

开场白：我们为什么要喝宋茶

这颗星球上有一种神奇的植物，它的名字叫作“茶”。

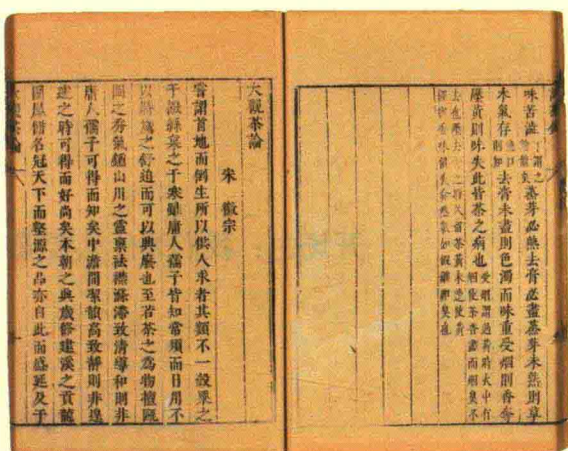
茶，一不能充饥，二不能御寒，好像没什么用。可是当你着急上火的时候，一碗茶冲下去，火气就消了；当你抓耳挠腮的时候，一碗茶冲下去，灵感就来了。由此可见，茶是有灵性的，也是有神性的。

可惜庸夫俗子不懂得这个，就算懂了，也不一定能跟茶结缘。为啥？因为喝茶是需要条件的。首先你得填饱肚子，其次你得拥有闲暇，假如碰上兵荒马乱，连小命都保不住，哪还有工夫去喝茶呀！

以上这些话很朴实，很有见地，可惜不是我说的，而是宋徽宗说的——它是徽宗名作《大观茶论》里的一段序言。当然，徽宗说的是文言文，我把它转换成了白话文。

徽宗还说：

自从大宋立国以后，喝茶的好时代就来了。第一，天下好茶辈出；第二，人民安居乐业；第三，制茶工艺和品茶之道远远超过了此前的任何一个朝代。由于宋朝具备这三大优势，所以宋朝的茶人特别多，茶风特别兴盛，上至文武百官，下至平头百姓，几乎人人都喜欢喝茶。不光



宋徽宗及其著作《大观茶论》

喝茶，宋朝还流行斗茶，几个书生凑到一块儿，拎起茶壶就比赛，比赛谁的茶汤最香醇，谁的茶具最精致，谁的手艺最高超。一个人如果不喝茶，一个读书人如果不藏茶，简直都不好意思出门。

我们听完宋徽宗这些话，然后再翻看宋朝人留下来的笔记、日记、书信、诗词、话本、戏曲，会发现他没有吹牛，他讲的都是事实。宋朝人过日子，无论是消愁解闷，还是走亲访友，无论是起房盖屋，还是谈婚论嫁，都离不开茶，以至于老百姓把素菜馆叫作“素分茶”，将小费称为“茶汤钱”，管日常饮食叫“茶饭”，并给酒店服务生取了一个相当高大上的名字：“茶饭量酒博士。”

茶风兴盛到这个地步，宋朝茶人自然免不了要骄傲一下了。

中国茶史上最出名的人物应该是陆羽吧？他是唐朝人，被尊为“茶圣”，自唐以降，世世代代的茶人都供他为祖师爷，可是宋朝人却不怎么把他放到眼里。

听听宋人如何评价陆羽吧。

北宋大臣蔡襄说：陆羽泡茶的时候，把水烧得咕嘟嘟冒泡，水泡的

形状跟蟹眼似的，这种做法并不可取。水泡一旦大如蟹眼，那水就老了，就不适合泡茶了。（蔡襄《茶录》）

宋仁宗时的进士黄儒说：假使陆羽起死回生，尝尝本朝新近推出的高级茶饼，体验一下那种绵柔醇厚的茶香，他一定会怅然若失，后悔自己早生了几百年吧？（黄儒《品茶要录》）

南宋评论家胡仔说：陆羽以懂茶自居，在《茶经》里列举了他所认为的许多款好茶，其实他哪里品尝过什么好茶呢？把《茶经》里的茶拿到本朝，充其量都是些档次不高的草茶而已。（胡仔《苕溪渔隐丛话》）

