



Fujian茉莉花茶



福建茉莉花茶

杨江帆等 编著

时尚生活与福建茉莉花茶 • 花茶生产态势 • 产业发展分析 • 产业振兴战略
福建茉莉花茶的主要成分与保健功能 • 历史渊源及其发展 • 加工工艺与品质特征
鉴赏与茶艺 • 福建茉莉花茶国内外贸易 • 选购与贮藏



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

福建茉莉花茶

编著者：

杨江帆	傅天龙	叶乃兴	陈 潜
郑乃辉	孙 云	袁弟顺	郭玉琼
陈郁榕	林更生	苏宝财	杨 巍



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

福建茉莉花茶/杨江帆等编著. —厦门:厦门大学出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5615-3061-0

I. 福… II. 杨… III. ①熏花茶-食品工业-概况-福建省②熏花茶-文化-福建省 IV. F426.82 TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 116932 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开本:787×960 1/16 印张:16

插页:2 字数:277千字

定价:25.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换

旷世之恋茉莉花茶

叶 青

有一种花香是可吃的，饮之丝丝清凉，直抵心灵的殿堂；有一种花香是可感的，点点滴滴落在你的掌上，似情人的泪花；有一种花香啊看得见，氤氲着纯纯的爱，诉说着缕缕情怀！

自然界可能没有一种花的追求远过茉莉花，漂洋过海，走遍万水千山；可能没有一种花的执著超越茉莉花，用自己的生命守住一道芬芳；可能没有一种花的忠贞甚于茉莉花，为爱而死为爱重生。无怪乎一曲江南小调《茉莉花》，具有这般的穿透力量感人肺腑，撼动成千上万痴男怨女的情怀。也难怪宋代诗人江奎在《茉莉》诗中写道，“他年我若修花史，列作人间第一香”；而我认识茉莉花，则缘于一段爱情传说。

大学时代，一个初夏的傍晚，一位帅气的男孩邀请我去他家作客。他家住的是单位的排房，就是厨房与卧室门对门，中间是公共通道的那种平房。房屋很简陋也很拥挤，属于“三室一厅”的结构（吃、睡、会客共一室）。吃饭时晚风带来的一阵花香，让紧张而局促的我顿时放松下来。男孩告诉我那是茉莉花散发出的芬芳，家家都有。走时果然看见每户人家的窗前或屋后盆种着一种绿叶白花的植物，在房前聊天的大妈大嫂们头上、耳后或脖子上也多装饰着这种白色的小花。当时觉得她们挺奇怪的，后来才知道这是福州人的喜爱。

男孩告诉我茉莉花是福州人的家花，家家都种茉莉花，喝的茶也是自己做的茉莉花茶，对茉莉花可谓情有独钟，我听了很是诧异。我来自山区，我的家乡也是处处有茶，但我们是把它看做可以变钱的东西，没想到它与花会有什么关系。男孩说这是有缘由的。

传说很久以前，茉莉花长在玉皇大帝的御花园里，硕大、艳丽、芳香动人，深得玉皇的宠爱，百花仙子将她取名为“美丽花”。群花的嫉妒使美丽花感到孤独和寂寞，透过云层看到人间万家灯火，其乐融融，便有了下凡的念头。当美丽花驾着云朵偷偷降到人间时，正好落在福州北郊新店的一个草庐旁。庐内一位眉清目秀的后生正在秉烛夜读，美丽花见了顿起爱慕之心。第二天这位后生下田劳动，美丽花变为村姑帮他烧菜做饭料理家务。后生干完活回来见此情景又惊又喜，从此他们过着男耕女织的幸福生活。

天上方一日，人间已三年。玉皇发现美丽花下凡了，就派天兵天将前来捉拿。百花仙子心生怜悯，下来通风报信，美丽花闻讯大惊，求百花仙子出手相救。百花仙子一边叫美丽花的夫君逃走，一边叫美丽花变回原形，她掏出白绫手帕抹向美丽花。刹那间，硕大的美丽花碎为无数雪白的小花，布满了新店的山野。人们从此叫她“抹丽花”。

再说美丽花的夫君跑到茶会地界时眼看就要被捉，百花仙子施法让他遁入地下；不久这地里长出了一大片的茶树，但茶叶的味道特别苦，百花仙子托梦教当地百姓把这苦茶跟新店的“抹丽花”混在一起窰制，让他们夫妻团圆，苦茶才能变甜。这生死的爱孕育了福州的“茉莉花茶”。

