



茶與茶食專輯

撰文／茶業改良場 阮逸明

攝影／阮逸明

方 趣

協助／陸羽茶藝



涓滴甘泉

寶島毓秀的山林，孕育出無數好茶。近年來，台灣包種茶與烏龍茶的產製技術不斷改進，品質日益提高，不僅外觀及香味與大陸烏龍茶絕然不同，儼然自成一格。

文山包種茶、凍頂烏龍茶、白毫烏龍及高山茶，號稱台灣四大特色茶。

文山包種茶，是重香氣的茶葉，香氣愈濃品質愈高級。凍頂烏龍茶，香氣、滋味並重；

飲後回韻無窮。白毫烏龍茶

全世界僅台灣產製，為名茶中之名茶，水色呈琥珀色，具熟果香，滋味圓柔醇厚。

高山茶香氣淡雅，滋味甘滑，

水色蜜綠，非常耐沖泡。

本省各茶區亦依產製環境之特性，而發展出各種特色茶：

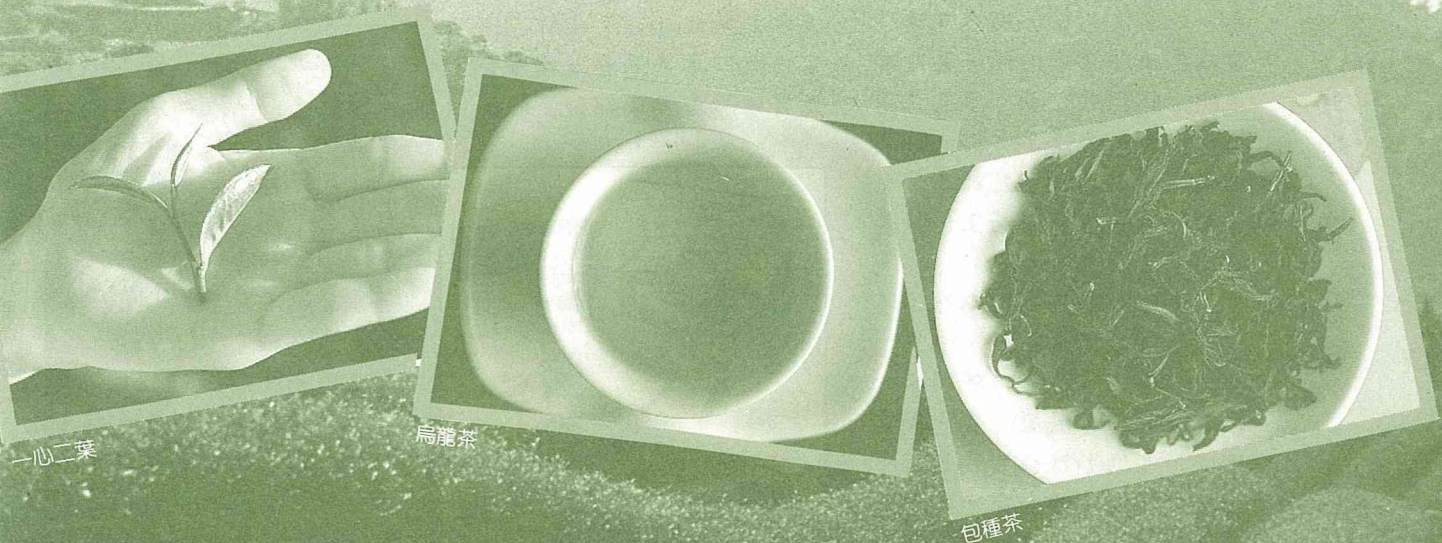
如台北文山包種茶、石門鐵觀音、

木柵鐵觀音、桃園龍泉茶、新竹白毫烏龍茶、

苗栗明德茶、南投松柏長青茶、竹山金萱、

宜蘭素馨茶、台東福鹿茶、花蓮天鶴茶

以及新興高山茶，都各有其特殊風味。



茶・泡茶・品茶

台灣之有茶，早於清康熙丁丑年（1697年）之蘇境補遺中即載有台灣中部水沙連深山麓地有高大餘茶樹；又據諸羅縣誌中記載：台灣中南部山地，有野生茶樹，附近住民，將其幼芽，以簡單之方法製茶，供自家飲用；而淡水廳誌中亦載有：貓螺內山產茶，性極寒，薺不敢飲。所謂貓螺內山乃今南投、埔里、水里地區之深山，而水沙連乃自埔里的五城往集集、沙連一直到濁水溪上游薺地的總稱。當時薺界與平地隔絕，非經通事（理薺

官職）與之議妥，不得進入。由此觀之台灣先民早已利用山茶焙製茶葉營販。

然而，本省百餘年來茶樹栽培及茶葉製造之發展，與上述野生茶並無關連，茶園所植之茶樹更與野生茶無親緣之關係。本省現今供製造包種茶、烏龍茶等優良地方品種，是由先民由福建帶來之閩茶品種，早期製茶技術亦由福建製茶師父來台傳授，因此台灣產製包種茶、烏龍茶之技術乃源自福建。

近年來，台灣包種茶及烏

龍茶的產製技術，在政府有關機構不斷應用新科技新技術輔導茶農改進產製技術提高茶葉品質，已逐漸演變而自成一格，其外觀及香味與大陸烏龍茶絕然不同。各茶區亦依其產製環境之特性而發展出各種特色茶：如台北文山包種茶、石門鐵觀音、木柵鐵觀音、桃園龍泉茶、新竹白毫烏龍茶（極風茶）、苗栗明德茶、南投松柏長青茶、凍頂茶、竹山金萱、宜蘭素馨茶、台東福鹿茶、花蓮天鶴茶，以及新興高山茶，皆各有其特殊風味。

