

# 揭西擂茶香四溢 客乡情牵万里程

羊城晚报记者 陈锴跃 通讯员 揭宣

在粤东莲花山脉南麓的揭阳市揭西县，每当晨曦微露或午后闲暇，总能听到陶钵与擂棍碰撞发出的沉稳声响。茶叶、芝麻、花生在研磨中渐渐融合，散发出复合而浓郁的香气——这是一碗揭西擂茶正在诞生，也是跨越千年的客家饮食文化在今日仍鲜活跳动的脉搏。

擂茶是客家人的传统主食之一，更是一种深植于族群记忆的文化符号。它制作古朴，工具简单，仅需一个带有内螺纹的“牙钵”和一根用油茶树或山苍树木制成的“擂棒”，融汇了茶叶、芝麻、花生、香菜乃至多种食材，研制成浆，冲入开水，便成了一道集茶饮、药疗、膳食于一体的独特美食。这不仅是一种简单、健康、环保的绿色食品，同时也是中国茶文化中独特的一种，是揭西人对古老茶文化的传承与延续。2007年4月，揭西擂茶制作技艺入选首批市级非物质文化遗产名录。2020年，揭西擂茶获评国家地理标志产品。

## 源远流长：与客家人南迁史紧密交织

擂茶有着悠久的历史渊源，其名称早在宋代就已出现。据史料记载，宋朝耐得翁《都城纪胜》中已有了“擂茶”的记载。客家擂茶的历史脉络，与客家人的南迁史紧密交织。客家人多为自北方南迁而来的移民，客家人的祖先原本居住在经济、文化相对发达的中原地区，那里的茶文化发展得相对成熟。唐代以来，“自邹、齐、沧、棣渐至京邑城市，多开店铺，煎茶卖之，不问道俗，投钱取饮”（唐·封演《封氏闻见录》），“关西山东，闻阎村落皆吃之，累日不食犹得，不得一日无茶也”（唐·杨晔《膳夫经手录》）。后来，他们因战乱、饥荒等大批南迁，尽管其迁徙时间及中途驻足的地点不尽相同，但最后的落地地多半选择了赣、闽、粤三角地区作为自己的定居地。

客家人在南迁过程中，千里迢迢，跋山涉水，餐风饮露，历尽千辛万苦，逐渐养成一种坚韧耐劳、向外发展、敢于冒险的品格。擂茶的主要原料都轻巧易带，食用方便、不易变质，因而成为客家人在迁徙途中的特殊饮食。加上客家人多居住在粤东地区风湿瘴气较重的山林之中，为防病健身、驱风祛寒，他们从长期生活实践中，总结出这种适合客家人防病保

健的独特的“擂茶”饮食文化。

在揭西，还流传着一则关于擂茶的美丽传说。北宋时，潘仁美奉宋太宗之命南下征服南汉王朝，派一小分队途经揭西进攻广州，到了揭西因为士兵大多是北方人，加之天气炎热，水土不服，士兵们纷纷上吐下泻，病势严重，将领们心急火燎，却又束手无策。当地何婆闻讯，传授了一个秘方，用“三生汤”即擂茶治病。根据需要，她吩咐一些人去摘茶叶，一些人去挖生姜，一些人去碾米，一些人去找擂钵和棒子，等把这些东西办齐以后，很快就制成了大量的擂茶。何婆给那些病倒的士兵每人喝一大碗滚烫的擂茶，然后让他们蒙头盖脸睡上一觉。次日士兵们醒来，人人浑身大汗，都痊愈了。后来，征南人马有一部分留下来屯田，擂茶便在揭西县流传下来。

“擂茶”不讲究茶的品质，可自采自制，制作上既不失茶道之真谛，又不受花费之困扰，故能在客家人中长期扎根。每当劳作回到家，他们宁可不吃饭，也要先喝上一碗擂茶，以驱散疲劳，生津止渴，消滞解暑，提神醒脑，健脾养胃。客家人钟爱擂茶，并把擂茶一代又一代传了下来。

