

採訪・攝影／林麗娟 廚藝示範：翰林茶館行政主廚張育忠
(06) 291 9758

台灣好米配好茶

禪味茶饌暖寒冬

台灣出好米，連日本美食節目也聞香而來。

為了解台灣的稻米產業如何深耕，日本主持人瀨上剛與台灣製播小組於今年10月間前往二林鎮香田國小，認識稻鴨共生的香米。

在一個全校小學生不到40名的迷你國小，瀨上剛先生與這一群小朋友一起種田，實際體驗種稻粒粒皆辛苦，並到大橋稻米產銷專業區推廣中心，認識米食特色料理，直說「好好吃！好好吃！」除了稻米產業，同時把二林鎮農業觀光轉型為「米倉」的美食內涵，介紹給全日本的觀眾，第二天又去拍攝由台中農改場推廣的數十公頃的有機栽培「稻鴨共生」生態米。

所謂鴨間稻有機糙米，是採用老祖先智慧「稻鴨合作農法」，配合山水有機米產銷班利用500隻稻鴨來合作共生，鴨子擔任起在稻田除草、除蟲、施肥、刺激生長的任務，進而生產出無農藥、符合自然生態的稻米，最後通過嚴格的MOA自然農法層層把關認證，真空包裝，得以長久保存，土地及每粒米上都無農藥殘留，吃起這樣的米飯來，香Q，安心，有著天人合一的美妙感受。

好東西與大家分享，好東西也一定可以得到中外人士的肯定，瀨上剛主持的專訪與報導，對台灣稻農是個很大的鼓勵。

提升好米的境界、擴展優質米的用途，台灣特產的好米與好茶，都是獨步全球的優質農產品，結合成香噴噴的茶饌，引人入勝，愛戀更深。



涂宗和製台灣好茶



瀨上剛推薦台灣越光米



瀨上剛享受米料理



瀨上剛聞稻草香

開門七件事「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，自古以來就是中國人的生活必需品，不僅只為填飽肚子，生津解渴，更是人文情味濃厚的生活禪學，宋朝杜小山詩云「寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅，尋常一樣窗前月，才有梅花便不同。」人生，浮雲若夢，一杯熱茶共古今，溫暖了多少主與客、遊子與歸人的心，有米、有茶，豈不更妙，聞香上桌，令人泛出幸福的淚光。

翰林茶館負責人、茶藝專家涂宗和指出，沖泡茶汁或取茶葉入饌，要注意幾個前提，一是端視茶葉的特性而配伍適當的食材，例如綠茶較寒，就不宜再配性寒的蝦蟹、蘿蔔、竹筍、瓜果一類，以免更寒而造成腹部不適，而應搭配暖性食材如黑豆、紅棗、薑、紅蘿蔔、香菇、蛋、乳品等；二是勿採用味道過於強烈的食材如泡菜、XO醬、臭豆腐等，以免顯不出作用；三是輕發酵茶可配海鮮去腥味，重發酵茶可搭肉類去油膩，紅茶、綠茶可搭配或製作甜點，普洱茶、鐵觀音可用於冬季燉補，烏龍茶則用途最廣都對味。

品茗降血脂血糖、抗老化，以茶入饌更是香甘養生，春天以烏龍茶補氣養肝，夏天涼茶消暑健



沖壺茶汁

脾胃，秋天抹茶潤肺抗老，冬天補腎暖身，茶葉煮燉雞煮粥、燉飯，四季都享受。

中國人喝茶不但是生津解渴，增進生活的情趣，還充分發揮樂在養生的保健效益，涂宗和指出，茶葉含有多種礦物質，可以幫助降低血脂血糖，預防高血

壓和蛀牙，抗自由基，利尿殺菌又防癌，就算沖泡過了幾次的茶葉也仍含有纖維素和蛋白質，可以拿來煮菜湯或充作園藝的花肥。

現代人講究飲食的多元化和養生概念，茶饌就是台灣的飲食新文化，一般只要把20克的茶葉放在2,000c.c.的熱開水裡浸泡5分鐘，取茶湯就能代替水、高湯使用，滷、煮皆宜了。

