品讀書齋

人生在線

張桂亭

最值一讀的，是毛澤東在中南海故居的菊香書屋。這裡，觸目所及，幾乎全被書籍佔領。就連餐廳，除了一桌一椅一飯籃外，三面靠牆都是擺滿書籍的書架。就連臥室睡覺的木板大床上，也有一半地方，堆放着起碼半尺高的書籍。在這裡，毛澤東與書爲伴，他的業餘時間幾乎全部用在讀書上。在這裡，他讀書無數，就連共計三千二百六十卷、約四千多萬字的《二十四史》也通讀了一遍。毛澤東說：「我一生最大的愛好是讀書。」

綜觀古今，但凡愛好讀書之人，都想有個書齋，而且還好起個有意思的齋名。「七錄齋」是明末文學家張溥的書齋齋名。他每讀一篇文章，先抄下來，朗讀一遍，隨即焚燒；隨後，再重抄一遍，再朗讀一遍，再焚燒。如此反覆，持續七遍。「七錄齋」又稱「七焚齋」。從這七錄七焚的齋名裡，讀出的是，張溥的讀書方法和苦讀精神。借句時髦話說，學問是這樣煉成的！

南宋詩人陸游晚年退居山陰時的書齋，「取師曠『老而學如秉燭夜行』之語」，自題齋名「老學庵」。對此「老學衡茅底，秋毫敢自欺？開編常默識，閉戶有餘師……」於此著有《老學庵筆記》。《四庫總目提要》說，筆記「軼聞舊典，往往足備考證」。只此，可窺十二歲能詩能文，一生詩文不斷，垂暮之年尤老學於庵，老而彌篤，生命不息，學習不止的讀書精神。

北宋文學家歐陽修在滁州的書齋名爲「六一居」。歐公自曰：「吾家藏書一萬卷，集錄三代以來金石遺文一千卷，有琴一張，有棋一局，而常置酒一壺……以吾一翁，老於此五物之間，是豈不爲『六一』乎？」然而，這一翁卻沒有老於琴老於棋老於酒，而是老於讀破萬卷藏書，老於讀破千卷金石文，從中老出了「天資剛勁，見義勇爲，雖機阱在前，觸發之不顧，放逐流離，至於再三，志氣自若」的《宋史》定評。

「陋室」是唐代劉禹錫在安徽和縣的書齋齋名，並於此留下了千古傳誦的《陋室銘》。《古文觀止》於此文篇末評曰：「陋室之可銘，在德之馨，不在室之陋也」。以我觀之，陋室之可銘，還應有「閱金經」的在讀之馨。今天，我們所居住的室，比起「苔痕上階綠，草色入簾青」的那個陋室，何陋之有？而於此何陋之有的室裡，是否也有在德之馨和在讀之馨？

近見一文友電腦熒屏上，赫然三個搶眼大字：「網讀齋」。顧名思義，是網上讀書的書齋。文友說，我這齋，雖然「家徒四壁」，卻可坐擁書城。上網讀經讀史讀小說讀詩詞讀報刊上日新月異的速成快餐文字……只要「網開一面」，就能點之既來，擊之則開，點擊讀去，如面對書城，如游進書海書山而目不暇接。改句郭老（沫若）的詩句說，「奇『齋』八面『書』玲瓏，深憾吾身只二瞳」。繼而問之，這個齋，較之書環如城的那個齋，何如？余笑曰：那個齋，其主人無論是有意甚至刻意爲之，恐怕都是意在打造一種讀書的環境和心境，意在對讀書的自勉、明志、寄情或寓意。而留於後人的，是對書齋的文字欣賞和藝術享受，更是一筆受益匪淺的文化和精神財富。這個齋，書也不是那個書，齋也不是那個齋了，而是高科技的神奇和神力，是讀書人的幸運和幸福。只要你想讀書，還想有個齋，可以相信，「網讀齋」一定是你夢寐以求和與時俱進的書香世界。

