

经典生活 CLASSIC LIFE

主办: 张家界日报《经典生活》工作室
支持单位: 张家界市餐饮行业协会
理事会单位: (排名不分先后)
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨
张家界纳百利皇冠假日酒店

栏目联系人: 吴玉琴 (13365841888)
周周任 (13237442000)
联系地址: 市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线: 0744-8381811

天门郡莓茶 一口馨香 一口健康

莓茶,学名为 显齿蛇葡萄,一种非常古老的多年生藤本植物,也是药、食两用的新资源食品。在《救荒本草》《全国中草药汇编》等药典中有明确的记载,莓茶色绿起白霜,饮用效果具有明显的保健食疗作用,历史上曾有 龙须茶、神茶、土家秘茶等称号,后因其表面富含一层白霜似霉,命名为 霉茶,又因考虑到消费者的接受度,改霉为莓,最终名称确定为 莓茶。经科学考证,该植物经过第四纪冰川后,仅幸存于张家界原始森林,生长在海拔800-1500米红砂岩云雾山中,其环境未受任何污染,是《本草纲目》遗漏的稀世珍宝。

据相关专家介绍,莓茶成分主要包含高活性成分二氢杨梅素,其含量高达30%以上,还有杨梅素、杨梅苷、藤茶素、藤茶苷、槲皮素、芦丁等20多种可药用的黄酮化合物,以及异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、精氨酸、谷氨酸、丝氨酸等17种氨基酸,其中以脯氨酸、天冬氨酸、谷氨酸、精氨酸、酪氨酸、丝氨酸、缬氨酸含量最为丰富,占总氨基酸含量的80%以上。莓茶幼嫩茎叶中富含17种微量元素和微量元素,其中包含14种公认的人体必需元素,钾、钙、铁、锌、镁、硒在其中均有较高含量,对人体健康与疾病预防有重要影响。

莓茶含有丰富的黄酮类物质高达30%,有机酸、糖类、酚性物质、二氢杨梅素、水杨梅素等含量丰富,故又有美容养颜、延缓衰老、解酒醒酒、清咽护嗓的功效,对促进亚健康人群恢复健康、中老年人预防三高、增强免疫力也有着相当不错的作用。

天门郡 莓茶,是湖南乾坤生物科技集团旗下莓茶的领导品牌,由中国五四青年奖章获得者、全国农村青年致富带头人刘超创立于2016年。天门郡一直坚持以原生态标准产茶、以非遗标准产茶、以药企标准制茶、以健康标准推茶的品牌理念,助力张家界产业扶贫,致力于打造张家界莓茶标杆企业,把张家界自然遗产分享给全世界。天门郡莓茶基地选址于永定区桥头乡白马山,毗邻张家界森林公园景区,属武陵山脉,海拔在800米以上,最高主峰达1500米,山上常年云雾缭绕,湿度适宜,且以石英砂岩土壤为主,非常适合莓茶的生长。白马山上人烟稀少,自然环境无污染、破坏较少,基本上保持了原始的生态系统,为莓茶种植提供有利的原生环境。基地按照仿野生种植的方法,不施化肥,不用农药,人工除草,物理灭虫等传统农作技术,在源头上保证了天门郡莓茶的自然属性。

在制作加工过程中,天门郡莓茶严格遵守国家对茶业生产的标准化要求,大力引进先进的现代化生产体系,并通过了SC专业认证及其他多项国家级认证,始终将品质与品牌视为公司发展的长久生命线。

未来,贯彻乾坤生物科技 6315 行动计划,用6年时间,投资3个亿,打造1个集生态莓茶种植、加工与流通贸易的产业链,完成年企业利税5000万,积极带动周边农户实现脱贫致富。

莓茶冲泡方法:
莓茶无需洗茶第一泡才是精华,黄酮首



次融水溢出率为70%,口味更馨香,效用更健康。

保温杯冲泡: 1. 取茶: 2克(2克-4克) 2. 冲泡: 85度左右开水冲泡,以300毫升左右水为宜,加盖闷泡2分钟。3. 说明: 不建议用弱碱性水冲泡,会影响汤色,每泡反复冲泡不宜超过3次。
盖碗冲泡: 1. 取茶: 2克 2. 冲泡: 85度左右开水冲泡,用150毫升左右水为宜,加盖闷泡7秒出汤。3. 说明: 不建议用弱碱性水冲泡,会影响汤色,每泡反复冲泡不宜超过3次。



山楂: 钙含量最高

山楂含钙量在秋季水果中最高,每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大,这两类人群不妨在饭后吃点山楂。

此外,山楂里因含三萜类黄酮和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘、性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降脂。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

食用提醒: 可别为了减肥过量食用,尤其是胃肠功能弱的人,长期吃生山楂可形成胃结石,增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议,最好将山楂煮熟或泡茶吃。

柑橘: 维生素B1冠军
维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡

湘府丽家养生汇温馨提示:

8种养生水果 秋季千万别错过

胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。

食用提醒: 柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴: 膳食纤维冠军

石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解,既可以防止便秘,又能缓解腹泻。此外,石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质,这些物质有延缓衰老的作用。因此,

在吃石榴的时候要嚼嚼籽。

食用提醒: 石榴有收敛作用,便秘的人要少吃。

鲜枣: 全能冠军

与其他秋季水果相比,鲜枣多项营养成分含量均居首位,如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化,钾对控制血压有利,镁有助于对抗压力等。

食用提醒: 枣偏热,痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。
柚子: 碳水化合物最低

每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克。这对于肥胖者而言,无疑是好消息。医学认为,碳水化合物含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激增,从而引起肥胖,甚至导致糖尿病和心脏病。

食用提醒: 一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

梨: 清新润肺最佳
梨含有85%左右的水分,其中的果糖和葡萄糖含量丰富,因此味道清

甜,非常爽口。秋天感到口鼻干燥、干咳少痰,吃个新鲜的梨,也可帮助缓解秋燥症状。另外,梨的维生素C等本身含量不高,所以把梨煮熟吃营养损失也不太大。譬如将梨子煮熟或者蒸熟,再加冰糖,美味又不失营养。

食用提醒: 患有胃寒、腹泻者等尽量避免吃梨,如果一定要吃,可以蒸熟或煮汤吃。

蓝莓: 最护肤水果
别看一颗颗的蓝莓个头小,实际却是美容护肤的营养宝库。蓝莓中花青素含量异常丰富,这也是其呈现

深蓝色的原因所在,而花青素的抗氧化能力是维生素C的几十倍,有利于维持肌肤健康,防止出现斑点和暗沉。

食用提醒: 很多人可能有疑问蓝莓表面上白色的东西是什么?其实,这是一层天然蜡衣,起到保护蓝莓的作用,对人体没有任何害处,洗干净就可以带皮放心食用。

葡萄: 抗氧化冠军

葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和医疗作用。

食用提醒: 葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。(本报综合)

