

# 红茶菌的培养和饮效

科学技术文献出版社重庆分社

# 红茶菌的培养和饮效

科学技术文献出版社重庆分社

## 内 容 简 介

最近,红茶菌在我国开始风行,有不少人都在谈红茶菌、养红茶菌和饮红茶菌液。为此我们编写本书,包括的内容有:红茶菌的起源与流传;红茶菌的培养法;红茶菌的保存和复壮;红茶菌的微生物学;防止红茶菌的杂菌污染;红茶菌可预防和治愈的疾病及其不同培养方法;红茶菌的功效等。

本书可供红茶菌爱好者、微生物学、食品发酵和医务工作者参考。

### 红茶菌的培养和饮效

---

|                  |     |
|------------------|-----|
| 中国科学技术情报研究所重庆分所  | 编 辑 |
| 科学技术文献出版社重庆分社    | 出 版 |
| 重庆市市中区胜利路91号     |     |
| 四川省新华书店重庆发行所     | 发 行 |
| 科学技术文献出版社重庆分社印刷厂 | 印 刷 |

---

开本: 787×1092毫米1/32      印张: 2.75      字数: 5万

1981年7月第一版

1981年7月第一版印刷

印数: 50,000

---

书号: 13176·103

定价: 0.25元

# 前 言

“红茶菌”就是我国过去所说的“海宝”，它作为我国民间的一种传统的健身饮料已有100多年的历史，根据有关资料的报导，红茶菌最早是从我国流传出去的，但目前尚待进一步考证。

近年来，我国又开始进行红茶菌的培养和研究工作，不少身患疾病的人和希望健康长寿者都在谈红茶菌、养红茶菌和饮用红茶菌液，其目的都期望获得理想的效果。同时也很想了解有关红茶菌的知识，以便正确地培养红茶菌和饮用红茶菌液。为此我们编写“红茶菌的培养和饮效”一书供大家参考。

在编写本书的过程中，主要参照了白振华编的“红茶菌的科学分析”一书，结合国内有关报章杂志上发表的文章进行删节和整理，取其有参考价值的部分。全书包括的内容有：红茶菌的起源与流传；红茶菌的培养方法；红茶菌的保存和复壮；红茶菌的微生物学；防止红茶菌的杂菌污染；红茶菌可预防和治愈的疾病及其不同培养法；以及红茶菌的功效等。

红茶菌是一种健身饮料，不是药，更不是灵丹妙药，故不可将它视之为能治“百病”的秘方。但饮用红茶菌治愈某些疾病的实例国内外都有。实例只能说明部分问题，但缺乏确凿的科学依据。从科学上来看还没有完全弄清红茶菌的机理及饮用后对人体如何发挥作用的道理。因此红茶菌目前仅作

为一种微生物的发酵饮料。在这种饮料中不存在致病菌，符合卫生标准，并且在红茶菌中含有丰富的维生素C、维生素B以及其他对人体有益的化合物，对人体有通肠理胃健脾的功能，促进新陈代谢，调节人体生理机能的作用。

由于编者对红茶菌的知识浅薄，定有不少错漏之处，希各方面的红茶菌爱好者提出批评和指正，不胜感激。

# 目 录

## 前 言

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 红茶菌的起源与流传        | (1)  |
| 一、红茶菌起源于我国           | (1)  |
| 二、流传到苏联高加索           | (2)  |
| 三、传播到日本              | (3)  |
| 四、传遍世界各地             | (5)  |
| 第二章 红茶菌的培养方法         | (6)  |
| 一、红茶菌的正确培养法          | (9)  |
| ①保健培养法               | (10) |
| ②培养时的正常现象            | (13) |
| ③培养时的反常现象            | (16) |
| ④培养后的饮用知识            | (17) |
| ⑤菌种的培养法              | (18) |
| 二、疾病患者所饮用红茶菌的培养法     | (19) |
| 第三章 红茶菌的保存和复壮        | (22) |
| 一、红茶菌的保存             | (22) |
| ①保持菌种纯度, 勿让菌种染上霉菌或杂菌 | (22) |
| ②保持菌种之优良, 使之不衰退      | (22) |
| 二、红茶菌的复壮             | (23) |
| ①生活力衰弱               | (23) |
| ②菌种的退化               | (23) |
| 第四章 红茶菌的微生物学         | (25) |

