



茶——悅在舌尖

在上一期的專題文章中，中葡雙語教學暨培訓中心為讀者們帶來了一場杜羅河紅酒之旅。原來紅酒不僅是葡萄牙人日常生活中的重要角色，而且是這個歐洲大陸最西端的美麗國度國民的文化與身份象征。

本期文章，我們將轉換角度，一同前往東方大國——中國。我們將探索這裡最傳統的飲品——茶。與此同時，我們也將尋找它在中國人生活中的象征及其對世界的影響。

茶的歷史是一部充滿著熱愛的精益求精的故事。飲茶這一行為要追溯到公元前 250 年的中國，它由先帝神農¹意外發現。一次神農在樹蔭下煮水，樹葉在春日的微風中輕輕搖擺。正是這時，幾片樹葉不偏不倚地落入這壺沸水中，即刻釋放出令人難以置信的輕柔芬芳。先帝便決定品嚐這泡有樹葉的水。他飲後瞬間感到神清氣爽，心曠神怡，一下愛上了這芬芳馥郁的美妙飲品。自此，茶便誕生了。

¹ 神農是中國古代神話中的帝王，為三皇之一。三皇指史前中國的三位天神。

² *Shen-Nung* foi um governante mitológico chinês que se tornou um dos Três Soberanos, um grupo de antigas divindades ou reis deificados da China pré-histórica.

Chá: alegria no paladar

No último artigo temático, o Centro de Ensino e Formação Bilingue Chinês-Português ofereceu aos leitores uma viagem pelos vinhos produzidos no Douro. Percebemos que o vinho tem um papel essencial na vida quotidiana dos portugueses e representa, ao mesmo tempo, a cultura e a identidade dos povos deste belíssimo país, no ponto mais ocidental do continente europeu.

Neste texto, vamos mudar de foco. Viajamos desta vez para a China, o maior país do extremo oriente. Exploramos a bebida mais consumida aqui: o chá. Tentamos também dar uma ideia do papel que o chá tem na vida dos chineses e na sociedade em geral.

A história do chá chinês é uma história de paixão e refinamento. O consumo de chá começou na China, em meados de 250 a.C., por acidente, pela mão do imperador *Shen-Nung*². O imperador estava a ferver água à sombra de uma árvore que balançava ao sabor da brisa da Primavera. Por mero acaso, umas folhas caíram exactamente na água fervida e libertaram um aroma incredivelmente suave e fresco. *Shen-Nung* decidiu provar a infusão. Sentindo-se reconfortado e com uma especial sensação de bem-estar, o Imperador apaixonou-se imediatamente por esta bebida maravilhosa. Assim, nasceu o chá.



神農發現茶
Shen-Nung descobriu o chá

茶在成為中國人最愛的飲品乃至生活習慣的一部分前，其實一直被視做藥品。人們相信茶可治療各類疾病，並且作為健康補品，有延年益壽之功效。直至今日，在傳統中醫學中，綠茶仍是治療多種疾病的藥方。除了它的醫學價值之外，茶還有另外一個特點：茶香沁脾。它獨特的清新香氣總是讓所有人都為之神往。正因如此，茶是致力於專注冥想之人的首選，也因此佛教僧侶間備受歡迎。然而，在很長一段時間裡，茶都是極為昂貴的飲品，僅有小部分人有機會享用。這些人或是宮廷中的達官顯貴，或是德高望重的僧侶，此外無人可得。終於，到了明朝（公元 618 至 907 年），茶得以普及，廣泛地融入了社會各階層人們的日常生活中，飲茶也成為家庭與朋友間的一種習慣。

Antes de se tornar numa das bebidas preferidas e um costume na vida quotidiana na China, o chá era considerado um remédio medicinal. Acreditava-se que o chá tratava algumas doenças e era também um tónico para a saúde, que prolonga a vitalidade e a longevidade. Até aos dias de hoje, na medicina tradicional chinesa, o chá verde tem sido prescrito para vários problemas. Além do seu valor medicinal, o chá tem ainda uma outra característica: o conforto. O seu aroma único e fresco atrai sempre as pessoas. Por essa razão, a bebida era consumida por aqueles que desejavam concentrar-se mais enquanto meditavam, sendo popular entre os monges budistas. Porém, durante um longo período, o chá era extremamente caro e estava apenas disponível para uma minoria: os que viviam nas cortes imperiais e alguns monges. Ninguém mais tinha acesso a ele. A bebida acabou por se popularizar na dinastia Tang (618 a 907 d.C.), quando se incorporou amplamente na vida cotidiana das pessoas de todos extratos sociais, tendo-se tornado uma prática comum entre família e amigos.

