

“在大城市的年轻群体中，“围炉煮茶”突然成了“新晋网红”，风靡一时。在十堰，也有人“围炉煮茶”拍抖音。赞者称此法在茶圣陆羽的《茶经》中有记载，如此“复古”，体现了文化自信；弹者则称别人煮茶如天仙，自己煮茶灰头土脸，复兴这种只为拍照片的伪传统，纯属矫情。其实，当下风行的“围炉煮茶”，与《茶经》中所记载的关系不大。在此探寻古人“围炉煮茶”的历史，揭“网红”之谬，或有价值。

■据《北京晚报》



“围炉煮茶”风靡一时。

“围炉煮茶”突然成了“新晋网红”

古人煮茶有哪些讲究？

陆羽煮茶用的是饼茶

茶源于中国。唐中期前，“茶”多写为“荼”，唐人陆羽据《开元文字音义》改称为“茶”。

茶是苦菜，说明茶本味苦，早期是药材。在茶的发展史上，出现过粥饮法（煮茶法）、煎茶法、点茶法（日本茶道中抹茶法之先）、泡茶法等阶段。

所谓粥饮法，据唐代杨晔《膳夫经手录》记载：“茶古不闻食之，近晋宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥。至于开元天宝间，稍稍有茶，至德、大历遂多，建中以后盛矣。”指茶叶早期直接摘叶煮汤喝。为长途运输，改将茶叶切碎，用黏稠的米汤粘成团。饮用时，直接加开水泡煮，佐以葱、姜、橘子等调味。

这种茶看上去像粥。《旧唐书·李王传》称：“茶为食物，无异米盐，于人所资，远近同俗，既怯竭乏，难舍斯须，田间之间，嗜好尤胜。”直到晚唐，粥饮法仍流行。

茶圣陆羽对粥饮法深恶痛绝，称“斯沟渠间弃水耳”，称它是沟里的臭水。

为取代粥饮法，遂有“陆羽式煎茶法”。晋代已有煎茶法，陆羽将其完善，今网友推崇的“围炉煮茶”即“陆羽式煎茶法”，操作步骤是：第一步：将茶饼放在炭火上烤，再碾成末。第二步：茶釜加水放炉上，煮至初沸，即冒小水泡（如蟹眼大），加椒盐。第三步：水沸至冒中水泡（如鱼眼大），将部分水盛出，放茶末，不断搅动，即“击拂”，使茶汤出白色的浮沫，它被视为茶中精华。第四步：水沸至冒大泡（波浪状），把刚才盛出的水加回来，止沸，可防茶汤苦涩，即“育华”。第五步：分饮。趁热喝，“如冷，则精英随气而竭，饮啜不消亦然矣”。

“陆羽式煎茶法”风行，因茶叶加工方法改为蒸茶法，即：将生茶切碎，蒸后捣烂，再将茶泥入模具压成饼状（唐代也有末茶，但主流是饼茶），烘干水分，减少了苦味和青草味，使茶从药变成饮品。饼茶耐泡，长时间才见滋味，较清淡，宜煮。

对“陆羽式煎茶法”，唐宋时人也有异议。晚唐诗人薛能写道：“盐损添常戒，姜宜著堪夸。”认为可加姜，不可加盐。苏东坡也主张用姜不用盐。与此同时，粥饮法仍流行，唐德宗就喜欢“旋沫翻成碧玉池，添酥散作琉璃眼”，把茶煮开后，加入酥（奶油）。

今人难操练“陆羽式煎茶法”。一是蒸茶法少见，炒茶法制成的茶不宜煮，今天的砖茶是发酵后压成，非唐代饼茶，二者煮后滋味不同。二是水质、器物不同，“围炉煮茶”难得旧味。

换个做法走入百姓家

陆羽对煮茶用水的要求高，排出天下十大名泉，最差也要雪水和雨水。可在工业化时代，雪水和雨水中污染物更多，名泉水也非旧貌。现代人泡茶多用自来水，铁离子多，只需万分之五，茶汤便成褐色，有锈味，且与茶中最富营养的多酚类化合物形成沉淀。

水不同，器具也不同。“陆羽式煎茶法”用无盖锅，否则无法判断水沸腾的状况，以茶瓯（音如复）为主，它敞口、尖底，有利于均匀加热，但必须放在交床（一种支架）上，否则会倾倒。茶瓯太麻烦，人们也用铛（三足鼎）、铫（音如吊，近似今奶锅，但无盖）、鼎等煎茶。陆羽认为，煮茶器最好用银，但太奢华，转用生铁，则难免有锈味，所以制模时内用泥外用砂，成品茶瓯内面光滑，铁离子析出少，外面凹凸不平，受热面增加；最差是用瓦（陶器）。煮茶用松木生火，即“石泉春酿酒，松火夜煎茶”。

按陆羽要求，喝一次茶需配28种茶具。如此繁琐，只能在室内操作，无法旅游携带。那么，每折腾一次能做多少茶呢？从文字记录看，只有1升，陆羽说“茶性俭，不宜广，广则其味黯淡”，其实是怕人多

