

養生清心 茶饌飄香



中華飲食文化博大精深，除烹調技藝精妙之外，食材取用範圍之廣，放眼世界幾無其他民族可及，上搜天上珍禽、下至海底奇鮮，幾無不囊括在內，而茶葉在中國歷史上極早便運用於飲食之中，在春秋時代，史書中就有利於「茶食」的記載。到了東晉，更出現了用茶煮食的「茗茶」。唐朝時寫成的《茶賦》中則指出茶具「滋飯蔬之精素，攻肉食之膾膩」的功用（陳宗懋，1993），可見當時的人們已能擅用茶的特性為菜餚增色。而在講求吃得健康，吃得自然的今天，以茶入餚不僅可獲得茶葉中的營養素；更可去除菜中的油膩，此外，茶香更能為菜餚增添獨特風味，若能在餐飲上多元化的利用茶的食療功效，不僅為中華美食拓展了另一新頁，且對於改善現代人的文明病定有其功效。

茶的種類

在台灣，最普遍的分類法，是依茶葉製造過程中「發酵」程度的不同而做分類，主要如：

1. 不發酵茶：如綠茶、龍井、碧螺春。

作者／朱惠英 台南女子技術學院家政系講師

審稿／行政院農委會茶業改良場

2. 半發酵茶：如烏龍茶，其又可分為輕發酵茶（如包種茶、金萱茶、花茶）、中發酵茶（如凍頂、鐵觀音）、重發酵茶（如白毫烏龍）。

3. 發酵茶：如紅茶、普洱茶。

茶的營養

茶可說是最好的營養食品和有機飲料，茶對文明病的預防，頗能發揮廣泛的功效，此種功效與茶中所含的營養成份有極大的關係，以下僅將茶的營養成份與生理功能條列如表1。

食療功效

前面所提及的是茶葉的基本營養成份及生理功能，然而談到茶的食療功效，卻依種植、採摘方法的不同，而有不同的食療特性（熊江鴻，

表1 茶葉中的營養成份與生理功能表

| 營養成份 | 生理功能 |
|--------|---|
| 多元酚類 | 1. 強化血管壁，調節其滲透性。 2. 促進胃腸之消化。 3. 降低血脂及血糖量。 4. 增強抵抗力。 |
| 咖啡因 | 具有提神醒腦、鬆弛肌肉、平衡體液及利尿作用，故能加速身體排出毒物質。 |
| 脂溶性維他命 | 維他命A：提供發育、抵抗疾病、視力保健及一般神經系統的營養素。維他命D：抵抗佝僂病。 |
| 水溶性維他命 | 1. 葉酸、菸鹼酸、泛酸、B1、B2之含量豐富，具調節生理機能之功能。 2. 維他命C：具治療血病的功效，美國生化家史托夫博士調查，常飲用綠茶，可補充維他命C，使血液循環好，控制香煙中尼古丁的危害，且維他命C及維他命P尚具有強化血管之功用。 |
| 單寧酸 | 具解毒功能。可防止黑色素沉澱。 |
| 芳香油 | 有清潔身心的作用，消除口中黏稠的不快感，保持口腔清香。 |
| 鉀 | 使身體血液呈弱鹼性。預防高血壓 |
| 磷 | 具有造骨作用及合成血紅素所不可缺之物質。 |
| 鋅 | 幫助傷口癒合。 |
| 氟 | 提高牙齒對蛀牙之抵抗力，幫助牙齒琺瑯質的形成。 |

1993)，主要分為綠茶、紅茶、青茶、花茶、磚茶五大類，下面分別介紹其性味與療效：

(一) **綠茶**：綠茶具有湯色碧綠、葉底嫩綠，香氣清高，滋味濃厚等特點，由於製作時採用高溫短時間殺菁，未經發酵，因而保持大部份茶葉的營養，在各類茶葉中其營養價值最高，其中所含維他命C、葉綠素、胡蘿蔔素尤為豐富。綠茶適合夏季飲用，其清熱解渴、去火消暑、提神、利尿消炎、能消毒殺菌、且減肥之功能較其它茶葉為強，且抗癌效果亦最佳。在科技文明、時間即錢的社會裏，大多數人因時間緊湊，生活習慣變調，而患上「習慣性便秘」，而喝茶能使胃腸作用活潑，防止頭疼、目眩、神經焦慮、腹部壓迫感，食慾不振所引起之便秘。

