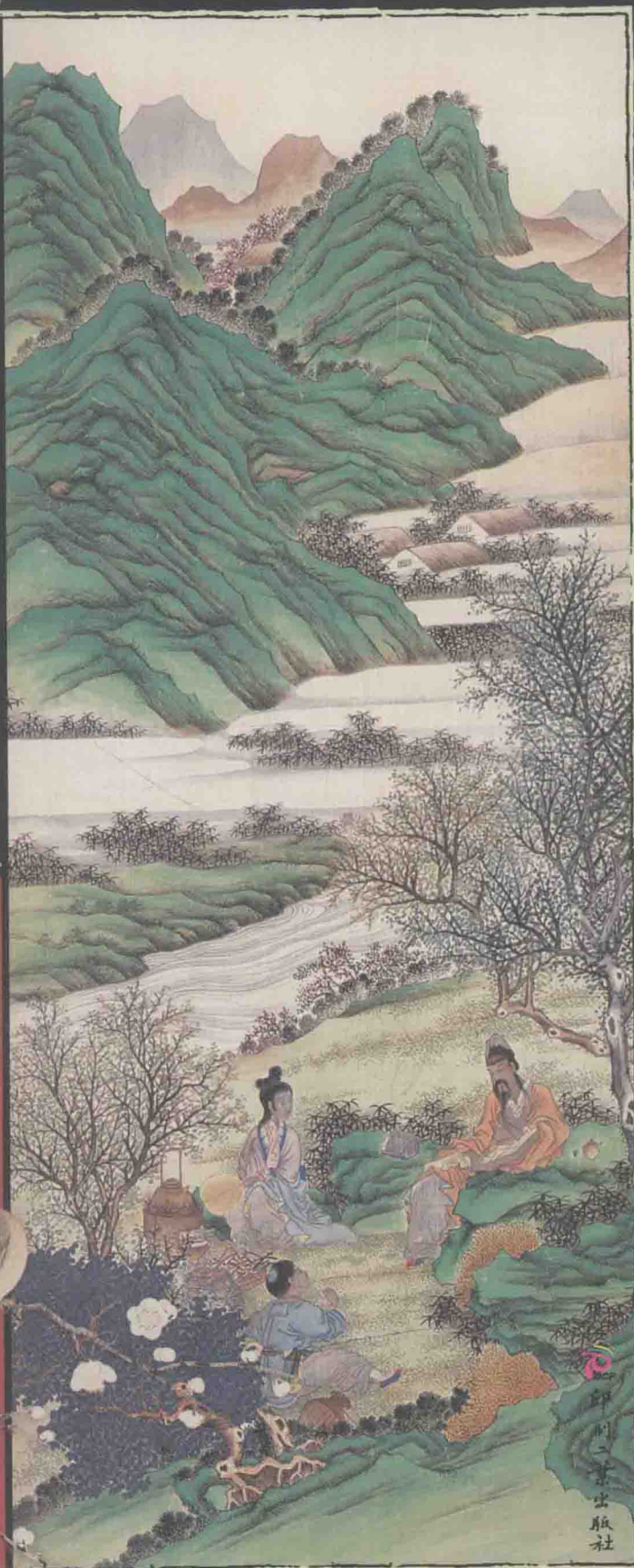


# 中华茶经

册三

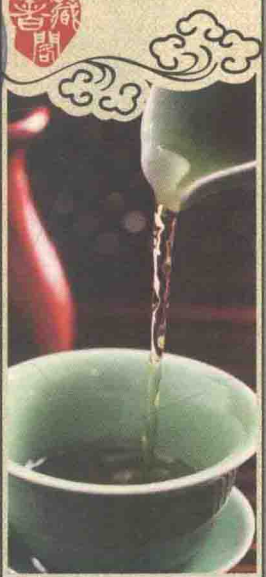
于观亭。主编



上海三联书店出版

◆ 册三 ◆

# 中华茶经



于观亭◎主编



印刷工业出版社

## 五之煮

其水，用山水上，江水中，井水下。其山水拣乳泉、石池漫流者上；其瀑涌湍漱，勿食之。久食，令人有颈疾。又水流于山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊<sup>①</sup>以前，或潜龙蓄毒于其间，饮者可决之，以流其恶，使新泉涓涓然，酌之。其江水，取去人远者。井，取汲多者。