也许是为“抹丽花”这旷世的爱情，我爱上茉莉花茶，也悄悄爱上这个稚气的男孩。我们搜索所有关于茉莉花的资料，惊奇地发现“抹丽”、“茉莉”只是谐音，祖籍在天竺（古印度），西汉初年远渡重洋来到中国，福州温和湿润的气候尤其适合茉莉花的生长，加之福建又是中国茶的故乡，茉莉花不但在这里“安家落户”还“开花结果”出“茉莉花茶”。“茉莉花期颇长，从盛夏直到深秋。素白色的花冠不大，可以说与艳丽无缘，但她那不争春、不逞艳、骨中香彻的品质，颇能引起骚人墨客共鸣。历代文人对茉莉花的题咏，多是在其冰雪之姿、馥郁之香上做文章，尤以宋人为甚。宋人赞美她‘自是天上冰雪种，占尽人间富贵香’”（许野雪），“虽无艳态惊群目，幸有清香压九秋”（江奎）……宋时，茉莉花已在福建得到广泛种植，“露华洗出通身白，沉水熏成换骨香”（引自杨江帆等编著的《福建茉莉花茶》，第2~3页）。因为茉莉花的缘故，茉莉花茶被封为花茶之后。

不过我最喜欢的还是我们自己编的《茉莉花茶》：“你是花儿，我是茶，缠缠绵绵到天涯；你是花儿，我是茶，水乳交融不分开；你是花儿，我是茶，粉身碎骨也心甘……”往事渐渐模糊而歌声如盏中的茉莉茶香依然在眼前缭绕。大学毕业后不久男孩为前途飘身海外，“茉莉花茶”也成了我永远的茶！

福建的茉莉花茶一直以来在海内外享有盛誉，品质及产销、出口量曾居全国首位，可她和我一样也经历过波折，好在福州春伦茶业领头重振茉莉花茶，建起福建省最大的茉莉花茶生产基地，他们窰制的“茉莉白龙珠”花茶不仅获得“茶王”等许多国内外荣誉桂冠，还带领“茉莉金针”、“茉莉玉蝴蝶”、“茉莉针王”等一群茉莉格格们走向世界。在我消沉忘世之时，茶友把我推进春伦6000多亩的茉莉茶园，满目的绿簇拥着我向前；窃窃私语的叶芽抚慰着昨日的忧伤，心在这白色的花香之中渐渐绽放；茉莉花啊茉莉花，我和你前世一定有缘，在你这个熠熠发光的自然精灵面前，人间的爱情似流星绚烂而倏忽。我缓缓拾起星星的碎片，一段美丽的传说永远留在这里！

目 录

第一章 时尚生活与福建茉莉花茶	(1)
一、时尚与福建茉莉花茶	(1)
二、福建茉莉花茶品饮时尚	(4)
三、福建茉莉花茶保健时尚	(5)
四、福建茉莉花茶求美时尚	(6)
五、福建茉莉花茶星座时尚	(8)
六、福建茉莉花茶利用时尚	(11)
第二章 茉莉花茶的主要成分与保健功效	(16)
一、茉莉的主要成分	(16)
二、茉莉花茶的主要成分	(27)
三、茉莉的保健功效	(34)
四、茉莉花茶与健康	(38)
第三章 福建茉莉花茶历史渊源及其发展	(45)
一、福建茉莉栽培历史渊源	(46)
二、福建茶树栽培历史渊源	(51)
三、福州茉莉花茶与地理标志产品保护	(54)
四、福建茉莉花茶的传播	(58)
五、春伦与福建茉莉花茶	(67)
第四章 福建茉莉的生物学特征与生产栽培	(70)
一、茉莉的生物学与生态特征	(70)
二、茉莉的繁殖与栽培	(77)
三、福建茉莉花茶的生产态势	(84)
四、国内茉莉花茶生产竞争态势	(96)
第五章 福建茉莉花茶的加工工艺与品质特征	(104)
一、烘青毛茶加工工艺(初制)	(104)
二、烘青毛茶加工工艺(精制)	(112)
三、茉莉花茶窰制工艺	(120)

四、烘青绿茶级型坯	(135)
五、福建茉莉花茶感官品质特征	(136)
第六章 福建茉莉花茶的鉴赏与茶艺	(142)
一、福建茉莉花茶类别	(142)
二、品茶的方法和程序	(143)
三、茉莉花茶茶艺的基本礼仪	(148)
四、茉莉花茶茶艺	(151)
五、茉莉花茶茶艺表演集萃赏析	(154)
六、工艺造型花茶的品饮与赏析	(163)
第七章 福建茉莉花茶国内外贸易	(172)
一、新中国成立前的茉莉花茶生产情况	(172)
二、茶叶放开经营前的茉莉花茶生产销售情况	(172)
三、茶叶放开经营后的茉莉花茶生产销售情况	(180)
四、福建茉莉花茶主要销售市场	(182)
五、福建茉莉花茶在北方主要销售商	(184)
六、2006年茉莉花茶的生产销售情况分析	(187)
第八章 福建茉莉花茶的选购与贮藏	(189)
一、茉莉花茶的选购原则	(189)
二、茉莉花茶选购程序	(190)
三、福建茉莉花茶的消费群体与选购	(191)
四、茉莉花茶贮藏	(194)
第九章 福建茉莉花茶产业发展分析	(201)
一、福建茉莉花茶产业的优势(Strengths)	(202)
二、福建茉莉花茶产业的劣势(Weakness)	(205)
三、福建茉莉花茶产业发展的机遇(Opportunities)	(207)
四、福建茉莉花茶产业发展的威胁(Threats)	(210)
五、福建茉莉花茶产业 SWOT 矩阵	(212)
第十章 福建茉莉花茶产业的振兴战略	(214)
一、优化茉莉花茶产业结构	(214)
二、提升茉莉花茶产品质量	(216)
三、打造茉莉花茶优势品牌	(219)
四、发展茉莉花茶特色文化	(221)

