

从传统到现代：茶叶与枇杷膏相结合——创新应用及价值挖掘

鄢迷 赵羽 赵如冰

滇西应用技术大学

DOI:10.12238/as.v7i5.2496

[摘要] 本文旨在探讨茶枇杷膏的制备工艺及其健康功效。茶枇杷膏作为一种结合了茶叶与枇杷膏独特优点的健康饮品,近年来逐渐受到人们的关注。本文首先详细介绍了茶枇杷膏的制备过程,通过优化茶叶与枇杷膏的配比及混合工艺,确保了产品的口感与营养价值。在制备工艺上,本文着重分析了白茶与枇杷膏混合后的风味变化,并探讨了混合过程中可能发生的化学反应及其对最终产品的影响。在健康功效方面,本文综合了多项研究成果,指出茶枇杷膏不仅具有茶叶的提神醒脑、降压降脂、抗氧化等作用,还保留了枇杷膏的润肺止咳、清热化痰等功效。并且本文还特别探讨了茶枇杷膏在缓解咽喉干痒、声音嘶哑等呼吸道症状方面的潜在应用。此外,本文还关注了茶枇杷膏的服用方法与注意事项。由于茶枇杷膏的甜度较高,因此建议采用茶水进行冲泡。同时,服用期间需忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物,以免影响药物的治疗效果。

[关键词] 茶枇杷膏; 药食同源; 降压降脂; 润肺止咳; 抗氧化; 工艺研究; 养生

中图分类号: S667.3 **文献标识码:** A

From tradition to modernity: innovative application and value mining of combining tea and loquat paste

Mi Yan Yu Zhao Rubing Zhao

Western Yunnan University of Applied Sciences

[Abstract] The purpose of this paper is to discuss the preparation process of tea loquat paste and its health benefits. As a health drink combining the unique advantages of tea and loquat paste, tea loquat paste has gradually attracted people's attention in recent years. In this paper, the preparation process of tea loquat paste is described in detail, and the taste and nutritional value of the product are ensured by optimizing the proportion of tea and loquat paste as well as the mixing process. In the preparation process, this paper focuses on analyzing the flavor changes after mixing white tea and loquat paste, and discusses the possible chemical reactions during the mixing process and their effects on the final product. In terms of health efficacy, this paper synthesized a number of research results and pointed out that tea loquat paste not only possesses the tea's effects of refreshing the mind, lowering blood pressure and lipids, and antioxidant, but also retains the loquat paste's effects of moistening the lungs and relieving coughs, and clearing heat and resolving phlegm. In particular, this paper also explores the potential application of tea loquat paste in relieving respiratory symptoms such as dry and itchy throat and hoarseness. In addition, this article also focuses on the methods and precautions for taking tea loquat paste. Since tea loquat paste is sweet, it is recommended to use tea for brewing. Meanwhile, smoking, alcohol and spicy, cold and greasy food should be avoided during the administration period so as not to affect the therapeutic effect of the drug.

[Key words] Tea loquat paste; medicinal food; antihypertensive and lipid-lowering; moistening lung and relieving cough; antioxidant; process research; health

引言

枇杷膏起源于古老的中华文明,其制作工艺源远流长。早在《神农本草经》中,枇杷就被列为一种有益于人体的植物,而其

果实更是入药的主要成分之一。制作枇杷膏的工艺,传承至今,将其与同样历史悠久的茶叶与之结合,既有口味和功效的突破,又保留了古法的精髓。枇杷膏虽然有清肺润喉、止咳化痰、护

喉利咽等作用,但口感过甜腻,而茶却具有独特的清香味,把茶叶加入枇杷膏刚好能够中和,解除甜腻的味道,使枇杷膏具有更好的口感。最重要的是茶叶和枇杷都有益于人们的身体健康,将两者结合成新的产品将会带来事半功倍的益处,不仅是对茶食品进行了创新和饮食文化的提升,更是对茶这“天下之大饮”的茶文化进行延续。

1 茶枇杷膏的主要成分

(1)枇杷:止渴下气,利肺气,止吐逆,主上焦热,润五脏。(2)白茶:清热润肺、平肝益血、消炎解毒、降压减脂、消除疲劳。(3)川贝母:清热润肺、化痰止咳、散结消肿。(4)南洋参:养阴清肺、益胃生津、益气祛痰。(5)茯苓:解毒,除湿,利关节。(6)桔梗:祛痰止咳,宣肺,利喉,排脓。(7)木糖醇:预防龋齿、抑制口腔细菌。(8)薄荷脑:疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气。(9)甘草:补脾益气、清热解暑、祛痰止咳。

2 主要原材料的成分以及药理作用

枇杷叶:是枇杷膏中的关键成分,具有化痰止咳和胃降逆的作用。它富含多种营养成分和药用成分,如挥发性油、维生素C、维生素B1等,这些成分对于缓解咳嗽、清除肺热、抗菌消炎等具有显著效果。

