郁郁葱葱、成片的油茶树林



古法榨油
传统和品质的坚守

撰文·摄影
杨芝干

进入冬季，在湖南省会同县青朗侗族苗族自治乡枫木村路边的一栋木屋里，时不时传出一阵阵“嘿哟、嘿哟”的号子声和沉闷的木头撞击声。60多岁的村民佘林、佘忠生和他们的几个伙计们一直坚守着这台用百年青冈树做成的古老榨油机，传承中国最古老的手工榨油工艺，每年在这个榨油作坊里为乡亲们辛勤地压榨山茶籽油。他们已经成为远近闻名的古法榨油的传承人，每斤茶籽仅收加工费5毛钱，一个榨油季下来，能榨1万斤左右的茶油。

茶油，又名山茶油、山茶籽油，是从山茶科山茶属植物油茶树成熟的果实中提取的纯天然高级食用植物油，色泽金黄或浅黄，品质纯净，澄清透明，气味清香，味道纯正。茶油是稀有的木本植物油，油茶树是中国特有的一种纯天然高级油料，全球山茶籽油产量的90%以上来自中国。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所对茶油和橄榄油进行的对比研究表明，茶油与橄榄油的成分尽管有相似之处，但茶油的食用和药用双重功效实际上优于橄榄油，更优于花生油、大豆油等其他食用油。橄榄油含不饱和脂肪酸75%~90%，而茶油中的不饱和脂肪酸则为85%~97%，是各种食用油之冠。不饱和脂肪酸有“美容酸”之称，医学证明：每



天摄入足够的不饱和脂肪酸，人的皮肤会细嫩润泽，头发乌黑发亮；反之，如果体内缺乏不饱和脂肪酸，皮肤会粗糙，头发也会脱落。此外，茶油中还含有橄榄油所没有的特定生理活性物质茶多酚和山茶甙，能有效改善心脑血管疾病，降低胆固醇和空腹血糖，抑制甘油三脂的升高。据美国国家医药中心实验证实：茶油对降低胆固醇和抗癌有一定的功效，在国际上被称为“长寿油”。明代医家李时珍在《本草纲目》中记载：“茶油性偏凉，凉血止血，清热解毒。主治肝血亏损，驱虫。益肠胃，明目。”《中国药典》（1995年版）将茶油作为药用油收载，



上：油茶树，花果同期，每年入秋开花结果
中：色香纯正、绿色天然、传统工艺压榨的野生山茶油
下：坠落坡地的油茶籽、空壳和花瓣





上：远处望去的油茶山和林农搭建的简易看山木屋
下：油茶树

茶油因其富含多种营养成分，内服、外用都有很好的效用。茶油食用时不容易感觉到油腻，食用后容易被人体吸收，同时还能促进人体对脂溶性纤维及钙、铁、锌等微量元素的吸收。茶油的另一显著优点是：烟点高。烟点是指加热时能使油脂冒烟的最低温度，茶油的烟点在200~215℃，而一般食用油的烟点只有100℃左右。这样，在使用茶油高温煎炒时极少产生油烟凝聚雾，不会产生呛人的油烟，也不会有油烟凝聚黏附在厨房的墙壁上。

茶油来自大自然，有着相当高的营养价值和药用价值，是《中国食物结构改革与发展规划纲要》中大力提倡推广的植物食用油，也是国际粮农组织首推的卫生保健植物食用油。为进一步加快木本油料产业发展，国务院办公厅2014年曾下发《国务院办公厅关于加快木本油料产业发展的意见》的文件，大力扶植和增加健康优质植物食用油供给，切实维护国家粮油安全。



油茶树是喜阳植物，只在阳光充足、温度适宜、土壤中富含多种矿物质的地方生长，花果同期，秋、冬季采摘，主要集中生长在我国南方湖南、广西、江西、浙江等亚热带地区的高山及丘陵地带。据《山海经》记载，中国栽培油茶已有2 300多年的历史。茶油曾被封为“皇宫御膳”用油。相传元末年间，朱元璋被陈友谅军队追杀到一片油茶树林，正在油茶林中采摘的老农见此状况急中生智把朱元璋装扮成采摘油茶果的农夫，幸免一劫。朱元璋深切地称老农为救命“老表”。老表见朱元璋遍体是伤，用茶油帮他涂上，没过几天朱元璋就觉得身上的伤口愈合、红肿渐消，于是他高兴地称此油茶果是“上天赐给大地的人间奇果”。后来他在老表家休养一段时间，便秘又有所好转，得知这是每天吃茶油的缘故。从此，朱元璋与茶油结下了不解之缘。朱元璋统一天下后，将茶油封为“皇宫御膳”用油。

