

揭阳文脉(风物)

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，闾阎村落皆吃之，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，但最后的落脚地多半选择了赣、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，然后让他们蒙头盖脑睡上一觉。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柄芯、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，制作人常会汗流浃背，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。研磨好的茶浆，加适量的盐，然后根据人数的多少，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”“擂米茶”“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、莽头、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。米骨是用糙谷在大钢内蒸熟，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（还可加些剁碎的瘦肉和鱿鱼丝），即成“米骨茶”，米骨茶吃起来特别爽口香甜。

擂米茶更是让人回味无穷。“擂米”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“擂米”，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，喝之觉得喉嚨清爽，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、解毒、提神、消痰化气、滋补益寿之效。

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、莽头、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。米骨是用糙谷在大钢内蒸熟，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（还可加些剁碎的瘦肉和鱿鱼丝），即成“米骨茶”，米骨茶吃起来特别爽口香甜。

擂米茶更是让人回味无穷。“擂米”是将米骨一小碗一小碗放在砂锅里爆炒，