

元稹詩寫品茗趣「快慢」之間祛浮躁



茶是中國傳統飲品，在各省各地均有出產不同口味的茶，可說源遠流長、雅俗共賞。

中國是最早發現野生茶葉的國家，飲茶的歷史非常悠久，大約始於漢代，而盛行於隋唐。茶葉沖以煮沸的清水，順乎自然，重於意境，對健康有益，原來又可陶冶情操。

有學者說過，中國人很重視的「人生七雅」，就是「琴棋書畫詩酒茶」，不少人耗盡一生精力在這上面，也創作了無數作品。其中喝茶一道，雖排在榜末，但一向是中國的文化精髓之一，什麼階層都可參與。茶的清香飄逸在人的生活裏，而很多人講的「開門七件事」，那「柴米油鹽醬醋茶」，兩者之共通點，竟然都在於「茶」。

唐朝著名詩人元稹有一首《一字至七字詩·茶》贈給好友白居易。這是一首奇趣形格的「寶塔詩」，全詩是：

茶

香葉，嫩芽

慕詩客，愛僧家

碾雕白玉，羅織紅紗

煎黃蕊色，碗轉麴塵花

夜後邀陪明月，晨前命對朝霞

洗盡古今人不倦，將知醉後豈堪誇

全詩首句只「茶」字，接着是兩句兩字、兩句

三字的，直至最後兩句七字，砌起來就像一個塔形，非常有趣，但是用字用韻皆有難度。詩先以茶點題，跟着言簡意賅地逐句逐樣地寫出茶的質、形、色、香、味和品茶的程序、情境、趣味、功效，並且兼及烹茶的茶具、飲茶的茶器，最後反映了當時飲茶的習俗，真情境皆具備。

有人說喝茶是平常生活的一部分，細味或快飲因人而異，也有人定要細細品嘗。筆者是廣府人，自幼早上隨家父出外，碰見鄰居朋友，大家的第一句總是：「飲咗茶未？」或每逢周末假期，會相約親友「去飲茶囉！」一家老少上茶樓享受那「一盅兩件」，其樂融融。大抵飲茶已成了一種重要的娛樂和社交聯誼的方式。潮州人喝的茶，叫「功夫茶」。很講究用具，很講究程序和細節，真是「功夫多多」。

煎茶「慢」養心

為了嘗一杯好茶，可以等過半晌才有。茶客真的要慢慢地等，從而生出一片「慢活態度」。只有慢慢地等，等到喝茶入口時，節奏要慢，這樣才能讓身心接受茶韻的沁潤。品味要優雅和從容，喝茶應該慢慢地來，一飲而盡那不過是為了解渴，不是品茶、不是品茗。

筆者曾去過雲南，試過對着蒼山洱海，品嚐當地出產的茶和咖啡，真是一種享受、真正的舒適寫意；也曾學人家半躺在椅上，一邊品嚐那雲南特產

的普洱茶，一邊細看欣賞「天上十朵不同形狀的雲」。

聽聞意大利人很喜歡喝咖啡，如果一天不喝咖啡，就如世界末日了。統計說意大利人每一年就喝掉近1,200杯咖啡，即每日要飲3杯以上，有沒有超過世衛的標準，或者愈飲得多愈健康，也就不知了。值得注意的是，報告說意大利人最常喝的咖啡叫Espresso，翻譯過來就是「快速咖啡」，重點就在一個「快」字。

意大利人在辛勤工作的前後喝杯咖啡，有時甚至是站着來喝，要快快地給自己一份犒賞和鼓勵，這是品味「快的態度」。沒有中國人會喜歡站着喝茶，因為中國人喜歡「慢活態度」。中國人喝茶，除了為了解渴，也是強調一種「育心」的精神享受。

在陝西法門寺博物館，有一套出土的唐代茶具。這套茶具，無論是種類和件數，都非常多，也非常複雜，超過我們的認知。若依陸羽《茶經》上的記載，唐代製茶也有其一定的工藝。

製茶程序要先製成茶葉餅。茶葉餅的做法是把採來的新茶葉，先放在籠屉上蒸，叫做「蒸青」。然後把茶葉搗碎，再拍成茶餅。要泡茶時，把一塊茶餅放在炭火上烤一烤，讓茶餅變軟後，就可剝下，茶的香氣此時也散發開來。

唐茶的製作工序非常複雜，準備工作也是一種慢工細活，絕不比咖啡的烘焙簡單。煮茶的時候，要



●圖為茶製作技藝傳承人以傳統方法煮茶。資料圖片

先把乾的茶餅放在紙上，敲成小塊，然後碾碎，再用篩篩把茶篩得很細。這時候，茶葉已成了茶粉。而且唐茶很講究新鮮度，現場做好的茶粉，就要現場煮、即時喝，否則味道會變差。

