



甘露之海—— 藏人飲茶的歷史與源流

■ 賴芷儀

藏人喜好飲茶，將芬芳的茶飲譽為天界甘露，藏諺有云：「寧可三日無糧，不可一日無茶」；另一句則說：「可以一日無鹽，不可一日無茶」，皆顯示茶在藏人心目中重要的地位。中國漢地的飲茶文化與習俗透過使臣與貿易的陸路傳播，使茶融入蒙藏人民的生活，也發展出了獨特的熱茶文化與具有地方特色的飲用方式。蒙藏民族酷嗜的奶茶在清代深入宮廷生活，清代帝后的宮廷祭儀與日常生活中仍保留飲用奶茶的慣習，為宮廷生活與賞賜蒙藏高僧和朝貢使臣打造了精美獨具特色的奶茶具流傳於世。

藏茶的起源及勘誤

中原政權與西藏的茶馬貿易從宋代設置茶馬司「茶馬互市」以來，歷經元代短暫的廢止，到明代將「以茶治蕃」的擴大應用，直到清代雍正朝正式廢止茶馬專賣，使其回歸自由貿易，可反映於中原統治政權與蒙、藏……等各族間的軍事以及經濟關係之親疏及強弱。儘管十九世紀末開始，陸續有英國商人將印度茶以低價大量銷往藏區，影響中國內地茶葉售往藏區的銷量，然而當地人多仍以飲用川茶或滇茶為尚。¹ 有關藏茶文化的研究，在 1980 年代以前常以邊政關係、茶馬貿易研究為主，而後與文化史研究相關的著作漸豐，在新清史的思潮帶動下，不只是試圖從漢文以外多語的視角，甚至從物質文化（例如瓷器）以及語言學進行有關藏茶的討論。

目前常引用之藏族歷史文化的重要文獻《漢藏史集：賢者喜樂瞻部洲明鑒》，簡稱為《漢藏史集》，該書有收錄三篇與茶及茶碗直接相關的章節，分別是：第 13 篇〈茶葉和碗在吐蕃出現的故事〉（頁 92-94）、第 20 篇〈茶葉的種類〉（頁 128-130）、第 21 篇〈鑑別碗的好壞的知識〉（頁 131-136）。該書是眾多有關藏茶研究無不引用的重要文本，不僅簡要記載了許多藏漢的歷史事件，對薩迦派的歷史世系、元代在藏區的軍事、稅賦、驛馬、律法……等元朝與西藏的關係記載詳細，是藏學研究的重要史籍。

中國漢地的飲茶文化與習俗透過使臣與貿易的陸路傳播，使茶融入蒙藏人民的生活。藏人對於飲茶的愛好與需求使得茶在藏區的日常生活與宗教供養的緊密關係中，構築起茶馬互市的古老商貨貿易之路，同時自明清以降飲茶所形成的器物需求（圖 1），在中國朝廷邊境治理之朝貢賞賜佔有重要地位。

一、文成公主帶茶入藏傳說的勘誤

然而，有關藏茶起源的相關研究最常出現的引用謬誤即為文成公主（623-680）帶茶入藏的傳說，在飲食文化研究的領域，仍常見相關引用及推廣，甚至視為「學術界」共識。² 即便在藏學界或許已認知此說不足為信，卻未確切為文糾正。藏地飲茶文化起源，許多中外研究出版皆稱茶是在唐代由文成公主帶進藏區，這樣的傳說廣泛流傳在民間。

（一）有關飲茶風俗入藏的藏文史料

此說常稱引用約西元十四世紀成書的藏文文獻《西藏政教史鑒》云：「茶葉亦自文成公主入藏土也」，據此認為茶葉輸入藏區是在唐貞觀十五年（641）藏王松贊干布（?-650，約 629 年至 650 年在位）向唐太宗（588-649）請婚，文成公主下嫁入藏時，帶著包括茶的大量漢地物資陪嫁品。³ 《西藏政教史鑒》為《西藏王統記》早期之譯名，曾由著名藏學者任乃強於 1940 年代在《康導月刊》連載代為發表。該文稿翻譯者劉立千於 1984 年 7 月 15 日將該書稿重新整理出版，為與藏文原書名《吐蕃王朝