枇杷:含有丰富的营养成分,如糖类、蛋白质、脂肪、纤维素、果胶、胡萝卜素、鞣质、苹果酸、柠檬酸、钾、磷、铁、钙以及维生素A、B、C等。这些成分能够有效地补充机体营养成分,提高机体抗病能力,发挥强身健体的作用。同时,它还能帮助调节身体的内环境,保持身体的平衡状态。枇杷的药理作用主要包括润肺止咳、化痰平喘、清心降火、补充营养和抑制流感病毒等方面。

茶叶:白茶富含茶多酚和咖啡碱等成分。这些成分能够刺激中枢神经系统,提高警觉性和注意力,从而起到提神醒脑的作用。这些成分还能促进胃液分泌,增强胃肠蠕动,帮助消化食物。这对于改善消化不良、缓解胃痛、胃胀等症状有一定的辅助作用。茶叶中的茶多酚是一种强效的抗氧化剂,能够清除体内的自由基,减少氧化应激对细胞的损伤。长期摄入富含茶多酚的茶叶有助于延缓衰老、预防慢性疾病的发生。在茶枇杷膏中,茶叶的这一药理作用有助于缓解疲劳,提升精神状态;能够与其他成分协同作用,共同维护消化系统的健康;能够增强产品的抗氧化能力,为身体提供更多的健康保护。

木糖醇:是木糖正常代谢的中间体,在体内缺少胰岛素的情况下,也能被组织吸收利用,从而促进肝糖原合成,供细胞以营养和能量。木糖醇可以作为甜味剂使用,为产品提供甜味,同时不会引起血糖的急剧升高,适合糖尿病患者等需要控制糖分摄入的人群。木糖醇是甜味剂中护齿效果最好的糖醇之一。它能够抑制口腔细菌的生长及酸的产生,促进唾液分泌,从而稀释伤害牙齿的酸性物质,抑制细菌在牙齿表面的吸附,减少牙齿的酸蚀和牙斑的形成,有助于保护牙齿健康。

需要注意的是,茶枇杷膏虽然具有多种药理作用,但在使用过程中仍需注意适量服用。同时,对于过敏体质的人群,在使用

前应仔细阅读产品说明。

3 茶枇杷膏的主要功效

3.1 降压降脂和抗氧化功能

据相关研究显示,茶汤中的茶多酚含量约占茶叶质量的30%,其有助于抑制胆固醇的氧化,进而减少脂肪酸降解产物的形成,避免脂类物质在血管壁上沉积,同时阻拦食物中不饱和脂肪酸的氧化,以此降低血浆中胆固醇的水平,并有效维持脂质在动脉壁处的动态平衡。此外,茶多酚还具有舒筋活络之效,能够增强体外心肌的收缩力,从而增加心排血量,提高冠状动脉的血流^[1]。

3.2 预防龋齿和抑制口腔细菌功能

茶枇杷膏以木糖醇作为原材料。木糖醇无法被可致龋齿的细菌发酵利用,在口腔中不会产生酸性物质,能够对链球菌的生长起到抑制作用,有助于调节口腔内的pH值,进而防止牙齿受到酸蚀^[2]。

3.3 润肺清热和止咳化痰功能

枇杷果本身有止渴、润肺、清热、止咳、健胃的功效,再加入清热去湿的茯苓和法半夏;降气、平喘、化痰的南沙参、桔梗、苦杏仁、甘草和杏仁水;补血安神的枸杞和红枣;散结消肿的川贝母;益气生津的五味子;疏肝行气的薄荷脑,突显润肺清热和止咳化痰功能^[3]。

3.4 保持轻松、镇静功能

茶氨酸是茶叶中游离氨基酸里比例最高的化合物,在茶叶游离氨基酸总量中占比高达50%。作为一种独特的氨基酸复合物,茶氨酸对人体有着显著的综合性影响。具体而言,茶氨酸具有清心明目、镇静安神等优良功效,这是一系列化学物质共同作用的成果。在长期坚持使用茶氨酸后,人体内自由基减少,中枢胆碱增多,可促使大脑产生更强的阿尔法波。阿尔法波是人在非睡眠且最为放松的状态下才会出现的脑波。也就是说,更强的阿尔法脑波意味着保持着轻松、镇静等良好的精神状态。不仅如此,更强的阿尔法波还有益于提升大脑的认知能力,是衡量人提高学习能力与记忆能力的重要参数指标^[4]。

3.5 预防衰老和提升免疫力功能

茶枇杷膏主要以白茶作为主要原料。在白茶发挥预防衰老功能之时,儿茶素起着重要作用。于白茶之中,此成分能够提高人体抗氧化酶的活性,能够捕获自由基、抑制自由基的生成。在人体的免疫系统里,血液淋巴系统有着关键作用,该系统能够通过形成免疫蛋白体,有效辨别会给人健康造成不良影响的病原体,而后由淋巴细胞等将被识别的病原体消灭。白茶里的药用成分能够增强这些细胞的活性,促进白细胞因素的产生,以此强化人体的免疫力^[5]。

