

的黄壤、红壤或森林棕色土,要求年均温在 18 ~ 22 ,年降雨量 1400 ~ 2000mm,相对湿度 80 % 以上。甜茶种植前应施农家肥作基肥,每株 1.5 ~ 2.5kg。种植株行距一般为(35 ~ 40)cm × (60 ~ 80)cm。田间管理工作主要有:打顶整形。当侧芽开始萌发时摘去茎顶芽,当侧枝长到 40cm 长摘去侧枝顶芽,以利于再次发侧枝;冬季及时剪除结果枝,以利于分蘖与萌芽;中耕除草及施肥。甜茶根系主要分布在表土层 0 ~ 30cm 之间,中耕宜浅不宜深,以防伤根过多,时间一般为 5 月中旬和 8 月上旬各一次,也可用草甘膦等化学除草剂,除草后施追肥一次,追肥以氮肥为主;防治病虫害。甜茶主要病害为毛毡病,需高度重视,甜茶病虫害应以预防为主。

## 5 采摘与加工

每年 4 ~ 11 月为甜茶的采摘期,其采摘对象为刚成熟的叶片,一般在晴天进行采摘。甜茶传统的加工方法是鲜叶直接摊晒至干或烘干。为提高干茶品质,可采用绿茶的加工方法对其加工处理,其工艺流程为:甜茶鲜叶 → 杀青(温度 140 ~ 160 ,时间 3 ~ 5min) → 揉捻(轻揉 5min → 加压 5min → 松揉 5min) → 烘干。

甜茶繁殖技术简单,生长快,适应能力强,一次种植,多年收获,可作为新垦地和丢荒地上的先锋植物,是非常适宜于荒地发展的经济作物,它的开发与利用,将成为山区农民脱贫致富的一条新途径。

# 知茶饮茶益健康

高飞虎 袁林颖

(重庆市茶叶研究所 永川 402160)

茶为我国传统的最佳饮料。饮茶具有提神、强心、益思、解渴、消食、杀菌、利尿、解毒、化淤、抗辐射、抑癌等作用。但是,由于制茶工艺的不同,其所含的营养物质及保健、疗效作用有较大差异,且茶也有温、凉、中性之分,因此,饮茶应根据茶的功能、季节的变化以及人的健康状况进行,否则不但不会促进身体健康,还可能弄巧成拙,适得其反。本文就比较大众化的绿茶、红茶、青茶、花茶特性作简单阐述,以供喜饮茶者参考。

## 1 绿茶

绿茶性凉,属非发酵茶,因其未经发酵,且是高温短时杀青,故能最大限度地保持其青翠、香醇、味甘之天然特性。绿茶在各类茶中营养价值最高,其中所含的叶绿素、维 C、胡萝卜素尤为丰富,特别是维 C 的含量,可与柠檬相媲美,此外,蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、多种维生素、茶多酚等营养物质的含量也比其他茶叶丰富。因此喝绿茶有利人体健康,尤其是患有动脉硬化、高血压、冠心病者更应饮绿茶。因绿茶性凉,有清火、止渴、去火降暑和利尿消炎之功能,适宜阳盛热体和阴虚有火之人饮用,而虚寒之人则不宜。因其性凉,“久食令人瘦,去人脂,使人不睡,饮之宜热,冷则聚痰”,故肥胖者饮用,有减肥之

功效。

绿茶的冲泡颇有讲究,普通绿茶,以刚沸的开水冲泡为好,而高级绿茶,因其特别细嫩,最好将沸滚的开水先放一下,待降至 85 ~ 90 左右再冲泡,因为如果水温过高,易破坏其中的维生素等物质,茶叶也易被烫熟。

## 2 红茶

红茶性温,属全发酵茶,利用茶鲜叶中氧化酶的活性,将鲜叶经过萎凋、揉捻、发酵和烘干等工序加工而成,其成品色泽乌黑,茶汤红艳明亮,香甜味醇。由于红茶经过了全发酵,一些营养物质如维生素、氨基酸等损失较多,但发酵也使得其中的营养物质较其它茶叶更易被人体吸收。而红茶中氟的含量位于各类茶叶之首,常饮红茶极有助于防治龋齿。在保健方面,红茶性温,具有温胃健脾、升温降浊之功能,特别适合虚寒之人饮用。此外亦有助于消化、止泻治痢之功效,非常适合冬季及老弱体虚者饮用。

红茶冲泡时应用沸滚的开水冲泡,以使其中的有效成分及色、香味能迅速浸泡出来。但应注意,红茶中的咖啡碱在加工过程中被破坏的不多,所以饮红茶不宜过量,否则使人过度兴奋而失眠、心悸、刺激肠胃等。

