

王金玲 著

# 茶生活



茶穿行在  
我们的生活中  
使我们的生活成为一种茶生活

清华大学出版社



# 茶生活

王金玲 著

清华大学出版社  
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。  
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

#### 图书在版编目(CIP)数据

茶生活/王金玲著. —北京:清华大学出版社, 2019

ISBN 978-7-302-52036-8

I. ①茶… II. ①王… III. ①武夷山—茶叶—介绍 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009040号

责任编辑:温洁

装帧设计:常雪影

责任校对:周剑云

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印装者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 145mm × 210mm 印 张: 9.25 字 数: 74千字

版 次: 2019年5月第1版 印 次: 2019年5月第1次印刷

定 价: 39.00元

---

产品编号: 068256-01

## 序

何为茶生活？

茶生活是有茶相伴的生活；茶生活是与茶相乐的生活；茶生活是茶人两相宜的生活；茶生活是日常生活，茶生活是平常生活。

由此，茶生活的内容为识茶、知茶、喝茶、论茶、悟茶，以茶为师，学习如何生活；以茶为径，走向生命的快乐。

茶生活的宗旨是以茶生活为核心，以个人—家庭—社会为三大层面，以身体—心理—社会适应为三大维度，全面改善和促进人的健康，实现身体安康、心情安乐、家庭安好、社会安宁之“四安”。

茶生活的目标是健康身体、愉悦心情、和睦家庭、和谐社会。

本书以“趣茶·茶趣”“说茶·茶说”“思茶·茶思”“悟茶·茶悟”四章，记录茶带给我的乐趣和感受，所引发的思考和领悟；记录了茶与我、我与茶的相遇、相识、相知、相宜、相乐。其中，“趣茶·茶趣”记录了我在茶中所获得的乐趣，以及我所遇到的那些有趣的茶；“说茶·茶说”记录了我对茶的体验、感受和认知；“思茶·茶思”记录了我因茶引发的对人生和社会的思考，以及我

对茶的思念和思考；“悟茶·茶悟”记录了我在茶的启发下，对人生和社会的领悟，以及对茶的感悟和领悟。

当然，这只是一种个人感受与私人体验、个人经历和私人感悟，由此加以记录并出版，只是希望能更多的人进入茶生活，享受茶生活。

后现代社会强调个人的即是社会的，私人的即是公共的，在全球化的大背景下，我甚至认为个人的即是全球的。也就是说，个人的经历、经验与知识是全社会的经历、经验和知识的组成部分，私人的经历、经验和知识可成为社会成员共同的经验、经验和知识的组成部分。因而，个人的即是社会的，私人的即是公共的，而在全球化时代，个人的经历、经验和知识，也就必然是跨越国界，成为全球性的了。在这一语境下，本书所特有的个人、私人茶生活记录的性质，也就有了社会的、公共的意义，甚至还具有了某种世界性意义，成为当代中国社会中民众日常生活的真实记录，这也是有关在全球化和现代化浪潮的夹击下，一个国家的民众——中国民众如何守护和传承本民族传统的生活方式和本土传统文化并加以发扬光大的历史记载。

希望以此，能对有关中国社会的考察与研究，能对世界知识体系中“中国话语”的建构与发展，起到一点添砖加瓦的作用。

## 前言

本书所说的茶，指的是一种被命名为“茶”的植物的叶子和这些叶子的制品，以及这些制品用水沏泡后形成的饮品——茶水或茶汤。之所以要将这一饮品分别称之为茶水与茶汤，是因为这两者的不尽相同，也在于这两者的各有其妙，这一各有不同与各有其妙，书中将专门讲述。