这些人之所以胆敢瞧不起陆羽，并不是因为他们比陆羽聪明，而是因为他们有幸生在了宋朝。宋朝的国力不一定比唐朝强盛，但是宋茶一定比唐茶讲究得多，甚至比现在的茶都要讲究得多。

唐朝人喝茶，喝的是“煎茶”：把茶叶焙干，碾碎，筛成粉末，撒到锅里，咕嘟咕嘟烧开，喝那锅茶汤。这锅茶汤很香，但也很苦，简直像药汤。为了减少苦味，或者说为了压制苦味，唐朝人会往茶汤里放盐、放姜、放花椒、放胡椒、放核桃仁，结果又把药汤变成了菜汤。

现代人喝茶，喝的是“泡茶”：把茶叶放到茶壶或者茶杯里，用热水直接冲泡，泡好开喝，喝完把茶叶渣儿倒掉。跟唐朝的茶汤相比，现在的茶汤没那么苦，小口细品，舌底生津，回甘绵长，齿颊生香，就算苦，也是先苦后甜，就像世间所有的励志故事。

宋朝人喝茶，喝的是“点茶”。这个点茶的“点”，可不是下馆子



茶圣陆羽

点酒点菜哦，它是调制茶汤的一种方式：把茶叶蒸熟，漂洗，压榨，揉匀，放进模具，压成茶砖，再焙干，捣碎，碾成碎末，筛出茶粉，撮一把茶粉，放入碗底，加水搅匀，打出厚沫，最后才能端起茶碗细细品尝。麻烦不？当然麻烦。好喝不？绝对好喝！因为宋朝的茶汤几乎完全没有了苦涩，只留下甘甜厚滑的芳香。我们说宋茶讲究，指的就是这种



像奶茶一样甘香厚滑的宋茶

不厌其烦的喝茶方式，以及这种甘香厚滑的奇妙口感。

说到不厌其烦，有的朋友可能会想到日本抹茶。没错，日本抹茶跟宋茶非常相似，都需要蒸青，都需要

磨粉，都是把茶粉放进茶碗，然后用热水调汤。但是抹茶比宋茶少了一道最关键的工序——做茶时没有经过压榨揉搓，叶绿素和茶多酚倒是没什么损失，可是却苦得很，所以日本人喝抹茶之前，一般都要吃一些甜点。

说到甘香厚滑，有的朋友可能还会想到英国红茶，或者想到泰国的拉茶。但是请大家注意，英国红茶和泰国拉茶之所以甘香厚滑，是因为加了牛奶，有时候还要加糖加咖啡，如果没有奶和糖的帮忙，它们的味道立马打折。而宋茶就不一样了，完全不需要别的东西，人家单枪匹马上阵，就能征服天下茶人。

如果大家不嫌肉麻的话，那我还要继续夸宋茶。

宋茶真的非常好喝，同时又非常单纯。日本抹茶当然也单纯，但它太苦，像卖火柴的小女孩；泰国拉茶当然也好喝，但它不单纯，像拍写真的外围女；唯独我们宋茶才能兼具甜美的口感与纯粹的茶香，它清新可喜，它玲珑剔透，它就像童话当中那位为七个小矮人收拾屋子的白雪公主。

除了好喝，宋茶的品相也相当可爱。

宋朝成品茶既不同于今天的绿茶，也不同于日本的抹茶，它是通过蒸青、碾磨和入模压制等复杂工艺制造而成的精美砖茶。现在当然也有砖茶，不过个头偏大，我在成都买过康砖，在赤壁买过花砖，最小的都有巴掌大小，重达一斤，危急时刻可以拿来当作防



