

中华经典藏书

沈冬梅 陈伟明 译注

茶经 随园食单



中华书局



中华经典藏书

沈冬梅 陈伟明 译注

茶经 随园食单

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

茶经·随园食单/沈冬梅,陈伟明译注. —北京:中华书局,
2016.3 (2016.7重印)
(中华经典藏书)
ISBN 978-7-101-11547-5

I.茶… II.①沈…②陈… III.①茶叶-文化-中国-古代
②食谱-中国-清前期③《茶经》-注释④《茶经》-译文⑤《随园
食单》-注释⑥《随园食单》-译文 IV.①TS971②TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 035122 号

书 名	茶经 随园食单
译 注 者	沈冬梅 陈伟明
丛 书 名	中华经典藏书
责任编辑	刘树林
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京市白帆印务有限公司
版 次	2016 年 3 月北京第 1 版 2016 年 7 月北京第 2 次印刷
规 格	开本/880×1230 毫米 1/32 印张 12 ⁵ / ₈ 插页 2 字数 200 千字
印 数	10001 - 18000 册
国际书号	ISBN 978-7-101-11547-5
定 价	26.00 元

目 录

茶 经

前言	3
卷上	11
一之源	11
二之具	26
三之造	38
卷中	44
四之器	44
卷下	68
五之煮	68
六之饮	79
七之事	86
八之出	136
九之略	158
十之图	161

随园食单

前言	165
序	171
须知单	176
戒单	201
海鲜单	218
江鲜单	227



特牲单	233
杂牲单	259
羽族单	268
水族有鳞单	293
水族无鳞单	304
杂素菜单	318
小菜单	340
点心单	357
饭粥单	383
茶酒单	387

前言



茶经

一 作者生平

陆羽(733—805)，字鸿渐，号竟陵子，唐代复州竟陵(今湖北天门市)人。自幼出家为僧，后还俗，隐居苕溪，自号“茶圣”。他一生致力于茶的研究，著有《茶经》三卷，这是世界上第一部关于茶的专著。《茶经》对茶的起源、生产、加工、饮用等方面进行了系统的论述，对后世茶学的发展产生了深远的影响。

前言

陆羽《茶经》是世界上第一部关于茶的专门著作，在茶业与茶文化史上占有无可比拟的重要地位。《茶经》自761年书稿初成后，即或以抄本的形式流传。其后几经修订，以多种版本形式流传，南宋咸淳年间刊刻的百川学海本《茶经》，是现今可见最早的刊行本。明代被收入丛书《说郛》之中，但现今可见其最早刊行本在清初。明以后，除继续在诸家重刻的百川学海丛书中刊行外，山居杂志、百家名书、五朝小说大观等新编丛书也都相继收录刊行《茶经》。明嘉靖年间，陆羽故乡竟陵开始印行独立刊本，并出现增注本、附刻本等刊本形式。此后，独立刊本与丛书本《茶经》相携流传，绵延至民国，镂板刊行不绝。海外流传亦自宋代始，日本今藏宋版百川学海本《茶经》，并自江户时代开始翻刻自明朝输入的郑燮本《茶经》。20世纪，日本出现多种日语翻译注释本《茶经》；而在英语国家，英国大百科全书、美国人威廉·乌克斯《茶叶全书》相继译录英文本《茶经》，并有单行本英文《茶经》；韩文、俄文、法文、意大利文、德文本《茶经》亦相继翻译印行。《茶经》在世界上的传播，对中国乃至世界茶业与茶文化的发展，起到重要的促进作用。

一 作者陆羽

陆羽（733—804），字鸿渐、季疵，又名疾。唐代复州竟陵（在今湖北天门）人。居吴兴（在今浙江湖州）号竟陵子，居上饶（在今江西上饶）号东岗子，于南越（在今广东）称桑苎

翁。陆羽在所写《陆文学自传》中称自己不知所生，三岁时被遗弃野外，竟陵龙盖寺（后改名为西塔寺）僧智积在水滨拾得而收养于寺。陆羽长大后以《周易》为自己占卦，得“蹇”之“渐”卦曰：“鸿渐于陆，其羽可用为仪”，因而用它们作为自己的名姓，姓陆名羽字鸿渐。一说因智积俗姓陆，故以陆为姓（见《因话录》卷三）。

