

生活发现

三五好友、一个炭炉、一壶热茶、围坐畅聊……偷得浮生半日闲

“围炉煮茶”：今秋最火的“仪式感”

中国妇女报全媒体记者 项丹平

秋末冬初，气温渐低，在阳光充沛的午后，三五好友围着茶炉，喝茶说笑，拍照打卡，暖意甚然。近日，“围炉煮茶”正以席卷之势迅速走红网络，不少年轻人自备茶具，或前往户外茶社或新中式茶馆，生火、煮茶、烤橘子、嗑瓜子……知己好友们聚在一起“围炉煮茶”似乎成了周末休闲新时尚。

今年秋冬“围炉煮茶”有多火？在某短视频平台上，“围炉煮茶”的话题播放量高达4.8亿次。在小红书上，“围炉煮茶”的话题有1154.3万次浏览量，笔记有1万多篇。在微博上，“围炉煮茶把秋日氛围感拉满了”和“围炉煮茶是种新的社交方式吗”的话题不断被网友们热议。上周末，记者也刚与3位大学闺蜜一起在露台上体验了一番“围炉煮茶”的“氛围感”。当中国传统饮茶文化成为一种新型社交方式时，这个秋冬的“仪式感”又增添了几分古色古香。

“自携茶灶就烹煎”，新晋“围炉煮茶”其实历史很悠久

新晋“网红”的“围炉煮茶”，其实并不是新鲜事物。煮茶是中国的传统饮茶文化，早在唐宋时期，中国人喝茶就是煮着喝的，将茶叶碾成粉末，制成茶团，饮用时把茶捣碎，加入姜、橘子皮、薄荷等调料一起煎煮。茶圣陆羽在《茶经》中专门阐述了煮茶的过程，对燃料提出“其火，用炭，次用劲薪。其炭，曾经燔炙为臞臑所及，及膏木、败器，不用之。”水则要“其山水上，江水中，井水下。”同时，“围炉煮茶”也是云南少数民族传承多年的茶文化，在当地叫“火塘烤茶”。在今夏热播剧《梦华录》中，赵盼儿娴熟优美的点茶技艺让观众大饱眼福，并掀起了一股宋朝茶道美学的热潮，甚至现在许多商家都打出“梦华录同款围炉煮茶”旗号。

“一瓶雪水煎茶熟，清气真能压武夫”，烹雪煮茶也是历代文人钟爱的一大雅事。无论是唐代诗人陆龟蒙写下的“闲来松间坐，看煮松上雪”，白居易的“暖炉生火早，寒帐裹头迟。融雪煎香茗，调酥煮乳糜”，还是南宋诗人陆游的“雪液清甘涨井泉，自携茶灶就烹煎”，都能从其笔触中感受到冬日围炉夜话的闲情雅致。明代高濂还在《扫雪烹茶玩画》中写道：“茶以雪烹，味更清冽，所为半天河水是也。不受尘垢，幽人嗜此，足以破寒。”由此看来，古人在雪天不仅要用雪烹茶，更要取梅花、兰花、青松上的雪，似乎只要喝了这杯茶就可拥有雪的洁净、梅的傲骨、兰的高雅、青松的正直，这不就是现代流行的“概念茶”吗？

“好好好玩好拍照”，“围炉煮茶”成为休闲社交新时尚

记者注意到，“围炉煮茶”的第一口茶一般都是“朋友圈”先喝。网友们晒出来的“围炉煮茶”照片都非常精致，环境往往是古色古香的新中式茶馆，或者是露天的户外草地。比如一张原木色桌上，架着一个带铁丝网盘的炭炉，网盘上放着茶壶，茶壶旁摆放着花生、柿子、红枣、红薯、栗子等零食，糕点、水果、零食等都进行了精巧摆盘。有的网友还会在桌上放些书法、团扇、灯笼、油纸伞等道具进行装饰，增添了几分古色古香。而每张铺满的桌子背后，都有一个优美风景做背景。这就是“围炉煮茶”走红的一个重要原因：很出片。

“围炉煮茶”的兴起，也带火了一些新中式茶社和茶馆。记者走访了北京几家茶馆，发现不少茶馆都顺势推出了“围炉煮茶”套餐。有的茶馆不仅有宋代点茶，更推出了2—4人“围炉煮茶”套餐，户外双人暖心套餐，一壶炭火热茶搭配花生、红枣、玉米、甜汤、茶点、果盘等小食。还有一些茶馆茶饮的名字也很有中式韵味，比如赤子心、小团圆、白莲蓉等，有些茶馆在单纯的白茶、绿茶、普洱等基础上增加了花茶和陈皮雪梨白茶饮、桑葚乌梅饮、玫瑰茯苓饮等，更注重秋冬的养生需求。

