

□神婆爱吃

## 茶禅一味

代表“人间有味是清欢”的茶，非龙井莫属。古代的好茶，一般靠僧人生产，再靠文人传播。这个过程，其实和西方红酒差不多，得有个贵客圈。杭州有个韬光寺，至今有个“烹茗井”。那个地方，就是唐代白居易到杭州做刺史时，和灵隐巢构坞的韬光禅师一起喝茶聊天的地方。宋代杭州周边茶区最有名的是白云茶（杭州法喜寺白云峰下）、宝云茶（杭州宝石山后白沙泉中）、香林茶（杭州飞来峰香林洞附近）、垂云茶（葛岭宝严院）。不过唐宋上层人士更推崇紧压饼茶，散茶（俗称“草茶”）多作日常饮用，宴客则略显简朴。白云茶就是龙井的前身，产自上天竺寺。林逋说尝起来“静试恰如湖上雪”，还挺美的。辩才大师任上天竺寺住持前后近二十年，是白云茶第一推手。

辩才是当年名望很高的禅师，身边全是高官、学士，苏轼、秦观等也是他的好朋友。晚年退居到一岭之隔的龙井狮子峰（现在的狮峰）寿圣院居住时，辩才和唐僧弟子在狮子峰山麓开山种茶，把白云茶移栽到这里，就有了日后的龙井茶。

西湖龙井作为寺庙用茶，这“禅茶”出身，就已经赢在起跑线。自宋时始，灵隐、天竺产的“西湖龙井”（香林茶、白云茶）已经成为闻名世界的“贡茶”。“元诗四大家”之首的虞集，晚年住吴山脚下，他这样评价虎跑泉水烹煎的龙井：“但见瓢中清，翠影落群岫。烹煎黄金芽，不取谷雨后。同来二三子，三咽不忍漱。”龙井独有的“清”和“淡”，“香”和“远”确实俘获了一众信仰“此无味之味，至味也”的古代文化名流，毕竟他们已经受够了龙团凤饼里夹杂的香油膏味道。反正“十大名茶”里，龙井的味道，是唯一在“空”与“有”之间的，也有人说是“太和之气”。我个人认为，说“茶禅一味”，龙井是最切题的存在。明代以后，喝茶就彻底以散茶为主，炒青的龙井更以清和纯，浮出水面。

禅味之外，龙井也有贵价名声。我觉得胡公庙前乾隆钦点的“十八棵御茶”比我清楚。茶原产滇黔，名茶却多在江南和闽地，这与当地茶农及地方政府的品牌意识有关。清官那时候上贡的口粮茶里，春来龙井秋来普洱，因为品相极好，数量又极少，一般贵族都难以获得。龙井又因为清新口气的效果好，更被推崇备至。皇帝早上起来“冲龙沟”（漱口），用的必须是名泉水，并用银钩测试杂质。如果天然泉水中有硫化物，银就会变黑，也会影响茶香。相传乾隆下江南后，把龙井带给太后喝，太后肝火顿消。虞集当年用“不忍漱”来说龙井珍贵，而穷奢极欲如慈禧，每天早上“冲龙沟”的茶，只用西湖龙井。

历史上“十大名茶”竞争激烈，排名与入选都常有变化，但龙井排名拔得头筹的次数是最多的。1959年全国十大名茶排名更广为人知：西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾、六安瓜片、君山银针、信阳毛尖、武夷岩茶、安溪铁观音、祁门红茶。

西湖龙井之魁首名声始于宋，闻于元，扬于明，盛于清。而从1949年至今，全中国唯一的肉掌炒嫩芽的龙井，仍然是国礼。很多



## 西湖龙井，明前最绿的春天

拥有15年全球美食探索经验的美食作家“神婆爱吃”，历时三年、行程近百万公里，深入中国顶级食材的“原产地秘境”，对话非遗代表性传承人与在地农人。在新书《食野中国》中，她记录下即将消逝的农耕智慧与古法技艺，书中不止于吃，更是一场关于自然、文化、时间的深度人文思考。对爱茶人来说，春天的仪式感莫过于一杯西湖龙井。书中关于龙井的篇章，既是一部龙井茶的传奇小史，也是一场关于春天、时间与舌尖审美的沉浸式品读。