茶粉準備好，就要先把水煮開。水第一開的時候，先舀出一勺，給水裏面加鹽。水第二開時就加入茶粉，等到第三開時，再把剛才舀出的一勺水倒回去。這樣茶就不會「老」。等到所有的東西都煮開之後，茶才真正煮好。

因此，喝茶是急不得的，因為茶中飽含着精神享受，絕不是一飲而盡所能體會到的。

●雨亭 退休中學中文科教師，從事教育工作四十年。

傳統茶文化遇上「調味茶」中國茶飲如何發展？



中國有悠久的品茶傳統，其製茶技術及廣式「飲茶」習俗都被列為我國重要的非物質文化遺產。作為中西文化交匯點的香港，憑藉獨特的商貿優勢，匯聚了全國各地的茶葉精品，從傳統醇厚的普洱、鐵觀音，到迎合潮流的鮮製綠茶、花香四溢的香片茶，無不令人目不暇接。

傳統的茶文化給人一種悠閒的形象，需要耐心等待沖泡，細細品味其中的奧妙。然而，隨着注重效率的快餐文化盛行和西式飲品的興盛，飲茶方式和環境正在改變，不少傳統茶樓正面對極大挑戰。那麼，中國茶是否式微，無法承受咖啡、奶茶和汽水等的衝擊呢？

茶因其有助消脂減糖的健康特質，逐漸受到年輕人的青睞，成為一種時尚的生活品味。以珍珠奶茶為例，採用了茉莉綠茶、烏龍茶等茶底，結合了茶的清香與奶的醇厚，推出以來一直廣受歡迎

迎。新式茶飲品牌融合水果、芝士等材料製作新產品，發展愈來愈成熟。傳統茶葉以新的形態走進大眾生活，更促進了茶文化的傳播與創新，使茶葉產業煥發新的生命力。

抓住機遇迎接挑戰

時代的挑戰也可以被視為機遇，業界積極創新，發展了多元化的銷售策略，茶作為一種文化生活和知識體驗，會有愈來愈多人參與，與茶相關的工作機會亦相應增加。我國制定了《茶藝師國家職業技能標準》及《評茶員國家職業技能標準》，由認可培訓機構提供訓練和頒發證書，而香港的培訓機構透過與內地機構商討教學內容，令有志入行的人亦有機會進修。

香港是全球第五大茶葉進口地與重要轉口港，受過茶藝訓練的員工能進一步推動茶的貿易和銷售，有助在其他行業內開拓商機。

嶺南大學（嶺大）亞太老年學研究中心去年進行了一項調查，訪問了超過四百名香港青年，結果顯示，逾七成半（76%）的受訪者會定期飲用中國茶，近半數（49%）受訪者則將加入糖、花香或牛奶等的「調味茶」視為慣常飲用的茶類，反映傳統與新興茶飲之間的界線不再涇渭分明。

過去三年，嶺大在田家炳基金會的支持下，推行「青年茶文化推廣計劃」，在中學及大學之間推行文化教育，並培養出一批國家認可的青年茶藝師。

茶不僅是一種飲品和貿易產品，更代表了中國文化。把握飲茶文化的發展機遇，憑藉香港在茶葉貿易的優勢，培訓相關職業人員，將有助我們進一步推廣中國文化和製造相關就業機會。

●嶺南大學亞太老年學研究中心高級項目主任李健昊、研究教授及總監陳澤群教授

文化淺談

元世祖忽必烈重視農業生產，於中統元年（公元1260年）便設立了十路宣撫司，由通曉農事者主事，次年又設立勸農司，置勸農使。至元七年（公元1270年），元朝成立專門負責農田水利事宜的機構司農司，主要職責是派遣勸農官到各地巡視農業生產情況，考查地方官在農事方面的政績。至元二十五年，元朝進一步在江南設立司農司和營田司。

王禎《農書》惠後人 水排改木扇冶鐵水平升

司農司等農事機構的設立，有利元初恢復和發展農業生產。為了使農民掌握生產技術，提高農業產量，元朝政府派人到各地搜集古今農書，編寫農業書籍，於至元十年編成《農桑輯要》一書，這本書對日後王禎編寫的《農書》有一定幫助。

王禎，字伯善，山東東平人，元代著名農學家。元貞元年（公元1295年），王禎任產德縣（今屬安徽）尹，六年後調任永豐縣（今屬江西）尹，任職四年。前後十年的地方官生涯中，每當農忙時，王禎都親自到農村指導農業生產。他把積累豐富的農業知識傳授予農民，教導種植、管理，以及收割稻、麥、桑、麻的方法，並且畫出新式農具的圖樣，教導製造和使用。