10月13日，记者在北京朝阳大悦城的新中式茶馆“tea statement”里看到，店里坐满了茶客。茶客在这里不仅可选择花香白牡丹、



秋采鸭屎香、安吉白茶等小众纯茶，也可以品尝到手打柠檬茶等新中式茶饮，如果喜欢某一款茶，还可在零售区选取同款茶叶带走。“一开始是在小红书上看到这家茶馆的探店分享，慕名而来。”“95后”教师欣怡对记者说，新中式茶馆简约清新的中式古典风格，再加上精致的茶具、茶点，可以说是天生自带高出图率。“这里氛围舒适，很适合与朋友小坐闲谈。不同的茶还搭配了不同的器皿，茶点也很有趣，好吃又好看，我尝鲜一次后就喜欢上了，好想立马拉上闺蜜来这里打卡。”

对于不少人的“围炉煮茶”受到了“花钱拍照”的质疑，欣怡并不认可，“春日露营、秋日煮茶都是周末放松的不同方式。‘煮茶’能让更多年轻人了解中国传统茶文化，这是一件好事。至于拍照打卡，现在已成为大多数年轻人的一

种生活习惯，很正常。”

同时，“围炉煮茶”也渐成一种新的社交方式，满足了年轻人小社交的需要——三五好友围成一团，一边盯着煮茶的炭火，一边吃着零食聊天，偷得浮生半日闲。“从布置到煮茶再到品茶，都是赏心悦目的事情，用自己的方式营造‘慢生活’氛围，和好友们喝茶、聊天。‘围炉煮茶’给我们提供了新的休闲方式，不香吗？”“90后”白领李静告诉记者，今年“双11”她为自己添置了一套精致茶具，“我住顶楼，有个户外小露台，天冷时在露台上‘围炉煮茶’，想想都很惬意。”“00后”小蕊也说：“我平时就爱喝茶，秋冬煮一壶茶跟三两好友坐在一起，一边喝茶一边侃大山，舒坦。”

“健康”“国潮”“文化自信”，“围炉煮茶”带火新中式茶饮

充满中式艺术感的茶品、茶具，配上中式仿古景致，再搭配极具国风特色的精致茶点……喝茶、咖啡的年轻人，如今喜欢在传承中国传统饮茶文化并注重场景体验的新中式茶馆里“碰头”了。近年来，“健康养生”“互动社交”成为年轻人重要的消费需求，许多装潢时尚、茶品多样、主打健康纯粹的新中式茶馆，不仅带来了工序简化但口味不简化的中国工夫茶，还成为年轻人的新打卡地。记者在小红书上搜索“茶馆”“茶室”，发现发帖条数分别为30万+和45万+，一篇名为“最全茶叶基础”的笔记更是收获了9.4万点赞、9万收藏。我国是世界第一产茶大国，据《2022年抖音电商茶行业洞察报告》，2021年抖音茶行业

18—30岁消费者规模增速迅猛，年轻消费群体以花草茶等代用茶为消费入口，并向乌龙茶、红茶、普洱等品类延展。而“健康”“国潮”“文化自信”，也成为新中式茶馆的时尚标签。“tea statement”创始人陈茜告诉记者，“茶文化也是一种国潮，我们惊喜地发现，现在的年轻群体不仅可以接受纯茶，并且具备了一定的茶文化知识。纯茶所带来的健康生活与理念，也是年轻群体所喜爱的。”

今年火出圈的“围炉煮茶”，显然也带火了“茶经济”，记者在某宝搜索“围炉煮茶”，各种各样的煮茶器具、炭火桌、茶炉等足有上千种产品，琳琅满目，今年“双11”许多相关产品销量均有大幅增长。李静也认为，“围炉煮茶”也是茶文化的一种新发展。在古代“围炉煮茶”的重点是茶，而现在“围炉煮茶”的重点是各种烤、烤棉花糖、烤柿子、烤年糕、烤橘子、烤栗子……不仅好吃还好玩。而且，年轻人围在一起喝茶，总比围在一起喝白酒要健康实惠。

如今，已有越来越多的年轻人换掉了手中的冰美式，走进了热气腾腾的中式茶馆，点一壶鲜泡茶，谈天说地。“围炉煮茶”的走红，再一次印证了国潮文化、新中式茶饮正当红，当代中国的年轻人更喜欢有深厚文化底蕴的传统茶文化，爱上了“中国茶新腔调”。正如陈茜所说：“新时代有新的展现形式，在新中式茶文化成为网红打卡点的同时，并不妨碍其变成年轻人的新兴休闲生活方式。”

这个秋冬，氛围感、仪式感拉满的“围炉煮茶”，能喝一杯无？

记忆中的味道

蔡浩杰

立冬日，淫雨霏霏的阴冷午后，我被朋友圈里一碗“潮汕烩饭”馋到了。新米上市，切点蒜苗，鲜虾去壳，五花肉煸香，再把事先准备好的土豆、腊肠和香菇倒进锅中，加入米饭简单翻炒，盖上盖子煨熟。米粒裹着猪油，在高温里练就一层微微坚硬的铠甲，米粒的糯香在咬开的瞬间释放。