綜觀綠茶具有下列功能：1.提神醒腦。2.幫助心情舒暢。3.促進胃液分泌、增加食慾。4.有益通便。5.解毒。

(二) **紅茶**：紅茶色澤烏黑，茶湯紅艷明亮，香甜味醇，由於製作時經過了全發酵，故其營養物質的含量大多比綠茶低，紅茶味甘性溫，以健胃、驅胃寒的作用最為顯著。

(三) **青茶**：即是烏龍茶，它屬於半發酵茶。加工方法介於綠茶、紅茶生意好之間、兼有紅茶、綠茶之長，營養價值在紅茶之上、綠茶之下，烏龍茶的特徵乃是具有強力的消化作用、脂肪分解作用、脂肪去除作用，因而能防止發胖。另烏龍茶不僅且可分解脂肪，尚能防止宿醉，其療效及保健功能極佳。

(四) **花茶**：花茶是以綠茶為茶坯，加入香花製成的，它既具有綠茶的同等功效，又含香花的芬芳氣味，最適合春季飲用。其中如：菊花茶有抑制多種病菌的作用，可增強微血管彈性，降低血壓和膽固醇，亦能疏風清

熱、平肝明目；茉莉花茶則有清熱解暑、健脾安神、寬胸理氣之功效。而桂花茶則具有提神解渴、促進血液循環之功效。

(五) **磚茶**：亦稱緊壓茶，如普洱茶，是將粗老毛茶經過再加工，用蒸餾和壓製的方法製成各種形狀的塊茶，由於它是再製茶，其中的營養物質損失較多，但也含少量物質如鈣、氟，維生素B1的含量比一般茶葉高。有解渴、消食、去膩、防輻射傷害之效，對於浮腫、感冒等也有一定的療效。

茶對人體具有預防衰老、提高免疫力、調節身心、改善腸道細菌結構和消臭解毒等功效，此外茶在降血壓、預防冠心病、降脂減肥、防治動脈粥樣硬化、降血糖、防治糖尿病、齲齒、殺菌、抗病毒、抗癌、抗突變等方面也有顯著的保健功效，對現代人而言，是保健飲品。

茶葉選購

選擇好的茶葉是製作茶饌時必備的條件，如何選購好的茶葉？以下列舉幾項基本條件可作為參考：

(一) 看外觀

好茶必須是茶葉完整，少茶梗，茶葉粗細整齊。一般而言，茶葉的形越小越好，因這些大抵上是用嫩芽做的，故如果價格相同，扁平狀的茶要比細小的茶葉營養成份更好。其次，要能辨別「新茶」與「陳茶」，其特色條列如表2。

表2 新茶與陳茶的比較

| 種類 | 外形 | 條 索 | 手 感 | 沸水沖泡 | 色 澤 | 飲 後 |
|----|----|------|----------|-----------|------------|------|
| 新茶 | 新鮮 | 勻稱鬆疏 | 乾燥，一捻即碎 | 清香撲鼻，芽葉舒展 | 湯色澄清，碧綠轉微黃 | 舌感醇和 |
| 陳茶 | 灰暗 | 雜亂乾硬 | 鬆軟、潮濕不易碎 | 香氣低沉，芽葉萎縮 | 湯色渾暗、悶黃 | 無香醇味 |

其次，不是所有的茶均是統一的顏色，不同的茶有不同的顏色，僅將各類茶正常的外觀顏色列如表3。

表3 茶的外觀顏色

| 茶 名 | 清 茶 | 烏 龍 茶 | 紅 茶 |
|-----|-----|-------|-----|
| 顏 色 | 翠 綠 | 墨 綠 色 | 棕 紅 |

(二) 手觸感

茶葉如同一般食物一樣，貴在於新鮮度，又茶葉本身吸濕性強，故若長曝露於外，則易潮濕，而失去香味，所以茶葉是愈乾燥愈好。至於如何來判斷茶葉的乾燥度呢？則是將茶葉放在掌心會有乾燥的感覺，且茶葉甩在桌面上時，其聲音是清脆的。藉此來判斷其乾燥度。