識生產才可勸課農桑

王禎認為，地方官不懂農業知識、不熟悉農業生產，就難以做到勸課農桑的責任。他搜羅歷代農書，反覆研讀，並且經常觀察各地的農事操作與農業生產工具，於皇慶二年（公元1313年）完成了《農書》的編寫。

王禎所著的《農書》內容分三大部分，書後附有雜錄。第一部分《農桑通訣》，是關於農業的總論，包括農業發展史、授時、地利、耕墾、耙耨、播種、鋤治、糞壤、灌溉、收穫，以及植樹、畜牧、蠶桑等各方面。王禎認為，播種要適農時，農作物的品種要因地制宜，根據土壤、環境的差異而選擇，主張精選良種，實行多種經營與輪種。書中強調人定勝天的思想，認為「天時不如地利，地利不如人事」，主張興修水利，克服天災；強調灌溉的重要性，具體介紹了引水的方法，以及建造圍田與圩田等方法。

第二部分《百穀譜》，專門敘述各種農作物、瓜果、蔬菜、竹木等的種植栽培方法。最值得留意的是推廣種植棉花，王禎認為不論南方和北方，都可以廣植棉花。針對以為北方水土不宜，不適合種植棉花的看法，王禎介紹了種植棉花的方法，鼓勵北方推廣種植棉花。

第三部分《農器圖譜》，介紹各種農業器具。繪有三百零六幅各種農具、農業器械、運輸工具、灌溉工具、紡織機械圖，圖後附有文字說明，詳細介紹各種工具的源起、結構和使用方法。其中有很多是當時最新式的農具，例如四頭牛拉的犁，灌溉用的高轉筒車，牛轉翻車，割麥用的推鎌等。

王禎的《農書》圖文並茂，內容詳實豐富，對後世的農業生產有很大的裨益和影響，是一部劃時代的不朽之作。在中國農學史上，《農書》與《汜勝之書》、《齊民要術》、《農政全書》，合稱古代四大農書。

值得一提的是，王禎不但是農學專家，而且在機械設計與印刷技術的革新方面，也有突出的貢獻。東漢時期，杜詩製造了利用水力鼓風以煉鐵的「水排」，但到元代已經失傳。王禎用了幾年時間查訪研究，終於重現了這種鼓風設備，並且加以改進，將古人用皮囊鼓風改為木扇（風箱）鼓風，加大了風力，提高了冶煉水平。

在印刷術方面，王禎創製了木活字。他親自指導木工，用了兩年時間，雕刻了三萬多個木活字，並且試印了他編寫的六萬多字的《旌德縣志》，一個月印了一百多部，品質良好。王禎同時又發明了「轉輪排字盤」，排字工人只需坐着推動轉盤，便可以轉字排版，大大減輕了排版工人的作業。王禎亦總結了製作木活字的方法、排版和印刷的經驗，寫成《造活字印書法》，附在《農書》後面，向人們介紹推廣。

●緩園 資深中學中史科及中文科教師，從事教學工作三十年。

「楊公圓」大如茶杯 口感細膩絕倫



「肉圓」應該是最受青睞的一道中菜。魯菜有四喜丸子，閩菜有炸柏丸，粵菜有楊氏清燉肉圓，湘菜有湘鄉大肉圓，徽菜有徽州圓子（山芋粉肉圓），而淮揚菜、浙菜和川菜則有不同做法的獅子頭。

「肉圓」之所以如此受歡迎，其中一個原因是它的物資利用效率很高，因為昔日廚房沒有冷藏庫，所以「肉圓」可以很好地利用那本來難以直接烹調的碎肉、筋肉、邊角料。而且，相對過肥、過瘦的整塊肉，「肉圓」被剝成肉糜後，纖維被打碎，軟嫩易嚼，老少咸宜。

前文提到粵菜有楊氏清燉肉圓，這道菜的源起，可以追溯到袁枚的《隨園食單》。

《隨園食單》提到「楊公圓」，說到楊蘭坡府中作客，品嚐過一道肉圓，讓他讚不絕口。這個楊蘭坡，就是高要縣（位於今廣東省肇慶市高要區）縣令楊國霖。袁枚說楊氏的肉圓「大如茶杯，細膩絕倫」。就這樣說「大如茶杯」，或許

大家都沒有太多感受，因為大家可能會聯想到今天的小茶杯，但是清朝主要使用帶蓋的茶碗，用今日的度量去計算，它的碗口直徑大概就是10厘米左右，是常見淮揚菜「獅子頭」的兩倍左右，不可謂不大。而且，它的口感是「細膩絕倫」，並「入口如酥」。