不够喝。

“陆羽式煎茶法”有两大技术瓶颈，即“击拂”和“候汤”。前者是将茶末放入中沸的水中，不断搅拌，保证茶末沉底，汤中浮现白色泡沫；后者指掌握煎茶的水温。在唐宋时，少数高手才能掌握，今人只能据文献推测。显然，网友们的“围炉煮茶”虽装出唐人饮茶姿势，却无法确知滋味，更不知为什么要这么做。

宋代时，“陆羽式煎茶法”转向“点茶法”。一是制茶工艺再变。先用水清洗茶叶，蒸且捣烂，榨去茶汁后，再压成饼，进一步去除了苦涩味。二是陆羽喝茶必须凑齐客人，同时饮用，“点茶法”则灵活得多。“陆羽式煎茶法”是将茶叶放到开水里，“点茶法”则将开水放到茶叶中。思路一转，境界顿开。可开水入茶，温度有损失，且时间短，加热不充分，所以“点茶法”先将茶盏烤热，茶亦磨成粉。先加入少量开水，用茶筴（初期用茶匕，北宋末期用茶筴）快速搅打，调成茶膏。高明者能打出较多沫，并用茶匕勾画出各种图案。宋人常有点茶技能赛，称为“斗茶”。“点茶法”可在户外进行，方便旅行，能根据来客多少制茶汤，带动了宋代民间饮茶热。

明代泡茶程序太繁琐

“点茶法”依然费时费力，南宋末期出现“撮泡茶法”，即“泡茶法”。

据丁以寿先生的《中国饮茶法流变考》，南宋画家刘松年的《茗园赌市图》中，似已有“泡茶法”。《茶经》也记录了“泡茶法”，称为庵（音如安，意为瘦病）茶。明代陈师在《茶考》中写道：“杭俗烹茶，用细茗置茶瓯，以沸汤点之，名为撮泡。北客多晒之，予亦不满。”

“泡茶法”勃兴，因明代废蒸茶法，改用炒茶法。明人罗廪在《茶解》中说：“唐宋间研膏、蜡面、京铤、龙团，或至把握纤微，直（值）钱数十万，亦珍重哉，而碾造愈工，茶性愈失，矧（乃）杂以香物乎？曾不若今人止精于炒焙，不损本真。”意思是，蒸茶法违背茶的本性，不如炒茶。

“煮茶法”有利也有弊

从“煮茶法”到“泡茶法”，是历史选择的结果，涉及“向前看”还是“向后看”的问题：

“向前看”，则尊重前人选择，在此基础上改造，让饮茶更适应当代生活，比如奶茶、袋泡茶、茶饮料等。“向后看”，则坚信过去的东西“最正宗”，不顾背景差异，处处想“恢复传统”，以为这才是尊重古人、弘扬传统文化。这就存在一个逻辑上的悖论——古人放弃“煮茶法”，也是智慧的体现，也是传统的一部分。否定古人这种与时俱进、勇于创新的精神，是不是也在反传统？

“煮茶法”有一定科学性，煮茶可将茶中的有效成分充分释放出来，煮制5分钟的茶水静置一个小时后饮用，血液中的抗氧化剂水平会上升45%。但

生茶经三次干炒和揉搓，水分大减，草气、苦味的成分被挥发殆尽，“煮茶”“点茶”等对口感提升的价值已不大。

洪武二十四年（公元1391年），朱元璋下令停贡团茶，改贡散茶，但直到明末，“煮茶”“点茶”仍常见，“泡茶法”亦繁琐，分备器、候汤、泡茶、酌茶、品茶等环节。在《遵生八笺》中，高濂喝茶的排场是：“侧室一斗，相傍书斋，内设茶灶一，茶盏六，茶注二，余一以注熟水。茶臼一，拂刷、净布各一，炭箱一，火钳一，火箭一，火扇一，火斗一，可烧香饼。茶盘一，茶囊二，当教童子专立茶役，以供长日清淡，寒屑兀坐。”

高濂活跃于万历时期，正是明朝由盛转衰的关键时期，士大夫却忙于养生清淡，喝个茶都如此铺张奢靡，明朝岂有不亡之理？

此类研究的样本量少，包括茶叶中是否含抗癌物质等，均非定论。

煮茶的汤色深、味道浓，香气亦持久，与泡茶比，投茶量少5倍左右。但炒茶法制出的优质茶叶，如雀舌等，都是嫩芽，不宜煮，甚至不能用沸水泡，否则损失香气。煮茶也有缺点，国际癌症研究机构将65℃以上的热饮列为2A类致癌物，因人食管适宜温度在40℃以下。可火候不等人，煮茶放凉、饮用，然后再生火煮，再放凉、饮用，消耗能源多，且不便旅行。

人生苦短，在喝茶这种事上花太多时间精力，有点不值得。至于传承文化，还是应以读典籍、强化修养、传承古人的精神财富为主。