

恭城油茶药用价值探析

莫清莲¹ 王 缙¹ 戴 铭^{1*} 唐友明^{2*}

1. 广西中医药大学, 广西 南宁 530001

2. 广西中医药大学附属瑞康医院, 广西 南宁 530001

【摘要】 油茶是恭城的传统美食, 由茶叶、生姜、蒜等捣烂后加汤或水煮沸而成。通过实地调研及收集公开发表的相关文献资料, 研究发现恭城油茶富含茶多酚、矿物质及多种维生素, 具有健脾消食、祛寒避障、解表止泻等功效, 是一款满足人们日常保健祛病的健康饮食。

【关键词】 油茶; 恭城油茶; 饮食; 药用价值

【中图分类号】 R282

【文献标志码】 A

【文章编号】 1007-8517 (2018) 24-0011-04

Study on the medicinal value of GongCheng oil tea

MO Qinglian¹ WANG Jin¹ DAI Ming^{1*} TANG Youming^{2*}

1. Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning 530001, China

2. Ruikang Hospital Affiliated to Guangxi University, Nanning 530011, China

Abstract: Oil tea is a traditional delicacy in GongCheng. It is made of tea, ginger, garlic and so on. Through field investigation and collection of published literatures, it is found that GongCheng oil tea is rich in tea polyphenols, minerals and various vitamins, and has functions of strengthening spleen, relieving cold and malaria and stopping diarrhea. It is a healthy diet that meets People's Daily health care and dispel diseases.

Key words: Oil tea; GongCheng oil tea; diet; Medicinal value

油茶是广西恭城人的日常饮食, 既是喝的饮料, 也是吃的食品, 其制作方法独特。油茶最初用来充饥果腹, 人们在食用过程中渐渐发现其具有祛寒除湿、消食解渴、醒神避瘴的作用, 现在已成为恭城人防治疾病、强身健体的饮食习惯和增进友情、建构人际关系的重要方式, 渗透在当地人交友、待客、婚嫁、寿宴、丧葬等生活的各个方面, 形成了独具风格的恭城油茶文化。笔者就恭城油茶的药用价值及养生作用进行探讨, 揭示其科学性, 助力其产业化发展和自身的传承发展。

1 概述

恭城, 位于广西东北部, 地处大瑶山, 山地丘陵占 70% 以上的面积, 属中亚热带季风气候, 夏湿冬干, 夏长冬短, 光照多, 热量足, 年平均气温为 16~20℃, 无霜期 283~315d, 雨量充沛, 年降水量 1500mm, 平均相对湿度多保持在 80 以上, 早晚温差大。恭城的气候及土壤等因素都非常适宜茶树的生长, 其茶叶品质优良。隋大业十四年 (公元 618 年) 建县时, 称茶城县, 民国二

基金项目: 广西科技创新平台建设示范专项 (编号: KJT16006); 广西中医药大学 2018 年广西一流学科建设项目重点课题。

作者简介: 莫清莲 (1966-), 女, 汉族, 硕士研究生, 副教授, 研究方向为壮族医学、八桂医学的挖掘整理与应用研究等。E-mail: 254074843@qq.com

通信作者: 戴铭 (1962-), 男, 汉族, 博士研究生, 教授, 研究方向为壮族医学、八桂医学的挖掘整理与应用研究等。E-mail: 362174308@qq.com

唐友明 (1964-), 男, 硕士研究生, 教授, 研究方向为中西医结合消化系统疾病的诊疗研究。E-mail: 893028926@qq.com

十六年蒋毅夫、骆少鹤主编的《恭城县志》卷一产业篇记载“茶为饮料品，出县东北洞源者为佳，古名茶城，职是故也”。

1.1 油茶的历史 著名茶学专家吴觉农^[1]认为，我国西南地区是世界茶树的原产地。远古时期，自然环境恶劣，食物匮乏，解决温饱是当时人们生活的头等大事。大量青翠的茶叶成为人们果腹充饥的充足来源，在食用中逐渐发现茶叶提神醒脑、清热解渴的作用。火发明后，人们将茶树青叶与其它食物混合煮成汤羹，使口感更好，如晋·郭璞《尔雅注》记载“檟，苦茶。树小如梔子，冬生叶可煮作羹饮”。檟，是古代茶的名称之一。三国时人们将茶叶制作成饼保存起来以便随时可食用，如三国·张揖《广雅》记载了这种方法“荆巴间采叶作饼，叶老者饼成，以来膏出之。欲煮茗饮，先灸令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、桔子芼之，其饮醒酒令人不眠”。现恭城油茶的制作方法跟《广雅》记载的基本一致。至唐代陆羽《茶经》出，人们开始崇尚清饮，认为“用葱、姜、枣、桔皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫，斯沟渠间弃水耳，而习俗不已”。在恭城，煮茶饮的食用方式不仅保留了下来，而且经漫长岁月不断注入新的内容，流传至今，成为人们每日必食之品，恭城的清晨家家户户都会传出“咄咄咄... 咄咄咄咄……”打油茶的声音。2008 年恭城油茶的制作技艺被列入广西壮族自治区非物质文化遗产保护名录。2011 年，恭城油茶在国家工商总局商标局成功申报地理标志证明商标，是广西首个获得以地理标志为商标的地方特色小吃类产品。实现了广西地理标志注册商标非物质文化遗产领域零的突破。

