

Mùa Xuân Nói Chuyện Trà

Nguyễn Quý Đại

Qua tài liệu dẫn chứng hơn 6000 năm, Hoàng đế Shin Nung (Thần Nông) người Trung Hoa đầu tiên phát hiện ra trà uống bổ khỏe, mãi cho đến Hippokrates (460-370 B.C.) cũng công nhận trà có được tính tốt. Như vậy nguồn gốc trà có thể tìm thấy đầu tiên tại Trung Hoa.

Thời Nữ hoàng Âu Châu Hildegard von Bingen (1098-1179) đã công nhận các loại trà giúp chữa bệnh và được nghiên cứu rộng rãi trong giới Y khoa.

Ngoài ra có thêm huyền thoại về trà được nhắc lại, thưở xa xưa Hoàng Tử con vua Bodhidharma (Bồ Đề Đạt Ma ?) Ấn Độ lúc ngồi thiền hay buồn ngủ, Hoàng tử giận cá mìn mắt ném xuống đất và từ chỗ đó mọc lên cây trà?

Trà tại Á Châu

Trà thường trồng các vùng đồi núi quanh Hangzhou Trung Hoa, các vùng trà nổi tiếng là Ling Ching và Lung Ding, ngoài ra còn có vùng bảy núi ở Xishuangbanna trồng trà từ triều đại Tang (618-907) nhưng mãi đến triều đại Qing (1644) trà được đưa vào việc sản xuất. Hiện nay còn loại trà cây cổ thụ từ năm 1700 qua các đời (Shengzu-Kangxi), vùng này trồng loại trà Pu-Err lá dày. Nước trà màu hơi đỏ, được xem như một vũ khí tuyệt vời uống để chống lại bệnh có mỡ trong máu (wunderwaffe gegenfett).

Ở Ấn Độ vùng núi Darjeeling cách xa Kalutta 600 km trồng các giống trà „Thea Chinensia“ được công ty Đông Ấn „East India Company“ hoạt động từ năm 1600-1857 lai giống các loại trà năm 1823 tại Assam thành công, thêm loại „Thea assimica“

Ấn Độ trồng hơn 400 loại trà khác nhau, trà nổi tiếng thơm ngon quanh vùng Himalaya trên cao độ 2200 m, các vườn trà trong vùng thung lũng Steintal“ và Happy Valley Tea Estate.

Assam là vùng cao nguyên trên thượng lưu Brahmaputra, có 2000 vườn trà được lai giống khác nhau. Hiện nay xuất cảng trà đứng đầu thế giới là Ấn Độ sau là Tích Lan (Sri Lanka). Giống trà Thea assimica, được người Anh ông Schotte James Taylor mang vào Tích Lan năm 1849, sau 11 năm phát triển trồng trên cao nguyên Ceylon và Tamilen.

Tại Việt Nam theo sách An Nam Chí Lược ghi “vào tháng 5, năm thứ tám niên hiệu Khai Bảo. Đinh Liễn có tiến cống nhà Tống vàng, lụa, sừng tê, ngà voi và trà thơm “Theo các tài liệu trên chứng tỏ người Việt đã biết uống và biến chế trà từ lâu. Ngành khảo cổ đã khai quật tại vùng Nông Giang Thanh Hóa tìm thấy được nhiều chén trà, đĩa trà thời gian này ngang với đời Tống (Song 960-1279)

Theo Nguyễn Trãi ở Dư Địa Chí, đã kể đến trà Tước Thiệt (trà lưỡi chim sẻ) người ta gọi là trà móc câu thuộc giống trà mi ở vùng Sa Bôi nay là tỉnh Quảng Trị (ngày xưa thuộc Châu Ô, Châu Lý). Người Việt Nam có nghệ thuật ướp trà và uống trà.

Có rất nhiều giống trà trồng hợp với khí hậu địa phương, các nơi trồng trà nổi tiếng như : Phú Thọ, Hoà Bình, Nghệ An, Thái Nguyên, Lai Châu. Cao nguyên Bảo Lộc, Lâm Đồng có loại trà mi, hải đường. Có hoa nhỏ thơm dịu, nụ nhỏ, trà ngày nay theo nhu cầu kỹ nghệ sản xuất lai nhiều giống, có 3000 loại trà mi khác nhau trên thế giới.