話劇《家》再上首都舞台

王 鵬

文化經緯

文豪巴金的傳世名作——長篇小說《家》，曾被多次搬上話劇舞台。今年六月下旬，北京人民藝術劇院以一九四二年曹禺改編的版本，將話劇《家》再現舞台。

在民國時期，巴金的長篇小說《家》曾兩次被改編爲話劇上演。一次是一九四零年吳天改編，第二次是一九四二年曹禺改編的，兩者各具特色。時年二十九歲的吳天，在一九四零年九月應上海劇藝社的邀請，改編《家》，十二月脫稿後即由上海劇藝社連演三個月。吳天版的《家》，從揭露和批判封建家庭的腐敗和罪惡的角度入手，以封建大家庭共度除夕並爲高老太爺辭歲始，以高老太爺亡故導致大家庭的分崩離析終，全劇以大家庭的罪惡、鬥爭和衰敗爲線索，側重覺慧的反抗，洋溢着逼人的青春氣息。

一九四二年盛夏，在重慶長江岸邊一艘停泊的輪船上，曹禺用三個月時間完成了巴金原著長篇小說《家》的改編。爲了表現主題，曹禺對原著做了增刪取捨，全劇主要筆墨是對青春和愛情的頌歌與輓歌。一九四三年四月，《家》由中國藝術劇社在重慶首演，張瑞芳飾瑞玨，金山飾覺新（見圖）。曹禺的《家》在話劇界被公認爲「台詞優美，刻畫人物內心充分而細膩，是能夠考量出演員功力幾何的作品」。而巴金老人也曾給它最高評價：「那些充滿激情的優美台詞，是從他（曹禺）心底深處流淌出來的。他爲自己的眞實感情奮鬥。」曹禺版《家》以覺新、瑞玨和梅小姐的愛情悲劇爲全劇主線，突出了對封建婚姻的控訴和反抗，揭示了舊社會封建勢力的罪惡；同時也寫了覺民與琴小姐、覺慧與鳴鳳之間的愛情，深刻反映了年輕一代反抗封建婚姻的鬥爭。在控訴封建婚姻制度的同時，使全劇萌發出反抗鬥爭的青春朝氣。改編本加強了覺慧和馮樂山的正面衝突，指出：「我們的敵人不是一個馮樂山，而是馮樂山所代表的制度。」進一步揭示產生封建婚姻制度的社會根源，也使覺慧的出走具有更鮮明的政治意義。

新中國成立以後，特別是改革開放以後，話劇舞台上的《家》基本採用曹禺的改編本。一九八四年四月一日在首都劇場上演的話劇《家》，導演藍天野，老中青三代人同台演出，特別是給年輕演員很好的學習機會。

瑞玨的扮演者羅歷歌還憑藉此劇贏得了當年的戲劇梅花獎，她的同學王姬、鄭天瑋和宋丹丹也在劇中出演主要角色。

爲紀念巴金百歲華誕，二〇〇三年上海話劇藝術中心推出明星版《家》，孫道臨、陳紅、許還山、王詩槐、凱麗、程前、奚美娟等衆多名角在上海大劇院演出。王詩槐的「覺新」沉鬱多情，奚美娟的「瑞玨」善解人意，凱麗的「梅表姐」欲語還休，而京劇演員關棟天的一口戲腔把紈袴「五叔」演得格外出彩。導演和演員異口同聲，「因爲巴金和曹禺的這本《家》，每一句都是經典。一個歎息，一個問號都是經典。」

即將在首都劇場上演的話劇《家》，北京人藝則本着「尊重經典、再現大師風采」的目標，該劇導演李六乙一連說了三個「榮幸」，首先這部作品是巴金、曹禺兩位大師的結晶，能執導這部話劇無疑是一種榮幸；第二，這部戲有着完整的創作陣容，特別是與藍天野、朱旭兩位老藝術家首次合作堪稱榮幸；第三，這部誕生於上世紀四十年代初的作品，如今要面對新時代的觀衆，這個重新演繹的過程也是一種榮幸。在《家》的建組會上，演員一亮相就讓人看到了大家族的氣派，老藝術家藍天野、朱旭，實力派演員李士龍、米鐵增，中年演員濮存昕、龔麗君，青年演員荆浩、徐白曉、王欣雨以及新近入院不久的年輕演員，從藍天野、朱旭的「八十後」到年輕的「八零後」們，新老演員「四世同堂」，眞如同一個大家庭一般，與劇中背景不謀而合。