其沸，如鱼目<sup>②</sup>，微有声，为一沸；缘边如涌泉连珠，为二沸；腾波鼓浪，为三沸；已上，水老，不可食也。初沸，则水合量，调之以盐味，谓弃其啜余，无乃鹵鹺而钟其一味乎，第二沸，出水一瓢，以竹环激汤心，则量末当中心而下。有顷，势若奔涛溅沫，以所出水止之，而育其华也。

注释

①自火天至霜郊：「火天」，七月酷暑时节。「霜降」在农历九

月下旬，所以「霜郊」是指秋末冬初。

②如鱼目：水初沸时冒出来的小气泡，像鱼眼睛，故称鱼目。

### 《茶经》第五章——茶的烹煮

煮茶的水，以山泉为最好，其次是江水、河水，井水最差。山泉水最

好取用乳泉、池塘等流动缓慢的水，瀑布、涌泉之类奔流湍急的水不要饮用，长

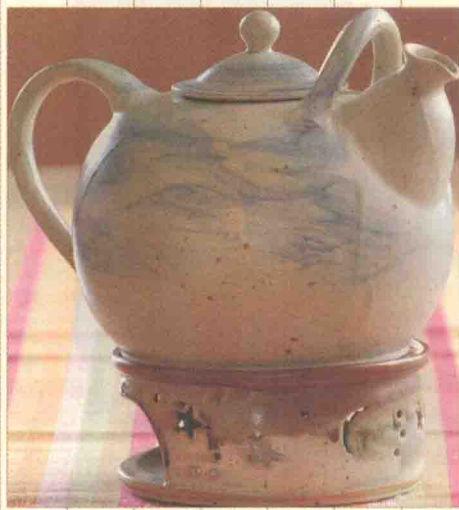
期饮用这种水会使人的颈部生病。数支溪流汇合，蓄于山谷中的水，虽然清澈澄净，

但因一直不流动，从酷暑到霜降期间也许有污秽的东西和毒素在里面，取用时要先挖一处决



口，使不好的水流出，同时新的泉水涓涓流入，这时的水才能汲取饮用。取用江河的水，要到距离人群远的地方去取，井水则要在很多人汲水的井中汲取。

水煮沸时，水泡像鱼眼，有轻微的声音，此时被称为『一沸』；锅的边缘有如涌泉般水泡连珠，被称为『二沸』；水在锅中翻腾如浪，被称为『三沸』；这时再继续煮，水就老了，不宜饮用。取用刚开始沸腾的水，根据适当的量加入盐调味，把剩余的水倒掉，切勿因无味而加入过多的盐。第二沸时，舀出一瓢水，用竹夹在水中搅动，取适量茶末从沸水的中心倒入。一会儿，水沸如波涛翻滚，水沫飞溅，这时把刚才舀出的水倒入，使水不再沸腾，以孕育出茶的精华。



『水为茶之母』，正是无水则无茶之意。水与茶依依关联，茶色、茶香、茶味都通过水来体现，可以说『清水平茶心』，所以，择水便理所当然地成为饮茶艺术中的一个重要组成部分。

自古，中国人就十分讲究饮茶择水，水中溶入了茶的清香芬芳，也融入了茶道的精神品质、文化意蕴和审美理念。烹茶鉴水，也是中国茶道的一大特色。明代熊明遇在《罗芥茶记》中提到：『烹茶，水之功居大。』张大复于《梅花草堂笔谈》说：『茶性必发于水。八分之茶，遇水十分，茶亦十分矣；八分之水，试茶十分，茶只八分耳！』由此可见，好水对泡出好茶起到的作用之大。

## 讲究的水

### 天水

在茶道中，大自然的雨水、雪水、露水等，被称为天水。天水是大自然给予人类的恩赐，自古以来是泡茶的上乘之水。古时工业不发达，大气没受到污染，明澈纯净，雨水、雪水也要比今天所见的自然界之天水洁净得多。因此食用雨水、雪水是常见的现象，既有益健康，又体现了茶道中人与自然的和谐统一。