Theo nghiên cứu các nhà khoa học, trà phát sinh từ 3 loại chính của Đài Loan và Nhật Bản đó là Camellia Japonica, Camellia sasanqua, và Camellia reticulata. Có thể đất nước Việt Nam trải qua chiến tranh, bể môn tảo cảng. Không được các chuyên gia ngoại quốc đến nghiên cứu, hay trước đó trong thời bị nô lệ các giống trà từ Việt Nam bị lấy đi ?

Trà mi có tên khoa học Camellia chrysantha trong thời gian gần đây người Pháp tìm ra trà mi giống Việt Nam và được nhắc đến trà mi hoa vàng tên Camellia vietnamensis ở Cúc Phương, đẹp hơn trà mi hoa vàng gốc Nhật, hoa ít hơn. loại Camellia baviensis ở núi Ba Vì hương thơm nồng nàn. Trà mi Camellia baviensis đem về trồng thí nghiệm ở đại học Lâm nghiệp Xuân Mai Hà Tây. Hoa lưỡng tính cánh trắng nhụy vàng to nở lâu tàn.

Trà vào Nhật Bản thế kỷ thứ 6 Hoà Thượng Huimeng (638-713) truyền Phật Giáo từ Trung Hoa sang Đại Hàn

vào Nhật Bản và phát triển mạnh trong thời Nara Zeit (710-94). Trà du nhập vào cùng giai đoạn trên, nhưng đến thời Hoàng Đế Shōmu thế kỷ thứ 8 trà dùng phổ thông hơn. Kế tiếp qua nhiều triều đại văn hóa phát triển. Thượng phụ Murato Shuko (1422-1502) biến chế trà xanh (Matcha) thường dùng trong các Chùa và các Hiệp sĩ đạo/Samurai. Đến đời sư phụ Sen-No Rikyu (1522-1591) được nâng lên một nghệ thuật, trở thành nghi thức uống trà (Tea ceremony/ Chanoyu) khởi đầu tại Daitoku-Ji-Tempel

Các nước Thái Lan, Lào, Java ở Indonesia, Malaysia... cũng trồng trà, nhưng mỗi quốc gia đều có phương pháp trồng trà riêng.

Trà nhập Âu Châu

Năm 1610 người Hòa Lan mang trà từ Trung Hoa về Âu Châu. Vua Ludwig XIV, Marquise de pompadour, và Goethe là những người uống trà xanh. Nữ hoàng Kathrina von Bragaza (1638-1705) con vua Johanns IV Bồ Đào Nha (Portugal) cùng đoàn tùy tùng đến Anh Quốc làm lễ thành hôn năm 1665, dâng lễ vật quà cưới đến vua Charles II (1660-1685) trong đó có nửa kilô trà. Chúng tôi trà lúc đó rất quý đối với giới quý tộc Âu Châu.

Các quốc gia Ấn Độ, Tích Lan bị Anh quốc chiếm làm thuộc địa, cách đây 150 năm các thương gia Anh nhập trà về các bờ biển Cornwall, Dorset, Kent chở về cho 2000 đại lý ở London độc quyền bán trà đen tại Âu Châu.

Nhưng đến cuối thế kỷ 19 trà xanh tràn ngập thị trường Âu Châu, nhờ phương tiện lưu thông tiến bộ, thời gian chuyên chở làm cho trà xanh không mất phẩm chất.

Trà nhập Âu Châu bằng đường thủy, trong thời gian này những đoàn lữ hành, vượt sa mạc dùng lạc đà chuyên chở trà từ Trung Hoa, Ấn Độ đến bán cho Nga xô.

Trà đến Mỹ Châu

Năm 1650 thương thuyền người Hòa Lan nhập trà vào New York, thời ấy gọi là Amsterdam mới (New Amsterdam) và trên đường Chatham có nguồn nước ngọt, vào buổi sáng người dân ông rung chiếc chuông nhỏ rao bán nước „come and get your tea-water!“. Các Tổng thống Hoa kỳ: Lincoln, Roosevelt, Hoover, Kennedy đều uống trà.