今天的中国，茶是一个很宽泛的概念，它包括一切冠名为“茶”的植物的叶子及相关的制品与饮品，如龙井茶、武夷岩茶、铁观音、白茶、普洱茶、黑茶；用茶叶与其他辅料一起制作的产品与饮品，如用茉莉花窰制的茉莉花茶、用牛奶制作的奶茶；含茶叶的产品或饮品，如茶叶与红枣、桂圆、枸杞、菊花、芝麻、核桃仁、冰糖（常用配料）配在一起而成的“八宝茶”；乃至无茶叶或非茶叶制成、用于冲饮的制品或饮品，如玫瑰花茶、水果茶、大麦茶、西洋参茶及治疗风寒感冒的中药，如“午时茶”等。

茶之概念的如此宽泛，足以表明茶的包容和渗透之宽广和深远，但也难免令人喝茶不精与不专，茶叶之本味与茶之本义便被消解了，

茶的独特的精妙之处便被遮蔽了。在今天不少中国人心中，茶和纯茶饮品作为一种植物叶子的概念甚至已被淡忘，乃至遗忘。

对茶一字的一种解释是：人在草木中，茶是一种自然；神农尝百草得茶，以医民患，茶是一种精神；文人七件事——琴棋书画诗酒茶，茶是一种文化。以茶会友，客来敬茶，人走茶凉，茶是一种社会世态；常人开门七件事——柴米油盐酱醋茶，茶是一种生活。

自然，是生活的母体；精神，是生活的支柱；文化，是生活的意义化；社会，是个体的凝集；生活，是人生的本义。于是，茶就成为一位大自然的使者，穿行在大自然与人之间；成为一位精神的使者，穿行在精神与物质之间；成为一位文化的使者，穿行在脱俗与世俗之间；成为一位社会的使者，穿行在个体与个体、个体与群体之间；成为一位生活的使者，穿行在人生的方方面面，将世界和生命沟通、联结乃至融合在一起。

茶，构建了我们的生活——中国人的生活；茶，成全了我们的生活——中国人的生活。从某种意义上讲，我们的生活——中国人的生活也可以说是一种茶生活。认识了茶，也就认识了生活；品味着茶，也是品味着生活；懂得茶，也能懂得生活；悟出茶之道，也可以悟出生活之道。人们从识茶、知茶、品茶、思茶、悟茶进而知晓生活、了解生活、思考生活、感悟生活，从而健康身心、快乐生活、和睦家庭、和谐社会，这便是本书的宗旨所在。