唐代大诗人白居易《晚起》诗写到『融雪煎香茗』，《红楼梦》中也不吝笔墨地描述了用隔年雨水和多年梅花上的雪水泡茶之韵。

据说古时候有钱人家会在早上第一道光线出来之前用竹筒等器皿去收集草木上一滴滴的露水，认为太阳出来前的水属阴性，冲茶更清香。这种品茶方式



不仅关乎格调，也极尽奢华。只是在大气污染严重的现代，这种奢华浪漫之举也成了传说中的梦想。

## 地水

地水指的是大自然中的山泉水、溪水、江河湖海水、地下水等。陆羽曾在《茶经》中明确指出：『其水，用山水上，江水中，井水下。其山水，拣乳泉、石池漫流者上。其江水，取去人远者。』他认为山泉水泡茶最佳，因为山间的溪泉含有丰富的有益于人体的矿物质，为水中上品。江、河、湖水均为地表水，长年流动，所含矿物质不多，反而因受污染较重，含有较多杂质，混浊度大，用以沏茶难以取得较好的效果。但在远离人烟，植被生长繁茂之地，污染物较少，这里的江河湖水经过澄清后也不失为泡茶的好水。

现在中国水污染情况较为严重，大部分江河水都需要净化处理。井水属地下水，悬浮物含量少，透明度较高。但由于它不能流淌，缺少活性，且多为浅层地下水，特别是城市井水，易受周围环境污染，用来沏茶恐有损茶味。

## 软水

泡茶用水有软水和硬水之分，所谓软水是指每升水中钙离子和镁离子的含量不到十毫克。近代科学分析证明，一般在无污染的情况下，自然界中只有雪水、雨水和露水，即前文介绍的天水，才称得上是纯软水。虽然雨水在降落过程中会碰上尘埃和二氧化碳等物质，但含盐量和硬度都很小，历来被文人和茶人所喜爱，用之煮茶。

软水中含其他溶质少，茶叶有效成分的溶解度高，故茶味浓。用软水泡茶其汤色清明，香气高雅，滋味鲜爽，品质自然可贵。

## 硬水

每升水中钙离子和镁离子的含量超过十毫克的即为硬水了。除去天水外，其他如泉水、江水、河水、湖水和井

水，这些地水都属于硬水。水的硬度影响水的pH值，而pH值又影响茶汤色泽，pH值高会使茶汤颜色变深，茶中的茶黄素流失。

水的硬度还影响茶叶有效成分的溶解度。饮水中含有较多的钙、镁离子和矿物质，茶叶有效成分的溶解度低，茶味就会变淡。如钙含量较多，则滋味会变苦涩。所以硬水并不适合泡茶。

### 酸性水与碱性水

关于水的酸碱性与人体健康的关系目前并没有得到明确的科学证明。人体胃酸的酸性很强，但由于人体自身有强大的酸碱调节功能，即使喝了比胃酸pH更高的弱酸性水，对健康也并无明显的影响。人若多量饮用弱碱性水，反而会在一定程度上破坏体内的酸碱平衡，中和胃酸，影响食物消化。

茶叶泡出的茶汤都是酸性的，绿茶pH约六；红茶、普洱茶pH四·六—四·九；没有茶

汤是碱性的。若用碱性水泡茶，碱会使茶叶中的茶多酚分解，使茶色变深；若用酸性水，

会破坏茶叶中茶红素，使茶变黑。只有微酸性水最适合泡茶。中国人几千年来养成的良

好饮茶习惯，证明偏酸性的茶并不会因长期饮用而影响健康，反而会养生保健，益

寿延年。

### 泉水

泉水水源多出自深山，或潜埋地层深处，而流出地面的泉水，经多次渗透过滤，一般比较稳定，以致有『泉从石出清宜冽』之说。在茶圣陆羽眼中，山泉水是地水中最



适合泡茶的美水。天然泉水经沙土的过滤而含有较多的矿物质，大多数都有益于人体健康，并且因为流动而溶有丰富的气体，具有很强的活性。现代科学认为，泉水的水质清澈，因其从地下涌出时会经地层反复过滤，并在二氧化碳的作用下，溶入岩石和土壤中的矿物元素，同时，泉水在流动的过程中又吸收了新鲜空气，所以，这样的水具备了矿泉水的营养成分。然而，有的泉水由于溶解矿物质较多，致使含碱量和硬度不符合标准。所以，也并非所有的山泉水都能泡茶，有些泉水甚至含有硫黄等非饮用成分。