Nhà nhập cảng trà ông Sullivan tại New York, có sáng kiến bỏ trà vào một túi nhỏ bằng lụa cho mỗi tách trà, quảng cáo gọi khách hàng uống thử. Từ sáng kiến đó ngày nay người ta biến chế trà trong những túi nhỏ. Người Mỹ có thói quen uống trà xanh nhập cảng từ Trung Hoa. Năm 1904 người Anh Richard Blechynden đến St. Louis trong hội chợ triển lãm về trà. Ông ta

quảng cáo trà đen Ấn Độ vì thời tiết nóng, uống trà nóng ra mồ hôi khó chịu, ông bỏ nước đá vào ly trà, uống mùi vị thơm ngon và mát, từ đó mở đầu cho giai đoạn mới, uống trà với nước đá „ice tea“.

Sản xuất trà đi qua các giai đoạn căn bản, hái để lá héo, hấp nước hay sấy qua, đập hay chà phơi khô sàng lọc.. Trà đen hay trà xanh cũng đều biến chế từ các loại trà cây có tên khoa học : Camillia Sinensis và Camillia Assamica

Trà xanh (green tea) người Trung Hoa bỏ lá trà xanh (luchà) vào chảo gang nóng, rang sơ qua sau đó trộn bằng tay. Ngược lại người Nhật bỏ lá trà vào hấp nhanh khoảng một vài phút, hai phương pháp trên đều có mục đích khử các kháng độc tố, giữ cho trà có màu xanh, mùi thơm ngon

Trà đen (black tea) Người Trung Hoa biến chế trà đen (hongchà) ủ lá trà lên men. Sấy ướp các hương vị như hoa laili.. có mùi thơm. Người Nhật hấp nước, ủ lá trà lên men, ướp... trước khi phơi khô, lá được cán hay chà nhỏ. Đóng hộp, hay gói loại giấy có thể giữ mùi thơm. Trong tiến trình ủ trà lên men tạo phản ứng hóa học khử độc tố không mất lượng Coffein trong lá, giữ được mùi hương nhưng trà có màu đen

Trà Ô Long (Oolong) được sao chế dung hòa giữa trà đen và trà xanh lá ủ lên men màu đen, nhưng nước trà màu hơi ngà ngà

Các nước Âu Châu không thể trồng các giống trà từ Á Châu, nhưng họ nghiên cứu, phát triển chế biến từ: hoa quả, lá thảo mộc có dược tính sao chế thành trà uống để trị bệnh. Tại Việt Nam cũng biến chế các loại trà: khô qua, trà sâm, Hà thủ ô...

Trà có mùi vị thơm ngon, do bí quyết của người biến chế, có thêm các mùi hương như các loại trà ướp: hoa laili, sen, cam, bưởi, quế vv..

Hái trà vào buổi sáng, không khí ban mai tinh khiết cái hương của sương còn đọng trên cành lá, thì hương vị của trà thêm ngào ngạt bởi vì khí âm và khí dương hòa nhau thành sương là tinh anh của trời đất. Hái trà qua từng mùa, theo khí hậu thay đổi có mùi vị phẩm chất khác nhau.

Mùa xuân (first flush) loại trà 1. Mùa hạ (second flush) loại trà thứ 2. Trà có phẩm chất cao thường thu hoạch vào mùa thu (autumnal first and second flush).

Tuy nhiên tùy theo phong thổ, vùng nhiệt đới ở Himalaya hay các vùng đồi núi ở Trung Hoa độ cao có sương mù, không khí ẩm, trời mưa nhưng đất khô ráo không làm ướt gốc trà là yếu tố đặc biệt để trồng các giống trà.

Sự tích được nhắc đến tại Trung Hoa vùng núi cao, người ta nuôi đàn khỉ được huấn luyện mỗi sáng sớm, đàn khỉ trèo lên các cây trà trên núi cao, còn sương mai hái ngon trà non, đem về cho chủ biến chế thành trà thơm ngon và đắt tiền bán tại các tiệm trà có tên “trà khỉ/monkey tea”. Thời xưa người ta chọn các trinh nữ, trong những ngày sạch sẽ hái trà.. nên gọi các trà ấy là “trà Hoa nữ” (tôn ghi).