1.2 油茶的制作特色 恭城油茶的制作原料有茶叶、姜、蒜和茶油，茶叶主要是农户自家种植的大叶茶，于清明节前后采摘，以谷雨那天采摘的茶叶为最佳。采摘下来的茶叶经过翻炒、蒸干、晾晒等杀青处理后，悬挂保存于灶上的屋檐。生姜选用山区岭坡产的老黄姜，味辛而辣。制作油茶的工具具有：铁锅、茶滤、状如“7”字型的木捶和汤勺。

恭城油茶的制作特点是将茶叶、姜和蒜加油翻炒、反复捶打，故也称“打油茶”。制作流程为：将茶叶用少许开水浸泡 5 ~ 10 min 以减少烟火

味及苦涩味，倒掉水，在茶锅内放少许茶油烧热，倒入泡好的茶叶、生姜和蒜，边炒边用“7”字捶捶捣，反复捶打直至将茶叶、姜和蒜捶烂，当茶叶和姜蒜的香气四处飘逸时，放入开水（或骨头汤）熬至出味，用茶滤滤掉渣滓，通过上述浸泡、热炒、捶碾、熬煮、过滤等烹饪手法，颜色鲜黄、滋味甘醇的油茶就制作好了。把刚过滤的渣滓放入锅内重复捶捣和翻炒，如此可重复熬煮出五六锅油茶。恭城油茶的制作技艺于 2008 年被列入自治区级非物质文化遗产保护名录，有学者认为^[2]：反复捶打、翻炒和熬煮的油茶制作工艺蕴含着丰富的科学原理和极深的科学内涵，油茶的原料茶叶、生姜和蒜等经过反复捶打、加油翻炒，其功效成分可充分释放出来，不仅可获取其水溶性活性物质，也可增加脂溶性成分的溶出，且能形成利于人体吸收和利用的粒子团，增加吸收率。

2 油茶的配伍及功效

2.1 油茶的配伍 恭城油茶的制作原料为茶叶、生姜、蒜和山茶油，从中医角度看，是一个复方，从中医方剂组方分析，方中茶叶用量最大为君，生姜、蒜和山茶油为佐。茶叶，《中华本草》记载“味苦、甘，性凉，归心、肺、胃、肾经”。功能：清头目，除烦渴，消食，化痰，利尿，解毒。茶苦而寒凉，适宜少壮胃健者之火盛者。对于若虚寒及血弱之人，喝茶会伤及脾胃，暗损元气，会导致痰饮、痞胀、痿痹、黄瘦、洞泻、疝瘕等内伤疾患，对此明·李时珍有详细记载“时珍早年气盛，每饮新茗必至数碗，轻汗发而肌骨清，颇觉痛快。中年胃气稍损，饮之即觉为害，不疮闷呕恶，即腹冷洞泄。故备述诸说，警同好焉”。油茶的配方恰恰消除了茶寒凉的副作用，方中以生姜、蒜和山茶油为佐，姜，入肺、胃、脾经，具有解表散寒、温中降逆止呕、化痰止咳等功效。大蒜，归脾、肾经，主霍乱，腹中不安，消谷，理胃，温中。生姜与大蒜以其辛温之性抑制茶叶之苦寒之性，使油茶趋于温和，

整个组方既无寒凉伤阳之害，也无温燥伤阴之弊，故无论男女老幼及春夏秋冬，皆可食用。恰如当地广泛流传的俗语“恭城油茶喷喷香，既有茶叶又有姜，如果天天喝两碗，一年四季都健康”。恭城百姓早餐一碗油茶，精力充沛下地干活，中午一碗油茶，充饥解渴、提神醒脑，晚餐一碗油茶，驱除

