

# 茶

## 文化系列丛书

### 茶

### 香

### 美

### 食

吴树良 编著



中国医药科技出版社

茶文化系列丛书

# 茶 香 美 食

吴树良 编著

中 国 医 药 科 技 出 版 社

登记证号: (京) 075 号

### 内 容 简 介

此书是介绍茗宴茶香美食科技文化知识的实用通俗读物。

茗宴茶食历史悠久, 风格独特, 影响深远。在我国民间, 把茶食作为包括茶茗在内的糕点和糖果的统称。现代茗宴茶食不仅要求果腹, 而且还要注重文化品位, 强调审美情趣与新潮品味, 兼顾身心保健与人生修养。本书结合当代最新的科研成果, 荟集了精美的茶食与茗宴品种 400 余款, 内容丰富, 材料翔实, 博古览今, 鉴雅赏俗, 颇为实用。

本书可供美食爱好者、茶馆茗楼经营者以及茶叶科技人员参考, 也可以作为茶市生活中广大读者的实用手册。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

茶香美食/吴树良编著. —北京: 中国医药科技出版社, 1999.8

(茶文化系列丛书)

ISBN 7-5067-2118-X

I. 茶… II. 吴… III. 茶叶-基本知识 IV.  
F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36572 号

中国医药科技出版社 出版  
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

河北省满城县印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

\*

开本  $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$  印张  $12\frac{1}{4}$

字数 223 千字 印数 1—6000

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

---

定价: 19.00 元

# 前 言

“茶食”一词，在我国人民心中，历来是指包括茶茗在内的各种糖果、糕饼点心类的统称。渊源流长的茶食文化根植于中华大地，有着丰厚的沃土。其积既厚，其藏亦珍，其蕴甚神。

为了继承和弘扬中华传统的茶食文化，丰富大众的饮食生活，此书以“茶食”概念为线索，对历代我国民间流行、深受大众欢迎的茶食进行了发掘、整理，并结合现代的一些科技成果，荟集了茶食、茗宴（茶膳）各类精美品种 400 余款，可谓是博古览今、鉴雅赏俗、推陈出新。

在此书的编撰过程中，查阅、参考了不少古今有关茶食方面的文献资料，在此特向有关作者、前辈致以谢忱！限于水平，书中定然存在不少错谬，敬祈朋友们不吝指教。

编 者

1998 年 12 月 12 日



# 概 论 篇









壳的粟饭，并用烤禽肉、禽蛋、茶叶菜等作为菜肴食用。又据报道，在长沙马王堆西汉墓出土的文物中，曾发现用茶做成的食品——苦羹。所以，到西汉时期，茶叶菜食业已在人们的生活中占有一席之地。

食与饮兼可的茶叶，还被当时楚国人作为减肥品使用。楚人颇爱细腰，相传楚人“每喝为减肥必吃残叶。早、晚至少空腹喝一大碗或喝数小杯。茶叶纤维利肠。”<sup>①</sup>吃茶法可以说为楚人提供了一条便捷有效的减肥途径。

## （二）汉魏晋与南北朝时期的发育阶段

东汉壶居士在《食忌》中称：“苦茶久食羽化，不可与韭同食。同食令人耳聋（一作体重）。”三国时张揖撰的《广雅》亦说：“荆巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、桔子笔之。”这里的用茶方法，就是先将制好的茶饼烤成赤色，再打碎研末，倒入瓷器中冲入沸水，同时加入姜葱等调料饮用。