Nghệ thuật uống trà

Trên khắp năm Châu bốn bể trà được uống hàng ngày, sáng trưa chiều tối lúc nào cũng có thể uống được. Người Anh có câu tục ngữ “any time is tea time”. Năm 1840 nữ công tước Bedford tổ chức uống trà buổi chiều “Afternoon tea”, lúc 16 giờ uống trà của Ceylon hay Lap-Souchong ngày nay còn lại phong tục đó. Người Anh và các quốc gia thuộc địa của Anh quốc thường có thói quen uống trà với sữa hay đường. Ông Cecil Rhodes viết tại cung điện Semore Place. Buổi sáng người phục vụ thường hỏi “Ông muốn uống trà Tàu, Ấn Độ hay Ceylon”. Nếu trả lời dùng trà Ấn thì có câu hỏi kế tiếp “với chanh, sữa hay bơ” ? ở Anh Quốc cũng thường nói “you enjoy tea and take it easy”.

Người Nhật đã uống trà như một truyền thống thường ngoạn, một nghệ thuật cao quý gọi là “trà đạo”. uống trà với chén, bình trà bằng sứ, gáo múc nước phải bằng tre (Chashaku) phong cảnh uống trà phải thiên nhiên trầm mặc.

Trà xanh ”O-cha” loại Bancha cần nước nóng đun sôi khoảng 80 độ C, trà Secha/Gyohuro dùng nước sôi khoảng 60 độ. Ngoài ra còn biến chế các loại trà xanh thành trà bột (Matcha) và các loại trà uống để chữa bệnh

Hiện nay tại Kyoto có nhiều vườn trà vang bóng của thời đại Momayama(1568-1600) và các nơi trà đạo hấp dẫn, nhưng khó chịu khi quý gôi (seiza) ngồi trên hai bắp chân ! Trà được nhập cảng vào Nhật biến chế trà đen “Kô-cha”. Tùy theo mỗi nhà sản xuất, chất lượng khác nhau nên giá tiền chênh lệch

Du khách đến Tích Lan, thường mỗi sáng theo phong tục nữ phục vụ xuất thân người từ miền Nam đảo Tích Lan, mặc y phục trắng mang trà đến mời “ your morning tea Sahib! “.

Người Nga không những uống rượu Wodka, họ cũng biết thưởng lãm nghệ thuật uống trà. Năm 1638 Hoàng gia Mông Cổ tặng Nga 200 gói trà thơm ngon, Họ dùng nồi nấu trà (Samowar) đốt bằng than (hay điện ngày nay). Phần thân bình chứa nước, trên nắp để bình trà nhỏ, bỏ trà chế nước sôi, độ sôi của nồi nước bốc hơi làm nóng bình trà. Khi uống pha trà ở bình trên với một

phần nước sôi. Loại bình Samowar người Thổ Nhĩ Kỳ cũng dùng để nấu trà đen .

Các loại bình trà bằng sứ được làm qua nhiều thời kỳ khác nhau. Hơn 2000 năm trước Thiên Chúa, tại Trung Hoa có loại sứ Yih-Sing làm bằng đất sét vàng. Mãi cho đến triều đại nhà Tống/Song (960-1279) nghệ thuật thủ công nghệ làm những bình sứ màu trắng, chén, đĩa trà tinh xảo hơn.

Các nước Nhật và Đại Hàn, cũng làm các loại chén bình bằng sứ trong thời gian trên với người Trung Hoa.(các loại bình, chén, đĩa sứ này còn lại trong các bảo tàng viện).

Tại Đức năm (1730-1750) các vùng Bayreuth và Ansbach có các lò biến chế chén, tách trà bằng thủy tinh, bạc hoặc sứ. (Munich có lò đồ sứ nhưng chỉ làm ly uống Beer lớn có tay cầm)

Trà với thi nhân mặc khách

Ông De Quincey bảo “trà luôn luôn là ẩm phẩm của hạng trí thức” Người Trung Hoa quan niệm “trà là bạn của ẩn sĩ thanh cao” . Người Việt Nam cũng có nghệ thuật uống trà như người Trung Hoa. Giới trường giả dùng bộ trà trên khay hình chữ nhật hay hình vuông có chân quì, khắc khắc ọc xa cừ . Chén Quân, chén Tống, bình pha trà cổ các loại độc ẩm, song ẩm và ẩm quần, của các nhà sản xuất : Thế Đức, Lưu Bội, Mạnh Thân.

