

安徽茶经

陈椽 著

安徽科学技术出版社



再 版 前 言

《安徽茶经》这本小书的内容，自1956~1962年的六年中，历经三次排版，两次得以问世。时隔二十多年后的今天，这本小书很幸运能再次问世，与读者见面，无限荣幸。《安徽茶经》的初稿是以连载的形式刊登在1956年的《安徽日报》上，当年6月，作者应《安徽日报》社特约撰录《安徽茶话》，在两个月内连载十二篇。后由安徽人民出版社收集成册，并特约续写三篇共十五篇，定名为《安徽茶经》于1960年3月出版。出版后颇得读者欢迎，很快售完。1962年该社又约修改再版，经三校稿后，由于“文化大革命”开始，中途停止出版。

最近为了加快四个现代化的建设，普及茶业科学知识，乃由安徽科学技术出版社特约修改补充再版。在这二十多年中，我国茶叶生产有了较大发展，产量从世界第三位跃居第二位。茶叶科学研究也步步深入。安徽茶叶生产亦与全国各茶区一样，二十年中，茶叶产量增加五十万担。本书再版中增补1980年前的各种茶叶产量数据。其中有关制茶技术内容，鉴于目前有些好的传统制法已濒于消失，仍以原版为主，着重介绍传统的优良采制技术。

近年来，全国各名茶区恢复名茶生产如雨后春笋，安徽有九华毛峰、敬亭绿雪、霍山黄芽等。并且，茶叶作为药用，随着医学研究的深入，在医疗上有新的发展。这些内容在再

版中都做了补充。

本书再版修改补充，由我系教师杨晓华完成，其中饮茶与健康和增补的名茶等六节内容由她撰写。我们知识浅薄，茶学水平有限，如有不妥之处，请读者批评指教。

陈 椽

1983年夏于安徽农学院

出版者的话

安徽生产茶叶，大约始于二世纪以前，茶农在长期生产实践中积累了丰富的植茶和制茶经验，而且许多茶区自然条件优越，非常适于茶树生长，因而历来多产名茶。例如祁红、屯绿、黄山毛峰、齐云瓜片、太平猴魁、琅源松萝、涌溪火青等等，都在国内外茶叶市场上享有盛名，深受饮茶者欢迎。这些名茶各有特点，而且都有自己的发展史。为了介绍这些情况，我们特地出版了这本书。

作者在书中介绍了安徽茶叶生产大发展的情况，分析了各种名茶的外形和优良品质的特点，还根据大量的历史资料和多年的见闻、考察，叙述了安徽悠久的茶史以及各种名茶的起源、演变和发展过程，从而使本书具备了比较丰富的内容。此外，作者对茶学有一定的研究，而且在写作方面运笔顺随，因而对问题的分析能够做到深入浅出，透彻明晰，文字也比较生动活泼。

本书内容丰富多采，不仅是一般饮茶者、有关商业部门工作者的良好读物，而且是茶业工作者和茶校师生研究茶业和茶史的有用的参考资料。

1960年2月

目 录

- 一、饮茶与健康.....1
- 二、饮茶方法.....8
- 三、悠久的茶史.....12
- 四、茶业恢复与发展.....16
- 五、丰富多采的名茶.....21
- 六、誉称世界第一的祁红.....25
- 七、驰名国际市场的屯绿.....29
- 八、扬名古今的琅源松萝.....35
- 九、蜚声全国的黄山毛峰.....38
- 十、后起之秀的九华毛峰.....43
- 十一、旧地重生的敬亭绿雪.....46
- 十二、万国展览会得奖的太平猴魁.....49
- 十三、雪白珠团的涌溪火青.....52
- 十四、供作高尚礼品的墨菊花茶.....55
- 十五、金枝玉叶的黄大茶.....56
- 十六、香味突出的舒城兰花茶.....59
- 十七、金芽黄叶的霍山黄芽.....61
- 十八、名闻江淮两岸的齐云瓜片.....63
- 十九、赛龙井的老竹大方.....68

一、饮茶与健康

开门七件事：“柴米油盐酱醋茶”。饮茶在生活中的重要地位，由此可想而知。这句俗语的流传已有相当悠久的历史。据下面的说法，至少也有一千余年。

唐朝代宗(763~778年)时，封演在《封氏闻见记》写道：“……按此古人亦饮茶耳，但不如今人溺之甚。穷日尽夜，殆成风俗，始自中地，流于塞外。”

