

# 盛世大唐,茶道奢华



1987年,陕西扶风法门寺地宫出土了一套唐代宫廷茶具,其奢华程度令人叹为观止。

1981年8月24日上午,连绵的阴雨让历经了400多年风雨的法门寺明代砖塔轰然坍塌。而剩下的西南一边虽然出现倾斜,却仍然神奇地矗立着。1986年春天,政府决定拆除残塔。同年12月,陕西省人民政府决定重建法门寺真身宝塔。

由于原来的塔基被地震、地下水破坏,建造新塔之前必须重打地基。省文物局组成考古队负责重建前的地基清理工作。1987年4月3日,法门寺佛塔施工现场,人们意外地发现了一个洞口。一个埋藏了千年的大唐秘宝震惊世界!

埋藏于法门寺地下千余年的一套唐代皇室宫廷使用的金、银、玻璃、秘色瓷等烹、饮茶具重见天日。这套茶具制成于唐咸通九年至十二年,

为僖宗皇帝御用的真品,保留得非常完整。也让我们有幸看到了连“茶圣”陆羽也不曾看到的唐代宫廷茶具。因为陆羽逝世于公元804年,而这套茶具据《资治通鉴》记载是公元873年未被封藏的,即陆羽离世之后69年。

这批茶器是迄今世界上发现最早、最完善、最精致的茶具文物。据同时出土的《物账碑》载:“茶槽子碾子茶罗子匙子一副七事共八十两。”

同时,鎏金飞鸿纹银则、长柄勺、茶罗子上还刻有“五哥”两字。“五哥”是官中对僖宗小时的称呼。从实物中来看,《物账碑》中的“七事”应为:茶碾子、茶碾轴、茶罗子、鎏金飞鸿纹银器中标出的茶器。另外,还有玻璃器皿的茶碗、茶盏子两枚,《物账碑》载明为茶器。

从这组奢华的御用茶具可以看出,唐人极为重视饮茶,环节工序也是极为繁琐的——

## 第一个步骤 准备工作——烘干茶饼

唐代饮茶用的“茶叶”要经过加工,压制成茶饼,平时用纸或蓍叶之类包存,放在茶笼里,挂在高处,通风防潮。饮用时,随手取出,如果茶饼已受潮,还需要将茶笼放在炭火上稍作烘烤,使茶饼干燥,便于碾碎。

以笼装茶,用温火慢烤可以达到两个目的:一可使茶饼内外都干透,不致造成外干内潮;二又可保持色、香、味的纯正。

### 唐鎏金飞鸿纹路纹银笼子



## 第二个步骤 烧水

唐代煎茶,首先要用炉煮水。民间风炉通常由铜、铁,甚至揉泥制作而成。但作为宫廷御用茶具,无论是材料与制作,还是工艺与装饰,都非常讲究,显然是民间风炉所无法比拟的。



唐壶门高圈足银风炉

### 筋,又称箸、筷子

古人对茶具的认识,不同于今人。古人认为凡与烹茶饮茶有关的器具,都称为茶具。这样,煎茶烧水时生火加炭用的火筋,自然也就归纳到茶具中去了。古代特别是唐宋期间的一些茶道著作中,凡提到茶具时,都提到了火筋。民间用的火筋,常用铁或铜制成;而作为宫廷或达官贵人家用的火筋,常用金银制作而成。

## 第三个步骤 碾茶

取出的茶饼,需要碾成细末。地宫所出的茶槽子和碾子,便是用来碾碎茶饼的。



唐鎏金鸿雁流云纹银茶碾子

上有可以抽出推进的辖板,用来保持槽内干净卫生,形如今日中药铺中的药碾槽。



唐鎏金团花纹银碾轴

皇室饮茶作为一种高雅文化活动,用茶量小,轻推慢拉。“碾成黄金粉,轻嫩如松花”,因而碾轴显得小巧别致。后来的宋徽宗认为:“凡碾之制,槽俗而峻,轮俗锐而薄。槽深而峻,则底有准而茶叶聚;轮锐而薄,则远边中而槽不戛。”他没有想到唐人已制作出他认为最理想的碾茶器。

## 第四个步骤 筛茶

茶饼在茶槽中碾碎成末,尚需过罗筛选,罗筛是点茶程序上很重要的一道工序。唐代的点茶,茶末放于碗内,先要调膏,以茶瓶煮汤,再注汤入碗中,经过拌搅,碗中之茶便能产生粘稠适度的胶体状态,如果茶末很粗,或粗细不均,拌搅时就得不到较佳效果。因此,茶罗子成为点茶的关键茶具。

