

乌龙球与乌龙茶

随着现代人对生活品质的追求提高,越来越多的人在商务会谈或闲暇时光选择温壶品茶,笔者于金陵一隅闲居茶馆,平日和茶客接触很多,所以也常常会被问及如大红袍是不是红茶、铁观音是不是绿茶、乌龙茶是什么茶之类的问题。所以,今天就乌龙茶来说吧。

乌龙茶,亦称青茶、半发酵茶,是我国几大茶中,独具鲜明特色的茶叶品类。乌龙茶综合了绿茶和红茶的制法,品质介于绿茶和红茶之间,既有红茶浓鲜味,又有绿茶清芬香,并有“绿叶红镶边”的美誉。品尝后齿颊留香,回味甘鲜。乌龙茶的品饮特点是重在品香,不在赏形,先闻其香,后尝其味。浅斟慢饮,品赏其特有的韵味,达到艺术的享受。

乌龙茶始于17世纪中后期,先流行于闽北武夷山和闽南的漳州、泉州一带,后传入广东、香港和台湾。

闽北乌龙武夷岩茶,产自福建的武夷山,具有特殊的“岩韵”,大红袍为武夷岩茶中品质最优异者。

闽南乌龙以铁观音为代表,产于闽南安溪,俗称七泡有余香。

广东乌龙以凤凰单枞最为著名,产于广东省潮州市凤凰镇乌岵山茶区。

台湾乌龙产于中国台湾,其中南投县的冻顶乌龙茶(俗称冻顶茶)知名度极高而且最为名贵。

最近,安徽六安地区研制生产瓜片乌龙成功,有乌龙茶的轻

幽兰香又有绿茶的馥郁清芬,冲泡简单,适合在办公室品饮。

乌龙茶的冲饮方式特别,技艺细致而考究,故称“功夫茶”。主要流行于福建、广东、台湾和香港等地。福建、广东历来商业发达,经商者常与客人在一起边喝茶,边洽谈生意,功夫茶的细品慢啜的冲饮过程,既显示对客人的尊重,又适应商业工作节奏,这或许是闽、粤一带首先流行品饮乌龙茶的原因吧。

“乌龙球”与“乌龙茶”,两者虽然名字相近,但是名字的来历其实倒没太大的关系。

“乌龙球”源于英语的“OWN GOAL”一词,意为“自进本方球门的球”,英语“own goal”与粤语的“乌龙”一词发音相近,而粤语“乌龙”有“搞错、乌里巴涂”等意思,大约在上个世纪六七十年代,香港记者便在报道中以“乌龙”来翻译“own goal”,这便是“乌龙球”的来历。

而“乌龙茶”名字的来历,说起来还有一段传说故事:清朝雍正年间,在福建省安溪西坪乡南岩村里有一个茶农,也是打猎能手,姓苏名龙,因他长得黝黑健壮,乡亲们叫他“乌龙”。一年春天,乌龙腰挂茶篓,身背弓箭上山采茶,采到中午,一头山獐突然从身边溜过,被乌龙射中,但负伤的山獐拼命逃向山林中,乌龙也随后紧追不舍,终于捕获了猎物,当把山獐背到家时已是掌灯时分,乌龙和全家人忙于宰杀、品尝野味,已将制茶的事全然忘记了。

翌日清晨全人才忙着炒制昨天采回的“茶青”。没有想到放置了一夜的鲜叶,已镶上了红边了,并散发出阵阵清香,当茶叶制好时,滋味格外清香浓厚,全无往日的苦涩,便精心琢磨反复试验,终于制出了品质优异的茶叶新品——乌龙茶。安溪也就成了乌龙茶的故乡了。

那么,最早的乌龙茶的制作工艺,是否就如传说中所说,就发源于福建安溪呢?

根据《安溪县历史档案》记载:是安溪人于雍正年间(1730年前)创造的,但早于此50年前,清朝茶僧释超全,就曾在他的《武夷茶歌》中写道:“溪茶遂仿岩茶样”,这里的岩茶,指的是我们今天所说的武夷岩茶。大量的茶学文献和茶专家都曾就此做过“乌龙茶的制法,发祥于武夷山”的论述,在此不一一叙述。

可以说,乌龙茶是沿袭武夷茶制法的创新,乌龙茶制作技术与历史上的武夷茶制作技术有着一脉相承的联系。崔波



“老崔说茶”

