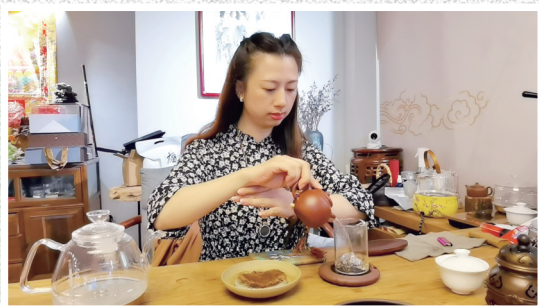


菲梵钰轩·茶聊茶疗

给心灵最好的『禅韵SPA』



王菲,2015年获得镇江市首届茶艺大赛冠军,同年获得五一劳动奖章、五一技术能手称号,国家级高级茶艺师,考评员,国家茶艺二级技师,镇江大师技能工作室成员,镇江文旅集团雅集老师,镇江母女综合茶艺表演创始人。

茶疗或许许多人都不甚了解,但茶聊很多人都了解一点。茶聊是一种富有禅意的茶道文化,通过茶道的方式体现出禅意的思想精髓,追求内心的平静与和谐,弘扬自然之美。

在我市天禧苑商业街有一间菲梵钰轩茶室,这里不仅有精美的茶具,茶叶的种类也非常多。菲梵钰轩茶室的老板王菲,是一个外表柔美,骨子里却透着倔强和干劲的“80后”古典美女。追求完美,让王菲不断寻求突破和发展。

王菲有着十多年茶艺教学及品鉴经验,2015年获得镇江市首届茶艺大赛冠军,是国家高级茶艺师。王菲常年通过茶聊(疗)的方式将茶与疗愈结合,禅茶一味,解放现代人忙碌焦躁的生活状态。

“茶艺分为茶叶和艺术两大块。”王菲介绍,爱也是一种艺术,真正的爱应该包括四个要素:关心、责任、尊重和了解。

“在与茶的对话中,我们讲茶聊与茶的相互融合,将茶作为修行的一部分,即以茶为媒介,通过沏茶、品茶、赏茶等过程来达到放松心境的境界。”王菲说,茶聊(疗)强调的是一种内心的体验和境界,通过沉浸在茶聊的过程中,逐渐放下杂念,进入一个平和、宁静、专注的状态,进而提升人的境界和修养。

王菲表示,茶聊(疗)的内涵通常包含以下几个方面:

禅意:茶聊(疗)强调的是内心的安静和平和,茶道的精髓在于营造一种禅意的氛围,通过沏茶、品茶、赏茶来达到内心平静的效果。

自然:茶聊(疗)强调的是自然和谐的美学,茶道注重以自然的方式表达美感,追求朴素和自然的风格,不追求繁复和浮华。放下心中的执念与妄想,求得内心的宁静。

和谐:茶聊(疗)体现了和谐的思想,茶道强调人与人之间、人与自然之间的和谐关系,要求人们保持谦虚、宽容、平和的态度。

顺应自然:茶聊(疗)内容还包括顺应自然的思想,茶道注重顺应自然的节奏和规律,将自然与人文融为一体。

“在日常生活中,我们可以通过沏茶、品茶等过程来体验茶聊(疗),使我们的身心得到放松和修复,同时也可以增强我们对生活的感悟和对世界的认识。”王菲给众多学校、企事业单位做过专业礼仪及茶艺培训。尤为难得的是,她常年热衷于做慈善事业。

“做一个安静细微的人,于角落里自在开放,默默悦人,却始终不引起过分热闹的关注,保有独立而随意的品格,这就很好。”王菲说,如果你焦虑、紧张,压力大,在你无从选择,或者选择困难的时候,不妨邀上三五好友,坐下来聊聊,喝一杯茶。

一场茶聊(茶疗),茶至心路,心至茶路。这里喝的是茶,聊的是心,这也是你给心灵最好的SPA。

(朱美娜 文/图/视频)



我的私房菜

地道湖南菜——剁椒鱼头



喜欢吃辣的朋友,大多喜欢吃剁椒鱼头,剁椒鱼头是一道湖南菜。本期我市“润湘园饭店”的张先生(网名:张鱼头)向我们推荐了他制作的剁椒鱼头。

张先生介绍,首先选鱼很重要,他们家做剁椒鱼头的花鲢来自高邮湖,活杀、现蒸,没有土腥味。鱼头大约3斤重,肉要两指宽。具体做法是,将处理好的鱼头摆盘后,浇上蔬菜汁、豆豉、酱油、野山椒等秘制调料后上锅蒸,大约蒸20分钟即可,出锅撒上迷人的小葱花,色香味俱全。

此外,他们家做鱼头的调料都是从湖南运过来的,地道得很。“食材一定要好,这样才能保证鱼头口味正宗,我的这个剁椒鱼头累计已经卖过20多万份。”张先生说,润湘园黄山店开店15年,有很多回头客就是冲着剁椒鱼头来的。

我们还了解到,他们家现在还有免费外送服务,喜欢剁椒鱼头的你可以尝尝。

(朱美娜)

秋季茶饮推荐: 冰糖雪梨枸杞红枣茶



介绍食材



将梨切块

秋分过后,天气转凉,雨水渐少,气候干燥。喝点啥好呢?本期我市丹徒区炎黄外国语学校附属幼儿园中班的小朋友们,给大家推荐一款秋季养生茶饮——冰糖雪梨枸杞红枣茶,祝福辛勤的劳动者们在这收获的季节里健康快乐。

(胡海娟 赵祺 朱美娜)