湖南会同县地属湘西南，这里山峦叠嶂，云雾缭绕，气候适宜，阳光充足，历来盛产油茶。历史上，会同县当地曾将茶油和桐油俗称为两桶“金油”。20世纪50年代至80年代，会同县当地大面积种植油茶树，每个自然村都兴建了一至两所榨油作坊。改革开放分山到户后，随着时代变迁和科技的快速发展，传统的古法榨油作坊逐

渐被现代机械替代。

茶油有着如此之多的营养、保健、药用价值，自然生长的油茶籽也必须用科学和精细的加工方法，这样才能保证茶油的品质更加自然，更加健康，其营养成分和保健功效才会有更高的保障。然而，随着茶油提炼方法的多样化以及利益驱动，很多时候消费者很难买到正宗的山茶油，人们在深深地怀念渐渐远去的传统工艺和民族文化。随着现代人健康环保意识的不断增强，人们的饮食追求、消费观念越来越返璞归真，日常生活中越是“原生态”、越“土”的农产品越受欢迎。用木制机具、手工物理压榨的古法榨油是我国一项古老的民族传统技艺，凝聚着千百年来劳动人民的辛勤与智慧，深深地扎根于民间。它不仅仅是一种传统、一门技艺，更是一种文化、一种情怀。今天会同县青朗侗族苗族自治乡枫木村的古法榨油作坊之所以保存得这么完整，而且仍然还在开榨运作，占据一方市场，充分说明了老百姓对传统工艺的信赖和留恋，以及传承人对古法榨油的执着和坚守。虽然传统工艺榨油效率不高，一天只能打两三百斤油，但是传统工艺压榨出来的油颜色金黄而且有原汁原味的香气，口感香润，不添加任何人工调味及防腐剂，营养丰富，热度低，桶底没有沉淀物，特别是倒进锅中，总有一种茶油芳香，让人吃着特别放心。现场压榨的山茶油自然是行情不错，榨出来就有人买走，而且价格逐年攀升，今年的价格已由前两年的每斤40元涨到每斤60元。即使价格昂贵，山茶油还是供不应求。

古法榨油能更好地保留茶油内在的营养成分，但其工艺较为繁琐。古法榨油要经过采籽、炒籽、磨粉、蒸粉、包饼、上榨、插楔、撞榨、退饼等9大工序，既是一项技术活，更是一项劳动强度很大的体力活。

古法榨油作坊




1


2


3


4

采籽

每年入秋后，油茶树开始开花结果，花果同期。采茶籽要遵循自然农耕法则，待茶籽在阳光的反复照射下，在树上自然成熟、破壳脱落掉到地面上再去收捡。山上的油茶树一般都是成片成林长在山坡上，为了茶籽滚落后便于集中采收，农户要花一段时间把油茶树坡地上的杂草铲干净，把杂草和泥土每隔一定距离堆成一条长坎，用以阻挡和汇集树上破壳滚落下来的茶籽。一片山坡至少要去捡3次才能捡完，边选边捡。捡回来的茶籽再晾晒几天，颗粒更显饱满，色相更加好看。

炒籽

也叫烘烤，是将选好、晒好的油茶籽挑到榨油作坊，再放到特制的大灶台上用火力进行


5

1. 茶籽在树上自然饱满后，就会炸裂脱壳
2. 茶籽掉落前，农户必须先把茶山铲得干干净净，这样便于看见掉落的茶籽
3. 农户上山捡收油茶树上自然开裂、脱壳掉下来的茶籽
4. 捡收回来的茶籽筛选后要晾晒几天
5. 农户在翻炒茶籽

加热烘烤、祛湿、炒干。枫木村榨油作坊的炒锅是并排着的三口正方形的特制大锅，后面是三口柴火灶，分别烧火。柴火是炒籽的农户自带，炒籽也是农户自己炒、自己看火。炒籽往往一天不能完成，晚上要接着炒，不能断火。炒籽的农户只好搬着被褥睡在灶口边上守候，要不时地往灶里添柴加火，不时地用耙子到灶锅上翻炒茶籽。在炒籽过程中，要注意控制好灶台火候的大小，不能把茶籽炒焦、炒糊。

1. 烘炒茶籽的灶是烧农户自带的柴火
2. 茶籽烘烤后用箩筐搬运到碾粉房
3. 几百斤的茶籽倒入谷桶
4. 茶籽磨粉机是作坊里唯一的机械化工具
5. 古老的石头磨盘和配件已被遗弃在木屋外，成为历史记忆



