

笔直向上的树干，茂密旁逸的枝条，丰满厚实的树叶，山柚树看起来就像老实憨厚的农人；白萼黄蕊的小花，散发出淡雅的清香，可是摘下放在嘴里一尝却有点苦涩；圆润而褐色的果实，橙子或拳头般大小，让人乍一看以为是可以马上吃的水果……一年当中，不同季节到山里或进入山柚园，都会对山柚树有不同的观感。用这种树的果实榨取的山柚油，自古以来海南民间趋之若鹜，现如今也蜚声岛外，身价已高过进口的初榨橄榄油。为了加深对山柚油的认知，海南日报记者采访了专业人士，通过他们的研究和解答，拨开了有关山柚油的迷雾。

甲 山柚树的真实身份是什么？中国热带农业科学院油茶研究中心贾效成博士说，海南山柚属于山茶科山茶属植物，是油茶的一种，海南本地油茶主要物种为越南油茶（Camellia vietnamensis T. C. Huang ex Hu），也有少部分普通油茶（Camellia oleifera Abel.），用于榨取山柚油的主要是越南油茶。但这不等于说海南山柚来自越南。“越南油茶是100多年前由法国人和越南人共同发现并命名的，主要分布在海南、广东南部以及越南、老挝等地。由于其在中国最早发现于广西柳州和陆川一带，故又名陆川油茶，在广东高州一带俗称为高州油茶。海南古时种植的越南油茶可能引自高州，海南民间也称其为高州油茶。”省林业厅总工程师周亚东博士说。


乙 那么，海南油茶为什么叫“山柚”？周亚东研究发现，古籍中对油茶的称呼至少有19种，“木贵”“贡木”“探子”“楮木”“茶梨”等等，但“山柚”的叫法只有在海南，琼南地区还有叫“山油”或“木油”的。他推测，很可能是基于这种植物的适生环境、常绿以及果实的特点，这种植物适生于丘陵山地，果实又状如柚子，因此老百姓便称为“山柚”，意即一种长在山上，植株及果实像柚子的植物。

但贾效成认为，海南话中的山柚发音为“du ā yo ū”，闽南话中山柚的发音为“shu ā yo ū”，而潮汕话中山柚的发音为“shu á yo ū”，因此推断“山柚”这一词汇最初起源于闽南沿海或潮汕地区，后来随移民迁移到海南岛，并出现在海南话的词汇中，即为现在的海南的“山柚”。山柚意指油茶这一词汇仅出现于海南，在国内其他地方均没有出现，具有独特性和唯一性。

贾效成还发现海南村名中含有“山柚”字眼的村落共有11个之多，如屯昌的山柚坡、山柚园，琼海山柚墩、山柚堆、山柚沟，文昌的山柚脚，定安的山柚山，万宁也有山柚园村。

丙 海南山柚一般多少年开始挂果？“海南本地油茶若采用实生苗造林，一般需5年左右挂果；采用嫁接苗造林，一般需3年左右挂果；嫁接苗造林，2年也可以挂果。”贾效成说，“油茶树一般种植后8—10年进入丰产期，在保证施肥和合理修剪前提下，可持续丰产40年—50年。”

丁 海南山柚油有何独特之处？贾效成告诉记者，利用海南传统的热炒压榨工艺，普通油茶所产茶籽油若未经精制脱臭处理则有辛辣味，味道微苦；而海南本地油茶籽所产山柚油则异香扑鼻，且无苦味。“海南的山柚油与大陆茶油相比，具有固定的特有感和风味品质，主要由于物种不同、产地不同和香气成分不同所致。”

戊 山柚油是热炒的好，还是冷榨更佳？“海南本地通过热炒榨取的山柚油，滋味更让人愉悦，是一大特色，但冷榨的更营养、更健康。以前内地也是炒，现在蒸或冷榨多一些。”中国热带农业科学院付登强博士说，“如何做到既营养又美味，两全其美，需要新技术去突破。”

编者按

海南山柚油之名，盛传久矣。

如果说，历史上山柚油的美誉更多是坊间的口耳相传或使用体验，那么，在人们日益注重健康饮食，追求高品质食用油的今天，山柚油已经进入科研人员的研究和分析领域，以更加科学的眼光和态度看待山柚油。