五、完善茉莉花茶政府服务	(223)
附录一 茉莉花茶的香气成分	(228)
附录二 “福州茉莉花茶”证明商标使用管理规则	(235)
后 记	(239)
参考文献	(240)

第一章 时尚生活与福建茉莉花茶

一、时尚与福建茉莉花茶

“时尚”一词,英文为 Fashion,在 1995 年版的朗文英汉双解词典里被定义为“The way of dressing or behaving that is considered the best at certain time”,即“被认为是时下最好的穿衣与行事风格”;在美国传统辞典中被定义为“The prevailing style or custom, as in dress or behavior”,即“风格,时尚衣着或举止方面流行的式样或习俗”;1998 年版的现代汉语词典将时尚解释为“时下的风尚”。中国早期的《辞海》与《辞源》中未曾出现过“时尚”一词,可见,“时尚”这个现今风靡于当代所有年轻人头脑中的词是个比较新的概念。

说起时尚,不同的人会有不同的定义,当今的社会从未有过任何权威机构或专家对其作过明确的定义。普遍地说,人们总是在谈起时尚的第一时间内想到时髦、流行、时装、浮华等类似的词汇。具体到个人,尤其是关注时尚、喜爱时尚、有独特看法的或时尚圈内的人,会更精确地描画出时尚在他们心中的感觉,一位出版界人士曾在《出版广角》杂志上说:“流行又称时尚,是一种普遍的社会心理现象。”一位高中的学生说:“时尚不等同于流行,时尚是流行的先导,流行是过时的时尚”;一位时尚杂志《消费者 Meimei》的专栏作者说到:“人们总是片面地把时尚和时装划等号,一个新发行的手机也是一种时尚,一个成功内容的新专辑也是时尚……时尚就是一种乐趣,一种充满文化的乐趣”;而知名服装品牌 Vovos 中国区总监 Esther·Bao 女士在谈到时尚时说:“时尚是没有标准的,就大环境来看,每年法国巴黎、意大利米兰、美国纽约、日本东京等等这些环境中散发出的信息,在中国市场消费者的意识里就能代表时尚。而缩小范围看,其实时尚不过是一种以自我为中心的生活态度”;在经济界和商业人士的眼睛里,“时尚是一种产业”;法国文学家罗兰·巴特在其著名的《符号学原理》中说:“时尚是一个多元符号的体系。建筑、街景、服饰、饮食、汽车、体育运动、流行歌曲、影视、知识时尚等等,无数的载体符号将时尚呈现在表面语言系统上,显现为一个流动的整体意识,又是一个差异的、漂浮的空间结构,多元的文化群落”。而近年来,花草茶尤其是茉莉花茶似乎一跃成为时尚界的宠儿,茉莉花茶美容、茉莉花茶 SPA、茉莉

花茶香熏、茉莉花茶品饮、特色茉莉花茶制作、茉莉花茶的星座解读等时尚之举充盈着都市人们的日常生活；试想，早晨喝杯让人神清气爽的茉莉花茶，焦虑的下午做个茉莉花茶美容放松过于紧绷的神经，睡觉前滴几滴芳香的茉莉花茶香油在枕头上，帮助一夜好眠，这何尝又不是一种时尚呢？现在就让我们一起进入到茉莉花茶的时尚世界之中吧！