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 一、红茶菌的形态·····                | (25) |
| 二、红茶菌是三种微生物的共生体·····         | (26) |
| ①酵母菌·····                    | (26) |
| ②醋酸菌·····                    | (30) |
| ③乳酸菌·····                    | (31) |
| ④红茶菌的共生作用·····               | (33) |
| 三、红茶菌生长的条件·····              | (35) |
| ①选择好的菌种·····                 | (35) |
| ②生长的营养基质·····                | (35) |
| ③适宜的生长温度和 pH 值·····          | (36) |
| 四、红茶菌的成份组成·····              | (39) |
| 第五章 预防红茶菌中毒·····             | (40) |
| 一、红茶菌培养时的杂菌污染·····           | (40) |
| ①人的污染·····                   | (40) |
| ②空气污染·····                   | (40) |
| ③各种昆虫的污染·····                | (41) |
| ④培养用具的污染·····                | (41) |
| ⑤菌母的污染·····                  | (41) |
| 二、防止红茶菌的污染·····              | (42) |
| 三、饮后中毒的措施·····               | (44) |
| 第六章 红茶菌可预防和治愈的疾病及其不同培养法····· | (45) |
| 一、饮用红茶菌可治愈的疾病·····           | (45) |
| ①糖尿病·····                    | (45) |
| ②血压病·····                    | (47) |
| ③动脉硬化·····                   | (49) |
| ④心脏病·····                    | (50) |
| ⑤便秘·····                     | (51) |

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| ⑥痔疮                         | (51) |
| ⑦暗疮                         | (52) |
| ⑧肥胖                         | (53) |
| ⑨消瘦                         | (54) |
| ⑩秃头和白发                      | (54) |
| ⑪白内障                        | (55) |
| ⑫眼球结膜炎                      | (56) |
| ⑬眼球角膜炎                      | (57) |
| ⑭风湿性关节炎                     | (57) |
| ⑮胃炎                         | (58) |
| ⑯痢疾                         | (59) |
| ⑰伤寒                         | (60) |
| ⑱妊娠剧吐                       | (60) |
| ⑲贫血                         | (61) |
| ⑳神经痛                        | (62) |
| ㉑头癣                         | (62) |
| ㉒核黄素缺乏症                     | (63) |
| ㉓糙皮病                        | (63) |
| ㉔镇惊止吐                       | (63) |
| ㉕脚气病(维生素B <sub>1</sub> 缺乏症) | (64) |
| ㉖佝偻病                        | (64) |
| ㉗胆道蛔虫症                      | (65) |
| 二、红茶菌能预防的疾病                 | (65) |
| ①癌症                         | (65) |
| ②肝癌                         | (66) |
| ③胆囊炎和胆结石                    | (67) |
| ④脚气病                        | (67) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| ⑤疲劳症.....         | (68) |
| ⑥肾结石.....         | (68) |
| ⑦晕车晕船.....        | (69) |
| ⑧良性前列腺肥大症.....    | (69) |
| 第七章 红茶菌的功效.....   | (70) |
| 一、日本饮用红茶菌的报告..... | (70) |
| 二、泰国饮用红茶菌的报告..... | (73) |
| 三、我国饮用红茶菌的情况..... | (74) |

# 第一章 红茶菌的起源与流传

“红茶菌”又称“海宝”和“胃宝”，它起源于我国渤海一带，后来被俄国人带入苏联，并在苏联的高加索一带培养。直到1971年，日本的一位俄文女教师从高加索带回日本进行培养。然后再由日本流传到世界各地。因而红茶菌的培养和饮用已在各地盛行起来。

## 一、红茶菌起源于我国

红茶菌我国称为“海宝”，有的地方称之为“胃宝”。它在我国民间很早就有培养和流传，并作为民间的一种日常饮用的传统饮料之一。“海宝”这一名词，目前虽无确切的文献考证，但在我国古书中早有“醋蛾子”一说。据说在很久很久以前，相传在渤海一带，有一家卖杂货的店铺，有一次，店伙计涮完蜂蜜罐后，顺手将水倒入一个装过酒的坛子里。过了几天，当伙计打开酒坛子的盖，发出一股好闻的清芳的酸香味来，大家过来一看，原来坛中生有一层乳白色的厚厚的胶质膜，正好把坛口封住。当时正值三伏天气，唇焦口渴的伙计，抵不过那清芳酸味的诱惑，拿起葫芦瓢舀起就一饮而尽，喝完之后，叫绝不迭，馋得周围的人也顺嘴流口水，除店主外，在场的人都分享了半瓢。后来，店主发现伙计喝后无事，并命伙计用酒坛加蜜加水如法泡制，制出别具风味的

“醋”。店主不仅发了财，并且由于常吃“醋蛾子”凉拌菜，还成为当地的“寿星老”。后来由伙计将宝物的奥秘公诸于世，从此流传开去。这也许就是后被称之为“海宝”的始源吧。

