



文圖 / 吳冬梅

■綠茶粉的用途很多。



茶與綠茶粉的妙用

假如能一邊喝茶，一邊與知己談心，說一說貼心的話，雖然不是治國平天下的大道理，但是風雨中有琴有書相潤，是人生何等幸運之事。找一個傾談傾聽的對象，喜、怒、哀、樂，暢所欲言，沒有錄音竊聽，遠離暴力恐懼，且讓壓抑的情緒疏解，不僅是合乎心理衛生，還真是快樂。為了好茶乾一杯，為了你的關照與愛護乾一杯，也為了我們的好友來訪乾一杯。茶為世界帶來快樂與健康。

夜半客來茶當酒，相見歡，一切盡在不言中。小雲小姐的笑容，除了親切善良還有幾分東方美，她喜歡5號的香水，也偏愛淡泊而略帶水果及花草香的香水。今天她的身影所在傳來淡淡的茶香，我以為我是醉了！她緩緩說道：「這也算是近幾年來流行的有關茶或茶香的商品之一吧！例如應用在化妝品裡有茶香香水、爽身粉、洗髮精等，調製成各種美食的茶香餐或製成點心，以及應用在健康食品。茶在中國有好幾千年的歷史，幾千年來中國人的生活也離不開茶。」

中國傳說，茶始作飲料在神農時代，神農嚐百草，一日遇72毒，得茶而解之，從那個



■喜歡綠茶的人說茶韻芬芳。

時候開始，茶就被視為珍貴的藥草，而成為民間廣泛種植的農作物。唐代陸羽著作『茶經』一書，載明茶的製法、喝法及藥效等。茶的好處與妙用一一被提及，茶可提神醒腦、消除疲勞，還有加強思考力的作用，由盛唐到明、清以至現代，茶是生活中的必需品。

親近茶 喜愛茶

茶也是社交生活中最好的橋樑與話題，尤其是外國人對中國茶及日本茶道特別有興趣。茶可以很休閒也可以很專業，可以是個人的嗜好，也可以發展成中國人有文化的事業，我常想我們不單種茶、賣茶，還要有信心推銷中國式茶道，在注重休閒生活的廿一世紀，茶一定能幫助我們向上提昇。

紅茶、綠茶、烏龍茶，是我們比較熟悉的茶，紅茶為發酵茶、綠茶為不發酵茶，而烏龍茶則為半發酵茶。我曾想茶葉都是綠的，怎麼會製成紅茶，烏龍茶和烏龍院又有什麼關係呢？之後我漸漸吸收茶的常識，才得知要製造紅茶則應在晴天採葉，茶葉在日光下萎凋，經揉捻發酵，茶葉的葉綠素被破壞了，所以綠色消失，所含的鞣酸在氧化的作用下，變成紅色氧化物，怪不得成了紅茶，外國人則是看見培乾的成品幾乎成為黑色，所以稱紅茶為黑茶

(Black tea)，但不知是不是這個緣故？

中國製造綠茶的方式是先使葉中酶失去活性（殺青），然後揉捻焙炒，使茶葉轉為橄欖綠並微帶藍色，烏龍茶產於福建及台灣，以特殊的品

種製成。在發酵及製茶過程中，多種揮發性物質形成，使茶葉帶有香氣。

中國人除了以茉莉花薰製花茶，也採用玫瑰、桂花、蓮花等調製出更多樣化



■喜歡紅茶的人說口感醇厚。



■綠茶蜜梅有創意。

的花茶。爲了運輸方便及保存，磚茶也很流行，將茶以蒸氣軟化，壓成磚形，或餅狀等等，能節省空間即可增加載貨量。

飲茶的藝術追求性靈之慰藉爲人生最重要的基本需求，而生活藝術則反映了一個時代生活品質的高下。工廠管理人爲產品之品質而努力，沒有生活品質的人則很不容易達到理想的目標，快樂的生活方式與風格，我願主動追求，也是生活中的重要課題。

記得多年前我曾跟菲菲小姐兩人跑去上國防部爲眷屬開設的進修課程，有泡沫紅茶、流行飲料、水果雕刻、水果凍製作、熱沖煮及茶凍等等，我覺得讓飲茶的藝術落實在生活中，是件很有成就感而快樂之事。

快樂的下午茶

小雲姑娘在休假日，一早從高雄搭車來看我，我們相約喝下午茶。我很喜歡小雲，她是個快樂、幽默又有自信心的人，她常常發現生



■改良口味的糯米茶點。

活中的快樂，當我們用白米飯加紅豆，沾綠茶粉自己動手DIY親自完成創意小點心時，她問我記不記得富蘭克林的至理名言：早睡早起使人健康、富有而且聰明(Early



■加工成品蜜紅豆。

to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy, and wise.)。是的，他就是那個下雨天放風箏而發明避雷針的人！我們還想起了許多快樂而有趣的事，說也說不完，也期待未來快樂的下午茶。 圖

綠茶紅豆飯丸 DIY



■綠茶紅豆飯丸。

材料：

白米飯、紅豆、綠茶粉。

工具：

保鮮膜一小塊或布方巾。



■保鮮膜中間鋪白米飯，再加適量蜜紅豆。

■提四角兜住米飯，用巧力擰成圓球形。



■再鋪一層米飯蓋住紅豆。



■鬆轉並剝去保鮮膜。

作法：

(一)準備保鮮膜一小塊或布方巾，薄薄在中間鋪一層白米飯，然後再加適量蜜紅豆。

(二)蜜紅豆上面再加少些米飯蓋住。

(三)先提保鮮膜四角，兜住米飯，再略用力擰轉。

(四)成圓球形後，剝去保鮮膜。

(五)將球形紅豆飯丸沾上少許綠茶粉，即可享用。

備註：

一、綠茶粉勿沾太多以免太苦。

二、內餡紅豆亦可以其他

素材代替，如綠豆、肉鬆等均宜。



■將紅豆飯丸沾上些許綠茶粉即成。