九岁时，陆羽开始学习撰写文章。师父智积想让他学佛，“示以佛书出世之业”，而陆羽一心向往儒学，智积屡劝不从，因而罚他做扫寺地、洁僧厕、践泥圻墙、负瓦施屋、牧牛等重务。在这些沉重劳动之余，陆羽仍然坚持学习。没有纸练习写字，就用竹枝在牛背上写。智积知道陆羽坚持学习的情况后，怕他看多了佛家之外的典籍，心去佛道日远，就将陆羽拘束在寺中，“芟翦榛莽”，并派门人之伯看管他。陆羽一边干活一边默诵所学，被看管的人抽打其背，直打到棍子断才住手。陆羽不堪困辱，逃寺而去，投靠当地戏班，弄木人、假吏、藏珠之戏，很快显现才华，著《谑谈》三篇，并任伶正。

唐玄宗天宝五载（746），复州人聚饮于沧浪之洲，陆羽为伶正之师，参加欢庆活动。当时河南太守李齐物谪守竟陵，很欣赏陆羽，抚背赞叹，亲授诗集。此后，陆羽负书火门山邹夫子门下，受到了正规教育。天宝十一载（752），礼部郎中崔国辅贬为竟陵司马，也很赏识陆羽，相与交游三年，品茶论水，诗词唱和，雅意高情一时所尚，有酬酢歌诗合集流传。李齐物的赏识及与崔国辅的交往，使陆羽得以跻身士流、闻名文坛。

天宝十四载（755），安禄山叛乱。肃宗至德元年（756），北方人大量南迁以避战祸，正在陕西游历的陆羽亦随流民渡江南行。至德二年（757），陆羽至无锡，游无锡山水，品惠山泉，结识时任无锡尉的皇甫冉。行至浙江湖州，与诗僧皎然结为缁素忘年之交，曾与之同居妙喜寺。乾元元年（758），陆羽寄居南京栖霞寺研究茶事。其间皇甫冉、皇甫曾兄弟数次来访。肃

宗上元元年（760），陆羽隐居湖州，结庐苕溪之湄，闭关读书。

代宗大历二年（767）至三年间，陆羽在常州义兴县（在今江苏宜兴）君山一带访茶品泉，建议常州刺史李栖筠上贡阳羨茶。大历八年（773）正月，颜真卿到湖州任刺史。夏六月，陆羽应颜真卿约参加其主编的《韵海镜源》编撰工作。冬十月，颜真卿建新亭在妙喜寺左落成，因时在癸丑年、癸卯月、癸亥日竣工，陆羽为之题名曰“三癸亭”。

德宗建中三年（782），陆羽离开湖州移居江西。德宗贞元元年（785），移居信州（在今江西上饶）。贞元二年（786）岁暮，陆羽移居洪州玉芝观。贞元五年（789）之前，陆羽由湖南赴岭南，入广州刺史、岭南节度使李复（李齐物之子）幕府。大约在贞元九年（793）由岭南返回江南。此后陆羽行历不明。贞元二十年（804）冬，陆羽卒于湖州，葬杼山，与皎然砖塔相对。（一说陆羽晚年归故乡，卒葬竟陵。）

陆羽在文学、史学、茶文化学与地理、方志等方面都取得了很大的成就，时人权德舆称赞他“词艺卓异，为当时闻人”。然而在其身后，影响至深、流传最广的是他所著《茶经》在茶文化学方面的卓越成就。“自从陆羽生人间，人间相学事春茶。”（梅尧臣《次韵和永叔尝新茶杂言》）陆羽在当时就为人奉为茶神、茶仙。在《连句多暇赠陆三山人》诗中，耿伟即称陆羽：“一生为墨客，几世作茶仙。”李肇《唐国史补》记载唐后期时人们已经将陆羽作为茶神看待，《唐才子传》称陆羽《茶经》之后“天下益知饮茶矣”。陆羽及其《茶经》对茶业及茶文化的发生、发展起着不可磨灭的创始作用。

二 《茶经》成书过程

陆羽幼年在龙盖寺时要为智积师父煮茶，煮的茶非常好，以至于陆羽离开龙盖寺后，智积便不再喝别人为他煮的茶，因为别人煮的茶都没有陆羽煮的合乎积公的口味。（《纪异录》）幼

