

黄精,自古便是道家推崇的药食同源珍品,道典所载其“补诸虚、填精髓,久服轻身延年”的功效,让它成为武当修道文化中不可或缺的养生载体。现代医学研究也佐证,黄精具备增强人体免疫力、调节糖脂代谢、抗氧化、抗衰老的实用价值。武当道人视黄精为“仙人余粮”,以服食黄精奉为修道延龄之要。

■彭坚

一山一味承古法 九制黄精藏道韵

武当云深处 灵根越千年



图片由AI生成

根植仙山文脉 黄精为伴悟道修身

千百年来,武当道人恪守古法炮制、潜心服食修行,让一株山间本草,沉淀出独属于武当的道家智慧与岁月匠心。

汉代崇道,《太和山志》记载,汉武帝为求长生,曾命人于武当山种植黄精;自西汉起,武当道人即

将黄精作为“辟谷”修炼的主食。

黄精味甘性平,药食同源,它能在人断食期间提供能量,补中益气,助人“炼精化气”。武当道人平素爱吃黄精,以求“长生久视”,道门典籍中更不乏服食黄精而修身得道的传说。

五九古法秘制 淬炼武当道地灵材

不过,武当修道服食之黄精并非一般中医药意义上的黄精,而是古法“九制”黄精。其炮制功法可用“九揉九晾九蒸九焖九晒”来概括,姑且称之为“五九之尊”。《易经》中“五”指乾卦的第五爻,卦辞“飞龙在天”;“九”乃阳数之极。此谓不一定准确,倒也紫气满满。

道教名山,八百里武当,千年道观掩映于云山雾绕的密林深处,晨钟暮鼓间,流淌着道家对生命奥秘的探索。千百年来,武当道家奉行“天人合一”,以古法黄精为“修仙资粮”,探寻自然与生命的和谐之道,成为武当山修行文化的鲜明元素符号。

武当道教赋予黄精独特的文化加持,源于黄精的生长特性、自然属性和炮制秘法。黄精吸日月之精华,天地之灵气,被道家认为是“太阳之精”,“得坤土之精粹”,服食即“采地元以补人身”。同时,黄精的炮制有“九蒸九晒”的繁复过程,其过程本身被

道家视为一种丹炼内心的修行之举。

武当道教古法黄精之所以备受推崇,离不开其独特的“九蒸九晒”炮制工艺。然而,鲜为人知的是,“九蒸九晒”的前提是“九揉九晾”。揉挤去水,是中医炮制黄精的古老手法,第一道工序,老药工都知道。没有这“九揉九晾”,就到不了“九蒸九晒”的程序,可以说“九揉九晾”是武当古法黄精的前提和基础。这里所说的“九揉九晾”只是个形容词,表示多次揉挤和晾干,并非一定就得揉挤和晾干九次。鲜黄精含水含糖量高,尝之麻舌,不能生吃和入药,也不能直接泡酒,必须经过炮制。鲜品的选择,讲究武当山多年野生“鸡头”黄精,讲究用武当山泉水洗净,去除根须,摊开阴干数日,然后置于木盆中,人工反复揉挤,挤出水分,再晾干,如此反复进行多个回合,去除百分之七八十的水分,得到干燥的鲜品,才能进入蒸晒环节。

精工细作赋能 本草新生融韵烟火

中医炮制黄精的方法主要有清蒸晒、酒焖蒸晒和拌黑豆汁蒸晒三种,武当道教古法黄精则综合应用了清蒸晒和酒焖蒸晒两种方法,习惯上称为“九蒸九晒”,但并非简单的重复蒸晒九次,而是五次清蒸晒,加上四次酒焖蒸晒,合计九蒸九晒,且整个工艺流程,火候把握,用酒比例,晾晒尺度等各个环节都暗藏玄机。大体步骤:一是清蒸晾干五次。将揉挤干燥的黄精上竹编蒸笼首蒸12小时以上以留住药香,然后熄火,用余热焖一夜,次日晾成半干,再回蒸10小时,晾干,如此反复五次;二是黄酒焖润。将上述处理好的黄精用15度(酒精度)以上的陈年黄酒拌匀,比例约1:5或1:10,然后置大陶缸中密封,焖上一夜,使黄精充分吸收酒汁,提升风味和药效;三是酒焖后再蒸晒四次。将酒焖过的黄精上蒸笼蒸制8至12个小时,标准是蒸透不烂,以筷子能轻松穿过为准,不能有“硬心”;蒸后焖制一夜,晾晒至6-7成干,标准是软而不粘;再回蒸,焖制,晾晒,如此反复四次。蒸制时间可逐步缩短至2小时左右,焖制时间也相应缩短。蒸制讲究用文火,晾晒时可用锅底水回浇,以保留精华。九次蒸晒后,黄精“黑如油,亮如漆”,柔软甘甜,一个生产周期耗时约1-3个月,10斤生黄精通常只能出2斤左右成品,弥足珍贵。

近几年来,武当山特区、丹江口市、房县等地大力发展黄精产业,武当养心谷、抱朴堂、陵州药业等一批黄精加工企业异军突起,即食黄精、黄精饮料、黄精食品如雨春笋,推陈出新,有力地助推了文旅融合发展。武当山金街的芝哺棠中药奶茶店就颇有特色。除了真空即食黄精、黄精饼干之外,主打的中药奶茶,是中药复方提取物与牛奶的艺术融合,药味纯和,中西合璧。最吸引眼球的,还是店家自制的三种中药茶饮,取名:洛神陈皮饮,虎虎生威饮,人参熬夜饮,熬煮后装在三个半人高的玻璃罐子里,用电热保温。凑近了看,八九味中药沉浮其间,散发出酒红色和琥珀色迷人的宝光,让你眼馋口渴,恨不得一饮而尽。由于怕甜,店里的小李姑娘便接了一小杯洛神陈皮饮让我品尝,咂摸一口,口舌生津,苦中有甜,再瞧处方,果然是一剂清化内热,健脾益气,生津止渴的良方:黄精,薄荷,甘草,罗汉果,桑椹,山楂,陈皮,乌梅。

武当黄精虽好,但人间最好的风景是人情。工作人员小李见笔者口渴,又不喝甜饮,一急之下,竟拿出老板自己喝的黄山太平猴魁,无偿地为我泡上一大杯。问她,答:“不能让游客在我这里得不到帮助,不能因为我坏了武当山的名声。”小小年纪,心怀善意、坚守初心,尽显武当山水滋养出的淳朴胸襟与温润风骨。



图片由AI生成