Pha trà phải chọn nước, để pha trà tăng thêm hương vị, nước suối thì tuyệt vời, nước giếng lấy từ mạch nước thiên nhiên, bếp lửa phải bằng than nhẹ lửa, nước sôi sủi mắt cua, (khoảng 80 độ). tráng bình trà qua một lần nước nóng, đổ ra trước khi bỏ trà vào châm nước, (người Trung Hoa đổ ngay lần nước châm đầu tiên gọi là rửa trà). Nước máy có nhiều vôi cần phải lọc qua, nấu trà bớt mất mùi vị thơm ngon. Cách pha trà của người Việt và người Trung Hoa, không biến thành quì tắc nghiêm túc như ở Nhật.

Uống rượu cần nhiều người cho náo nhiệt. Uống trà là nghệ thuật trong trầm lặng, trà có tính cách đưa người uống vào thế giới mặc tường, bởi thế nên uống trà lúc tinh thần sáng khoái, cảnh vật yên tĩnh, cần người văn nhã biết cái thú uống trà, bỏ mọi bận rộn đời sống bon chen, uống từng chén nhỏ, gọi là “ẩm sĩ”. Nếu một vài người uống chén to, uống một hơi làm sao biết hương vị của trà nên bị gọi là “ngưu sĩ” . Uống trà cũng như pha trà đều cần một nghệ thuật cao. Người Tây phương họ sành điệu về rượu, beer, cafe.

Thời vua chúa mỗi buổi sáng các cung nữ thường lấy nước sương còn đọng lại trên lá sen về cung pha trà. Hoặc bơi xuồng trên các hồ sen (ở Huế nhiều hồ sen) lấy trà bỏ vào các búp sen sắp nở, một lượng trà hảo

hạng, trà hấp thụ mùi thơm của sen dưới sương đêm. Sáng hôm sau trở lại vạch cánh hoa lấy trà bỏ vào hũ đậy kín không mất mùi hương, và đó là loại trà sen tuyệt hảo nhất.

Tô Đông Pha ví trà với mỹ nhân, nhưng Điền Nghệ Hằng lại quan niệm “uống trà để quên cái huyền ảo phồn hoa, trà không phải để cho hạng ăn cao lương bận lượt là thưởng thức”.

Lê Quý Đôn (1726-1784) quan niệm về nghệ thuật uống trà “ Một chén lòng sạch bong, hai chén lòng phơi phới, đến chén thứ bảy thì dưới hai cánh tay như có cánh thổi lên làn gió mơ màng..”

*Bán dạ tam bôi tửu
Bình minh sở trảm trà
Mỗi nhật cứ như thế
Lương y bất đáo gia*

dịch là:

*Nửa đêm uống ba chén rượu
Sáng sớm uống vài chén trà
Ngày nào cũng như thế
Thầy thuốc không bao giờ tới nhà*

Các cụ với kinh nghiệm sống, dùng trà để trị bị bệnh, và ngày nay khoa học đã chứng minh rõ ràng.

Trung tâm nghiên cứu về bệnh ung thư “Deutsche Krebsforschungszentrum in Heilberg cũng như Đại Học Kansas “University of Kansas City” phân tích trà xanh có các chất “Epigallocatechin -3- Gallat viết tắt là EGCG chứa nhiều Vitamin E và C, ngăn được sự viêm cứng mạch máu, giảm lượng mỡ trong máu vv..

