

## 旅遊隨筆主恩顯（五） 07/31/2022 梁德舜牧師

在這廿八日阿根廷之旅，我發現阿根廷人在生活有兩個特別的地方：一是喜歡享受下午茶、二是人人皆經常飲用瑪黛茶，不只單純喜歡其味道，而是作為一種聯誼的渠道。阿根廷人視瑪黛茶為一種社交飲品。

南美洲是一個熱情、浪漫的大洲，以牧牛為主，有些土地不適宜種植蔬菜、水果，但這個以「肉食」為主的民族，其人民的血液卻獲得世界各醫學專家的證實：他們甚少有敗血症、中風症、糖尿病，而且個個精神充沛，體力旺盛，營養健全。究其原因，原來他們長年飲用一種當地的特產——瑪黛茶(Yerba Mate)。

瑪黛茶是阿根廷的國民飲料。由巴拉圭冬青(Ilex Paraguariensis)的葉子和根莖製成，是一種草本茶。跟別的茶葉不同，瑪黛茶經過磨碎處理，呈綠色粉末狀，看起來不像我們一般泡茶用的原片茶葉。阿根廷人喜歡用葫蘆形狀的茶杯喝茶，把茶葉塞滿茶杯的 80-90%，加入 70 至 80°C 的熱水沖泡，用附有濾咀的金屬製吸管飲用。茶味是甘香中帶點苦澀。這不是人人都能接受的味道，怕苦的人或許覺得有點像中藥。

阿根廷人經常飲用瑪黛茶，不只單純喜歡其味道，而是作為一種聯誼的渠道。阿根廷人視瑪黛茶為一種社交飲品。喜歡與家人和朋友於聚會時一起分享瑪黛茶。由當中一人負責沖泡，把瑪黛茶傳給其中一人飲用。當這個人喝完後，把茶杯遞回泡茶的人手中。然後泡茶的人會在杯中加添熱水，傳給另一個人喝。如是者，直至所有人飲過第一杯，再重新傳第二杯、第三杯……這樣一邊聊天，一邊喝茶，直至聚會結束。對於共用茶杯和吸管這種傳統文化，全因為他們視你為朋友，也就是「當你是自己人」才跟你喝同一杯茶。

看到這裡，也許你覺得這種交換口水的喝茶文化很不衛生，甚至有點嘔心。不要說跟陌生人飲同一杯茶，連跟認識多年的同事和朋友吃飯，都選擇用公筷，恭恭敬敬的輪流夾菜。無分彼此的口水交流，我只想起小時候媽媽用

口咬開蟹，拆開蟹肉放進我口的情景；又或是與另一半「你一啖、我一啖」分享同一杯雪糕的畫面。受到瑪黛茶的文化衝擊後，我忽發奇想，也許透過分享瑪黛茶，可以打破人與人之間的隔閡，令關係迅速變得更親密。

這種飲茶文化徹底地滲透在阿根廷的每一個角落。無論在布宜諾斯艾利斯市的熱鬧街頭，甚至通往菲茨羅伊峰的山路上，都會見到阿根廷人一手握著瑪黛茶杯，一手拿著大暖水壺沖茶的熱水。

根據研究瑪黛茶含有豐富的瑪黛因、綠源酸、芸香甙、單寧酸等成分，維生素多達 12 種之多，含有人體所需的 196 種天然營養成份與生物活性物質，比中國綠茶所含的 144 種活性物質還多了 52 種，其中抗氧化成份占了 50% 以上。

由於瑪黛茶所含的複合營養成分與生物活性物質之間的相互協同作用，給人體帶來了廣泛的健康影響。根據阿根廷人長年生活實踐的切身體驗，瑪黛茶可增加體能、增強體質、促進代謝、淨化肌體、調節食欲、控制體重、消耗脂肪、緩解精神緊張與心理壓力、改善情緒、消除抑鬱、提神解乏、充饑解渴、發汗解暑、利尿通便、提高注意力和增強記憶力、保障睡眠。

經阿根廷布宜諾賽勒斯醫學院、法國巴斯德研究院、美國哈佛大學醫學院、日本城西大學醫藥學部等世界知名專業機構的研究結果表明：瑪黛茶可廣泛影響神經、血液、消化、泌尿、免疫、內分泌及抗氧化系統，能鬆馳平滑肌、改善呼吸、保護心肌、增加膽汁分泌、清除膽固醇、改善血液迴圈、抗氧化、抗過敏、促進自組織修復與內穩態調節，具有預防單純性肥胖、高血脂症、慢性疲勞綜合症、抑鬱症、糖尿病、壞血病、胃潰瘍、缺鐵性貧血等多種功效。