4 药食同源

古者言:“食也,药也”。在《黄帝内经太素》写道:“空腹食之为食物,患者食之为药物”,反映出“食可皆药,药有可食”的观点,所谓“以食为本,中华良药”。总的来说,药食同源的概念提倡人们在日常生活中注重食物与药物的结合,通过合理搭

配饮食来维护健康、防病治病,是中医保健理论的重要内容之一,枇杷和茶都是药食同源的食材。以枇杷、茶为主要原料制成的茶枇杷膏,很好地融合了其药食同源的特性。从食品角度来看,它具有独特的风味和清爽的口感,可以直接食用,也可以冲水饮用,带来味觉上的享受;从“药”的属性而言,茶枇杷膏传承了枇杷和茶的部分药用功效,对于缓解咳嗽、咽喉不适、消食去腻、消暑解毒等症状可以起到一定的辅助作用。

5 生产工艺流程(具体占比为商业机密)

冲泡茶叶→枇杷去皮→枇杷切块备用→把茶水倒入锅中→放入枇杷、木糖醇、川贝母等进行熬制→捞出冷却→进行包装。

6 茶枇杷膏的发展前景

6.1 制作工艺发展及应用场景分析

随着现代科技的发展,茶枇杷膏的生产工艺将得到进一步改进和优化。通过引入先进的提取、浓缩、纯化等技术,可以提高茶枇杷膏的品质和药效,满足消费者更高的需求。不断加强品牌建设和维护,打造具有特色的茶枇杷膏品牌。茶枇杷膏还可以与其他健康产业进行跨界融合。目前,国家对中医药产业的重视和支持力度不断加大,茶枇杷膏作为传统中药制剂将受到更多政策扶持和优惠待遇。这将有助于推动茶枇杷膏产业的快速发展和壮大。其次,健康产业的快速发展和消费者对健康产品的需求不断增加,茶枇杷膏等传统中药制剂将迎来更加广阔的发展空间。同时,随着中医药国际化的推进,茶枇杷膏也将有机会走向国际市场,实现更大规模的发展。

6.2 市场分析

2011年12月,国家发展和改革委员会、工业和信息化部共同发布了《食品工业“十二五”发展规划》,首次将“营养与保健食品制造业”列入国家发展规划。从产业规模来看,目前我国营养与保健食品仅占整个食品产业7万多亿元产值的10%,与其他发达国家相比还存在相当大的差距。因此,大力发展营养与保健食品制造业势在必行。

6.3 功能性食品领域的应用前景与挑战

在功能性食品领域,茶枇杷膏的应用前景也十分广阔。功能

性食品不同于药物或膳食补充剂,它是常规饮食的组成部分,其功能性成分对预防糖尿病、心脑血管疾病和高血压等慢性疾病具有重要作用。伴随现代社会经济水平的提高与人们保健意识的增强,功能性食品开发已逐渐成为食品行业热点发展趋势之一。

茶枇杷膏不同于老式枇杷膏的配方,创新会让大众在效果上产生质疑,因而存在消费群体少的挑战。但据数据调查统计,中国养生的平均年龄在减小,越来越多的年轻人加入到了养生的行列中,对于创新性产品此类人群很好的抵消了,老式养生族带来的消费人群基数减少的问题。

7 结语

茶枇杷膏不仅保留了传统枇杷膏的特点,还具有茶的清新口感、口味丰富等特点,因此茶枇杷膏的市场前景广阔,具有发展潜力。现在茶枇杷膏的制作方法仍与古法枇杷膏在制作工艺上相差无几,未来,创新茶枇杷膏的制作方法,让成分功效最大化及储存方式的改善等。随着消费者对健康养生需求的不断增长,茶枇杷膏有望在市场中占据一席之地,成为健康食品市场的一匹黑马。

[参考文献]

- [1]尹敏.茶叶提取物的药用价值[J].福建茶叶,2024(6):18-20.
- [2]张松青,游鹏程,郑笈,等.木糖醇在医药领域的应用[J].中国医院药学杂志,2007(11):1582-1584.
- [3]陈玲容.复方枇杷膏工艺及药效学研究[D].福建:福建农林大学,2014.8-10.
- [4]孟凡振.茶叶中茶氨酸对篮球运动员疲劳的作用和影响[J].福建茶叶,2023(04):24-26.
- [5]郭陈胜,陶丽明.白茶药理作用及保健功效研究进展[J].福建茶叶,2024(03):18-20.

作者简介:

鄢迷(2004--),女,汉族,云南昭通人,本科,滇西应用技术大学普洱茶学院,研究方向:食品创新与食品质量安全研究。