### 龙井味道

阳光漫射的西湖龙井核心产区，年平均气温16摄氏度，年降水量在1500毫米左右，厚质土壤微酸，钼、锌等元素比例独特，这些得天独厚的地理条件是龙井鲜爽的根本原因。

明前龙井采摘季，我就会很不识相地去西湖龙井传承人沈木根大师家喝茶。漫山遍野的茶山，就是他家的“院子”。茶树傍着山一层层像梯田一样往上长，那就是著名的农科院培育的优良品种，龙井43号，远看像一叠叠绿色的蓬松蛋糕。最前面那一小撮，看起来是“乱”的，就是传说中的龙井老群体种，虽然没有龙井43号耐寒，上一辈老茶客一聊起味道，心里热。

《钱塘县志》记载“茶出龙井者，作豆花香，色清味甘，与他山异。”清代陆次云在《湖壖杂记》更把龙井茶味道中的中式审美描绘得非常清晰：“龙井茶，甘香如兰，幽而不冽，啜之淡然，似乎无味，饮过后觉有一种太和之气，弥沦乎齿颊之间，此无味之味，乃至味也。”所以那句“人间有味是清欢”，相传最早指的就是好龙井的境界。

龙井也和红酒一样，有大小年。好的龙井是喉头回甘，而不是舌尖甜。2025年春天的龙井经了一次倒春寒，气温一天骤降了20摄氏度。茶树为了自我保护，淀粉酶分解了淀粉，转为蔗糖、葡萄糖和果糖，新的明前龙井竟然像经霜的青菜那样，发甜。

“西湖的这一方山水，养就了这么一片好叶子。茶芽呢，从去年

的11月份开始，已经一点点出来，比芝麻粒还小，之后慢慢地长，长到3月份就长成了。我们现在采摘，还不到指甲盖的样子。春茶为什么要明前茶？因为饱满的浆水，你吃起来特别回甘，口齿生香，头采茶珍贵就在这里！”一边听着沈大师说，一边那鲜味，从我两腮漫开，充盈整个上颚。我嘴巴里的绿色，也进了眼睛。

每年的这时，沈大师几乎没有什么时间招待任何重要客人，在清明之前的茶季非常短，每一天他都要分秒必争。我过去，就是偷他茶锅中混合热烈茶香的鲜气，每一年就这么几天闻得到。

他女儿沈赞是我的朋友，第一批龙井新茶炒好，就会喊我去喝。“小时候，家里根本舍不得喝好的龙井茶，一斤龙井茶今年能卖到2—4万。顶级的龙井一泡难求。”沈大师躬身护着一口家传大铁锅，每一泡龙井都得炒三次。用掌心的巧劲，边压、边抖、边摩挲，锅里温度能到200摄氏度以上，茶叶核心的那三寸清气被这柔版“铁砂掌”缓慢逼出，这叫“杀青”。之后再投进锅里，继续炒，锅中泛鹅黄的茶叶在“辉锅”中完成初步造型。每年春季分四次采摘鲜叶。清明前头采茶称为“明前茶”，因为形似，得名“莲心”。谷雨前采摘称“雨前茶”，又称二春茶，得名“旗枪”。后面依次才有“谷雨茶”和“雀舌”。无论哪一次，龙井炒茶最后一步是“撞头”，让龙井的形状达到扁平完美。我闻着湿润的茶香逐渐转为蓬松，仿佛全身浸入茶汤。玻璃杯中，嫩叶在浮沉间舒展，温柔如初春的呼吸。尝鲜爽是肯定的，关键是我那心已漫山跑了，头发都能翘起来，翻飞出十万个“我要喝”来。

