台灣茶業的發展④

茶料理的利用開發

茶業改良場製茶課／張如華

茶的一般日常利用目前大部份人僅熟悉主要供做〝飲料〞用，其實最早茶葉的利用是始於〝藥用〞，隨後再演變爲〝食用〞，直到西元350年後由於有人工栽培的茶樹繁殖，茶的主要利用型態才演變爲以〝飲料〞使用爲主。茶是一良好的天然保健飲料，很早就受中外人士推崇，而近10年，有關茶的藥理保健效果的研究，很多國內外著名大學、醫學院、研究機構一再提出有力的科學試驗證明，並舉辦多次相關的大型國際研討會，探討茶的保健與藥理功能，如抗氧化、抑制細胞突變、防癌、降血脂、降低膽固醇、降血壓、抗菌性……等，這些藥理保健效果已有許多明確的試驗研究報告證實。緣於茶具有如此良好的保健功效，同時爲開發茶的多元化利用，這幾年有許多研究者乃積極推廣茶食保健運動，期以藉茶與一般日常飲食結合，增進現代人日常保健。本文擬摘要介紹新近日本一般茶料理的利用開發，期以供做相關業者參考利用。

茶料理的一般利用法

一般茶葉是採摘一心二葉，或是一心三葉來利用，但是也有採摘第三葉以下的老葉來利用。實際上茶可利用部位包括了新葉、老葉、莖、幹、根、花及種子，以這些素材配合各種方式調理或加工，如洗、浸、切、混、燙、煮、蒸、炒、煎、炸、粉碎、壓榨、冷卻、乾燥……等，則可調製成各種各樣的茶料理。

一般茶料理的利用法可歸納爲下列八大類：

1.新鮮茶葉之利用

此項茶料理是採摘新鮮茶葉經浸漬、煮、炸、炒等調理方式，或將此新鮮茶葉凍結乾燥後，待使用時再復水調理；另外也有老葉部位，先煮數分鐘後再浸漬利用，相關產品有：茶飯、天婦羅、茶香酥脆、茶調味品……等。

2.成茶或粉茶之利用

本項由於使用較方便，因此相關料理亦開發最多，如將大小顆粒一致的茶葉混合其它調味料，灑在煮好的麵或飯上食用，或將粉茶混合在米或麵粉中，調製成茶葉飯、茶土司、茶蛋糕、茶葉麵。另有將粉茶加水或加小麥胚芽油調成糊狀，再調理加工成茶湯圓、茶包子、茶糖、茶羊羹、茶蛋糕、茶麵、茶餐包、茶冰品、茶冰淇淋等。另外亦有將茶葉以酒浸泡後，浸漬液再加水調成茶雞尾酒，目前相關產品在日本已相當風行，並頗受好評。

3.茶浸出液之利用

本項是沿用一般沖泡法，如稱取紅茶或烏龍茶3克，加水200毫升，沖泡3～5分鐘後，倒出茶湯。煎茶則稱取5克，以80～90°C的水100毫升沖泡1分鐘後，再倒出茶湯。再將這種茶湯引用至各種茶料理，不僅可以抑制食品的臭味，同時亦伴隨食品組織的改變。相關料理如茶粥、茶飯、茶豆腐、燉湯。而不同茶類（如佳葉龍茶、烏龍茶、紅茶…

表一、佳葉龍茶浸出液和脫色液胺基酸含量表 (mg%)

	佳葉龍茶	佳葉龍茶浸出液	
	脫色液	1分	60分
天門冬胺酸	4.0	12.0	16.0
麩胺酸	67.0	39.2	67.1
丙胺酸	158.0	157.0	214.6
絲胺酸	60.0	65.6	92.6
茶胺酸	80.0	428.4	711.1
精胺酸	15.0	11.3	24.6
r-胺基酪酸	276.0	200.4	302.4

…等）的浸出液亦可調理出不同口味的茶料理。又以威士忌酒加上佳葉龍茶浸出液，除了可降血壓外還可防止〝隔日醉〞的功效呢！

4.茶脫色液之利用

此項利用較爲繁雜與技術，由於茶湯中含有許多之多元酚類成份，多元酚類雖具有防臭與許多藥理效果，但對食品易著色因而大大限制了茶湯的多樣化利用。若利用活性炭脫色，則可去除多元酚類而得到與純水般透明的脫色液，但仍保有許多茶的有益可溶性成分，尤其是胺基酸，表一就是佳葉龍茶浸出液和浸出液經活性炭脫色後的胺基酸含量比較表，經試驗結果，證實飲用脫色後的佳葉龍茶或未脫色的佳葉龍茶，同樣具有血壓上昇抑制效果。這些脫色後的茶湯因高胺基酸含量呈高鮮爽的風味，可做爲各式湯品或茶粥、茶飯來使用。

茶湯圓

茶葉麵是將粉茶混合在米或麵粉中調製而成

5.茶渣之利用

一般高級茶的茶渣利用價值較高，但中、下級茶渣亦有其利用價值。茶渣的利用可使用當日飲用的茶渣，也可將多日的茶渣冷凍集合起來再利用，或者經日曬乾燥後再利用。乾燥的茶渣粉末可作爲營養上纖維的來源。茶渣可用來調理茶葉糖果、茶天婦羅、茶調味料、茶醋……等。

6.茶花之利用

乾燥的茶花可用來當做茶料理的裝飾花，也可以加水煮後切細再調理成各式各樣的茶花料理，其風味也是不錯的。

7.茶籽之利用

茶籽可將茶油萃取分離後，再和其它的植物油混合，做爲一般的調理用油。

8.茶的莖和枝之利用

茶的莖和枝切細後熬煮的湯液具有獨特的芳香，其利用率與茶浸出液一樣可調理成多樣化的茶料理。

結語

茶的料理千變萬化，茶又具有多種藥理效果，若將茶做爲日常料理食用，相信對身心的健康會有所助益的。