省產部分發酵茶

台灣所產部份發酵茶，由於萎凋、發酵程度及揉捻方式的不同可概分為四大類：條形包種茶、半球形包種茶、白茶類及台灣烏龍茶。

台灣目前產製的條形包種茶，以文山包種、南港包種及宜蘭包種聞名海內外，其外形呈條索狀自然彎曲，水色呈蜜綠色（黃中帶綠），茶香特別明顯具幽雅花香，是特別著重香氣的茶類，在市面上俗稱“清茶”。

半球形包種茶則以凍頂茶以及新興茶區如霧社、水里、信義、梅山、石棹、陳頂、六龜等所產製者風靡全省，聞名國際。半球形包種茶在製程中須經“團揉”的手序，其製法基本上與鐵觀音茶類似，兩者差異除品種要求不同外，在團揉過程鐵觀音比半球形包種茶揉得時間更長，更緊結，其火候亦較高，鐵觀音茶要求火香融合茶香是重喉韻的茶類；而半球形包種茶除了要求茶湯滋味醇厚甘潤外，高級品尚要求具有源自茶葉的幽雅香氣，此類茶葉在市面上皆冠以地名而以××烏龍茶如凍頂烏龍茶、梅山烏龍茶或經註冊之商品如阿里山珠露等流傳於市面。

台灣烏龍其高級品俗稱“極風茶”，為本省特產茶類，為台茶外銷早期之主力，在當時普級品俗稱“番裝”，而高級的“極風茶”更聞名於英國，被尊為“東方美人”及“香檳烏龍”。目前市面上稱其為“白毫烏龍”，是取其高級品要求“芽尖白毫顯露”之意；其水色呈琥珀色（橙紅色），滋味醇和具熟果香或蜂蜜香，是目前台灣所產部份發酵茶中



沖泡方便速溶茶（方鍾 攝）

萎凋及發酵（攪拌）最重的茶類，主要產地為新竹縣的北埔、峨眉及苗栗的頭份、頭屋等。因其高級品要求採摘細嫩，且要有茶小綠葉蟬吸食過的茶芽產製者才具有其特殊的香味，每年僅夏至～大暑之間為其

最適產製期，產量有限且生產成本高。

台灣四大特色茶

文山包種茶、凍頂烏龍茶、白毫烏龍（極風茶）及高山茶號稱台灣四大特色茶，茲將其品質要求簡述如后：

1. 文山包種茶

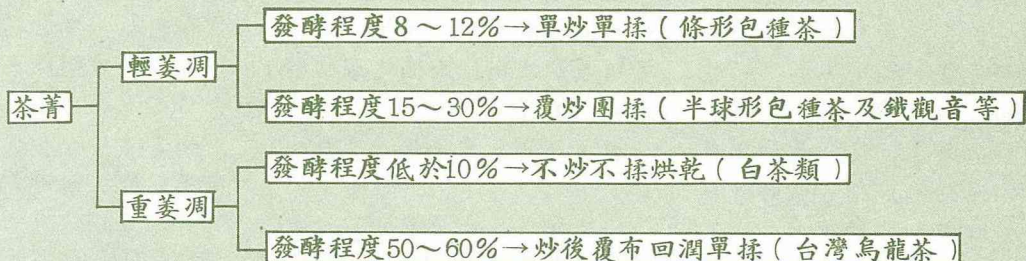
文山包種茶產於台灣北部山區鄰近烏來風景區，以台北縣坪林、石碇、新店所產最負盛名。文山包種茶外觀為條索狀，色澤翠綠，水色蜜綠鮮艷略呈金黃，香氣清香幽雅似花香，滋味甘醇滑潤帶活性。是著重香氣的茶葉，香氣愈濃郁品質愈高級。

2. 凍頂烏龍茶

凍頂烏龍茶產於台灣中南部鄰近溪頭風景區海拔500～800公尺山區，為南投縣鹿谷鄉的特產茶葉。凍頂烏龍茶因製造過程經過布球揉捻（團揉），外觀緊結成半球形，色澤墨綠，水色金黃亮麗，香氣濃郁，滋味醇厚甘韻足，飲後回韻無窮，是香氣、滋味並重的台灣特色茶。

