

茶餐可口容易做

～番路鄉舉辦茶餐製作比賽研習會

番路鄉農會家政指導員/張愼如

茶葉不但具有獨特香氣與滋味，又由於含有多種有機化合物及無機礦物營養元素，經過現代生物化學和醫學研究的結果，飲茶有提神醒腦、消除疲勞、利尿、降低血液中膽固醇及低密度脂蛋白，預防蛀牙及防癌作用等。因此茶被譽為一種天然健康飲料。

為解決茶葉目前面臨飲料市場多重競爭的壓力，及開發茶葉多樣化消費型態，番路鄉農會曾於去年在農會隙頂茶業推廣中心，辦理核心家政班員茶葉製作比賽研習會。聘請縣督導黃玉琴小姐及中埔、溪口指導員擔任評審。由班員以「茶」為主題發揮，總共製作了14道茶菜參加競賽。班員互相切磋，交換經驗心得，以提昇農村生活品質。

比賽結果：由劉秋媚及賴阿苗班員所製作的「鳳臄龍汁」得到冠軍。

由陳淑玲、鄭彩綿班員所製作的「日月紅茶炒雞丁」及薛彩雲班員所製作的「烏龍鳳爪」並居第二名。

製作的茶菜食譜有：

1. 菜名：鳳臄龍汁（說明：取鳳是因牠與雞同型，同類，龍系烏龍）。

材料：土雞一隻（說明：飼養6個月以上的較佳）。

烏龍茶乾（說明：約2台兩，視雞大小酌量增減，茶最好以帶有清香之高山原味茶）。

鹽一湯匙。

製作方法：1.取適量的鹽塗摸洗淨的全雞。

2.將烏龍茶放入雞胸內。

3.取一鋁箔將雞放入，加入些許水。

4.置入鍋中以溫火燉煮約2～3小時即可。

製作人：劉秋媚、賴阿苗。

2. 菜名：日月紅茶炒雞丁

材料：雞胸肉4兩、青椒3個、紅辣椒1條、紅茶少許。

製作方法：1.將雞胸肉切成小塊後，浸泡於醬油、味精、太白粉（少許）、糖之小碗中10分鐘。

2.青椒切塊後，於滾水中川燙一下。

3.紅茶入鍋爆香後，加入紅辣椒及雞丁炒至9分熟後，倒入青椒拌炒至熟及可鏟起。

製作人：陳淑玲、鄭彩綿。

3. 菜名：烏龍鳳爪

材 料：①泡好的濃烏龍茶100cc。
 ②高山烏龍茶½兩。
 ③雞爪（去骨）12支。
 ④當歸2片。
 ⑤鹽、味素少許。
 ⑥鋁箔帶1個。

雞爪去骨法：

- ①剝去尖端、由雞掌中間劃一切，露出骨。
- ②由趾掌交界處，將骨頭敲斷，再把骨頭拉出即可。

製作方法：1. 雞爪去除腳尖及中間大骨，放入開水內川燙1分鐘撈出，用清水洗淨。
 2. 將①②③④⑤材料一一放入鋁箔袋中，袋口掛好（須透氣），放入電鍋的內鍋中炊約1小時，後再放入未泡的½兩烏龍茶，續炊15分鐘即成。

製 作 人：薛彩雲。

4. 菜名：金萱香酥脆

材 料：新鮮金萱茶（台茶12號）嫩芽0.4~0.6公斤。
 麵粉4兩、蛋2個、糖少許。

製作方法：1. 洗淨金萱茶菁嫩芽，瀝乾水分後備用。
 2. 將嫩芽分別沾上麵粉後，入鍋炸成金黃色，即可撈起。
 3. 食用時可沾胡椒鹽或蕃茄醬。

製 作 人：李蜜、葉素珍。

5. 菜名：烏龍蒸魚

材 料：吳郭魚1條、烏龍茶10公克及薑蔥、酒各少許。

製作方法：1. 魚先切開魚肚、去鰓洗淨備用。
 2. 用鹽、酒、醃漬吳郭魚約10分鐘。
 3. 將已用開水泡開之烏龍茶置於魚肚中，並於蒸盤周圍擺放少許烏龍茶，再加以蒸熟。
 4. 將薑末蔥屑及辣椒用油爆香後，置於魚身上以增加其鮮明度。

製 作 人：林玉杯。

6. 茶果凍

材 料：茶葉（烏龍茶或紅茶均可）約25公克。
 洋菜粉1兩、糖適量（甜度隨各人喜好）。

製作方法：1. 以熱開水750cc沖泡5~6分鐘後加以過濾得到清淨茶湯，放置備用。
 2. 以冷水25碗加入白砂糖與洋菜粉，混合均勻以文火加熱並徐徐攪拌，一直到溶解沸騰後，將茶湯加入混合。
 3. 趁熱倒入模型杯中即完成。

製 作 人：蘇月英。

食 用 法：茶果凍經冷卻凝結後，便可食用，不僅色澤美觀，而且滋味獨特，經冷藏後，其風味更佳，是炎炎夏日的消暑聖品。