圖 1 清 18 世紀 銀貼鏤金龍紋把壺 國立故宮博物院藏
中雜 000098 清宮仿藏式所製的銀質茶壺。壺蓋加飾蓮瓣紋金頂，壺身銀鏤精細，鏤加敲花龍紋金片，十分華美。

世系明鑑正法源流史》切合，故更名為《西藏王統記》。然而經考證檢查該文獻並無直接指出文成公主帶茶入藏一說，且經比對查詢原始出處，發現該條文獻並非直接出自《西藏政教史鑒》本文，而是實為來自任乃強於 1941 年於《康導月刊》連載《西藏政教史鑒》系列文章中之附錄九〈文成公主下嫁考〉中於第 57 頁所載之任氏註釋。

《西藏王統記》雖有記載許多西藏歷史事件，但也包括不少民間流傳的野史，不宜作為斷定茶飲傳入西藏的唯一根據。然而此說深入民間，儘管文獻並沒有明確記載文成公主帶茶入藏，仍有此說的支持者為此疑點辯駁，認為茶可能是以醫藥用品的類別在嫁妝中被帶入藏區，故無相關記載。⁴《漢藏史集》中〈甘露之海〉篇章裡歌詠茶飲及美好茶器：「在吐蕃國

王都松莽布支亦稱龍朗楚吉杰波的時期，出現了前所未有過的猶如天界甘露般的茶葉和茶碗」。⁵倘若以原由藏文記載之《漢藏史集》世系傳承推算，雖至少藏地在唐代已經知茶，但書中記載藏區吐蕃國王初曉茶滋味的時間落在約西元七世紀之吐蕃國王都松莽布支（679-704 或 673-704）在位期間，其為迎娶文成公主的松贊干布的曾孫，因此「文成公主帶茶入藏」一說，在藏文文獻中並不成立。

（二）有關飲茶風俗入藏的漢文史料

中國中央民族大學藏學研究院教授羅桑開珠指出藏族飲茶習俗漢文記載，最早見於司馬遷（前 14～前 86 年？）的《史記》、班固（32-92）的《漢書》、蜀郡王褒（513-576）的《僮約》及《華陽國志》等文獻，⁶然經比對《史記·西南夷列傳》及《漢書·西南夷兩粵朝鮮



圖 2 傳唐 閻立本 畫蕭翼賺蘭亭圖 卷 局部 國立故宮博物院藏 故畫 000975

傳》皆曾提及：「巴蜀民或竊出商賈，取其犛馬、犍僮、旄（髦）牛，以此巴蜀殷富」，可見西蜀商人在秦漢之際即有與西南夷地交易牛馬的物資交換關係，然而並未直接指出有茶葉交易進入的藏區的記載，且當時所謂之西南夷地與今日所謂藏區應非完全相同之地區範圍。而王褒《僮約》雖有「烹茶盡具」、「武都買茶」的載錄，且被認為是中國人飲茶的最早文獻，故部分學者依此將中國飲茶之歷史上溯至西漢，然而此「茶」是否即「茶」仍有部分學者有疑義。另《華陽國志·卷第一》曾提及：「土植五穀、牲具六畜，桑蠶麻紵、角佃銅鐵、丹漆茶蜜、靈龜巨犀、山雞白雉、黃潤鮮粉皆納貢之」，以及《華陽國志·卷第三》記載：「什邡縣山出好茶」，也僅可說明茶葉為蜀地所出之物產。與蜀地相鄰且有交易互市的藏地康

區，有可能在相近時期有機會開始接觸茶飲，但以上文獻所記載，僅可推敲藏地知茶有可能早於唐代，尚無法完全肯定如羅氏所推論，將「西蜀康區藏族使用茶始於西漢末期，距今有2000多年的歷史」。又相較於靠近蜀地有地利之便的康區藏人，衛藏地區接觸茶飲的時機可能是吐蕃王朝時期之後，較康區稍晚。