时的这段经历对陆羽的茶事业影响至深，它不仅培养了陆羽的煮茶技术，更重要的是激发了陆羽对茶的无限兴趣。陆羽青年时与贬官于竟陵的崔国辅“相与较定茶、水之品”也是他重要的茶事经历。与崔国辅分别后，陆羽开始了个人游历。安禄山叛乱后，陆羽与北方移民一道渡江南迁，一路考察了所过之地的茶事。与其交往的皇甫冉、皇甫曾、皎然等写有多首与陆羽外出采茶有关的诗。上元初，陆羽隐居湖州，撰写了大量的著述，《茶经》是其中唯一传存至今的著作。

关于《茶经》成书的时间，学界有760年、764年、775年三种意见。三说各有所据，然皆有偏颇。应是《茶经》经历了初稿及修改稿的过程，而且其初稿、修改稿皆有流传。

《茶经》初稿完成于肃宗上元二年（761）之前，因为在这年陆羽写了自传，其中记述他自己已完成的著作中有《茶经》一项，则《茶经》初稿定撰成于上元辛丑岁撰写自传之前。日本布目潮风先生根据《茶经·八之出》所列地名研究发现，《茶经》所载产茶州县地名，除极个别外，都是758—761年之间所改名，表明《茶经》写作时间当是在758—761年之间。这从另一角度证明《茶经》写作时间当是在761年之前。

陆羽在《茶经·四之器》中记述自己所制风炉一足上刻有“圣唐灭胡明年铸”语，一般据此认为，《茶经》在764年之后曾经修改。因为唐政府在广德元年（763）彻底平定安史之乱，这年的“明年”是764年。

据成书于8世纪末的唐封演《封氏闻见记·饮茶》记载内容表明，《茶经》在760年完成初稿之后就广为流传。

而在773年应邀参加《韵海镜源》的编撰工作成为陆羽修改《茶经》的新契机，陆羽在这一工作中能够接触大量的文献，有助于他在774年完成编纂工作后补充修改《茶经》中的部分内容，尤其是《七之事》中与茶有关的历史、医药、文学的文献记录。

有人认为《茶经》约正式刊行于780年左右。这一推论有一定道理，因为此后陆羽曾较长时间定居江西，却未如在浙江湖州时那样，将所经历地区的茶产，细致记入《茶经·八之出》茶产地的小注文中。其后所经历的湖南、广东等地区也未有茶产地加入《茶经·八之出》。对于江南、岭南的产茶地，陆羽自称“未详，往往得之，其味极佳”。抑或陆羽曾再修改补充《茶经》内容，却未能再流传于世。

三 《茶经》的内容

《茶经》上、中、下三卷十章，内容十分丰富。《茶经》总结了当时茶叶生产技术与经验，收集历代茶叶史料，记述作者实践调查。从现代学科分科的角度来说，《茶经》是茶叶文化的百科全书，涵盖了茶叶栽培、生产加工、药理、茶具、饮用、历史、文化、茶产区划等方面的内容。

卷上《一之源》言茶之本源、植物性状、名字称谓、种茶方式及茶饮的俭德之性；《二之具》叙采制茶叶的用具尺寸、质地与用法；《三之造》论采制茶叶的适宜季节、时间、天气状况，及对原料茶叶的选择、制茶的七道工序、成品茶叶的质量鉴别。卷中《四之器》记煮饮茶的全部器具，计二十五组二十九种。全套茶具的组合使用体现着陆羽以“经”名茶的思想，风炉、鍤、夹、漉水囊、碗等器具的材质使用与形制设计，则具体体现出陆羽五行协谐的和谐思想、入世济世的儒家理想以及对社会安定和平的渴望。而陆羽在关注世事的同时，又满怀山林之志，是典型的中国传统人文情怀。卷下《五之煮》介绍煮茶程序及注意事项，包括炙茶碾茶、宜火薪炭、宜茶之水、水沸程度、汤花之育、坐客碗数、乘热速饮等方面。《六之饮》强调茶饮的历史意义由来已久，区分除加盐之外不添加任何物料的单纯煮饮法与夹杂许多其他食物淹泡或煮饮的区别，认为真饮茶者只有排除克服饮茶所有的“九难”，才能领略茶饮的奥

