

2024年10月29日 星期二 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博



近日，四川省图书馆举办了以川茶为主题的“千年茶史 蜀韵茗香——典籍里的川茶故事”展览，四川省图书馆镇馆之宝——唐代陆羽所著的宋刻百川学海本《茶经》也在该展中现身。据《茶经》记载，古人喝茶不仅是沸水冲泡而已，从用水到茶具，再到烹煮火候都有讲究。饮茶习俗形成之前，古人如何待茶？古人的饮茶习惯和现在有何不同？10月27日，四川省图书馆古籍部副主任钟文对此做了介绍。

## 从“吃茶”到“喝茶” 国人的饮茶习惯是怎么变化的？

1

古人以茶为膳  
做菜磨末方法多

古时，人们将茶当作食物的一种。

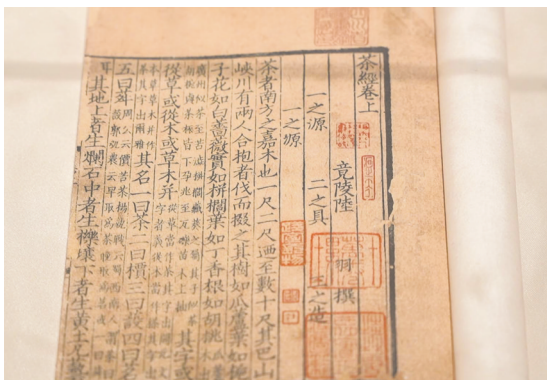
《晏子春秋》中记载：“……食脱粟之饭，炙三戈、五卵、茗菜而已。”大意是说，晏子将茶当作下饭菜（或菜粥）食用。而《太平御览》在引用三国张揖所著的《广雅》时也写道：“荆巴间采茶做饼成以米膏出之……以汤浇覆之，用葱、姜芼之。”这不仅是吃茶，还放葱放姜，滋味多多。

当时，为方便茶叶的携带运输，往往会将茶制成茶饼。《广雅》中的“采茶做饼”便为如此。食用时，掰一小块即可。

“这种将佐料和茶叶相伴食用的方法，在唐代也有所记录。陆羽的《茶经》中就有详细的煮茶方法。”钟文介绍。

《茶经》是人类有史以来的第一部茶书，它系统总结了唐及唐以前茶叶采制和饮用经验。书中，陆羽将茶烹煮而饮，这也是当时主流的饮茶方法。“将茶饼在火上炙烤，去除潮气，随后碾成茶末，过筛，此时的茶叶成了细细的茶粉。”钟文介绍了陆羽所用的煎茶法。煮茶时讲究“一沸、二沸、三沸”，一沸加盐，二沸将水舀出部分后加茶，三沸加入此前舀出的水。此时，一碗香醇的茶汤烹制完毕。

至宋代，“点茶法”成为主流。与唐朝相比，此时依旧有茶饼和茶粉，但宋人不会将粉末直接倒入水中，而是将茶粉制成膏状，置入茶具，饮时用开水“点”它。随后，用竹制作的饮茶工具“茶筴”上场：来回击拂茶汤，直至白色的汤花（茶沫）覆盖水面。“汤花越丰富越细腻越好，甚至宋人还会在汤花上造型，类似于现在的咖啡拉花。”钟文说。



《茶经》宋刻百川学海本。



功夫茶大多用沸水冲泡散茶。

2

是吃茶也是喝茶  
古法今用依旧存在



用竹制作的饮茶工具“茶筴”用于点茶中。

“那时候喝茶，大多是将茶变成粉末再入水，以前加入米糕，后又有盐和椒，多种食物混合，将其吃进腹中，所以说‘以茶为食’也是对的。”钟文在解释何为“吃茶”时说，“宋人点茶时不加佐料，但在煎茶时也会加入东西。”

茶饼、茶粉、点茶的历史还在继续，但到了明朝，明太祖朱元璋下令“废团兴散”，茶叶的制作和品饮方式发生变革。“吃茶”逐渐变成了“喝茶”：此时，大家开始用沸水冲泡全叶散茶，并延续至今。“茶饼也就是团茶的制作比较复杂，需用‘蒸青法’，烘焙过程很讲究。而制散茶使用‘炒青法’，不仅方法更简便，茶叶也有清香，利于保存。”钟文说。

自沸水冲泡全叶散茶习俗形成后，

饮用茶汤的“喝茶”方式变成主流。但如果从字面上考究“吃茶”和“喝茶”历史变化，却无法得出准确的时间。

“从目前能找到的历史资料来看，元代用‘喝’表示‘饮用’。但它不一定就代表当时人们只喝茶汤，因为明清时期才开始不研磨茶粉，所以元朝也可能是将茶吃进了肚子，只是用了‘喝茶’这个词语。”钟文介绍说。

所以，不管是吃茶还是喝茶，它在字面上无法完全对“食用”和“饮用”进行区别，如果想进行区分，唐宋因茶粉入腹，更符合“吃”的用意，明清冲泡散茶，“喝”的表达更直接。

“直至今，‘吃茶’一词也在使用，但指的大多是‘饮用’，而且，饮茶在历史上是多种方式并行发展的，在以‘食用’为主流的时候，可能会有‘饮用’存在，在以‘饮用茶汤’为主的现代，我们也在将茶作为菜品、药材食用。”钟文补充道。

华西都市报-封面新闻记者 刘叶  
图片由四川省图书馆提供