大山里采藤茶



叫茶不是“茶”之藤茶

撰文·摄影
杨芝干

藤茶，顾名思义是长在藤上的茶，是茶家族里一朵绚丽的奇葩，越来越受到众多消费者的青睐。它虽叫藤茶却不是“茶”，与普通茶品有天壤之别。之所以说它叫茶却不是“茶”，是因为藤茶不属于茶科植物，而是多年生藤本植物，学名为显齿蛇葡萄，是葡萄科蛇葡萄属植物，生长在湖南、湖北、广西、贵州等省部分地区的少数山地。藤茶有的地方又叫长寿藤茶、莓茶、客家白茶、土司王茶。藤茶不含鞣酸、咖啡因，有茶之香醇，而无茶之刺激，是纯天然的“药食”两用的营养植物，被称为“养生第一茶”。

显齿蛇葡萄是一种木质藤本，其做茶部分为幼嫩的茎叶。小叶卵圆形或长椭圆形，边缘每侧有2~5个锯齿。向阳叶面呈绿色，底面为浅绿色，有的嫩绿小叶片略带棕红色。两面均无毛，长2~4厘米，宽1~2.5厘米。小枝圆柱形无毛，有显著纵棱纹。卷须2叉分枝，相隔2节间断与叶对生。花序为伞房状多歧聚伞花序，与叶对生。果近球形，直径0.6~1厘米，种子倒卵圆形。花期5—8月，果期8—12月。生长于海拔200~1500米的沟谷林中或山坡灌丛，常攀附其他树木向上生长。藤条长有凸出的小颗粒斑点，上了年份的老藤条直径有1厘米多、10多米长，高高地缠在大树上。

野生藤茶是纯天然的绿色饮料，自然生长在大山里，没有施过化肥，没有打过农药，是一种珍稀的药食两用植物。我国民间自古就有饮用藤茶的习惯，可追溯到上古神农尝百草时期，距今已









左上：清明时节，藤茶长出新鲜的嫩叶
左下：藤茶茎叶都含有丰富的营养成分，采摘时叶和茎同摘
右上：清明藤茶叶小、嫩绿、量少，有的新芽呈棕红色
右下：嫩绿的清明藤茶

有数千余年的历史。我国最早的《诗经总集》称之为古茶勾藤，唐朝茶圣陆羽在《茶经》里将其归为藤茶，于是藤茶这个命名被沿用至今。藤茶在古时一直被作为中药药引使用，《中国中草药汇编》里有详细描述：藤茶味甘淡，性凉，具有降暑生津、消炎利尿、抗心律失衡、抗心肌缺血等功效。

传奇的植物文化

野生藤茶有着深厚的植物文化底蕴，明代初期湖南《永定乡土志》记载：洪武十八年(1385年)土家族人在湘西南一带发现了一种神茶，用其冲水饮用，能抵抗多种疾病，并认为这是上天恩赐给土家人的一种奇世珍宝。纯朴的土家人为了遵照土司王的政令，特将上等神茶制成精品向土司王朝贡，故称“土司王茶”。还有古书记载：“洪武年间，太祖皇帝征讨覃厚王，敌方伤亡惨重，后经一种‘野藤’治疗，效果神奇。”百年后的李时珍根据历史记录和“藤茶救兵”的传说，经多方打探，方知此物长于大庸卫（今湖南张家界）之林，别处无。1561年，大庸卫正逢各大土司之战，李时珍首度进入大庸卫，饱受战乱之苦，举步维艰，寻，未果。1568年，李时珍再入大庸卫，因山林多雨、地势险峻，难以前行，最终弃之。1578年，李时珍时年花甲，最后深入大庸卫，风餐露宿，寻找神草，其足迹遍布山林。因年事已高，无法攀援悬崖峭壁，最终，败兴而归而