宋朝苏东坡(1037~1101年)云：“人固不可一日无茶，每食后以浓茶漱口，烦腻顿去，脾胃自清；肉挟齿间者，得茶消缩脱去，不须刺挑齿。性苦而坚密，蠹毒自止。”

明朝邱濬在1487年写的《大学衍义补》云：“……茶之名始见于王褒《僮约》，而盛著于《陆羽茶经》，唐宋以来，遂为人家一日不可无之物。”

明朝顾元庆《茶谱》云：“人饮真茶，能止渴，消食除痰，少睡，利尿道，明日益思，除烦去腻。人固不可一日无茶。”

边区少数民族，多食肉类，饮茶更为生活所必需，有“宁可一日无油盐，不可一日无茶”的说法。

南宋淳熙四年(1177年)吏部阎苍舒陈茶马之弊，就说：“……去弊在于贵茶”；又说少数民族“不可一日无茶以生”。由此可知，边区少数民族饮茶是日常迫切需要，更有悠久的历史。

世界上，饮茶的历史以我国为最早，相传神农尝百草以疗疾，茶为其中之一。《神农本草》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”周朝也有一些关于饮用茶叶的记载。根据这些历史资料，我国在四千年前，即开始饮茶。不过，当时记载茶的别名较多见，有“荼”、“檟”、“葍”、“茗”、“蔎”。

王褒《僮约》所载的“茶”字，大家公认为饮茶的正确记载。《僮约》中有“烹茶尽具……武阳买茶”之句。王褒是蜀资中（今四川资阳）人，《僮约》是西汉神爵三年（纪元前59年）的著作，距今已有二千零四十三年，那时饮茶已相当普遍了。而饮茶的开始时期，当然比《僮约》的写作年代更早。

茶叶所以很早成为日常饮料，并且得到人们的普遍欢迎，是因为它所含的成分有益于人体健康。不仅我国历代的医药家把它当作治病的药物和健身的饮料，就是外国医药家对它的评价也很高，提倡饮用，所以茶叶一传到国外，就成为日常饮料之一。

茶自古以来都被人们认为是一种健康的饮料。裴汶《茶述》中谈到茶叶的功效远在参术之上，具有“得之则安，不得则病”之语。又说真茶有“还童振枯”之效。唐宣宗李忱大中年间（847~859年）有一个和尚，年纪一百三十多岁，宣宗问他吃什么药，他说“性好茶，至处惟茶是求，或饮百碗不厌。”《陶弘景杂录》还有芳草具“轻身换骨”之功的说法。这些古老的记载，从现今对茶的药理研究论证结果来看，的确是有其科学道理的。日本学者概括茶为“美貌、健康、长寿、防癌佳品”。

茶能使人健康、愉快，这有一部分取决于茶叶的芳香物质。香气与人的情绪关系极为密切，这是近来人们才发现注意的一个奥妙。日本的田久保希八(1981年)研究，“香气成分对健康有益。香气成分通过心理达到精神上有益于健康的作用，……支配情绪、感情的是扁桃体，而给予扁桃体的强烈影响的是嗅觉刺激，嗅觉刺激的根本原因是香气刺激。……可以理解到香气是健康、疾病乃至整个人类生存的最重要的因素，尤其可以认为茶香近似于一切香气的原型”。因此当人们喝茶时嗅到愉快的香气，顿觉心旷神怡；而还有一种隐蔽着的好处，香气的杀菌作用人们感官感受不到。苏联托尔奇教授的研究指出：植物挥发物质对葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌等病原物起着破坏作用。目前人们对茶的香气的研究表明，茶的芳香成分种类之多，香型之复杂是任何一种饮料所不具有的。如现在已发现的绿茶芳香成分达一百多种，红茶三百多种。

人们喝的茶汤中所含化学成分也很复杂，有多种物质都具有药理功能。如茶汤中的苦味成分，儿茶多酚类、咖啡碱具多种药理作用，还有各种无机成分和维生素、氨基酸、糖，能补充人体的某种需要，对健康有益无害。