山柚油其实是我国油茶的一种，它的药食同源的功效，已经得到人们的普遍认同；山柚油还能带来较大的经济效益，但要做大这个产业，还面临着较多的掣肘，业内人士认为主要难点有：优良品种少，目前的20个品种都是无性系，真正优良的不多，尚未开展杂交育种；种植不规范；种苗混乱；加工无标准。

好在我省已经制订油茶产业发展规划（2017—2025），有导向有计划地提振这一产业，毕竟，山柚油不仅具备经济效益，还会带来广泛的社会效益和长远的生态效益。



苗 琼海市某油茶农民专业合作社的茶茶种苗。 海南日报记者 苏建强 摄



树 儋州市王五镇兴文村灌木林里的古油茶树。 海南日报记者 苏晓杰 摄



天材地宝山柚油

文|本刊特约撰稿 蒙乐生

宝岛物阜民丰，号称“美食岛”。民以食为天，食以油为先。

海岛地产山柚油是民间珍贵食油，被誉为“宝油”，油脂专家则称之为“液体黄金”。

山柚油药食俱佳

食品品类繁多，按原材料可分为花生油、橄榄油、椰子油、山茶油等数十种。美国国家医药中心实验证实：“山茶油中的茶多酚和山茶甙对降低胆固醇和抗癌有明显的功效。这两种物质是山茶油特有的，中国山茶油营养品质和药用价值均优于地中海橄榄油。”

清代医学家、食疗养生名家王孟英的《随息居饮食谱》认为：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”他说：“茶油，烹调肴饌，日用即宜，蒸熟用之，泽发生光。诸油惟此最为轻清，故诸病不忌。”又提到其功效，“润燥，清热，息风，利头目。”

王孟英研究食疗，李时珍研究药疗。《本草纲目》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。”又记“茶籽。苦含香毒，主治喘急咳嗽，去痰垢。”《纲目拾遗》称茶油“润肠清胃，杀虫解毒”。总之，茶油药食俱佳。

山茶油是从山茶科山茶属植物的油茶成熟种子中提取的纯天然高级食用植物油，海南民间称为“山柚油”，油色泽金黄，品质纯净，澄清透明，气味清香，走俏市场。

国际粮农组织已将山茶油列为重点推广



海南岛油茶重点种植区域

海南岛油茶适度种植区域

海南岛油茶试验种植区域

图片来源：海南省林业厅

的健康型食用油，美国食品和安全管理局（FDA）发布公告称：人日均摄入23克单不饱和脂肪酸，可大幅度降低冠心病发病率。山茶油中油酸含量74%～87%，基本稳定在80%左右，在目前各类主要食用油脂中名列前茅。

在欧美等国，食用山茶油已成为一种健康消费的新时尚。据介绍，国际推荐的理想营养比例亚麻酸比亚油酸为1:4。食用油营养好不好，关键是其含有单不饱和脂肪酸的比例有多少，原则上越多越好。作为优质食用油，山茶油是我国独有、富有的宝贵资源。

油茶盛产于湖南、江西、广东、广西、福建、浙江、湖北等南方省份，产量占全球山茶油的90%以上。业内人士介绍，海南日照充足，雨量充沛，山柚籽的含油量接近40%，内地山茶籽不到26%。更重要的是，环境优良，因而山柚油纯度高、品质好、味道香。

近年来，山柚油需求量增大，内地茶油开始低价进入海南市场。然而，相比之下，虽然本土山柚油的售价比山茶油要贵出好多，但山柚油依然成为消费者的首选。

岁月熬成优质油

山茶油的生产历史相当悠久。《山海经》记载：“艮木，南方油食也。”“艮木”即油茶。《本草纲目》载：“茶籽，苦寒香毒，主治喘急咳嗽，去痰垢。”成书于明代的正德《琼台志》称：“山柚，文昌多。花白，即闽中茶油。”

由此看来，最晚在明代，海南岛已种植山柚树。琼海市会山镇中西村“油茶树王”树龄已达600年，据此推算，那是明朝永乐年间。岂止琼海市有山柚古树，文昌、万宁、琼中、澄迈、屯昌等市县乡村均有成片的野生山柚树，均生产品质优良的山柚油。

前年，笔者在澄迈县白莲沙吉村山坡上发现一片古山柚林，主人说一株老山柚树可采摘两大篮果实，整片山柚林可采摘十几篮，可榨几十斤油。屯昌县小山村有一户村民，他家种植的山柚树，其中最大的一棵采摘果实160市斤。

