



土家莓茶

三亿八千万年成就的长寿秘密

本报记者 潘鑫

入冬了，除了冷，身体还发出了另一个不妙的信号：干燥。于是，唇膏、护手霜、身体乳一一登场。但嗓子干痒，咳嗽难耐如何破解？除了多喝温开水，在张家界，大家一定会不约而同地推荐它——被民间誉为“土家神茶”“神仙草”的莓茶。

莓茶，又称青霜古藤茶，茅岩青霜茶，学名显齿蛇葡萄，是藤茶类产品的一种。我国野生莓茶的发源地就在张家界永定区罗塔坪乡。莓茶也被认证为张家界农产品地理标志产品。

近年来，莓茶一步步走出大山，在武陵山片区广泛种植。但野生莓茶和种植莓茶的口感却天壤之别。科研人员将野生莓茶做人工栽培试验时也发现，离开原生生长环境的莓茶生长极慢，一年只长出几片叶子。

经科学考证，张家界莓茶在经过第四纪冰川灭绝性扫荡后，只在海拔800到1500米云凝雾绕的张家界原始森林红砂岩中生长。历经三亿八千万年形成、世界绝版的张家界地貌，造就了独一无二的张家界莓茶。

相传，明嘉靖三十四年，永顺宣慰使彭翼南率士兵三千，致仁宣慰彭明辅率士兵二千，应征奔赴东南沿海抗击楼寇，因水土

不服，士兵多有腹泻，几乎失去战斗力，军医回永顺收集莓茶一千余斤，用军锅熬煮以止腹泻。后每餐必备，从而获得王江径大捷，莓茶功不可没。

除了土家族人一代代的真实印证，许多科学研究也揭开了它的长寿秘密。

莓茶含人体必需的17种氨基酸，14种微量元素和含量较高的功能性成份黄酮类化合物≥6%，其黄酮平均含量水平远超全国其他地区。活性黄酮不仅具有提高人体免疫力的功能，其独特的小分子量还能促进细胞吸收水分，

激活细胞，增强细胞代谢，改善细胞重生环境，延长细胞寿命。

作为保健茶，莓茶具有独特的口感，先苦后甘，回味持久。不同水温、水量、茶量、冲泡时间，口感亦不同。需要注意的是，莓茶是无需洗茶的，因为其身披的白霜就是最富价值的黄酮来源。

与普通茶相比，莓茶的活性黄酮能杀灭细菌，沏泡一星期仍可饮用。其茶叶也无解药性，用莓茶水送服还可辅助中西药发挥更好的效果。因此，它又被植物专家称为“茶”的一次大革命。



很多去西藏旅游的人，想必都去过甘丹寺。这座寺院是宗喀巴大师于1409年筹建的第一座格鲁派寺院。在甘丹寺周围盛产一种药草，汉语叫康巴草。

关于康巴草的来源，有一个传说：相传宗喀巴大师看到很多人身患奇症，忍受无边痛苦，于是他割下自身法发，撒在甘丹寺的周围，法发变成的康巴草能治愈奇症，故当地人也把这种草称为“藏神草”。

康巴草是常见的尼木藏香的原料之一，许多人很喜爱它的清新自然的药香气味。如果用它来做一款手工皂将会是怎样的体验？

将甘丹寺周围的野生康巴草采摘回来，经过萃植物草本精华，再加入食用级别的棕榈油和橄榄油等，精粹调制，采用冷制皂工艺，手工制成康巴草香皂。

比起传统的热制皂工艺，冷制皂工艺要花费更多的时间，生产效率也更低，但是通过这种方法，能最大可能的保留康巴草的草本精华。

康巴草天然的清新气味和药用功效，造就了这款纯天然的草本手工皂。

由于康巴草是纯天然藏药材，具有疏经活络功效。用热水浸浴能消枝节肿胀，调气润神，促进血液循环，增强代谢功能，消除疲劳，防止酸痛产生，同时还具有杀菌防蚊虫的效果。

当人们第一次试用这块手工皂的时候，就被天然草本香气吸引住了。把它装进起泡网，用水打湿，轻轻搓揉了几下，顿时生出绵密细腻的泡沫，还有清香四溢的味道。用它洗手，洁面，沐浴都是不错的选择。在使用它的时候，闻着草本植物的清新药香，一日的疲惫压力都会随着水流被洗净，纷乱的心绪也会逐渐被平复。

得益于它很强的洁净力，每次使用后，皮肤会产生一种被深度清洁的感觉。平时肌肤状况不稳定，或是体味较重的人，都应该来试试这款康巴草手工皂。洗完后，皮肤不但没有紧绷和干涩感，同时还会在身上留下淡淡的草本药香。

(来源：微信公众号 西藏礼物)



吴裕泰茉莉花茶：老百姓喝得起的放心茶



北京人离不开茉莉花茶。在茉莉花茶的制作上，中华老字号吴裕泰拥有一套独特技艺。

1887年，来自徽州歙县的吴老先生随一位举人进京会试。他出门时带了些茶叶，到了北京后举人忙着应试，吴先生的空闲时间就多了，经常逛逛大街，逐渐和住地周围的北京人熟悉了起来。

为感谢邻居对他们的照顾，他把从家里带来的茶叶送给了邻居。没想到，邻居喝过这些茶后赞不绝口，极力劝说吴先生摆个地摊卖茶叶。后来，他试着在北新桥大街路东的一个大门洞里摆起了茶摊，没几天茶叶便销售一空。由此，吴老先生的“吴裕泰茶栈”正式悬匾开张。

130多年，吴裕泰的牌匾多次更改，但“卖老百姓喝得起的放心茶”的初心没有改变。因历史悠久、世代传承，具有鲜明的传统文化背景和深厚底蕴，2006



年，吴裕泰被国家商务部认定为“首批中华老字号”。2011年，吴裕泰茉莉花茶制作技艺被列入国家级非物质文化遗产名录。

吴裕泰茉莉花茶的窈制工序十分讲究。窈制即新鲜茉莉花吐香、茶坯吸香的过程。他们始终坚持“自采、自窈、自拼”的独门

窈制技艺。每一道工序都有十分精细。其中，茶坯和鲜花的品质，以及窈制时的配花量、花开放度、温度、水分、时间、堆放厚度等均对最终的口味产生影响。

经过窈制工艺制成的茉莉花茶，既保持了绿茶浓郁爽口的天然茶味，又饱含茉莉花的鲜灵芳香，能让人的身体和心情得以放松。同时，茉莉花茶含有芳香油、香叶醇、橙花醇、丁香酯等20多种化合物，能清热解暑、健脾安神，是不可多得的天然保健饮品之一。

传承技艺是时代赋予吴裕泰的特殊使命。难得的是，吴裕泰没有倚老卖老，而是用创新和发展的眼光对待这块百年招牌。珠兰花茶、桂花花茶、茉莉花茶、茶冰淇淋、茶月饼、茶饼干、茶蛋糕等网红产品相继出炉，实力“圈粉”90后年轻人。

(来源：北京非遗中心)