在兩漢魏晉南北朝時期，飲茶的型式仍比較簡單和粗糙，隋唐以降，飲茶文化日漸發達。飲茶風尚盛始於唐代，唐人烹茶，是以碾碎的茶末投入茶釜中煎煮，再酌入茶碗飲用，由國立故宮博物院所藏之傳唐閻立本（601-673）〈畫蕭翼賺蘭亭圖〉（圖2、3）可見唐代基本烹茶方式的視覺參考。唐人封演（生卒年不詳）所撰《封氏聞見記·卷6·飲茶》中不僅生動描繪唐代開元年間（713-741）以來茶風鼎盛的情景，



圖3 此畫卷中司茶者左手持帶柄茶鑑，右手拿著茶箸正在烹茶，右邊另一位較年輕小廝正端著茶盞與茶托準備侍茶待客。取自廖寶秀，《芳茗遺播：亞洲茶文化》，臺北：國立故宮博物院，2015，頁36，附圖3之線繪圖。

且道：「古人亦飲茶耳，但不如今人溺之甚，窮日盡夜，殆成風俗。始于中地，流於塞外」（引自《中國哲學書電子化計劃》），描述飲茶之風已自中原影響塞外地區，蔚為風尚。

由此可見，藏區知茶的歷史並非倚靠文成公主的嫁妝，然而這個美麗的傳說流傳已久而且影響廣泛，甚至不僅在漢人社會，在藏人之間也常引述宣傳這個故事，作為藏人知茶的源流開端。中國學者劉志揚將「文成公主帶茶入藏」歸納為漢藏人民對民族友誼及中華民族共同體的情感、價值與文化認同，視其為「中華文化共享歷史記憶」（劉志揚，〈邊茶貿易與中華各民族的交往交流交融〉，頁 131-132）。由筆者觀之，此一傳說建構更類似 Benedict Anderson 所謂從各種獨立歷史力量複雜「交會」過程中粹取出來的創造，文成公主的傳說附會吸納各種政治和意識形態組合，同時也被這些力量所吸收運用。⁷

二、藏茶研究的不同視角

在日常生活與宗教供養的緊密關係之下，自宋代以來在歷史上不但建立了茶馬互市的古老商貨貿易之路；明代更於多個邊境城市增設茶馬司以加強管理交易。漢地與藏區的「茶馬互市」原本僅是商業的需求互利，但是在明代以後，逐漸演變成為不但具有商業利益，還有國防、政治、外交等制衡影響的物資交換。⁸這樣的演變與社會觀察在明末清初著名學者顧炎武（1613-1682）《天下郡國利病書》中所收錄之單篇〈王廷相嚴茶議〉中殷切的寫道：「茶之為物，西戎吐蕃，古今皆仰給之。以其腥肉之食，非茶不消，青稞之熱，非茶不解，故不能不賴於此」，⁹由此可見藏人對茶不只是品味與文化素養的需求，而是有飲食平衡上生理需要所造成的依賴與渴求需求。

藏人傳統茶飲的風俗與類型

唐代陸羽（733-804）在《茶經·卷上·一之源》中將茶葉進行分類，並依不同產地或製茶種類給與不同名稱：「茶者，南方之嘉木也，其字或從草，或從木，或草木並。其名一曰茶，二曰檟，三曰葭，四曰茗，五曰荈」（引自《中國哲學書電子化計劃》）。藏文的「茶」寫作ཇ་（ja），應是漢語茶（檟）的諧音。在藏地熬煮茶汁所用的茶葉，主要為產自四川雅安經發酵蒸壓製成的茶磚，這樣的製茶形式有利於運輸入藏。在超過 1300 年的發展過程中，史書曾記載過輸入藏區的茶種、名稱、類別極多，有：蕃茶、西蕃茶、馬茶、邊茶、南路邊茶、川茶、雅安茶、名山茶、餅茶、磚茶、火番茶、涇陽茶……等，今日都將其統稱為藏茶。¹⁰茶葉運輸到藏區路途遙遠，以藏茶的重要輸入來源——四川雅安為例，從雅安到入藏的集散地打箭爐約有 250 公里，自打箭爐到拉薩還有 2450 公里。以明清時期的運輸方式而言，一位揹夫大約可以背負 9～13 網茶葉，從雅安走到打箭爐把茶葉交給藏商，單程約需要半個月的時間，而藏商隊從打箭爐到拉薩約莫耗時 10 個月的時間。¹¹因此，茶在藏區直到明清時都仍十分昂貴，故在民間設有茶基金，向寺院僧眾布施茶。又因茶葉貴重，寺院也設有專職監督行茶的執事（圖 4、5），甚至茶也成為寺院與民間通用的貨幣，不論是借貸或是還債都可透過磚茶的轉手交易來進行。¹²