## 匠心手作：一门需要耐心与技巧的手艺

传统擂茶的制作是一门需要耐心与技巧的手艺。

“揭西擂茶制作技艺”代表性传承人刘朝星向记者展示了揭西擂茶的制法。他先将薄荷、金不换、紫苏三样材料切碎炒熟，放入陶钵中研磨成糊状，再加入茶叶与少量白开水，继续研磨至浆状。随后，根据客人喜好加入苦枞芯、香菜、芝麻、花生等材料，研磨增香。

研磨的过程持续了15分钟以上。因为在擂茶过程中，需使用双手力量持续旋转，制作人常会汗流浹背，尤其是初学者，更因力量不知如何均衡控制，常擂了几分钟就需要休息了。常擂的人知道如何控制力道，可以不用换手，一气呵成。

“制作擂茶得有耐心，磨得越细，擂茶才越香，因此擂茶还有运动健身效果。”刘朝星一边用擂棍在陶钵里缓缓研磨着茶叶和芝麻，一边感慨道。研擂好的茶浆，加适量的盐，然后根据个人口味的多少，冲入煮沸的开水，即成一钵甘香扑鼻的擂茶汤了。

揭西擂茶不仅制作工艺独特，吃法也丰富多样。“擂茶”经过不断发展和创新，如今品种多样，有“净茶”“菜茶”“饭茶”“米骨茶”“糯米茶”“米呈茶”等，样样色香味俱全，使人闻香而至，馋涎欲滴。

饭茶是其中最常见的一种。先把米饭煮好（饭不能太烂，太烂不会香），再把葱、蒜、韭菜、芥头、芥蓝、豌豆、白菜、豆叶、豆角、萝卜干、虾（仁）米等分别炒好放在桌上，再加上一大盘熟花生，盛半碗饭，随自己喜好加

入各类配料，再用勺舀茶汤和匀，就成了一碗香喷喷的“饭茶”了。

米骨茶则别有一番风味。米骨是用糙谷在大锅内蒸熟，晒干，去谷壳后制成的。米骨淘洗净后，放钵内擂几分钟，擂过的米骨的表皮就不那么涩，还可擂点生花生，再一起放入锅里煮至半熟烂，连汤冲进擂好的茶浆里，加上和“茶饭”一样的配料（还可加些制碎的瘦肉和鱿鱼丝），即成“米骨茶”，米骨茶吃起来特别爽口香甜。

糯米茶更是让人回味无穷。“糯米”是将米骨一小碗一小碗放在砂锅里爆炒，炒成一粒粒的爆米花。吃时，加青菜、擂茶、花生、豆类等，上面放大量“糯米”，用筷子搅匀，吃起来滋滋有声，味道香脆、甘美。春节期间，还有配以小吃“米呈”的“米呈茶”，正月初七的“七样菜茶”和正月十五元宵节的“十五样菜茶”。

揭西擂茶具有咸、香、甜、苦等多种味道，喝之觉得喉咙清爽，荡气回肠，别有一番韵味。这不仅是一种口感上的享受，更是一种健康养生之道。擂茶原料主要是青菜、豆类、米饭、茶叶等，含丰富的维生素、矿物质等营养元素，它不是珍馐佳肴，但它具有清热解毒、生津止渴、健脾开胃之功效，加少许米饭可充饥；它以古朴见奇趣，以保健见奇效。

“大鱼大肉过后或天气炎热时，喝上一碗擂茶，使人顿觉神清气爽，荡气回肠。”刘朝星告诉记者，擂茶具有祛暑、消滞、解暑、提神、消痰化气、滋补益寿之效。



擂茶吃法丰富多样 揭阳文旅供图

## 茶香情浓：擂茶文化的延续与发展

对客家人而言，擂茶远不止于食物。它是媒介，是纽带，是流淌在族群血液中的文化基因。“喝擂茶是揭西人传统的社交礼仪。凡婚嫁寿诞、亲友聚会、邻里串门、乔迁新居、高考中榜等，热情好客的揭西人都会请吃擂茶。擂茶已成为揭西人的最高待客礼俗。”刘朝星介绍道。大碗敬，小碗添，在茶香弥漫的愉快气氛中，主客同欢，其乐融融。

擂茶这种饮食习俗已经成为揭西一种重要的社会交往仪式。通过共享擂茶，人们增进了感情，化解了矛盾，促进了社区和谐。在揭西客家地区，擂茶成为维系人际关系的纽带，是客家社会团结和谐的象征。