三类人群不宜吃绿豆粥

绿豆不但是食品,还是一味中药。中医学认为,绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。因此每当夏季来临的时候,大多数人们会把喝绿豆粥当成每天清热解暑的“必修课”。但是绿豆性凉,蛋白质含量也高,一般而言,下列三类人群并不适合食用:

一是属于寒凉体质的人,如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便稀之人,吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发其他疾病。

二是老人、儿童以及体质虚弱的人。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化



掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

三是正在服用各类药物的人。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分可与有机磷、重金属结合成沉淀物。然而,这些解毒成分也会与药物的相关成分反应,从而降低药效。(笕颖)

食物相克 解救妙方

食物也有相冲之说。蟹和柿子不能同时食用,喝鲜奶时不要吃橙子,否则轻者腹痛,重者中毒。以后各位在饮食时要多个心眼,尽量让相冲食物“无缘相遇”。万一不小心“撞了车”,也不必紧张,解救妙方可保你平安。

牛奶+沙田柚=腹泻

解救妙方:用陈皮四钱,两碗水煲成一碗饮用,方可解胀、止泻,但药性较慢,饮用后待十至二十分钟才见效。

羊肉+梨=腹胀痛

解救妙方:白术四钱、白扁豆一两,两碗半水煲成一碗饮用,饮完即腹胀消失,一身轻松。

乳酪+杨桃=腹泻

解救妙方:用淮山一两、两碗半水煲成一碗,饮后即止泻。

蟹+奇异果=抽筋

解救妙方:遇到这种情况要第一时间看医生。另外,用紫菜三钱加两片姜,一碗半水煲成一碗,饮后可舒缓不适症状。

烈酒+浓茶=反胃

解救妙方:用葛花五钱、枳木具子五钱煲水,两碗水煲成一碗,饮用即可解酒。

最后忠告:以上食物,若想食用又怕相冲,可待每样食物消化完约两个小时后才吃另一样,就相安无事了。(笕颖)



蓝莓悄然走俏苏果超市

蓝莓、黑莓、杨梅、桑葚……这些流行于近几年的“新鲜”水果,你能分得清楚吗?近日,一些健康意识特别强的市民在逛苏果超市的时候,惊喜地发现有一种叫做“有机蓝莓”的“六步山”牌有机小浆果正在热销中。而这批有机蓝莓均产自位于南京市溧水县白马镇的白龙有机农业科技开发有限公司,公司是苏果超市江苏全省首批农超对接企业之一,是苏果超市授权的“苏果有机蓝莓种植基地”。

小浆果,大营养

公司蓝莓专家介绍:“在美国和日本,蓝莓的营养价值都已经得到了社会的广泛认可。而我国于上世纪80年代,才从美国引进蓝莓这一新品种。由于蓝莓的生长条件比较特殊,直至上世纪90年代,我国才将蓝莓培育成功。进入21世纪以后,我国开始逐步推广蓝莓。对于大部分人来说,由于小时候根本没有接触过蓝莓,因而可能现在还不能适应蓝莓鲜果的口感,更别提对蓝莓营养价值的认识了!”



蓝莓,被誉为“水果之王”。其果实中花青素含量最高,花青素具有很强的抗氧化能力,可消除人体自由基,保护健康细胞,激活衰老细胞,提高人体活力,防癌抗癌功效明显,是世界上公认的保健型高级水果。食之可以预防动脉硬化,延缓神经衰老,改善视力,促进血液循环,增强代谢,帮助睡眠。传统中医会用蓝莓治肠炎、去胃火,因为蓝莓具有抗炎、防溃疡、润肠、排毒、滋阴补肾的功效。“所以说,可能轻视蓝莓的营养价值和保健功效呢!”蓝莓专家说。

联合国粮农组织列将蓝莓列为人类五大健康食品之一,誉其为“黄金浆果”;美国最有影响的健康杂志《Prevention》称其为“神奇果”;美国时代杂志评选它为“十大最佳营养食品之一”,并非毫无道理。有一个这样的实验:将一只苹果和几颗蓝莓一起放置于空气中不理,几天后会发现,苹果会从局部开始慢慢变黑、腐烂,而蓝莓除了“个头”因水分蒸发所以缩小之外,不会腐烂。“这就说明蓝莓的抗氧化能力是很强的!”她说。在国外,蓝莓也被称为口服的皮肤化妆品,成为都是女白领的最爱。