茉莉花茶以茶花并艳、秀丽天成，香气芬芳清新愉快，滋味甘爽清远典雅的独特风格，成为我国具有民族特色、耐人寻味、雅俗共赏的佳品。

（一）时尚茉莉花

江南民歌《茉莉花》的传唱以及茉莉花茶的普及，使得“茉莉花”这个名字在中国家喻户晓。人们总是下意识地將茉莉花与“吴侬软语”及江南女子联系在一起，以为江南就是茉莉花的故乡。但实际上茉莉花的原产地并不是中国。宋人王十朋有诗云：“茉莉名佳花亦佳，远从佛国到中华。”这里的佛国指天竺（古印度）。在古籍里，“茉莉”有多种写法：有写作“抹丽”的，也有写成“末利”或者“没莉”的。这一迹象表明“茉莉”是个外来词。《本草纲目》云：“末利，本梵语，无正字，随人会意而已。”语源学的考察，告诉我们茉莉的故乡是印度。“远从佛国到中华”，一个“远”字兼具时空两方面的意义。据《南方草木状》所引，西汉初年陆贾的《南越行记》里就提到茉莉花：“南越之境，五谷无味，百花不香。此二花（案：指耶悉茗花、末利花）特芳香者，缘自胡国移至。不随水土而变，与夫橘北为枳异矣。”这说明早在2200年以前，茉莉就已传入中国岭南地区。茉莉花是从海路经南中国海传入中国的，最早栽培地是海南以及两广和福建的沿海地区，然后渐次北上，直到长江流域。古代的北中国又把茉莉花称作“柰”，汉晋以来的文献里一直有关于它的记载。但在宋代以前，茉莉花在中国的种植并不普遍，这可以从历代文人的题咏得到证明：宋以前，咏茉莉的诗并不多见。宋之后，便屡见不鲜了。茉莉是著名的香花，古人老早就拿它来熏香。宋人刘克庄有诗咏茉莉：“一卉能熏一室香，炎天犹觉玉肌凉。”茉莉的清香，在炎热的夏天带给人阵阵清凉。宋代的宫廷，为了祛暑，常在庭院里放上很多盆茉莉花，用风轮鼓风，熏得满院清香。宋代周密《乾淳岁时记》有记：“禁中避暑，多御复古、选德等殿及翠寒堂纳凉，置茉莉、素馨等南花数百盆，于广庭鼓以风轮，清芬满殿。”茉莉花期颇长，从盛夏直到深秋。素白色的花冠不大，可以说与艳丽无缘，但她那不争春、不逞艳、骨中香彻的品格，颇能引起骚人墨客共鸣。历代文人对茉莉花的题咏，多是在其冰雪之姿、馥郁之香上做文章，尤以宋人为甚。宋人赞美她“自是天上冰雪种，占尽人间富贵香”（许野雪），“虽无艳态惊群目，幸有清香压九秋”（江奎）。宋人张翊所著《花经》，以九品九命品评名花，茉莉在二品八命之列，郑刚中许之为“东南

第一花”，江奎尚嫌不足以誉茉莉之香，放言曰：“他年我若修花史，列作人间第一香！”。

(二)时尚茉莉花茶

茉莉花茶盛产于风光秀丽的江南，犹以福州所产的茉莉花茶品质最佳而著称于全国。福州具有得天独厚的露天栽培茉莉花的优势，所产的茉莉花茶，由于具有色泽“三绿”（润绿、碧绿、嫩绿）、香味“三优”（鲜爽、浓郁、灵感）而独具一格。问世以来，飘香饮誉我国“三北”（东北、华北、西北）和远销欧、美及东南亚等国家和地区，颇受人们喜爱。早在1000多年前的宋朝，中国已经开始窰制花茶。当时将龙脑（一种香料）加入贡茶里，以助茶香。不过，正式用鲜花作香料窰制花茶是明朝。明人用木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙，梔子、木香、梅花等各式鲜花窰制花茶。花茶问世虽早，但作为商品茶大量生产只有近百年的历史，而福建大量生产茉莉花茶的历史则至少有一百年。福建的茉莉花是从南海移植来的。茉莉花又名“末丽”，《群芳谱》上说：“末丽原出波斯，移植南海。”然而也有人认为福建的茉莉花源自印度。宋时，茉莉花已在福建得到广泛种植，“露华洗出通身白，沉水熏成换骨香”赞的就是它；宋人梁克家《三山志》中则肯定“此花独闽中有之，夏开，白色、妙丽而香”。茉莉主要产于福建的闽侯、长乐一带，更是福州的市花——星点白色小茉莉花摇摇于襟前颈下，确是榕城一幅美妙清凉的夏日风景。19世纪中叶到20世纪30年代，福州茉莉花茶生产发展到鼎盛时期；其时，京津茶商云集榕城，大量窰制茉莉花茶运销东北、华北一带的大城市，福州由此成为全国窰制花茶的中心。据1900年至1931年的不完全统计，当时福州城内经营茉莉花茶生意的省内外茶商有80多家，除了开行、设庄、办厂，还结成了“天津帮”、“安徽帮”、“茶庄帮”等行帮88家。与此同时，来榕开洋行做茶叶生意的外商也接踵而至。福州花茶开始运销欧、美和南洋各地，茶叶的产量也为数甚巨。1933年达到了7500t左右。福州茉莉花茶选取烘青绿茶作底茶，制作工序十分严谨，得到广泛欢迎，窰花技艺亦迅速流传各地。1882年，台湾利用长乐引种的茉莉花，开始窰制茉莉花茶；四川在1884年从福州引种茉莉花苗；1938年，福州的窰花技艺传到苏州，以后这些地区都发展成了国内重要的茉莉花产区。茉莉花茶也曾在20世纪40年代战火频频之时滞销停产，同国家命运休戚相关。1949年以后，茉莉花香再起，到60年代，福州茉莉花茶已运销全世界22个国家和地区。