妙真谛。《七之事》详列历史人物的饮茶事、茶用、茶药方、茶诗文以及图经等文献对茶事的记载。《八之出》列举当时全国各地的茶产并品第其质量高下，而对于不甚了解地区的茶产，则诚实地谦称“未详”。《九之略》列举在野寺山园、瞰泉临涧诸种饮茶环境下种种可以省略不用的制茶、煮饮茶用具，最后又强调，“但城邑之中，王公之门，二十四器阙一，则茶废矣”，说只有完整使用全套茶具，体味其中存在的思想轨范，茶道才能存而不废。《十之图》讲要用绢素书写全部《茶经》，张挂在平常可以看得见的地方，使其内容目击而存、烂熟于胸，这样《茶经》才真正完整了。

四 《茶经》的历史价值

陆羽《茶经》是世界上第一部关于茶的专门著作，在茶文化史上占有无可比拟的重要地位。《茶经》在《新唐书·艺文志·小说类》、《通志·艺文略·食货类》、《郡斋读书志·农家类》、《直斋书录解题·杂艺类》、《宋史·艺文志·农家类》等书中，都有著录。历来为《茶经》作序跋者很多，至今可见的有十七种之多。

作为世界上的第一部茶书，《茶经》被奉为茶文化的经典。唐末皮日休作《〈茶中杂咏〉序》即认为陆羽与《茶经》的贡献很大：“岂圣人之纯于用乎？草木之济人，取舍有时也。……季疵始为三卷《茶经》，由是……命其煮饮之者，除瘠而病去，虽疾医之，不若也。其为利也，于人岂小哉！”宋欧阳修《集古录》：“后世言茶者必本陆鸿渐，盖为茶著书自其始也。”明陈文烛在《茶经序》中甚至以为：“人莫不饮食也，鲜能知味也。稷树艺五谷而天下知食，羽辨水煮茗而天下知饮，羽之功不在稷下，虽与稷并祠可也。”

对于古代中国绝大多数文人来说，修齐治平之外，没有绝对的理想；文章之外，没有可以称道的技能；道德、礼教之

外，没有必须遵循的规范。

唐宋两朝是一个转折点，唐宋时代的社会、文化几乎各个方面都发生了重大的变革，六经注我，文人们的个体意识开始觉醒，文人们的精神世界开始变得更为丰富复杂，有些方面甚至出现了对立的状态。对于大多数文人个体来说，修齐治平的理想，文章的技能，道德、礼教的规范，是社会历史与文化传统赋予他们的价值观念和行为规范，过去很多人只有这些，或最多只表现出这些。而在唐宋变革之际，个体意识开始觉醒的文人，也同时开始向社会提供他们的价值观念和行为规范。

陆羽想要通过茶饮提供给社会的新的东西，是“精行俭德之人”茶饮行为的规范，这是他孤零的身世和遭逢乱世的经历之下所渴求的东西，他想通过茶叶、茶具、煮饮茶规范化程序，提倡某种在道德、礼教之外的行为规范，应当说这确实是中国古代社会所缺乏的。但中国古代文人内心深处在道德与礼教之外不受任何约束的传统，使得茶并未最终在文人士大夫中间形成新的行为规范。

同时，唐中期兴起讲求顿悟的禅宗，由于它不讲求苦苦的修行，因而在事实上缺乏对禅林僧众的一定的约束力。但任何一个庞大的社会团体，是一定要有某些具有强制性约束力的规范才能维系它在社会中的存在和发展的，为了做到这一点，唐宋之际，禅林清规应时出现，茶也趁此时机进入到禅林的律规之中。

在中国，社会文化根据自己的特性有选择地接受了陆羽《茶经》提供的茶艺文化的内容，茶的礼仪、程序部分最终大都进入到需要礼仪规范的宗教之中，和一部分民俗当中，留在文人士大夫和众多茶叶消费者中间的，是茶的清雅、芬香的享受，是精美器物的玩赏，是生命过程中体验与经历在茶中的印证与延伸，人们在其中更多的是享受自适，即使有程序等等，也是为了充分发挥茶的禀质，更多地享受茶饮茶艺的乐趣。

陆羽《茶经》也影响到了世界其他地区的茶业与文化。日本茶道、韩国的茶礼，近年在东亚及南亚许多地区盛行、流风余韵拂及北美及欧陆的茶文化，都是在陆羽及其《茶经》的影响下，逐渐发生的文化交流与传播。而茶叶成为世界三大非酒精饮料之一的成就，也是离不开陆羽的肇始之功。

