



在台灣的農村社會裏，茶，除了是清涼解渴的飲料外，它也可以做為三餐菜餚之外的濃湯，把茶和農家生活緊密地結合在一起；這種以茶葉調製而成的湯肴，就是客家族群中日常慣食的「擂茶」。

擂茶是非常古老的飲食習俗，可以上推到「泡茶」尚未出現前的唐代「抹茶」時期，至今一直風行在中國大陸廣東、廣西客家莊，以及自廣東沿海遷居來台的客家族群中。這種口味獨特的飲料，其味澀中帶香，具有清胃、爽口及提神的功效，飯前飯後來一杯，可化除油膩的胃口。

在客語中，「擂」是「以木棍研磨」，將青茶與佐料一同放在陶盆中研磨成細粉，以熱開水沖泡，就是最簡單的擂茶。擂茶的主要材料是茶葉、花生米、爆米花以及佐料的香菜，若搭配幾道素菜，摻入茶湯中一起飲用，就成為經濟可口的「擂茶套餐」。

擂茶的做法很簡單，用一種特製的陶器叫擂鉢，內有線條的凹槽，將平常泡茶的茶葉，抓一小撮放進擂鉢中，以木棒不斷去搗碎，直到把乾燥的茶葉磨成粉末狀之後，再放入些許去了皮

的炒熟花生，同樣將它搗碎；在擂碎花生的同時，要酌量摻些開水調和，以擂棒沿著盆子內側反覆擂擦、研磨，這樣才能把茶葉均勻地調和在一起，調成細粉狀，茶葉的清香和花生混合成一股很特殊的風味。

擂碎完成的茶葉和花生，再加少許香料和鹽巴，以開水沖泡，成為一團綠中帶褐的糊狀物，又將滾燙的開水加入擂鉢內，攪拌均勻，一盆香噴噴且色、香、味俱全的擂茶就算完成了。

擂茶入口的獨特味道，先是感到一股清澀，那是茶葉的味覺，再細嚼花生顆粒，漸漸能感到甘醇爽口的滋味，苦澀之後的甘美，就像客家族群的生活歷練一樣，永遠帶有那股清淡和安適，沒有炫麗的外表，卻讓人久久無法忘懷。擂茶要趁熱喝，保證喝一碗還想添第二碗。

據對擂茶很有心得的老婦談，中午天氣熱吃不下飯，喝杯清淡爽口的擂茶，精神馬上為之一振，是理想中的點心飲品；甚至得了風寒，擂一杯薑茶，也可以治療感冒。可惜多年來，擂茶只是家庭日常的飲料，也漸被遺忘。



■ 將各種佐料逐項放入擂鉢用力研磨

客家擂茶 獨特飲料