

不可思议的

茶油

〔日〕佐光纪子 著

何蓓蕾 译



- 食用
- 头发护理
- 皮肤护理
- 小物件的养护

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社
The Oriental Press

不可思议的

茶油

〔日〕佐光纪子 著

何蓓蕾 译



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



東方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不可思议的茶油 / (日) 佐光纪子 著 ; 何蓓蕾 译 . — 北京 : 东方出版社 , 2018.9
ISBN 978-7-5207-0541-7

I. ①不… II. ①佐…②何… III. ①茶油—食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第182554号

TSUBAKIABURA NO SUGOI CHIKARA

Copyright© 2017 by Noriko SAKOU

First published in Japan in 2017 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

本书中文简体字版权由汉和国际 (香港) 有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字 : 01-2018-3892号

不可思议的茶油

(BUKESIYI DE CHAYOU)

作 者 : [日] 佐光纪子

译 者 : 何蓓蕾

责任编辑 : 贺 方 鞠恩彤

出 版 : 东方出版社

发 行 : 人民东方出版传媒有限公司

地 址 : 北京市东城区东四十条113号

邮 编 : 100007

印 刷 : 北京楠萍印刷有限公司

版 次 : 2018年9月第1版

印 次 : 2018年9月第1次印刷

开 本 : 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张 : 4.875

字 数 : 71千字

书 号 : ISBN 978-7-5207-0541-7

定 价 : 32.00元

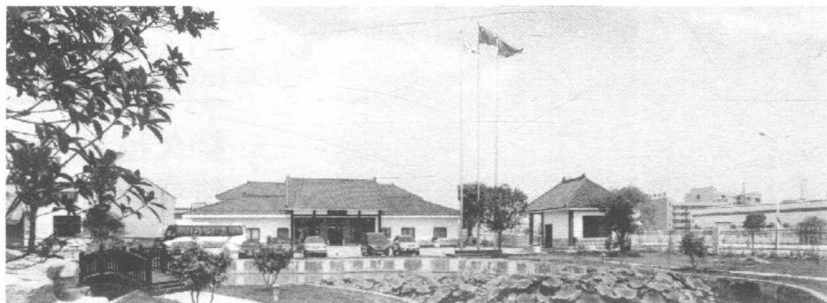
发行电话 : (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话 : (010) 85924602 85924603

大三湘[®]茶油

Great Sanxiang



▲花园式四合院工厂

湖南大三湘茶油股份有限公司是一家专注油茶产业的新型农林高科技企业。目前公司总资产达6.8亿，拥有40万亩有机茶山基地。创立10年间，公司取得了108项国家专利，产品先后通过中国有机、欧盟有机、美国有机及清真认证。2017年研发的“鲜果鲜榨”生产线，产生相关专利六十多项，实现了茶油工艺划时代的重大变革，开启了鲜榨茶油时代。大三湘茶油深受袁隆平、牛根生、杨家庆、曹岫云等近万名社会各界精英人士的青睐。

大三湘冷榨冷提工艺荣获：

国家科学技术进步奖二等奖、湖南省创新奖、中华农业科技一等奖

大三湘公司：

农业产业化国家重点龙头企业、国家林业重点龙头企业、钓鱼台食品生物科技有限公司战略合作伙伴



国家科学技术进步奖二等奖

冷榨冷提专利工艺，保留活性物质

大三湘茶油每颗茶籽都经历7道精选：

甄选—风选—筛选—清洗—全剥壳—色选—磁选
低温压榨制取，保留了原生态风味和活性物质。



扫一扫，大三湘
十年专做茶油

目 录

推荐序	002
-----------	-----

前言 用山茶油来滋润每日生活	008
----------------------	-----

第一章 一瓶山茶油解决发质干燥的烦恼

不可或缺的护发佳品	020
-----------------	-----

为什么说山茶油对头发有益?	022
---------------------	-----

把握好涂山茶油的时机, 体验实际效果	024
--------------------------	-----

小专栏 切忌钻牛角尖	026
-------------------------	-----

为什么说在用洗发水前先用山茶油比较 好?	027
-------------------------------	-----

洗头前的护发方法	029
----------------	-----

和护发素一起使用，发挥综合护理效果	032
-------------------------	-----

第二章 保持头皮健康的秘诀

容易被忽视的头皮护理 对男士也有极佳	
的效果	036
山茶油对头皮好的原因	038
通过浸泡来去除毛孔污垢的秘方	040
如何在头皮上涂抹均匀	041
对头皮屑也有效果	044
黄杨木梳与山茶油	046
黄杨木梳与山茶油搭配，效果加倍	047
黄杨木梳的打理方法	049
基本原则——使用天然材质的梳子或发刷	051