饮茶不仅可以止渴解热，而且苦味物质对心脏有益。明朝李时珍曰：“茶苦而寒，……最能降火，火为百病，火降则上清矣。”日本“茶祖”荣西禅师(1141~1215年)在《吃茶养生记》(1211年著)中曰：“心脏喜苦涩”。又说：心脏是五脏之首，茶是苦味之首，是心脏所必需之味。心脏健全，其它各种脏腑也安宁。……因为在日常食品中，苦味往往比较缺乏，所以心脏往往比较差。日本人摄取苦味，是从

饮茶中来解决的，所以心脏强健，疾病减少，寿命也延长。我国晋代张孟阳《登成都楼诗》曰：“芳茶冠六情，溢味播九州，人生苟安乐，兹土聊可娱。”这些说法从现今的科学研究中都得到了证实，如日本《茶》杂志(1968年第一期)记载：茶中咖啡碱有如下功能：①促进血液充分地输入心脏本身的冠状动脉，故心脏自身营养良好。②血液充分地输入脑髓血管，故精神兴奋，特别由于活泼了联想作用而意识清醒。③利尿作用良好。④因输血到一般末梢部而使眼、耳、鼻、皮肤等的感觉敏锐，且增强身体，特别增强四肢的筋肉。茶中的苦味物质多酚类化合物对心血管方面也具有重要的生理作用。G. V. Stagg和D. J. Miuin在英国《食品和农业科学杂志》(1975年)中介绍：“某些儿茶多酚类能增强血管壁，调节渗透性。……自1964年以来广泛用作治疗因微血管破裂的中风，已发现对88%的病例是有效的。”国内不少研究单位也证实：茶叶有降血脂的功能。由此可见，每天喝茶还具有防止心血管疾病发生的药物作用。

饮茶具有兴奋解倦和利尿的作用，这主要是咖啡碱的功能。这一点历史上有很多记载：《神农本草》说：“茶能令人少睡，有力，悦志”。晋代文人杜育《荈赋》云：茶能“调神和内康，除倦懈”。1903年马舍尔在美国药学杂志发表的论文说：“依我的经验，工作紧张，虚耗身体及精神能力殆尽时，茶有恢复元气的效果。”伦敦皇家研究院威廉史蒂更林，1907年在“食品与营养”一文中写道：“茶有促进脑筋活动和增进精神能力的作用。”法国人类食物研究所报告云：“一杯茶能增加工作效能的百分率，且持续时间甚久。”

疲劳的主要原因，是由于血液循环迟缓，而使神经系统衰弱；神经疲乏使中枢兴奋性和肌肉收缩力减退，不能充分伸缩。茶叶中的咖啡碱有刺激神经和增进肌肉收缩力，活动肌肉的功效，并具有促进新陈代谢的作用，所以劳动疲乏后常因饮茶而复振。苏联医学家则认为茶中的铁盐在血液循环过程中也能起良好的作用。

M. G. Eygliston 研究茶的利尿效果，饮茶饮水同量比较，饮茶的利尿为水的1.55倍，排出氯化物为水的2.5倍。由此可见，饮茶对肾有益，而且能解除自来水中过多氯的毒害。

饮茶还能杀菌，解毒。这主要是多酚类化合物的作用。《救生苦海》上说：把茶叶捣烂，洒以茶汁，敷治肿毒和犬咬、火烧、疮口，其效如神，敷五、六次全愈。现今实验证明：绿茶茶汤对霍乱、痢疾、伤寒等都有灭菌作用。当表没食子儿茶酚没食子酸酯的浓度为5~10毫克/毫升时，就具有灭菌作用。日本学者岗田雄文等研究茶叶中多酚类化合物的药理作用，表明绿茶中的儿茶多酚类以及红茶中的茶黄素，均能对人体有害的镉等重金属有相结合的效果，儿茶多酚类和重金属生成不溶性沉淀物，不被肠壁吸收即排出体外，从而消除镉对人体的危害。在六十年代，三宅导曾把稀释3200倍的汞剂溶液与茶汤反应2~4小时，结果也使汞剂成为不被肠壁所吸收的不可溶性物质。据分析“猪肉含镉量是0.02毫克/公斤，猪肾0.26毫克/公斤”；同样，农药中的汞剂以及其它重金属对鱼类的侵害，导致对人体的残毒增加。饮茶对解除这些毒物是有一定作用的。