3. 白毫烏龍茶（極風茶）

白毫烏龍為台灣名茶中之名茶，此茶葉全世界僅台灣產製，由採自受茶小綠葉蟬吸食之青心大有幼嫩茶芽，經手工攪拌控制發酵，使茶葉產生獨





南投松柏嶺茶園



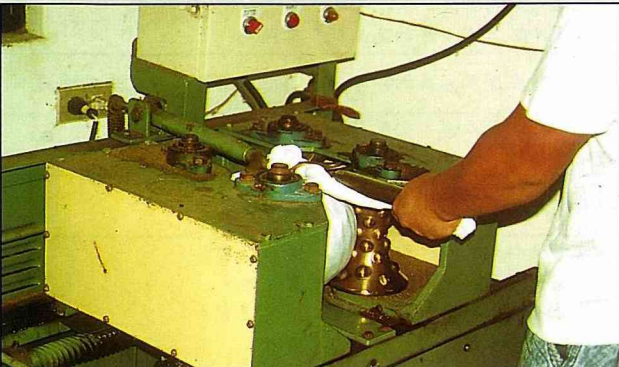
宜蘭冬山茶園



炒青

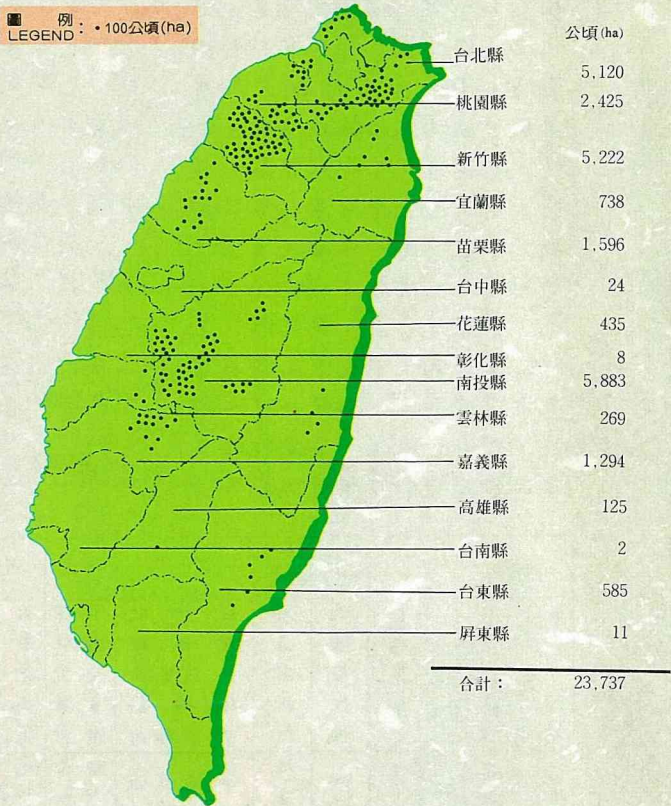


布球揉捻



機械團揉

臺灣茶園分佈



台茶出口數量統計

單位：公斤

年度	紅 茶	綠 茶	包種茶	烏龍茶	合 計
77	799,162	1,792,493	721,655	4,319,410	7,632,720
78	487,492	1,815,570	663,121	3,778,640	6,744,643
79	560,634	1,012,350	544,064	3,717,476	5,834,524

資料提供／台灣省製茶工業同業公會

特的蜜糖香或熟果香，為新竹縣北埔、峨眉所產特色茶。白毫烏龍茶，以芽尖帶白毫愈多愈高級而得名，其外觀不重條索緊結，而以白毫顯露，枝葉連理，白、黃、褐紅相間，猶如朵花為其特色。水色呈琥珀色，具熟果香、蜜糖香，滋味圓柔醇厚。

4. 高山茶

本省飲茶人士所慣稱的“高山茶”是指，海拔1000公尺以上茶園所產製的半球型包種茶（市面上俗稱烏龍茶）。主要產地為嘉義縣、南投縣內海拔1000～1500公尺新興茶區。因為高山氣候冷涼，早晚雲霧籠罩，平均日照短，致茶樹芽葉所含兒茶素類等苦澀成分降低，而茶胺酸及可溶氮等對甘味有貢獻之成分含量提高，且芽葉柔軟，葉肉厚，果膠質含量高，因此高山茶具有色澤翠綠鮮活，滋味甘醇、滑軟，厚重帶活性，香氣淡雅，水色蜜綠顯黃及耐沖泡等特色。

品茶

茶葉品質鑑定俗稱“評茶”，而親朋好友相聚或在住家或在茶藝館享飲茶葉俗稱“品茗”。評茶與品茗最大的不同在於“品茗”是著重於對茶葉的欣賞，目的在享受茶之色、香、味；因此必須講求沖泡技巧，設法掩蓋茶葉缺點，而儘量將茶葉的優點表現的淋漓盡致，使茶香、茶味、以及湯色盡善盡美。這些沖泡技巧包括：泡茶器具的選用、水温的控制，茶葉用量及沖泡時間的調配等，都是泡茶師、茶藝師以及愛茶人士所必須揣摩演練以及熟悉不同茶類沖泡技巧後，才能享受的“品茗”之樂。

而“評茶”的目的在於對茶葉做“批判”，因此必須在相同的條件下做比較，才能比出茶葉的優缺點，屬於專業茶葉品評的範疇。

本省飲茶人士沖泡包種茶（含鐵觀音、水仙）及烏龍茶的方式各有一套，但不外為源自潮州式、詔安式、安溪式或宜興壺沖泡法等加入自我的理念而自成一格。茲簡要介紹以小壺沖泡包種茶、烏龍茶的方法如后：



賞茶

如何泡好茶

茶名	發酵程度	焙火程度	外形	湯色	香氣	特性
龍井 碧螺春 (包種) 茉莉花茶 天露·天廬	微 微 輕 輕 輕	無 無 無 無 微	劍片狀 螺捲狀 自然彎曲 細(碎)條 半球捲曲	黃綠 黃綠 金黃 蜜黃 金黃	菜香 菜香 花香 花香 花香	欣賞天然茶葉新鮮味，維他命C含量多。 原江蘇太湖畔的名產，茶性介乎綠茶與清茶。 清新爽口，年輕有朝氣，入口清香飄遠。 以飄遠之茉莉花香，烘托茶味。 產於1200公尺左右的高山新興茶區。
凍頂(清香) (濃味)	輕	微重	半球捲曲	金黃 深褐	花香 炒栗香	青心烏龍在鹿谷茶區的特產，清香者重香氣，濃味者重味道。
金萱烏龍 桂花烏龍(金萱)	輕 中	微 輕	半球捲曲 半球捲曲	金黃 淺褐	花香 熟桂香	台灣改良的新品種，編號2027，香氣明朗是其特色。 成熟之桂花，隨侍中火的烏龍或金萱，回味無窮。
人參烏龍(清香) (濃味)	中	輕重	半球捲曲	淺褐 深褐	堅果香 炒果香	以“粉光參”入味，味道甘美，喉韻極佳。
鐵觀音老茶 正欉鐵觀音 正欉水仙 佛手茶 中國鐵觀音 中國水仙 中國普洱 白毫銀針 白毫烏龍 工夫紅茶	中 中 中 中 中 中 中 輕 重 全	重 中 中 中 中 中 中 無 無 無	全球捲曲 全球捲曲 全球捲曲 全球捲曲 半球捲曲 自然彎曲 中揉緊壓 白毫銀針 自然彎曲 細(碎)條	深褐 淺褐 褐色 深褐 褐色 褐色 暗紅 淺黃 橘紅 紅色	堅果香 堅果香 堅果香 堅果香 堅果香 堅果香 老味 花香 熟果香 糖香	陳放兩年以上，春秋兩季覆火，老成持重。 以鐵觀音品種製成，強勁有力的男性茶。 水仙品種風味獨特，滋味醇厚，持重樸實。 又稱香櫞茶，因具佛手果之香而得名。 以正統安溪手法精製，中火保持品種特色。 保有廣東鳳凰水仙之風味，喉韻獨特。 源於瀾滄江流域的名茶，數年陳放而成。 抽取白毫肥厚的芽尖製成，是白茶的極品。 軟、甜為其特色，歐人有“東方美人”之稱。 紅茶極品，是可以純飲品賞的紅茶。