哪怕不是绿茶，明前龙井做的红茶，以及秋天的桂花窠龙井，仍是西湖龙井核心产区的红中登顶之作，用的茶底是龙井43号出来前的老群体种。茶中有难得的巧克力味，兰花香。在我心里，明前最绿的春天，还是属于西湖边这一片叶子。

### 高手点茶

每年杭州龙井头采的时候，春天山头上，就只有“茶事”这一件头等大事。开茶节总是和斗茶大会连在一起，杭州所有的龙井茶客都关注这个清明前的特殊节日，从那一天开始也意味着当年的“第一锅龙井”上市了。

最早出现于唐代中期的斗茶

（又称“茗战”）和现在的龙井斗茶大会不是一回事。那时饮茶风尚不仅广泛流传于文人雅士、地方百姓之间，也在宫廷内传播开来。唐代贡茶制度确立，地方官员为了争宠夺利，千方百计搜罗名茶，经过斗茶选出最好的茶叶进献皇室。西湖龙井、湖州紫笋、常州阳羡茶同为贡品。每年早春，湖、常二太守在顾渚相聚，举办茶宴，其实是“招商引资”会。古时斗茶事实上也是评级用的。

中国古时斗茶也是一项民间表演项目，娱乐为主，不仅斗茶，还斗水、斗火、斗茶器、斗冲泡手法技巧等。说唐代喝的是茶，我倒觉得说是“菜汤”更合适，唐代老百姓往茶汤里加的东西，我个人觉得有点心狠手辣，盐、姜，还放花椒、桂皮……不过这件事，除了盐，陆羽是同意的。

宋时，喝茶吃饭都是一出戏，比慢更慢。宋徽宗所著的《大观茶论》真是优美婉转。先看“点茶”，“搅动茶膏，渐加击拂，手轻笔重，指绕腕旋，上下透彻。”再看“拂茶”，简直是在弹古琴，纤纤玉手柔中有刚。特别是“斗茶”这一段，“如酵麩之起面，疏星皎月，灿然而生”，这哪是斗茶，简直是斗法。分茶就更过，简直是“拉花”。宋徽宗常在延福宫亲自为群臣分茶，据蔡京《延福宫曲宴记》载，徽宗“亲自注汤击拂”，白乳浮盏面，如“疏星淡月”。“淡”与“皎”一字之差，说的是泡泡更细薄但更雅的状态。

高手“点茶”，为一决高下才有“斗茶”，这听起来像现在茶艺师的技术比武。吴自牧在《梦粱录》里提到“焚香、挂画、点茶、插花”四般闲事，“点茶”是和琴棋书画并列的，现在看来是雅致得不落凡尘。这个步骤由茶童和茶仆完成，和现代喝茶不同，我们往往觉得主人亲自泡茶才显尊贵。

关于点茶器皿，当然也可以“斗”。蔡襄《茶录》上说“茶色白宜黑盏”，宋徽宗自己斗茶就用建盏。去看净慈寺的宋代僧人展览《慧日峰下》，我才终于得见那件传说中的“天目曜变茶碗”残片——目前世界上最珍贵的残片。

听净慈寺戒清法师聊宋代点茶，我才知道点茶并非都用黑釉盏，范仲淹的“碧玉瓯中翠涛起”，说的就是龙泉青瓷和新茶末的美。而苏东坡当年那句“忽惊午盏兔毫斑”，是赠南屏谦师的，也开启了净慈寺与文豪的千年茶缘。“兔毫斑”茶碗真的存在，无数纤瘦釉滴在自然烧制过程中流淌成“兔毫”，大地色与星辰色之间泛出白，一刹那间的光影流动令人感动。蓝釉更加极夜星尘，能望见生命。难怪有史料记载，建盏被僧人修行时拿来观想宇宙。

（本文摘自《食野中国》，内容有删节，标题为编者所加）



《食野中国：中国传奇食材实录》  
神婆爱吃 著  
上海三联书店