左：长在藤上的“茶” 右：攀爬在大树上的藤茶




遗憾终生。李时珍在编写《本草纲目》的过程中既“搜罗百氏”，又“采访四方”，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，远涉深山旷野，遍访名医宿儒，搜求民间验方，观察和收集药物标本。其间，多次离家外出考察，足迹遍及湖广、江西、河北许多名山大川，弄清了许多疑难问题。但是，在搜寻藤茶这种植物时却未能如愿，三次与藤茶擦肩而过，最终与藤茶失之交臂，藤茶也就成了《本草纲目》遗漏的稀世珍宝。民间传说1878年，光绪的老师陈子贺先生回乡省亲，途旅永定县（今湖南张家界天子山）听当地一位百岁老人讲述有一种能治百病的神草，此时正值光绪患病之际，脉案记载：“面色青黄而滞，左鼻孔内肿痛渐消，干燥稍减，时或涕见黑丝。”太医的药方只能维持一段时间过而复发。陈子贺听见传闻，顿觉帝之病有望痊愈，大喜，带回宫中。光绪饮后感觉味道奇佳，便经常泡饮，神奇的是不到半年，声音也洪亮了，红痘和黑斑也消失了，皮肤变得光润。光绪十分欢喜，即要人拟旨，命藤茶为“天子神茶”。陈子贺闻之，急奏请皇上，若皇上将藤茶降旨为天子茶，百姓谁敢喝？请皇上恩准，将藤茶归还给百姓吧，造福您的子民。光绪见陈子贺献茶有功，说得有理，特准奏老师的请旨，于是皇帝降旨藤茶为“土家神茶”，然，土家人需每年进贡藤茶，专供皇室享用。野史记载，御医屈贵庭曾言：“此草效果神奇，可与其他药物通用，无禁忌。性微凉但平和，前所未见。此生得见此物，余生足矣。”此即藤茶。

斗转星移，时光荏苒，野生藤茶已成现代的保健茶饮。2013年12月24日，国家卫生和计划生




左：藤茶依附在小树上往上长 右：藤茶用抓须缠住树

左：老藤条有手指头那么粗　右：郁郁葱葱的谷雨藤茶，叶片已长得比较茂盛和宽大




育委员会根据《中华人民共和国食品安全法》和《新食品原料安全性审查管理办法》有关规定，发布《关于批准显齿蛇葡萄叶等3种新食品原料的公告》（卫计委2013年第16号），正式批准显齿蛇葡萄叶（藤茶）为新食品原料。

诱人的“黄酮之王”

“三两黄金一两茶，物华天宝粹藤茶”。现代研究发现，藤茶内含有大量黄酮、酚类物质，丰富的氨基酸、维生素，以及多种人体必需的微量元素。黄酮类以二氢杨梅素为主，可改善血液循环，降低胆固醇，具有抗氧化、护肝、调节血脂和辅助降血糖的作用，可谓是对抗高血脂、高血压、高血糖的最佳选择。但是，黄酮在人体内代谢快、不蓄积且人体不能自身合成，所以需要经常自外界补充。据了解，黄酮广泛存在自然界的某些植物中，总数有4000多种。在众多植物中，藤茶可谓是黄酮的集大成者，黄酮含量均值为36%，最高可达45%。如此之高的黄酮含量在植物界中实属罕见，因而藤茶毫无争议地戴上了“黄酮之王”的桂冠。黄酮是预防心脑血管疾病、降三高的新宠，还被医学界誉为“血管清道夫”。

此外，藤茶还可以抗炎抑菌、保肝护肝、提高免疫力、抗衰老和保健等作用。藤茶对金黄色葡萄球菌、表皮葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、大肠埃希菌、痢疾杆菌等有明显的抑制作用。藤茶能杀灭胃肠道幽门螺旋杆菌，抑制胃肠道菌群失调，对调理肠胃、治疗便秘十分有效。藤茶对上呼吸道感染、口腔炎、牙龈炎、支气管炎治疗的总有效率为91.4%，尤其对慢性咽炎的咽痛治疗效果十分显著。藤茶中的二氢杨梅素具有明显的保肝护肝作用，可抑制脂肪肝的形成，能减轻动物肝组织的变性和坏死程度，对于肝脏有一定的保健功效。藤茶含有丰富的氨基酸和微量元素，因而具有良好的补脾、固肾、润肺、解毒之功效，能全面调理五脏，从而增强人体免疫力。藤茶所含的维生素E较高，可以保护体内细胞不受自由基损害，因此，具有很好的抗衰老功效。长期饮用藤茶能补充人体不平衡的营养成分，维持正常的生理代谢作用，帮助消化吸收，改善睡眠质量，排毒养颜抗衰老，对人体保健具有积极意义。