資料提供 / 陸羽茶藝中心



溫杯



置茶



溫壺



倒茶



奉茶



烏龍茶



白毫烏龍



茶芽

喝出健康來

茶是我國的傳統飲料，被尊為“國飲”，且古代醫學視茶為藥物，認為茶葉具有提神、助消化、降火、消暑、利尿、解毒、治下痢、治眼腫、治皮膚潰瘍及強心等功效，自古“茶”即與柴、米、油、鹽、醬、醋同列生活必需品，近來更被視為健康飲料、休閒飲料。根據國內外學者研究結果，飲茶功效可歸納為：

1. 提神醒腦、消除疲勞、增強耐力。
2. 利尿。
3. 降低血液中膽固醇、低密度脂蛋白。
4. 預防蛀牙。
5. 強化微血管。
6. 抗菌作用。
7. 抗細胞突變作用，防癌作用。
8. 減緩衰老作用。

最後以“均衡的飲食+運動+飲茶=健美”與讀者共勉，茶是最好的運動飲料，祝君喝出健康來！

(一) 泡茶用具

1. 茶葉罐：存放茶葉之容器。
2. 煮水壺：燒開水供茶葉沖泡之器具。
3. 茶則：由茶葉罐中取出茶葉之用具。
4. 茶壺：沖泡茶葉的器具。
5. 茶盅：將沖泡出的茶湯分注於品茗杯之器具。
6. 聞香杯：供聞香氣用之高筒小杯。
7. 飲用杯：飲用茶湯之廣口小杯。
8. 杯墊：盛放聞香杯及飲用杯之小碟。
9. 渣匙：用於清除茶壺內茶渣之器具。

(二) 沖泡方法

1. 先用開水溫茶壺、茶盅、茶杯等沖泡器具。
2. 以茶則自茶葉罐取出茶葉置入茶壺，茶葉用量為茶壺容積的 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 量。
3. 將開水沖入茶壺，沖泡時間約1分鐘，沖第二泡時，時間延長10~15秒，以後依序增加沖泡時間10~15秒。（水溫可視茶類不同而調整）
4. 將茶壺中的茶湯注入茶盅。
5. 持茶盅將茶湯注入聞香杯。（同時供奉聞香杯及飲用杯）
6. 奉茶。
7. 請品茗者先將聞香杯內茶湯倒入飲用杯。
8. 持聞香杯聞茶葉香氣。
9. 持飲用杯品飲茶湯滋味。

鄉土
特產

茶與茶食專輯

撰文／蔡榮章
攝影／方趣
協助／陸羽茶藝

茶 喝也講究茶食

爲了不影響茶味的欣賞
茶食往往避免太強的味道
供應時機也應安排在茶會的後半段
這時茶喝多了
來點茶食
正可轉換一下心情



花生、瓜子、杏仁果是副茶食

喝茶時有人喜歡吃點東西，一方面是增加趣味，一方面是填肚子，以免飢餓。這類食物稱為“茶食”，與餐食、點心有些不同，餐食、點心的主要功能在吃飽肚子，茶食則偏重於點綴性的效用。

有些人反對喝茶時吃茶食，怕會破壞味覺與嗅覺，影響茶的清純。這樣說來也有道理，所以品茗時，茶會舉辦時要不要安排茶食的享用，可因人因需要而定。

為了不影響茶味的欣賞，茶食往往避免太強的味道，如太甜、太鹹、太酸、太辣，都不太適宜。供應的時機也可安排在茶會的後半段。開始時，盡量保持單純且敏感的官能來體會、享用茶的香與味，一段時間後，茶也喝多了，情趣也有點低落，這時來點茶食，正可轉換一下心情。

從另外一個角度來看，味道適中的茶食也可以讓疲憊了的口腔休息一下。茶喝久了以後，味蕾與嗅覺神經會麻木的，所謂：“入芝蘭之室，久而不聞其香”，這時吃點不同味道的食品，可以讓口鼻轉換一下空間，等一下再喝茶，味道會更加的清晰。所以泡茶或製

茶比賽的評審、茶葉買賣的評茶師們，同一時間要評鑑幾十杯，甚至於上萬杯的茶，為了中途讓口腔休息一下，會準備一杯糖水嗽口。

茶食可分為主茶食與副茶食兩大類，主茶食比較正式，是一個人一份地供應；副茶食如餅乾花生之類，兩人或數人共用一盤。供應時，主茶食是獨立供應，也就是將茶杯收了，正正式式地奉上一道茶食，食用完畢，將茶食盤收了，再繼續喝茶。副茶食可以與喝茶同時進行，也就是一面喝茶一面吃茶食。