說起重返舞台的心情，藍天野用了倆時髦詞：忐忑、糾結。「這麼多年沒登台了，我需要盡快融入進去，但我不希望觀衆因爲我的年齡而感動。」而另一位大家熟悉的「八十後」演員朱旭，則笑言自己每次宣布退出繼而又復出，希望觀衆不要覺得他說話不算數。

《家》首演中的金山和張瑞芳

南京一九一一

海諾

天南地北

「南京1912」近年來很有些名氣，它是緊靠着南京總統府旁的時尚休閒街區，具有民國的建築、時尚的酒吧、新穎的創意，是讓人們領略「民國文化」和現代生活形態的場所。

「南京1912」位於南京市長江路與太平北路交匯處，南起長江路，北至長江後街，西接太平北路，東部與總統府緊密相連。位於長江路二九二號的總統府，一九一二年一月一日，孫中山在此就任中華民國臨時大總統。所在的建築已有六百多年的歷史，明代爲漢王府，清代爲兩江總督署，太平天國時期爲天王洪秀全的天王府，歷史上很多重大事件曾在這裡發生。由於這座建築群非常重要的歷史作用，現已成爲中國最大的近代史博物館。二〇〇四年，中國近代史遺址博物館計劃將環繞其呈「L」形的四萬多平方米區域設計成一個既有文化品味，又有歷史底蘊的休閒消費場所，並對其名稱進行了廣泛的徵集，「一九一二」從六百多個徵集的名字中脫穎而出，很多人認爲一九一二年是民國元年，「南京1912」這個名字來源於那段歷史，它以民國歷史背景爲切入點，命名主題鮮明，蘊義深刻。

「南京1912」由「共和」、「博愛」、「新世紀」、「太平洋」四個街區廣場和十七幢民國風格的建築組成，據說裡面有五座原有的民國建築。「南京1912」總面積三萬多平方米，設計的風格與總統府遺址建築群保持一致，最高的樓也只有三層，大多數建築是兩層樓和平房，建築的外表保持當年的風格，而每座建築的內部則按照二十一世紀現代都市人的生活方式和生活節奏而設計，既有歷史文化特色又具有現代時尚風采，街區內很有特色的酒吧、KTV、餐飲、服飾、美容等店舖隨處可見。每天平均客流量達到近萬人次，節假日更是摩肩接踵，遊人如織。到了夜晚，這裡燈火璀璨，流光溢彩，映襯着城市的繁華。周末的時候到星巴克喝杯咖啡，或在某個酒吧裡休閒小憩，在舊紅磚的老房子裡聽聽流行音樂，感受一下民國歷史文化，該是很愜意的事情。

最後的風景

東西走廊

流沙

網上的「末日遊」盛行也許源於日本的大地震。一場里氏九級的大地震讓人瞠目結舌，在「末日遊」的網帖中，把許多即將消失的旅遊地照片和倒計時年限列了出來，有意大利威尼斯、馬爾代夫群島等，它們或因海平面上升，或因人爲破壞等，將在未來幾十年的時間內慢慢消逝。

「末日遊」並不是一個噱頭。在我們所居住的這個星球上，各種各樣的「災難」正在改變甚至毀滅我們的家園，除了地震、海嘯……最可怕還有全球變暖，海平面上升。

在位於孟加拉灣附近，印度有一個名叫Lohachara的小島，如今已經被升高的海平面整個吞沒了，島上曾經有一萬名居民因此失去了家園。這條消息一直不被人所知，直到它完全消失時才被衛星檢測到，據專家說，這個地區大約有十二個左右的島嶼也正在消失中。