身武器，或者被那些喜欢就地取材的现代女士拿来殴打花心老公。而宋朝的砖茶呢？或“八饼重一斤”，或

现代茶商仿制的大宋贡茶，大如象棋，油光可鉴，正面印有龙凤图案

“二十饼重一斤”（欧阳修《归田录》），小巧轻捷，一枚只重几十克或者十几克而已。现在的砖茶形状单一，要么方形，要么圆形，要么球形；而宋朝的砖茶却能呈现出扇形、环形、玉玦、玉圭、月牙、花瓣等复杂造型，砖茶表面还能压出游龙戏凤和五色彩云等吉祥图案。

宋朝人喝茶，讲究把茶汤打出厚厚的并且经久不散的泡沫，上层是雪白松软的云朵，下面像青黑幽静的深潭。令人拍案叫绝的是，宋朝茶道中还有一种名为“分茶”的绝活儿——用茶匙、茶筴、竹枝、牙签直接在茶汤的泡沫上勾画图案。个别高手甚至不需要借助任何工具，仅

仅凭借水流的冲击力，就能使茶汤表面浮现出千奇百怪的诗句和水墨画，比现代咖啡馆里的拉花表演更有技术含量，也更具中国传统山水之美。

好喝，好看，这就是我为什么要用这本书来向大家推荐宋茶的理由。

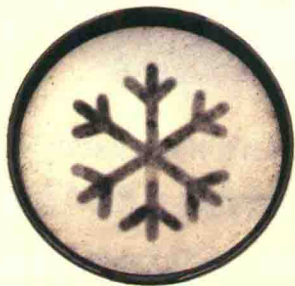
如果您本来就是爱茶之人，那么我建议
您尝尝宋茶。您喝过红茶，喝过绿茶，喝过

“茶百戏”传承人章志峰先生的分茶作品：《荷塘月色》

白茶，喝过黑茶，但您未必喝过宋茶。宋茶的做法跟现在的发酵茶和不发酵茶统统不一样，宋茶的味道也跟现在的工夫茶和瓶装绿茶差异很大，值得我们探索和尝试。



006



本书作者的分茶入门作品：《黑雪》

如果您并不喜欢喝茶，那我更要建议您尝尝宋茶。您原先不爱茶，或许是因为拒绝接受现代茶的味道，可是当您品尝到真正的宋茶以后，您将从此与茶两情相悦，誓不分离。

OK，我的废话到此打住，下面请您翻开正文，耐心阅读，一步一步走近宋茶。

目 录

第一章

瞧，这才是宋茶

001—023

开篇第一章，先请大伙儿认识宋茶。

宋茶长什么模样？是黑是白？是红是绿？是分散成一片一片的茶叶，还是紧压成一坨一坨的茶砖？如果我们把它强行拉入现代茶叶的分类系统，它究竟属于发酵茶还是不发酵茶？属于春茶还是秋茶？属于芽茶还是叶茶？属于炒青茶还是蒸青茶呢？

001

第二章

采茶

025—045

要想学做宋茶，首先要学采茶。

采茶似乎不难。戴上防雨帽，背上小竹

目
录

篓，双手灵巧地在茶丛里穿梭，一捏一提，一捏一提，专采一叶一芽、两叶一芽的嫩尖儿……现代茶农采茶，不提倡用指甲去掐，一般都是用拇指和食指的指尖轻轻捏住叶梗，运用腕力迅速上提，把顶芽和旁叶一起摘下。为什么不能提倡用指甲呢？因为指甲会把茶叶掐破，使茶汁流出并迅速氧化，然后在伤口处形成黑点，精华流失了，卖相也不佳。

奇怪的是，宋朝茶农却反其道而行之，宁可用指甲把茶叶掐断，也不用指尖捏住叶梗往上提。

第三章

做茶

047—067

宋朝人做茶，可以做成草茶，也可以做成片茶。草茶青绿可爱，叶片完整，像现在的六安瓜片；片茶紧压成团，小巧精致，像现在的普洱银砖。不过，外形相似，制法大异——瓜片是炒青，宋茶是蒸青；普洱后发酵，宋茶不发酵。