為避免“茶食”喧賓奪主，在副茶食的供應上也應該有時段的限制，如喝一段時間的茶後，奉上茶食，20分鐘或告一段落後，將茶食收掉，繼續喝茶，這樣才有主副之分。

供應茶食時，應該同時供應一條茶食巾，讓客人吃過茶食後，擦一下手與嘴，以免等一下喝茶時沾污了杯子與茶湯。

茶食除了不要味道太重外，正式的茶會裏，也不宜必須分口咬食、必須吐渣、或不易嚼爛的食物，否則必須為客人設想食物碎屑、吐出殘渣盛放與處置的方法。如果必須用筷



以白毫烏龍調製的茶凍，可當主茶食。

子或叉子，而那種食物又很容易黏住筷子與叉子，如豆沙包，這時應將筷子或竹叉子的前半部沾一下水。

客人使用茶食時也應該注意品茗上的禮節，一般說來，茶會上的飲食禮貌要求更為細緻、安靜。如果茶食附有包裹的紙張，丟棄前最好將其摺成小塊才放入適當的地方。

參加茶會時，客人不妨帶些懷紙，有時主人供應茶食並未準備小盤子，這時就可取出一張懷紙來承放。吃不完的茶食、掉下來的碎屑、必須吐出的殘渣，都可以用懷紙包起來

帶走。有時茶會之前，主人在茶室外備有洗手、漱口的“手水鉢”，這時也可以派上用場，洗完手，用懷紙擦乾淨。

茶的飲用不必等大家一起來，先被供應者可以先行享用，但茶食，最好是等大家都齊備後，由主人或主客帶頭食用。

茶食是喝茶時搭配的小點心，“懷石”是茶會中間的餐食。如果茶會在用餐時間進行，而且是正式的茶會，將餐食納入茶會的一部份，而且仍然以茶會為主幹，這時的餐食有其傳統上的特性，就是質樸而精緻，口味必須淡雅，心態必

須恬淡，這樣的餐食稱為“懷石”。名稱延用禪學上用語，意味填飽肚子而已。

至於茶料理則是以茶為調味料烹製而成的料理。因為茶有去腥、補味、增色等功能，所以被烹飪界應用為調味料。如龍井蝦仁，將龍井茶泡開，取其幼嫩部份，和在蝦仁間一起下鍋，不但綠葉襯出白嫩的蝦仁，清爽微苦的龍井也使蝦仁吃來更為鮮美。也可利用紅茶的顏色調製“糖醋鯉魚”，利用鐵觀音的濃味燉煮“觀音鴨”。（有關茶料理請參閱第17~18頁茶葉食譜）



蜜餞類茶食



玫瑰紅棗、烏龍羊羹、芝麻切片，精緻小茶食。



茶粽

鄉土特產

茶與茶食專輯

茶業改良場／賴正南

茶菜自己做

茶業改良場研製出來的茶菜是根據每種茶葉的特性加入不同的菜餚中使菜帶有茶葉特有的香味及色澤但搭配方式並非一成不變的讀者可從中揣摩別創一格

龍井茶蛤蜊湯

材料：蛤蜊半斤、龍井茶10公克、薑絲少許。

- 做法：①用開水將龍井茶泡開，茶湯備用。
②將水煮沸後，放入蛤蜊及薑絲。
③待蛤蜊張開後，再將茶湯倒入，混合煮開即可。



龍井茶蛤蜊湯



綠茶沙拉

綠茶沙拉

材料：洋芋（馬鈴薯）2～3個、鮭魚1罐、綠茶粉末2湯匙、沙拉醬1小包、蜜餞或櫻桃數粒。

- 做法：①馬鈴薯削皮切丁蒸熟。
②將蒸熟馬鈴薯倒入器皿中，加入鮭魚罐頭拌勻，移至平盤中。
③擠出沙拉醬之後，均勻撒上茶末。
④沿盤邊緣排列蜜餞或櫻桃。
⑤放入冰箱冷藏，待食用前再取出。

凍頂茶豆腐

材料：香菇5朵、蘿蔔乾少許、黑胡椒少許、絞肉4兩、嫩豆腐1盒、凍頂茶及茶末10公克。

- 做法：①將凍頂茶泡開後，加以剝碎。
②將絞肉、香菇、蘿蔔乾、黑胡椒及碎茶葉一起爆香。
③鑊起後，均勻鋪於嫩豆腐之上，再撒上凍頂茶末。



凍頂茶豆腐



翠玉茶炒明蝦

翠玉茶炒明蝦

材料：翠玉茶10公克、草蝦半斤。

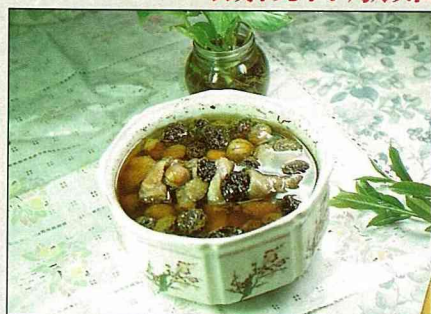
- 做法：①將草蝦洗淨備用。
②將翠玉茶泡開，撈起並加以剝碎，茶湯備用。
③碎茶葉爆香後，放入草蝦一起炒至五分熟後，再倒入茶湯一起悶熟即可。

鐵觀音燉雞

材料：鐵觀音茶20公克、雞半隻、黑棗20粒、栗子20粒、砂糖一大匙。

做法：①鐵觀音茶先用大壺泡開沖2至3次，取茶湯入電鍋內鍋。
②雞肉切塊後放入內鍋。
③栗子泡沸水，待冷卻剔去葉脈後放入內鍋。
④再放入黑棗、砂糖，燉約40分鐘即可。