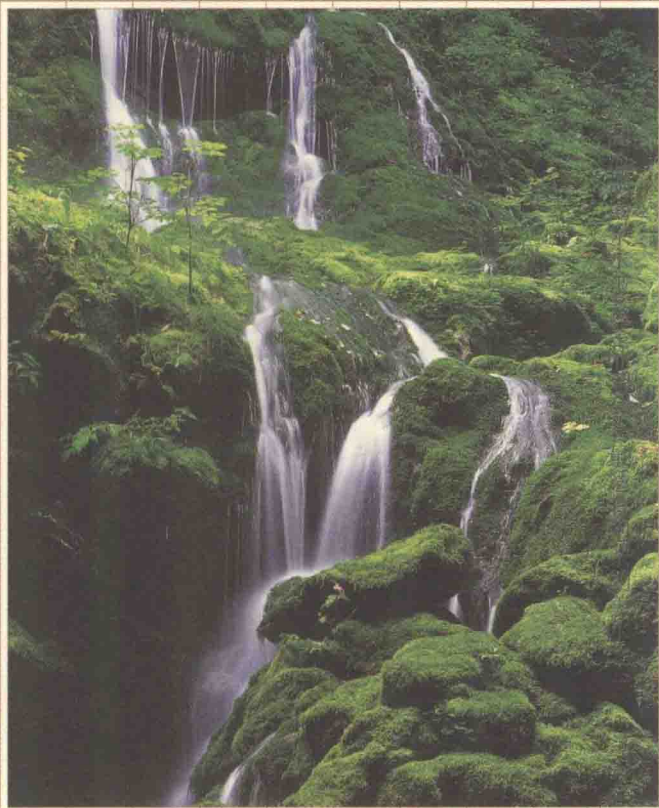
### 美水的标准

现代茶道认为，『清、轻、甘、冽、活』五项指标俱全的水，才称得上宜茶美水。若要体现出茶的真味，唯有佳茗配美泉方可。首先，水质要清。水清则无杂、无色、透明、无沉淀物，方能体现茶汤本色。

其次，水体要轻。水的密度越大，说明溶解的矿物质越多。各种金属矿物质对茶汤的滋味都有或浓或淡的影响，甚至含有毒性。所以水以轻为美。

再次，水味要甘。即水一入口，舌尖立时便会有甜滋滋的美妙感觉。咽下去后，喉中亦觉甜爽，用这样的水泡茶自然会增添茶之甘甜。因此古人有云『凡水泉不甘，能损茶味』。

第四，水温要冽。因此古人云『冽则茶味独全』。因



为寒冽之水多源于地层深处的泉脉之中，未被外界空气污染，所以，泡出的茶汤滋味纯正。

第五，水源要活。流水不腐，在流动的活水中细菌不易繁殖，氧气和二氧化碳等气体的含量较高，同时活水有自然净化作用，泡出的茶汤特别鲜爽可口。

## 天下名泉

### 中冷泉

后唐名士刘伯刍喜品天下甘泉，将适宜煮茶的泉水分为七等，而中冷泉自众多名泉中脱颖而出，被品评为天下第一。中冷泉自此名扬天下，『天下第一泉』的美誉流传至今。

中冷泉位于江苏镇江，在那座因『白娘子水漫金山』的美丽神话而家喻户晓的金山寺西侧塔影湖畔。泉眼在长江中，泉水如一条戏水的游龙，夭矫灵动，汨汨而出，声势夺人。将泉水缓缓注入杯中，即使水面高出杯口二三分，也决不满溢，将硬币投入其中不会沉底，颇为神奇。

