

品香茗、食果子、喝饮子、听琵琶、赏荷花、觅清凉、得风雅

跟着《梦华录》“慢享”古风茶饮美食

■ 六月

近期,随着电视剧《梦华录》的热播,一幕幕活色生香的汴京(今开封)的繁华生活跃然荧幕,让网友直呼:“好想穿越回宋朝!”处处茶肆酒楼、勾栏瓦舍,夜市通宵达旦;文人墨客们斗茶赏画、吟诗抚琴;街头百姓们品尝果子茶饮、蹴鞠、买花、逛园林……正如陈寅恪先生所说:“华夏民族之文化,历数千载之演进,造极于赵宋之世。”

点茶:喝的是意境品位,拼的是文化审美

我国茶文化源远流长,“茶,兴于唐而盛于宋”,宋徽宗这个爱画爱茶爱写书法的皇帝,更是以一国之力将茶文化发展到一个高峰。宋代孟元老在《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,街心市井,至夜尤甚。”南宋吴自牧《梦粱录》也记录“临安,处处各有茶坊。”在宋朝,茶楼、茶坊、茶肆、茶馆遍布大街小巷,“早晨开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,可见茶在日常生活中的重要。

而茶坊则是越夜夜美丽,北宋时期夜市繁华,茶楼通宵营业,游客熙熙攘攘。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娱乐,风气十分开放。

在宋朝,饮茶饮的是艺术和文化。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。

宋代初年,煎茶艺与点茶艺并存,点茶艺之所以能取代煎茶艺成为主流饮茶方式,与斗茶的兴起有很大关系。因为宋人爱茶,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。点茶艺也与北宋著名书法家蔡襄关系密切,他曾写过上下两篇《茶录》,论茶及茶艺、茶器,他认为“茶色贵白”“茶有真香”“茶味主于甘滑”。在蔡襄看来,饮茶要尊重茶的原味,反对在茶中添加香料而夺去茶的本味。至于茶味之甘滑,仍是如今评判茶好坏的标准。

宋人点茶时,需先烫盏,盏热而汤花不容易浮。宋人喝的不是茶叶而是茶饼,先要把茶饼碾成茶末,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7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。点茶的茶汤是乳白色的,越纯白越为上品,要以黑盏相配,极简的黑与白组合,正是宋代的审美。

斗茶的结果评判,是大家一起品评茶的优劣、水质如何、汤花是否鲜白,咬盏是否持久,是对茶叶、用水、技艺、香气等全方位的考验。苏东坡在《送南屏谦师》中写道:“道人晓出南屏山,来试点茶三昧手”,水平高的茶能手被称为“三昧手”。

宋徽宗评说最高妙的点茶是:“调如融胶,环注盏畔。”不但茶汤咬盏持久,茶水清香幽漫,还能用清水在乳白茶汤上点画出图案,这叫茶百戏,也叫水丹青。茶百戏既见功力又见审美,能在茶汤上以清水点出各种花鸟鱼虫、山川树木,甚至是书写诗句。宋徽宗本人也是水丹青的高手,他点茶汤的时候,可使茶面上浮出朗月疏星,意境高妙。

从审美角度看,宋人的点茶艺体现的是一种宁静、自然的优美意境。通过点茶,内在的心境与外在的环境合二为一,心灵得以自省、升华。

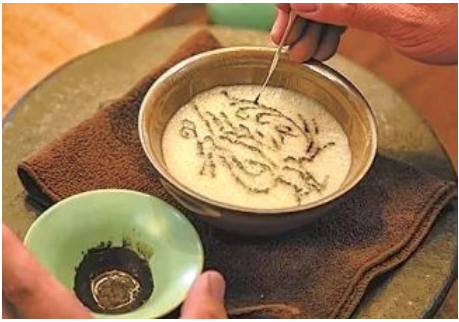
果子:宋代开创了中式点心的“高光时刻”

除了点茶外,果子也是《梦华录》中茶食的主角儿。梨条桃圈、蜜饯雕花、碧润豆儿糕、鹿鸣饼、梨肉好郎君……如此“文艺”的茶果,不仅吸引了广大“吃货”们的强烈兴趣,更引发了近期电商平台上果子等传统中式糕点的热卖。据了解,在各大电商平台,古风、新中式、传统派……各类“果子”形态典雅、造型别致,有的还专门搭配仿古礼盒、茶碟碗盏,一款国风食盒销量已超过3000+。

果子,全称“茶果子”,起源于唐朝,距今已有1400多年。唐朝饮茶之风盛行,出现了一边饮茶一边吃茶点(糕点)的习惯,果子就是茶宴中配茶食用的点心,所以也称茶果、菓子、唐果子等。

随着经济文化的繁荣和烹饪方法、制糖工艺的发展,绝大部分人宋朝人对饮食的需求不再是充饥,而有了更加精细和丰富的需求。因此,一类统称为“果子”的甜食,便成为人们在茶余饭后、饮酒会友时的舌尖美味,或配做茶点,或当下酒小吃,

