

# 清涼 茶葉枕



枕中最受歡迎的一種，聲響最小、芳香軟硬適中，茶葉也不易壓碎。

製作成本上，若完全用茶渣，不添加其他材料時，每個枕頭需用2500公克茶渣，以包種茶來做，需沖泡約5斤的茶葉，每斤60元計算，約需400元；用紅茶做，需6斤茶葉，每斤40元，約需300元；若用茶梗來做，需沖泡4.5斤，每斤20元，約需130元。此外，若添加其他材料時，以2000公克茶渣加1000公克蕎麥殼，包種茶枕約需440元、紅茶枕360元、茶梗枕200元；若以2000公克茶渣加200公克菊花及800公克蕎麥殼時，比前項各便宜5~10元左右；加中藥材時，則只要再買30元左右的川芎或當歸、柴胡等加入即可。

不管夏日炎炎是不是正好眠，睡覺的時候若能枕上一個舒舒服服的好枕頭，才真能“好眠”！茶業改良場台東分場建議大家，不妨利用茶渣、茶梗、中藥材、芳香材料或麥飯石、蕎麥殼等為材料，做一個舒服的清涼枕。

茶業改良場台東分場表示，經過長時間的試驗結果，推薦消費者除了單用茶渣為枕頭的內容物之外，也可以適當添加其他材料，如該場研製的安眠型、夢香型、健康型和綜合型茶葉枕。

安眠型茶葉枕是以2000公克茶葉，混合1000公克的麥飯石與800公克蕎麥殼為材料製成，舒適不易移動，且有吸汗、防潮、防溫的功能，因麥飯石較為笨重，添加量不宜太多。

夢香型茶葉枕是2000公克茶葉，混合200公克菊花與800公克蕎麥殼製成，舒適且花香四溢。

健康型茶葉枕是2000公克茶葉，加100公克川芎、200公克蠶砂、600公克蕎麥殼製成。據國外研究資料，對人體健康有益，可消除一天工作之疲勞。

綜合型茶葉枕則是2000公克茶渣，混入800公克蕎麥殼、200公克菊花及100公克的川芎，這是目前製成的茶葉

茶改場台東分場指出，茶葉枕在添加其他材料以後，可以明顯的減少單使用茶葉時因互相碰撞引起的聲響，並可增加茶葉枕彈性，使軟硬適中、通氣良好，使用起來芳香又舒適，一般失眠、疾勞或高血壓患者來用尤其適宜。目前也正計畫試驗使用海綿或棉花混合茶渣來作填充物，以使茶枕更柔軟舒適。

唯缺點是因為茶葉的吸濕性及吸水性強，所以應儘量保持乾燥，避免潮濕而引起異味，使用一段時間以後應取出日晒，以防潮濕發霉；也可在製作時添加40公克的乾燥劑，對防止潮濕有很好的效果。另外，使用菊花為添加物時，香味經3個月後會消失，且有虫蛀現象，所以應每3個月乾燥一次，並再添入菊花。

你愛喝茶嗎？平日泡茶剩下的茶渣，正好利用夏日的大太陽曬乾，收集一段時間之後就可以做茶葉枕了！此外，一般夏茶的品質較差，價格低，銷路也不好，倒不妨利用來做茶葉枕，對省產茶葉市場的產銷調節頗有助益。（沈）