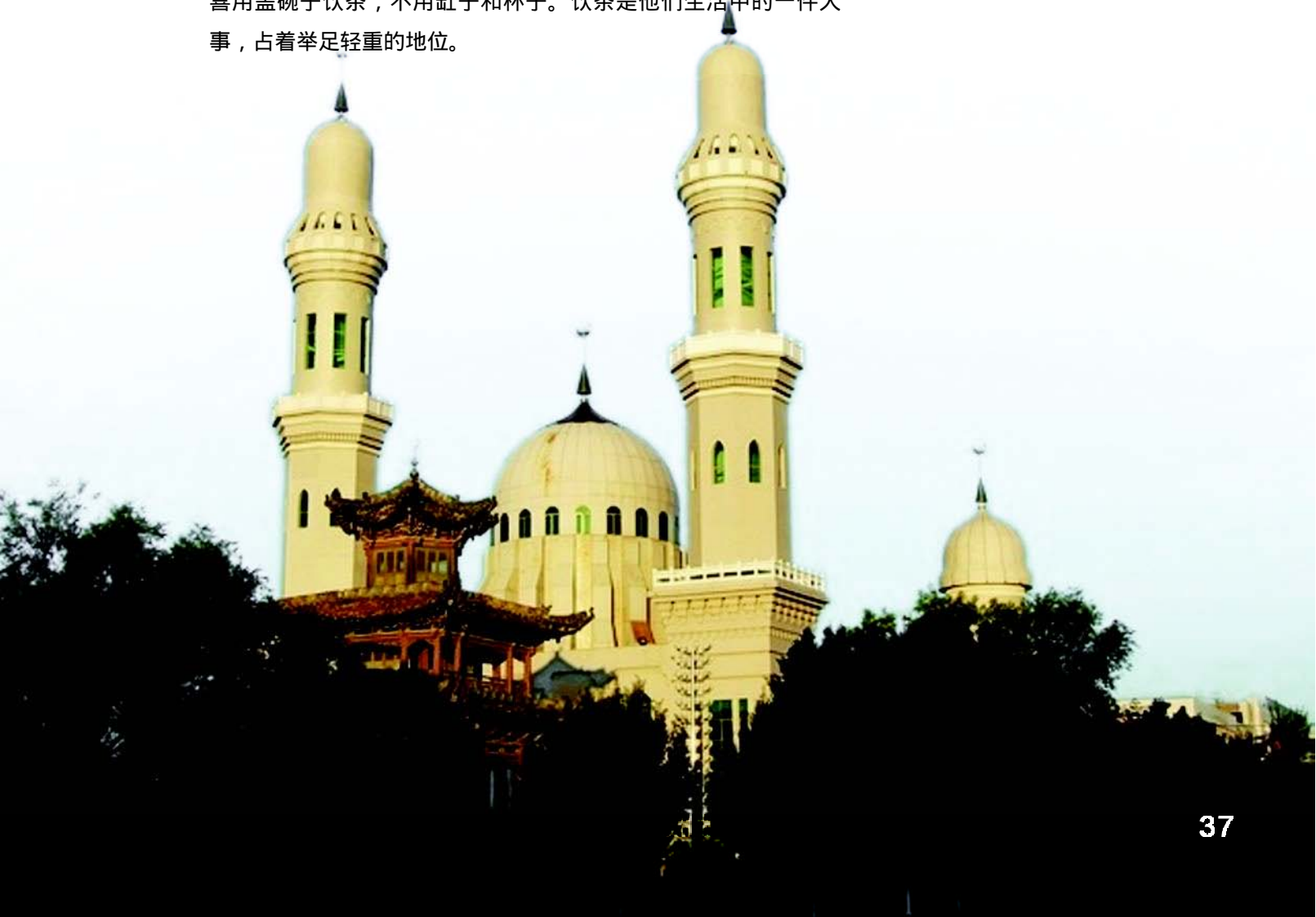


宁夏回族的 饮茶习俗

文/丁 超

宁夏回族民间茶俗甚多，有待客敬茶、三餐泡茶、馈赠送茶、聘礼包茶、斋月散茶、节日宴茶、喜庆品茶等茶俗，而且还从选茶、赠茶、用茶、点茶、配茶、煎茶、冲茶、递茶、加水、品饮、宴请等诸方面，形成了一套独特的茶事礼俗。可以说回族民间茶文化内容丰富，兴旺发达，经久不衰。

宁夏回族民间有谚语云：“不管有钱没钱，先刮三响盖碗。”每个回族家庭至少有两套盖碗盅子，有的多达十几套。他们喜用盖碗子饮茶，不用缸子和杯子。饮茶是他们生活中的一件大事，占着举足轻重的地位。