依袁枚的理解，廚師應該是花了很大的工夫把原肉的筋節去除，用「肥瘦各半」的豬肉仔細地切碎，再加入芡汁調勻。其次要注意的是，「楊公圓」的肥肉佔比應大於今天常用的「四肥六瘦比」、「三肥七瘦比」，可想而知油香味更重，但也會相對容易感覺膩。

同樣是「肉圓」，「楊公圓」跟「四喜丸子」不同的地方是：「四喜丸子」是要先用油炸至定型，而「楊公圓」則不用。而且，根據袁枚的描述，「楊公圓」是入口即化，所以，推測它是不曾「摔打」，沒有「起膠」。也因為這個原因，當時已年近七十的袁枚才特別讚許這一口「細且酥」的口感。還有一點，袁枚描述「楊公圓」的

湯是「尤鮮潔」，所以可以篤定這一定是「清燉」的技法。因此，後來粵菜才會把這道菜稱之為「楊氏清燉肉圓」。

揚州獅子頭口感更豐富

「揚州清燉獅子頭」與「楊氏清燉肉圓」的做法大同小異，分別主要有三點：第一，「揚州清燉獅子頭」會加入一些荸薺碎和薑蔥水等作為輔料，味道會相對豐富；第二，「揚州清燉獅子頭」相較「楊氏清燉肉圓」小一半；第三，「揚州清燉獅子頭」會在砂鍋底部墊上大白菜葉，一方面防止肉圓粘底，另一方面也為湯底增加一些甜味。

坦白說，雖然沒有吃過「楊氏清燉肉圓」，但可以想像，我應該會更喜歡「揚州清燉獅子頭」，因為它的味道更為豐富；也可能筆者還年輕，所以還是喜歡荸薺帶來的清脆口感和甜味。

●葉德平博士 香港教育大學「文化傳承教育與藝術管理榮譽文學士」課程統籌主任、「戲曲與非遺傳承中心」副總監，曾出版多本香港歷史、文化專著。

「悠」化暑期功課 學有所樂更有所得

文苑英華

暑假前，筆者學校推出了一項名為「悠化暑期功課」之政策。——沒錯，是「悠」而不是「優」，能夠悠悠遊遊地學習，而同時又追求學得好，才是學習的至高境界。

有家長說：「孩子唔逼唔得。」真的嗎？如果孩子願意讀書，根本不用催逼。如果孩子不願意學習，往往源於挫敗；面對挫敗，孩子是有感受的，為免感受到觸碰，他們可能已築起心理防衛機制，催逼對情況沒有大幫助，只會令情況惡化。

實踐「自主學習」的策略

老實說，曾有多少人是在因做暑期功課而突飛猛進的呢？筆者鼓勵孩子善用假期的空間，針對自己的需要來作自主導向的學習，建立起自學的習慣，讓自己在新學年學得更好。

故筆者學校推出「悠化暑期功課」之政策，教導同學實踐「自主學習」的策略：

一、自定目標；二、自我規劃；三、自我監控；四、自我評價。

為了向家長介紹學校的想法和做法，筆者寫下了以下文字：

暑期生活各有模式——予以尊重；

吃喝玩樂悠遊天天——好好享受；

艱苦奮鬥拚搏應考——為你打氣；

自訂假期學習計劃——夢想飛行。

各科推介自學選項，同學可以自由選擇；同學亦可自定項目，推介自選並行亦可。及早開個學習檔案，實體電子形式不拘；記錄暑期所做所學，或多或少悉隨尊便；重點習慣自主學習，九月分享見賢思齊。

一日一錢，千日千錢；

積土成山，風雨興焉。

不爭一時，只爭底子，

月月嘉易，人人成功。

什麼是「月月嘉易」？有兩層意思。第

一，是取其讀音，每月追求增「加」「二」分，一分是學習態度，另一分是學科成績的進步。第二，是「嘉」許自己每分之進步，在學習方面求變「易」，人人進步，追求成功。

自定的功課形式有很多，除了各科的建議外，學校也提供了一些具創意的建議。例如：「百善孝為先，親情經營行動」，同學可選擇以改善與家人的關係為目標，進行計劃；又例如：「你這利那在何方：漫遊神州錦繡河山，親子探索之旅」，鼓勵家長帶同子女到內地旅遊，順道到景點拍照，把相片和感言放到指定的網址，同學既可認識祖國，捕捉回憶，眼到手到，隨時練筆，又可讓大家都知道「你這利那在何方」。

鼓勵孩子能在暑假「行到水窮處，坐看雲起時」，建立起自主學習的習慣，學得開心，學得有效。

●盧偉成 MH 校長 筆名孺子驢，播道書院總校長、香港教育領導協會主席、中國文化研究院學科顧問，致力在中小學推行中華文化教育，並把中華文化價值觀之學習滲透於各個校園生活環節中。