

用美食写意人生，用五味静度时光。
心中有美食，人间才有风雅，才有永恒的快乐……



人间有味是清欢

——古诗词中的风雅饮食

张
觅 著



图书在版编目(CIP)数据

人间有味是清欢：古诗词中的风雅饮食 / 张觅著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.12

ISBN 978-7-5639-4086-8

I. ①人… II. ①张… III. ①古典诗歌—诗词研究—中国
②饮食—文化—中国 IV. ①I207.2②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256016 号

人间有味是清欢——古诗词中的风雅饮食

著 者：张 觅

责任编辑：曹 媛

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：15.25

字 数：176 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4086-8

定 价：27.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

序 言

古典诗词中，关于饮食的风雅之句不胜枚举。诗人词人不仅盛赞美食给人带来的愉悦与享受，也更多地在诗词中加入了自己关于美食的生命体验与生活感悟。

李白的“花间一壶酒，独酌无相亲”，杜甫的“鹅儿黄似酒，对酒爱新鹅”，孟浩然的“故人具鸡黍，邀我至田家”，白居易的“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”，晏殊的“绿酒初尝人易醉，一枕小窗浓睡”，陆游的“山暖已无梅可折，江清独有蟹堪持”，姜夔的“风雨夜深人散尽，孤灯犹唤卖汤元”，曾巩的“断瓶取酒饮如水，盘中白笋兼青螺”，张可久的“山中何事，松花酿酒，春水煎茶”……读着这一首首诗，一阕阕词，身边不禁萦绕着阵阵香味。

周国平在《闲适》一文中说：“世上有味之事，包括诗、酒、哲学、爱情，往往无用。吟无用之诗，醉无用之酒，读无用之

书，钟无用之情，终于成一无所用之人，却因此活得有滋有味。”

生命，本来就应该花费在美好的事情上。这世上，唯有爱与美食不可辜负。

人间有味是清欢。

目 录

001

饮 品

- 001 戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人
013 碧沉霞脚碎，香泛乳花轻
019 晚忆凉泉对，闲思异果平
024 山中何事，松花酿酒，春水煎茶
032 香于九畹芳兰气，圆如三秋皓月轮
036 且乐杯中物，谁论世上名
044 绿酒初尝人易醉。一枕小窗浓睡
048 花间一壶酒，独酌无相亲
055 葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催
063 晚来天欲雪，能饮一杯无

067

佳 肴

- 067 鳌封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香
075 紫茸坼故锦，素肌擘新玉

- 081 江上往来人，但爱鲈鱼美
086 断瓶取酒饮如水，盘中白笋兼青螺
089 待他自熟莫催他，火候足时他自美
092 故人具鸡黍，邀我至田家
097 乳鸭池塘水浅深，熟梅天气半晴阴
102 鹅儿黄似酒，对酒爱新鹅
106 牛羊下来久，各已闭柴门
109 珊瑚同肉软，琥珀并脂明
114 朝来盐渍饱滋味，已觉瓜瓠漫轮园
118 夜雨剪春韭，新炊间黄粱
122 瓦罐浸来蟾有影，金刀剖破玉无瑕
126 柴户反关生事了，晚菰种尽雨漫漫
129 关东货始到京城，各处全开狍鹿棚
133 绿蚁新醅酒，红泥小火炉

137

果 品

- 137 深处种菱浅种稻，不深不浅种荷花
142 最喜小儿无赖，溪头卧剥莲蓬
147 一年好景君须记，最是橙黄橘绿时
150 冰梨赤似颊，霜栗大如拳
155 村杏野桃繁似雪，行人不醉为谁开
159 堆盘栗子炒深黄，客到长谈索酒尝
165 日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人
169 香剖蜜脾知韵胜，价轻鱼目为生多
172 醉别江楼橘柚香，江风引雨入舟凉
179 人烟寒橘柚，秋色老梧桐

- 184 忽见客来花下坐，惊飞
188 空山松子落，幽人应未眠

192

粥 米

- 192 不摘荷花摘荷叶，饭包荷叶比花香
196 我得宛丘平易法，只将食粥致神仙
203 角黍包金，菖蒲泛玉

208

点 心

- 208 昨日酪将熟，今朝樱可餐
212 自从分下月中秋，果若飘来天际香
217 春看玫瑰树，西邻即宋家
223 风雨夜深人散尽，孤灯犹唤卖汤元
226 小饼如嚼月，中有酥和饴
231 春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时



