶”的方式来品饮，所以才改用勺子来“分”。

“锅茶”名为“茶”，本质上却更接近于“食品”、更接近于“茶料理”，而且是主食、菜肴杂糅在一起的“茶料理”。另外，“锅茶”是下面用火持续加热的，和常见的“火锅”非常相近。



图 37.“锅茶”用料丰富、讲究，加工程序也相对复杂，所以“锅茶”往往是餐桌的最中心。因此，将“分茶”的专用勺子从茶锅中取出横置桌面，则表示饭局已经结束。

还有在最初煮制奶茶时加入饺子、然后再倒入“锅茶”之中的做法，那就成了“锅茶饺子”——这已经是典型的“茶料理”啦。整体来看，蒙古奶茶在很大程度上，与其说是“饮品”，不如说是“食品”，而“锅茶”是其代表。



图 38.蒙古国乌兰巴托市内饭店出售的“锅茶饺子”

在此次调查中，笔者还了解到了蒙古族小学校的一次茶会活动。锡林浩特市某小学曾举办过由师生和家长等共同参加的“奶茶”大会。学生们分成 5 个小组，分别煮制 5 种不同的“奶茶”，然后与家长、老师共同品饮。

该校学生煮制的 5 种不同的“奶茶”分别为“奶豆腐茶”、“干肉茶”、“饺子茶”、“米茶”和“面茶”。

很显然，小学生们作的这 5 种茶是按照“添加食材”来分类的。前三种是“锅茶”中必备的食材，未超出“锅茶”范畴，这里，我们来看看传统的“米茶”和“面茶”的做法。

米茶：煮好清茶备用。然后，在炒锅中加黄油，油热后，将米放入锅中翻炒，待米炒“开花”，米香四溢时，加入煮好的茶水，煮开后缓缓多次加入奶子，加入盐，反复扬几十次，即可。

面茶：首先将清茶煮好备用，然后在炒锅中放黄油，油热后，放少许面粉，面粉炒熟后，将清茶倒入锅内，用勺子将其搅匀，面茶比奶茶略稠一些，还可以加入肉末、鸡蛋等。



图 39.中国内蒙古自治区锡林浩特市小学校奶茶大会的场面

不难看出，我们前面介绍的将蒙古茶分为（1）奶茶、（2）蒙古锅茶、（3）清茶、（4）米茶、（5）面茶、（6）捣茶等 6 类的分类法，其实只是蒙古族人根据“添加物的有无”和“主要添加物”给所饮之茶起的约定俗成的称呼，算不得真正的“分类方法”。而且，如果单纯着眼于“添加物”内容的话，那么，“奶豆腐茶”、“干肉茶”、“饺子茶”等等也都应该跻身于这一行列。

在此，为了厘清蒙古族茶饮的构成，笔者试图用一个统一的标准对蒙古族茶饮分类如下：

1、非添加茶。

包括清茶及不作添加的各种冲泡茶。

2、一次添加茶。

煮制奶茶时往茶汤中添加了鲜奶、盐或黄油等食物，而在品饮时不再添加其他食物的奶茶，可以称为“一次添加(奶)茶”。因为蒙古族人喝茶时往往会准备丰盛的茶食，所以，直接饮用“一次添加奶茶”的做法在日常生活中似乎并非多数，最常见的是在饭店上菜之前，大家会喝一点儿“一次添加奶茶”。

另外，如果品饮时不做添加的话，“捣茶”亦应归入此列。

3、二次添加茶。

煮制奶茶时做了“一次添加”，而在品饮时再次添加其他食物，这就是“二次添加(奶)茶”。以非添加的清茶为基础煮制的“米茶”、“面茶”等，因为是煮制时添加一次，品饮时添加一次，所以属于二次添加奶茶。

4、三次添加茶。

如“锅茶”或“锅茶饺子”，在煮制阶段做了两

次添加，品饮阶段再作一次添加，属于“三次添加(奶)茶”。

如果喝“锅茶”时不再添加其他食物的话，那么，这样的“锅茶”则属于“二次添加(奶)茶”（两次均为烹制时添加）。

5、代茶饮。此类非茶，在此不作详述。

而上述 2、3、4 三类茶，又被统称为“蒙古奶茶”。

综上所述，我们可以得出“蒙古奶茶”具有下面几个特征。

（1）蒙古族的奶茶不是单纯的“milk tea”，而是作为蒙古族特产的各类奶制品与茶的大融合。

（2）和广东人热衷的大名鼎鼎的“粤式早茶”（“广式早茶”、“港式早茶”）相比，“蒙古族早茶”的知名度要低得多，甚至说成完全不被外人所知也不为过。然而，“粤式早茶”的“茶”只是众多饮食物品中的“一个”，而“蒙古族早茶”正如前面介绍的那样，“茶”中包含了一切，“茶”是蒙古族饮食的真正的载体。