(三) 聞香味

須聞香味，因茶葉在高溫下，它的香味越能顯現出來，且一般而言，香味高的其茶質佳。

(四) 看茶色

試飲的目的在於進一步了解茶的品質及否合自己的口味。故試飲時要注意看茶色，各類茶泡好時其正常的顏色如表4。茶色清澈見底，不含有任何雜質才是佳品，品嚐茶湯時有那份獨特香氣，而茶本身喝起來則是，入口時稍微苦些，但下喉後則是甘甘甜甜的，不覺得澀澀的，即可稱為好茶。

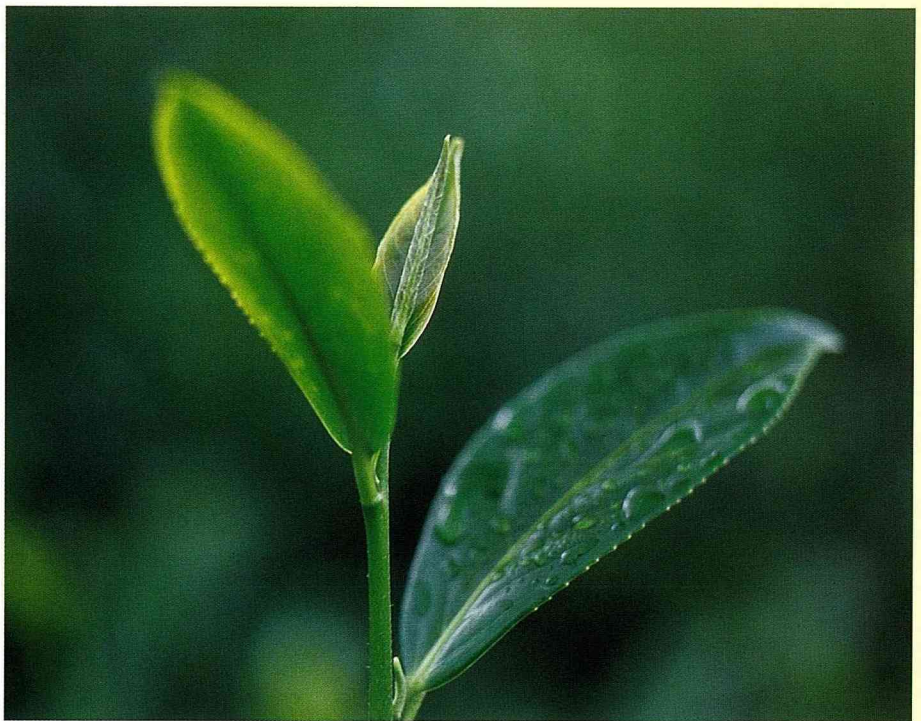
表4 各類茶湯正常之色澤

| 茶名 | 綠茶 | 清茶 | 烏龍茶 | 紅茶 |
|----|----|----|-----|----|
| 顏色 | 碧綠 | 金黃 | 橙黃 | 褚紅 |

要將茶當新鮮品來看待，一次不要購買太多。其次，選擇信譽好或生意好的商店，因流動性大，茶葉才不會放得過久。好的茶葉，方可烹調出美味的茶饌。

烹調原則

茶饌強調「入口清淡，不脹不膩」的原則，符合現代人追求的健康、自然飲食觀念，但是要如何烹調出好吃的茶餐呢？入門的第一課就是要先了解茶性。不同的食物，要搭配不同的茶葉，並非所有食物均適宜搭配茶葉作成茶菜。主要的烹調原則有：



(一) 雞肉、海鮮宜搭配不發酵茶(如龍井、碧螺春等綠茶)：因為此類茶葉香氣十足，茶湯為青色，有很好的去腥效果。

(二) 雞、豬、牛肉宜搭配半發酵茶(像包種茶、烏龍茶、鐵觀音)：由於此類茶香氣喉韻皆足夠，也有去腥味、油膩之效，尤其牛肉肉質久煮不爛，若以烏龍茶湯及茶葉在清燉牛肉或紅燒牛肉時一起燉煮，將可以用使牛肉鬆軟，別具茶味。

(三) 肉類或糕點則可搭配全發酵茶(如紅茶)：國人嗜吃的燉煮排骨，則可以用後發酵茶(如普洱茶)來入菜，普洱茶本身的氣味不太好聞，但入菜時卻無茶湯本身的氣味，反而使排骨及湯汁更鮮嫩順口。