饮 品

戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人

次韵曹辅寄壑源试焙新芽

苏轼

仙山灵雨湿行云，洗遍香肌粉未匀。
明月来投玉川子，清风吹破武林春。
要知冰雪心肠好，不是膏油首面新。
戏作小诗君一笑，从来佳茗似佳人。

据说宋哲宗元祐五年（1090年）春，福建壑源山上的新茶刚一出来，其时在闽任转运判官的曹辅想起喜欢饮茶的老友苏轼，于是就寄了一些茶给他，并附了一首七律。苏轼喝了这茶之

饮
品

后，神清气爽，只觉这茶清香高雅，犹如佳人冰姿香肌，于是就提笔展卷，写下了这么一首诗。

“从来佳茗似佳人”，以美人来比好茶，成为夸赞茶叶的风雅之句。苏轼另一首咏西湖的诗中也有“欲把西湖比西子”，把西湖比作绝代佳人西施。于是，这两句诗常常被人们当作茶馆茶庄的名联，有清雅不俗之感。

曹辅寄给苏轼品尝的新茶是绿茶的一种。绿茶是采茶树新叶或芽，经杀青、揉捻、烘干等典型工艺制作而成，冲泡后茶汤是绿色调的，清淡，芬芳，仿佛茶叶在沸水中又焕发了青春。它似乎回忆起，那一年的春天，它初初发芽，被采茶姑娘的纤手轻轻摘下。

苏轼也深信茶之养生功效。有一次，苏轼得病了，颇通医理的他有意识地饮上数碗茶，只觉出了一身大汗，浑身轻松，病就痊愈了。苏轼自然欢喜，于是，他就在寺院粉壁上题七绝一首：

示病维摩元不病，在家灵运已忘家。

何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。

这里的“卢仝七碗茶”有个典故，提及了另外一位爱茶之人。卢仝，自号玉川子，爱茶成癖，被后人尊为“茶中亚圣”。明代张潮在《幽梦影》中还称卢仝和陆羽乃是茶之知己。卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》即《饮茶歌》是他在品尝友人谏议大夫孟简所赠新茶之后的即兴之作，是一首著名的咏茶的古风：

日高丈五睡正浓，军将打门惊周公。

口云谏议送书信，白绢斜封三道印。

开缄宛见谏议面，手阅月团三百片。
闻道新年入山里，蛰虫惊动春风起。
天子须尝阳羡茶，百草不敢先开花。
仁风暗结珠琲瑯，先春抽出黄金芽。
摘鲜焙芳旋封裹，至精至好且不奢。
至尊之余合王公，何事便到山人家？
柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。
碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。
一碗喉吻润，二碗破孤闷。
三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。
四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。
五碗肌骨清，六碗通仙灵。
七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。
蓬莱山，在何处？玉川子乘此清风欲归去。
山上群仙司下土，地位清高隔风雨。
安得知百万亿苍生命，堕在颠崖受辛苦！
便为谏议问苍生，到头还得苏息否？

友人送来三百茶饼，这茶“至精至好且不奢”，七碗茶下肚，只觉薄发微汗，习习风声，身轻体健，如欲乘风归去，飘然若仙。而诗末则笔锋一转，转为苍生请命。诗人希望能如玉川子一样，借这清风返回蓬莱山。因为那些不食人间烟火，地位清高的群仙，哪知人间百万苍生的苦楚。

卢仝被尊为“茶中亚圣”，那么“茶圣”呢？“茶圣”则是陆羽。陆羽一生嗜茶，以著世界第一部茶叶专著——《茶经》而闻名于世，被誉为“茶圣”“茶神”。

陆羽之前的时代，茶写作“荼”，多作药用，有解毒之功效。神农氏“日遇七十二毒，得荼而解之”。陆羽之后，才有茶字，也才有茶学。草木如诗，美人如织，饮一杯茶，感草木之芬芳，觉天地之灵气。而且陆羽也进一步肯定了茶的药用功能，他曾说：“精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参。”

《全唐诗》载有陆羽的一首诗歌，正体现了他淡泊宁静之志：

不羨黄金罍，不羨白玉杯；
不羨朝入省，不羨暮入台；
唯羨西江水，曾向竟陵城下来。

因陆羽和卢仝这两首诗，有人就为他们撰了一副对联：陆羽六羨西江水，卢仝七碗玉川泉。

佛家总能在茶香中领悟出许多禅意，因此，学佛之人也好饮茶。比如说陆羽的好友，中国山水诗创始人谢灵运的后代，唐代诗僧皎然。皎然多才多艺，他不仅对佛学、道学、茶事、茶理、茶道都有深刻研究，留下数百首佳作，而且还帮助陆羽完成了世界茶叶史上的第一部经典巨作——《茶经》。