“八闽高山茶芽嫩，闽江两岸茉莉香，一杯在手、芳香扑鼻，仿若置身鲜花丛中”。茉莉花茶不仅是一种上乘的饮料，而且具有一定的药理功能。它在窰制过程中吸收了茉莉鲜花的芳香物质和其他水溶性化学成分，因此兼有绿茶和茉莉花茶的效用。饮后可去油腻、助消化、生津止渴、消倦提神。最近福建中医药研

究所研究表明:茉莉花茶可以抑制人体脂质过氧化反应,能增强人体免疫功能,具有抗衰老、防癌、降血脂、防止心脏病等功效,是一种天然的健康饮料。

二、福建茉莉花茶品饮时尚

由于茉莉花茶大多是绿茶窈花而成,所以在品饮方法上与绿茶有共同之处,加上当地的饮茶习惯,便形成这几种方式:以选用的品饮器具而分为盖碗冲泡法、瓷壶泡法,对于造型优美的特种茉莉花茶也有用玻璃杯冲泡法,以满足观赏叶底之要求。通常茶水比例以1:50为宜。如容量为150 mL的器具其下茶量3 g左右,冲泡时间3~5 min,水温掌握90~100 ℃。级型茶可选用瓷壶泡法,水温要求100 ℃,冲泡5 min,将茶汤分斟各杯即可品饮,白色瓷杯盛茶,可观茶汤色泽,花香也能充分发挥,既清洁又雅致。采用一壶多杯分饮法是北方居家品饮花茶常用的方法,具有方便卫生的特点。

品饮高档名优茉莉花茶,通常采用透明的玻璃杯冲泡,用90 ℃左右的沸水冲泡,冲泡时间约3~5 min,冲泡次数以2~3次为宜。冲泡时可通过玻璃杯欣赏茶叶精美别致的造型,如冲泡特级茉莉毛峰时,可欣赏毛峰芽叶徐徐展开,朵朵直立,上下沉浮,栩栩如生的景象,别有一番情趣。泡好后,揭开杯盖,闻其香,鲜灵浓纯,顿觉芳香扑鼻。再尝其味,花香茶味,令精神清爽,心旷神怡。盖碗冲泡法是四川人品饮花茶常用的方法,一套茶具具有茶碗、茶托、茶盖,每人一套盖碗泡茶,边饮边品,摆摆“龙门阵”,悠然自得,其乐无穷。

等级不同的茉莉花茶在外形的条、嫩、整、净及叶底、汤色上有明显的不同。茉莉花茶品质尤以内质香味为主,通常以鲜、浓、纯三个方面来评定。优质的茉莉花茶同时具有鲜、浓、纯的香味,三者既有区别又有相关性。

(一)鲜度

指香味鲜灵程度。当嗅花茶香气时,第一印象是这杯茶的鲜度如何。鲜度好的茶一般纯度也好,但浓的花茶不一定都鲜,在浓的基础上鲜,在鲜的前提下浓,鲜浓结合好的茉莉花茶品质才佳。在窈制过程,鲜花养护好、窈堆薄,通花、起花及时,供气条件好(空气流通),窈制出来的花茶鲜度一般是好的。“鲜灵”是鲜的更高表现,是指香气表现十分敏锐,即“一嗅即感”,是高级茉莉花茶才具有的品质特征。鲜度突出的茉莉花茶能够补救原料(茶坯)条件上的一些不足。反之,失去鲜度就会在很大程度上降低茉莉花茶的整体品质。因此,鲜度在品饮时应作为第一个因素来看待。为了得到鲜度好的花茶,人们往往采用“提花”的办法。“提花”是采用朵大洁白、香气馥郁的茉莉鲜花,对再窈品进行最后一道窈

花,以达到鲜度好的目的。

(二)浓度

指茉莉花茶的耐泡度。香气持久耐泡者为浓度好的茉莉花茶。在级别规定的用花量基础上,窈制工艺处理得当,则用花量的多少在香气的耐泡度上表现得准确,窈次多,下花量多,浓度就高。反之,浓度则低。

