



春茶上市時節 自己動手做茶菜嚐鮮！

「茶」除了當做飲料用之外，一般人很少知道茶也可以當「菜餚」食用，然而從數千年來茶葉的發展利用歷史可發現，最早茶葉是拿來當「祭品之用」，而後再發展成為「食用菜餚」，再演變為「藥用保健」，最後再發展為以「沖泡飲用」為主流。所以把「茶」拿來當做「食用菜餚」，其實自古即已發現，並非近代才有的新嘗試。

現代人的飲食太過講究精緻，而生活步調又太過緊張忙碌，因此常致百病叢生。茶本身原即是一良好的天然保健飲料，自古即已被推崇，近一二十年來茶具有良好的生理保健功效，更被許多中外專家學者研究証實，截至目前茶的生理保健功效已被科學研究証實的，至少有1.抗氧化 2.防衰老 3.抑制細胞突變和防癌 4.降低膽固醇 5.降血脂 6.抗菌性 7.預防蛀牙等。這些生理保健功效都有明確的試驗研究來證實和支持，然而單純靠沖泡來飲用茶並不能完全攝取到茶的營養成份，再加上茶本身就具有獨特的香味，可以當做食品添加料、調味料或著色料，因此把茶拿來當做「菜餚」食用，不僅有保健功效，也增加食品風味。



茶菜或茶料理在日本是一道極為典雅高尚的饗宴，在日本茶料理早已風行多年，坊間亦早有許多有關茶菜或茶料理的食譜發行。本省近幾年也有幾本有關茶菜或茶料理的叢書，部份餐館或五星級飯店也曾推出幾道茶菜供消費者選訂品嚐，然而一般消費者想自己動手做茶菜或茶料理卻常碰到一個瓶頸，到那裡取得「茶」原料？有3種選擇：到茶園買新鮮茶葉；利用茶粉；利用茶湯。

以下介紹這3種不同型態最基本的茶菜做法，消費者可以自己動手做看看，舉一反三，應用到各種煎、炒、煮、炸、蒸、炊、燙、焗各式調理菜餚中。

1. 利用茶菁鮮葉：目前正是產茶季節，消費者可利用週休二日或其他例假日，直接到鄰近茶園向茶農購買新鮮茶葉，或自己動手採茶，一則健身，二則享受田園樂，只採「一心二葉」即可。一般茶菁價格遠比蔬菜便宜許多，花費數十元即可購得一大把新鮮茶菁，然後儘可能當天拿回家裡冰箱冷藏室(5°C)貯放，約可貯放2~3日。

2. 利用粉茶(茶粉)：早期茶菜難以多樣化調理，即是因本省「粉茶」尚未正式量產上市，由於近幾年粉茶研製技術開發成功，目前各大超市貨架上都可看見粉茶販售，所謂粉茶是完整的鮮嫩茶葉，經再加工研磨而成極微細的粉末茶，具完整的鮮葉營養成分和機能性成分，消費者直接到各大超市即可方便地購買到粉茶，利用粉茶調理各式中式菜餚可以變化多端，隨興創新，只要自己喜歡，做出來好吃即可。

3. 利用茶湯：即利用一般茶葉沖泡後過濾出來的茶湯，可做羹湯，也可做調味、調色之用。

自己動手製作茶菜時應注意下列幾項：

1. 選用適當茶類：各種茶

類的色香味茶性都不相同，因此選用適當的茶類，才能將茶菜的特色表現出來。每一道茶菜只搭配一種茶。不同發酵程度的茶類，發酵程度愈深，茶湯水色愈深紅或帶紅褐色，如紅茶；愈輕發酵或不發酵的茶，如綠茶、包種茶，茶湯水色愈淡綠或帶綠黃色。發酵程度愈深的茶較耐高溫 and 耐煮，反之不發酵茶較不耐煮也不耐高溫，同時煮太久風味、色澤皆會失去原味。

2. 發酵程度愈深的茶較適口味較重、風味較強的菜餚，反之講究清淡、鮮爽、翠綠的菜餚宜採用輕發酵或不發酵茶。

3. 適量添加茶葉：調理茶菜時，若無法掌握茶葉用量，則寧少勿多。

4. 搭配宜清淡適口：茶菜要搭配食物，無論所使用的是何種茶類，調理成的茶菜以「不失茶固有的香氣及滋味」為原則。所以對於食物及調味

■利用新鮮茶菁做「茶葉香酥脆」。



料本身要有取捨，茶菜以清淡為原則，不可過甜、過鹹、油膩或重味。又茶菜若要搭配中藥，尤其要謹慎，因為某些中藥的性味，不一定能與茶葉相合，因此調理茶菜時，茶葉所搭配的食物，「寧清淡平和，勿重味怪異」。