南宋诗人陆游有诗云：『铜瓶愁汲中濡水，不见茶山九十翁。』形象地突出了中冷泉水之珍贵。清代的张潮在《中冷泉

今天的中冷泉是由清代的薛书常等人开凿叠石围栏而成。



记》中生动地写道，因漩涡湍急，汲取泉水极为困难，必须在子午两个时辰，将带盖的铜瓶用绳子拴好，吊入泉水中，迅速地把盖子拉开，此时灌入瓶中的才是最为纯正清凛的中冷泉水。

中冷泉水被形容为『绿如翡翠，浓似琼浆』，可见水色碧绿，水质清澈，甘冽醇厚，极宜烹茶。用中冷泉水烹煮成的茶汤，味道清甜，细细品来，回味无穷，满口清香自唇齿间沁入心脾。饮罢二三盏后，顿觉尘襟涤尽，人也似沾了泉水之仙气。『男儿斩却楼兰首，闲品《茶经》拜羽仙。』如此雄浑豪迈的句子，正是南宋诗人文天祥在尝过了中冷泉水泡的好茶后，诗兴大发，激情满怀，一笔挥就。

泉水南侧石栏上镌刻着遒劲有力的『天下第一泉』五个大字。泉水周围亭台错落，古色古香，桌凳齐备，绿树成荫，柳荷相映，环境优雅，成了爱茶之人极佳的品茗之处。观赏完泉水美景，在凉亭的石凳上小憩，用清新的泉水泡一壶香茶，领略天下第一泉的甜香美味，实为一大风雅乐事。

## 玉泉

虽然陆羽和刘伯刍都喜爱品评天下名泉，且各有各心中的第一，但还有一个天下第一泉因为得了乾隆皇帝御口亲封，名号更为响亮，那就是位于北京西郊玉泉山东麓的玉泉。

玉泉水甘冽，清而碧，澄洁似玉，故名玉泉。山由水得名，被称为『玉泉山』。明初王英曾有诗形容：『山下泉流似玉虹，清冷不与众泉同。』玉泉水自山间石隙喷涌而出，似白练，若玉虹。清乾隆更名为『玉泉趵突』另立碑，至今是著名的燕京八景之一。玉泉之水也是颐和园的水源，玉泉东流，汇成西湖，即是今日昆明湖的前身。

玉泉水清澈无杂质，用它浇灌的水稻产量极好。『京西稻』颗粒饱满，至今都是名贵大米。明清两代，玉泉之水是皇官指定的御用饮用水，每天清早，插着龙旗的水车都要从西直门运进皇官。此外，玉泉水也成为民间饮用水

泉源之一。

乾隆皇帝嗜好饮茶，他常到玉泉观景，并令人汲取全国各大名泉的水样，和玉泉水相比较，感觉唯有玉泉水水质优，味道最为醇厚甘甜，泡出茶来香气纯正浓郁，凝香不散，遂封玉泉为天下第一泉，并亲笔题写了『天下第一泉』五个大字。后来他还撰写了《御制玉泉山天下第一泉记》，刻在石碑上，立于泉旁，碑记中云：『水之德在养人，其味贵甘，其质贵轻。朕历品名泉，实为天下第一。』

### 谷帘泉

又是一个『天下第一泉』的名号，不过此名为茶圣陆羽而定。相传陆羽嗜茶，对泡茶之水极有研究，遍尝天下名泉之水，按所泡出茶汤的美味程度，称『庐州康王谷水帘水，第一』。

谷帘泉位于庐山大汉阳峰康王谷中，如一匹白练自天空散落而下，绰约多姿。泉水周围山峦叠嶂，植被茂盛。大自然的降水通过植被，顺着岩石纹理向下渗透，从岩石的罅隙渗出，汇聚成一泓清泉，从山谷喷薄而出，倾泻入