第三章 用山茶油来做每天的面部护理

油酸的惊人功效 对特异性皮炎也有效	056
小专栏 脂肪酸小贴士	057
让皮肤充分吸收	059
小专栏 护肤中添香	060
山茶油不易变质	062
山茶油修复皮肤损伤部位	064
防紫外线的功效	066
代替化妆水的护肤功效	067
小专栏 简单容器最为便利	070
山茶油还可代替妆前乳	071
用山茶油护唇	073
充当卸妆油	075
还可卸眼妆	077

第四章 用山茶油进行身体的日常保湿护理

用了山茶油 脚后跟也很滋润	080
小专栏 应急处理 脚后跟护理	082
制作脚后跟用的磨砂膏	083
胳膊肘的护理	085
用于全身的护理	086
用于漱口	088
用于护甲	090
用于刮痧通络	092

第五章 日常生活中的好帮手

打理皮革制品	096
给皮革制品去霉	098
小专栏 去污的基本要诀	099
用山茶油保养本色的木制家具	100
削砧板后必须做的工作	102

小专栏 用山茶油来打蜡	104
房屋外墙也能用山茶油? !	105
日本象棋的棋子和漆器的小故事	106
铰链和家具的金属部件	108
用于保养刀具	109
用于保养日常刀具	111

第六章 试着吃吃山茶油

山茶油原本是食用油?	114
店里买不到的“梦幻之油”	116
可食用的山茶油，网购更方便	118
小专栏 山茶油乌冬	120
网上能买到的可食用山茶油	121
可以自己制作自家用的山茶油?	123

第七章 山茶油美食集

少不了的天妇罗	128
山茶油的福利	130
一勺山茶油，补充每日营养	132
炸章鱼	134
煮饭	135
火锅	137
荞麦面汁	138
味噌汤	139
混合用油 乐趣多多	141
沙拉	143
药膳	145
后记 山茶油深受喜爱的原因	147

I remember that
I am more than just a camellia.
I am the flower of Chanel.

我记得
我不仅是山茶花（Camellia）
我是香奈儿（Chanel）之花

From “INSIDE CHANEL, CHAPTER 16 THE CAMELLIA”

推荐序

茶油源自油茶树的果仁，油茶树主要分布在北纬 18 度到 34 度，90% 以上在中国南方，因此茶油又称为中国的国油。在我的家乡湖南衡阳，山上到处都能见到油茶树。油茶树承载着许多我童年时期的美好回忆：它是我们农村孩子的好玩伴，油茶树枝是最好的弹弓、陀螺和子母棍的材料；春天清明节前后，油茶树上长出的茶耳和茶苞清甜可口，是小伙伴们最好的零食；茶耳炒鸡蛋也绝对称得上是一道山珍美味！

与大部分植物的春华秋实不同，油茶树是秋华秋实。每年 10 到 12 月，漫山遍野的油茶花陆续绽放，金灿灿的茶果挂满枝头，正是茶果的收获季节，也是茶山长大的伙

伴们最有乡愁记忆的时节。清晨上学路上，小伙伴们踏着露珠，在山坡上的油茶林里尽情地采食香甜的油茶花蜜。通常大家都会折一根茅草管插入花蕊中去吸，性急的人则会直接用嘴去花蕊中吸，事后用衣袖一抹嘴，带着嘴上和衣袖上金黄花粉的残痕，心满意足地去学校。在那个物质匮乏的年代，茶花蜜可是天赐的美味。放学后饥肠辘辘，村子里榨油坊飘出的茶油甜香对小馋嘴们来说，更是勾魂利器。大伙用茶壳和茶麸（榨完油后的渣饼）烧一个红红的火堆，从地里挖几个红薯放在火上烤熟，再淋上又香又热的茶油，这便是世间最美味的食物。

茶油，因其当时的稀缺性和对人体健康的特殊功效，历来为皇家指定进贡品。据史料记载，用小米面为原料，配以杏仁、花生米、海带丝、豆腐丁和调味品、茶油，是宫廷的御膳食谱。

楚汉之争，汉高祖刘邦受伤，行至武陟，食之伤愈体健，遂封为“皇封御膳”用油。

相传元末年间，朱元璋被陈友谅军队追杀到建昌的一片油茶林，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。朱元璋亲切