皎然曾写过一首《九日与陆处士羽饮茶》：

九日山僧院，东篱菊也黄。
俗人多泛酒，谁解助茶香。

在山中寺庙的庭院中，与同好茗茶的陆羽一起饮茶，一同欣

赏风中的东篱黄菊。凡俗之人只知道一味好酒，谁知道领略这淡淡茗茶中的清香呢？

皎然还写过一首《饮茶歌送郑容》，也是飘逸若仙：

丹丘羽人轻玉食，采茶饮之生羽翼。
名藏仙府世空知，骨化云官人不识。
云山童子调金铉，楚人茶经虚得名。
霜天半夜芳草折，烂漫细花啜又生。
赏君此茶祛我疾，使人胸中荡忧栗。
日上香炉情未毕，醉踏虎溪云，高歌送君出。

灵一也是唐代诗僧，童子出家，与朱放、强继、皇甫冉兄弟、灵澈为诗友。他也写过一首《与元居士青山潭饮茶》：

野泉烟火白云间，坐饮香茶爱此山。
岩下维舟不忍去，青溪流水暮潺潺。

山野清泉潺潺流动，袅袅炊烟在白云间飘荡，坐在山里饮着香茶，禁不住涌起对这山中幽景的无限喜爱。那岩石上系着的小船也不忍离去，仿佛要和流动着的清澈的溪水一起待到傍晚。

齐己是和皎然齐名的唐代著名诗僧，一首《饮茶》，惬意潇洒：

石屋晚烟生，松窗铁碾声。
因留来客试，共说寄僧名。
味击诗魔乱，香搜睡思轻。

饮

品

春风霁川上，忆傍绿丛行。

唐代的著名诗人白居易，不仅是个诗魔，也是个茶痴，写下了无数茶的诗篇。“尽日一餐茶两碗，更无所要到明朝”，这是他一天生活的写照，甚至“食罢一觉睡，起来两瓯茶”“游罢睡一觉，觉来茶一瓯”“鼻香茶熟后，腰暖日阳中。伴老琴长在，迎春酒不空，醉对数丛红芍药，渴尝一碗绿昌明”。

长庆二年（822年），白居易到杭州任刺史。在杭州，白居易“修筑西湖白堤，以利蓄水灌溉，又浚深李泌旧凿六井，以便百姓汲饮”，因此，受到杭州百姓的爱戴。在“有为”的同时，他也没有忽略享受生活，仍是在茶香中悠然自在：“起尝一瓯茗，行读一卷书”“坐酌泠泠水，看煎瑟瑟尘，无由持一碗，寄与爱茶人”，到了晚年诗人更以茶为伴：“老来齿衰嫌橘酸，病来肺渴觉茶香。”

白居易的好友，唐朝诗人元稹也爱茶，他曾作过一首著名的宝塔诗《一字至七字茶诗》：

茶。

香叶、嫩芽。

慕诗客、爱僧家。

碾雕白玉、罗织红纱。

铤煎黄蕊色、碗转曲尘花。

夜后邀陪明月、晨前命对朝霞。

洗尽古今人不倦、将至醉后岂堪夸。

宝塔诗是一种杂体诗，原称一字至七字诗，从一字句到七字

句，或选两句为一韵。后又增至十字句或十五字句，每句或每两句字数依次递增一个字。这首饮茶诗极生动，香叶嫩芽，正是好茶。在熟识且志趣相投的诗友家，白玉碾茶，红纱筛茶，茶在铫中煎成“黄蕊色”，碗中浮现着花一样的泡沫。饮茶宜夜间对明月，晨起邀朝霞，饮后清神醒酒，心旷神怡。

虽然浩瀚诗海中饮茶诗不胜枚举，但其实中国最早的茶诗，应该是西晋文学家左思的《娇女诗》，陆羽《茶经》中也选摘了其中的12句：“吾家有娇女，皎皎颇白皙；小字为纨素，口齿自清历。其姊字惠芳，面目粲如画；驰骛翔园林，果下皆生摘。贪华风雨中，倏忽数百适；止为茶荈剧，吹嘘对鼎立。”原诗很长，后面还有“脂腻漫白袖，烟熏染阿锡。衣被皆重池，难与沉水碧”，等等。

这首诗说的是，左思有两个女儿，一叫纨素，一叫惠芳，生得肌肤雪白，眉目如画，语出如珠。两人守着茶炉，为了让水快点沸腾，一左一右相对而立，对着茶炉使劲儿吹。茶水烧开了，可是两个女孩儿脸上都是乌漆墨黑的，令人忍俊不禁，十分可爱。