擂茶更是海外客家游子思乡念国的情感寄托。随着历史的发展，揭西县客家人的饮食习惯也在逐渐地变化，有迁徙，他们仍保留着擂茶的习俗。

时代变迁之下，擂茶的传承也面临着挑战。时代在发展，揭西客家人的饮食习惯也在逐渐地变化，如今擂茶已从主食变成了一种休闲食品。一方面，由于生活节奏越来越快，科学技术的发展，部分商家用机器搅拌代替了原来的手工制作；另一方面，当代的年轻人已很少自己动手擂茶了，加上受外来快餐文化的冲击，掌握传统的制作工艺的人越来越少，客家擂茶的原汁原味难以得到保证。

面对这些挑战，揭西县多措并举，推动擂茶文化的传承与发展。为提高揭西地理标志的运用、保护和管理水平，搭建地理标志保护和发展交流平台，发挥不同市场主体在地理标志品牌培育中的作用以提升地理标志品牌影响力，揭西县持续推动擂茶技艺传承发展，强化揭西擂茶地理标志建设及使用，助力县域经济社会发展及“链园合一”茶叶产业布局，推动揭西擂茶行业与茶叶产业形成双赢格局。

河婆街道的“擂茶文化街”成为推广擂茶文化的重要阵地。漫步在揭西河婆擂茶文化街，精美的擂茶文化景观引人入胜，清风徐来，飘来阵阵擂茶香。在这里，传统地道的客家擂茶让每位食客啧啧称赞，擂茶文化也通过老饕们口口相传。

擂茶文化街位于揭西县河婆街道横江河下段古塔路位置，北至宝

塔路路口，南至河婆桥头，全长约600米，总面积15727.25平方米。该文化街通过擂茶雕塑、立体展牌、文字等多种形式详细介绍揭西擂茶的制作方法。街上的擂茶雕塑、立体展牌为来来往往的游客们娓娓讲述着擂茶的故事。

如今，越来越多的擂茶商户进驻擂茶文化街，外地游客在欣赏街景的同时，也能点上一碗擂茶、几道揭西特色小吃，细细品尝一番。“我们从汕头过来，在揭西这边游玩，听说这条街的擂茶很正宗，我们就过来试一下。”正在品尝擂茶的李女士说，“揭西擂茶确实值得一品，在这里喝擂茶还能学习擂茶的文化”。

一条擂茶文化街的新生，既让擂茶香味飘满河婆，重现河婆人记忆里的的美食符号，也带动周边经济发展，优化当地消费环境，助力周边商圈经济高质量发展。

在传承方面，像刘朝星这样的非物质文化遗产代表性传承人发挥着重要作用。“我们这辈人守着这份手艺，就是想把擂茶的技艺和文化，继续传承下去。”刘朝星告诉记者，他也多次去到学校教学，让年轻一代也能传承祖辈辈传下来的老味道。时光荏苒，一代代揭西人的接力传承让擂茶文化和客家礼仪水乳交融，也让擂茶突破了普通食物的范畴，成为记录揭西人生命旅程的重要符号。

从北宋的“三生汤”到如今的非遗美食，揭西擂茶见证了揭西客家人迁徙、奋斗、适应的历史，也体现了他们坚韧不拔、团结向前的精神。它是一碗茶，也是一种文化，更是一份流淌在岁月里的情怀。在揭西这片土地上，擂茶早已超越饮食本身，成为文脉的重要载体，连缀着过去与未来、故乡与远方。

如今，擂茶香气依旧飘散在揭西的街巷中。而如何让这份香气飘得更远、传得更久，仍是揭西人不断思考与实践的命题。或许答案，就藏在每一次擂棍与陶钵的碰撞中，藏在每一碗擂茶升腾的热气里，藏在每一位品味者的谈笑之间——那是文化的生命力，也是人间最真的烟火气。揭西擂茶，这碗承载着千年客韵的独特茶饮，必将在新的时代条件下继续传承发展，散发出更加迷人的香气。



揭西擂茶具有咸、香、甜、苦等多种味道 陈锴跃 摄



擂茶制作原料 陈锴跃 摄



擂茶文化街的雕塑展示着揭西擂茶文化 陈锴跃 摄