唐代以来《茶经》刊行甚多，据不完全统计，历来相传的《茶经》版本约有六十余种。而自宋代至民国现存的版本约有五十余种。一部在传统四部分类中归类不明的著作——诸家书目分别有归于小说类、食货类、农家类、杂艺类者，千百年来在中国本土有六十多种版本刊行流传，在海外有日、韩、德、意、英、俄、法等多种文字版本刊行，这不仅是出版史上的一个奇迹，也是文化史上的一个奇迹，从中我们既可见到茶业与茶文化的历史性繁荣，也可见到《茶经》的巨大影响。

五 本书的处理方式

本书原文以中国国家图书馆藏南宋咸淳刊百川学海本《茶经》为底本，参校明以来多种版本，但因本书所在书系的体例，不出校记，在原文上径改，其中少量有特殊意义的校勘，在注释中予以说明。

沈冬梅

2016年2月

卷 上

一之源

本章以“茶之本源”为题，全面概述了茶的多方面内容，包括：茶的产地、起源和特性，大茶树，茶树的植物学性状，茶的名称、用字，茶树生长栽培的环境条件、栽培方法，鲜叶品质的高下及鉴别方法，茶的效用，以及采、造茶不合法就会对人造成妨害等内容。

首句“南方之嘉木”极其言简意赅，形象生动地概述了茶树的产地之源，以及茶树的秉性美好。茶之嘉，体现在两个方面，一是饮茶益人；二是在很长的历史时间里，茶都是高附加值的经济作物。本章主要论述前者。

自战国末期楚国屈原（约前 340—约前 278）《橘颂》“后皇嘉树”起，中国古代文人即有以“嘉”称颂某类植物，或以某类植物的品质乃至美人来比况君子之性的传统，即“香草美人”的传统。陆羽《茶经》沿袭了这一传统，称茶为生长于南方的嘉木，与本章下文中的“精行俭德”相呼应，使植物之茶，标著了品德之性，吸引着读者跟随作者继续往下探究茶之知识。而陆羽称茶为嘉木亦为后人所承袭，至北宋文豪苏轼，更是将茶叶视为嘉叶，为其撰写了拟人化的传记作品《叶嘉传》，盛赞茶叶清白可爱风劲颖挺的君子资质，明代徐岩泉还称茶为居士并为其作传。

《茶经》关于高数十尺的野生大茶树的描述与记载，在当时或许只是趣闻，只是陆羽如实记录其实地考察所获茶知识的一个小小的部分。而在中国大量的野生大茶树尚未被实地发现之前，《茶经》记载的野生大茶树就成为中国野生茶树的历史文

献证据。这也可谓是《茶经》对于中国茶业与文化的历史贡献之一。

关于茶树“植而罕茂”的论述，是首次论及茶的不宜移植之性。古时囿于知识技术，茶树移植之后很难成活，故而只能以种籽直播，所以此后人们将此局限称为茶的“不移”或“不迁”之性，甚至将这一植物种植现象比附到社会生活中，将茶引入婚姻之礼，用其“不迁”之性，来单向且严苛地要求婚姻中的女性。此后，甚至形成“三茶六礼”的婚姻习俗。

陆羽在本章首次将茶性与君子精行俭德之性相提并论，提升了茶的文化内涵。

本章关于茶的用字、茶的名称等内容，对茶字的起源研究有所助益。

本章的一些撰述方法也值得称道：通过与其他植物相关部位类比的方法介绍茶的植物学性状；介绍种茶法时，也用为人所熟知的种瓜法相比；论述茶既益人但若采造不得法也会对人造成妨害时，则用人所熟知的中药名品人参作比。作为世界上第一部茶学著作，可以说作者陆羽是在茶尚不为人所遍知的情况下采用的最佳的介绍方法，对于读书与游学都不甚便利的古人来说，易于明白和掌握。

在大力宣扬茶的同时，陆羽对其中可能存在的问题绝不回避、绝不虚词掩饰，客观地陈述不好的茶可能会对人产生的危害，这在此后继出的同类著作中极为罕见，这让人看到陆羽的科学态度，客观精神，对后人永远都有垂范作用。人们可以看到陆羽是站在人的高度，而非单纯站在茶的物质的立场上谈论茶叶，这对物质横行、利益至上的当下社会，是有其启发意义的。