由于是先炒后焖，蒸汽又复给饭带来一丝湿润。假如说锅里的肉和蒜使万物复苏，米粒在蒸汽的滋润下更多了一层软糯，锅底是猛火烤熟，锅内是蒸汽回环，蒜苗越发青绿，腊肠酒香弥漫，锅盖一掀，仿佛都是春天。

在经验丰富的大厨手里，锅边的高温总能酝酿出一层焦香的锅巴，猪油与新米在一声声“滋滋”的节奏中迎来饭熟的重生，微微泛黄，越发棕褐，中间更深处仿佛是一个眼睛、一个漩涡，把所有喜欢都吸纳进去，教人迫不及待表达自己的义无反顾，去珍惜、去拥有，于是一口咬住这个泛着糊香的锅巴，任由声声酥脆在齿间爆开。

我爷爷最喜欢包菜烩饭。包菜掰开洗净，在其他配料都炒香的时候放进去，窝在中间，简单翻炒，淋上酱油提鲜。包菜独有的甜缓缓渗出，还未完全被烟软的菜叶夹着丝丝清爽，在腊肠和五花肉的油脂间迂回婉转。爷爷一次能干3碗烩饭，就着二两白酒下肚，再来一碗酸菜猪肚汤，人间美味。

包菜，也叫卷心菜，我老家也把包菜叫“糕嘞”。大航海时代，荷兰人把包菜带到了东南亚，又经台湾和福建传入内地。潮汕话属闽语系，大量中原人经福建迁到潮汕平原，包菜从意大利语的“kook”到“高丽菜”再到“糕嘞”，语言一次次演绎也是极为趣味的过程。

立冬日，在烩饭里放板栗也是绝配。板栗在潮汕话里叫“够力”，把它往火堆里一丢，高温将硬邦邦的外壳烧出裂纹，香气四溢，甜糯馨香；抑或是放在沙里炒熟，简单一捏开，黄色的肉生出丝丝香气，在冷风里摇曳。汪曾祺的老父亲曾用白糖滚栗子，还加了桂花，真是享受。如今天渐渐冷了，生个火，扒个栗子，听板栗壳噼里啪啦响起，也是极为迷人的。

爷爷曾对我说，旧时物资短缺，每年收新米时各家各户用柴火灼上一大锅粥，再把其他佐料放进其中，解馋又果腹，堪比过年。到了立冬日，能有这么一碗饭吃，无论吃什么，都是香的。

立冬日，任记忆里的烩饭香气阵阵，翻着书读到木心说的“一天比一天的百转柔肠里冷酷起来”，无论柴火多么猛烈，无论天寒地冻为哪般，看着这一碗烩饭如此喧腾，饥肠辘辘的或注定也只能百转柔肠，注定是冷酷不起来的。



智养花容

2个小动作 防面部松弛暗沉

日本 YOLO 网站近日提醒，在血液循环变差、干燥的秋冬季节，女性应该有意识地活动面部表情肌，可防止干燥、松弛、浮肿、暗沉等“皮肤伤害”。

1.大炮似的呼吸。抿着嘴“呵呵”地快速吐气，反复呼吸。配合呼吸收缩脸颊使之鼓起，与呼吸一边联动腹部，一边确认表情肌运动着，持续进行1—2分钟左右。

2.狮子般的坐姿。①抬起膝盖坐下，抬起脚尖；两手放在膝盖上，手指着地板，一边用鼻子吸气，一边将腰向前推。②腰部再向前推，拉下巴张大嘴，大口咬住舌头一边发出声音，一边从口呼气吐出；吐气时，同时张开指尖，睁开眼睛看着鼻子。（胡珍）

相关链接

喝茶也需因人因时因地

饮茶不仅是享受那一口清香，还可以放松紧绷神经，增进友谊，最重要的是有利于健康。

广州中医药大学第一附属医院吴伟教授介绍，一项纳入我国15个省份近10万人、中位随访7.3年的观察性研究发现，喝茶与较低的心血管疾病发病和死亡风险相关，这在喝绿茶和长期喝茶的人群中尤其明显。另一项纳入近7万人、随访长达13年的研究也报道了绿茶与心血管疾病死亡风险的关联。此外，长期喝茶的人HDL-C（好胆固醇）水平更高，心血管疾病的发病风险比其他人降低8%。此外，茶叶还有兴奋大脑、消除疲劳，提高免疫力、抗病毒、防

癌等作用。

广州中医药大学第一附属医院黄衍寿教授介绍，中医强调因人、因时、因地“三因制宜”，饮茶也应根据体质寒温、季节冷暖、地域炎凉来调整。

体质壮实、易上火者宜喝绿茶、白茶、生普洱等；年老体虚、体质虚寒者可选单枞、熟普洱等。

春季可饮花茶，如茉莉花茶、玫瑰花茶等，可助阳气生发；夏天宜喝绿茶、明前茶，可生津解渴；秋天需饮桂花茶、柠檬红茶，可解秋燥；冬天要喝红茶、熟普洱、单枞茶等，可温养脾胃，也可在熟普洱茶中酌加陈皮或生姜片，抵御外寒。（明文）

