

白族三道茶

● 四川安岳 刘 燕



白族是一个酷爱茶与茶文化的民族,无论男女老少,他们每天都要喝好几次茶,并且每次都要饮三道,茶俨然已成为他们生活的一部分。去过云南大理白族自治州的朋友,一定还对那里别具一格的三道茶记忆犹新吧。

所谓三道茶,不是指一杯茶泡三次,而是指三道不同口味的茶。在大理,三道茶也被叫作三般茶,最早是白族长辈对晚辈求学、学艺、经商以及新女婿上门时的一种礼俗,后来发展成为一种待客之道。每逢有贵客盈门,热情好客的白族人就会献上享誉中外的三道茶,以示对客人的尊敬和美好祝愿。

第一道茶,“苦茶”。客人落座后,主人一边陪客人聊天,一边吩咐家人将沱茶放到陶罐里烤,烤至茶叶黄而不焦、有香气溢出时为止,然后向其中倒入90摄氏度左右的开水,泡制一会儿

即成。白族人有一个习俗,“酒满敬人,茶满欺人”。因此,茶不能冲得过满,尤其是第一道茶,冲小半杯就可以了,意在小品小饮,礼到为止,不以喝茶为目的。“苦茶”浓酽,色若琥珀,闻起来有一股淡淡的焦味,吸上一口,感觉有些苦涩,细细品尝,又觉得有些清香。白族人认为,茶如人生,苦茶代表了人生的苦境,一个人要想有所作为,首先就得学会吃苦,可谓“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男。只有吃尽了苦中之苦,方能品出人生的滋味。

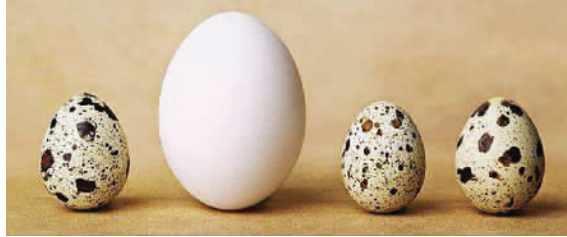
第二道茶,“甜茶”。当客人喝完第一道茶后,主人赶紧双手奉上第二道茶。所谓“甜茶”,就是在“感通茶”里加入了大理乳扇、核桃仁和红糖等佐料,喝起来香香甜甜的,既有茶叶固有的清香,又有乳扇、核桃和红糖独特的味道,让人顿生一种快乐、幸福之感。由

于“甜茶”香甜可口,十分好喝,很适合大量饮用,于是,主人不动声色地将小杯换成了大杯,让客人尽情畅饮,享受茶味之美。“甜茶”代表了人生的甘境,在历经了创业的千辛万苦之后,终于迎来了幸福美满的生活,可谓“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始见金”。勤劳的白族人早就意识到,吃苦在前,享乐在后,只有辛勤地付出,才会有满仓的收获。

第三道茶,“回味茶”。客人喝完第二道茶后,主人还会恭恭敬敬地献上第三道茶。为什么第三道茶会被称为“回味茶”呢?原来主人在“苍山雪绿茶”中加入了蜂蜜、花椒、姜和桂皮,各种味道互相渗透,味中有味,令人回味无穷。不仅如此,其中还蕴含着吉祥的寓意,“辣”在白语中与“亲”谐音,而姜在白语中读“某”,有大富大贵之意。因此,这道茶也表达了主人对客人诚挚的祝福。“回味茶”代表了人生的淡境,它告诫人们,人生得意时,不要忘乎所以,要懂得忆苦思甜,珍惜来之不易的成果;面对困境和不如意时,要心胸豁达,淡淡从容,笑看花开花落,笑对阴晴圆缺。因为拥有酸、甜、苦、辣的人生,才是完整的人生,才是值得回味的人生。

鸡蛋鹌鹑蛋哪个更有营养

● 重庆万州 邓万祥



鹌鹑蛋比鸡蛋贵很多,有时一斤鹌鹑蛋的价格是一斤鸡蛋的两倍。鹌鹑蛋的营养价值真的这么高吗?

营养专家说,相同重量的鸡蛋和鹌鹑蛋所含营养素其实基本相同,两者的蛋白质、脂肪、碳水化合物含量基本相同,其差别主要表现在四个方面:

- 1.鸡蛋里维生素A的含量是鹌鹑蛋的4倍以上。
- 2.鹌鹑蛋中的B族维生素含量多于鸡蛋,特别是维生素B₂的含量是鸡蛋的2倍,它是生化活动的辅助酶,可以促进生长发育。
- 3.鹌鹑蛋中的胆固醇含量高于鸡蛋。
- 4.鹌鹑蛋中的磷脂含量高于鸡蛋。

由于鹌鹑蛋的价格是鸡蛋的2倍左右,而它们的营养成分又相差不多,都是优质蛋白,吸收率都好,所以日常生活中不妨以鸡蛋为主,这样更经济、食用更简便些。

当然,对不同的人群还是可以区别对待的。比如6岁以下的幼儿,可以选择吃鹌鹑蛋,每天3~4个为宜(3~4个鹌鹑蛋相当于一个鸡蛋),因为同样重量的鹌鹑蛋中磷脂的含量高些,有助于孩子的大脑发育。

中小学生学习负担重,用眼比较多,可以选择吃鸡蛋,每天2个左右,鸡蛋中维生素A含量高,它对视力发育有利。

老年人不宜吃鹌鹑蛋,因为其中所含的胆固醇高,每天可以吃1个鸡蛋。但是有肝胆疾病的人吃鸡蛋,要根据身体情况选择少吃或不吃蛋黄。

不论是鹌鹑蛋还是鸡蛋,以蒸或煮的方式吃最好,因其消化吸收率基本可以达到100%。

SPH 上海医药
SHANGHAI PHARMA



OTC

泻火通便 标本兼治



沪药广审(文) 2018060229号 国药准字Z31020101 请按药品说明书或药师指导下购买和使用。禁忌与不良反应详见说明书。

简要处方资料:

【成 份】龙胆、芦荟、当归、大黄、栀子、黄芩、青黛、木香。

【功能主治】泻火通便。用于肝胆火旺,大便秘结,小便赤涩。

【用法用量】口服。一次3-6克,一日1-2次,饭前服用。

【禁 忌】孕妇忌服。

上海雷允上封浜制药有限公司

服务热线: 400-822-7790

地址:上海市嘉定区江桥镇曹安路3045号
邮编:201812