谷帘泉位于庐山，在大汉阳峰康王谷中，悬注垂落一百七十余米，宛如一道白帘琼布。



潭。泉水甘腴清冷，清澈透明，味道香醇，无杂质污染，有益身体健康，几乎包揽了山泉水『八大功德』，自然成为泉水中的绝佳上品，泡出茶来甘润甜香、清新爽口。

因得到茶圣陆羽的推崇，谷帘泉自然是名动天下，身价倍增，引得天下无数的好茶品泉者纷纷前来观赏谷帘美景，品鉴山泉之美味。宋代的陆游、苏轼、秦观、朱熹、王安石等名士大家都曾到此游览，品尝茶中的『琼浆玉液』，公认此处泉水『具备诸美而绝品也』，并留下了许多绚丽的赞景品泉诗篇。苏轼曾称赞『谷帘自古珍泉』，并留诗称颂：『此山此水俱第一，共成三人鉴中人。』宋代名人王禹对谷帘泉水赞许有加，称其『水之来计程，一月矣，而其味不败。取茶煮之，浮云蔽雪之状，与井泉绝殊』，形象生动地描述出谷帘水泡茶的形色之美。

庐山上还有另外一大特产——庐山云雾茶。用谷帘泉水冲饮，好水好茶相得益彰，浓郁甘醇，满口生香，饮者无不交口称赞。

## 趵突泉

『三窟并发，声如隐雷』『泉源上奋，水涌若轮』。这是对济南趵突泉美景形象的描述。趵突泉是泺水的源头，距今有两千七百年的历史，济南三大名胜之一，七十二泉之首。泉水跳跃奔突，喷涌不息，故名『趵突』。泉水四季恒温，固定在十八摄氏度左右。

自古以来就有『不饮趵突水，空负济南游』之说。茶文化在趵突泉历史悠远，流传甚广。趵突泉水清冽甘美，可以直接饮用。用此水煮茶，色泽纯正，甘甜可口，余香醇厚，茶水可凸出杯面却不外溢，被称为『趵突一绝』。北宋文学家曾巩曾留诗称赞其『滋荣冬茹湿常早，润泽春茶味更真』。历代名人如苏轼、张养浩、王守仁、蒲松龄等都曾在此品茶并留下佳句美文，以资纪念。

趵突泉品茗论道的氛围极为浓厚，泉水西侧的观澜亭建于明朝，亭内有石桌石凳，供游人休息。泉水北岸是久负盛名的蓬莱社，又称望鹤亭茶社。当年康熙、乾隆两位皇帝都曾大驾光临于此，品茗赏泉，给此地增加了几分帝王贵气。乾隆更是将南巡时随身携带的北京泉水全部换成趵突泉水，足可见趵突泉水受喜爱程度。

现在，趵突泉品茗主要集中在泉水周围的几个茶社以及晚间的『观泉品茗』夜广场。最近两年还建成了趵突泉茶文化街，亭台轩榭林立，极富古典韵味。在煦暖的微风中临水而坐，听着古乐悠扬，看茶博士一叶扁舟徐徐而至，带来一壶泉心处的新水，冲得茶来芳香四溢，名泉、名茶、好情调，体味趵突泉万千风韵。

## 惠山泉

惠山泉位于江苏无锡惠山寺附近，共两池，上池水色清碧，水质更优，无任何有害物质，故饮用水都在此池汲取。陆羽在茶经中以茶味评定了天下名泉二十等，惠山泉居于第二。后唐评水大家刘伯刍则认为：宜于煮茶的泉水有七眼，惠山泉排第二。经过两方共同评判，惠山泉『天下第二泉』的美誉为世人所公认。

惠山泉水为山水，是通过岩层裂隙过滤的地下水，含矿物质

无锡惠山公园



少，无色透明，水质纯良，甜美适口，『味甘』而『质轻』，『煎茶为上』，是泉水中难得的泡茶珍品，名不虚传。自古以来得到诸多文人雅士的喜爱，他们都以品尝到惠山水泡的茶为幸。中唐诗人李绅称赞道：『惠山书堂前，松竹之下，有泉甘爽，乃人间灵液，清鉴肌骨。漱开神虑，茶得此水，皆尽芳味也。』