饮茶能助消化，还能减肥，这是自古至今人们公认的。

W.C.Stonley认为“茶加快胃里排出速度，又使小肠的运动增加。”Lancet说：“茶的作用能促进胃液分泌与胃的运动。”早在1941年陈朝玉用白鼠做试验，发现每餐后饮茶10毫升的白鼠粪便中，所含脂肪酸比不饮茶的少三分之二；日本医学家奥谷长井、小车重郎等都证实茶汤有中和偏食蛋白质或脂肪而引起的酸性中毒的功效。

饮茶对人体因缺氟而引起的骨骼和牙齿不坚实，龋齿患病率高，有一定疗效，且安全无毒。茶叶是高氟食品之一。据测定，我国茶叶的平均含氟量是13.3ppm，水浸出氟为41~70%。如果每人每天饮茶5克，则饮茶者每日会从茶汤中摄氟0.2~0.4毫克，相当于人正常摄氟量(2.5毫克)的11~18%，相当于安全摄氟量(4毫克)的6.9~11.5%。

随着科学研究的深入，使茶叶在医疗上的应用范围更加广阔深入。如临床上已应用的，用茶治糖尿病，传染性肝炎，防放射性物质的伤害和升白作用。

糖尿病在中外都是难治之病，日本医学博士蓑和田益士等报道，用茶叶可以治疗糖尿病，特别是选用老年茶树，以百年以上为佳。泉州市人民医院蔡鸿恩近年采用泉州市清源山上已有八十年之久称为“宋茶”的老茶树，治疗糖尿病十例，有效率达70%。

红茶糖水简易治疗肝炎法，是重庆市妇幼保健院郎育三等采用的治疗方案。此方法在五十年代就曾用过，治疗结果，多数病例在两周后肝功能恢复，儿童三周可出院，成人一个月出院，对迁移或慢性肝炎也可酌情分期、多次采取此疗法。

饮茶可以防辐射，最初发现是从广岛原子弹爆炸事件得

到的启示。凡有长期饮茶习惯的人，存活率高，而且在爆炸后，感觉良好。国内对此也进行了试验，将鼠进行辐射处理，然后分两组，一组喂多酚类化合物浓缩物，另一组不喂，结果前者大部分存活，后者全部死亡。他们认为浓缩多酚类化合物，可以中和镭⁹⁰等物质，减少辐射伤害。近年来，国外又在茶叶中提出脂多糖，证明其对解除辐射伤害有一定效果。对茶的这一作用机理目前还缺乏研究，从旁推测，美国加利福尼亚大学劳任斯·伯克利实验室宣布，研制成功的线型儿茶酰胺羧酸酯能从活组织里吸收高达70%的致命的放射性钷。在制茶过程中，儿茶多酚类的转化千变万化，饮茶能防辐射，是否是儿茶酰胺羧酸酯的作用，有待研究。

茶叶能治疗由于放射性职业带来的白细胞减少症。南京海军军医学院近几年观察几十名患者，“7369”升白片有效率达80%左右。“7369”升白片为绿茶的粗提物，主要成分为多酚类化合物、脂多糖、咖啡碱、氨基酸、糖、各类维生素、多种矿物质等。

茶叶可以治疗和预防癌病，这是当今茶叶药用上的一个突破。“癌”病对于人类在各种疾病中无疑是一个“谈虎色变”的恶魔。但茶叶却有某种神奇本领，能抵制“癌”。日本国立遗传研究所贺田恒夫等在人类胎盘中发现一种可以强有力地消除癌及突然变异的物质，绿茶、红茶汤具有胎盘液九分之一的抑制力。我国兽医教授刘荣标最近报道，茶中的某种物质，经过血液循环，可以治疗及预防全身各个部分的癌细胞的发展，其中以青茶类的乌龙品种最为有效。试验证明：茶叶磨成粉末，掺在饲料中喂带有癌细胞的小白鼠，三周后，有明显的抑制，甚至可以减少癌细胞。

茶可赞为，能给人类带来最多的益处，而极少害处的一种饮料。当今世界上还没有一种饮料能与茶所具有的这些优点媲美。美国哈佛大学的麦克玛洪博士等人对369名良性及644名其它胰脏癌的调查证明，胰脏癌与茶无关，但是一天两杯咖啡，则致癌危险增加两倍。世界三大致癌物质，黄曲霉、亚硝胺、3,4苯并芘，在茶汤中测试证明，均对人体不产生危害。因此，为了您的健康，请君用茶。

