

# 宋茶

中原出版传媒集团  
大地传媒  
河南文艺出版社

## 宋茶

禅意

雅趣

清气

秀色

李开周 王东 著

沁人心脾的茶香 香浓甜美的口感

精致讲究的茶艺 俨然茶中的公主

捧一杯宋茶 走进历史纵深处探幽



# 宋茶

李开周 王东 著

河南文艺出版社  
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

宋茶/李开周,王东著. —郑州:河南文艺出版社,  
2016.10

ISBN 978-7-5559-0415-1

I.①宋… II.①李…②王… III.①茶文化-研  
究-中国-宋代 IV.①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 227854 号

---

出版发行 河南文艺出版社  
本社地址 郑州市鑫苑路 18 号 11 栋  
邮政编码 450011  
售书热线 0371-65379196  
承印单位 河南省瑞光印务股份有限公司  
经销单位 新华书店  
纸张规格 700 毫米×1000 毫米 1/16  
印 张 14  
字 数 163 000  
版 次 2016 年 10 月第 1 版  
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷  
定 价 48.00 元

---

版权所有 盗版必究  
图书如有印装错误,请寄回印厂调换。

## 开场白：我们为什么要喝宋茶

这颗地球上有一种神奇的植物，它的名字叫作“茶”。

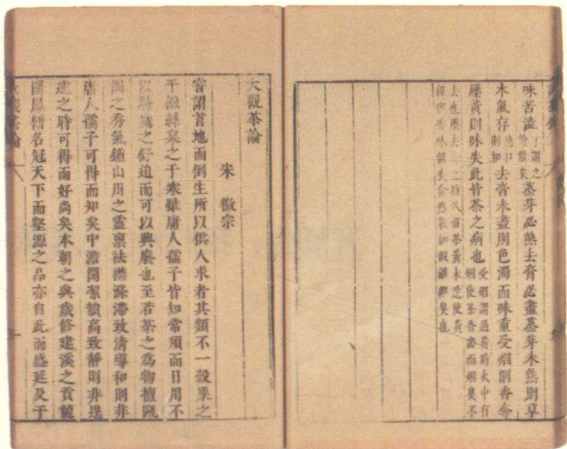
茶，一不能充饥，二不能御寒，好像没什么用。可是当你着急上火的时候，一碗茶冲下去，火气就消了；当你抓耳挠腮的时候，一碗茶冲下去，灵感就来了。由此可见，茶是有灵性的，也是有神性的。

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

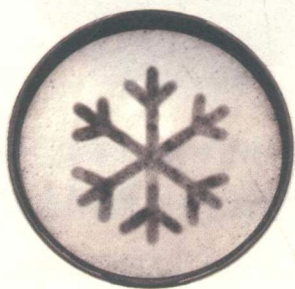
白茶，喝过黑茶，但您未必喝过宋茶。宋茶的做法跟现在的发酵茶和不发酵茶统统不一样，宋茶的味道也跟现在的工夫茶和瓶装绿茶差异很大，值得我们探索和尝试。

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。



“茶百戏”传承人章志峰先生的分茶作品：《荷塘月色》



本书作者的分茶入门作品：《黑雪》

# 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”。

003

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。



现代茶的日光萎凋

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。



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。