鐵觀音燉雞



香片蒸魚



香片蒸魚

材料：吳郭魚或尼羅河紅魚1條、香片10公克及薑、蔥、酒各少許。

做法：①將魚肚切開，去鰓，洗淨。

②以塩、酒醃漬吳郭魚約10分鐘。

③將泡開之香片置入魚肚中，並於蒸盤周圍擺放少許香片，及在魚身上淋上少許香片，及在魚身上淋上少許沙拉油，蒸熟。

④將薑末、蔥屑、辣椒用油爆香後，置於魚身上以增加鮮明度。

紅茶燻鴨

材料：鴨1隻、五香粉、醬油、砂糖、塩及酒各少許、紅茶20公克、紅糖6兩。

做法：①將鴨洗淨用開水燙後撈起備用。

②將五香粉、醬油、砂糖、塩及酒加水，與鴨一起煮至八分熟。

③將紅茶、紅糖置於鍋內，並置上白紙及烤肉架。

④將煮熟之鴨置於烤肉架上，以溫火燻至金黃色即可。

日月紅茶炒雞丁

材料：紅辣椒1條、雞胸肉4兩、日月紅茶1兩、青椒4個。

做法：①將雞胸肉切成小塊後，浸泡於醬油、太白粉中。

②將紅茶爆香後，放入雞胸肉炒至七分熟，鏟起備用。

③將青椒、紅辣椒切片，略炒一下，鏟起。

④將雞肉炒至九分熟後，再倒入青椒、紅辣椒同炒至熟。

(有關茶菜製作原理，請看20~21頁)

日月紅茶炒雞丁



紅茶燻鴨



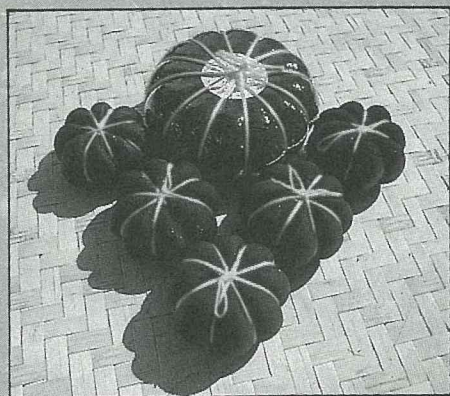
茶葉產品多元化 調味茶今夏最時髦

在汗流浹背的夏季，能靜下心來，泡一杯熱騰騰的茶，年輕人恐怕不多；不如就打開冰箱，取出易開罐或鋁箔包，立即享受到清涼爽快的滋味，方便多了。

這些簡速加味茶飲料是以傳統的紅茶、綠茶或烏龍茶等為基質添加新的口味變化，成為今夏飲料市場的新寵。除了正統的烏龍、紅茶口味外，大致上可區分為添加了茉莉、桂花、紫羅蘭等花香的花茶系列

，以及加了蘋果、檸檬、葡萄柚等的水果系列，其他尚有添加牛奶、蜂蜜、薄荷…等特殊風味的變化，真可謂琳瑯滿目，任君選擇。

新鮮、時髦、輕鬆、方便，是鋁箔包茶飲料的特點，訴求對象鎖定年輕族與職業婦女，不管是上班、郊遊、坐車或休閒，隨時來一瓶配合心情的茶飲料，也是一件十分愜意的事。



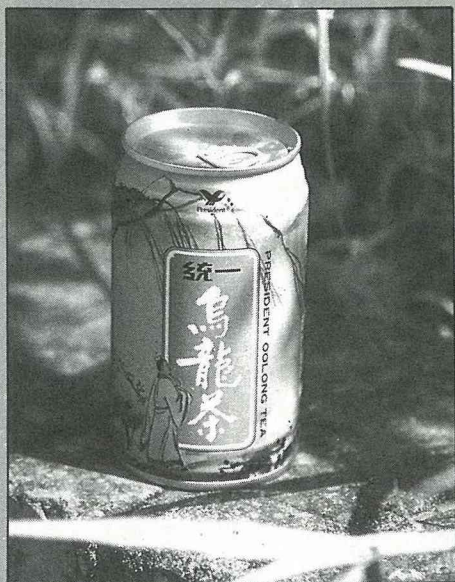
酸柑茶(曾石南 攝)



茶果凍(曾石南 攝)



花茶系列口味清新(方趣 攝)



罐裝烏龍茶(方趣 攝)

茶飲料 就喝自己喜歡的感覺

茶，是國人普遍的嗜好飲料。為了促銷茶葉，擴大茶葉的消費形態，以及解決近年來本省茶園實施機械採茶後造成茶角、茶梗、茶粉大量增加的問題。茶業改良場自5～6年前即積極開發茶葉的多元化產品，以迎合消費市場求新求變的多樣化口味需求。

據茶業改良場阮逸明課長表示，已開發完成的各類產品包括：罐（瓶）裝茶飲料、速

溶茶、茶果凍、茶果凍蛋糕、茶葉軟糖、加料（調味）茶、果茶及餅茶等。

其中，調味茶是以茶做為基質，調配具有特殊風味或保健功效的花、果、葉、根、莖等，製成攜帶方便的鋁箔包，成為時髦的新興茶飲料。由於口味清新，種類變化極多，個人選擇性大，搶攻今年飲料市場成功。

茶入菜 有一套

茶葉具有去油脂、除腥味、助消化、爽口感、增色味的功用，食用茶葉自古即有，茶改場的現代茶葉新吃——茶葉餐，是如何拿捏變化的？請看本文。

一般人可能認為茶葉只能“飲用”，却不知它也可以“食用”。根據文獻記載早在漢唐時，便開始“吃茶”，他們的“吃”法是將茶葉炙烤成赤色，再搗成碎末後倒入沸水中，並加入蔥、薑末等調味料混合煮熟即可飲用。而近來台灣省茶業改良場精心研究改良的茶葉餐，也並非是近代才興起的，其實茶葉餐早在魏晉六朝即具雛形，東晉有位名叫陸納的官員鑑於當時的世風奢侈，因而力倡以茶宴取代傳統的酒宴。