回族茶谚云：“早茶一盅，一天威风；午茶一盅，劳动轻松；晚茶一盅，提神去痛；一日三盅，雷打不动。”那些上了年纪的回族老人每天清早礼完“榜布达”（晨礼），有喝早茶的习惯。他们围在火炉旁，烤上几片馍馍，总是要“刮”一碗子的。这碗子也叫“盅子”，是一种陶瓷器皿，古代叫“茶盏”，底小口大。茶碗、茶盖、茶托（长方形叫盅船、茶船）配套，俗称“三泡茶”（好似战地碉堡）。有的茶盖上绘有蓝色的花纹或红色的小花朵，还有的绘有绿色或黑色阿拉伯文“清真”字样，既精巧美观，又方便耐用。喝茶先备一壶滚烫的开

水，把茶、糖等原料放入盅内，用开水冲泡5~10分钟再喝。用盖碗盅子喝茶有很多好处，民谚云：“一防灰（清洁），二防冷（保温），三防茶叶卡喉咙（安全）。”

择茶、泡茶、配茶种类甚多，都依经济条件、茶宴大小、宾客身份、生活需要而定。一般常见的有红糖清茶、冰糖窝窝茶、三香茶（糖、枣、茶）、红四品（红茶、红枣、红糖、枸杞）、白四品（白毛尖茶、白糖、芝麻、白葡萄），还有开胃化食的五味茶，即绿茶（苦）、山楂（酸）、芝麻（香）、白糖（甜）、姜（辣），健脾强肾、提神明目的五珍茶（龙眼、枸杞、葡萄干、杏脯、祁门红茶），生津养胃、健身美容的元宝茶（珠茶、红枣、枸杞、桂圆肉、葡萄干），提气补虚、强身健骨的八宝盖碗茶（茉莉花茶、冰糖、红枣、芝麻、元肉、枸杞、葡萄干、核桃仁）等。一般回族家庭除山区喝罐罐茶以外，川区回民多喝“三香茶”和“白四品”，所选茶叶有茉莉花茶、毛尖茶、陕青茶、红茶、砖茶、珠茶等。家庭条件好的喝龙井、乌龙、碧螺春等茶。

随着生活水平的提高，宁夏回族群众还根据需要，自制了明目清心的枸杞泡茶、止咳化痰的锁阳膏茶、滋阴补肾的羊骨髓茶和八宝甜面茶。

“客人远至，盖碗先上”，家里来了客人，宁夏回族多用盖碗茶来招待。他们先将盖碗擦洗干净，盛上茶叶和佐料，揭开茶盖半遮掩，将沸腾的开水注入盅碗内，冲出一

圈一圈浪花，恰似牡丹开花。泡约五分钟，双手递给客人。客人饮茶边喝边“刮”，不得用嘴吹或吸出声响。否则会被视为不懂茶礼、没有教养之人。喝茶时要留茶汗，不得一次喝干，要边喝边添。左手擎着托盘，右手大拇指和食指抓住盖顶，第四指卡住盖口，“刮”一下，喝一下，茶露汤色，常喝常有，清香爽



口，连绵不断。这一套茶事活动，就贯穿了“轻、稳、静、洁”的饮茶礼节。“轻”指冲、刮、喝要轻，不得出声；“稳”指沏茶要稳要准，落点准确，一次沏妥当，似蜻蜓点水，不浅不溢，不漫不流；“静”指环境幽雅，窗明几净，无干扰，无噪音；“洁”指茶碗、茶水清洁卫生，一尘不染。

宁夏回族喝茶全在于“刮”，不会“刮”就等于不会喝茶。俗话说：“吃油香要掰呢，喝盖碗子要刮呢！”回族吃油香要掰开，一小块一小块地吃，禁忌囫圇吞枣，否则被视为不懂礼节之人。喝茶要用碗盖一下一下地“刮”动，使茶叶和佐料加速溶解，使汤汁尽快变温，喝时又不会烫嘴。使用茶盖不仅可以防尘防灰、保温，而且还可起到搅拌茶叶的作用。民谚说：“一刮甜，二刮香，三刮茶露变清汤。”意思是说，“刮”第一遍时只能喝到最先溶化的糖的甜味，“刮”第二遍时，茶叶与佐料经过泡

制，香味完全散发出来了，这时的味道最佳。“刮”第三遍时只剩下茶叶淡淡的汤色，能起到解渴的作用。回族先民用茶消食，以茶代药，以茶代酒，继承了中华民族古老的茶文化传统。回族婚礼中的提亲裹包，以茶包为主，订婚时亲邻喝“定亲茶”，结婚时喝“喜宴茶”，婚后与老人喝“阖家茶”。某人干事业决心很大，也用“下茶”来形容，表示坚决，与古代“茶不移木”同出一辙。

“金茶银茶甘露茶，比不上回族的盖碗茶。”因为盖碗茶多有糖、红枣、核桃仁、枸杞、桂圆肉等配成，本身就是“长寿果”、“益寿果”，营养价值极高，所以各类盖碗茶对强身健体大有裨益。“回回老人寿数长，早起礼拜喝茶汤”、“不抽烟，不喝酒，盖碗子不离手”，这些都是回族养生保健的宝贵经验，从中不难发现饮茶在回族健康生活中的重要性。