生活发现



茶百戏



饮子



果子



或单独享用。

《东京梦华录》中记载的果子有:水晶皂儿、荔枝膏、广芥瓜儿、梅子姜、间道糖荔枝、越梅、离刀紫苏膏等。电视剧《梦华录》中三娘做的果子,就是《东京梦华录》中记载的品种最繁杂的一类食物,包含了生果、干果、凉果、蜜饯、饼食等一系列点心小吃。这些果子出现在宋代饮食的各个方面,尤其作为节日

点心和宴席点心颇受欢迎。

宋朝的果子丰富多样,如用糯米、豆粉、混合精炼动物脂肪,加入饴糖(麦芽糖)或茶汤制作的鹿鸣饼、豆儿果、碧润豆儿糕、鲜花团子等点心,或用糖腌、蜜煮晾干的方法制作的茶点如桃花果子、樱桃煎、越梅蜜饯、梨条桃圈、蜜饯雕花旋、炒银杏、召白藕、芭蕉干等蜜饯或干果。

从蜜饯果脯、麻花、炸麻球等各类油炸面食,再到酥皮点心、馒头蒸点等,无论是从形状还是制作手法,《梦华录》剧中的果子与日本和菓子颇为相似。事实上,这些茶点确实是从中国传到日本,日本人将其统称为“唐果子”并流传至今,现在称其为“和菓子”。我们如今常见的麻薯、大福、羊羹、铜锣烧等,都是和菓子。

宋代可谓是中式点心发展的顶峰时期,我们现在吃的很多点心,在宋代就已经出现了。比如,重阳糕、镜面糕、糖蜜糕、豆儿糕、蜜糕等,荤素都有,咸甜皆可;还有豆团、麻团、糍团等各种团子;裹蒸粽子、栗粽、金铤裹蒸粽子、巧粽等各类粽子等。此外,现代人钟爱的驴打滚、枣糕、绿豆山药糕和话梅、山楂糕等,都与宋朝果子的制作技艺和成分基本接近。

饮子:草药熬制的宋代流行“国民饮品”

《梦华录》中赵盼儿一出场就秀出行云流水的“紫苏饮子”,艳惊四座。“饮子”,原意是指不规定时间、剂量饮服的中药汤剂,后来才逐渐演变为用果品、香料、药材等熬制而成的草药茶饮。至唐宋时期,已发展成一种“国民流行饮品”。

唐朝后期,出现了饮子“专卖店”。至宋朝,商业经济发达,城市茶坊酒肆林立,饮子行业更是“百花齐放”。在《清明上河图》中就可找到多处“饮子身影”:比如,“久住王员外家”旅店门前支着两把遮阳伞,广告牌上写有“饮子”“香饮子”。

而《梦华录》中的“紫

苏饮子”在宋代茶饮圈有着很高地位,宋仁宗曾专门组织御厨、御医对各种口味和功效的汤饮进行品评、排名,南宋陈元靓所著的《事林广记》记载,“仁宗敕翰林定熟水,以紫苏为上,沉香次之,麦门冬又次之。”这里的“熟水”,也是“饮子”。“紫苏饮子”的做法十分简单,明代高濂《遵生八笺》中写道:“取叶,火上隔纸烘焙,不可翻动,修香收起。每用,以滚汤洗泡一次,倾去,将泡过紫苏入壶,倾入滚水。服之,能宽胸导滞。”

《东京梦华录》中也记载了开封府州桥夜市的热闹场面,夜市的“香饮子摊”到夏天特别受欢迎,经常要营业到半夜三更才结束。宋朝也出现了史上最多的“饮子”方,紫苏饮、沉香饮、二陈饮、香薷饮、薄荷饮、桂花饮、乌梅饮等,这些饮子多选用花叶、香料、药材烹煮,不但口味独特,还有祛病健身之效果。

冰茶:花样繁多的解暑冰品

而不断求新求变的宋人,在夏日避暑方面也敢于探索,当时的朝廷专门成立“冰井务”研制降温解暑的冷食品。“冰茶”就是宋代的一种夏季饮品,专家推测冰茶可能有两种制作方式:一种是用散茶和冰混合而制;另一种是将散茶研磨成茶粉,再加冰融合,泡制成“冰茶”。

《梦华录》中孙三娘研制的清热散火的新品“莲子豆沙”广受欢迎,而周密的《武林旧事》、吴自牧的《梦粱录》及西湖老人的《西湖老人繁盛录》也记载了宋朝的许多解暑冷饮料,有雪泡豆儿水、漉梨浆、姜蜜水、木瓜汁、荔枝膏水、苦水、金橘团、雪泡缩啤饮、白醪凉水、皂儿水、甘豆糖、绿豆水、缩啤饮、卤梅水、江茶水、五苓散、大顺散、雪泡梅花酒、富家散暑药冰水等。当时的冰品种类花样繁多,比起今天冷饮店的菜单毫不逊色。

北宋词人秦观写道:“风定池莲自在香。”今年夏天,很多人最惬意的事就是看着《梦华录》,流连在风亭水榭,清听一曲琵琶,赏玩一池荷香,在宋人优雅精致丰富的“慢生活”里,既品美食,又觅清凉,兼得风雅。