(三)纯度

指花香、茶香的纯正度。如茉莉花茶中不能透“兰”及其它花香味,茶香味中不能有烟焦及其他异味。茶香味中的粗与细,醇与涩,一般情况下与外观叶底色泽及汤色有相关性。在窈制过程中,通花、起花、烘干等处理不当,往往出现闷味、水汽味、酵味、火焦味等,这样会失去原有花茶的鲜度,因而也影响到花茶的纯度。总之,茉莉花茶的香气与滋味一般是有相关性的。香气鲜则滋味醇;香气浓则滋味厚;香气纯则滋味细(平和)。

三、福建茉莉花茶保健时尚

茉莉为木樨科植物,茉莉的花,色白兼黄,花萼呈管状,产地分布在江苏、浙江、福建、台湾、广东、四川、云南等气候温暖湿润的地区。茉莉花味辛甘而性温无毒,含苯甲酸顺-3-己烯酯、芳樟醇、乙酸苜酯、苯甲酸甲酯、乙酸顺-3-己烯酯、邻氨基苯甲酸甲酯、苯甲醇等几十种挥发油。功能有散陈腐之气、辟秽浊之毒、平肝解郁、和中止痛。用于治疗下痢腹痛、疮毒、结膜炎、耳心痛等病症,有较好的疗效。含茉莉花、香木樨和夜合花等混合花制剂,可用于治疗皮肤病。

根据我国中医学及现代药理学对茶叶的保健功效研究认为:茶叶苦、甘、性凉。茶苦能泻下、祛燥湿、降火;甘能补益缓和;凉能清热泻火解表。茶叶含有大量有益于人体健康的化合物,如茶多酚、氨基酸、茶多糖、维生素C、咖啡碱等。《中药大辞典》中记载:“茉莉花有‘理气开郁、辟秽和中’的功效,并对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有很好的消炎解毒的作用。”常饮茉莉花茶,有清肝明目、生津止渴、祛痰治病、通便利水、祛风解表、疗痿、坚齿、益气力、降血压、强心、防龋防辐射损伤、抗癌、抗衰老之功效,使人延年益寿、身心健康。根据茶叶独特的吸附性能和茉莉花的吐香特性,经过一系列工艺流程加工窈制而成的茉莉花茶,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,因此它是我国乃至全球现代最佳天然保健饮品。

据日本《日经产业新闻》报道:“最新研究表明,茉莉花茶的香气具有镇静作

用,能使人提高学习工作效率。”日本京都大学和御茶水女子大学联合研究小组发现,人闻了茉莉花茶的香气,进行简单心算的正确率能提高 10%,计算时心跳加快的现象也能得到抑制。研究人员取 25 g 的茉莉花茶,冲入一升开水,再用 20 倍的水稀释浸泡出的茶水。作为对照,他们还准备了能放出同等程度香气的薰衣草提取液和薄荷油的稀释液。研究人员邀请 7 名 21 岁至 36 岁的人参加这项实验,他们让实验对象进行 10 min 的连续心算,然后用 5 min 闻茉莉花茶香气,再进行 10 min 的心算。然后,再换成薰衣草提取液和薄荷油做同样的实验,最终得到上述结果。

茉莉花茶,有“在中国的花茶里,可闻春天的气味”之美誉。高级茉莉花茶在加工的过程中其内质发生一定的生化变化,如:茶叶中的多酚类物质、茶单宁在水湿条件下的分解,不溶于水的蛋白质降解成氨基酸,能减弱喝绿茶时的涩感,其滋味鲜浓醇厚、更易上口,这也是北方喜爱喝茉莉花茶的原因之一。各类茶叶其保健本质大同小异,各有特色,茉莉花茶除了具备绿茶的保健功能外,还具有很多绿茶所没有的保健作用,如茉莉花茶有“去寒邪、助理郁”之功效,是春季饮茶之上品。

茉莉花茶具有促进大脑功能,保护神经细胞的作用;还有镇静止痛作用,对妇女“痛经”有一定疗效;茉莉花茶中的茉莉酮对男人前列腺炎、前列腺肿大也有防治作用。据明朝李时珍《本草纲目》记载:“茉莉花性辛甘温、和中下气、避秽浊、治下痢腹痛。”福州地区民间有以茉莉花干炖黄花鱼头,服用治头晕。妇女分娩前用茉莉花干炖服可防难产。

用茉莉花茶水煮大米饭,吃起来芳香可口,又能养生保健,祛病延年,老人吃了可软化血管、降低血脂和胆固醇、防中风和抗老化。茶水中的芳香物质可增加白细胞,增强抵抗力;茶水中氟化物,食用茶水煮的米饭可防龋齿。夏秋两季服用茶水煮米饭还可以祛风散热,防治痢疾等。