為了讓眾人都能夠共同享受飲茶的樂趣，自明代初期起，全國上下便有大大小小的茶館誕生。這些茶館便陸續變成了聚會、商談、看戲、論政的好地方。不論是青年，還是老人，都喜愛與知己好友相聚，一同品茗，因此，每時每刻茶館總是熙熙攘攘。飲茶並沒有一個特定的時間，與之相反，茶館在任何時段都有茶供應，成為大多數人日常生活的一部分。至今，北京全城遍佈近 800 家茶館，並有專業大師提供茶道表演。不過，同過去相比，如今的茶館，與其說是人們日日光臨的餐廳商店，不如說是具有旅遊文化價值的觀賞景點。茶館舒適高雅的環境令人們放鬆下來，細細品味中國文化。

Para desfrutar o chá em conjunto, desde o início da dinastia Ming, foram construídas várias casas de chá em todo o país. Estas casas passaram a ser, desde então, lugares agradáveis para reuniões, para fazer negócios, assistir a espetáculos e discutir assuntos políticos e sociais. Pessoas de todas as idades, quer fossem jovens ou idosos, vinham a todas as horas do dia tomar chá e aproveitar a companhia umas das outras. Não existe uma hora determinada para tomar chá. Pelo contrário, as casas de chá serviam a bebida a qualquer momento do dia e faziam parte do ritual diário da maioria das pessoas. Até hoje, em Pequim, encontram-se quase 800 casas de chá espalhadas pela cidade, nas quais se apresenta a cerimónia do chá, realizada por especialistas. Porém, em comparação com o passado, as casas de chá de hoje, em vez de serem lugares regulares que as pessoas frequentam no dia a dia como restaurantes ou lojas, são mais valorizadas como pontos turísticos e culturais, que oferecem um ambiente sofisticado para relaxar e apreciar a cultura chinesa.



老舍茶館，北京
Casa de Chá Laoshe, Pequim



老舍茶館演出, 北京
Espectáculos na Casa de Chá Laoshe, pequim

在澳門，也有不少茶樓。其中最著名的便是大龍鳳茶樓。這座已有七十多年歷史的茶樓，不但提供茶飲，還有廣式菜餚和美味茶點提供，甚至每日都有精彩演出。自然而然地，大龍鳳茶樓便成了粵劇愛好者的偏愛之地，每日都有業餘歌者們在此開“演唱會”，而這也吸引了眾多當地居民以及遊客的到來。在此，人們不但可以品味美食，還可以感受澳門的歷史。

Em Macau, também se encontram muitas casas de chá. Uma das mais famosas chama-se Tai Long Fong Casa de Chá. Com uma história de mais de 70 anos, a casa de chá não oferece apenas o chá, mas também pratos cantoneses, sobremesas gostosas e até espetáculos todos os dias. Consequentemente, o local tornou-se popular entre os entusiastas da ópera cantonesa por causa dos “concertos” diários realizados por cantores amadores e, posteriormente, começou a atrair moradores e turistas em busca da antiga casa de chá. Aqui, não só se aprova a comida deliciosa, mas também se aprecia a história de Macau.



大龍鳳茶樓, 澳門
Tai Long Fong Casa de Chá, Macau



大龍鳳茶樓演出
Espectáculo na Tai Long Fong



大龍鳳茶樓，澳門
Tai Long Fong Casa de Chá, Macau



大龍鳳茶樓粵菜
Pratos cantoneses na Tai Long Fong

如今，雖說茶館仍是人們聚會飲茶的熱門之地，茶在日常生活中的存在感其實更多地體現在飯桌上，因為茶是中國人餐飲最重要的一部分。不論是在家還是在餐館，都總會有一杯備好的茶在桌上，因為茶不但促進消化，而且可提升味覺享受。在三餐以外的時間，茶則用以款待客人，以示尊重。當有客人前來拜訪時，主人總會備好茶，以表示對客人最熱烈的歡迎。至於客人，則常以茶葉作禮物送給主人，來表達謝意。當主人倒茶時，客人一般會做出一個手勢：食指中指輕敲桌面³，以示感謝。