因此，到了这一时期，茶之饮用已不再将新鲜茶叶或嫩叶梢煮作羹饮了，而是在茶中添加适当的佐料，提高了茶的特色魅力，改善了风味，实是茶叶美食的雏

① 孙继先·药王新篇——孙思邈佛道药功法、武魂，1994，7：34

形。

三国两晋时期，崇茶之风进一步发展，出现了以茶代酒，辅以糖果、糕点，请客作宴的习尚。据西晋陈寿所著《三国志》中的《吴志·韦曜传》中记载：吴国（公元222~280年）孙皓任乌程侯时，每次宴请，宾客至少饮酒七升，而对不会饮酒的大臣韦曜，则“密赐茶菹以当酒”。《晋中兴书》记载：以俭德著称的东晋吏部尚书陆纳，在任吴兴太守时，当卫将军谢安去拜访他时，只以茶果招待客人。《晋书》也记载：征西大将军桓温任扬州牧时，每次宴，“唯下七奠拌茶果而已。”陆纳和桓温等人的这一廉洁举措，首开了中国茶宴之先河，博得了后人的交口赞誉。

不过，茶宴一词的最早文字记载，则首见于南北朝时山谦之的《吴兴记》所提到的“每岁吴兴、毗陵二郡太守采茶宴会于此”。

魏晋南北朝时期，茶成为佛门道观中的宠品，有所谓“茶禅一味”、“茶佛一味”之说。早在东晋时代，僧人单道开在邳城昭德寺坐禅修行，他不畏寒暑，昼夜不卧，每天只吃几个药丸，再“饮茶苏（即是一种将茶、姜、桂、桔及枣等物合煮的饮料）一二升而已”<sup>①</sup>茶叶进入佛寺道观之后，其用茶方式也时有创新，尤其是在唐宋以后的岁月，各种具有素斋品味特色的茶叶饮料、

① 晋书·艺术传

茶叶菜肴等茶制食品的制作最数佛寺道观为多，风味独特，自成菜系，以后逐渐流传到了民间。其主要品种有：“太和鸡，太和蘸鸡，香茶豆腐，牛乳红茶，米醋一炆丹，八仙茶，茶蛋……等。

### （三）隋唐宋时期的成熟阶段

到了隋唐时期，当时人们所喝的茶，主要是紧压而成的饼茶，另有少部分粗茶、散茶和末茶。四类茶叶，其饮用方法可分为两种：一是将茶放入瓶缶之中，以沸汤滚水注入而饮；一是将茶与葱、姜、枣、橘皮、薄荷、茱萸、食盐之类佐料一起放在锅内烹煮而饮。对茶叶的各种饮用方法，茶神陆羽及药王孙思邈等著名人士对此各有评说，各执一词。虽然如此，唐代的两种饮茶方法——沸水冲泡法和烹煮吃茶法，在后来的岁月里都按照各自的发展轨迹得到流传和弘扬，其中烹煮吃茶法在我国传统的茶菜、茶点中得到了继承和发扬，并且在我国西南、西北地区仍然广为流行，形成特色。

唐宋时期，茶叶已是畅销全国的一种食用商品。尤其是到了宋代，茶叶生产区域日益扩大，制茶方法有所创新，饮茶方式也随之改变，由往日的煮茶逐渐变换成了泡茶。《东坡志林》中说：“唐人煎茶，用姜加盐，近世有用此二物者，辄大笑之。”在城镇麇市，茶馆和茶室甚是兴旺，不仅成为饮茶品茗的场所，同时也是美餐

茶叶食品的好去处。这些茶室、茶肆既有清茶供应，也有葱茶、肉羹茶、粥茶、五香茶蛋等等出售。据《梦梁录》（公元 1274 年）载：“杭州茶肆，插四时花，挂名人画，装点门面，四时卖奇茶异汤，冬月添七宝擂茶、馓子、葱茶，或卖盐豉汤，暑天添卖梅花酒。”