茶饌最重要的一項烹調原則，則是「少油、少鹽、少油」，而且還要以不放味精的清淡方式烹調才行。因為「茶饌」，自應發揮「茶」的特質，以素雅潔淨、平和自然為尚，不可添加味精，也不應添加大量之蔥、薑、蒜、辣椒、五香等重味調味料。以免失去「茶」所固有的「香氣」及「滋味」。烹調茶饌時要注意火候溫和適中，調味清淡得宜，不宜過重，清淡而不失茶的真味才是茶饌烹調的最高原則。

圖

桂香珍味



材料

絞肉半斤、紅蘿蔔4兩、蝦仁4兩、烏龍茶葉2兩、蔥少許、鹽1/2T、胡椒粉1/2t、太白粉1T。

作法

- 1.絞肉、肥肉、蝦仁切碎。
- 2.茶葉泡軟，茶汁留著待用，將茶葉及紅蘿蔔、蔥切碎後和肉、肥肉、蝦仁攪拌，以順時鐘方向，攪至黏稠後，再加調味攪勻。
- 3.將攪拌好的材料做成小丸子，入油鍋中以180°C油炸熟。
- 4.將茶汁和太白粉調勻，芡芡淋在丸子上即可。

烏龍茶豆腐

材料

豆腐一塊、香菇2朵、絞肉2兩、蘿蔔乾少許、胡椒粉少許、烏龍茶葉、醬油少許。

作法

- 1.烏龍茶、香菇泡軟。
- 2.將烏龍茶葉切末。
- 3.香菇切小丁。
- 4.炒香菇加烏龍茶葉加絞肉加蘿蔔乾。
- 5.加入調味料與醬油少許淋於豆腐上即可。



蛋黃酥(綠茶口味)

材料

餡：綠豆沙半杯、茶粉1杯、鹹蛋黃10個、生蛋黃1個。
油皮：麵粉1/2C、溫綠茶2T、豬油1又1/2T、鹽少許。
油酥：麵粉1/2C、豬油2又1/2。

作法

- 1.綠茶於入果汁機中磨成。
- 2.豆沙拌入綠茶粉，和勻分成10份。
- 3.鹹蛋黃置烤盤，入烤箱烤約3分鐘至熟。
- 4.取一份綠茶餡，包上一個蛋黃待用。
- 5.混和油酥皮之材料製成油皮麵糰，並混合油酥材料製成油酥麵糰，分割成小塊，並將油酥包入油皮中，桿成直徑4公分，中間稍厚的圓形麵皮，包上豆沙蛋黃，表面塗蛋液置烤箱以190°C烤20分鐘至熟即成。



