

## 來一場宋朝茶席的心靈饗宴！

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生 陳雪鳳

書名：《擺一桌絕妙的宋朝茶席》

作者：李開周

出版社：時報文化出版企業股份有限公司

出版日期：2016年8月

### 想知道宋茶的特色嗎？

中國人對茶之喜好，可說是歷史悠久，唐朝陸羽撰寫《茶經》，將茶從飲料提升至文化層次，宋朝茶風特別興盛，宋代茶風普及，上至皇帝，下至文武百官及平民百姓皆喝茶，形成獨特且迷人的茶文化，宋朝對工藝的考究與用心由工藝精緻的貢茶「龍鳳團茶」和追求技巧的點茶、分茶再加上名冠天下的宋瓷，可窺知一二。

茶雖不能充飢及禦寒，但茶它是有靈性及神性，當你生氣時，來一杯茶，立即讓氣就雲消煙散；當你思路閉塞時，來一杯茶，讓你頓時茅塞全開。宋徽宗名作《大觀茶論》宋朝喝茶是有條件的：肚子要吃飽及要有空閒，若不是盛事太平，哪有閒情逸致去品茗？宋朝喝茶風氣非常盛行，因為具備了三大優勢，首先有好茶，人民安居樂業，製茶工藝和品茶之道非常興盛，宋朝無論是消愁解悶，還是拜訪親友都離不開茶，人人都喜歡喝茶，還流行鬥茶，比賽誰的茶是最香醇。誰的茶具是最精緻，誰的手藝最高超。

### 你知道嗎？宋朝只喝得到綠茶。

臺灣茶館林立，從綠茶、紅茶、花茶、水果茶、……各種茶品琳瑯滿目，若身處宋朝，喝到的茶就只有一種——「綠茶」。

現代製茶有「萎凋」和「發酵」兩個環節，根據《大觀茶論》、《北院別錄》、《宜和北苑貢茶錄》、《吃茶養生錄》等記載，一再強調製作宋茶要「朝采即蒸」、「即蒸即焙」等，即當天採收、殺青、烘焙及包裝，一天內要把新鮮茶

葉變成成品茶，製作過程講求速度，不經萎凋及發酵，最後的成品茶只能是綠茶。

### 日本抹茶、臺灣奶茶與宋茶究竟有甚麼不同？

有人認為日本茶是唐茶及宋茶的翻版，其生產工藝和日本茶頗有不同。宋朝磚茶在生產過程中榨去了苦汁，不像日本茶那樣苦澀。由於宋茶重複壓榨下去掉了葉綠素，泡調出來的茶湯，顏色就不像抹茶一樣的翠綠，而是泛出青黃、暗黃、青白或像牛奶一樣的乳白色。和愈綠愈上品的抹茶相比，這就是宋茶的一大特色！臺灣最具知名的珍珠奶茶，除了茶外，調配了牛奶及粉圓而成，跟宋茶是完全沒有關係的，臺灣知名的春水堂茶飲店，曾從宋朝茶館中得到了啟發，《夢梁錄》記載，南宋杭州茶館「四時賣奇茶異湯，冬月添賣七寶擂茶、……，暑天添賣雪泡梅花茶。」就是茶湯裡還有其他配料，如又將白糖及牛奶，加以混合搖晃，即所謂「shake」一下，產生泡沫疊層，捲起千堆雪，確實與宋茶擂碎產生白色泡沫極其相似，相當的有趣！

### 宋茶的價值？

宋茶有三等：臘茶、片茶及草茶，根據《宋史·食貨志》：「茶有二類，曰片茶，曰散茶，片茶蒸造，實棗模中串之。」因此，宋茶包括了入模緊壓的片茶（磚茶），也包括了一片片的散茶。散茶加工簡單，相對的售價也比較便宜，《宋史·食貨志》有載：「片茶自十七錢至九百一十七錢，有六十五等；散茶自十五錢至一百二十一錢，有一百九十等。」

高級片茶又稱為「臘茶」，加了龍腦、麝香等珍貴香料，使磚茶表面上形成一層油光，好像打蠟，故稱為「臘茶」。《宋史》所載，最高級

的「臘茶」，一斤為四百二十文，如以一文錢合折新臺幣不到兩塊半，四百二十文約新臺幣一千元，以目前物價算是便宜了。

但真正好的宋茶到底有多貴？歐陽修在《歸田錄》說過：「慶曆中，蔡君謨為福建路轉運使，……，凡二十餅重一斤，其價值金二兩。」即小型磚茶，二十枚重一斤，平均一枚只有八錢重，還不到一兩，卻相當於二兩黃金。

### 宋茶茶具，紫砂壺？宋瓷？

南宋有一位審安老人，為當時所有茶具列了一份清單，給茶具們全部用官銜命名。但宋朝就並沒有提到紫砂壺或紫砂碗，宋朝茶壺是金屬鑄造，用來煮水的，並非泡茶。其他茶具或木或石，或金或鐵，唯獨茶碗是瓷碗，因為瓷碗耐高溫，無異味，而且偏愛胎厚釉深的瓷碗，尤其是建窯出產的「建盞」，釉色青黑，能凸顯茶湯的潔白。

### 茶上拉花？

現代人喝咖啡，不僅講究產地、烘培手法、煮法，甚至在咖啡上拉花，使得喝咖啡更能添增氣氛。

宋茶也能做到，宋初大臣陶穀在《清異錄》中寫道：「茶至唐始盛，近世有下湯運匕，別施妙訣，使湯紋水脈成物象者，禽獸蟲魚草花之屬，……，時人謂之茶百戲。」也就是在茶湯上作畫、作詩，沖茶時一手將茶湯倒入，一手用茶匙的尖端攪拌，勾勒出栩栩如生的圖案，隨著不斷注入茶湯，圖案也隨之不斷變化。這種技藝，在宋朝稱為茶百戲，也稱為分茶。

這種技能與現在咖啡上的拉花，頗有異曲同工之妙，但是顯然宋茶之分茶更勝一籌，而非現今咖啡拉花所能比擬，可惜現今這種技藝已經失傳了。

### 後記

看完這本書，才知道我國喝茶歷史淵遠流長，甚至影響日本。每個朝代因時空背景的不同，也有著不同的製茶法，「唐人煮茶，宋人點茶，明人泡功夫茶，清人泡茶」，各有各朝代的品茗法。宋茶從製茶、泡茶到喝茶，都極其講究，不僅兼顧養身健康，還昇華至文化層次。更重要的是，喝茶要有條件的，才能喝口好茶，那就是人民要安居樂業。所以我們更應把握現在幸福的日子，來喝一口絕妙的宋茶吧！



宋劉松年《搗茶圖》，可看出一人正在點茶，一人正在磨茶，尚有茶磨、茶爐、茶瓶、茶盞、盞托等工具（圖片引自希望之聲陳雯韻報導：<http://www.soundofhope.org/b5/2018/06/29/n1914192.html>）