

茶油與苦茶油之差異

文圖／茶作課 李臺強

晚冬起，是山茶科屬植物盛花的季節，此時也是山茶科屬植物種子成熟的季節，一般山茶科植物的種子，自開花結果至採收長達300天以上，是所有油料作物中生長最長久的果實，因此又被稱為「天綠果」，在日本，它叫「椿油」，亦被稱為東方橄欖油。這個季節也正是品嚐茶油或苦茶油烹煮各類食品的時節，然而一般消費大眾的印象，僅知道茶籽油做烹煮食物的功效佳，卻不知道茶籽油在市面上却有兩種不同生產材料的來源。

「苦茶油」或「茶油」如今在台灣早已成為「養生聖品」頗受廣大消費者歡迎，然其與茶樹種子所壓榨而成的所謂「茶油」要如何區別？可從下表中簡易的差異表看出，一般所謂的「茶油」係由 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze 茶樹種子所經壓榨而成的產品，與由 *Camellia oleifera* Abel. 大果種與 *Camellia tenuifolia* (Hay.) Coh. 小果種之苦茶樹植物的種子經壓榨而成的「苦茶油」是截然不同；換句話說這兩種植物雖同屬山茶科卻分屬不同種的植物。「苦茶油」的油品係由大果種或小果種的種子所壓榨而成的，其與一般的茶油係由茶樹的種子壓榨而成不同；在油品外觀色澤「苦茶油」的油品看起來顏色較深褐色透明度較差，而一般茶樹的種子所榨出來的油品外觀色澤較金黃色而透明；在油品的苦澀味上「苦茶油」的苦澀味較重，而「茶油」油品的苦澀味相對較輕；苦茶油的茶芽不可製茶，而茶油的茶芽可製成各類的茶（例如綠茶、包種茶、烏龍茶、紅茶等）；在價格方面一般市面上純的苦茶油一瓶（約600cc）的價格約在1,000～1,200元之間，而「茶油」的價格相對較為便宜一瓶約在500～600元之間。

雖然兩種油品來源有差異，但是基本上「茶油」與「苦茶油」皆屬優良的食品用油，不僅是油品的安定性佳，也由於其含有油酸及亞油酸的含量在80%以上，且有豐富的維生素A及E及山茶皂素(saponin)等成分，更是阿嬤時期的養顏美容保健品。且「茶籽油」的冒煙點高，根據林業試驗所的研究發現，苦茶油的冒煙點達210℃～220℃，高於橄欖油的160℃，熱穩定性好，不易因油溫的升高和重複使用而產生對人體有害物質，是極佳的烹飪用油，因為「茶油」與「苦茶油」皆是食用油良品，消費者要選擇那一種油品？端看消費者經濟情況及對品質成分的要求不同而自行選擇。

至於要如何挑選茶油及苦茶油呢？可從觀、聞、搖、抹、喝等步驟，判別其油品之好壞，首先要觀察油品色澤，選擇油品清澈金黃色較佳，咖啡色且透明度

暗的則較差；接著打開瓶蓋聞其味道應有淡淡的茶果香，茶果香濃郁為上品；第三步驟是搖晃瓶子，好的苦茶油或茶油會產生氣泡薄膜，且穩定的往上飄；接下來滴少許茶油於掌心中，經兩手輕輕搓揉後有黏稠感，抹在手上快速吸收為上品；最後便是倒一小杯喝看看，好的油品喝起來苦澀味輕為上品。提醒茶農朋友，在此時期若有足夠人力，不要忘了採摘您茶園中的果實，不僅可增加一筆額外收入，對於來年春茶產量的增加也有益處。

茶油與苦茶油之差異比較表

項目	油品種類	茶油	苦茶油(茶花籽油)
1. 學名		<i>Camellia sinensis</i> (L). O. Kuntze	可分成二種： 1. <i>Camellia oleifera</i> Abel. 大果種。 2. <i>Camellia tenuifolia</i> (Hay.) Coh. 小果種。
2. 種子外觀		大小葉種的種子大小相似(如附圖)。	可分為大、小果種，種子大小差異大如附圖。
3. 油品外觀色澤		較金黃色透明	較深褐色透明度較差
4. 茶油苦澀味		較輕	較重
5. 茶芽可否製茶		可製成各類特色茶(綠茶、包種茶、烏龍茶、紅茶等)	不可製茶，僅能利用茶籽。
6. 油品價格		價格較便宜，市價約500~600元/瓶。	價格較貴，市價約1,000~1,200元/瓶。



圖 1. 茶樹種子與苦茶油大、小果種成熟果實外觀



圖 2. 茶樹花與苦茶油大、小果種花外觀比較