至今，在渤海一带有些地方家庭自制醋的古老方法中，仍用一种乳白色的“醋蛾子”作为发酵引子，还有的老人专食这种胶状菌体，以治胃病和作为滋补强壮剂。中国古代多长寿者，就与饮用“海宝”有关。

“海宝”在抗日战争时期，曾被人带到四川等地培养，那时南方有些地方称为“胃宝”。解放初期，海宝曾在北京、天津等地传播一时，1955年，我国著名微生物学家方心芳先生曾在《黄海》杂志上发表过一篇“海宝是什么？”的文章，文中指出它是由膜醋酸菌、酵母菌和另外一种细菌共生的菌体。这是我国第一篇关于“海宝”的科学论文。而后，人们便很少谈论它了……。

大约在1971年，海宝以“红茶菌”的新名称在日本风行一时，后来又从特殊渠道传回我国。……直到1980年初夏，北京食品研究所科研人员，采用科学方法培养试制成功，并作为健康的清凉饮料投放市场，海宝才以“康寿乐”的名字流传于世，国内就掀起培养红茶菌的热潮。

## 二、流传到苏联高加索

苏联的红茶菌是由我国渤海一带流传过去的。当时，这一地区是八国联军舰队出没和日俄战争爆发的所在地，同时也是俄国和日本的租界地。他们通过对该地区的占领，抄袭了培养红茶菌的方法和菌种，作为俄国军队行军的饮料。后来，战争平息，军队回乡，因此，就把红茶菌带入俄国，流

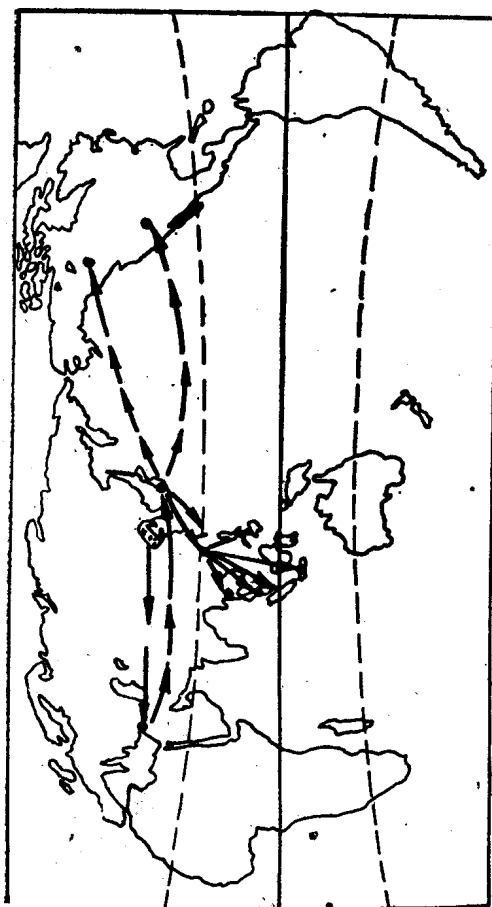
传到欧、亚交界，黑海和里海之间的苏联西伯利亚的贝加尔湖畔以及附近的高加索地区。当时红茶菌很受当地居民的欢迎和重视，那里家家户户都视为至宝，并且代代相传培养红茶菌，经过长期服饮后，男女老幼的身体健康、美丽和长寿。这便引起人们的注意和探讨。

据有人调查研究，高加索的长寿村，发现那里的居民超过百岁高龄的老人甚多，还能下地耕作，同时有十分之一的老年人还有生育能力，一个130岁的老头和88岁的老太婆结婚还能生育。高加索地区的居民没有因患癌症、高血压和心脏病而死亡的记录。经过周密的考察发现他们每家每户都备有大缸的红茶菌饮料，无论男女老少，每天都把红茶菌液作为茶水来喝，以后被流传到日本。

### 三、传播到日本

日本的红茶菌是在1971年，有一位教俄文的日本女教师到苏联旅游，她便在暗中将高加索长寿村的红茶菌带回日本。她按照学到的培养方法进行培养，并获得成功。但是，最初她培养出来的红茶菌形似海蜇皮，菌液不敢尝试。直到最近有人自愿试饮红茶菌液，试饮的结果得到很好的医疗效果，这样“红茶菌”这一美名就在日本开始风行，传遍全日本。

从那时起，红茶菌的饮效被人们互相传颂，一传十，十传百，人们都想得到这种新的饮料，并希望获得菌种和了解培养方法。那时红茶菌虽被人所知，但还未达到人们重视的程度。1972年11月26日，一位鸟居纯子女士在广播公司谈她患有高血压，每日需服降压药物。在试饮红茶菌液后，发