唐朝武宗时期的丞相李德裕善于鉴别泉水，独爱惠山泉水，曾经『置驿传送，不远数千里』，供其煎茶。当时从江苏到陕西一路上都是运水的『水驿』，其场面之宏大，堪比明皇时代从岭南运送荔枝。到了宋代，惠山泉水声誉更上一层楼，成为宫廷贡品。苏东坡曾两次游无锡品惠山泉，留下了『独携天上小团月，来试人间第二泉』的佳句，将惠山泉水盛名推向极致。元代著名书法家赵孟頫慕名而来，并专门为惠山泉题写了『天下第二泉』五个大字，至今仍在泉亭后壁上，保存完好。

## 虎跑泉

虎跑泉位于杭州西南，因唐代高僧性空被神仙托梦，见二虎刨地成泉，故而得名，带了几分宗教与神秘的色彩。它居西湖诸泉之首，与龙井泉并称天下第三泉。因地处西湖景区，风景幽雅秀美，自古以来便受到文人墨客的喜爱。

『龙井茶叶虎跑水』，被爱茶之人誉为西湖双绝。明代高濂在《四时幽赏录》中曾说：『西湖之泉，以虎跑为最。西山之茶，以龙井为最。』虎跑泉水水量丰沛，水质纯净，水色晶莹清透，澄碧如玉。因其中含有多种矿物元素，经常饮用会有很好的



虎跑泉的出水龙头

医疗保健作用。当地很多人都习惯在凌晨去虎跑泉边汲取清新的泉水，泡上一杯热气腾腾的龙井茶，在西湖之畔慢慢品饮，一股甘冽醇厚的甜香之味遍布唇舌之间，渐透齿颊，让人瞬间便觉神清气爽，自得其乐。

古往今来，所有来到杭州的游客，无不以身临其境领略西湖之美，并品上一壶虎跑甘泉冲泡的西湖龙井茶为乐事。历代的诗人们为赞颂虎跑泉水之甘美，不吝笔墨。苏东坡曾说过：『道人不惜阶前水，借与匏尊自在尝。』一九五九年郭沫若先生游览虎跑泉，品茗后乘兴题诗：『虎去泉犹在，客来茶甚甘。名传天下二，影对水成三。』

西湖双绝天下闻名，推动了杭州茶文化的蓬勃发展。虎跑泉边盖起了一批颇具规模的茶室，中外茶客纷至沓来，常座无虚席。

## 龙井泉

龙井泉位于浙江省杭州市西湖西面的风篁岭上，是一个裸露型岩溶泉。古时候，龙井泉逢旱年却不干涸，古人以为其与大海相通，有神龙潜居，膜拜景仰，称其为『龙井』。龙井泉与杭州虎跑泉齐名，也是杭州四大名泉之一。

龙井泉水出自山岩中，清澈凛冽，味道甘甜，四季不旱，平滑如镜。历史上有『采取龙井茶，还烹龙井水』之说。明朝田艺蘅在《煮泉小品》中记载道：『（龙井）其产茶，为南北山绝品……求其茶泉双绝，两浙罕伍。』可见在人们心中，龙井泉水、龙井名茶，与之所在的龙井村、龙井寺似乎已经浑然一体，密不可分。

在龙井寺的茶室中，用龙井泉的水，沏上一壶龙井村特产的龙井茶，『茶经水品两足佳』，相得益彰，别有情趣。它们共同构成了杭州的新西湖十景之一——龙井问茶。清朝的陆次元对龙井茶水推崇备至，赞它『甘香如兰，

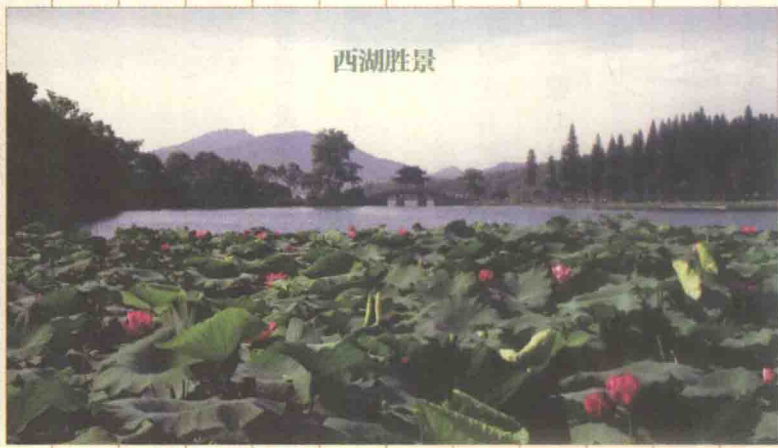
幽而不冽，啜之淡然，似乎无味。饮过之后，觉有一种太和之气，弥沦齿颊之间，此无味之味，乃至味。』就连乾隆皇帝也曾经多次御驾亲临，在龙井问茶一試甘泉，并留下了『龙井新茶龙井泉，一家风味称烹煎』的赞许，一时间让龙井泉身价倍增。