Hoje em dia, embora as casas de chá mantenham a popularidade como locais de reunião, a presença do chá na vida quotidiana é ainda mais óbvia à mesa, uma vez que a bebida é uma das partes mais importantes de cada refeição dos chineses. Tanto em casa como nos restaurantes, encontra-se sempre uma chávena de chá pronta para ser bebida, porque o chá não só ajuda a digestão como também eleva o prazer do paladar. Fora do horário das refeições, o chá é servido para mostrar a hospitalidade e o respeito. Quando recebem convidados, os anfitriões preparam sempre chá para tornar as boas vindas mais calorosas. Pelo seu lado, os convidados devem presentear o anfitrião com chá. Este é um gesto muito apreciado e é considerado um agradecimento. Quando o chá é servido é normalmente acompanhado de um gesto: quem é servido bate com os dedos indicadores e médios levemente na mesa⁴.

³ 當主客年齡相當時，客人應做此手勢以表感謝。若客為長輩，則用食指輕敲桌面。若客為晚輩，則五指扣拳，掌心向下輕扣桌面。參考鏈接：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/33368525>

⁴ O convidado deve fazer este gesto de agradecimento quando é da mesma idade do anfitrião. Se o convidado é mais velho do que o anfitrião, bate com o dedo indicador. Se é mais novo, bate com o punho fechado e voltado para baixo. Referência: <https://zhuanlan.zhihu.com/p/33368525>



叩手禮
Gestos de agradecimento

在中國，茶的種類繁多。人們最常喝的是綠茶，其次是烏龍茶，緊接著是普洱茶。在最主要的茶葉種類當中，還有白茶和黑茶。但相比其他種類，人們飲用這兩種茶的頻率較低。此外，在國內的一些區域還有當地特有的茶。比如說，蘇州、杭州和黃山是品綠茶的佳地。泉州是烏龍茶和花茶的最大產地之一。武漢則被看做為黃茶之都。茶為中華子民帶來的多種多樣的樂趣不止於此，國人更是為這魅力無窮的飲品附上了更深的含義。根據中國古代智慧，茶道思想蘊含四個元素：和諧、尊重、純淨和平靜。這些原則同時也是中國哲學的根基——保持生活中工作與休憩間的平衡，從而實現健康生活。

聊到茶，就聊到中國，當然也要提到對茶在西方的推廣和普及起到至關作用的國家——葡萄牙。十六世紀時，葡萄牙人開闢中國與西方國家之間的貿易道路，正因如此，當葡萄牙耶穌會傳教士

Na China, existe uma grande variedade de tipos de chá. Geralmente, o mais consumido é o chá verde, seguido do chá *Oolong* (烏龍). Logo depois, vem o chá *Pu Er* (普洱). Entre os mais importantes, encontram-se também o chá branco e o chá preto, mas estes são bebidos com menos frequência. Além disso, podem-se descobrir chás típicos em algumas regiões do país. Por exemplo, Suzhou, Hangzhou e Huangshan são lugares ideais para aproveitar o chá verde. Quanzhou é um dos maiores lugares para encontrar o chá *Oolong* e de flor. Já a cidade de Wuhan é considerada a capital do chá amarelo. O prazer que o chá trouxe aos chineses não se fica por aqui. O povo chinês aprofundou o significado desta bebida charmosa. Segundo a antiga sabedoria chinesa, existem quatro elementos que especificam a essência do chá (ou *Cha Tao*): a harmonia, o respeito, a pureza e a tranquilidade. Estes princípios estão também na base da filosofia chinesa, que busca manter um equilíbrio na vida diária entre trabalho e descanso, a fim de levar uma vida saudável.