四、福建茉莉花茶求美时尚

花之美,明媚悦目;花饮之美,怡口赏心。春饮茉莉花茶可散发漫漫冬季郁积于体内之寒气,促进人体阳气生发。茉莉花茶香气浓烈,醇而不浮,爽而不浊,令人精神振奋,消除春困。营养学专家认为,常喝茉莉花茶,可调节神经,促进新陈代谢,提高机体免疫力。茉莉花茶还可有效淡化脸上斑点,抑制面部暗疮,延缓皮肤衰老,同时具有养颜、滋润肌肤的美容功效。含丰富维生素 C 的茉莉花茶能促进身体新陈代谢,调节内分泌,紧致和美白肌肤,同时有很好的排毒作用,对保持身材纤瘦非常有益。除了美容功效外,茉莉花茶对于缓压、镇静等更加有

效,它具有松弛神经、化解疲乏、消除噩梦以及舒减头痛等主要功效,饭后喝一杯有助消化,睡前喝则可促进睡眠。

古人云:“苦茶久饮,可以益思。”现代人崇尚:“淡茶常饮,可以清心。”女人喝茶,是在忙碌中寻一份自在悠然,享受生活的片刻。呵护自己的同时,揣着杯中的气息回味心尖的清新甘苦。

香薰,一种古老神秘的气味,身、心、灵三者合一的艺术。她有着神奇的超自然的力量,调理人们的性情及身体。现代都市所流行的香薰疗法的优点是不仅可以改善人们的情绪,还能调整我们的全身平衡。我们在使用香薰疗法的同时,也吸入了香气。从鼻子吸进体内的香气会刺激我们的自律神经,安定全身的生理机能,使身体恢复正常的状态。

茉莉花香薰油,是采用吸香法从茉莉花中提炼出来的,它具有抗菌、杀菌、排毒等功效,比起传统草药,功效高出七十多倍,将之加热,约 30 min 内,便可减少空气中的细菌数量。此外,更有多种治疗用途,它能加速细胞的新陈代谢、加强免疫系统、提高人体的自愈能力、排除细胞内毒素。茉莉花香薰油成分活跃,能深入真皮层,经血液运送氧气、水分、营养予细胞,其渗透力是其他护肤品所不能匹敌的。也正因为茉莉花香薰精华油是百分之百的天然产品,所以,比起人工制造的化学元素,更为皮肤所接受。

著名女作家冰心,祖籍福建,是我国当代最著名的也是最长寿的女作家、儿童文学作家。说到冰心的著作,谁不知道她的《小橘灯》、《春水》、《寄小读者》,而说到冰心对花茶的偏爱,恐怕知道的人就不多了。

“我的故乡福建既是茶乡,又是茉莉花茶的故乡。新中国成立前,四川、湖北、广东、台湾虽也产茉莉花茶,它的品种、窈制技术都是从福建传去的,花茶的品种很多,有茉莉、玉兰、珠兰、玫瑰等,而我们的家传却是喜欢茉莉花茶,因为茉莉花茶不但具有茶特有的清香,还带有馥郁的茉莉花香。”在有生的 99 年间,虽然在家乡的日子很短暂,但家乡和家中长辈对冰心的影响却是巨大的。冰心的家乡福建长乐是茉莉花茶的原产地和茉莉花的主产地。那里很多大家庭都是世代茶人,冰心就出生在一个茶人之家。冰心的祖父谢銮恩,在当地可是一个很有根基的茶人,只说泡茶用水吧,他就非常地讲究:他泡茶,不用井水而用雨水。福州天气历来是潮湿多雨的,每次下大雨,当屋瓦被雨水冲洗干净之后,谢銮恩就用竹管把屋檐上的雨水接到预先安置好的水缸里。水缸上都盖着大木盖,大木盖上还开着小盖,泡茶的时候只需要打开小木盖,用小水勺舀出存储的雨水。用这样纯净的水来泡茶,才没有土味。冰心的父亲也保持着这样的习惯,一直到他们举家迁往北京。但因为北京干旱少雨,而且空气也不如福建那样干净清新,再难得接到纯净的雨水,于是只得用自来水泡茶。要想泡出的茶味道更纯正,唯一

能做的,也只有每次多放点茶叶,尽量让茶味浓一些。

“一面用‘男士’的笔名,写着《关于女人》的游戏文学,来挣稿费,一面沏着福建乡亲送我的茉莉香片来解渴。这时我总想起我故去的祖父和父亲,而感到茶特别香冽。我虽然不敢沏得太浓,却是从那时起一直喝到现在。”这一段话,说的是冰心在重庆歌乐山的时候。由此可见,冰心是个十分念亲的人,对家中长辈的言行记得很牢。那时正值抗战期间,冰心全家在重庆避难。那时候,老舍也常到她的家里来,每次来了都少不了要茶喝,他在赠给吴文藻和冰心的诗中写道:“中年喜到故人家,挥汗频频索好茶。且共儿童争饼饵,暂忘兵火贵桑麻。酒多即醉临窗卧,诗短偏邀逐句夸。欲去还留伤小别,阶前指点月钩斜。”

