



□李学朴

“滋荣冬茹湿常早，润泽春茶轮番上市的时节，色绿、味醇、甘爽、芬芳馥郁……春茶的味道的确不同凡响。殊不知，茶叶作为饮料之前，可能曾作过食料，就是作为饮料以后，也常作食料使用，直到今天仍是如此。

《晏子春秋·内篇杂下第六》说：“晏子相齐景公，食脱粟之食，炙三弋五卵茗菜耳矣。”其中提到的茗菜，陆羽《茶经》引作“茗菜”，并被作为春秋时代食茶的证据。有人认为茗菜、茗菜所指皆为茶，贵州有茶树即名“茗菜”。若此说可信，那么春秋时代可能有以茶当菜的事。

其实，古代先民发现茶的功效，是吃出来的，或咀嚼生叶，或煮茶作羹，如同做菜汤，饮茶如喝汤吃菜，连汁带叶一起下肚。当年，神农尝百草的时候，就吃到了一种能治百病的名叫茶的嫩叶。此系传说，但从中可想象，早在远古的氏族时期，祖先就对吃茶感兴趣了。

大约从魏晋时起，茶与醪、酒一样，同为筵宴饮品中的佳品，史籍中甚至有以茶代酒的美谈。《晋中兴书》说，晋时升任吏部尚书的陆纳，在任吴兴太守时，有一次卫将军谢安约好友来拜访他。他的侄子陆倕是个热心肠，对叔叔不准备筵席待客深感不安，但也不敢问明原因，自作主张地准备了一桌丰盛的酒菜，静候谢安的到来。谢安来了，陆纳只命人端上一杯茶，再摆上一些茶果。陆倕见了，觉得过于寒酸，就赶紧将自己准备的酒菜端上来待客。侄子满以为这样一定能讨得叔叔的欢心，没想在客人告辞后，叔叔先逮住他打了四十大板，怒气冲冲地说：“你不能为叔叔争光倒也罢了，为何还要毁了我清淡的操作行？”明白了，这位追求的是淡泊，一杯茶水，成了士大夫们清俭自诩的标牌。茶在这个场合，已非一般的饮料，它的作用又有了升华。又如《晋书·桓温传》说，桓温任扬州太守时，生活比较节俭，每逢宴饮，只用七子攒盘摆些茶果。茶果就是饮茶时所用的点心，可见桓温亦是以茶代酒。酒宴前后，茶水是一种极好的辅助饮料，弘君举《食檄》云：“寒温既毕，应下霜华之茗”，说的便是主宾见面，寒暄之后要献上清茶，这大约是两晋时期形成的待客规矩，到如今依然是约定俗成的习惯性礼仪。

晋人郭璞《尔雅》记“羹饮”，应作何解？唐宋制作饼茶团茶，用时要碾末，唐代煮茶，宋代点茶，饮茶将茶汤茶末一起喝下，故有“吃茶”之说。陆羽的《茶经》上说古人的吃茶法是“伐而掇之”，就是采取砍倒茶树再摘取嫩叶的方法，然后把这些未经任何加工的生叶煎服或放到火上烤食，方法虽嫌粗蛮一些，但它那馥郁的香味以及速除疲劳的功效使得这种方法在当时得以广泛推行。可以想象，此种吃茶法甚是苦涩，《诗经》上却说：“谁谓茶苦，其

## 吃出来的茗茶逸事

甘如荠”。史书中还能找到古人以茶作餐菜食用和用茶煮粥食用的记载。《晏子春秋》中的记载，是赞扬晏子虽身至宰相，仍和百姓一样食茶作的菜。茗菜如何吃呢？一是将茶和菜混到一起下锅炒或煮食，一是将茶作为佐料撒在菜上。俗语“粗茶淡饭”，将茶及饭相联而言，恐也和茶作为餐菜食用有关。

东晋有老姬卖茶粥的故事。唐代《膳夫经手录》：“茶，古不闻食之，晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。”诗人储光羲盛夏作客，被主人强留，饮茗粥，来了兴致，赋诗题为《吃茗粥作》。茗粥的功能，唐人孟诜《食疗本草》说：“茗叶利大肠，去热解痰，煮取汁，用煮粥良。”所记茗粥是食疗中一方。如今茗粥难得听说了，但在东瀛独盛。唐代茗粥之方传到日本，日本至今保留绿茶煮粥烧饭的唐宋之风。