总之，藤茶的全面功效是任何茶叶无法比拟的。一般茶隔夜不能喝，易变馊，而藤茶的活性黄酮能杀灭细菌，第二天的茶汤仍可饮用。中西药不能用一般茶水送服，因为茶叶能解药性，但用藤茶送服不光不解药性，还可辅佐中西药发挥最大的作用。藤茶不含鞣酸，不会影响蛋白质的消化与吸收，不会夺取体内作为造血原料的铁质；藤茶也不含咖啡因一类具有兴奋作用的化合物，所以对于贫血、睡眠质量不高的人，且又喜欢饮茶而不敢饮茶者，藤茶无疑是一种理想的代用品。













1. 采回的藤茶进一步筛选
2. 新鲜藤茶直接入锅高温杀青翻炒
3. 炒至五、六成熟即起锅揉捏
4. 炒熟的藤茶要赶紧揉捏至有浆汁溢出
5. 揉捏完工后的藤茶开始显现白霜
6. 揉捏好的藤茶要趁热撕开松散







上：炒茶过程中起锅动作也要迅速，不然会糊锅或导致茶团温度冷热不一
左下：第一锅起茶后第二锅要迅速入锅翻炒，否则会糊锅
右下：炒茶杀青

朴实的加工技法

在湖南张家界、湘西州、怀化一带气候适宜、生态环境优良的山区里，民间一直在饮用野生藤茶。野生藤茶大多是山里人自己上山采摘，自己手工加工的。其原汁原味，没有任何添加，主要供家人食用、待客，少量赠送亲戚好友。在湖南，一般是每年清明、谷雨和立夏前采摘藤茶的嫩叶。清明采摘的藤茶，叶子刚刚发芽，嫩绿、片小、量少。谷雨那天是必须去摘藤茶的，老人们说谷雨茶要当天摘、当天炒、当天喝，可清毒祛病，保一年身体健康。清明至立夏采摘的藤茶多数是茎叶同摘，因而成茶中有茎秆属正常现象。民间野生藤茶的加工技法是家族或团寨里口耳相传、代代传承下来的，加工过程简单、朴实，主要掌握火候、杀青和揉捏溢浆几个环节即可。

炒青摊晒法

选用藤茶的枝叶为原料，用铁锅大火高温翻炒杀青，炒至五、六成干熟，马上起锅放入簸箕中用手使劲揉捏成坨，反复多次揉捏，感觉藤茶枝叶有浆汁溢出，手上有白色浆汁即可。然后把茶坨均匀摊开散放在簸箕里，放置在太阳下晒至全干。这种方法加工的藤茶，茶形条片状，黑白相间，白色结晶析出多，味淡甜，有回甘，清香中夹着小股馊味、酸味。市场上出售的藤茶大部分属这类方法加工出来的产品。

炒青熏蒸法

先把藤茶的枝叶在铁锅中高温翻炒杀青，炒至五成干熟，再放入木蒸子里，置于铁锅上，加


1


2


3


4


5

1. 压饼要先到竹林里捡竹笋叶
2. 竹笋叶用水清洗干净
3. 将竹笋叶入锅用开水高温烫洗
4. 按木甄内的直径大小把竹笋叶剪成圆形垫片
5. 将竹笋叶垫片放入木甄底部
6. 把炒成五成熟的藤茶均匀分成若干个茶坨，分别放入木甄
7. 用工具把每层茶坨压实成饼
8. 全部茶饼压好后上锅蒸煮
9. 20分钟蒸煮后打开锅盖观察茶饼状况
10. 茶饼蒸熟后迅速倒到簸箕里
11. 晾晒干后的茶饼成品