# 目录

## 第一章 趣茶·茶趣 \ 1

茶趣·趣茶 \ 1

水是茶之魂 \ 8

三个“有点”喝岩茶 \ 16

岩茶画 \ 22

茶 宠 \ 26

岩茶十件 \ 30

老茶与陈茶 \ 34

正山堂红茶 \ 42

我记忆中的那些铁观音茶 \ 44

有一种普洱是茶膏 \ 47

白茶：寒性的随和 \ 50

鲜柔的黄茶 \ 55

茉莉花茶 \ 58

当西湖龙井茶进入菜谱 \ 61

防风茶 \ 64

黑茶：远在他乡的漂泊 \ 67

妙趣无穷的少数民族茶饮 \ 71

笑意盈盈外国茶 \ 75

## 第二章 说茶·茶说 \ 83

茶说·说茶 \ 83

安吉白茶：白娘子传奇 \ 86

越玉兰香茶：松林秋阳 \ 90

武夷星·醉海棠：诗意生活 \ 93

其云·手工朝阳：奢靡十里洋场夜上海 \ 96

幔亭·肉桂：兄弟之情 \ 99

青狮岩·老枞水仙：陌上花开 \ 102

大坑口·牛栏坑肉桂：牵手 \ 107

天沐·老树梅占：春梅报喜 \ 113

正山堂·正山小种野茶：红茶非红尘 \ 116

曦瓜三款：从小爱到大爱 \ 119

天心寺·白鸡冠：鲜活的生命 \ 124

石丐石乳：桂子飘香，与君同乐 \ 126

金油滴：英雄 \ 130

名款·雀舌：俏丫环 \ 136

玉女剑：侠女柔情 \ 138



### 第三章 思茶·茶思 \ 141

茶思·思茶 \ 141

空谷幽兰 \ 146

天心禅寺大红袍 \ 149

瑞泉号：老顽童 \ 153

宽庐之水仙岩茶：儒将 \ 156

白芽奇兰 \ 159

漳平水仙 \ 162

竹叶青（品味） \ 166

正山堂·金骏眉 \ 169

中国梦 \ 173

老朱婆 \ 176

玉女袍·木箱陈茶 \ 181

四大名枞 \ 184

女性主义者论喝茶 \ 191

茶研究应具备的三个重要视角 \ 197

当社会学家在一起喝茶 \ 203

### 第四章 悟茶·茶悟 \ 209

茶悟·悟茶 \ 209

吃茶去 \ 214

金佛 \ 219

牛首 \ 222

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老寿星 \              | 225 |
| 走马楼·老枞 \           | 228 |
| 50 年陈茶大红袍 \        | 232 |
| 瑞泉·300 年老枞水仙 \     | 234 |
| 福州茉莉花茶 \           | 238 |
| 酥油茶 \              | 242 |
| 武夷岩茶之泡茶技与道 \       | 247 |
| 在武夷岩茶制作工艺传承人处喝岩茶 \ | 257 |
| 岩茶的一生 \            | 266 |
| 喝茶七境界 \            | 271 |
| 茶：生活文化化，文化生活化 \    | 273 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 附录 中国社会学会生活方式研究<br>专业委员会茶生活论坛简介 \ | 279 |
|-----------------------------------|-----|

|       |     |
|-------|-----|
| 后 记 \ | 281 |
|-------|-----|

## 第一章



# 趣茶·茶趣

## 茶趣·趣茶

茶，是一种有趣之物。

作为一种植物，茶树可以是高约十几米的乔木，如云南普洱地区的野生大茶树，高耸入云，让人叹为观止；也可以是矮约几十厘米的灌木，如浙江的龙井茶树，高度不及采茶女的腰部，低头弯腰是采茶的常态姿势。它可以长在平原、丘陵，如江南地区常见的成片的茶园，绿叶葱葱，一望无际；也可以长在高山，如中国台湾的冻顶乌龙，乃至生在悬崖峭壁上。据说在古代，巴国（今四川、重庆一带）产一种茶，是由专门训练的猴子爬上长在悬崖上的茶树采摘而来的青叶制成，只是现在早已失传了。茶树可以是群生的，如

人工栽培种植的茶园，茶树挤挤挨挨，欢聚成一景；也可以是独居的，如武夷山那棵著名的母树大红袍，孤傲地独立于世。

作为一种人工制品，茶叶叶片既可以是扁扁平平的。如龙井，如六安瓜片，扁扁平平，如同一张张岁月的书签；也可以是细细长长的，如君山银针，细细长长，令人联想到母亲手中的缝衣针，还有“慈母手中线，游子身上衣”的诗句；还可以是螺髻状的，如苏州洞庭山的碧螺春，犹如一位古代梳着绿绿螺髻的童子含笑走来；更可以似工艺品，如安溪铁观音，“形如观音重如铁”，如嵊县珠茶，“大珠小珠落玉盘”。珠茶是一种圆炒青的圆珠形绿茶，是浙江的特产茶，以嵊县的珠茶为最佳。墨绿色的珠茶，有一种玉质的光润，如碧玉一般。儿时见到珠茶，就会有一种冲动，很想把它们颗颗串起，做成一串项链，戴在脖子上，四处炫耀。只是珠茶的干燥紧致让这一冲动始终停留在了“想”的阶段。

作为一种可食之物，茶可以冲泡成饮品，而这一饮品在中国的普遍化、日常化和悠久历史，也使得茶具有了“国饮”的美誉；茶可以作为一种药品，用以治疗疾病。神农尝百草所得到的茶，原本