茶罗分罗框和罗屉,同置于方盒内,上层的罗框上尚残存一些用丝线织成的纱罗,网眼极细密,下层罗屉,接住筛下的茶末,可以拍出盒外。筛好的茶末,为保持茶叶的香味要用盒密存。

## 第五个步骤 调茶

古代饮茶犹如吃茶一般。调达子就是供调茶、饮茶时使用的。先将茶末放入其内,加上盐、姜、葱等佐料。然后用沸水在调达子内将茶等调成糊状;再加沸水调成茶汤供人饮用。



唐鎏金伎乐纹银调达子

## 第六个步骤 点茶



唐鎏金蔓草纹长柄银匙

点茶的高招在于茶末调膏均匀后,向盏内注汤开水的同时,用茶笼或匙子在盏中环回击拂的动作要掌握得好。搅拂的技术高,能产生蓬勃焕发的白色泡沫,称作汤花。长柄银匙为烹茶时拍击汤面之工具。不过唐代的茶盏一般为瓷质,色以白釉和青釉为主。

(摘自收藏杂志)

## 每周荐书

### 《与时光拔河》

张德强 著 现代出版社 出版

《与时光拔河》分为七辑,其间既有作者面对时光如钟表转动之快的个人喟叹,又有他踏寻各处景色歌颂自然的超然情怀,从过去展望到未来,丰富的人生经历在作者的笔尖流淌成一句句轻盈的诗,字里行间都流露着他

### 《明代建阳书坊之小说刊刻》

涂秀虹 著 人民出版社 出版

福建建阳为宋元明三代全国刻书中心之一,在中国印刷史上的地位令人瞩目。现存明代小说三分之二的刊本出于建阳书坊,因此,建阳刻书对于明代小说的繁荣乃至中国古代小说发展走向具有决定性意义。建阳刊刻小说多为书坊自编自刊,在题材选择上以讲史、神魔、公案三种类型为主,而少有人情小说。

## 经典语录

民惟邦本,本固邦宁。典出:《尚书·五子之歌》释义:祖先早就传来训诫,人民是传来亲近的,不能轻视与低看;人民才是国家的根基,根基牢固,国家才能安定。

政之所兴在顺民心,政之所废在逆民心。典出:《管子·牧民》释义:政权之所以能兴盛,在于顺应民心;政权之所以废弛,则因为违逆民心。

## 天冷易困扰生物钟

从人体生物钟的角度来讲,由于秋冬季昼短夜长,人们可能无法适应晚上过长的睡眠时间而睡不着,导致白天容易困倦。而从人体本身来讲,医生认为,老年人的身体机能在不断下降,导致其出现心肺气虚、疲倦气短、头昏乏力等症状,从而造成白天易困的现象。同时,也有可能是因为季节变化影响情绪变化使老年人白天容易产生困倦。

值得注意的是,天气转凉之后老年人容易出现白天困倦晚上失眠的症状,还有可能是因为基础病引起的,如高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病等。这些基础病会使老年人的身体调节机能受到影响,甚至导致其生物钟受损。

## 劳逸结合调整生物钟

虽然睡多一点对身体来讲不是一件坏事,但如果影响到了晚上的正常休息甚至打乱了生物钟,就不能大意了。对此,医生建议,对于容易困倦的老年人,首先应自我调节情绪,尽量让自己保持愉快的心情。另外,不能总是呆在室内或者电视机前,而是要适度地参加体育锻炼,这样既可以消除白天困倦又利于晚上睡眠。同时,老年人也可以保证适度的午睡,做到劳逸结合。

在饮食上,对于体质虚寒、阳气不足导致困倦的老年人来说,不妨适当地进食一些活血安神的食物,如牛奶、桃仁、鱼类等,但不宜过补,否则容易上火。

## 天寒不宜补阳宜温补

医生表示,老年人秋冬季困倦不建议补阳,而是要以养心益气活血为原则,最好以温补或平补为宜。对此,针对白天易困的老年人可试试以下食疗。

### 川芎天麻炖鱼头

材料:鲢鱼头250克、川芎12克、白芷12克、枣10颗、姜3片。做法:川芎、白芷、红枣和生姜洗净;鱼头洗净斩件;所有材料放入炖盅,加适量水,放入锅内隔水炖约4小时后再加入细盐调味即可。

### 猪心枣仁汤

材料:猪心1个、茯神15克、酸枣仁15克、远志6克。做法:将猪心剖开洗净,置砂锅内;将洗净的枣仁、茯神、远志一并放入锅内,加清水适量。先用武火烧沸,打去浮沫,改用文火,烧至猪心熟透,最后加盐调味即可。

