

自唐代的陆羽之后，茶文化源远流长，宋徽宗是个艺术家，爱画爱茶爱琴爱书法，他以一国之力将茶文化发展到了一个高峰，经过千年沉淀，这一切都尘封在了史书中。如今《梦华录》的热播，又一次引领观众走入了宋代的茶文化。

《梦华录》主角开着茶坊，演绎着现代人眼中的宋人风情，那么宋代的茶文化到底是什么样的呢？  
北青

## 茶坊夜间不打烊 有的专供女士

《宣和北苑贡茶录》里记载，宋徽宗在位的时候，武夷山北苑的御茶园不能再囿于传统上贡的龙凤团茶，必须跟着皇帝的心思变花样，以悦龙心，至少精制了几十种贡茶，供这位颇有艺术修养的皇帝品味，白茶、龙园胜雪、御苑玉芽、万寿龙芽……

由皇帝带领，两宋时期从皇宫到民间，茶都是生活必需品。王安石在《议茶法》中写道：“茶之为民用，等于米盐，不可一日以无。”《东京梦华录》记载了东京茶坊的盛景：“朱雀门外除东西两教坊，余皆居民或茶坊，街市市井，至夜尤甚。”夜市的茶坊非常热闹。南宋人吴自牧的《梦粱录》也记录了江南的茶坊：“临安，处处各有茶坊。”

北宋时期，夜市繁华，茶楼至夜营业，游客熙熙攘攘，甚至还有专门供女士喝茶的北山子茶坊，里面有仙洞、仙桥，出门游玩的女人们，夜间就去那里喝茶、享乐，风气十分开放。

北宋，商业街的茶坊内不但供应茶果，还挂画、焚香、插时令鲜花，将茶与生活美学完美统一，是会友闲谈，吟诗作赋的清雅之地。

茶坊精致而风雅，价钱也贵。也有那底层穷人没钱进入茶馆享受，他们也爱喝茶，于是街上又出现了提壶叫卖热茶的小贩。

宋人离不开茶，贵族、文人出行，也都有茶童挑担备齐整套点茶工具，茶叶泉水之外，还有如炭炉、汤壶、茶盏……

茶坊众多，饮者无数，具体到一盏茶的细节，与我们今天泡的茶却完全不同。

## 制茶器具里的“十二先生”

宋代的茶，先要磨成粉，过程十分繁琐。

刘松年有一幅画《撵茶图》，画的是一群文人雅集。画中有一个情景，很好地还原了宋代的磨茶过程，在众人琴棋书画的风雅场景中，左下角的一位男性跨坐在长方形的小几上，小几前方有一个手推小磨，小磨中是炙干的茶叶，男子左右摇动小磨把手将茶叶磨成粉末。他旁边放着茶帚，用来扫茶粉，收入容器。这个将茶磨成粉末的过程，是宋代喝茶的准备工作。

文人聚会，琴棋书画之外，自然要饮茶，研磨茶粉需现场进行，以此保护茶叶的鲜香。

撵茶，是制茶过程的中间环节。

制茶器具繁多，先有茶笼，保护远方运来的茶叶不受潮湿；后有茶铃，用来炙茶，文火将茶叶烤干；再用砧椎来碎茶；茶叶碎后，才用到茶碾，就是《撵茶图》中的磨茶工具，将茶叶一点点磨成粉末；接着用茶罗，磨碎的茶末要用细罗再筛一遍，获取更细腻更纯净的茶粉。

到茶罗这一步，茶粉就制好了。茶粉完成，准备茶匙（量粉）、建盏（盛茶）、执壶（热水）、茶筴（击拂），才算材料备齐。

北宋画家文同有诗句：“惟携茶具赏幽绝。”宋代，爱茶人追求茶具的名贵。南宋审安老人著作《茶具图赞》，用线条勾勒出十二件茶具的模样，还按照宋代的官制对茶具进行“授衔”，称为“十二先生”。十二件茶具分别是：金法曹（茶碾）、漆雕秘阁（茶托）、石转运（茶磨）、汤提点（汤瓶）、笠副帅（茶筴）、陶真文（茶盏）、罗枢密（茶罗）、木待制（茶白）、宗从事（茶帚）、韦鸿胪（茶笼）、胡员外（水杓）、司臧方（茶巾）。



