



海南山柚果。海南日报记者 袁琛 摄

民以食为天，食以油为先。油茶乃天赐之精华，与油橄榄、油棕、椰子并称为世界四大木本油料树种，被联合国粮农组织列为重点推广的健康型高级食用植物油。明代航海家郑和七下西洋，将茶油带到了海上丝绸之路沿线国家，让世人品尝到了稀世之珍，感受到了中华文明，因此油茶被誉为“世界的东方树”，茶油被誉为“神奇的中国油”。世界著名营养学家阿尔特米斯·西莫普勒斯曾评价说：“目前全世界符合国际营养要求的保健油只有中国的野茶油，其次比较接近的是地中海的橄榄油”。

海南澄迈是中国长寿之乡，森林茂密，土壤富硒。这里出产的以侯臣山柚油、乐香古茶油等为代表的海南山柚油品质佳，成为中国茶油系列中的佳品。

A

中国原产 历史悠久

油茶为山茶科山茶属油用植物的总称，为常绿小乔木或乔木，因其种子能榨油供食用而得名。山茶属是山茶科最大的属，目前已知的有280个物种，其中中国有分布的238个物种，种子含油率高的有50多个种。全世界油茶集中分布于亚洲东部和东南部，中国是油茶的原产地和分布中心，越南、缅甸、泰国、马来西亚和日本等国也有少量分布。

油茶树常绿，寿命长，高达400年；丰产期长达80至100年。良种是油茶稳产高产的基础，截至目前，我国共培育出优良油茶品种（系）超过400个，其中海南贡献了23个品种（系）。

正如北宋诗人梅尧臣所言“南国有嘉树，花若赤玉杯”，我国油茶主要分布在长江

流域及其以南地区，栽培利用历史悠久。其中栽培最多的物种是普通油茶，果皮青色。海南种植的主要品种是越南油茶，果皮为褐色。海南人习惯称越南油茶为海南山柚。

关于“山柚”名称的由来，笔者查阅了正德《琼台志》、康熙《澄迈县志》、康熙《定安县志》等志书，也作了民间访问，均未有结果。笔者推测很可能是基于山柚的适生环境和果实的特点。海南山柚适生于丘陵山地，果实又大如柚子，因此老百姓便称为“山柚”，意即：一种长在山上，果实像柚子大的植物。至于何时开始有这个称呼，海南人唐胄（1471—1539年）于明正德年间撰成的《琼台志》中记载“山柚，文昌多。花白，即闻中茶油。”所以海南山柚之名应该在500多年前就有了。

B

物华天宝 养颜益寿

油茶生于南方，饱吸天地灵气，尽纳幽谷精华，因本草天然国色天香，郁结凝萃滋养华夏，美容养颜延年益寿，故誉满古今。

茶油的功效古籍记载颇多，其中不乏有较详细的科学记载。如医圣李时珍在《本草纲目》中载：“茶油性偏凉，有凉血、止血之功效；清热，解毒，主治肝血亏损，驱虫、益肠胃、明目”等。清代名医王士雄（1808—1867年）在《随息居饮食谱》中载：“茶油烹调肴馔，日用皆宜，熟蒸食之，泽发生光，诸油为此最为轻清，诸病不忌。”

现代医学研究证明，茶油对人体心脑血管、生殖、消化、免疫系统、神经内分泌都有很好的保护作用，长期食用能降低人体血清中的胆固醇，降低血脂、血浆纤维蛋白，对高血压、肥胖症、心脑血管、癌症、糖尿病、老年痴呆等疾病有明显疗效。

油茶树的果实称为油茶果，外有一层果皮，果皮包裹着的就是油茶籽。油茶果皮一般占鲜果重的50%~70%。果皮可提炼栲胶、糖醛、活性炭、硫酸钾，以及生产高效除臭剂和食用菌培养基。油茶籽是制作

木糖醇的最好原料。

油茶种子榨去脂肪油后的渣滓称为茶枯（或称为油茶饼粕、茶子饼），茶枯中含有大量多糖、蛋白质及茶皂素。茶皂素（即山茶甙）广泛应用于医药、制皂、农药等方面。

明代李时珍著的《本草纲目》中有“茶籽，苦寒，有毒（皂素），主治喘急咳嗽、去疾垢”的记载；明代宋应星著的《天工开物·油品》中载有“油味似猪脂，甚美。其枯则止，可种火及毒鱼用。”茶皂素有强效的去污能力和杀菌杀虫能力，可制作生态环保的清洁剂、消毒剂和杀虫剂。古代中国人除喜欢用茶油刮痧外，常用茶麸洗头，既有效又环保。

关于使用茶油的奇效，民间故事多如繁星。相传，“养生始祖”彭祖因经常食用茶油活到八百八十岁。

茶油不饱和脂肪酸含量高达90%以上。油茶被誉为引领农民增收致富的“金果子”。2022年中央一号文件《中共中央、国务院关于做好2022年全面推进乡村振兴重点工作意见》指出，支持扩大油茶种植面积，改造提升低产林。



山柚果压榨后出油。蒙钟德 摄



挑拣后的山柚果。蒙钟德 摄



山柚油茶粕。海南日报记者 袁琛 摄

油茶为山茶科山茶属油用植物的总称，为常绿小乔木或乔木，因其种子能榨油供食用而得名。山茶属是山茶科最大的属，目前已知的有280个物种，其中中国有分布的238个物种。

至2020年底，我国油茶种植面积已达6800万亩，占世界总种植面积的98%。茶油产量72万吨，综合产值1529亿元。

植物档案

制图陈海冰

C 古法创制 千年传承

油茶是祖先留给我们宝贵的物质和精神财富，在我国原始利用、栽培、加工的历史悠久，其中原始利用可溯上古。

我国原始利用油茶的历史大约有1万年。据报道，经中外专家联合考古，在江西省万年县仙人洞发现了大约1.4至1.2万年前的稻作遗址，在水稻生产早期，万年人就发明了用油茶籽壳磨粉来防虫的方法。如果考古证据、分析无误的话，人类原始利用油茶的历史可推至大约1万年前，可以说贯穿了整个华夏文明。

一般说来，油茶籽只有过了霜降，才真正成熟。以果籽内乌黑时采摘为好，自然落地的则更好。霜降是采摘油茶果的一条“法定界线”，为防止“掠青”，民间总结了很多爽口的歇后语，如“七胀球，八胀油”“没过霜降节，油在树上歇”“霜降节后多一日，茶油上树多一滴。”

明代宋应星著的《天工开物》就在“膏液第十二”篇章中详细记录了我国南方榨油坊榨油的场景，对产油率还特别说明：“搽每石得油一十五斤”，现推算其出油率大概在20%。

古法茶油压榨工艺流程顺序大致是油茶籽、烘干、除壳、扎坯、蒸炒、做饼、压榨、沉淀、过滤、毛油。

茶油提取方法很多，目前最主要的方法有压榨法和浸出法。压榨法是由古法手工榨油工艺演变而来，优点是品质纯正，但缺点是出油率低、劳动强度大、蛋白质变性严重。浸出法是目前国际上公认的先进工艺，有出油率高的优点，但由于是使用有机溶剂萃取，而有机溶剂的残留对人体健康会产生伤害。可喜的是，近年来已经突破了压榨法和浸出法的局限，创新出了低温冷榨技术，这种技术可在低于60℃的条件下物理压榨加工，无化学添加、无炒锅炒热，保留了茶油天然清香风味、保留活性成分，防止了有害物质产生。