二、饮茶方法

茶的烹饮方法，是随茶叶生产技术的改进和茶类的发展而变化的。由于民族不同、地区不同和气候不同，烹饮方法也不相同。

最初，人们是把茶叶当作药物治病的。当时从野生茶树上采下鲜叶，直接煮成羹汤而饮。烹煮方法和器皿极其简单，茶叶苦涩如药。

到了春秋时代，进而把茶叶作为蔬菜食用。这时仍然没有特别的烹饮方法和特制的器皿，但是由于茶叶和饭菜调和，苦涩之味减淡了。

至于秦汉，采来鲜叶便开始制作，烹饮方法也跟着有所改变。据魏时张揖所著《广雅》说，当时制作的是饼状茶糰，沾抹米膏，炙为赤色。饮用时，捣碎放入瓷壶中，注沸水冲泡，外加葱、姜、桔等物调味。这种方法，比较已经提高了一步。但是，此时饮茶还是半为药用，半为待客。

唐初，茶中不仅加入葱、姜、桔，而且增用枣子和薄荷调味。这样虽能冲淡鲜叶的青草味，但不可能发挥真正的茶味。以后蒸青制茶法出现，消除了饼茶的青草味，烹饮方法和用具也都有了进一步的改进。这些方面的情况，陆羽《茶经》中有比较详细的记载。

这本书说：“茶叶有粗茶、散茶(饼茶碾碎的)、末茶、饼茶四种。粗茶要先击细，散茶要先干煎，末茶要先炙焙，饼茶要先捣碎，然后放入瓶中，灌开水烹煮。”这说明茶叶形状不同，烹煮前的处理方法也不同。

又说：煮茶听到微声，起鱼目一样的水泡，是一沸。壶边汽泡象连珠涌起，是二沸。沸腾如波浪作声，是三沸。过了三沸就嫌老了，香味不好。煮到一沸时，加盐调味。二沸时，用竹筷环搅汤心，停一会，沸腾溅沫，把所出之水倒入加以制止。这样可以发挥茶的精华。

至于饮茶，这本书说：“每炉煮水一升，酌分五碗(至少三碗，至多五碗)。如果人多，需要十碗，便分两炉烹煮。茶汤要趁热连饮，冷饮香味淡薄，如饮一半，停停再饮，香味更差。”因为煮茶过多，烹煮时间势必延长，这样就会把酚类物质全部浸出，使茶味苦涩。茶叶烹煮后，芳香物质不断地挥发，等到冷了再饮，香气自然要损失一部分。

《茶经》还说：“泡茶用水以山水最好，其次是江水，井水最差。”这话很有道理，因为山水从泉中流出，经沙石过滤，杂质极少，又经日光曝晒，含有充足的新鲜空气，所以泡茶最好。江水中混有多量杂质，因而比不上山水。井水不见天日，性阴冷，与空气接触不多，水中杂质不能氧化，因此泡茶又逊于江水。

至宋朝，发明了蒸青散茶的制作方法。饮用这种茶，已经无需碾碎，而可全叶冲泡了。当时人们已重视茶叶的香味，不再用盐调味了。从此，人们便开始制订鉴赏茶叶色香味的方法，来辨别茶叶品质的好坏，从而促进了“斗茶”（茶叶品质比赛）的盛行。同时，茶叶烹饮方法也比前人大有改进。

到了明朝，对烹饮方法更加讲究。这个时期的很多茶业专门著作，对此都有比较详细的记载。如许次纾的《茶疏》说：茶壶宜小，以能容半升水为度，大了香气容易散失。如果独自饮用，愈小愈好。关于烹煮技术，他说：“水一铍，就要赶快烹煮，到起蟹眼水泡，略浮微涛时，恰到好处。大涛鼎沸，到了无声，便已过头；过头茶汤已老，香气散失，味道很差。”这本书对泡茶技术的描述也很细致，它说：“茶壶、茶杯要用开水洗涤，用布擦干。杯中残渣，要先倒尽，然后再斟；否则，容易损害香气。每人专用一只茶杯，每次饮后，要先洗净，然后再斟。”