第四章

喝茶

069—101

宋茶很奇妙，宋朝人喝茶的方式更奇妙。

第一，他们从来不洗茶，第一泡茶不倒掉，端起茶碗就喝，似乎完全不考虑茶里可能会有泥沙、污垢、金属氧化物和农药残留。

第五章

宋茶的源流和演化

103—116

在品尝过真正的宋茶以后，下面让我们再闲聊几句。

聊什么呢？聊一些高大上的话题。例如茶的源头在哪里？中国茶最初为什么只有蒸青而没有炒青？炒青是从什么时候开始流行的？宋茶是从什么时候突然消亡的？它为什么会消亡呢？当宋茶走红的时候，它对周边国家又产生什么样的影响呢？

宋朝茶典文白对照

117—209

- 一、蔡襄《茶录》
- 二、黄儒《品茶要录》
- 三、唐庚《斗茶记》
- 四、安徽宗《大观茶论》
- 五、熊蕃、熊克《宣和北苑贡茶录》
- 六、赵汝砺《北苑别录》

第一章 瞧，这才是宋茶

开篇第一章，先请大伙儿认识宋茶。

宋茶长什么模样？是黑是白？是红是绿？是分散成一片一片的茶叶，还是紧压成一坨一坨的茶砖？如果我们把它强行拉入现代茶叶的分类系统，它究竟属于发酵茶还是不发酵茶？属于春茶还是秋茶？属于芽茶还是叶茶？属于炒青茶还是蒸青茶呢？

如果您解决了这些问题，那么您对宋茶就有了一个相对完整的初步认识，您就会明白现代中国市面上出现的大多数“大宋贡茶”其实都不是宋茶，而是换了包装的现代茶。

宋朝只有绿茶

现代制茶工艺有“萎凋”和“发酵”两个环节。

把新鲜茶叶均匀摊开，适度搅拌，让阳光或空气带走一部分水分，使叶片从脆硬变得柔软，消减其青草气，激发其茶香味，此之谓“萎凋”。

萎凋过后，继续搅拌，使多酚类物质在酶的作用下生成茶黄素和茶红素类的成分，改变茶叶的色泽和风味，此之谓“发酵”。

按照萎凋和发酵的程度，我们可以给茶贴上绿茶、红茶、黄茶、白茶、黑茶、青茶等标签。

绿茶是不发酵茶，例如西湖的龙井、信阳的毛尖、日本的煎茶、台湾的三峡碧螺春。

红茶是全发酵茶，例如安徽的祁红、河南的信阳红、福建的金骏眉、四川的马边功夫、印度的大吉岭红茶。



现代茶的日光萎凋

青茶是半发酵茶，例如岩茶、铁观音、广东潮州的凤凰单枞、四川蒙顶的罗汉沉香、台湾南投的冻顶乌龙。

黑茶是后发酵茶，例如云南的普洱、陕西的茯茶、湖南的安化黑茶。

白茶跟绿茶一样同属于不发酵茶，但是做白茶需要长时间的萎凋，在萎凋过程中存在着轻度发酵，所以有时候我们又叫它“轻发酵茶”。

黄茶不需要进行专门的发酵和萎凋，生产工艺跟绿茶更加相似，但是它比绿茶多出来一道“闷黄”的工序：将杀青和揉捻后的茶叶包裹或者堆积起来，盖上湿布，促使茶坯在水热作用下进行非酶性的自动氧化。闷黄的时候自然也有发酵现象，所以黄茶也可以归类到“轻发酵茶”或者“微发酵茶”的行列中去。

按照上述分类，我认为宋茶只能是绿茶大家族当中的一员。为啥？第一，宋茶生产没有发酵环节；第二，宋茶也不需要经过萎凋。一不萎凋，二不发酵，这样的茶当然属于绿茶。

有的朋友可能会问：你怎么就敢断定宋朝制茶没有萎凋和发酵环节呢？

答案很简单，现今存世的所有涉及制茶工艺的宋朝文献都没有提到萎凋和发酵。相反，像《大观茶论》《北苑别录》《宣和北苑贡茶录》《吃茶养生录》《苕溪渔隐丛话》这些记载宋茶工艺的文献，倒一再强调制作宋茶要“朝采即蒸，即蒸即焙”，“使黄经宿，香味俱失”，意思就是当天采摘、当天杀青、当天烘焙、当天包装，一天之内就要把新鲜茶叶变成可以出厂的成品茶，如果等到第二天才做成，就会损失一部分茶香。按照这样的制茶速度，茶叶不可能萎凋和发酵，最后出炉的成品茶只能是绿茶。