一、禮敬與布施

因為藏區的茶是如此貴重的美味，傳統上藏人飲茶時第一杯要先禮敬天地敬神，才可以自己飲用。藏族在打好奶茶，要飲第一杯奶茶前，會用手指沾茶彈向空中以敬拜天地，蒙古族在飲用奶茶時也有類似的習俗。在藏區，由於獲得茶葉

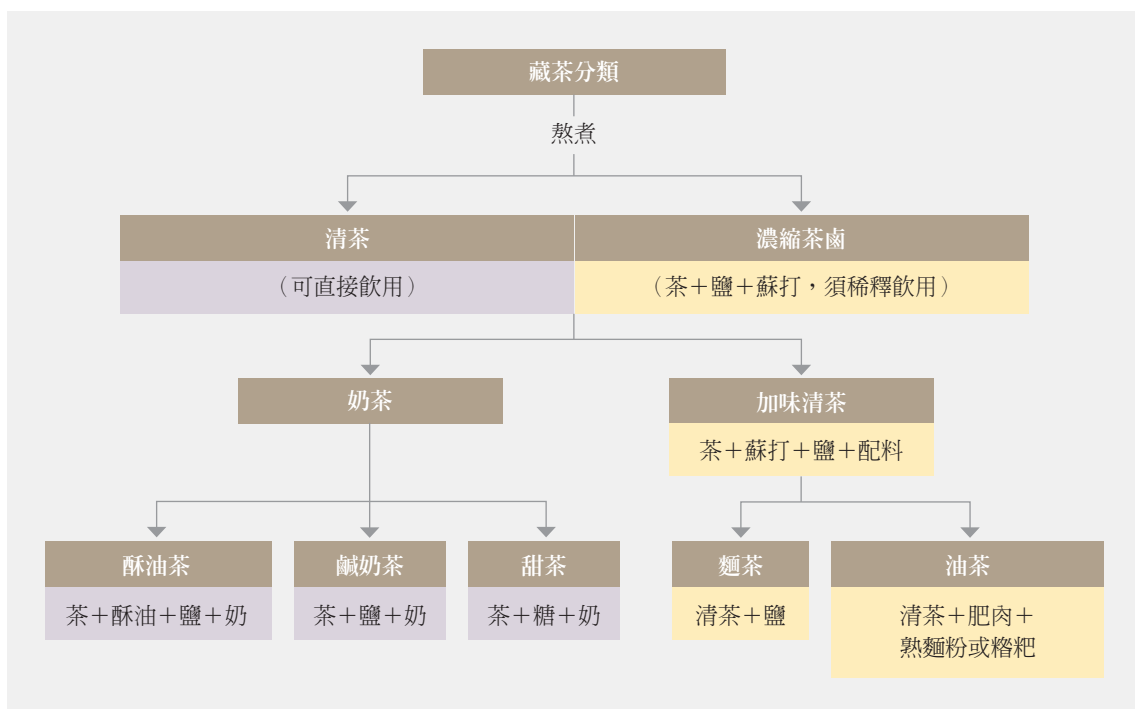


圖 6 藏茶飲法分類圖 作者整理

(一) 滋養聖品——香濃酥油茶

具有西藏代表性特色飲食的酥油茶在英文則常被稱為 butter tea 或是 yak tea，前者是意譯而後者表達了酥油茶與犛牛奶及犛牛奶油。西元八世紀吐蕃王朝時的藏醫學家宇妥·元丹貢布（708-833，或 729-853）著有《四部醫典》，當中就有描述：「新鮮酥油涼而能強筋，能生澤力又除赤巴熱」，¹⁴ 指新鮮酥油能潤澤皮膚氣血，充沛精力，並能治發熱性疾病。元代蒙古族營養醫學者忽思慧（生卒年不詳）所著《飲膳正要》，是中國最早以營養衛生和健康長壽的觀點來論證的文獻；其中卷二〈諸般湯煎〉篇中即有記載：「西番茶，出本土，味苦澀，煎用酥油」。¹⁵「本土」二字在此，意指四川雅安地區，而此處的「西番」主要指藏族地區。酥油茶的做法是將由茶磚熬成的濃茶中，倒入