就是一味药，其基本功效就是生津止渴、清热解毒、疏肝明目。而全发酵型的茶，如红茶、黑茶，以及半发酵的青茶中的武夷岩茶的陈茶和微发酵的福鼎白茶中的老白茶，还具有暖胃解痉的功效；茶可以是茶菜，如绿茶太极羹之类的茶羹汤，以及香炸云雾茶、祁红烧鸭之类的冷盘热炒。茶菜中最著名的当属龙井虾仁，碧绿的龙井嫩芽茶夹在晶莹剔透的河虾仁中，色香味俱全，是杭州的一道传统名菜，也已上了国宴的菜单；茶也可以是茶食，比如抹茶蛋糕、茶香瓜子、茶香豆腐干、茶冰淇淋等等。在茶食中，我最喜欢的是自制的茶叶蛋。将冲泡过的茶叶与鸡蛋一并烧煮，待鸡蛋熟后敲碎蛋壳，加盐，再煮两小时左右，即可食用。而煮的时间越长，茶叶蛋越香、越鲜美，蛋白越有弹性。茶叶蛋的烹煮要点，一是除盐和茶叶之外不加其他任何佐料和香料；二是敲碎蛋壳；三是煮的时间越长越美味。随意而敲的蛋壳纹在蛋白上留下的花纹也大有不同，有的如花般开放，有的如日光四射，有的如几何图形，有的如难解之天书。而不同的茶叶使得茶叶蛋有着不同的茶香和不同色泽的花纹，比如清香淡雅的龙井茶叶蛋，浓香重墨的武夷岩茶茶叶蛋，兰香褐色的铁观音茶叶蛋。就我自己而言，最喜欢的是武夷岩茶茶叶蛋，它的香型多异，使得茶叶蛋散发出不同的香味，尤其是老枳水仙有着清新悠长的雨后林中青苔味，令人难忘。而蛋白上浓墨重彩般的图案，更使得一枚茶叶蛋如同一件工艺品，令人爱不释手地加以观赏，不忍下口。这一煮茶叶蛋之法是我外婆家的秘方，经我外婆传给我母亲，我母亲再传给我。我曾将此法口授多人，所得反馈皆佳。在此以文字公布，希望更多的人得此茶乐，得此口福。

作为一种供人类消费的产品，茶叶的整体形态，可以如开化龙顶、台湾乌龙茶般的散茶，颇像以独立的个体构建的西方社会；可以是云南沱茶那样的压制茶。蒸制过的片片茶叶被紧紧地压制在一起成窝窝头状，如同一个个密切相联的人，命运相关的家族。望着装在罐子中的沱茶，不免令人想起某位思想家对小农社会农民的评价：装在麻袋里的土豆；可以是如陕西茯砖茶那样的块状茶，有方形的，也有长方形的。2016年6月，我到西安参加一个会议，想买些陕西特色茶，有人介绍了陕西产的茯砖茶。该茶是由来自湖南安化的黑茶在陕西再加工而成，其茶味是安化黑茶，而未喝出陕西的特色。只是该茶砖为长方形，以金色的铜版纸包装，半斤茯砖茶一包，拿在手上，就有了一种沉甸甸的金砖的感觉，一下子就觉得自己很“土豪”了，不由得暗自发笑。茶叶可以是如普洱七子茶饼那样的饼茶。在宋代，福建建瓯的龙团凤饼是茶中最佳，被列为贡品。至今建瓯仍留有宋代御茶苑遗址。在今天，最常见的饼茶则是云南普洱茶饼了。可以是如安化黑茶那样的筒茶。由竹箴包装的紧致的黑茶筒长度小的为十几厘米，大的为几十厘米至数米。我见过的最大的有2米多高，一抱之粗，结结实实地树在店门口两侧，如同两位保镖。

茶是一种有趣之物，所以，品茶也是一件有趣之事。

品茶，有时像在欣赏艺术大师的器乐歌舞表演。如铁观音或武夷岩茶，在醒茶时，干燥紧致的叶片碰到瓷制的盖杯，便会发出“呛啷”之声，当呛啷声连成一片时，听者便进入了琵琶古曲《十