龍捲鳳球

材料

A.龍捲：飯2碗、紫菜1/2張、火腿8片。

調味料：鹽1t、醋1T、糖1T

B.鳳球：糯米粉1C、紅豆沙1/3C、茉莉花茶末1t、色素(黃色5號)1/10t、水果茶(湯2C) 太白粉1T

作法

A：1.將飯拌入調味料放涼。

2.火腿略蒸，紫菜剪成長條。

3.將飯包入火腿內，捲上紫菜條即成。

B：1.糯米粉加水果茶湯1C，揉成適量軟硬的粉糰分成9小塊。

2.茉莉花茶末與紅豆沙拌勻成小球。

3.拿一糯米糰包上一份豆沙餡，包好放滾水中煮至熟撈出。

4.將水果茶湯1C，加少許太白粉芶芡淋在作法3.上即成。



茶粽

材料

尖糯米3C、蝦米1/4C、腿肉1/2斤、香菇3朵、生鹹蛋黃5個、包種茶湯5C、粽葉20張、粽繩10條。

調味料

1.醬油1又1/2T、鹽1/2t、胡椒1/4t。

2.醬油3T、炸香紅蔥頭片2T、糖1t、胡椒1/4t。

作法

1.糯米洗淨，以包種茶湯浸泡3小時，瀝乾水份。粽葉、粽繩洗淨在開水內煮約5分鐘，取出備用。

2.肉切為10塊，香菇切小塊，加調味料2.拌醃，鹹蛋也分切為10塊，為餡。

3.油4T燒熱炒香蝦米，再下泡好糯米及調味料1.拌炒。

4.每二張粽葉折成三角形，包入糯米、肉、香菇、鹹蛋等料再蓋上少許糯米，包成粽子，以粽繩繫好。

5.將泡好的茶湯煮開，再放入綁好的粽子，小火煮約1小時至米完全熟透即可撈出。



茉莉花茶球

材料

菠菜2兩、糯米粉半斤、茉莉綠茶1T、糖2T、沙拉油1T、紅豆沙6兩。

作法

1.綠茶葉泡開。

2.菠菜加綠茶葉榨成汁。

3.糯米粉分別加入綠茶汁及菠菜汁揉勻成雙色麵糰（油及糖需於揉糰時加入），

4.將揉好的麵糰分割成小塊，分別包入紅豆沙，搓成圓形，入蒸籠鍋中以中火蒸熟即成。



艾草茶糕

材料

肉餡：高麗菜乾2兩，絞肉6兩、醬油1T、胡椒1/3t、糖1/2t、蒜末1T、鹽1/2T。

皮：糯米粉2又1/2C、艾草汁(連渣)1/2C、豬油1/2T、烏龍茶1/2C。



作法

- 1.肉餡加調味料炒熟，放涼待用。
- 2.糯米粉過篩加艾草汁、烏龍茶湯、豬油揉成光滑且軟硬適度之糯米糰。
- 3.每小塊糯米糰按扁包上肉餡，放在抹好油的葉子上，將艾草茶糕置蒸盤上，中火蒸約20分鐘至熟，即可食用。

鐵觀音燉雞

材料

鐵觀音20公克、雞半隻、黑棗20粒、栗子20粒、鹽1大匙、紅棗20粒、蓮子30粒。

作法

- 1.鐵觀音茶先用大壺泡開沖二至三次，取茶湯入電鍋內鍋。
- 2.雞肉切塊後放入內鍋。
- 3.栗子泡沸水，待冷卻剝去外膜後放入內鍋。
- 4.再放入黑棗、紅棗、蓮子、鹽，外鍋加水半碗，燉約40分鐘即可。



銀月

材料

糯米粉500克、糖2T、油1T、太白粉200克、紅豆沙400g、綠茶葉1兩。



作法

- 1.先將茶葉泡開，再將茶水倒出冷卻。
- 2.將茶水加糯米粉，揉至適當之軟度。
- 3.將紅豆沙分成大小一樣的小塊。
- 4.煮半鍋水，將糯米糰分割小塊放入水中煮熟。
- 5.待糯米糰熟後撈起，加入糖及油搗成軟硬適中之熟粉糰，將粉糰分割成小塊，再入包紅豆沙，灑上太白粉，擺盤即可。

五彩繽紛茶凍沙拉

材料

綠茶葉2大匙、熱水800cc、洋菜半條、
萵苣、夏季蔬果：黃瓜、紅蘿蔔、葡萄
乾數粒、蕃茄、花椰菜、蛋。

作法

1. 洋菜洗過切碎，泡在水裡20分鐘。
2. 以2大匙的綠茶葉，放入800cc的熱水，使其香味成份溶解後過濾。
3. 茶汁倒入鍋內加熱，加入糖，完全溶解後，洋菜攪乾放入，以中火煮溶。
4. 倒入模形待涼，放至冷藏庫凝固。
5. 凝固後，切成小塊菱型。
6. 將全部的材料切丁，花椰菜稍川燙起泡沫冷開水。
7. 白煮蛋稍涼剝殼攪碎。
8. 以萵苣當盤子，把材料依依放入用沙拉醬沾食。



太極鴛鴦雞

材料

雞胸肉2個、加州梅粒(丁)少許、太白粉6T

調味料

1. 鹽2t、胡椒1t、酒2t、蛋1個。
2. 桔茶4T、色素適量、太白粉1t。
3. 蘋果茶4T、太白粉1t。



作法

1. 雞胸洗淨，去骨切丁，以
1. 料醃20分鐘。
2. 起一炸油鍋，雞胸肉沾太
白粉下油鍋炸至熟。
3. 將調味料2. 燒開並芉芡，
下一半雞丁拌溜。
4. 將調味料3. 燒開並芉芡，
下一半雞丁拌溜。
5. 將雙色雞丁裝盤成太極
形，並以柳丁、奇異果片
及蘋果片裝飾即成。