

海南苦丁茶 茶饮中的“绿色黄金”

世界上最苦的茶是什么茶？没错，答案就是——苦丁茶。

古代皇宫中的贵重贡品

苦丁茶，系冬青科大叶冬青，热带常绿阔叶乔木，栽种与饮用的历史悠久。早在东汉时期就有相关描述，名为“瓜芦”，东晋时《广州记》称之为“皋芦”，其它称谓还有“过罗”、“苦丁”、“苦登”、“一叶茶”等。东南亚国家称之为“多罗树”或“茶王”。李时珍《本草纲目》记载：苦丁茶生长在南海山林之中，像茶，叶子如手掌那么大，味极苦，南方人把它当作茶饮，对它十分爱重，就像蜀中人钟爱喝茶一样。

南方人钟爱苦丁茶，是有道理的：首先，苦丁茶含有丰富的有益物质，如多酚类物质能够降低血脂，减少高血压、冠心病的发病率；生物碱能够增加心脏血液的供应，也有利于排尿；黄酮类化合物能够抗菌、降低血压，还能抑制癌细胞的生长。苦丁茶中还含有人体所需的多种氨基酸。其次，苦丁茶具有药用功效，如止渴明目、提神利尿、清热解毒、通便利尿、活血散风、缓解疼痛、减肥降压、美容护肤等。再次，苦丁茶是纯天然的保健饮品，直

接冲泡即可饮用，无任何化学添加剂。陆羽《茶经》记载，苦丁茶“苦甘入阴”，能够“延年”。

古时候苦丁茶是皇宫里供皇帝享用的贵重贡品，多为南方地方所进献。元朝皇帝还指定苦丁茶为宫廷贡品。只是后来由于各种原因，没有得到很好的发展，山林之中没有成片种植，苦丁茶像山林野草一样在我国南方以野生状态生长着，直到上世纪80年代，苦丁茶遇到了“贵人”——湖南大学的茶叶专家陈兴琰教授，在广东某县发现了苦丁茶的踪迹，苦丁茶的“命运”才开始改变了，成为炙手可热的抢手货，每斤可卖到2000多块钱，就连苦丁茶种子每颗都能卖到1块钱，还有人专门在苦丁茶树下等待叶子掉落，捡叶子去卖钱。苦丁茶一炮打响了名气，在国内外享有盛誉，被誉为茶饮中的“绿色黄金”。如今，苦丁茶在市场上很容易就能买到，皇宫贡品走进了“寻常百姓家”。

海南岛发现野生苦丁茶

其实，海南岛民很早就在生活中和苦丁茶打交道了，黎族人经常将深山里采摘而来的野生苦丁茶放在灶台上熏烘，遇上喉咙痛、高血压或者感冒，就把烘干的苦丁茶叶取下熬成药，服用以解病痛。还有人经常拿着苦丁茶叶到山外的集市交换粮食，几十片叶子就能换来10斤大米，可见苦丁茶是多么的珍贵。苦丁茶饼还是黎族人婚嫁的必需品，订婚时男女双方要互送苦丁茶饼，婚礼上也能看到各种形状的苦丁茶饼，男方还要熬苦丁茶给到来贺喜的亲朋好友喝……

上世纪90年代中叶，海南大学的刘国民博士走遍了海南的深山雨林，在保亭县七仙岭的森林里发现了散落各处的海南苦丁茶树，这些苦丁茶树，高达20多米，直径有半米左右，为海南野生生长的苦丁茶的登场亮相

拉开了序幕。之后在海南其它地方也发现了野生苦丁茶的踪迹，如三亚、五指山、白沙县和陵水县等地，其中在白沙县发现的野生苦丁茶树高达40多米，有2米多粗，是我国最大的野生苦丁茶树。经统计，整个海南岛已发现的野生苦丁茶树大约有500多棵，是我国已发现野生苦丁茶树地区数目最多的。至于海南野生苦丁茶的历史有多久，如今的文献已不可考，发现的野生苦丁茶树，专家也没能从中判断出具体的历史年代。但可以肯定的是，海南岛很早以前就有野生苦丁茶的存在。

但遗憾的是，随着海南野生苦丁茶的发现，岛外人来琼高价收购，岛民意识到了苦丁茶的价值，开始大面积开采砍伐，使得苦丁茶难以生长下去，面临灭绝的境地，让人感到惋惜，海南也不得已开始从岛外引种苦丁茶。



苦丁茶的优劣与选择

目前，海南苦丁茶市场上所售苦丁茶良莠不齐，有出自海南的优质苦丁茶，也有来自其它地区的所谓的“苦丁茶”（品种劣质或者使用其它植物加工而成），但实际上海南本地自产的苦丁茶数量有限，市场上苦丁茶呈现供不应求的状态。因此，一些唯利是图的奸商便从岛外批发大量的劣质苦丁茶进岛，打着“海南苦丁茶”的牌子以假乱真。这对生产正宗苦丁茶的茶场及茶厂造成冲击，人们经常买到假的苦丁茶，久而久之，消费者对海南苦丁茶失去了信心，海南品牌的苦丁茶走向了下坡路。更要命的是，长期饮用劣质的“苦丁茶”，还会产生毒副作用，对人体健康造成极大的危害。

那么如何辨别市场上的苦丁茶的优劣，如何选购上好的苦丁茶呢？正宗的苦丁茶叶

子外形肥大完整，身骨结实，卷缩成条状，色泽乌黑油亮，闻起来清香爽鼻，无任何异味，冲泡若干次还仍有茶味，饮时先苦后甘。另外，正宗苦丁茶的叶子用火点燃，四周会出现堆沙状的纹圈。而劣质的“苦丁茶”，外形细小松散，摸起来比较坚硬、光滑，还有潮湿粘稠的感觉，用鼻子闻时有刺鼻的味道，如腥臭味、酸败味、日晒味等，冲泡时叶子极难冲开，茶水里有沉淀物或悬浮物，饮用时又苦又甜又涩。所以要注意选购外形肥大完整，色泽乌黑油亮，清香爽鼻，无异味的苦丁茶。

苦丁茶从野生生长到引种培植，到加工出产，再到经历挫败，最后到品牌保护，海南苦丁茶一路走来，有高潮也有低谷，但总算在海南找到了好的归宿。

甘美生活从苦丁茶开始

在三亚炎热的夏天，打开久闭的窗户，摆开茶具，约上三两知己朋友，泡上一些苦丁茶，一起聊文学、佛禅，一起体味苦涩，一起在杯盏之间谈笑风生，生活的很多苦闷与不愉快，便都淡化于茶水之中，随入窗的风消散干净。

同海南老爸茶一样，苦丁茶品味的也是一种生活态度。也许只是一小碟花生米，也

许是一点小甜品，也许是没有任何茶点，但有茶饮，看着车流上忙碌的人群，便觉得众生平等，所谓“吃不一样饱一样，穿不一样暖一样，喝不一样也过一样”。这是很多海南人知足常乐的生活态度。想得开了，内心就会宁静下来；追求名利、地位的意识，也会淡薄下来。

（查艺）

广告