疲劳且除湿散寒，故而一日三餐都有油茶。

2.2 油茶的功效

2.2.1 健胃消食，下气 恭城山地丘陵的环境决定了当地农作物主要为玉米、红薯、芋头和豆类等，如宋·周去非《岭外代答·外国门下》卷三云“静江府桑江寨，瑶人耕山为生，以粟、豆、芋魁充粮，其稻田无几”。因此玉米、豆类、薯类及芋等杂粮，野生植物的根、茎、块和果实是当地人的主要食物来源。众所周知，芋头、豆类、薯类等杂粮，其粉干之特点不仅难以吞咽而且难以消化，容易造成肚子胀气。油茶中茶叶具有健胃消食、下气功能，如《新修本草》曰“苦茶，下气，消宿食。作饮加茱萸、葱、姜等，良”。食用五谷杂粮配饮油茶，口舌生津，杂粮因而易下咽、易消化，不会因含淀粉多而造成腹胀。这种饮用“油茶”送食杂粮的方法，改善了食品结构，使食物易于消化且富有营养。

2.2.2 祛寒湿，避瘴 恭城岚雾盘郁结聚，气候多变，早晚温差大，湿气、寒气重“雨下便寒晴便热，不论春夏与秋冬……雨则寒气渐渐袭人，晴则温气勃勃蒸人。阴湿晦冥，一日数变，得顷刻明快，又复阴合。冬月久晴，不离葛衣纨扇；夏月苦雨，急须袭被重裘。大抵早温、昼热、晚凉、夜寒，一日而四时之气备”^[3]，人们稍有不慎，就会疾病加身，如清·清桂等纂修《平乐府志》引省志载“恭城，四时晴，云便寒，调护稍失百病易生”。

一方水土养一方人，“恭城土俗，油茶泡粥，祛瘴防疫，全身舒服”^[4]，打油茶习俗的兴起，正是恭城瑶族为克服高山气候多变，寒湿、雾瘴之气对人体伤害而形成的饮食习俗，“油茶为本邑民众所同嗜，盖以平日所汲取以供饮料者，河水性寒，惟长饮油茶可以辟之，尤宜于冬季，初饮者觉其味咸辣苦涩俱备，久居者则嗜之成癖，亦此间特殊饮食品也”^[5]。若在外被雨淋湿或者干活湿透衣裳，恭城百姓多喝两碗油茶或煮油茶时增加姜的用量。

2.2.3 止泻痢，解毒 恭城多雾，地多湿，腹泻是当地常见多发疾病，恭城百姓发现喝油茶具有预防作用，当肚子不舒服，泄痢初起时多选择喝油茶来加以预防治疗，常有良效。正如宋·杨士瀛《仁斋直指方论》言“姜、茶治痢，姜助阳，茶助阴，并能消暑解酒食毒。且一寒一热，调平

阴阳，不问赤白冷热，用之皆良”。茶树终年生长在雾气萦绕的环境下，故长于祛湿解毒，健脾止泻。配伍姜解表散寒，温中降逆，所以有止泄痢的功能。此外油茶还可解酒毒、中和食物的寒热之性。

3 现代研究

3.1 抗氧化 方志峰等^[6]对恭城油茶营养成分分析表明，恭城油茶中含有茶多酚、β-胡萝卜素及VC等抗氧化成分。其中茶多酚含量高达1200 mg/kg，大大超过GB/T 21733-2008茶饮料的国家标准(≥500 mg/kg)。大量研究表明^[7-9]，茶多酚具有较强的抗氧化、抗衰老、抗辐射、清除自由基的作用，能防止细胞DNA受损，有抑制癌细胞生长及抗菌杀菌等作用。β-胡萝卜素和VC都是临床常用的抗氧化剂，是维护人体健康不可缺少的营养素，在抗癌^[10-11]、预防心血管疾病^[12]、白内障等眼科疾病上有显著的功能^[13]，可以修复DNA损伤，防止老化和衰老引起的多种退化性疾病^[14]。林仲仪等^[15]研究表明油茶具有提高大鼠血清和肝匀浆中的超氧化物歧化酶(SOD)，谷胱甘肽过氧化酶(GSH-Px)活力，降低丙二醛(MDA)水平。

3.2 降脂护肝 李忠友等^[16]研究表明油茶具有降脂作用，喝油茶居民与不喝油茶的人相比，其血清中的甘油三酯(TG)和总胆固醇(TC)水平更低，而高密度脂蛋白(HDL-C)水平更高，长期喝油茶有降低血脂的作用。

林仲仪等^[15]对高脂饮食大鼠灌饲油茶，发现能降低其肝脏重量和系数，防止肝脏肿大；能降低其血清中ALT和AST酶活性，缓解肝损伤；能提高其血清和肝匀浆中SOD，GSH-Px活力，降低MDA水平，预防脂质过氧化。肝脏病理切片结果：油茶能够减轻肝细胞脂肪变性，预防脂肪肝。研究表明喝油茶能降脂，对高脂饮食引起的肝损伤有明显的保护作用。