圖 7 西藏雄色寺尼姑打酥油茶 任建軍攝

一般約高 1 公尺餘，直徑約 15 公分的細長酥油茶桶中，加入少量的酥油和鹽，有的還加入一些牛奶和佐料，以有帶柄活塞上下攪打至茶水和酥油混合交融，是藏族待客的上品（圖 7）。在寒冷高海拔的生活可以迅速補給熱量、緩解高原反應、滋潤乾燥雙唇、帶來暖意的酥油茶無疑是藏人的滋養聖品。

當外地人來到藏區高原犯高山症感到缺氧頭暈時，當地人也會奉上酥油茶，一碗熱茶下肚，既補充熱量又能緩解症狀（圖 8）。在當代，曾有一位原本是矽谷技術主管的美國人 Dave Asprey 在 2004 年到訪西藏時，因喝了酥油茶緩解其當時高山症的症狀，因此受到啓發創造了瘋迷全球的養生飲料「防彈咖啡」（Bulletproof coffee 360），自 2012 年上市以來，據英國 BBC 引述數據估計（至 2019 年）已賣出 1.6 億杯以酥油茶為發想概念的防彈咖啡。¹⁶ 藏區飲茶文化中發展出的酥油茶不但具有代表性民族特色，在全球化的時代還啓發了防彈咖啡的健康養生風潮。

（二）不可或缺的清茶

相較於香濃的奶茶，清茶則是平日廣泛應用的飲茶選擇。而基本款的清茶也會被加入其他的材料做成飲品，例如：以炒熟麵粉拌入清茶與鹽，攪拌均勻即可飲用的「麵茶」、在西藏農牧區可見以帶油脂的肥牛肉、豬肉切成小丁，放入熱鍋中逼出油脂後，加入少許麵粉或糌粑粉（熟青稞粉）炒熟，再加入清茶與鹽拌勻而成的「油茶」。無論是清茶或是奶茶，這些茶飲在藏地大為盛行，因此依賴進口大量茶葉得到足夠的供給，也使得茶葉彌足珍貴需要充分利用，發展出以熬煮的方式以提高萃取效率。同時，煮過的茶渣還可以拿來餵養牲口，據稱馬匹吃了茶渣後會體力更好，奶牛吃了茶



圖 8 西藏餐廳裡供應的酥油茶，裝在印有八吉祥的茶杯組內。
作者攝

渣可以增加泌乳量。¹⁷ 好客又嗜茶的藏民，只要不是赤貧，每戶人家爐上總是煨著茶鍋，見到來客必定招待一碗熱茶，至於茶的濃淡與酥油多少就屬豐儉由人。茶飲在藏人的日常生活中不論貧富僧俗，都有一席之地。

（三）過度萃取的熬茶危機

然而，近代由於茶磚產能提升且運輸較以往便利，藏區居民年磚茶消耗量基本都是數公斤，多者甚至達十幾公斤以上，藏人長期以熬煮方式萃取茶飲大量飲用，造成所謂的飲茶型地方性氟中毒（簡稱地氟病）。此種疾病是由於人體攝入過量的氟而造成氟中毒，輕者為氟斑牙，重者會患上氟骨症，不但關節疼痛難耐，甚至造成痼疾。1983 年，四川省地方病防治研究所白學信等人發表「磚茶型氟中毒」病例，其研究顯示牧民氟斑牙檢出率較高可能與大量飲用磚茶有關。¹⁸ 茶樹能吸聚土地裡的氟，同樣的生長環境下，茶葉含氟量遠高於其他植物。由於磚茶是壓制發酵後的老茶葉、梗，有時還配以茶末，含氟量一般在每公斤 500～800 毫克之數，依據製成及產地的不同，有的磚茶含氟量高達每公斤 1～2000 毫克，這樣的茶葉在長時間煮沸後，尤其在熬煮磚茶時甚至加了鹼，