草原上的牧民“宁可三日无食，不可一日无茶”这句话被无数人反复引用，用以说明蒙古族人有多么爱茶、重视茶，然而，真正去过大草原之后才发现，这句话其实并没有抓住蒙古茶的核心。蒙古茶已经和一日三餐完全结合在了一起，不只是抽象概念上的结合，还包括物理上的结合。无“食”的“茶”在蒙古族那里是绝对的少数派。对于蒙古族人来说，是不存在“三日无食”的现象的，因为“茶”中包含了诸多的“食物”，“茶”就是“食(饭)”。



图 40.照片中左侧是蒙古国乌兰巴托市内饭店的“锅茶饺子”，而右侧则是该饭店的“正常”的饺子，两样饺子都是作为食物列于菜单的。两样饺子是同样的馅儿，但味道却有很大的差异。

（3）中国茶文化中，添加茶的历史很悠久，可以上溯到唐代（注 5），然而在当代，清饮文化占绝

对主流。说起“添加茶”，在生产过程中实施添加的“花茶”堪称代表。如蒙古族这样，在煮制（相当于冲泡）过程中、在品饮过程中实施多次添加的做法，是很罕见的。

(4) 蒙古族人用来入茶的“鲜、干奶制品”、“煮肉”、“肉干”、“炸果子”、“炒米”等等，大都是自家生产的，本就风味各异，而每个人在品饮时添加的食物选取又不同、添加的量不同，甚至在茶汤中食物浸泡的时间也不同，而这些都会使“奶茶”的味道发生变化。笔者在调查中直接做了试验：一碗已经添加了各类奶制品的“奶茶”，在喝的时候，“添加”和“不添加”煮熟的羊肉，奶茶的味道完全不同，而且羊肉在茶中浸泡时间不同，味道又会再次发生变化。也就是说，添加物内容完全相同的一碗茶，“早一点儿喝”和“晚一点儿喝”，味道大不相同。

因此，蒙古族的茶，每一碗都不同。正所谓“茶无定形、品无定数”，这才是蒙古奶茶的真谛。

接下来，我们再来看看此次调研的第二个目的，也就是关于蒙古族饮茶源头的话题。

在缺乏当时第一手原始资料的情况下，要想彻底探明蒙古族饮茶起源，几乎是不可能的事情。然而，正如我们前面分析的那样，蒙古族饮茶的最大特点是“添加”，而最主要的“添加”食材是奶制品，那么，我们来看一看历史上“茶”与“奶制品”的关系变化，对我们了解早期蒙古族饮茶状况，当有裨益。

在中国茶文化历史上，“茶”与“奶制品”的第一次接触，便是著名的“酪奴”典故。据杨銜之的《洛阳伽兰记》（注6）记载：“（王）肃（464~501）初入国、不食羊肉及酪浆等物、常饭鲫鱼羹、渴饮茗汁。京师士子见肃一饮一斗、号为漏卮。经数年以后、肃与高祖殿会、食羊肉酪粥甚多。高祖怪之、谓肃曰、卿、中国之味也、羊肉何如鱼羹、茗饮何如酪浆。肃对曰、羊者是陆产之最、鱼者乃水族之长、所好不同、並各称珍、以味言之、甚是优劣、羊比齐鲁大邦、鱼比邾莒小国、唯茗不中、与酪作奴。……彭城王谓肃曰、卿不重齐鲁大邦、而爱邾莒小国。肃对曰、乡曲所美、不得不好。彭城王重谓曰、卿明日顾我、为卿设邾莒之食、亦有酪奴。因此复号茗饮为酪奴”。

多少有点儿遗憾的是，“茶”与“奶制品”的第一次接触，不是融合，而是碰撞，这次冲突亦可视为南方茶文化与北方乳(奶)文化之冲突。通过这则

史料我们可以知道，(1) 在南北朝时期，茶已经传入北方，(2) 北方茶的主要饮用群体以因各种原因来到北方的南方人为主，(3) “茶”与“乳(奶)制品”分别为南北饮品的代表，二者并没有发生融合(相互添加)现象。