宋代不仅随着茶馆的繁荣，带来了茶食的盛行，而且，各种“茶宴”、“茶会”也在继承和扬弃的基础上进一步发展起来。茶宴分为品茗会、茶果宴和分茶会三种，其中分茶会，是以茶菜、茶饭、茶果与品茗相互配合的正式茶宴。而分茶会在宋代始见萌芽，及至清代达到了兴盛。宋代茶宴之风的盛行，与宋代皇室嗜茶是有关的。尤其是宋徽宗赵佶，对茶颇多研究，并写就专著一册，题名《大观茶论》，分列 20 余目，对茶的产制、烹试和品质等方面都作了较为详细的叙述。皇帝撰写茶叶专著，这在中外历史上还独此一家。

#### （四）元明清时期的兴盛阶段

元、明、清时代，饮茶之风经久不衰，不仅饮茶的区域和人口日益扩大，而且茶叶烹沏和品饮的方法也日臻完善，使传统的“用茶作菜制食”的古老遗风在茶食和药茶制造中得到了继承和发扬。这时期出现的许多茶茗食品，既是日常饮饌，又都是治病保健的药茶方剂。在元代忽思慧著的《饮膳正要》一书中，载有各种茶食

茶品约 20 种，同时还指明了茶叶的保健功效：“凡诸茶，味甘苦，微寒，无毒。去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡。”试举数例如下：

**枸杞茶** 枸杞五斗，水淘洗净，去浮麦，焙干，用白布筒净，去蒂萼、黑色，选拣红熟者，先用雀舌茶展洩碾子，茶芽不用，次碾枸杞为细末。每日空心用一二匙头，入酥油搅匀，温酒调下，白汤亦可。忌与酪同食。

**玉磨茶** 上等紫笋五十斤，筛筒净，苏门炒米五十斤，筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶。

**炒茶** 用铁锅烧赤，以马思哥油、牛奶子、茶芽同炒成。

**兰膏** 玉磨末茶三匙头，面、酥油同搅成膏，沸汤点之。

**香茶** 白茶一袋，龙脑成片者三钱，百药煎半钱，麝香二钱，同研细，用香粳米熬成粥，和成剂，印作饼。

在《韩氏医通》中收录的用细茶与黄豆、绿豆、赤小豆、粳米、粟米、芝麻以及花椒、茴香等配制而成的八仙茶，对于中年人有显著的延缓衰老的作用。费伯雄著《食鉴本草》，书中备录药茶方多条，其中五合茶，由茶、葱、姜、糖和胡桃组成：“但凡觉受风寒，头痛鼻塞，身体困痛，即用生姜大块捣烂，连须葱白，红糖，胡桃捣碎，霍山茶，以滚水冲一大碗热服，避风、

微汗即愈。”在高濂所著《遵生八笺》中的《饮饌服食笺》里，记有：“于深秋摘红熟枸杞子，同干面拌和成剂，擗作饼样，晒干，并作细末。每红茶一两，枸杞末二两，同和匀，入炼，化酥油三两，或香油亦可。旋添汤搅成膏子，用盐少许，入锅煎熟饮之，甚有益及明目。”凡此种种，皆是茶食与茶药同用的实例。

另外，在《清稗类钞》等书中，对于清代流行于民间的一些用茶掺食习俗作了许多具体记载，如书中说长沙茶肆中的茶博士，常以小碟子置放一两片盐姜、菜脯供茶客食用，茶客则往往另付厚酬；扬州人很喜欢早上去茶室饮茶，并且爱用虾米加豆腐干丝为茶食；而镇江的茶客则常常以盐水猪肚为茶食等等。再如，于1655年，在广州举行的清政府招待外国公使的宴会上，曾以牛奶掺茶款待外国客人，深受宾客的喜爱。

除此之外，明清之际还创制了不少的茶叶菜肴，诸如明代万历年间的太和蘸鸡，清代的龙井虾仁，以及火熏猪肉，熏猪肝，松仁小肚，火熏猪肚和太爷鸡等等，皆是风味独特的茶食佳肴。尤其可喜的是，这时期出现了许多有关茶叶菜肴烹制方面的文献，如明代松江人宋诒所著的《宋氏养生部》卷1茶制篇，就辟有煮茶、汲水、茶香、茶果、茶菜和饮茶等6节，而书中重点论述了供饌茶果和茶菜达40种，其中包括茶叶蛋煮制等内容：“用卵微烹，击裂，酱油、盐、茶清同在罌，糠火烧透，留经数月。”宋诒的这部《宋氏养生部》，堪称是