名泉配佳茗，好水沏好茶，是爱茶之人求之不得的雅事。如今，『龙井问茶』已经被镌刻成碑，在龙井茶室品龙井茶，成为游客们的绝佳去处。

### 虎丘寺石泉

苏州虎丘寺不仅以风景秀丽闻名遐迩，也以拥有天下名泉著称于世。茶圣陆羽曾在此长期居住，研究水质对饮茶的影响。他觉得虎丘寺山泉水甘甜可口，于是在山上挖筑了一口石井，并将其评定为『天下第五泉』，这便是今日的虎丘寺石泉，又称『陆羽泉』。而刘伯刍品过之后，深感其清甘味美，将其升级为第三，于是虎丘石泉便以『天下第三泉』名传天下。宋代司马允曾为此泉赋诗一首：『百尺寒泉浸崖腹，藓蚀题名不堪读。只今此味属谁论，自把铜瓶汲深渌。』

虎丘石泉位于虎丘寺『千人石』右侧的『冷香阁』北面。这个『石泉』其实就是一口古石井，井口一丈见方，四面石壁，泉水长年清寒，碧色如玉，终身不涸。用它来泡茶，既能保持茶叶清香醇厚的本来味道，又增添了古井水甘甜鲜爽之美，如给好茶锦上添花。



冷香阁——单是这名字便为品茗添了几分冷艳之香。阁内设了茶室，窗明几净，素淡清雅，是茶客试泉品茗的集中地。在这冷香之所，泡一壶苏州特产的洞庭碧螺春，新茶的芬芳扑鼻，几乎胜过窗外园林风景的诱惑。

当年陆羽曾经在此用虎丘泉水栽培茶树，使得这里的茶叶也带了山泉之灵性。由于陆羽的影响，苏州人饮茶成风，茶道文化底蕴深厚，百姓也多以种茶为业，被誉为『苏州茶饮遍天下』。

## 珍珠泉

珍珠泉位于济南旧城区，是济南第三大名泉。它的周围被诸多小泉包围着，如大珠小珠点缀着泉城风景，也有传说珍珠泉水是娥皇与女英的眼泪汇集而成，『娥皇女英异别泪，化作珍珠清泉水。』为珍珠泉又披上了一层多情的面纱。

珍珠泉水清澈如碧，从地下上涌而出，形如珠串，日光相映，波光闪耀，仿佛万颗珍珠跳跃起伏，珠花飞溅，迷离动人，有人形容为『跳珠溅雪碧玲珑』『百尺珠帘水面铺』，十分形象传神。

清人王昶在《游珍珠泉记》中描绘道：『泉从沙际出，忽聚忽散，忽断忽续，忽急忽缓，日映之，大者为珠，小者为玑，皆自底以达于面，瑟瑟然，累累然。』一串串银色气泡随着泉水鱼贯冒出，此起彼伏，昼夜不停。

泉水年涌水量约二千五百吨，且常年恒温在十八摄氏度左右，水味甘甜，济南乡谚有云：『常饮玉泉水，胜于龙井茶。』用清澈的珍珠泉水泡茶，茶叶清香四溢，茶味沁人心脾，茶汤色泽明亮，似乎还能感受到珍珠在舌尖鲜活地跳动着，别有一番清新滋味。此时想起那两位美丽女子滴泪成湖的传说，仿佛水中也多了一丝穿越了几

珍珠泉内的一景