圖9 清 乾隆 凱宴成功諸將士圖 紙本 銅版印刷 國立故宮博物院藏 平圖 021256

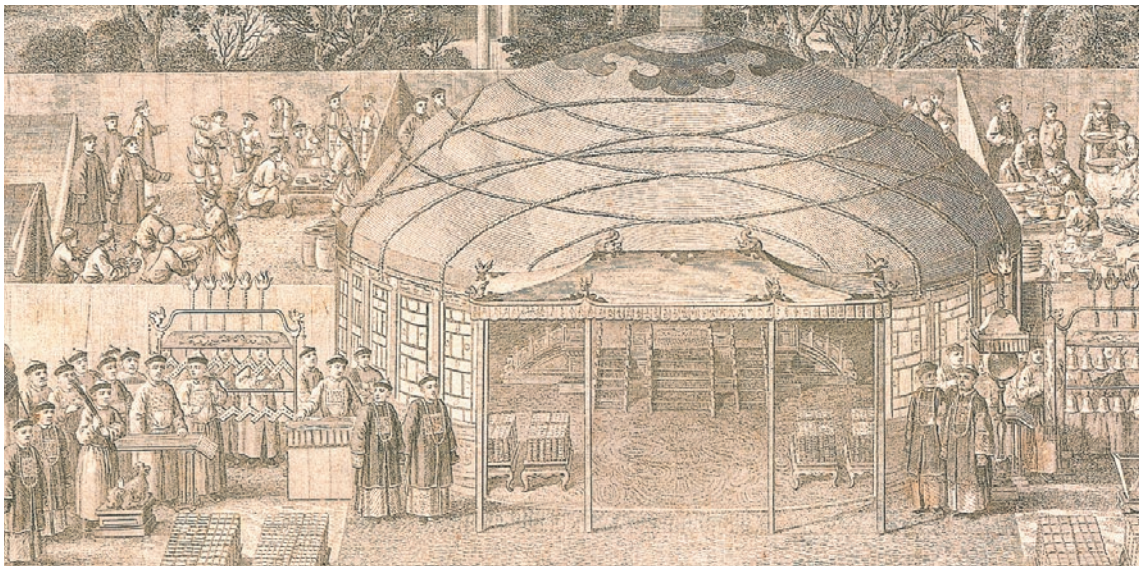


圖10 清 乾隆 凱宴成功諸將士圖 局部

使得茶葉中氟的溶出率更高。

「磚茶型氟中毒」的病例在中國各地皆有，遍布全中國半數區域，其中以內蒙古、西藏、四川、青海、甘肅、新疆等少數民族居住區域

最常見。藏族、裕固族、哈薩克及蒙古族的青少年和兒童罹患氟斑牙比率超過五成；其中飲磚茶量最大、海拔最高的藏族，比例高達百分之八十六。根據慈濟基金會所資助研究的資料

顯示，虔誠信徒及寺院僧侶們氟骨症的發病率特別高，乃因茶被藏人視為與神靈溝通、通向天國與菩薩最重要的載體；此外，長時間誦經提神之故，每日飲茶量較大，透過該研究在西藏芝林市喇嘛嶺寺的調查，可看見藏傳佛教信眾及僧侶氟中毒情況的縮影，¹⁹也可印證茶飲在藏傳佛教供奉及藏民生活日常的重要角色。

三、清宮朝廷儀典與帝后生活的要角

由於清室篤信藏傳佛教，且多有蒙藏出身的內廷與後宮成員，滿族入主中原後，仍保留草原民族飲用奶茶的慣習；清宮各宮殿設有茶房，如「御茶房」、「清茶房」、「奶茶房」、「皇后茶房」、「皇子茶房」等，在不同時節與場合，隨著各宮的需求準備不同的茶飲與點心。此間，奶茶不僅是清宮的日常飲料，還是宴會中的重要角色。²⁰乾隆二十九年（1764）為紀念清廷平定準噶爾與回部戰役，乾隆皇帝（1711-