### 3 青茶

青茶亦称乌龙茶,中性,属半发酵茶,加工方法介于绿茶和红茶之间,即先将鲜叶进行萎凋、摇青、使茶叶部分发酵,再高温杀青、揉捻、干燥,最终使茶叶形成绿叶红镶边、汤色金黄、香高味醇的特点。乌龙茶性和而不寒,性温而不助火,故老少皆宜,是适合各种体质的大众饮料,四季皆宜饮用。青茶的营养价值在绿茶之下,红茶之上。其疗效及保健功能甚佳。因青茶能去脂降脂,非常适合油腻的菜肴和高脂肪高蛋白的现代食品餐后饮用,而且具有神奇的减肥效果,另外还对高胆固醇导致的疾病有良好的疗效,所以青茶被不少中外人士誉为“美貌与健康的妙药”。近些年专家发现饮茶能防癌,而又发现青茶的防癌疗效在各类茶中最为显著有效,且无副作用,这个发现使得青茶更是风靡海内外,身价大增,成为“茶中上品”。

### 4 花茶

花茶是我国的特产,它是以绿茶的烘青毛茶及其它茶类毛茶加工成茶坯后配进香花窰制而成。常用窰花的香花有茉莉花、菊花、桂花、珠兰花、玫瑰花、玉兰花、栀子花等。其特点是具有香气,花茶经开水冲泡,顿时满屋生香,直沁人心脾。花茶最适合春秋之际饮用。由于花茶中所

配入的香花不同,其保健作用也有所差异。如最常见的茉莉花茶,有提神、治病疾、止腹痛的良好效果;菊花茶则有抑制多种病菌的作用,可增加微血管弹性,减慢心率,降血压和胆固醇,亦能疏风清热、平肝明目,对风热感冒、目赤肿痛、眩晕、头痛、耳鸣等有防治作用;金银花茶能清热解毒、提神解渴、凉血止痢、利尿养肝,尤其对暑热口渴、咽喉肿痛、痱子等有较为理想的疗效;栀子花茶则是夏季理想的防暑降温之茶,常饮有健身、止血、降血压、利尿消炎、解毒之效;桂花茶能提神解渴、消炎祛痰、治牙痛、滋润肌肤、促进血液循环,有延年益寿之功效。

现代科学证明,茶堪称保健饮料的珍宝,甚至被冠以“癌的劲敌”、“心血管病的克星”。但是对于神经衰弱、甲亢、结核病等老年病患者,饮茶则要坚持谨慎态度。因为茶叶中的咖啡碱具有兴奋作用,饮用后不利于这些病患者的安静和休息。茶叶中的鞣质尽管对胃粘膜有收敛保护作用,但咖啡碱却可增加胃液的分泌,故患有活动性胃溃疡、十二指肠病的人不宜饮用。患有习惯性便秘者,亦不能饮茶,因为茶叶中的鞣质能减慢肠的蠕动,使便秘加重。总之,在充分认识了解茶特性的基础上,科学合理地饮用,才会让这一传统的饮料给我们带来更多的健康和快乐。

## 阎于炎建成柑桔良种“大观园”

“天草”挂果累累,“德森”清香诱人,“胜山伊予柑”摇曳生姿,“清见”果硕枝茂,“黔阳无核柑”青果团团……50亩面积,50个品种,满山葱绿,徜徉在“阎氏柑桔良种母本园”里,犹如置身“大观园”。

湖南省石门县蒙泉镇岩巴垭园艺场农民阎于炎,从70年代末期便爱上了种桔。进入90年代,面对突飞猛进的柑桔产业和日趋激烈的市场竞争,他盘算着怎样才能保持当地柑桔产业优势,稳操胜券。他广猎信息,订阅了《中国南方果树》、《柑桔与亚热带果树信息》、《西南园艺》、《浙江柑桔》、《广西园艺》、《湖南日报》、《湖南科技报》、《常德日报》、《石门晚报》等10多种报刊,决定从品种和规模两大方面入手。

1995年底,他斥资买断附近蒙泉水库中一

座荒岛的永久经营权,投入近3万元开垦建园。1996年春,购买柑桔大苗2200株,建成50亩高标准桔园。为引进最优最新的柑桔品种,他与国内柑桔研究所,华中农业大学,四川、重庆、浙江、福建、广西等地柑桔科研机构广泛联系,花巨资引进代表国际国内最高水平的优新品种49个;为引进具有“柑桔天王”之称的“天草”杂交桔橙品种,就花去引种费5000元。2000年春季,在挂果桔树上实施“高接换头”。有趣的是,2000年4月5日,正在石门县进行柑桔技术交流的日本柑桔专家后城鹤男、中村早苗先生,被其诚心所感动,赠送日本柑桔新品种“日南1号”接穗,圆了他“一个品种一亩园的设想”。

(张友亮 供稿)