### 大枣小麦粥

材料:小麦100克、大枣10颗、糯米100克。做法:小麦、大枣、糯米淘洗干净后放进锅内,加水煮2小时,放入少许糖调味即可。

### 红参三七炖瘦肉

材料:三七9克、红参9克、瘦猪肉100克。做法:瘦肉洗净切片,红参、三七洗净,全部食材倒入汤盅里加适量水,隔水炖2小时,调味即可。

## 进补美食:羊肉和什么一起吃最营养

在天冷时,我国有很多地区都有吃羊肉进补的习惯。想要让羊肉的营养价值翻倍,就要学会合理的搭配。豆腐和萝卜。豆腐、萝卜能补充多种微量元素,而羊肉和萝卜同做菜,则能发挥萝卜性凉,有消积滞、化痰热的作用。凉性蔬菜。羊肉属于滋补食物,常吃容易上火,煮羊肉时,可搭配凉性和甘平性的蔬菜,有清涼、解毒、去火的作用。凉性蔬菜有冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、茭白等。带皮生姜。调料搭配最好放点不去皮的生姜,因为姜皮辛凉,有散火除热、止痛祛风湿的作用,与羊肉同食还能去掉腥膻味。烹调羊肉时要少用辣椒、胡椒、丁香等温辛燥热的调味品。

(综合广州日报、家庭医生等)

天气逐渐转凉,相较于夏秋季节,很多人都发现自己白天更容易困倦打瞌睡。67岁的刘焯最近就因为白天特别容易打瞌睡,晚上却睡不着而无精打采。而且这种困境会让刘焯陷入一种白天没精力干活晚上睡不着的恶性循环当中。那么,为什么天冷了人更容易白天犯困呢?究竟有什么方法可以缓解呢?

## 萝卜这样吃也能赛人参

萝卜既是食物,也是药物,这就是中医说的“药食同源”,民间有“十月萝卜小人参”“冬食萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的谚语。那么究竟萝卜为什么会享有“小人参”的称号呢?怎么吃萝卜才能发挥其最大功效呢?

## 秋吃萝卜调气血

萝卜是秋冬季市民餐桌上必不可少的美食,更有人将萝卜称为“小人参”,可却很少人知道萝卜的功效。对此,医生表示,从中医的角度来说,萝卜性平微寒,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。同时萝卜的药性也可入肺、胃经,对食积胀满、痰嗽失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏头痛有一定的疗效。一般十月寒气凝结,人体会感到气滞血瘀,这时候食用以行气为主的萝卜,就能给人体起到调气血的作用。

同时,萝卜中维生素C的含量比一般水果还多,它所含的维生素A、B以及钙、磷、铁等也较丰富。特别是萝卜中含有很多能帮助消化的糖化酶,能促进胃肠蠕动、增进食欲。而胡萝卜中有丰富的胡萝卜素,能提高新陈代谢,美容养颜。

## 萝卜食疗胜良药

入秋以后,气候就变得日趋干燥,此时上呼吸道和口腔黏膜湿度较低,会引起炎症或干燥,继而引起以“肺症状”为主的一系列症状,比如口干舌燥、咳嗽、伤风等。医生表示,萝卜不但营养丰富,还有较高的食疗价值,入秋萝卜胜似良药,这个时候吃萝卜最为养阴清热,润燥止渴,民间也会用来治疗多种疾病。

### 萝卜猪肾汤

材料:萝卜200克,猪肾1副,生姜10克。做法:将萝卜、生姜切片,猪肾切如腰花片,放沸水余片刻,加清水、葱、椒、姜、料酒等,武火烧沸后,去浮沫,再下萝卜,同煮至熟,调味。功用:养心益脾,补肾固精。适用人群:心脾两虚之早泄,伴心悸肢软,纳差食少者。

### 萝卜牛肺二冬汤

材料:白萝卜、牛肺各500克,麦冬30克,天冬20克,甜杏仁15克,生姜适量。做法:将牛肺、萝卜切块,同放沙锅中,武火煮沸后,转文火炖至烂熟,调味服食。功用:滋阴润肺,化痰止咳。适用人群:肺炎后气阴两伤,咳嗽痰少,口干心烦,低热者。

### 萝卜粥

材料:萝卜、大米各100克。做法:大米放入锅中,加清水适量煮沸后,调入萝卜粒煮熟。功用:清热生津,凉血止血,下气宽中,消食化痰。适用人群:食积胀满者。

# 天冷易困?把生物钟吃回来