清初，有一种鸡蛋糖茶，即用两个搅匀的鲜蛋黄，加入沙糖，倒在已泡好的茶汤里，调和饮用。清宫还曾用热牛乳掺入茶中，用以招待外使。

现在，烹饮茶叶大概有五种形式：大锅煮渍或大桶冲泡；大茶壶冲泡；茶杯冲泡；小茶壶冲泡；熬茶。它们适用于各种不同的场合，也各有各的风味。

公共场所，集群饮茶，一般是用麻布把茶叶（多数用品质较差的茶）包扎起来，放入水锅中烹煮，煮开后另倒在大桶内，任人随时取饮。如果用片茶或末茶，无需投入锅中煮沸，只把麻布茶包放在盛有大量开水的桶内浸渍就可以了。这种方

法比较粗放，夏天常用。

一般家庭或小集体饮茶，多数是用大茶壶冲泡。方法极为简单：先把茶壶冲洗干净，放入茶叶，冲满开水，稍等片刻，趁热连饮。耐泡茶叶可连泡三至四次，不耐泡的只一、二次。

城镇茶馆，多用盖杯泡茶招待顾客。冲泡次数很多，有的可饮十多杯，直至没有茶味时为止，这是最经济的饮茶方法。家庭中个人饮茶，则用各种不同形式的茶杯冲泡。冲泡次数，依茶类不同和对茶汤浓淡的喜爱不同而异。

用小茶壶泡饮，以闽南的云霄、漳州、东山、厦门和广东的汕头等地泡青茶(乌龙茶)最为考究。这里，很多人家都设有专用的茶具，即所谓烹饮“四宝”(玉书茶碾、汕头风炉、孟臣罐和若深瓿)。泡茶过程很讲究：先取清洁的泉水洗涤茶具，等茶碾水开后，烫洗孟臣罐和若深瓿，并在罐中放入茶叶(约为罐容量的六、七分)，注开水至罐口，用盖子刮去罐口泡沫，然后盖上。再把若深瓿放入另一盛满开水的大杯中，使其在水中转荡，时间不超过一分钟，即取罐倒茶。普通一罐配以四杯水量，倒茶时四杯杯口相接，使茶汤循环注入杯中，以求各杯茶汤浓淡均匀。斟后趁热连饮四、五杯，也就是说每罐茶冲泡四、五次。每次茶多水少，茶汤浓厚，虽饮不多，但能解渴。这种饮法，普通称之为“品茶”。它的好处是，能把茶汁全部浸出，充分利用茶叶的有效成分；无奈冲泡麻烦，难以大众化，特别不能适应体力劳动者在夏季对饮茶的要求。

一般说来，在普通情况下以小口中壶冲泡为宜，因为壶口小香气不易散失。冲泡时，要用刚开的水才能把茶汁完全

浸出。叶量与水量要有一定的比例，一般是3克茶叶加150毫升水，这样可使茶汤浓淡适度。但粗茶可以适当多加一些水，细茶可以少加一些水，以降低粗茶的苦涩味，提高细茶的醇厚味。

边区兄弟民族，习惯熬茶而不泡茶，因为他们喝的是砖茶，只有击碎后放入锅中煮熬，才能取出茶汁。

藏民最喜欢饮酥油茶或糌粑茶。所谓酥油茶，就是在茶汤内掺入酥油和食盐。经济条件较差的人家，多饮盐茶，即在煮茶时加入适量食盐。

内蒙古和新疆地区的兄弟民族，一般喜欢饮奶茶，就是把茶和奶同煮，并放少许青盐。

三、悠久的茶史

安徽什么时候开始生产茶叶，还未查到可靠史料，如从旁推测，大约始于二世纪以前。我国茶叶生产是从西南高原向东南发展的。安徽茶区的发展也是如此。宋朝嘉祐六年（1061年）全国设十三山场买茶，安徽有五个山场都在皖西南（六安、淮南）茶区，由此可知，皖东南（宣城、徽州）茶区是以后发展的。

秦汉时代，我国政治中心是在中部，茶叶生产也从西南向中部推移，先从四川北部到陕西，然后折东沿汉水入河南而到安徽西南部。汉末，献帝建安（196~219年）年间，华佗在他所著的《食论》里说：“苦茶久食益思”（苦茶久食可