※ 发源地——中国渤海一带

1 高加索

2 日本

3 美国

4 加拿大

5 中国台湾省

6 香港

7 菲律宾

8 泰国

9 印尼

10 马来西亚

11 新加坡

红茶菌开始流传各地

觉其血压不断地下降，由210→180→140，一直降到80，并保持稳定，谈她在饮用红茶菌液的过程和治疗效果之后，日本掀起培养红茶菌的热潮。根据日本有关人士估计，目前日本大约有三百多万人在饮用红茶菌液。饮用的人数还在不断的增加。

#### 四、传遍世界各地

日本培养红茶菌热不断高涨，引起世界各国对红茶菌的兴趣和注意。仅在短短的7年时间内，红茶菌已传遍世界各地。近几年来，许多国家和地区都报导有红茶菌的培养和治愈各种病症的效果。

到目前为止，红茶菌是怎样由日本流传到世界各地的？谁先谁后难以考证。红茶菌已流传到美国、加拿大、菲律宾、马来西亚、新加坡、印尼、泰国等国家。据泰国陈锡华先生报导，早在五年前在泰国已开始培养红茶菌。红茶菌流传上述各地仅五年左右的时间。今后红茶菌的真正效果必将得到更大的发展和饮用。

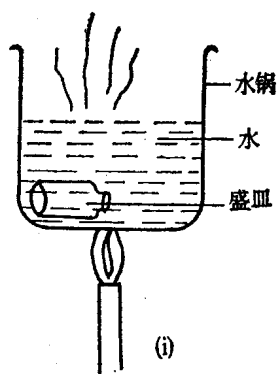
## 第二章 红茶菌的培养方法

使用正确的方法培养红茶菌，是预防饮用中毒最安全的方法之一，除严格遵守整个培养的操作外，还应时时保持清洁和合乎卫生条件。

红茶菌在放有糖的茶水中发酵后会产生出对人体有益的一些物质，经一些人试用，获得了一定效果，现向大家介绍一下红茶菌液的制造方法。

培养红茶菌是简单易行的工作，其所需要的东西有以下的几种：

- 1, **茶叶**——根据试验使用何种茶效果无太大差别，但多以红茶为主，绿茶、花茶及茶末均可，但不能使用茶精或含有色素的茶叶。
- 2, **水**——可使用自来水和井水，不要用雨水。
- 3, **糖**——使用冰糖、砂糖、白糖均可，蜂蜜和葡萄糖也可，最好不要使用红糖，因红糖中的杂质较多易使菌液产生异味。
- 4, **菌母**——菌体通常为橙黄色，而上层多为乳白色，若取得的菌母与茶液同色，即是浸泡过久的缘故，只要菌体清洁，无霉菌感染即可使用。使用前要用冷开水将菌母清洗干净，将菌母上的污物用消过毒的镊子清除掉。
- 5, **玻璃瓶或陶瓷器皿**：盛皿在使用前必须先仔细洗涤干净，再进行消毒。忌用铁、铝等金属器皿，



消毒法 (1)

金属器皿不但易被菌液中的酸腐蚀,而且还会影响红茶菌的生长。

器皿消毒常用的方法是煮沸消毒,这种方法较易进行,只要将盛皿放在洗净且无油垢的锅中,并使其全部浸入水内,



消毒法 (2)

直到将水煮沸就可以了。如果消毒两个以上的盛皿，不要使其紧贴和重叠，以免沸水不能接触到细菌。

另一种消毒方法是用80℃的热水浸泡5—10分钟，若为玻璃器皿，则应注意它会因沸水而引起破裂。

也可用化学药品消毒，主要是要保证在无菌条件下进行操作。

- 6, **纱布**: 用其来覆盖瓶口，目的在于保持培养时的清洁，避免空气中的细菌、霉菌、灰尘或小昆虫等进入。使用前也应洗净后放入沸水中消毒。所采用的纱布应是属于较密的纱布，切勿取用方格孔太疏的布料。

- 7, **盛水盘**: 用其盛水，并将放有红茶菌的玻璃瓶置于盘内，以避免虫蚁等进入。



盛水盘放置图

- 8, **夹具**: 较常用的有筷子、镊子或夹子等，用来夹取菌母，但在应用前，要洗净消毒，且所用的金属夹具，应为不锈钢。
- 9, **过滤器**: 常用的有布过滤器，主要用于滤去茶叶和糖中污物或培养后的菌液沉淀物。