1799）諭命宮廷西洋畫家郎世寧（1688-1766）、王致誠（1702-1768）、艾啓蒙（1708-1780）、安德義（?-1781）所起稿繪製，後送交法國訂製的銅版畫《平定準噶爾回部得勝圖》當中的〈凱宴成功諸將士圖〉（圖9）描繪乾隆二十六年（1761）正月，在西苑紫光閣，時年五十一歲的乾隆皇帝為西征的將士們舉行慶功宴的場景。參與平定準噶爾與回部戰役的將士們與應邀的滿、蒙、回王公貴族在紫光閣前分列兩旁，跪迎乘坐肩輿而來充滿威儀的乾隆皇帝，場面熱鬧而歡欣。中央蒙古包主帳的左後方帷幕裡，可見到忙碌張羅的一群人（圖10）。近看這部分的細節，可見在主帳後有穿著朝服戴朝珠朝冠的官員，正在監督後場正忙碌於備製宴會用奶茶的情景。

除了宴會及日常飲用外，宮中還有多種場合會用到奶茶：壇廟祭祀、謁陵用奶茶；薩滿



圖 11 本院南部院區「東亞茶文化」常設展廳「蒙藏奶茶」單元 鍾子寅攝



圖 12 清 乾隆 瓷仿拉古里木紋茶碗 國立故宮博物院藏 故瓷 004207
清 乾隆 瓷仿拉古里木多穆壺 國立故宮博物院藏 中瓷 005262

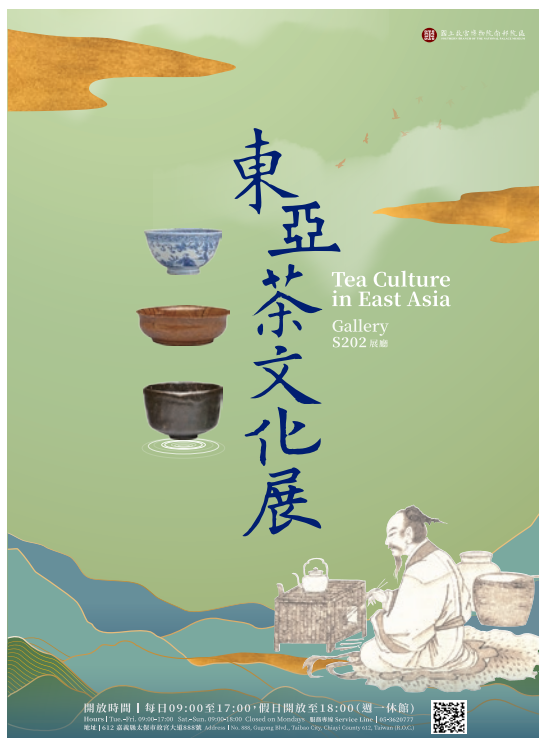


圖 14 南部院區現正展出「東亞茶文化展」主視覺海報 南院處提供



圖 13 清 銀鍍金裡縐絲奶茶碗 國立故宮博物院藏 中法 001476
清 銀絲編海棠式嵌螺鈿淺盤（未展出） 國立故宮博物院藏 中雜 000084

祭祀、中正殿喇嘛念經用奶茶；皇貴妃、貴妃、嬪、貴人喪，每日三次奠獻，均用奶茶。因此，在重要宴會場合飲用奶茶是滿族不分階級普遍的重要交誼形式。在婚喪節慶與祭祀宗教活動時，皆有以奶茶敬獻、賞賜、布施等需求。因應這樣的需求，也創造出各式奶茶碗、多穆壺……等有別於漢人飲茶的器皿。目前在本院南部院區「東亞茶文化」常設展特別設有一個「蒙藏奶茶」的單元（圖 11），展場特別以彷彿是圓形蒙古包帳篷內的骨架結構所塑造的穹頂空