相关链接

夏季家庭代茶饮,清热解暑开胃

盛夏,东南大学附属中大医院中医内科专家建议,应多食用丝瓜、莲藕、扁豆、薏米、莲子、百合、绿豆、冬瓜、黄瓜、生菜、豆芽等清热解暑、清淡芳香的食物,并推荐了几款简便易操作的家庭代茶饮。

乌梅陈皮甘草茶:乌梅50克、陈皮6克、甘草3克,冰糖适量。以上3味放入锅中加适量水,煮开后加入冰糖,调和成一个适中甜度即可。糖尿病患者可将冰糖换成木糖醇。功效:酸能收涩,夏季多食酸性食物有助于固表敛汗、防止耗伤气阴,乌梅陈皮甘草茶酸酸甜甜,可开胃化湿,适用于夏季常饮。

西瓜翠衣茶:把绿色西瓜皮洗净晒干就是一味中药,名为西瓜翠衣。用西瓜翠衣10克泡茶喝,可加少量冰糖调味。功效:西瓜翠衣可以清心火,如出现舌尖肿痛、口腔溃疡、心中烦闷等心火重等症状可饮此茶,但脾胃虚寒者不可饮。

三豆饮:煮苡仁30克、绿豆30克、赤小豆30克。所有材料洗净后放入锅中,加适量水中火煮开,小火煮熟,加冰糖适量即可食用。功效:三豆饮有清热解暑、健脾利湿的作用。适用于夏季经常服用,儿童亦可放心喝。

(敏稳)

智养花容



美妆护肤进入『可持续』时代

近年来,“纯净护肤”“微生态护肤”理念在不少爱美女性中流行。根据电商平台近日发布的“618”进口美妆个护消费趋势,在进口美妆个护消费中,关于“纯净护肤”“微生态护肤”的相关品类成交额出现明显上升。其中,主打自然、有机、不致敏成分的精华、洁面、爽肤水、防晒等产品最受关注,崇尚自然、有机和“要高效也要可持续”的护肤理念备受追捧。

不仅是基础护肤,健康、不伤皮、对问题肌友好且护肤的彩妆产品也成为了消费新趋势。今年“618”,进口“友好彩妆”相关产品成交额同比增长是其他美妆产品的3倍。同时,“护肤”概念不再仅局限于脸部,头皮平衡养护、身体肌肤护理等头部和身体护理产品成为护肤界新宠。

此外,以美容仪、康复仪为代表的高效、便捷、精准的“护肤黑科技”产品近年来也有明显增速,在快节奏生活的当下颇受追捧。有研究报告指出,随着人工智能、AR、大数据等技术开始被应用到化妆品行业,化妆品也进入了智能时代,比如,智能化妆镜除了AR虚拟试妆,还能提供肤质检测;肤质检测仪可准确解读皮肤的水分、油分等状态。

业内专家认为,纯净护肤、微生态护肤、友好彩妆、头皮平衡养护、以油护体、“护肤黑科技”等六大进口美妆个护品类已成为趋势,有机、天然、健康成分的产品备受追捧,爱美女性选择美妆护肤产品更加精准、理性、科学,美妆护肤进入了“可持续”时代。

(陈斯)

智活妙招

杨梅好吃, 如何选购储存

■ 浙江省农业科学院农产品质量安全与营养研究所 赵慧宇

杨梅营养丰富、甜酸适口,含糖(主要是葡萄糖和果糖)、有机酸、氨基酸、维生素、花青苷、胡萝卜素、粗纤维、矿物质(如钙、磷、铁、钾、钠)等诸多营养成分,六月正是吃杨梅的好季节。但很多人担心杨梅里面有一些虫卵寄生虫或白色小虫子,吃多了会影响肠胃。

其实,杨梅上的小虫子是果蝇幼虫,杨梅肉柱破损后会流出红色汁液,这些汁液散发的气味会吸引果蝇在其表面上产卵。果蝇是植食性植物害虫,以新鲜水果为食,没有病原菌,去虫后食用没有安全问题。吃杨梅前建议先用5%左右的盐水浸泡5—10分钟,再用自来水冲洗一遍,最后晾干食用,这样既能清洗掉虫子和农药残留,也能保留杨梅本身风味。

杨梅优良品种多数是深红和紫色的,以东魁杨梅、荸荠种杨梅、丁岙杨梅、晚稻梅等栽种最多。低温干燥可有效抑制杨梅表面微生物生长,一时吃不完的杨梅不要清洗,用风扇或空调将杨梅表面水分吹干冷藏。适宜贮藏温度为0至4℃,储藏时间不超过48小时,储藏时用保鲜膜覆盖。网购的杨梅一定要及时从保鲜箱里取出冷藏。

如果杨梅闻起来有股淡淡酒味且有出水现象,说明已经不新鲜了。正常情况下,商品化杨梅无果蝇,建议购买颜色深红、果实肉柱饱满、软硬适中、表面干燥的杨梅,避免购买损伤和过熟的杨梅。