以下簡單介紹三道好吃又容易做的茶菜。

- | | |
|------|-----|
| 3. 蛋 | 2 個 |
| 4. 糖 | 少許 |

■作法

1. 洗淨金萱茶菁嫩芽，瀝乾水分後備用。
2. 將麵粉、蛋及糖，加水調成糊狀。
3. 將嫩芽分別沾上麵糊後，入鍋炸成金黃色即可撈起。
4. 食用時，可沾胡椒鹽或番茄醬。

茶葉香酥脆

■材料

- | | |
|-----------|--------|
| 1. 新鮮茶菁嫩芽 | 300 公克 |
| 2. 麵粉 | 150 公克 |

綠茶沙拉

■材料

- | | |
|------------|-------|
| 1. 洋芋（馬鈴薯） | 2~3 個 |
| 2. 鮭魚 | 1 罐 |
| 3. 綠茶粉末 | 2 湯匙 |
| 4. 沙拉醬 | 1 小包 |
| 5. 蜜餞或櫻桃 | 數粒 |

■作法

1. 馬鈴薯削皮切丁後蒸熟。
2. 將蒸熟馬鈴薯倒入器皿中，加入鮭魚罐頭拌勻，再移至平盤中。
3. 擠出沙拉醬之後，隨即撒茶粉末。
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。



■利用茶粉做「綠茶沙拉」。



鐵觀音燉雞

■材料

- | | |
|---------|-------|
| 1. 鐵觀音茶 | 20公克 |
| 2. 雞肉 | 300公克 |
| 3. 黑棗 | 20粒 |
| 4. 栗子 | 20粒 |
| 5. 砂糖 | 一大匙 |

■作法

- 鐵觀音茶先用開水沖泡2~3次，將收集的茶湯倒入電鍋內鍋。
- 雞肉切塊放入內鍋。
- 栗子泡沸水，待冷卻後剔去葉脈，再放入內鍋中。
- 最後再放入黑棗砂糖，燉約40分鐘即可。

■利用茶湯做「鐵觀音燉雞」



agritech ^{israel} אגריטק 99

1999 以色列農業技術博覽會

地點：海法，國際展覽會議中心

日期：1999年9月5-9日

主辦單位：以色列農業部·以色列出口協會

海外遊客特別服務

- 9月5日 10:00至20:00 僅供海外遊客參觀。
- 9月6-9日 海外遊客在遊客中心辦理登記，即可免費入場參觀。
- 每天有區間公車服務。
- 以色列鐵路南北各線，每隔20-30分鐘在Carmel海濱站停車。

農場參觀

展覽期間，每天有專車從會議中心出發，傍晚回到會議中心。費用\$55，包括午餐、導遊及3個地點入場費。詳細資料請查詢網站：www.agritech.org.il。



專題討論

★溫室科技 9月6-7日

主題：溫室微氣候、傳感控制系統及自動裝置、植物保護、環境問題。
費用\$370

網站：www.agri.gov.il/events/GreenHouse.html

★種子工業的研究與發展

Hazera 種子公司主辦，探討生物科技時代的種子產業、育種與環境、種子改良新技術、抗病育種、種子生產，以及Hazera 在全球進行各項育種計畫的說明會。詳細資料請查詢網站：www.agritech.org.il。

★專業田園之旅 9月8日

水資源與灌溉、溫室、農業研究、農藥、有機栽培、牛隻育種與繁殖、農業機械。費用\$60。

詳情請洽以色列農業部服務專線，

電話：972-3-691-8181/2，傳真：972-3-691-8184

E-Mail：itnir@shaham.morag.gov.il

★景觀及園藝設計國際會議 9月9日

包括空中花園導遊。會議中使用英語及西班牙語。對象：專業人士。費用\$175。E-Mail：meetings@unitours.co.il

● 洽詢電話：(02)2757-7222 駐台北以色列經濟文化辦事處 吳順德先生 ●