到了唐代，饮茶习惯已经在北方普及（注7），同时，在茶中加入“奶制品”的现象也已经出现了。唐诗中共出现两例添加奶制品——“酥”的作品。

李泌的残“句”（注8）：

旋沫翻成碧玉池，

添酥散出琉璃眼。

白居易的《晚起》（注9）：

烂熯朝眠后，频伸晚起时。

暖炉生火早，寒镜裹头迟。

融雪煎香茗，调酥煮乳糜。

慵馋还自哂，快活亦谁知……

前面已经介绍了，“酥”亦称“酥油”，即黄油，是由“嚼克”再加热而成的，在酪类中属于高级品。而且“酥”不融于水，在茶中加“酥”，酥油会形成淡黄色的凝结浮在茶汤表面，李泌诗中“琉璃眼”的描写是非常逼真而写实的。另外，因为“酥”不融于水，所以煮茶时加入“酥”的话，往往要以“捣茶”的方法促使其融合。



图 41.由“酥”形成的“琉璃眼”

唐代茶诗 606 首中，涉及添加奶制品的作品仅此 2 例，说明这类添加行为并不多见，但同时，唐代已经出现往茶汤内添加奶制品的做法，则是不争的事实。

到了宋代，往茶汤中添加的奶制品的种类有所增加。我们先来看几个例子。

张商英的《高光堡道中》（注10）：

……

柳叶依墙密，溪流刷石斜。
土氓尊使者，再拜馈酥茶。
陆游的《戏咏山家食品》(注 11)：
牛乳挹酥瀹茗芽，蜂房分蜜渍棕花。
旧知石芥真尤物，晚得萎蒿又一家……
虞俦的《以酥煎小龙茶因成》(注 12)：
水分石鼎暮江寒，灰拨砖炉白雪乾。
蟹眼已收鱼眼出，酥花翻作乳花团……
葛绍体的《雪中月波即事》(注 13)：
……
艳歌逸响歛笙竽，酒酣意气高阳徒。
尊盘快斫松江鲈，茶鼎渐融女墙酥……
方鸿飞的《宣妙楼》(注 14)：

……
人锁昼房听鸟语，僧归晚坞放蜂衙。
不须老远来沽酒，只觅天酥为点茶。
以上 5 首是茶中添加“酥”的例子。尚未超出

唐代已经出现的添加奶制品的范畴。

虞俦的《有怀广文俞同年》(之一)(注 15)：
客来愧乏牛心炙，茶罢空堆马乳盘。
纵有诗篇惭和寡，了无心印可传单……

这是在茶中添加马奶的例子。“马奶”又称为“马奶酒”，具有清洗肠胃的功效，是蒙古族人日常喜爱的饮料之一。但因为马奶“榨乳”相对比较费事费力，现在马奶的价格大约是牛奶的几倍、甚至十几倍，所以，现代蒙古奶茶使用的基本上都是产出量比较大的牛奶。



图 42. 这样一桶马奶，在西乌旗小镇上卖到 100 元人民币。

刘攽的《王仲至使北》(注 16)：

朔雪如沙万里程，幽阴戴斗正严凝。
终军何必功横草，沈尹无烦夕饮冰。
茗粥迩来夸湏酪，毡裘仍自愧绵缯。
岁寒拜日穹庐外，想见东南瑞气昇。

“湏酪”在此指“马奶”和“奶酪”，“奶酪”即前面介绍的现代蒙古族人往茶汤里加的最多的

“鲜奶豆腐”。

苏辙的《和子瞻煎茶》(注 17)：

……
君不见闽中茶品天下高，
倾身事茶不知劳。
又不见北方俚人茗饮无不有，
盐酪椒姜夸满口。
我今倦游思故乡，
不学南方与北方……

苏辙此诗中提到的“盐、酪、椒、姜”中，“椒、姜”现代蒙古族人似乎不大多用，但该诗明确强调出北方习俗“茗饮无不有”，用现在通俗说法就是“什么都加”，这倒是和现代蒙古族人茶饮的实际形态相吻合。