把茶油果榨成油，我国古代已有记载。明代《农政全书》称：“作（渣）油法：每岁于寒露前三日收取渣子则多油，迟则油干。收子宜晒之高处，讼透风，过半月则罅发，取去斗，欲急开则摊晒一两日尽开矣。开后取子晒极干，入锥砵中碾细，蒸熟，榨油如常法。”

时隔几百年，无法知道明代榨油法，但海南的传统榨法仍然可见。现年68岁的杜家光是琼海市阳江镇题榜村委会新园村人，杜家几兄弟继承祖传的榨山柚油手艺，首先是选一段老荔枝树干，掏空中间做成榨油

槽，再将山柚籽捣碎炒熟，用稻草裹成圆饼置于油槽中，然后插入木楔子，几人轮流挥动木槌敲打楔子，边敲打边增添楔子，一直压榨到油脂出尽。

那是一幅浓郁的乡村生活图景。传统作坊有大炒锅，一边炒山柚籽，一边压榨。往往是还没举槌，炒山柚籽的醇香已熏人欲醉。孩子们闻香而来，围成一团，好像看一场表演。槌声起落，响声毕拔，清静明亮的山柚油在“哟啊，哟啊，哟啊”的叫声中缓缓流溢。

榨油的时间很短，但山柚树的生长期限很长。即使30年树龄的山柚树，其主干也不过碗口那么大。山柚树从开花到结果，先后历经秋—冬—春—夏—秋5个季节。一年几次花期，轮番开放。有意思的是，山柚树在采摘果实前便开花，花果同树，花瓣雪白，花蕊杏黄，果实深褐色，完全成熟需12个月。

这么长时间的烈日曝晒，暑热郁蒸，台风荡涤，雨侵露湿，经受七灾八难，果实才得以长成。从吐蕊扬花，到果实成熟；从春暖夏热，到秋冬霜寒，有哪种植物开花结果要经受如此漫长的岁月煎熬？山柚油的好品质是岁月熬炼出来的，难怪其营养价值比其他油高。因为如此，生长环境决定了山柚油的非凡品质。海南山柚油市场热销，重要的是日月精华、天地灵气所赋予的独特的醇香。

健康食用油之首

自古以来，山柚油一直是海南妇女的“月子油”，是妊娠哺乳期间必备的补充身体能量的传统食油。哪怕日子过得拮据，也要准备山柚油供坐月子的妇女吃。家境宽裕的就用山柚油炒童子鸡，生活困难的就用山柚油炒生姜末，说法是活血祛瘀，补益脾胃。

的确如此，吃山柚油的“月妇”不仅产后恢复较快，脸色红润，而且母乳丰足，婴儿健壮。这不只是海南的乡村习俗，岛内岛外都一样。广东客家、台湾产妇也是“一瓢苦茶油一瓢酱油就是香喷喷的米饭”，孩子、老人都喜欢吃茶油炒姜末拌饭，吃得身强体壮。

日本人也吃茶油，不过名叫“椿油”，而且售价较贵。近年来，美国人类营养研究委员会前主席、上海国际营养运动与健康大会名誉主席Simopulos排在世界最健康食用油之首；山茶油将引领“新健康膳食文明”；山茶油势必会成为全世界健康的“巨无霸”。她指出，中国山茶油含不饱和脂肪酸高达85%～97%，比进口橄榄油高7个百分点。

从农耕文明过度到现代文明，在过度享受物质生活的同时也带来环境污染、能量摄取过度、化学添加剂过多、身体承受的有害物质过多等负面效应。欧米伽“新健康膳食文明”指出，山茶油富含延缓动脉粥样硬化形成的单不饱和脂肪酸。这些惊人发现让中国消费者在采用欧米伽膳食油类时有更合适的选择，该计划最重要的改变就是食用更健康的脂肪。

山柚油比橄榄油的功效一点都不差，甚至某些方面还要更好一些。所以，更多的家庭主妇有了更多的选择。

种植山柚大有可为


随着生活水平逐渐提高，健康意识日益提升，纯度高、品质好且保健效果较高的山柚油越来越受到消费者的青睐，市场需求呈逐年上升态势。近年来，海南山柚油凭其品质优良，清醇飘香，饮誉海内，有的已远销香港、新加坡等地区和国家。