Falar do chá é falar da China e também de um país europeu que teve um papel crucial na sua promoção e massificação no Ocidente: Portugal. Os portugueses abriram o caminho às trocas comerciais entre a China e os países ocidentais e, conseqüentemente, o chá chegou

沿東方航路遊歷時，茶得以引入歐洲。1560年，葡萄牙傳教士克魯茲成為歐洲品茶、寫茶第一人⁵。

葡萄牙把茶引入歐洲，使得歐洲開始進口茶葉。1662年，多虧了一位葡萄牙公主——查理二世的妻子，卡塔琳娜·德·布拉甘薩女王，茶進入了英國皇室。女王對茶的熱愛影響了宮廷眾人，飲茶成為大家的日常生活習慣。從此以後，茶便迅速成為流行飲品，尤其受法國和荷蘭貴族們偏愛。自然而然地，“茶”（Cha）這一源於中文的名字，也被保留且在全世界範圍內廣為使用。

1840年，第七代貝德福德公爵夫人，安娜·羅素，將下午茶引入了英國。那時公爵夫人總是在下午四點左右感到飢餓，而晚餐則是每晚八點多時才會開始。這樣一來，午餐和晚餐之間就會有很長一段空閒時間。於是公爵夫人便請人準備一個托盤，放有茶、麵包和奶酪，以及蛋糕，一同在午後送到她的房間。這成為了她的習慣，而她也開始邀請朋友們加入她。逐漸地，這種茶歇成為了時尚的社交活動。在19世紀80年代，名門貴婦們甚至穿長裙、戴手套和禮帽來參加下午茶活動。而活動一般是下午四至五點在客廳舉行。

à Europa no século XVI, quando os missionários jesuítas portugueses viajaram pelas rotas marítimas do Oriente. Em 1560, o padre jesuíta Cruz foi o primeiro europeu a provar o chá e a escrever sobre ele.⁶

Portugal introduziu o chá na Europa, o que levou a Europa a começar a importar as folhas. Em 1662, graças à infanta portuguesa, Catarina de Bragança, esposa de *Charles II*, rei de Inglaterra, o chá entrou na corte inglesa. A paixão da rainha pelo chá levou grande parte dos cortesãos ingleses a beber chá e a incluí-lo nos rituais do quotidiano. Desde então, o chá tornou-se uma bebida muito popular, especialmente entre as classes mais abastadas na França e nos Países Baixos. Em consequência disso, o nome do chá, de origem chinesa (茶/cha/), foi preservado e usado popularmente em todo o mundo.

Em 1840, o chá da tarde foi introduzido na Inglaterra por Anna Russell, a sétima duquesa de Bedford. Reza a história que a duquesa ficaria com fome por volta das quatro da tarde. A refeição nocturna em sua casa era servida por volta das oito, deixando assim um longo intervalo entre o almoço e o jantar. Anna Russell pediu então que levassem ao seu quarto, ao fim da tarde, uma bandeja de chá, pão e manteiga e assim bolo. Este pedido tornou-se um hábito no seu dia-a-dia e começou a convidar amigos para a acompanharem nesta ‘refeição’ intermédia. Gradualmente, essa pausa para o chá tornou-se um evento social e fez moda. Em finais do século XIX, as

⁵ 參考鏈接: [https://www.infopedia.pt/\\$cha](https://www.infopedia.pt/$cha)

⁶ Referência: [https://www.infopedia.pt/\\$cha](https://www.infopedia.pt/$cha)



mulheres da classe alta até vestiam vestidos longos, calçavam luvas e punham chapéu para o chá da tarde, que geralmente era servido na sala de estar entre as quatro e as cinco.

Em Portugal, o chá foi desde sempre uma bebida muito importante. Ali, bebe-se e produz-se chá. Com a melhor produção de chás (preto e verde) do mundo, em S. Miguel, na localidade de Gorreana, os Açores contribuíram muito para a promoção e comercialização do chá em Portugal. Até hoje, visitar as plantações de chá na costa norte da ilha faz parte dos roteiros turísticos. Além do mais, os portugueses desenvolveram o seu próprio costume de tomar chá. O chá com leite português é uma forma bastante popular e tradicional de saborear o chá com um aroma extra. Seja com chá verde ou preto, chá com leite é muito saudável e agradável, também com outros ingredientes excelentes como a canela, a noz-moscada e o mel. Tal como na China, em Portugal, o chá também é uma bebida social. É fácil encontrar muitas casas de chá nas grandes cidades como Lisboa e Porto. Além das pastelarias mais conhecidas como a Confeitaria Nacional e a Versailles, em Lisboa, a Rota do Chá no Porto, a Ana Tão Gourmet & Salão de Chá em Braga, a Casa de Chá em Coimbra, por exemplo, começaram a surgir há uns anos casas dedicadas exclusivamente à cerimónia do chá: saber de onde vem, como é produzido, que efeitos directos tem no bem-estar ... e bebê-lo, claro!