位於斐濟以北的圖瓦盧，這個美麗的島國也正在被海水淹沒，按照海面上升的速度，大約五十年以後，這個美麗的島國將沉沒於大洋之中，在世界地圖上人們再也找不到這個國家的位置。這個國家的民衆，將舉國移民新西蘭，圖瓦盧將由此成爲全球第一個因海平面上升而進行全民遷移的國家。

在杭州，每年都會有一批前往圖瓦盧旅遊的人，他們帶回了許多美得讓人窒息的照片，你無法想像一個美麗地方即將葬身於太平洋中。全球的氣溫不斷在變暖。英國一位冰川專家在北冰洋上，看到恐怖的一幕，一座像大山一樣冰川，因爲冰雪融化導致斷裂，轟然倒塌在北冰洋裡，引發一場小小的海嘯。

北冰洋上的冰川似乎與我們沒有直接的聯繫，但是，如果你在google Earth地圖上看杭州，我們的家園與這個世界的聯繫又是如此的緊密。當生活在北極圈裡的愛斯基摩人，發現亘古不變的冰川不斷在融化，出行常常一不小心就掉入冰窟窿中時，這樣的災難其實很快就會波及到我們的身邊。因爲地球變暖，這個世界正在發生或者可能發生許多莫名其妙的事情，而不是僅僅只是因爲海平面上升淹沒斐濟或者部分日本島。

乞力馬扎羅山上的雪正在大片大片地融化，再過若干年後，被世人稱之爲絕景乞力馬扎羅山的山峰可能會露出眞容。英國《自然》雜誌說，全球變暖將導致世界上四分之一的陸地動植物在未來五十年內滅絕。也就是說，一百多萬個物種將在半個世紀後從地球上消失。

世衛組織一位名叫坎貝爾·蘭德魯博士說，全球每年由於氣候變暖導致的重病人數已經高達五百萬，還有十五萬人死亡。到二〇三〇年，這些數字將會至少翻一番。

我在北半球，東經一百二十度，北緯三十度左右的杭州談一個全球性的話題，似乎太過宏大空洞。但當你聽着日本大地震還有核污水入海的恐慌，再看看google Earth地圖中那個孤獨而傷痕纍纍的地球，不覺悲從中來。如果有可能，也想去看看這個地球上那些最後的風景。

「八駿馬」

鄧小秋

文化什錦

在京劇界，曾有八位出類拔萃的前輩表演藝術家，在上個世紀的初期，同時享有盛名。他們是：梅蘭芳、周信芳、馬連良、趙如泉、林樹森、趙君玉、白玉昆與劉奎官。由於他們在藝術上都有相當高的造詣，馳譽全國。並且，各樹一幟，自有特色，因而被人們稱爲「八駿馬」。

在「八駿馬」中，趙君玉與梅蘭芳，是在南北兩派中有代表性的旦角演員。梅蘭芳的威望最高，他位列京劇「四大名旦」之首，開創了集青衣、花旦、刀馬旦之大成的「梅派」藝術，人稱「劇界大王」，一直在梨園界內外備受尊重。趙君玉則活躍於南方的京劇界，他藝事精湛，有「南方梅蘭芳」之稱。他出身於梨園世家，是著名武生趙小廉之子。幼年時曾習銅錘花臉，倒嗓後改演武生。民國初期，他爲馮子和配戲，改演小生。馮子和脫離舞台後，他學習馮的演唱風格，又改唱青衣花旦，擅演《玉堂春》、《孟姜女》、《血手印》等劇。作爲一個演員，連換多種行當，均很出色，堪稱奇才。一九一三年，譚鑫培到上海演出，趙君玉還曾爲這位劇壇泰斗配戲，頗得譚的器重。周信芳與馬連良，則是譽滿劇壇的兩位著名老生演員，人稱「南麒北馬」。周信芳擅長做表，如《徐策跑城》、《追韓信》等劇，都是他的傑作。馬連良則長於唱念，代表作有《借東風》、《清官冊》等。而像《清風亭》、《四進士》等劇，他們演來則各有特色，自成一派，向受人們的讚許。