宋朝白茶仍属于绿茶

研读过宋朝茶典的朋友可能还会质疑：宋徽宗《大观茶论》明确提到大宋贡茶中有一款非常高档的“白茶”，难道不是表明宋朝就有白茶了吗？你怎么说宋朝只有绿茶呢？

我必须向大家说明，宋徽宗笔下的“白茶”绝对不是现在的白茶。现在的白茶是一种轻微发酵茶，不蒸不炒，自然萎凋，晾晒至七八成干，再用文火慢慢烘焙即成。目前可供加工白茶的茶树品种很多，例如泉城红、泉城绿、福鼎大白、福鼎大毫、政和大白、福安大白，它们的鲜叶都能做成白茶。而宋徽宗笔下的白茶，却是通过蒸青、压黄、捣黄、过黄等独特工艺制造的一款极品贡茶，生产过程中根本没有萎凋程序，跟现在的白茶毫无共同之处。

茶而中暗者有明白内備而表質者其首面之異
難以採論要之色瑩微而不駁質縝釋而不浮舉之
凝結碾之則鏗然可驗其爲精品也有得于言意之
深者可以心解又有貪利之民購求外焙已采之芽
假以製造碎已成之餅易以飽橫雖名氏承製似之
其膚理色澤何所逃于鑒賞哉

白茶

白茶自爲一種異常茶不同其條敷闊其葉瑩薄崖
林之間偶然生出雖非人力所可致有者不過四五

《大观茶论》：“白茶自为一种，与常茶不同。”

在宋朝，可供制作白茶的茶树是非常稀少的。据宋茶文献《北苑拾遗》记载，全国适合做白茶的茶树仅有六棵，叶片平直，半透明状，而且不能人工培植，所以茶农将这种茶树当成祥瑞来敬拜。

按宋子安《东溪试茶录》记载，宋朝的白茶又名“白叶茶”，实际上是一种相当罕见的茶树，因其茶芽及嫩叶像纸一样洁白而得名。在宋朝贡茶产地建安，官私茶园一千三百多座，出产白茶的茶园仅有叶姓、王姓、游姓等区区几家。

蔡襄于宋英宗治平二年（1065年）曾作《茶记》，详述白茶之稀缺：“王家白茶闻于天下，其人名王大诏^①。白茶唯一株，岁可作五七饼，如五铢钱大。方其盛时，高视茶山，莫敢与之角，一饼直钱一千，非其亲故不可得也。终以园家以计枯其株。”建安茶农王大诏以生产白茶闻名天

下，其实他们家茶园里只有一棵白茶，每年所产茶叶只够制作五枚到七枚像五铢钱一样精致的小茶砖，一枚能卖一千文铜钱，并且只有跟王大诏关系极好的亲戚朋友才有可能买得到。大概因为这个缘故，王大诏遭到其他茶农羡慕嫉妒恨，终于有一天，他那棵珍贵无比的白茶树被人家偷偷地毁掉了。



现代白茶是自然萎凋



宋代白茶是用蒸青研膏工艺制造的一款极品贡茶，图为宋代茶典《宣和北苑贡茶录》中的白茶造型

① 王大诏，建安民间茶园主人，宋子安《东溪试茶录》作“王大照”。

由此可见，无论是加工方法，还是茶树品种，宋朝白茶都跟现在的白茶完全不是一个概念。大家读了这本书以后，如果再看到市面上某款白茶吹嘘自己来自宋朝或者更为久远的朝代时，一定不要相信，因为宋朝白茶仅仅是凑巧被宋朝人叫作“白茶”而已，它其实是绿茶，一款特别稀缺、特别名贵的绿茶。