間，陳列仿藏式的〈銀貼鏤金龍紋把壺〉、紋理絢爛華美的清乾隆〈瓷仿拉古里木多穆壺〉、〈瓷仿拉古里木紋茶碗〉（圖 12），以及清宮爲了御殿賜茶、宮廷飲宴（圖 13）與祭祀奠獻……等場合需求，所特地製作的多件精美奶茶具。圍繞著這些美麗奶茶具的背景以莫蘭迪色系營造彷彿草原荒漠的景色，別有一番風情，到訪南院時不妨可以特別留意「東亞茶文化展」當中這個獨具一格的展覽單元。（圖 14）

作者任職於本院南院處

註釋：

1. 劉志揚，〈19 世紀末到 20 世紀中葉印度茶葉在西藏的銷售及其影響〉，《中國藏學研究中心》http://www.tibetology.ac.cn/2022-01/19/content_41857917.htm（檢索日期：2024 年 3 月 13 日）。
2. 張亞生、劉晃、焦國成、袁玉亭、陰訓法、宋佩茹，〈略論西藏茶文化的發生與發展〉，《農業考古》（*Agricultural Archaeology*），2005 年 4 期，頁 207。
3. 楊嘉銘、琪梅旺姆，〈藏族茶文化概論〉，《中國藏學》，1995 年 4 期，頁 117。
4. 劉志揚，〈邊茶貿易與中華各民族的交往交流交融〉，《中華民族共同體研究》，2022 年 1 期，頁 130。
5. 達倉宗巴·班覺桑布著，陳慶英譯，《漢藏史集》（四川：西藏人民出版社，1998），頁 128。
6. 羅桑開珠，〈論藏族飲茶習俗的形成及其特點〉，《中央民族大學學報（哲學社會科學版）》，196 期，38 卷 3 期（2011），頁 85。此處感謝審查人提點有關藏人飲茶之推論中之可能之遺漏。
7. Benedict R. O'Gorman Anderson，吳叡人譯，《想像的共同體：民族主義的起源與散布》（臺北：時報出版，2010），頁 40。
8. Laura C. Martin, *A History of Tea: The Life and Times of the World's Favorite Beverage* (Singapore: Tuttle Publishing, 2018), 47.
9. 〈明〉顧炎武，〈天下郡國利病書〉，收入《景印文淵閣四庫全書》（臺北：臺灣商務印書館，1986，據國立故宮博物院藏清乾隆四十七年文淵閣本影印），冊 2793，卷 19，〈王廷相嚴茶議〉，頁 104。
10. 簡意娟、馮明珠，〈兩件與皇太后有關的《熬茶檔》〉，《故宮文物月刊》，302 期（2008.5），頁 41。
11. 周晶，〈藏語中「茶」的文化語言學意義辨析〉，《西藏民族學院學報》，27 卷 4 期（2006.4），頁 26。
12. Wolfgang Bertsch, "The Use of Tea Bricks as Currency among the Tibetans," *The Tibet Journal* 34, no. 2 (2009): 40-41.
13. 楊嘉銘、琪梅旺姆，〈藏族茶文化概論〉，頁 127。
14. 宇妥·元丹貢布，《全圖解四部醫典 1：養生與實作篇》（臺北：新文創文化，2007），頁 83。
15. 〈元〉忽思慧，尚衍斌、孫立慧、林歡註釋，《飲膳正要》（北京：中央民族大學出版社，2009），卷 2，〈諸般湯煎〉，頁 128。
16. Anne Cassidy, "Bulletproof Coffee: Would You Add Butter to Your Brew?," BBC, June 24, 2019, accessed December 7, 2022, <http://www.bbc.com/news/business-48692763>.
17. 吳從衆，〈藏族和茶〉，《西藏研究》，1993 年 4 期，頁 65。
18. 高彥輝，〈飲茶，小心氣中毒〉，《大眾健康》，2021 年 8 期，頁 100-101。
19. 葉育鑒，〈一壺茶，千年飲 助藏人健康喝茶〉，《慈濟月刊》，491 期（2017.10）<https://web.tzuchiculture.org.tw/?mm=283>（檢索日期：2024 年 3 月 29 日）。
20. 鞠德源，〈清宮大宴禮儀和膳單〉，《紫禁城》，1981 年 1 期，頁 34-36。