林樹森、趙如泉、白玉昆三位，都是文武老生，但又各有側重。林樹森文武兼長，戲路極寬。文能唱《空城計》，武能演《金錢豹》。他是王鴻壽的弟子，演出中保留很多「老徽班」的風味，古樸凝重，蒼勁挺拔，如《掃松下書》、《古城會》等唱「高撥子」的劇目，均得自王鴻壽的親授。尤其是演出「紅生戲」中的關公，威武莊嚴，有「活關公」之稱。趙如泉則多才多藝，除了文武老生的演技不亞於周信芳、林樹森等名家外，還能演花臉、老旦、丑角、武生等行當。他所主演的《火燒紅蓮寺》、《怪俠歐陽德》、《貍貓換太子》、《宏碧緣》等「連台本戲」，都很受群衆的歡迎。白玉昆也是位藝術全面發展的優秀演員，經常主演不同行當的角色。如在《甘露寺》中，前演老生喬玄，後演花臉張飛。在《連環套》中演武丑朱光祖。在《打面缸》中演花旦周臘梅。他所主演的「紅生戲」《千里走單騎》、《月下斬貂蟬》、《水淹七軍》等，兼容南北派之長，自創一格，人稱「白派」紅生戲。

浮出水面

林中洋

域外漫筆

如果說女兒的出生像是艱苦長征後的一場血戰，那麼兒子的出生就好像是一首動聽的歌曲，旋律悠揚婉轉，歌詞喜悅流暢。

懷着兒子的那一年，我們已經舉家北上，遷到了漢堡附近的一個村子裡，買房置地。我還記得我當時挺着個大肚子樓上樓下地收拾東西、在花園裡割草，現在想來，那一場辛勞對我日後的順利生產起了不可估量的積極作用。

一月八日的夜裡，我上床睡覺的時候就已經感覺到了下腹的脹痛，但程度很輕，還可以睡得着覺，於是沒有在意。凌晨四點多的時候，我迷迷糊糊之中覺得陣痛的間距已經很短，於是搖醒丈夫，說好像不對頭，是不是要生了，他一聽緊張起來，馬上起身穿衣，然後出發去八公里外的哥斯塔赫特醫院。在產房門前按鈴的時候，我心裡依然七上八下，以爲會立刻被人哄回去，沒想到助產士一聽我的闡述，立刻就讓我進去檢查，結果發現子宮口已經打開了九公分！好傢伙，沒想到生產過程的一大半都讓我給睡過去了！

這一次我要求水下生產，那天很慶幸，產婦不多，那間帶產缸的產房空着，所以我順利達成所願。在做了CTG和產前的最後一次超聲波檢查之後，我被帶進產房。那房間非常大，正中央是一個紫紅色的橢圓形產缸，像個小型泳池，有台階和扶手。房間的一端是普通的產床和給新生兒洗澡用的水池以及各種醫療器械，另外一側是隔開的衛生間。這時已是快七點，天還沒亮，房間裡柔和的燈光給人溫暖的感覺。我剛上產床不久，陣痛就開始加劇，在我考慮該不該開始用呼吸法減痛的時候，助產士已經在產缸裡蓄滿了水，問我要不要現在就寬衣下水放鬆一下。我點了點頭，連說話的力氣都沒有了似的。剛勉強站起身來，就感覺孩子要出來了，趕快脫衣下水。這期間助產士已經叫來了醫生。這位醫生很年輕很靦腆，看上去像是剛從醫學院畢業的學生。她自始至終貼着牆根站着，直到孩子出生才上來跟我握手道賀。產缸裡的水很暖和，我完全一個人坐在水裡，助產士站在產缸前，我丈夫從後面托住我的後頸，醫生像個沒事人一樣遠遠地注視着我們。