而在葡萄牙，茶自其到來之日起就是葡萄牙人偏愛的飲品。戈雷亞納（Gorreana）聖米格爾（Sao Miguel）的世界頂級的茶葉（黑茶和綠茶）生產，令亞速爾群島為茶在葡萄牙的推廣和銷售做出巨大貢獻。直至今日，參觀群島北海岸線的茶園仍是亞速爾旅遊線路之一。此外，葡萄牙人也發展出他們獨到的飲茶方式。葡式奶茶有著格外的芳香，是非常傳統又流行的喝法。不論是用綠茶還是紅茶，葡式奶茶都是健康又美味的飲品。奶茶中加上等原料，包括肉桂、肉豆蔻和蜂蜜。正如在中國這樣，在葡萄牙，茶也是社交飲品。我們可以在里斯本和波爾圖這樣的大城市看到很多的茶室或甜品店。比如里斯本的 Confeitaria Nacional 和 Pastelaria Versailles，波爾圖的 Rota do Chá，布拉加的 Ana Tão Gourmet & Salão de Chá，科因布拉的 Casa de Chá。除此之外，一些專注於茶禮的茶樓也逐漸出現：知其來源，知其製法，知其功效……當然要一飲為快！



葡萄牙亞速爾茶葉種植
Plantação de chá nos Açores, Portugal



Rota do Chá, 波爾圖
Rota do Chá, Porto



Ana Tão Gourmet & Salão de Chá, 布拉加
Ana Tão Gourmet & Salão de Chá, Braga



Casa de Chá, 科因布拉
Casa de Chá, Coimbra

葡萄牙並不是唯一一個在中國茶的基礎上將其深化，探索多種可能，並提升其價值的國家。茶在很多國家得以普及。

在十二世紀初，茶禮儀式和傳統的深色陶瓷被引入日本，從而促成了日本茶道的誕生。在印度，茶在整個北部地區都極為流行，從早餐到晚餐，人們總會喝茶，這種茶被廣泛叫做 Chai，是加有糖和奶的熱茶。在英國，茶同甜點一起，成為了午後輕簡又高雅的一餐。在斯里蘭卡，人們也是以

Portugal não foi o único país que desenvolveu o chá original da China, e que explorou o seu potencial, acrescentando-lhe valor. O chá popularizou-se em outros países.

No início do século XII, foram introduzidos e adoptados no Japão, os rituais e a tradicional cerâmica escura, o que deu lugar à cerimónia japonesa do chá. Na Índia, o chá é popular em todo o Norte, ao pequeno-almoço e à noite e é chamado popularmente *chai*, sendo servido quente, com leite e açúcar. Na Grã-Bretanha, o chá, servido com as sobremesas, tornou-se numa



英國加奶和糖的方式飲茶。近些年來，又有一種創新的茶品得到了全世界的廣泛關注和喜愛——台灣波霸奶茶。其在年輕人之間火爆到不可思議。這一亞洲茶飲也迅速遍佈美國，被人們稱作“珍珠奶茶”。

正如文章開篇所說，茶的歷史是一部充滿著熱愛的精益求精的故事。它的迷人芳香，它的無限可能，以及它背後的深刻含義都始終令越來越多的人為之著迷。

小編提議：閒暇時，不如放下手中的事，小憩一下，準備一杯茶（最好是用精緻的小茶碗），好好享受，放鬆自己。而後，再以更加積極的態度和更加輕鬆平靜的心來繼續前進。

refeição leve e sofisticada ao final da tarde. No Sri Lanka, o chá é consumido ao estilo inglês, também com leite e açúcar. Mais recentemente, um outro desenvolvimento do chá ganhou grande popularidade em todo o mundo. O chá com leite Boba, de Taiwan, tornou-se excepcionalmente popular entre os jovens. Esta bebida asiática espalhou-se pelos Estados Unidos, onde é chamado “*bubble tea* (chá com bolhas)”.

Como dissemos no início do texto, a história do chá é uma história de paixão e refinamento. O seu aroma encantador, o seu potencial infinito e o seu significado profundo continuam a atrair cada vez mais apreciadores.

Sugestão: de vez em quando, deixe o que está a fazer, descanse um pouco, prepare uma chávena de chá (de preferência, servido numa loiça fina), desfrute o lazer, relaxe, e depois, continue a vida com uma atitude mais positiva e uma mente mais leve e tranquila.