品,成为都是女白领的最爱。

据悉,蓝莓所含的抗氧化剂能帮助中和由于新陈代谢所产生的一种被称为“自由基”(活性氧)的有害微粒,并抑制体内自由基的活动。而自由基恰恰是造成老化及诸多疾病的重要原因之一,而大约80%~90%的老化性、退化性疾病都与自由基有关。美国农业部人类营养学中心研究室(HNRCA)的神经学专家发现,蓝莓能够有效的延缓因老化引起的各种神经能力的退化,防止脑神经衰老,强化心脑血管及动脉血管,从而起到延缓衰老的作用。

“80”后齐刷刷投身有机蓝莓种植

今年上半年,南京白龙有机农业科技开发有限公司总共迎来了20多位“80”后毕业生,这其中既有一些专科的毕业生,也有诸如南京农业大学这样的名校出来的本科生、研究生。而吸引他们放弃城市生活,每天顶着烈日,埋头于有机蓝莓生产的同一理由就是:有机农业在未来有很大的发展空间,是能够真正为人类提供无农药、无化肥、无激素、无添加剂、非转基因食品的动植物养殖方式。

来自南京农业大学的研究生周学超是今年5月份来到基地的,她说:“有机农业的发展前景非常好,我自己本身学的也是园艺专业。我想从事农业工作嘛。就是要不怕苦、不怕脏、不怕晒!而且越是基层,越是能学到更基础,更具实践性的东西。”另一位同批来的小伙子张泉则是咧着嘴,豪爽地说:“我们这里是完全没有污染的原生态环境,工作就是娱乐,娱乐也就是工作了!”白龙公司李总说:“白龙公司长期致力于有机农业的发展,尽公司最大能力为这些有朝气有理想的年轻人创造必要的条件,把白龙公司有机农业产业



南农研究生周学超在采摘蓝莓

基地建成大学生现代农业创业实践基地,为愿意投身中国现代农业发展的大学生搭建平台”。

据悉,白龙公司种植基地位于江苏白马农业高新技术产业园,距宁杭高速白马出口四公里,科研转化基础雄厚,交通便利。该基地是江苏首家“江苏省有机农业示范园”,核心产品为有机蓝莓,同时种植加工有机茶、有机大豆、有机蔬菜、有机米等系列产品,其有机茶场是“江苏省有机茶标准化示范区”。

白龙公司与中科院江苏植物研究所、国家大豆改良中心、南京农业大学、南京林业大学、江苏省农科院等科研机构和大院校有着长期深入的合作关系,在有机食品种植、加工等科研生产技术水平始终保持行业领先地位。

今夏,白龙公司在南京市场上主推它的“六步山”有机蓝莓。该公司目前的蓝莓种植面积约2000余亩,是目前国内蓝莓种植企业中唯一一家成为国际有机农业运动联盟组织正式成员的公司。在采访中,白龙公司李总说得最多的一句

话便是:“搞有机种植业是一个相当痛苦和煎熬的过程。”

因为南京的土壤并不适合蓝莓的生长,于是该公司专门从东北运来泥炭土进行有机蓝莓的培育,“而在蓝莓的整个生长周期中,我们每天都还要测试土壤的酸碱度。蓝莓适合生长于弱酸性的环境中,为此我们还特意大量购买松针铺在土壤上。不光是辛苦和金钱的问题,相比于一般的种植业,有机农业的投资大、成本高、见效周期长。”她说。

在基地,记者看到蓝莓在繁育后,头一年只能长到20厘米左右,第三年大约有半米高,五年才能挂果、丰收。李总解释道:“我们公司成立于2005年,这就是说之前的5年我们都还在辛勤地劳作着,没有任何的收益!而当下的蓝莓销售,我们也提醒广大的消费者,在购买有机蓝莓的时候,不仅要看看包装上的有机标识,还要看看它到底有没有可供查询的有机认证号。”

见习记者 笕颖

蓝莓营养功效

蓝莓具有特殊的保健功能,现已发现并被公认的有:

- ①具有较强的抗氧化活性,在全世界41种重要的以营养丰富著称的果树、蔬菜中,蓝莓的抗氧化性能居为首位,因此蓝莓是人体的“抗氧化卫士”;有延缓脑神经细胞衰老、增强记忆的功能,被誉为“年轻果”;
- ②具有提高免疫力,抗癌的功能,被誉为“抗癌果”;
- ③能有效改善视力,解除眼睛疲劳,被誉为“护眼果”;
- ④能预防尿路感染、皮肤病和美容效果,被誉为“灭菌果”;
- ⑤其叶片对丙型肝炎和糖尿病等有疗效,可促进微血管循环,被誉为“降脂果”。