磨粉

茶籽炒干后农户用箩筐一担一担地挑到一间40多平方米宽的磨粉房里打粉。以前磨粉是一个石头大磨盘用一头牛拉动进行碾磨，现在为了省事省力改用电动打粉机将茶籽打碎成粉状。电动打粉机是作坊里唯一的机械化工具。古老的石头大磨盘和几块配套的磨具被遗弃在木屋的大门外，已被镶入地面，成为时代的记忆。


2


3


4


5


1


2


3

蒸粉

打完粉后再用箩筐装好，然后榨油师傅会拿着秤杆把茶籽粉称重。双方都会很注意秤杆上的斤两，因为榨油师傅是按农户的茶籽粉的重量来计算加工费的。茶籽粉称好后就搬到外面准备上甑子蒸熟。甑子是特制的，直径约1.2米，下面是一口大铁锅。甑子没有木盖，蒸


4



1. 碾好的茶籽粉要过秤，榨油师傅是按茶粉重量收取加工费的
2. 几箩茶籽粉等待上甑蒸熟
3. 榨油师傅在分把扎稻草，稻草既可用来当“锅盖”，又是下一步包茶饼的材料
4. 蒸粉的柴火是农户自己出，烧火也由农户自己负责
5. 茶籽粉蒸熟后榨油师傅开始忙着搬粉包饼
6. 包一个茶饼要用4个铁箍和一把稻草，先把稻草置入4层铁箍内踩成放射状
7. 把热气腾腾的茶籽饼倒入铁箍和稻草模具中

5

粉时榨油师傅扎好几把稻草盖在甑子上面，一是保温透气，二是可以把打捆的稻草用蒸汽熏烫一下，既消毒又增加韧度，以便用于下一个工序包粉打扎。蒸茶粉也是榨油的关键环节，要把控好火候和蒸粉时间，就像农村用大木甑子蒸饭一样。蒸得不到位就是没有蒸熟，叫夹生茶籽，不利于出油，如果蒸久了茶籽上水也会榨不出油来，所以这个环节是由榨油师傅来把控的。当然，还是农户自己当伙夫，自己带柴火来烧。



6



7

包饼

热气腾腾的茶籽粉蒸好后就得抓紧出锅，接下来就是考验榨油师傅腰力、臂力、腿力、技巧和干活速度的包饼环节。榨油师傅站上灶台将熏蒸好的10多把稻草揭开取下。包饼用的工具就是这一把把的稻草和几十个圆圆的铁箍圈，一把稻草、4个铁箍包一个饼。先将稻草呈放射状放置入叠起的4个铁箍内固定做底，手扶铁箍并用脚踩平稻草编拢成一个容器空间。然





1. 榨油师傅赤脚踩上茶饼模具，用力踩实茶粉
2. 用脚把放射状的稻草扶平、夯实、踩紧
3. 茶饼包扎成型后要卸下上下两层铁箍，仅留中间两圈定型
4. 甑子底部的茶籽粉每次都会刮得很干净，榨油师傅会把大木甑子翻过来刮
5. 包好的茶饼堆放在榨油机旁边等待上榨

后赶紧用撮箕到甑子里把热气腾腾的茶籽粉装过来倒入铁箍内，赤脚上去踩踏使其压实，同时用脚把四周的稻草将蒸粉包裹起来，进一步把茶饼踩实。茶饼能不能压榨出油、出多少油，包饼环节的技术和质量很重要。茶饼包扎不严实、松散，则压榨时油茶粉不受力或受力不均匀都会影响出油量。因此，包饼是压榨的基础环节，不得有任何的马虎和纰漏。只有用赤脚才能更好地感觉到踩饼的虚实、温度和力度。茶饼包好后还要手脚并用退去最底层和最上层的铁箍，给茶饼两端留出压榨空间，只留中间两个铁箍作固定茶饼用。300多斤茶籽粉能包18个茶饼左右。甑子底部的茶籽粉每次都会刮得很干净，榨油师傅会把大木甑子翻过来，哪怕是几两或一小撮的粉子都不会浪费。包好的坯饼，还要叠放在一起。