3.3 提供营养 方志峰等^[6]等研究发现油茶营养成分中除了茶多酚外，还有一定的矿物质和维生素等成分。矿物质中锰和铁离子含量较高，研究表明锰离子在人体内一部分作为金属酶的组成成分，一部分作为酶的激活剂起作用；铁离子参与体内氧与二氧化碳的转运、交换和组织呼吸过程^[12]。维生素类有VA(含量为1.71 μg/100g，

NRV % 为 0.2) , β -胡萝卜素含量为 0.03 mg/100 g , 硫胺素 (VB1) 含量为 0.000 12 mg/100 g , NRV % 为 0.009 , 核黄素 (VB2) 含量为 0.002 07 mg/100 g , NRV % 为 0.148 , VC 含量为 1.4 mg/100 g , NRV % 为 1.4。实践证明维生素是维持人体生命必须的微量元素。

4 结语

随着社会发展和生活水平的提高,民众更关注自身健康,油茶不仅美味,且具有抗氧化、降脂护肝和提供多种维生素等保健功能,喝油茶成为人们追求养生长寿的生活方式,加强其基础研究,可以揭示其科学性,创新其技艺,使其更好的传承与发展。

参考文献

[1] 吴觉农,吕允福,张承春.我国西南地区是世界茶树的原产地[J].茶叶,1979(01):5-11.
[2] 侯小涛,郝二伟,范丽丽,等.广西恭城瑶族油茶科学内涵及其产业发展思路探讨[J].中国民族医药杂志,2017,23(07):1-4.
[3] 张智林,平乐县志[M].铅印本,民国29年:84-85.
[4] 富川县志编纂委员会:富川瑶族自治县志[M].南宁:广西人民出版社,1993:482-483.
[5] 恭城县志编纂委员会:恭城县志[M].南宁:广西人民出版社,1992:438-439.
[6] 方志峰,陈玉柱,李忠友,等.广西少数民族特色食品油茶营养成分分析[J].食品研究与开发,2515,36(4):124-126.

[7] 陈红艳,李雨浩,岑浩彬.黑茶茶多酚类物质的提取及其抗氧化性能研究[J].中国农业大学学报,2017,22(09):101-107.
[8] 赵磊,高民,马燕芬.茶多酚的抗氧化作用及其机制[J].动物营养学报,2017,29(06):1861-1865.
[9] 张如楠,吴冬梅,杨留勤.茶多酚对食管癌 Eca-109 细胞生长的影响[J].现代肿瘤医学,2015,23(19):2727-2729.
[10] 杨林,张月明,徐臻荣,等. β -胡萝卜素对三种人癌细胞影响的研究[J].营养学报,1999(04):466-469.
[11] 杨柳青,石汉平.维生素C对KRAS突变型结直肠癌的治疗作用[J].肿瘤代谢与营养电子杂志,2015,2(04):76-79.
[12] 于之瑶,孙贵范.维生素在高血压防治中的作用研究进展[J].环境与健康杂志,2015,32(11):1031-1034.
[13] 蒋黎琼,姚娟.天然小分子抗氧化剂在眼科疾病中应用的研究进展[J].医学综述,2016,22(21):4207-4210.
[14] 乔冬,庞广昌,李杨. β -胡萝卜素对免疫系统的调节作用[J].现代食品,2016,(10):96-97.
[15] 林仲仪,肖潇,叶文捷,等.油茶对高脂饮食引起大鼠肝损伤的保护作用[J].现代食品科技,2017,33(01):14-19.
[16] 李忠友,方志峰,唐玉柱,等.广西饮用油茶地区居民血脂异常影响因素分析,公共卫生与预防医学[J],2017,28(3):77-90.

(收稿日期:2018-10-25 编辑:陶希睿)

(上接第6页)

3 小结

参考文献

[1] 郑进.兰茂医学与云南中医学[A].//云南省中医药学会、云南省中西医结合学会、云南省针灸学会、云南省民族民间医药学会.首届兰茂中医药发展学术论坛暨云南省中医药界2014'学术年会论文汇编[C].云南省中医药学会、云南省中西医结合学会、云南省针灸学会、云南省民族民间医药学会,2014:4.
[2] 钱旭武.《医学心悟·内、妇科》相关方剂用药特点与配伍研究[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学

学,2012.

[3] 张晓琳.《医门览要》及《滇南本草》对不孕症诊治规律的探讨[A].//云南省中医药学会、云南省中西医结合学会、云南省针灸学会、云南省民族民间医药学会.首届兰茂中医药发展学术论坛暨云南省中医药界2014'学术年会论文汇编[C].云南省中医药学会、云南省中西医结合学会、云南省针灸学会、云南省民族民间医药学会:2014:3.
[4] 籍莉.明·兰茂《滇南本草》附方的治法与方剂的初步研究[D].昆明:云南中医学院,2017.

(收稿日期: 编辑:陶希睿)