后来又到了北京,北京人喜欢饮的香片,其实也就是花茶,这样的饮茶习惯和北方的饮食习惯有关,冰心于是也融入其间。所以,只要家乡有人去北京看望冰心,总会给她带去家乡的茉莉花茶,因为家乡的亲人们明白,她能在浓浓的茶香中,消解一份剪不断的乡愁。

就是这样一位文学大师,茉莉花茶伴随着她的每部作品的诞生,冰心喜欢在每天早上沏一杯茉莉香片。在她的眼里,那薄如羽翼的茉莉被唤醒的过程,何尝不是一个人的仁爱之心被唤醒的过程?那花瓣在舒展间的随意沉浮和无序飘荡,何尝不是一个人被命运之手牵引的过程?茉莉开在枝头,是生动的真实,如同生活;茉莉开在水里,依然是生动的真实,如同文学。于是,她在品茉莉花茶的过程中,也品出了人情和世事、品出了文章和家国——于是,因为有了品茉莉花茶,她便有了清丽的文字和文字以外的长寿。

五、福建茉莉花茶星座时尚

无论你是哪个星座里的王子和公主,都能在浓妆淡抹的茉莉花茶里,演绎出最大的亮点,在温暖的流动里展现出灵魂滑过的痕迹。

(一)白羊座——演绎茉莉花茶的鲜活热情

热情自信的白羊座无时无刻不彰显着他们积极、理想的人生态度。他们不拘小节的生活也总是少不了茉莉花茶的陪伴。芳香的茉莉花是白羊座热力四射是象征,绿茶清新的口感代表着他们生命里的无穷活力。大气的白羊座也总是能够抛弃繁文缛节去把握茉莉花茶的真谛,一如他们对待人生。柔润圆滑的茉莉花茶融入白羊座博大的胸怀中碰撞出无限魅力。

(二)金牛座——演绎茉莉花茶的温和体贴

温和稳重的金牛座是踏实可靠的人,有如茉莉花茶在人们孤寂的时候带去的那份体贴和温柔。金牛座的人会在适当的时候为他们最爱的人泡上一杯茉莉花茶,人们也会把金牛座当作知己,欢笑时共品饮,怅然时共品饮。金牛座的谦逊随和对于爱人来说有时会多少显得有些木讷,但这时茉莉花茶成为增添情趣的最好武器,暧昧的气氛被一下子制造出来。

(三)双子座——演绎茉莉花茶的善变不定

幽默善变的双子座具有古怪的双重性格,茉莉花茶对于他们而言有时热情,有时冷酷。有时优雅温柔如端庄的贵妇,有时暧昧神秘似美艳情妇。好奇心极强的双子座愿意尝试任何新鲜事物,他们对茉莉花茶也倾注了强烈的求知欲。从研究茉莉花茶文化到品饮各地茉莉花茶,双子座深深吸引于茉莉花茶无穷变化所带来的神奇魔力。

(四)巨蟹座——演绎茉莉花茶的感性多情

感性内向的巨蟹座有着感情丰富的内心世界,他们有着极强的感受能力,愿意将茉莉花茶当作生命般去用心体会。恰恰每一种光泽丰满,香气馥郁的茉莉花茶都宛如鲜活生命一般令巨蟹座陶醉。传说茉莉花茶在玻璃杯中折射出的光泽是最接近灵魂的颜色,巨蟹座的人一定认同这样的说法,他们为茉莉花茶注入了更多生命的色彩,更多感情的经历。

(五)狮子座——演绎茉莉花茶的优雅尊贵

自信又颇具才华的狮子座难免会有曲高和寡的孤独。在某个独自的夜晚,他们偶尔需要茉莉花茶来摆脱一直在心中的寂寞,高雅和尊贵的茉莉花茶是拥有领袖气质的狮子座的绝佳拍档,即使是孤独,对狮子座来说都显得那样的高贵威严,毫无半点幽怨味道。

(六)处女座——演绎茉莉花茶的纯净清澈

勤勉保守的处女座是心思缜密、一丝不苟的人。他们喜爱茉莉花茶的芳香纯净。茉莉花茶在光亮的酒杯中的色彩,在处女座的眼中好像天使般纯洁透明,茉莉花茶在他们口中滑过时的味道有如清泉一样清澈甘甜。在他们的眼中看不到茉莉花茶蕴藏的暧昧和挑逗,他们视茉莉花茶如佳人,不忍用胃肠去唐突。