茶葉是最佳調味品

省茶改場當初研發茶葉餐的構想，是源自於近年來國民生活水準逐漸提高，國人在飲食方面也已由只求飽足而進一步追求色、香、味俱全的菜餚，並講究精緻與健康；而且茶葉中含有對人體健康有益的成份，例如（一）兒茶素類具有強化血管壁、調節滲透性、促進胃腸消化、降低膽固醇及低密度脂蛋白含量；（二）咖啡因對人體有提神醒腦、鬆弛肌肉、平衡體液等效益；（三）氟對牙齒保健甚為有益；（四）氨基酸及單糖類，則具有甘醇芳香的調味作用。換言之，茶葉具有去油脂、除腥味、助消化、爽口感、增色（味）等功用，因此茶葉是一種最佳的天然調味品。同時為促銷自產的各種茶葉，本場著手研究改良茶葉餐，再公開推廣提供給消費大眾。

省茶改場所研製的每一道茶菜均是以隨處可買省產茶葉為調味料，使用的方式是用開水泡開的茶葉葉片加以剝碎

，或茶粉、茶湯，或直接使用茶葉與菜一起炒、燻、蒸、燉，使菜帶有茶葉特有的香味及色澤。但由於每種茶葉的特性（指香氣、滋味、外觀、水色）不同，加入菜餚當中，自然會產生不同的效果，因此那一種菜應搭配那一種茶葉，是讀者在嘗試做茶菜時所應留意的。

以茶入菜的秘訣

現就將在茶菜食譜中所使用的主要幾種茶葉特性介紹如下：

茶菜亦可用中菜西吃的方式



1. 龍井茶 為一種綠茶，乾茶新鮮碧綠帶油光，芽尖白毫多，外形扁直成劍片狀，香氣清醇自然。

●特色與運用：茶湯色呈杏綠或黃綠，滋味清心爽口。因此可利用綠茶粉末撒佈在“綠茶沙拉”上，除可使沙拉帶有陣陣的清香外，並可增加食慾。另外，可利用龍井茶湯做“龍井茶蛤蜊湯”，使呈現清新

宜人的湯色，湯味則相當新鮮爽口。

2.香片 淡綠、芽尖多、形狀短細，有時茶中有混入桂花或茉莉花，乾茶香氣有清新濃甜的花香。

●特色與運用：湯色呈淡黃綠並帶濃郁花香。因此可用它做“香片蒸鱔魚（或吳郭魚）”，藉以去除魚肉腥味使魚肉帶有濃郁花香味。

3.條型（文山）包種茶 外觀鮮艷墨綠帶有油光，形狀整齊而條索緊結並呈自然彎曲。



●特色與運用：湯色蜜綠明亮，具有幽雅花香，湯味醇和清快，葉片色澤鮮綠完整。因此可用它來做“文山包種茶龍鳳餅”，藉以增加龍鳳餅的明亮色澤。

4.半球型包種茶（或稱凍頂茶）：外觀墨綠鮮艷，條索緊結彎曲。

●特色與運用：湯色呈明亮金黃色，湯味醇厚甘潤；葉

底柔軟且展開良好。因此可用它來做“凍頂茶豆腐”，吃來特別柔嫩可口。

5.鐵觀音 外觀條索彎捲緊結成球狀，乾茶香味甘潤濃香。

●特色與運用：湯色呈清亮深黃色，湯味濃而醇厚，微澀中帶甘潤味。因此用它來做“鐵觀音燉雞”，可使雞湯香濃甘潤。

6.白毫烏龍茶（俗稱極風茶）：白毫明顯可見，紅黃白三色微現其間並帶油光。

●特色與運用：湯色呈琥珀般的橙紅色，帶有天然熟果香或近似蜂蜜香。因此用它來做“白毫烏龍茶紅燒牛肉”，不但使湯汁香濃，牛肉也更可口。

7.紅茶 條索細緊重實，色澤烏潤紅褐。

●特色與運用：湯色紅艷，香氣高銳，滋味醇厚無菁臭及火焦味；葉底紅艷，細嫩勻

整。因此可利用它來做“紅茶炒雞丁”及“紅茶炒明蝦”，每道菜中均可見到碎型紅茶的紅艷葉底，可增進食慾。另外，也可利用它做“紅茶燻鴨”，鴨肉色澤不但會呈現暗紅至金黃色，而且肉內帶有獨特的紅茶香。

8.金萱（正式名稱為台茶12號）：為省茶改場育成新品種之一，原為2027號品系，萌芽早，葉為橢圓型，萌芽整齊且密度高，生葉採收量高，適製包種茶、烏龍茶。

●特色與運用：茶成品香味高雅，花香之中帶有蔗香。因此，利用金萱品種的嫩芽來做“金萱香酥脆”，吃來特別甜香酥脆。

9.翠玉（正式名稱為台茶13號）：亦為省茶改場育成之新品種，原為2029號品系，葉為大橢圓型，萌芽數較金萱少，適製包種茶、烏龍茶。

●特色與運用：水色屬於稍深的蜜黃色，香氣沈穩、醇厚。因此，也可利用此品種所製成的茶葉來做“翠玉茶炒明蝦”，藉以去除蝦肉的腥味。

以上所列是根據每種茶葉的特性來搭配菜餚，雖然是省茶改場經多年來不斷研製改良後所得的結果與經驗，但讀者也可以依情況自行斟酌茶葉用量；但切記絕不能像其他調味料般地大把加入菜餚中，否則茶菜會變得相當苦澀，難以入口。