Trà uống để tiêu khiển nhàn thường nhật, và dùng trong việc ngoại giao, tế lễ, cúng tổ tiên, cúng Phật. Tập tục uống trà đã ăn sâu vào sinh hoạt, các văn nhân mặc khách thời xưa đã ca tụng thú uống trà Viên Chiếu thiền sư đời Lý Nhân Tông

*Tặng quân thiên lý viễn
Tiên bả nhất bình trà*

dịch:

*Tiền chân ai bước đường xa
Miệng cười đưa một bình trà tặng nhau*

Các làng quê miền Trung người ta cũng trồng trà, hái trà non hai lá, và nụ trà để biến chế dành cho ngày tết. Các khu vườn ngoài diện tích sử dụng sinh hoạt, còn lại trồng cau, trái cây cam quýt, và những cây trà cao ngang tầm người. Người miền Trung thường gọi cây trà là cây chè, lá dày lớn màu xanh đậm và láng, trở bông màu trắng 5 cánh, đường kính khoảng 10 cm, nhụy vàng thơm nhẹ.

Đọc theo các đường làng, thị trấn miền Trung, thường có quán bán nước chè xanh, trong căn lều tranh nhỏ, cái nồi đất nấu trà tươi bốc mùi thơm ngon. Những trưa hè hay chiều thu, ghé quán uống bát chè xanh mát bằng chiếc gáo dừa, trà xanh sóng sánh như nắng vàng với thoáng hương thơm. Nâng chiếc bát bằng sứ uống từng hớp nhỏ, trà sẽ làm dịu cơn khát và có cảm giác thú vị ngọt ngào. Trà là hình ảnh quen thuộc như cây đa đầu làng, con đò bến sông, trà không thể thiếu trong sinh hoạt, dù đời sống văn minh có những quán giải khát bán cola, nước ngọt với nước đá. Nhưng không thể quên được quán chè xanh bên đường. Trà trở thành nếp sống văn hóa, đã đi vào lòng dân tộc. Các cụ ngoài Bắc uống trà và ngâm mấy câu thơ :

*Làm trai biết đánh tổ tôm
Uống trà liên tử ngâm nôm Thúy Kiều*

Bài thơ gọi trà của nhà cách mạng Phan Bội Châu (1867-1940) chủ tịch danh dự của Việt Nam Quốc Dân Đảng, buồn cho vận nước. Để thức tỉnh hồn thiêng sông núi, trong thời kỳ chống thực dân Pháp dày xéo quê hương :

*Trà ơi ! Còn nước là vinh hạnh
Cháy lười khô môi thăm những ai !*

Đại văn hào Nguyễn Du (1765-1820) thường thức trà với tâm sự

*Khi hương sớm lúc trà trưa
Bàn lan điểm nước đường tơ họa đàn*

Thi nhân uống trà để cảm thương cho số phận người kỳ nữ:

*Khách trọng lợi, kinh đường ly cách
Mãi buôn trà sớm téch ngàn khơi
Thuyền không đậu bến mặc ai
Quanh thuyền trắng dãi, nước trôi lạnh lùng
Phan huy Thực*

*Nồi cơm nấu dở bát nước chè xanh
Ngồi vui kể chuyện tâm tình bên nhau*

Hoàng Trung Thông

Dừng chân bên quán nước, người lính trẻ Quang Dũng uống bát trà xanh nóng làm vui cơn khát, dịu bớt nhọc nhằn. Tiếp tục hành trang lên đường, nhưng lại vương động bóng giai nhân

*Tiền nước trả em rồi nắng gắt
Đường xa choáng vầng núi và mây
Hồn lính vấn vương vài sợi tóc
Tôi thương mà em đâu có hay*

Quang Dũng

Trà đã đưa nhà thơ Tùý Anh trong những ngày viễn xứ, trở về với nếp sống Cổ đô Huế bên bóng dáng mẹ hiền, bát nước chè xanh đầy hương vị quê hương, với tình mẫu tử thiêng liêng cao như trời, rộng như biển, không thể phai mờ trong khung trời kỷ niệm !

*Bát nước chè xanh
Mẹ dành cho mỗi sáng
Con thường uống cạn
trước khi đến trường....
Con đã xa khung trời kỷ niệm
mỗi lần nhớ bát nước chè xanh
nhớ về mẹ có đôi mắt triều mến
vẫn còn in trong bát nước long lanh...*

Tùý Anh

Nguyễn Sa nói về định mệnh, những oan nghiệt cuộc đời tục lụy. Chiều chiều bên bình trà nhỏ, uống để nhớ lại cố hương! nhưng thời gian đi mãi có đợi ai bao giờ !