刘辰翁的《和答李德臣》(注 18)：

……
味言随时变，
茗薄酪自浓……

此诗强调出“茶”与“酪”比例的重要性。

刘一止《允迪以羊膏瀹茗饮吕景实景实有诗叹赏仆意未然则次原韵》(注 19)：

精金不受钗钏辱，瑞草何曾取膏腹。
乳花粥面名已非，荐以羊肪何太俗。
山林钟鼎异天性，难遣华腴偶穷独……

此诗中的“羊膏”、“羊肪”所指何物，不是很明确，单从“膏”字字面意义来考虑，与“黄油”的形态最相近，但正如前面诗中所示，“黄油”多用“酥”字来表现，所以，此处的“羊膏”、“羊肪”或指羊之“膏馥”，也就是羊的最好的部分，也就不排除(煮)“羊肉”的可能性了。

梅尧臣的《次韵和永叔尝新茶杂言》(注 20)：

……
造成小饼若带铤，斗浮斗色倾夷华。
味甘回甘竟日在，不比苦硬令舌窞。
此等莫与北俗道，只解白土和脂麻。
欧阳翰林最别识，品第高下无欻斜……

诗中“白土”一词尚不知确切所指何物。笔者在《唐宋时代“添加茶”文化研究》一文中曾指出，“白土”有“白面(面粉)”、“白垩(即“白土子”，石灰岩的一种)”、“观音土”等三种可能性，然而每一种都缺乏真正入茶的实例佐证和有效的说服力。倒是在此次内蒙古调研中，笔者发现，蒙古族人往茶汤中添加的主要食材之一的“干奶豆腐”的自然碎末(非人工加工的均匀粉末)，色呈纯白、无光泽、有粗有细，从外观而言，称之为“白土”绝对有说

服力，而且虽说是现代，但在蒙古族饮茶时确实有以之入茶的用例。笔者认为，宋诗中出现的“白土”记述，其中关于北方习俗的一部分，实际上指“干奶豆腐碎末”的可能性非常大。



图 43. “干奶豆腐”的自然碎末，酷似白土。

综上所述，宋代往茶汤中添加的奶制品种类与唐代相比有所增加，而且，现代蒙古奶茶中的主要添加物，在宋代几乎都可以找到。更重要的是，正如苏辙《和子瞻煎茶》诗中的“北方”、梅尧臣《次韵和永叔尝新茶杂言》诗中的“北俗”所显示的那样，这类奶制品的多元化添加现象，在宋代已经是作为北方民族或北方地域的特色为当时人所认知的。

上述诸诗作者在年代上横跨北宋、南宋，较早的梅尧臣、苏辙、刘攽、张商英等均为北宋时人；刘一止（1078~1161）为北宋、南宋相交时人；陆游、虞俦为南宋时人，而且1206年蒙古帝国建国时，二人都还建在；葛绍体生卒年及仕途履历不详，当为南宋晚期人，最晚出的方鸿飞生、卒年不详，大约与次晚出的刘辰翁（1233~1297）为同一时代人，从刘辰翁的生、卒年上可以得知，其为南宋末·元初人，1279年元灭南宋后，还生存了近二十年。由此我们可以得知，早在蒙古帝国1206年建国之前，就已经出现了往茶汤中添加多元化的奶制品的习俗，而且这一习俗是作为北方饮茶习俗为大家所认知的，并一直持续到元朝的建立、乃至元帝国完全统一中国以后。尽管宋诗资料中所说的“北方”在所指地域上还不是非常明确，应该未必远及蒙古族的根据地“漠北”，尽管蒙古在建国前后、通过辽、金、西夏吸收了“奶茶”文化的资料尚未见到，但考虑到蒙古族自漠北而漠南、进而统领漠南汉地，最终灭南宋而统一中国的自“北”而“南”的旅程，特别是自1234年蒙古灭金到1279年灭南宋这一期

间，蒙古族着意经营漠南及漠南汉地近半个世纪，而这一地区应该正是宋诗中所说的“北方”、也正是“北俗”奶茶文化兴盛的地域。因此我们认为，蒙古族在渐次南侵的过程中，最先接触的“茶文化”正是“奶茶文化”，而在茶汤中加入多元化的奶制品的习俗又正符合蒙古族“乳（奶）文化”的性格，以至于这种品饮习惯迅速为蒙古族所接受并延续至今（至于当时在蒙古族民众之间普及到什么程度，还有待进一步研究）。