6


7


8


9


10


11

水蒸煮。用水蒸汽熏蒸茶叶至熟，起锅放入簸箕中均匀摊开，放置在太阳下晒至全干。这种方法加工的藤茶，香味略淡，功效相同。

压饼熏蒸法

这种方法稍微多点工序，先要到竹林里捡回几片大的竹笋叶，清水洗净，放入烧开水的锅中烫煮一下，再把竹笋叶捞出按木甄子直径大小剪成几片圆形隔垫。一层茶饼放一片竹笋叶做隔层，这样既干净又透气。先放竹笋垫，再放茶叶，用工具把每层茶饼压紧压实。将装满藤茶饼的木甄子放到锅上，盖上木盖加热蒸煮。藤茶蒸熟后把蒸笼里的藤茶饼倒入簸箕中，再趁热把藤茶饼稍微整形。把茶饼摊晒在太阳下，略带少量藤茶结晶析出白点，茶味醇正甘甜。

直接晾晒法

通常采用茎叶连藤全株砍采，直接切成一寸左右的茶段，利用太阳自然晒干。这样加工生产的藤茶，型似中草药，表面白色结晶体析出较少，成茶色淡绿色，药性浓，回味无穷。

需要说明的是，野生藤茶用手工加工的成茶

上：直接晒干的藤茶不需要炒茶　　下：阳光下晒干的藤茶



表面上那层白霜不是“霉”，其主要成分就是黄酮类化合物二氢杨梅素等，是藤茶特有的黄酮成分，主要分布在叶片里，茎杆含量相对少些。

随和的茶品习性

相对于其他茶品，野生藤茶在冲泡和饮用中显得更具随和性和包容性。野生藤茶可以直接冲泡饮用，可以不洗茶；也可不拘茶具器皿，玻璃杯、保温杯、陶瓷杯、瓷碗均可泡制藤茶；野生藤茶不像其他茶叶含有茶碱、咖啡碱，所以不会解药性，也不会令人兴奋失眠。

中国的茶文化博大精深，包括种茶、制茶、饮茶、品茶的文化，涵盖了茶具艺术、品茶环境、茶道礼仪，很有讲究。中国人饮茶，注重一个“品”字。“品茶”不但是鉴别茶的优劣，也带有神思遐想和领略饮茶情趣之意。在百忙之中泡上一杯野生藤茶，择雅静之处，自斟自饮，可以消除疲劳、涤烦益思、振奋精神，也可以细啜慢饮，达到美的享受，使精神世界升华到高尚的艺术境界。

“一看、二闻、三摇、四品”是野生藤茶泡用和品鉴的基本方法，这些杯中起舞的精灵，有着不同寻常的视觉秀色和深邃韵味。

一看：看茶色，正宗野生藤茶应为白霜中夹着深棕色，白色附着物为藤茶中重要的有效成分。看汤色，藤茶的汤色呈淡黄色。

二闻：闻气味，可闻到藤茶有别于一般茶叶的特异香气，为黄酮的气味，有的干茶略带馊味。

三摇：用开水冲泡后，藤茶茎叶在杯中会慢



上：富含白霜的成品散装藤茶和藤茶饼　中：成品野生藤茶　下：淡黄色香醇的清明藤茶汤



慢舒展开，现出原形，观茶叶和茎部可识别藤茶品质和真伪。第一杯饮用前将茶杯稍微摇晃几下更有利于有效成分的溶出，第一杯茶汤饮完后的藤茶叶可再冲两次开水。

四品：饮用藤茶要大口喝、小口咽。初喝入口微苦，但回味甘甜且持久。那种苦尽甘来的感觉，往往会使人精神一振，继而口齿清爽，津生留香，滋味醇厚，沁人心脾。

新时代人们更加崇尚自然、注重生态、重视康养。野生藤茶作为纯天然绿色保健饮品是清除人体有害物质的“清洁剂”，是预防心脑血管疾病的新宠，是增强人体免疫力的保健茶。

（责编　桑新华）