山柚树丰产期80年至100年，号称“铁杆庄稼”。当前，调整农业结构，发展热带特色农业，山柚林集生态效益、经济效益和社会效益于一身，是理想品种。发展山柚产业，挖掘林地潜力，对调整农村产业结构，促进农民就业增收和地方经济社会发展有重要意义。

专家指出，海南种植山柚树有诸多优越条件：山柚树适应性较强，山坡、丘陵均可种植；山柚树枝条柔韧，海南强台风对其破坏力小；山柚树生命力强，种植与管理成本比槟榔、胡椒等作物要低得多；山柚树有别于内地山茶树，产量高，品质优，售价高，效益好。

谈起海南山柚，琼海康联食品有限公司总经理符芳之如数家珍。他介绍说：早在2013年，琼海市已获得“中国油茶之乡”荣誉称号。符芳之是榨油世家的第三代传人，他经营的公司经过20多年发展，已从传统小作坊、单一小规模压榨到建厂形成规模压榨，到按照国家标准科学榨制形成品牌，成为海南最早注册商标山柚油的厂家。

符芳之对山柚油种植、加工了如指掌。他说，目前，海南有10万亩山柚树开花结果，有大小山柚油榨油加工厂100多家，年榨油量约500万斤，即2500吨。近年来，全省虽新增山柚树种植面积50万亩，但即使这些山柚树全面丰收，仍无法满足市场需求，发展前景看好。

因为品质良好，市场对海南山柚油格外青睐。普通油茶的茶籽油目前市场均价100kg～160元/kg（毛油），而海南山柚油的市场价则高达600kg～800元/kg，成为中国茶油系列中的“王中之王”。海南大学、省农科院、省林科所等科研院所的调研报告称：“我省可发展油茶的土地面积在300万亩左右，理论上年产油10万吨以上，做成百亿级产业不成问题。”

将山柚果脱壳。 琼海市嘉积镇温泉村的一位农民正在 特约记者 蒙钟德 摄



花 芳香又美丽的海南油茶树之花。 海南日报记者 陈耿 摄



果 完全成熟的海南油茶果。 海南日报记者 苏晓杰 摄



油 山柚油已经成为不少人餐桌上必不可少的食用油。（资料图片）

山柚油神奇物语

海南民间爱用山柚油，有很多山柚油的传奇故事。使用山柚油食疗与药疗的人，可以说是最大的受益者。

海南民间把山柚油视为治疗跌打损伤的“圣油”，山柚油具有活血化瘀的良好功效，特别适用于婴幼儿摔伤、碰伤，使用安全，功效神奇。

山柚油的保健功能，在海南民间更是举不胜举。

婴儿小屁股肌肤娇嫩，长期使用纸尿裤，通气性不佳，容易过敏发红或长疹子，激素药膏不能用，很多父母很苦恼，用山柚油涂抹宝宝患部，很快痊愈。

山柚油润肠健胃，清晨空腹吞服1汤匙，可轻松解决孕妇便秘；一汤匙山柚油加三分之一蜂蜜，早晚各服一次，连服3—5天，可治疗老年顽固性便秘。

山柚油还能促进儿童食欲，有益健康，是食用油中的佳品。山柚油能滋润肌肤，延缓机体衰老，提高人体营养水平。

山柚油治风湿有奇效。风疹奇痒难忍，越抓越痒，用药往往难以解决。华佗古方记载，用铁锅烧热山柚油，然后用纱布沾之涂抹患处，注意避风休息，半天便能痊愈。

山柚油还能治真菌感染。对付湿疹或脚气，将茶籽粉加热水泡脚，可杀真菌，去脚气；茶籽粉含天然茶皂素和茶多酚，角鲨烯成分，茶皂素是天然表面活性剂，可除臭，可杀菌。

山柚油还可治疗便秘和痔疮。据《农政全书》记载：“茶油可疗痔疮，退湿热。”

一些民间验方也值得借鉴。譬如，用适量山柚油炒番石榴嫩叶，每天食用一次，对防治糖尿病可起到缓解作用；每天用适量的山柚油拌白米饭，可防治高血压，降低胆固醇。



两个小朋友兴致勃勃地在晾晒的山柚果上玩耍。 特约记者 蒙钟德 摄