面埋伏》的意境。将沸水冲入盛铁观音或武夷岩茶的盖杯中，干燥紧致的叶片被浸润着，慢慢展开原本蜷缩的叶片，碰到盖杯内壁便发出“铮”的一声，有的悠长，有的短促；有的清脆，有的圆润；有的高亢，有的低吟……在高潮时，“铮”声连成一片，犹如一部交响乐。随着叶片的逐渐全部润泽，“铮”声渐行渐消。一曲终了，归于宁静。在玻璃长杯中冲泡龙井茶则是另一番景象。将摄氏90度左右的开水注入盛着龙井茶的玻璃长杯中，龙井茶叶片就开始翻飞起舞。当开水不再注入，叶片仍像芭蕾舞演员在舞台上轻舞飞扬，一会儿上升，一会儿下沉，一会儿旋转，舞到兴起时，令人眼花缭乱。直到舞累了，轻轻地飘落杯底，聚成一片青春的绿色。所以，我常说，听铁观音和武夷岩茶唱歌拨弦，看龙井茶跳舞凝翠。

品茶，真是一种艺术化的生活！

品茶，有时像进入一个妙不可言的世界。这个世界是任人穿越的：喝着安吉的茶，如同漫步在江南淅淅春雨的清新中，翠竹新绿，烟柳朦胧，茶香和着春笋的鲜味；喝着正山小种红茶，如同坐在闽西好客的农家冬日暖暖的小院里，先尝一盘桂圆干，果香扑鼻；再来一杯蜂蜜水，甘香浓郁；最后是一大碗煮熟的番薯，厚纯悠长；喝着凤凰单枞，如同游走在亚热带夏花繁盛的花园中，馥郁的花香夹着阵阵热风将人绵绵地包裹于其中；喝着陈年普洱，一下子又幻化成旧时的一个赶马人，引着驮着茶叶的马帮，叮当叮当地行走在茶马古道上。这个世界是奇妙的：可以在杯中看历史，可以在盏中

尝现实；可以在盅中察人心，可以在碗中知自然。所谓戏中人生短，壶中日月长，这“壶”当是包括了茶壶吧！最喜欢杯盏中观茶景，有森林密密，有绿草茵茵；有春水微澜，有秋阳夕照；有少女漫舞，有老僧禅定；有鹅黄可人，有墨玉温润；有凤凰展翅，有繁花似锦。2006年在洞庭湖游玩时，我购得一款标着“岳阳特产”的荔枝茶。该茶的基茶据说是君山黄茶，但不似一般的黄茶是散装形，而是扎成花形，且这一扎花又不似黄山绿牡丹之类的扎花，纯粹用茶叶扎成，而是当中夹着红色花瓣，外包茶叶扎成荔枝形状。将荔枝茶放入茶碗中，当开水冲入时，碗底便盛开出一大朵镶着绿叶的红花，像极了湘绣，极俗、极艳，活脱脱像一位火辣辣的湘西妹子，不知怎地越过了九十九道山路，一下子生灵活现地跳到了我的面前。这使我终于明白了什么叫大俗即大雅，大雅即大俗。

品茶，真是一种奇妙的生活！

品茶，有时会被卷入奇幻的漩涡之中。普洱膏茶、龙珠茶的出场，打破了人们对茶叶的常识，开始不知何为“茶”；知道了东方美人茶的茶韵来自何方，会让人不知该感谢还是讨厌那种据说叫做“岭”的小虫子。武夷岩茶的茶汤是水，但入喉如“骨鲠在喉”，柔柔的汤水有着硬硬的骨感，且有的喝后会有饥饿感，被戏称为“消食”；有的人茶水喝后，饱腹感与“消食”带来的饥饿感夹在一起，无比怪异；有的人喝后却只有饱腹感，不食中餐或晚餐也无饥饿感，似乎达到了香港电影中那句著名的台词：“有爱饮水饱”的境界。事实上，在我喝过的茶中，武夷岩茶茶味最为奇特。鬼洞肉桂带着