成书于13世纪的《蒙古秘史》中多次提到了“茶”。比如怯薛军偷茶叶被罚一事。另外还有，元太祖16年（1221），南宋赵珙出使蒙古。辞别之日，木华黎说“凡好城子多住几日，有好酒与吃，有好茶饭与吃”。另外，《长春真人西游记》中记载，“车架北回，在路屡赐葡萄酒、瓜、茶食”。这些记载说明，蒙古族在1206年蒙古帝国成立之初，便接触、接受了茶文化。而这一茶文化又当是“北俗”奶茶文化。另外，从上述资料中“茶饭”、“茶食”并举的表现来看，不排除当时已经出现了“多次添加的奶茶文化”的可能性。

关于蒙古族奶茶起源的先行研究成果极少，综合起来主要是下面两个观点：

(1) 蒙古奶茶源于西藏的酥油茶。

(2) 16世纪下半叶，藏传佛教盛行蒙古，喇嘛与蒙古上层开始饮奶茶，久而久之，蒙古民众争相效仿，逐渐养成饮茶习惯。（注21）

很显然，(1)是不对的，(2)当与史实相符。综合而言，蒙古族最初是通过金、西夏等“北方”地区的“北俗奶茶文化”接触到并接受了茶文化，时间大约在12世纪末、13世纪初；而饮茶文化在蒙古族民间的广泛普及则归功于16世纪下半叶喇嘛教在蒙古地区的传教活动。

蒙古族饮茶文化的这种两个阶段、不同契机的传播方式，其实和茶文化在中国黄河流域的传播有着极其相似之处。

在这里，笔者想回顾一下中原黄河流域汉民族地区饮茶习惯普及的历史。

最早记载中国北方（此处所说的“北方”指长城以南、开封洛阳一线黄河流域）饮茶史实的资料当属著名的左思（约250~305）的《娇女诗》（注22）：

吾家有娇女、皎皎颇白晰。
小字为纨素、口齿自清厉。
有姊字惠芳、眉目粲如画。
驰骛翔园林、果下皆生摘。

贪华风雨中、倏忽数百适。

心为茶笋剧、吹嘘对鼎鑪。

左思为西晋临淄（今山东淄博）人，西晋武帝司马炎时期，因其妹左芬被选为妃子而随其妹一起迁居洛阳。诗中所描写的便是洛阳人家的两个女孩儿，玩儿累了口渴时，因急于喝茶而对着茶炉吹气以助火势的情形。诗文描写非常日常化，说明在当时一部分洛阳人家中，喝茶以及喝茶法已经很生活化了。

然而，正如我们前面在“酪奴”的典故中已经介绍的那样，在一百多年后的南北朝时期，北方人已经了解了茶、并以北来的南方人为主体的出现了一定的饮茶人口，但在北方，茶文化依旧受阻于乳文化，而没能形成大范围的人气。茶在北方的广泛普及，要等到几百年后的唐代开元年间。

据《封氏闻见记》卷六「饮茶」条记载“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。学禅、务于不寐、又不夕食、皆许饮茶、人自怀挟、到处煮饮、从此转相倣效、遂成风俗。自邹（今山东邹县）、齐（山东临淄）、沧（河北沧州）、棣（山东惠民）、渐至京邑、城市多开店铺、煎茶卖之。不问道俗、投钱取饮”。（注23）

也就是说，佛教僧人为了修禅形成了煮茶饮茶的习惯，而僧人的饮茶之风带动了民间，进而促成了茶文化的普及。我们反观蒙古族奶茶的源流，可以总结为下面3个阶段：

(1) 1206年蒙古帝国建国前后，蒙古族就已经接触到饮茶文化，并在渐次南侵的过程中，接受了作为北方茶俗的“多元化添加奶茶”品饮方式。

(2) 14世纪由元忽思慧撰写的《饮膳正要》一书中记载了“炒茶”、“兰膏”、“玉磨茶”、“酥签”等多种以奶制品为主的多元化添加奶茶，说明奶茶文化在蒙古有了一定的发展和普及。

(3) 16世纪下半叶，伴随着西藏喇嘛教在蒙古地区的传播，由僧人饮茶带动了民间饮茶，促进了奶茶在民间的广泛传播与普及。

虽然在时间上前后相差八百年左右，但茶文化在“汉族黄河流域的传播和普及”与茶文化在“蒙古族地区的传播和普及”竟然不约而同地走上了同一条路。

注释

注1、田宏利、《漫话蒙古奶茶》、2019、内蒙古人民出版社、P13。

注2、出自（日本）全国茶生产团体联合会、全国茶主产府县农协连联络协议会网站。851克的数字是根据平成29年茶类消费总量107788吨和平成29年10月1日日本总人口126706千人（日本政府总务省统计局数字）计算而来。