写咏茶诗写得最多的是宋代陆游，有三百多首。陆游《剑南诗稿》卷八十《雪后煎茶》云：“雪液清甘涨井泉，自携茶灶就烹煎。一毫无复关心事，不枉人间住百年。”一杯清茶在手，顿觉不枉来人生这一遭。而写得最长的，还是宋代苏轼的一首《寄周安孺茶》，全诗有120句，600字。苏轼可说是精通茶道，对于烹茶饮茶的每道程序都很熟悉。在《试院煎茶》中，他描写煎茶之水沸“蟹眼已过鱼眼生，飕飕欲作松风鸣。蒙茸出磨细珠落，眩转遶瓯风雪轻”。还在一阕《水调歌头》中很是生动地描写了采茶之盛况：“已过几番春雨，前夜一声雷，旗枪争战，建溪

春色占先魁。采取枝头雀舌，带露和烟捣碎，结就紫云堆。”

喝茶与喝酒一样，还要行茶令。品茶行令最早流行于盛产茶叶的江南一带。《中国风俗辞典》记载“茶令流行于江南地区。饮茶时以一人令官，饮者皆听其号令，令官出难题，要求人解答或执行，做不到者以茶为赏罚。”据考证，“茶令”一词虽始见于宋代，但这种以茶为内容的行令形式，其实在唐代就已经出现。

南宋著名女词人李清照也好行茶令。她与丈夫、金石学家赵明诚在汴京结婚时，住在清雅幽静的“归来堂”，常以饮茶行令为乐。李清照在《〈金石录〉后序》中写道：“余性偶强记，每饭罢，坐归来堂，烹茶，指堆积书史，言某事在某书、某卷、第几页、第几行，以中否，角胜负，为饮茶先后。中，既举杯大笑，至茶倾覆怀中，反不得饮而起。甘心老是乡矣！”由此诞生了一个“赌书泼茶”温馨风雅的典故。后来纳兰容若有词“被酒莫惊春睡重，赌书消得泼茶香。当时只道是寻常。”

在金庸小说《天龙八部》里，还写了“碧螺春”之芬芳：

段誉端起茶碗，扑鼻一阵清香，揭开盖碗，只见淡绿茶水中漂浮着一粒粒深碧的茶叶，便像一颗颗小珠，生满纤细绒毛。段誉从未见过，喝了一口，只觉满嘴清香，舌底生津。鸠摩智和崔、过二人见茶叶古怪，都不敢喝。这珠状茶叶是太湖附近山峰的特产，后世称为“碧螺春”，北宋之时还未有这雅致名称，本地人叫作“吓煞人香”，以极言其香。鸠摩智向在西域和吐蕃山地居住，喝惯了苦涩的黑色茶砖，见到这等碧绿有毛的茶叶，不免疑心有毒。

附带写了阿朱阿碧送上来的四色点心，为玫瑰松子糖、茯苓软糕、翡翠甜饼、藕粉火腿饺，形状精雅，每件糕点都似不是做来吃的，而是用来玩赏一般。想在那江南水乡，阿朱居听香水榭，阿碧居琴韵小筑，两位小姑娘闲暇时喝着馥郁绿茶，吃着这小巧点心，真是快活极了。

李日华《味水轩日记》说：“客持文徵明着色山景帧，渲染虚浑用赵孟頫家法，画的是古柏、草亭、竹筏、涧流，上系一诗曰：茗杯书卷意萧然，灯火微明夜不眠。竹树雨收残月出，清华凉影满窗前。”

“茗杯书卷意萧然，灯火微明月不眠。竹树雨收残月出，清华凉影满窗前。”文徵明的这首题画小诗竟如此清新宛然。而诗画中的意境，也正如《菜根谭》中所云：千载奇逢，无如好书良友；一生清福，只在碗茗炉烟。

安妮宝贝曾写过这么一段话：“爱一个人，是一件简单的事。就好像用杯子装满一杯水，清清凉凉地喝下去。你的身体需要它，感觉自己健康和愉悦，以此认定它是一个好习惯，所以愿意日日夜夜重复。”茶水一样的爱人，淡淡，却回甘，滋味悠长。酒一样的人，是年轻时的激情，适合做恋人，茶一样的人，则是温润清芬，适合做一生的爱人。其实，不同的年龄，人的心也会不一样。年轻的时候，都是如酒一样热烈奔放的性子，到了一定的年龄，便如茶一样淡然耐品了。

《红楼梦》中提到茶事文字就有 260 余处，有的一个章节竟占 11 处之多。可谓是“一部《红楼梦》，满纸茶叶香”。

独爱宝玉给黛玉的潇湘馆所题的两句诗：“宝鼎茶闲烟尚绿，幽窗棋罢指犹凉。”而潇湘馆中郁郁千竿翠竹，若有一个夏日午后，紫鹃煎茶，那袅袅茶烟被青碧的竹子也映成了绿色。宝