4



5


1


2



上榨

一锅茶籽粉全部包捆好后就可以装进木榨机的榨槽了。木榨机是个用上百年的青冈木制作的庞然大物，树木的直径应该在1米以上，坚硬扎实。茶饼装槽是整个榨油的核心技术和最关键的环节，有很大的难度和学问。每个茶饼安装摆放既要整齐又要平滑，不然缝隙大了或摆放不好，卡槽很可能榨不出油来，就会前功尽弃。因此，装槽始终都是由一名经验最丰富的榨油师傅专门负责，每装一个油饼都要用尽心思和全身力气。

插楔

茶饼全部入槽后就插进木塞、木楔、进桩，木塞、木楔、进桩全是青冈木古树做的，坚硬无比，不易变形，经得起敲打、挤压。进桩分别是两根3米多长一头窄一头宽的大木楔，受到强大的外力撞击后再逐渐挤进木塞之间，靠它产生的巨大力量去推动、挤压木塞和油饼起到物理压榨油饼的作用，这就是古法榨油的基本原理。

撞榨

木塞、木楔、进桩经榨油师傅反复调整、检查，确认插紧装实后，就开始撞榨。撞榨就是用榨油机外面另一根半悬挂着的直径30厘米以上、长10多米、重约几百公斤、用铁箍包头的大青冈圆木做撞桩，由8人以上齐心协力一起牵引，由领头榨油师傅边喊号子边来回牵引撞桩共同用力向进桩撞击，“嘿呦、嘿呦”的铿锵号子声和沉闷的木头撞击声响彻木屋。撞榨要稳、要准，要有爆发力，起步退步要协调。榨油师傅和农户一同上阵，前头拉绳的人要拉得稳准，后面掌尾的人要掌握平衡。掌头的是榨油师傅，掌尾的是农户。在强大的外力作用下，进桩不断挤压木塞和油饼。随着不断撞击，金黄色、伴着一股浓香的茶油从油饼里雨点般地溢出，形成雨


3


4


5

1. 上榨装槽是整个榨油的核心技术和最关键的环节，由一名经验最丰富的榨油师傅专门负责
2. 每装一个油饼都要用尽心思和全身力气
3. 茶饼全部入槽后就插进木塞、木楔、进桩
4. 木塞、木楔、进桩要经榨油师傅反复调整、检查，确认插紧装实
5. 进桩分别是两根青冈木做的3米多长一头窄一头宽的大木楔
6. 撞榨由8人以上齐心协力一起牵引，“嘿呦、嘿呦”，边喊号子边来回向进桩撞击


6


1


2

线往下流入榨槽，汇集在一起从榨槽边的出油口源源不断地流进榨机外专门盛油的大木桶。茶油如泉水般不断地流，撞桩要不停地撞。撞累了，大伙儿就歇一歇。趁着大家休息的一小会儿，榨油师傅要立刻调整好桩头位置，塞入新的木塞，填补缝隙，接着又招呼大伙儿继续撞桩。油饼不断地被榨瘪榨干，直到榨完所有油饼的最后一滴油。新鲜出炉的茶油被农户用塑料桶装回家，或者现场就出售给前来买油的消费者。

退饼

撞榨完工后，榨油师傅要逐个卸下木塞、木楔、进桩，把榨干了的油饼一个个地卸出来，并将干油饼身上的两圈铁箍在一根专门的木桩上用力上下敲打脱出，用手把稻草撕掉，剩下的干饼就交给农户带回家用作肥料。到此，整个古法榨油工序全部完成。

古法榨油堪称民间手工榨油技艺的“活化石”，机具古老，工艺原始，具有独特的历史价值、文化价值和科普教育价值。古法榨出的茶油色泽油亮、香味浓郁，口感绵香四溢，营养成分得以完整的保留，这也是古法榨油之所以能保存至今的重要原因。一间小小的榨油坊，延续的不仅是世代相传的手艺，更是地道的原生态品质的传承，还有山里人生存的经验，以及流淌在他们血脉里的那份情怀、勤劳和坚守，但愿这些古老的工艺能继续传承和发扬光大。

（责编 桑新华）


3







1. 随着不断撞击，金黄色、伴着一股浓香的茶油从油饼溢出，源源不断地流进大油桶
2. 油饼不断地被榨瘪榨干，直到榨完所有油饼的最后一滴油
3. 刚榨好的茶油和榨干的油饼
4. 新鲜出炉的茶油被农户用塑料桶装回家，或者现场就出售给前来买油的消费者
5. 撞榨完工后，榨油师傅要卸下木塞和油饼，把榨干的油饼在一根专门的木桩上用力上下敲打脱出铁箍，撕掉稻草
6. 农户从榨油作坊拉走刚榨好的茶油和干油饼