看了以上的各類茶葉特色分析與烹飪特性後，你是否也想動手試做一道風味獨具的茶菜呢？請先參閱我們特別製作的茶葉食譜（17~18頁）罷！



台東鹿野茶園(阮逸明 攝)

的河床，遇水流時還要脫掉外褲，涉水而過。到達瑞穗鄉鶴岡村，所看到的茅草小屋，住家相當簡陋，呈現生活困難、荒涼的景象。此地區位於海岸山脈西麓，鄰近秀姑巒溪是泛舟起點，土地產權屬於土地銀行代管之國有墾植區，當地農

民以種甘藷、花生等雜糧為生，生產性不高，惟土壤及環境適合茶樹的栽培，經規劃設置示範茶園成功，帶動東部茶業發展的基礎。

自然條件適合種茶

一氣候：

溫度：東部地區的溫度比西部高，台東又較花蓮高。由於東部地區靠近中央山脈，日中氣溫高，而夜晚氣溫下降，日夜溫差大，有利茶樹生長與製茶品質。

雨量：茶樹生長受雨量的

影响較受氣溫者為甚，茶樹年雨量在2500～3000 mm為最適合，東部地區平均雨量分佈不均，約2000～3000 mm，集中夏季且常有颱風豪雨，造成災害。

二土壤：

東部為沿中央山脈山麓之傾斜山坡地，土壤為砂岩或自岩，大部份為紅壤土，土壤pH值多在4.5～5.5之間，適合茶樹生長。

東部茶區的發展，是先由花蓮瑞穗鄉的鶴岡茶區試種成功，再進而推廣至台東縣福鹿茶區及舞鶴茶區。現將東部茶區分佈情形，敘述如下。

鶴岡茶區

鶴岡茶區位於瑞穗鄉海岸山脈西麓，民國47年經勘查適合栽培茶樹後，即研訂5年計劃，並自南投縣魚池鄉育苗運至現場種植，至民國52年茶園面積已達100公頃，茶樹品種為大葉種（阿薩姆種）專製紅茶。

由於該區土地為台拓地，土地銀行於民國52年開始建廠，積極輔導茶農生產，並嚴格實施契約生產，茶農收益穩定，促進地方繁榮。土地銀行鶴岡茶廠屬於公營事業，在此偏僻農村，能夠將產銷工作，辦理如此成功，其現場工作人員的努力，尤其領導人員的沒有私心，並與茶農建立良好的互信，是成功的關鍵所在。

福鹿茶區

由於花蓮瑞穗鶴岡茶區推廣成功，遂擴展至台東縣種茶計劃。經選定台東縣卑南鄉大

武山區及鹿野鄉高台地區示範推廣，由農林廳補助縣政府在當地用扦插繁殖，仍以大葉種為基礎推廣；惟大武地區因勞動力缺乏，遂以鹿野地區為主要發展地點，積極推廣，輔導設立製茶工廠，產品以外銷為主。

初期產銷相當順利，後期因內銷市場之需要，改種小葉種，農家自產、自製、自銷後收益大為提高。由於茶區集中，補助縣政府辦理茶園土地規劃，並設置灌溉系統，成為一個相當有規模的茶區。

舞鶴茶區

本省北部地區茶園普遍老化，行株距亦不利大型機械操作，致生產成本無法大幅度降低。民國62年選定瑞穗鄉舞鶴台地，因地勢較為平坦，有利大型機械操作，故選擇為種茶示範區。

舞鶴位於中央山脈東側，秀姑巒溪西岸，花東公路瑞穗與玉里之間的台地，海拔200～400公尺，日據時期種植咖啡，光復後種植鳳梨，再轉作雜糧、樹薯，表土流失嚴重，由於農作收入低，生活困難，部份農民已準備遷回西部謀生。為了推廣種茶，筆者與縣府人員、農民舉辦座談會，農友相當支持，但對於收益仍抱觀望。經積極推行，茶苗由北部培育後運到現場，免費供茶農種植。初期苗少又無收入，因此在此期間經常遠道前往指導，目的除了指導技術外，最重要的在鼓勵茶農，否則兩個月不除草，就看不到茶樹了。種

後第3年補助大型採茶機與中耕除草機，由於省工，收益穩定，茶農信心大增。此後政府就不再補助，農民都願意自費擴增面積，而舞鶴台地也變成茶葉重鎮，名符其實的茶葉機械化示範區。

休閒踏青好去處

東部茶區經過各級政府補助，農友的努力下，目前交通都相當方便，茶園經過規劃後不但有利農耕，同時方便踏青，各茶區都附帶建設旅遊休憩設施，茶樹經萌芽後一片綠油油的景色，讓人心曠神怡，這是都市人所享受不到的。而茶區茶農都從貧苦中走過來的，所以都特別好客與親切，旅遊者可在此喝一杯茶或坐下來泡一壺茶，祛除疲勞，享受茶香與潤喉的滋味。目前假日遊客增加，尤其西部人到東部旅遊都會在此小憩，已形成觀光休閒的好地方。

新興茶區促進觀光

東部發展茶業，在本省來說是新興的茶區，政府也特別重視地區性發展，在台東縣設置茶業改良場東部分場，以便就近輔導改進。東部地區天然條件與西部有很多不同，夏季日照強，氣溫高，茶樹有提早衰弱的現象，因此在耕作管理方法及製茶程序上，應適當調整，以利製茶品質的提高，同時配合東部早春茶的生產，以提高售價。而長期發展應配合現況，加強與觀光休閒連在一起，規劃健全運銷體系，以維東部茶葉持續發展。