在魏晋时期，社会上出现了一种“市人竞买”的“茗粥”。做法是先将茶烤炙成焦状，捣成粉末，然后和小米一起煮熟。书载西晋末年僧人单道开坐禅，不畏寒暑，昼夜不卧，仅靠吞服几粒小石子般的叫“茶苏”的丸药而已。其实“茶苏”就是“茶粥”煮冰而成。《广陵耆老传》虽似神话，但从其中所记有人“提一器茗，往市鬻之，市人竞买”可知，这种“茶粥”在当时想必还是一种“热门货”。

唐代盛行将茶和其他佐料一起混合食用。饼茶在当时是一种用蒸青法焙制的新品种，其本身之香味就远远超越了前代产品，但唐人仍嫌不足，在吃茶时，还要将一定量的葱、姜、枣、橘皮、薄荷等掺入茶中一起食用，这样，煮成的茶既绿葱悦目，又馥香诱鼻，还能品出地道的纯味，唐人真可谓茶中君子。宋代，“龙团凤饼，名冠天下”（赵估《大观茶论》）。宋人嫌唐将茶和佐料混合食用麻烦，又羡慕唐人之口福，于是绞尽脑汁，终于想出了一个既省捷又实用的方法，就是将龙脑、珍菜、菊花等香料和茶一起窰起来，这样，“茶引花香，以益茶味”，的确香味要胜唐人一筹。

唐宋时期的吃茶法中也有不加佐料的，如饼茶吃法是将一块或多块饼茶置放在瓶或缶中，用水浸泡，待要吃时，将茶倒到陶器中放到文火上慢慢煮沸，连汤带汁一起吃掉。

明代，朱元璋下令罢造团茶，改制散茶，饮茶方法也随之大变，改用开水冲泡，只饮茶汁而弃其渣，才改变吃茶之风。不过，一些地方吃茶仍盛行，江西《武宁县志·风俗》记：“李唐之后，江南人嗜茶，而武宁独盛，俗喜嚼茶叶，嘅其精液，又食其渣滓。虽雪爪、玉钩（茶名），味实甘永，嚼之，舌齿间有余韵，虽文士不厌也。”

饮茶经历了从饮汁食叶的羹饮到饮汁弃渣的清饮，现今又茶汁茶末同饮，或制作茶糕点，或入饌作菜肴，出现返璞归真的食茶新趋势。茶从吃到饮，又从饮到吃，“吃茶去”倒成了亘古不变的一句话了。

□刘永加

“落絮游丝三月候，风吹雨洗一城花。未知东郭清明酒，何似西窗谷雨茶。”这是宋代大诗人黄庭坚著名的咏茶诗，其中重点提到了谷雨茶。

谷雨茶，即在谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶。能关注谷雨茶的人自然是极其爱茶之人。黄庭坚（1045—1105），北宋著名的文学家、书法家，江西诗派的领军人物，苏门四学士之一。宋英宗治平四年（1067），黄庭坚考中进士，任汝州叶县县尉、太和县知县。后任国子监教授、校书郎、著作佐郎、起居舍人、秘书丞等职。他一生的仕途之路充满着曲折和坎坷，却不妨碍他对茶情有独钟。

黄庭坚的爱茶咏茶在宋代是出了名的，通过《全宋诗》和《全宋词》统计得知，黄庭坚是宋代写茶诗最多的诗人，他一生共写了茶诗84首，茶词11首。更主要的是黄庭坚不仅写出了茶的意境，更写出了茶的文化。

我们知道，饮茶风俗始于唐而盛于宋，饮茶之风带动了茶词的创作。黄庭坚的家乡盛产名茶，而他又是江西诗派的代表人物，写茶的诗词很多，也就在所难免。

黄庭坚自幼生活在江南茶乡。家乡生产一种“双井茶”，无论他走到哪里都愿意向别人介绍家乡的名茶，他在《双井茶送子瞻》一诗中曾写道：“我家江南摘云腴，落磴霏霏雪不如。”说双井茶碾出的茶末比雪花还要皎洁，言辞之中无不充满赞誉之情。因此，这种茶很快扬名四方，宋周辉在《清波杂志》中说：“双井因黄庭坚而重。”这样，在黄庭坚的竭力推荐下，双井茶受到士大夫和文人们的青睐，还被列入朝廷贡茶，奉为极品，盛极一时。南宋叶梦得的《避暑录话》中就有记载：“草茶极品惟双井、顾渚，亦不过数亩。双井在分宁县，其地即黄氏鲁直家也。元祐间，鲁直力推赏于京师。”

黄庭坚的时代，理学盛行，儒、道、佛融入到产茶胜地，推动了茶文化的发展。因为佛教禅宗以茶明心见性，而道家则倡导空灵自然，都和茶性相符。黄庭坚则把佛道两种思想融进了自己的茶词中，其《品令·咏茶》即是如此：“风舞团团饼，恨分破……汤响松风，早减了，两分酒病。味浓香永，醉乡路，成佳境。恰如灯下，故人万里，归来对影，口不能言，心下快活自省。”