我有點疑惑：這產缸那麼大，助產士又不跟着我下水，眞到關鍵時刻她可怎麼幫我呢？不容我多想，一次撕裂般的陣痛過後，我低頭一看，孩子的腦袋已經露出了一半！他的小臉衝下，我可以看到他茸茸的胎髮。我吃了一驚，趕快叫助產士。她當然也看到了，微笑着讓我不要慌，沒有要採取任何措施的意思。再一次的陣痛之後，孩子的頭整個生了出來，我大叫起來，並轉頭去看醫生，她也和助產士一樣微笑着，一點兒不急。接下來的陣痛中，我輕輕一推，孩子就整個滑了出來。這時我條件反射似地伸出雙手，抓住他的小身體，一把將他拎出水面。

兒子一浮出水面，就魚兒一般張開大嘴哭將起來，聲音洪亮，氣壯山河，整個小臉上就看見他的一張嘴，我甚至覺得可以通過他的氣管看到他胃裡去。我緊緊地抱着他，對於我們而言，他的哭聲就是世界上最美的音樂。和丈夫一起剪斷了孩子的臍帶，胎盤也順利脫落，這時生育過程算是正式結束，醫生和助產士都上來與我們握手道賀。在起身離開產缸的時候，我腳步輕盈，身上好像有着可以拔樹的力氣。兒子從一出生就沒有離開過我的左右，不像當年女兒降生之時，因爲我精疲力盡的緣故而在嬰兒室呆過兩晚。我想，這也是爲什麼女兒與我好像有着天生的隔閡，而兒子卻小鳥似的無比依戀我的原因之一。

如今兒女都不是小小孩了，看着他們一天天地成長，我和天下所有父母一樣，心裡面交替着喜悅、煩惱、欣慰和焦慮，但是，這不就是生活的本身嗎？

賴班族

陳璟

續紛華夏

下班不願馬上回家，依然在辦公室耗着打遊戲聊天，這一類職場中人在內地被稱爲「賴班族」。此族其實早已存在，大多數是還沒戀愛的單身男女。近兩年由於交通堵塞，或許又有部分爲了躲避下班高峰的人加入了此族。

對於賴班族，思想比較小農的老闆可能比較喜歡，感覺屬下是在業餘時間免費留在公司，不管是不是加班幹活，起碼看着心裡舒坦，有佔了便宜的快感。不過新潮一點的老闆估計不太願意屬下如此，他們會猜測下班前那個把小時，賴班族們是否已經進入了遊戲準備狀態……

賴班看似個人愛好，不過也存在一定風險，有可能帶來以下副作用：

其一，賴班賴成「低能兒」。剛進公司不久的新員工不宜貿然賴班，因爲上司或老闆還不了解你的能力，而你賴班時遇見他們，多半會裝作在加班狀。一來二去、陰錯陽差，他們或許會覺得你能力差。同樣這點事情，人家早就幹完回家了，你還在辦公室磨磨蹭蹭。說不定賴了幾次班，冷不丁沒過試用期就被當作「低能兒」辭退了。

其二：賴班賴成守夜人。我的一位同事家住外地，所以每天下班後遲遲不願回出租屋，賴在辦公室用免費的電腦，吹免費空調。不料他會算帳，老闆更會算帳。老闆充分肯定了他以公司爲家的行爲，讓他乾脆退了租的房子，搬到辦公區的值班室睡覺。這樣一來，那位同事成了辦公室裡的夜間防盜員，老闆省下了僱用值班人員的錢。起初那位同事覺得沒什麼不好，漸漸就知道守夜有責任，出去看個電影都不踏實，完全被綁在了辦公室，後悔不迭。

其三，賴班賴得罪人。總體而言，喜歡賴班的人畢竟是少數，不過這些人有時會影響別人的生活。「老李，你怎麼也沒走啊？」有幾天，我下班路線常堵車，不得不賴一個小時，躲開高峰。不料辦公室好幾位老同事居然也跟着賴班，他們家就住附近啊。「有點事沒做完，加會兒班！」他們往往這樣回答。後來我才知道，他們哪裡是加班啊，他們是怕我在做「個人表演」，吸引老闆注意。他們假如不和我拚着賴班，擔心老闆覺得他們比我懶。原來賴班一不留神都會得罪人，都會被當成僞君子，我趕緊不賴了，於是他們也不加班了。賴班這件事，可不純粹是個人問題，要謹慎！