注3、田宏利、《漫话蒙古奶茶》、2019、内蒙古人民出版社。

注4、参照赵方任《唐宋时代之花茶文化分析》、人间生活文化研究No.29、大妻女子大学。

注5、参照赵方任《唐宋时代“添加茶”文化研究》、人间生活文化研究No.29、大妻女子大学。

注6、杨銜之、《洛阳伽兰记》、1991、中华书局丛书集成初编本、卷三124~126页。

注7、赵方任、2004、《茶詩に見える中国茶文化の変遷》、THINK SYSTEM出版社、第三章。

注8、《全唐诗》卷109。

注9、《全唐诗》卷451。

注10、《全宋诗》卷934、页11007。

注11、《全宋诗》卷2191、页25005。

注12、《全宋诗》卷2463、页28499。

注13、《全宋诗》卷3163、页37956。

注14、《全宋诗》卷3785、页45697。

注15、《全宋诗》卷2463、页28500。

注16、《全宋诗》卷610、页7241。

注17、《全宋诗》卷852、页9872。

注18、《全宋诗》卷3555、页42493。

注19、《全宋诗》卷1447、页16686。

注20、《全宋诗》卷259、页3262。

注21、田宏利、《漫话蒙古奶茶》、2019、内蒙古人民出版社、P19-P25。

注22、陆羽《茶经》“七之事”。

注23、陈彬藩、1999、《中国茶文化经典》、光明日报出版社、P32。

付記

本研究は大妻女子大学共同研究プロジェクト(K1915)の助成を受けたものです。

Abstract

The name of Mongolian milk tea is widely known, however, the systematic introduction and analysis of Mongolian milk tea is very few.

This paper analyzes and studies the composition of modern Mongolian tea and the origin of Mongolian tea drinking history through the field investigation of Mongolian tea drinking culture, combined with the historical materials of tea poems in Tang and Song Dynasties. This paper is mainly composed of the following two parts:

I. About the composition of Mongolian tea.

Through field investigation, this paper points out the shortcomings of previous classification according to “the name of ingredients added to tea soup”, puts forward the concept of classification based on “the number of times ingredient is added” for the first time, and divides Mongolian tea into five categories, making it possible to grasp the composition of Mongolian tea system from a macro perspective.

II. About the origin and development of Mongolian tea drinking history.

By comparing the results of field investigation with those recorded in historical literature, this paper negates the claim that “Mongolian tea drinking habit originates from Tibet”, and draws the following three conclusions.

(1) Before and after the founding of the Mongolian Empire in 1206, the Mongolians had already been exposed to the tea-drinking culture, and in the process of gradual southward invasion, they accepted the “milk tea with diversified additives” as a northern tea custom.

(2) The book *Principles of Correct Diet* written by Hu Sihui (Yuan Dynasty) in the 14th century records a variety of addictive teas with dairy products as the main ingredients, such as “fried tea”, “Langao tea”, “Yumo tea” (prepared with fried rice and Zisun tea) and “Suqian tea”, indicating that the culture of milk tea had developed and popularized in Mongolia to a certain extent.

(3) In the second half of the 16th century, with the spread of Tibetan Lamaism in the Mongolian region, tea drinking by monks led to the drinking of tea among the people, which promoted the wide spread and popularization of milk tea among the people.

In the end, this paper also points out that the development process of Mongolian tea culture is exactly the same as the process of “the spread and popularization of tea culture among Han nationality in the Yellow River basin”.

(受付日：2019年11月28日，受理日：2019年12月9日)

趙 方任 (ちょう ほうじん)

現職：大妻女子大学国際センター准教授

北京大学中文科卒業後、新聞記者・編集者を経て、1996年来日。東京学芸大学で教育学修士、東京都立大学で文学博士。専攻は中国語教育、中国古典文学、茶文化。

主な著書：「唐宋茶詩輯注」「日中茶道逸話」「茶詩に見える中国茶文化の変遷」「別把蟑螂放心上」「中国人とはどういう人たちか」など。

主な論文：「宋代飲茶文化美学意識研究」「唐宋時代“添加茶”文化研究」「唐宋時代之花茶文化分析」「中国茶書作者生平統計分析」「關於中国没有形成茶道流派之分析」「中日茶文化逸事比較」「中国喫茶現状」など。

主な翻訳書：「中国式離婚」「田中英光評伝——無頼と無垢と」「ごもくめし」など。