黄庭坚注重内心的修养，从茶的神韵中体会到人生自适，和自然山水融会到一起，忘记世俗的烦恼，无论官场上怎么勾心斗角，他始终保持清静、淡泊的心态。不管外界风云变化，他总是能随缘自适，以平常心看待一切，不以物喜，不以己悲，这也是黄庭坚率真性情的根源之所在。

宋哲宗绍圣二年（1095），任鄂州知州的黄庭坚因此前修《神宗实录》之事被贬至涪州任别驾，安置于黔州（今属四川彭水），度过了近四年的贬谪岁月，可是黄庭坚依旧爱茶品茶写茶，这期间他曾写下了《踏莎行》的茶词：画鼓催春，蛮歌走饷。雨前一焙谁争长。低株摘尽到高株，株别是闽溪样。碾破春风，香凝午

帐。银瓶雪滚翻成浪。今宵无睡酒醒时，摩围影在秋江上。黄庭坚在当地的深山茶区，目睹茶农辛苦采茶的生活，词中正是从侧面反映了现实生活中茶农的辛苦，表达关怀之情。同时也说明他虽然遭贬，但仍然茶不离手，且边饮茶边吟咏，自得其乐，这也正是他适应贬黜生活的真实写照。

更为浪漫的是，他还亲自去寻找过名茶。由于他被贬为别驾的职务是闲职，闲暇时间较多，他听人介绍了都濡茶，很感兴趣，一心想目睹这种茶的风采。

一年春天，也正是谷雨前后，黄庭坚与黔州知府曹谱等人踏上了都濡寻茶之路。他们出彭水城后经由内江，爬上彭水的摩围山，后沿着濡水河逆流而上，一路上游山玩水，三天后到达都濡镇。都濡风景秀丽，当地人淳朴善良、殷勤好客，当人们听说黄庭坚亲自前来寻访名茶时，便热情地带他们去茶林看民女采茶，并一路详细地讲解此茶的特点，回来后还亲自给他们演示制茶、泡茶的过程，黄庭坚都悉心熟记。

黄庭坚在都濡寻茶期间，把自己看到的、体验到的，都写到了茶词《阮郎归·黔中桃李可寻芳》中：黔中桃李可寻芳。摘茶人自忙。月团犀斂斗圆方，研膏入焙香。青箬囊，绛纱囊，品高闻外江。酒阑传碗舞红裳。都濡春味长。这首词描写了黔中人们采茶繁忙的景象，他尤其赞叹“都濡春味长”，说明他这次寻茶的结果很圆满，品尝了名茶的滋味，让他对都濡茶印象深刻。

黄庭坚都已经被贬为涪州别驾、黔州安置了，可是攻击他的人还是不放过他，认为他去的是好地方，诬他枉法。后被移至戎州（今四川宜宾）安置。

身处戎州的黄庭坚念念不忘都濡茶。在这里，他写出了最负盛名的辞赋《煎茶赋》，把他一生寻茶、考茶、品茶、论茶的精髓一一呈现，更体现了黄庭坚渊博的学识。在这篇《煎茶赋》中他专门写到了都濡高树茶，“涪翁曰：味江之罗山，严道之蒙顶，黔阳之都濡高株，泸州之纳溪梅岭……”专门给予都濡茶充分的肯定和赞赏。

爱之深，责之切，正是因为黄庭坚对都濡茶深深喜爱，所以他曾在《答从圣使君》中对都濡茶提出了一些好的建议，认为都濡茶是一种难得的好茶，如果在制作工艺上再提升品质的话，一定能成为名茶。黄庭坚还把都濡茶推荐给老师苏轼，并正式以月兔茶之名向外推荐，由于诗人们的大量推广，月兔茶后来终于成为与龙井齐名的名茶，也不枉他亲自去寻茶的一番良苦用心。

后来，虽然宋朝廷让黄庭坚任太平州知州，但最后再次被人排挤诽谤，徽宗崇宁二年（1103），他被以幸灾谤国之罪除名羁管宜州（广西宜山县）。崇宁四年（1105），黄庭坚客死在宜州贬所，终年六十岁。

黄庭坚爱茶、品茶、写茶、寻茶，一生不止，留给人们的诗作也是意味深长。一个有情趣的人，对待每一样事物都是那么专注和倾情，黄庭坚去寻访都濡茶的故事就充分说明这一点，更启发人们对待生活，即便是十有八九不如意，也要三分乐观去待之。

## 黄庭坚访茶