首部系统研究茶菜制作技术的专著。在清代袁枚《随园食单》所记的“茶叶蒸鹿尾”，此肴把鹿尾“用茶叶包而蒸之，味果不同，其最佳处在尾上一道浆耳”。又有，童岳荐《调鼎集》列举了“茶叶肉，不拘多少茶叶，装袋，用肉煨，蘸酱油”；李化楠《醒园录》的“芝麻茶”，其制法主要是“用红茶熬酳”，等等。

至清代，茶食还成为宫廷御宴席上饌品供置的重要排当之一。一般常见的茶食饌品主要有茶叶菜肴：火熏猪肉、虾米火熏白菜、松仁小肚、龙井竹荪，以及茶叶饮料：奶茶、奶子茶和盒果杯茗等。尤其是在乾隆时期，宫廷茶饌膳用之事达到盛况空前，在一些规模较大和较重要的宫廷筵宴，诸如“千叟宴”、“除夕宴”、“宗室宴”、“重华宫茶宴”等御宴席当中，几乎每宴必茶。茶食饌品备受皇宮上下青睐，这与当朝皇帝乾隆本人平生格外喜欢品茶极有关系。清代御宴的兴盛，促使御膳的烹调技术水平得以迅速提高，对茶叶美食的发展也具有推波助澜的作用，在历史上产生了深远的影响。

### （五）现代社会，茶食发展的黄金时期

进入现代社会以后，随着人们对茶叶认识的加深，以及现代社会生活节奏的加快与世界饮料科学的长足发展，茶叶食品已经日趋丰富多彩，发展的速度也很快。如美国的冰茶，日本的茶水罐头、茶酒、茶糖果、糕点



以及茶叶挂面、茶叶盖浇饭等。在我国，茶叶食品的开发和研究也颇有成效，如茶糖果有红绿茶奶糖、茶胶姆糖等，这些茶糖具有色泽鲜艳明快，甜而不粘，油而不腻，茶味浓醇的风味特点。其他如茶糕点，目前已生产面市的有香茶饼、茶饼干、茶面包、茶叶面等；还有茶饮料和一大批各具特色的茶菜肴。

至今，这种融香茗与佳肴为一体的独特菜肴，几乎已遍及我国的十大菜系，在全国各地均有推出。如浙江的龙井鸡丝、龙井鱼片，安徽的云雾肉、金雀舌，江苏的云雾香团、雨花捶虾汤，上海的毛峰鱼片、雨花印石蛋，湖南的鸡汁鱼片，湖北的太和鸡，河南的信阳毛尖氽双脆，河北的茶烧猪肉，福建的铁观音炖鸭，广东的红茶焗肥鸭，山东的熏青鱼，西安的龙井氽鸡丝以及北京的龙井鲍鱼……还有港台的武夷茶皇鸽、坪林红鲷等。当代许多著名的茶学专家和烹饪大师也都纷纷参与茶菜的研制，为祖国传统茶文化的弘扬光大，为中国茶菜走向全国，乃至走向世界，辛勤耕耘，奉献心血，取得了可喜成果。刘修明先生在《茶菜的文化创造》一文中指出：“茶菜的产生，是一种群众性的、长期的创造过程。但是，要把这种创造变成一种有目的有意识的文化追求，需要有志者的参予、探索和总结。”上海天天旺茶菜馆的经理刘秋萍女士，通过孜孜不倦的追求，一步一个脚印的实践，终于摸到了窍门，找到了配制茶菜的规律，把本帮菜、广帮菜、川帮菜、潮州菜在不失其