*Chất xám trong não bộ lên men
Trán nhăn dăm bảy, nếp kinh thiên
Thượng Đế trên cao, chiều độc ẩm
Mạt lộ, ta ngồi chỗ hạ phiên*

Nguyễn Khuyển (1835-1909) cuộc đời nhàn hạ vui với gió trăng

*Khi vườn sau khi sân trước
Khi điếu thuốc, khi miếng trầu
Khi trà chuyên năm ba chén
Khi Kiều lấy một đôi câu*

Nguyễn Khuyển

Xuân về trong ba ngày tết, nâng tách trà nhớ lại xuân xưa, bên quê nhà với nhiều kỷ niệm đẹp khó phai pha, ra đi làm người viễn xứ, uống trà đàm đạo để sống lại với hồn quê hương sông núi.

Tài liệu tham khảo:

Gruener Tee tác giả Jean Puetz & Monika Kirschner

Das hobbythek buch

Geheimnis Japan tác giả (Shuichi Kato)

Sir Lanka tác giả (Polylott)

The importance of living (Lin Yutang)



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI UỐNG TRÀ

-Không nên uống trà khi đói bụng, trà sẽ nhập vào phế phủ, làm lạnh tử vị. Ông bà ta có câu "Bất ẩm không tâm trà"; Không uống trà khi trong ruột không có gì.

-Không nên uống trà quá nóng. Nước trà quá nóng sẽ kích thích mạnh đến họng, thực quản, dạ dày. Theo một nghiên cứu, uống trà vượt quá 62 độ C, vách dạ dày dễ bị chứng đau bao tử. Nên uống trà dưới 56 độ C.

-Không nên uống trà nguội. Trà nóng làm cho tinh thần sảng khoái, tỏ tai, tỏ mắt. Trà nguội có tác dụng phụ như hàn, tụ đờm, không tốt.

-Không uống trà quá đặc. Trà đặc có nhiều cafein và theocin, kích thích khá mạnh, dễ làm đau đầu và mất ngủ.

-Không uống trà pha thời gian quá dài vì chất mỡ, phenon trà, chất thơm có thể tự động ôc-xy-hóa, không những trà biến sắc mà giảm vitamin C, vitamin P, acid amin và số vi sinh vật (vi khuẩn) tăng, ảnh hưởng vệ sinh.

-Không nên uống trà pha nhiều nước. Pha đến 3-4 nước thì không còn chất chè nữa và có thể làm cho những nguyên tố vi lượng có hại trong lá trà tan ra.

-Không uống trà trước lúc ăn cơm vì trà có thể làm giảm dịch vị, có thể giảm chức năng tiêu hóa, thu hút anbumin.

-Không nên uống trà ngay sau khi ăn cơm. Trong trà có chất tannice acide có thể phát sinh đông kết với anbumin và chất sắt trong thức ăn, ảnh hưởng đến sự hấp thụ anbumin và chất sắt.

-Không nên uống trà cách đêm, chất đường và anbumin trong trà có thể trở thành chất nuôi dưỡng tốt cho vi khuẩn và nấm phát triển. Tuy nhiên, trà cách đêm, nếu chưa biến chất, có chất chua, chất flo có thể ngăn chặn xuất huyết ống mao tế như bị viêm xoang, đau lưỡi, ra máu chân răng, xuất huyết dưới da... Mắt thường xuất hiện tia máu hay chảy nước mắt, hằng ngày rửa mắt bằng trà cách đêm sẽ thấy ngay hiệu quả. Mỗi sáng trước khi đánh răng hoặc sau khi ăn sáng, ngậm súc nước trà cách đêm mấy lần, đã sạch miệng còn làm chắc răng.

-Không nên dùng trà uống thuốc. Trong trà có chất tantic, có thể phân giải thành tantic acid khi kết hợp với nhiều loại thuốc làm trở ngại hô hấp và ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc. Tục ngữ có câu "Nước trà giải thuốc" là vậy.