擂茶飄香

賴廣昌

飲食男女

「道旁羊屋兩三家，見客擂麻旋點茶，漸近中原語音好，不是淮水是天涯。天下香茶千萬樣，要數我客家擂茶香，吃了擂茶走四方，行遍天下不忘我故鄉。擂茶香噢，擂茶香！吃了媽媽煮的茶，走遍天下有膽量。擂茶香噢，擂茶香！碗碗擂茶敬來客，我客家熱情豪爽熱心腸。」四年前，我爲廣西賀州音樂人兼茶藝人張漢秋寫下了這首名爲《擂茶飄香》的歌詞，經他作曲、配器、深情演繹，如今已傳遍海內外。提起客家擂茶，我有說不完道不盡的話語。

客家擂茶源遠流長，閩有「居建陽縣的畲族雷大爺創始擂茶」的傳說，湘有「諸葛亮麾下進軍湘中遭遇瘟疫，一老嫗製擂茶祛疾」的故事。客家人製擂茶，以婦女見長。其擂茶有一套稱爲「茶三寶」的工具：一是口徑五十厘米，且內壁有粗密溝紋的陶製擂缽；二是用上等山楂木、黃檀木或油茶樹幹加工製成的約八十五厘米長的擂棍，有些人家，三代用之，擂棒由八十五厘米，磨損到四十五厘米還用；三是用竹篾製成的撈濾碎渣的「撈子」。製作擂茶，用一把好茶葉，適量芝麻，幾片甘草等，置入擂缽，手握擂棍沿缽內壁順溝紋走向有規律旋磨，間或缽中間擂擊，將茶葉等研成碎泥，即用撈子濾出渣，缽內留下的糊狀食物或叫「茶泥」、或稱「擂茶腳子」。再沖入沸水，適當攪拌，再佐以炒米、花生米、豆瓣、米果、燙皮等，若嫌這些吃了不夠踏實，也可準備好臘肉丁、油豆腐、冬筍絲、蒜苗、檳榔芋頭丁、粉絲、芹菜梗、葑菜芯、香菇豆等物，將它們或炒香，或燜爛，拌在一起，這些，是爲墊在米茶底下的料。這樣就是一缸集香、甜、苦、辣於一體的擂茶了。品嘗擂茶時，茶桌上盪溢出一片誘人的清香，一口試飲，口舌生津，滿腔留香；二口深飲，神清氣爽，通體舒暢。

請喝擂茶是客家地區傳統的社交手段。每過婚嫁壽誕、喬遷之喜、親朋聚會、鄰里串門，常以擂茶相待。大碗敬，小碗添，客人若不把喝光茶料的碗偷藏在無人知曉處，主人總會在其將完未完之時又添一瓢。有些婦女，肚裡已飽，嘴上捨不得擂茶的香，碗雖已藏起，主人給她再添，她只好告知碗的藏處，於是，又喝了一大碗，吃罷連步也挪不動。客家的擂茶，「食之果腹，飲之解渴」，更有藥用價值。擂茶主料，除了用好茶葉、芝麻外，配料可隨時令變換。春夏濕熱，可採用嫩的芡葉、薄荷葉、天胡荽；秋日風燥，可選用金盞菊花或白菊花、金銀花；冬令寒冷，可用桂皮、胡椒、肉桂子、川芎。還可按人們所需，配不同料，形成多種多樣多功能的「擂茶」。如加茵陳、白芍、甘草，爲「清熱擂茶」；加魚腥草、藿香、陳皮，爲「防暑擂茶」。經醫學驗證，擂茶對常年生活在大山長谷瘴氣較重的客家人，有獨到的驅邪健身功效。