审安《茶具图赞》中所附 12 件茶具图

# 宋代——盏茶有大讲究

## 这些文人虽弱，冒险取水烹茶却绝不含糊

茶文化兴起之后，水便不可或缺，一盏茶，无非是茶与水的组合，茶要品质，水也不能含糊。

陆羽在《茶经》中写下了煮茶之水的标准：山水、江水、井水。水分优劣，怎么取水，到哪里取水，直接关系到茶的品质。山泉水，要取源头缓慢流动的水，而水流湍急的部分不能饮用，他说会得颈椎病；霜降之前的山泉水也不可取，有细菌；江水，则要取人迹不到处的，江心水为上；井水又相反，不能取冷僻处的，要取人群密集饮用的水。

苏轼是个无茶不欢的人，他不但发明了提梁壶煮茶，对饮茶水也极其重视。一个月圆的晚上，他睡不着想喝茶了，但是家里的井水不够完美，于是半夜时分，他提着

容器，亲自到江心舀活水回来烹茶。那一夜，他小心翼翼地来到江心，弯腰取水，脚踏钓石，手握水瓢，舀江水灌进容器，然后踏着月色回家，生炉子，煮茶，一直看着那茶翻腾起乳白色的泡沫，香气满室。

苏轼所取的江心水只能算中等，但这是他所处之地最好的水了。

煮茶，第一好水是山泉水。讲究水质的宋人，不放过一丝可取山泉煮茶的机会。

陆游也爱茶，这些文人虽弱，冒险取水烹茶却绝不含糊，他写“铜瓶愁汲中冷水，不见茶山九十翁”，真可谓“望好水兴叹”。因为冷水非常难取，要体力，要耐心，还需要时机，年纪大的人根本就望尘莫及。

大宋年间，市井繁华，生活安稳精致。精茗蕴香、借水而发，无水不可与论茶也。

## 水丹青高手宋徽宗可在茶汤上“画”星月

宋人爱茶，既有独自小憩，也风行聚会斗茶。比起闹哄哄的酒局，宋代的斗茶风气十分风雅有趣。

宋代斗茶以点茶为主，点茶时，先烫盏，盏热而汤花不容易浮，然后将茶粉置于建盏内，一手执壶注入少量开水，另一只手以茶筴迅速击拂茶汤，将盏内茶末击打如膏状，继续加水，再次击拂，点水七道为最佳。点水时，要有节制，落水点要准，不能破坏茶面。与此同时，还要将另一只手用茶筴旋转打击和拂动茶盏中的茶汤，使之泛起汤花，也可称为运筴，汤花就是最后的效果。

斗茶的结果是大家一品评参与者的

茶叶优劣、水质如何、汤花可白、咬盏是否持久，是从茶叶、用水、技艺、香气等全方位的考验。

点茶最高妙者，不但茶汤咬盏持久，茶水清香幽逸，还能用清水在乳白的茶汤上点画出图案，叫做茶百戏，也叫水丹青。

茶百戏见功力，见审美，能在茶汤上以清水点出各种花鸟鱼虫，山川树木，甚至是整句的诗句。《清异录》中记载名僧福全，能够在每盏茶中点出一句诗句，四盏茶就凑成一首诗，十分神奇。宋徽宗也是水丹青高手，他点汤的时候，可以使茶面上浮出朗月疏星，意境高妙。

## 茶汤里的配料最多能有二十几种

点茶、茶百戏上升到了艺术的高度，普通百姓没有这个需求，底层人喜欢“茗粥”。

《都城纪胜·茶坊》记载南宋的茶坊：“冬天兼卖擂茶。”擂茶与文人的点茶、茶百戏大相径庭。擂茶用料十分丰富，即把茶叶、芝麻、米、老姜、花生仁等许多食物放入陶罐，用杵不断舂捣，直到将全部的东西都碎成泥，等茶擂好了，变成膏末，将膏末放进铜壶，加水煮开喝。

也有的擂茶会加入各种草药捣碎，所以一壶煮好的擂茶黏稠料足，可做食物充饥，可做茶来解渴，也可做药饮治病。

《水浒传》中王婆就是在清河县紫石街开茶坊为生的。王婆卖的茶，也类似擂茶：“点道浓浓的茶，抓了白松子和胡桃肉放进

去。”

《金瓶梅》中也不喝清茶，每一回目中出现的茶，都是加了各种坚果，甚至是水果煮出来的，最多的一次，茶汤里的配料有二十几种，喝茶时，将这些配料也一起吃下去，像吃粥一样。

江南的七宝擂茶滋味更加复杂，各种食物之外，还要加盐、花椒、酥油饼等，混合煮成茶粥吃。

擂茶可食可饮，《水浒传》是宋代故事，却是明人所写，明代的阿婆茶，加栗子、炒好的白芝麻、橄榄、胡桃等与茶同煮，依然有宋代七宝擂茶的影子。

宋代的茶，以茶为载体，将生活与美学融合在了一起，既注重茶之实用，也品味茶之高雅。