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，不几天朱元璋身上的伤口就开始愈合、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”。他在老表家休养期间，大解之事居然也比之前通畅，后得知，这竟是每日食用茶油带来的好处。从此，朱元璋与茶油结下了不解之缘。他一统天下后，就将江西茶油封为“皇宫御膳”用油。

衡阳界牌乡有一片油茶林是清代指定的皇宫御用茶油产地，相传慈禧除了食用茶油，还用茶油护发。

在海南，自古以来有饮酒前先空腹饮少量茶油的习惯。

油茶树秋华秋实，花果同株，民间把这种奇观叫作“抱子怀胎”。物通人性，南方一些地区把茶油称为“月子油”或“月子宝”，女人从怀孕到生孩子必吃茶油，这样生下的孩子头发黑、眼睛亮、头脑聪明。孕妇用茶油抹肚皮，生完孩子身体恢复快，没有妊娠纹。

在中国南方的茶油产区，农村妇女常常用茶麸泡水洗衣服，煮水洗头发，用木梳沾茶油梳头发。前几年中央电视台4台在中国油茶之乡常宁采访一位老人家，她一辈子用茶麸煮水洗发，用茶油梳头养发，九十多岁仍然一头青

丝。关于如何用茶油来养发护发，本书里也有详细介绍。

我从事油茶产业十年，我和我的家人经历并见证了茶油的奇妙。十年前，当我决定放弃优越的大城市的工作和生活环境，回家乡种油茶树当农民时，我母亲和爱人坚决反对。三年后因为家里的油全部换成了茶油，母亲多年的心血管疾病导致的头痛等一系列症状大大减轻了，八十多岁的老母亲又能下地种菜了。我爱人皮肤极易过敏，2012年10月，因在家忙于装修，皮肤受到刺激，整个脸又红又肿，连医生都吓了一跳。在医院打了三天激素褪去红肿后脸上开始大片掉皮，皮肤干燥紧绷极为难受，沾水就犹如针扎一般，更不能用任何护肤品。我让她用茶油制作的护肤油抹脸，她体验过之后就感觉脸部清爽舒适，很快恢复正常，从此她也爱上了茶油，爱上了这个事业。

无论是从历史的记载还是从现实用户的体验来看，茶油的神奇功效可以说是数不胜数。国内系统性介绍茶油的书籍，我首推《茶油的营养与健康》一书，是国家林业总局组织专家编写的，非常专业。但从用户体验的角度来看，这本《不可思议的茶油》是我读过的可读性最强，也最生活化的一本书，让人禁不住一口气读完并想照着做。书里

有日本人一贯的严谨细致的精神，更有茶油本身所具有的东方之美。

好的思想是全人类共同的财富，好产品也应该全人类共享。现今，欧洲主产的橄榄油正风行世界，而有着东方橄榄油之称的茶油，能够被严谨认真的日本人所喜爱，有一天也一定会被全世界人民所喜爱。我们欣喜地看到在“精准扶贫”和“乡村振兴”战略的引导下，在茶油行业同人们的不懈努力下，油茶产业的种植管理水平在不断提高，特别是“鲜果鲜榨”这一革命性技术的突破，颠覆了多年的干籽热榨传统技术，使茶油品质真正超越了橄榄油，为实现茶油的产业化和国际化打下了坚实的基础。假以时日，茶油的东方之美，一定会惠泽全人类。百闻不如一用，我推荐大家阅读本书后，也尝试体验茶油的神奇，一定会给您的生活带来意外的惊喜！

大三湘茶油股份有限公司董事长 周新平

前言 用山茶油来滋润每日生活

早在 20 年前，我便与山茶油结下了不解之缘。起初是别人送了一瓶山茶油给我，说“可以用来护发”。于是我就试着在用洗发水洗完后涂抹了一些，可感觉头发黏黏的，效果并不好（如今我知道，自己当时是不会用）。我以前经常用发蜡来给头发做定型，所以推测这种黏黏的感觉也许是正常现象。“听说山茶油如今依然很受欢迎，但到底应该怎么用呢？”当年我带着这种悬而未决的疑惑，不知不觉中便将那瓶山茶油束之高阁了。

我当时作为撰稿人，经常在报刊上撰写一些“使用自然材料打扫房间的方法”之类的文章。在文章中，我会翻译并引用美国的一些相关资料，譬如如何清洁和保养木质及皮革家具。美国人经常用橄榄油来打理木头和皮革制品，