春天萬物勃發要養肝，可善用鐵觀音入饌，分解油脂，整腸助消化，不讓肝臟有負擔，烏龍茶能增強纖維素的吸收，輕補養顏潤色增體力，綠茶最是清爽。

夏天炎熱要調養脾胃，烏龍茶提神醒腦消暑氣，安神解憂鬱，消疲勞抗老化，還可用茶菁嫩葉煮粥，促進新陳代謝。

秋天最要照顧肺臟防感冒咳嗽，茶菁末加入高湯裡燉粥燉飯固肺又益智，抹茶健美抗老。

冬季要暖身補腎，建議選擇中重焙火的鐵觀音茶入粥，鐵觀音是熟茶，茶湯澄黃顯紅，入味回甘喉韻強，香氣濃郁，溫暖心肺，鐵觀音沖汁燜煮肉類燉補粥品，都讓整個寒冷的冬天生龍活虎起來。

如今，入冬以後，補身抗寒、補腎強健，涂宗和與翰林連鎖企業的行政總主廚郭順隆、主廚張育忠研發了多道好吸收、好消化、味美飄香的茶粥，煨起暖爐上的一鍋熱粥，任何米種都能和茶汁完美融合，激發出禪味茶饌的連串火花，讓這個冬天，暖和了一室溫馨。

鄉



廚師張育忠

【新米食食譜】（以下均二人份）

鐵觀音雞肉粥

材 料

大橋香米或越光米飯1碗、鐵觀音茶葉1克、雞肉1大塊、熱水120c.c.、油條1/2條、蔥碎少許、油蔥酥少許、鹽少許、胡椒粉少許

作 法

1. 沖泡茶汁：熱水沖泡蓋杯內的茶葉，約5分鐘後倒出茶汁，倒入茶杯。
2. 米飯加水入鍋煮熟，把作法1的茶汁加入煮鍋中，小火煮40分鐘成粥，並予以攪拌，再放入切片的雞肉，改轉大火煮滾，略加少許鹽、胡椒粉調味。
3. 盛入大碗，以油條段、蔥碎、油蔥酥裝飾，並可加紅椒切絲、生菜葉裝飾以強化色彩美感。

TIPS：鐵觀音既是茶的名稱，也是茶樹品種的名稱，茶條曲卷而肥壯、結實、勻整、鮮潤、烏亮，有沉重似鐵之喻，因而得名，帶有輕微的清香味，沖泡後湯色金黃，香味獨特且帶有桂花或蘭花的香氣，醇厚鮮爽，耐泡有餘香。



鐵觀音海鮮粥

材 料

香米或越光米飯1碗、鐵觀音茶葉1克、鮮蝦3~4隻、熱水120c.c.、花枝1片、干貝3個、蛤蜊3個、鹽少許、胡椒粉少許、蔥花少許

作 法

1. 沖泡茶汁：熱水沖泡蓋杯內的茶葉，約5分鐘後倒出茶汁，倒入茶杯。
2. 米飯加水入鍋煮熟，把作法1的茶汁加入煮鍋中，小火煮40分鐘成粥，再放入洗淨的蛤蜊、蝦子、干貝、花枝，改轉大火煮滾，略加少許鹽、



胡椒粉調味。

3. 盛入大碗，撒上蔥碎，並可加油條段裝飾。

TIPS：冬季要暖身補腎，建議選擇中重焙火的鐵觀音茶入粥，鐵觀音是熟茶，茶湯澄黃顯紅，入味回甘喉韻強，香氣濃郁，溫暖心肺。

烏龍茶牛肉皮蛋粥

材 料

香米或越光米飯1碗、凍頂烏龍茶葉24克、牛肉片4~5片、熱水600c.c.、油條1條、皮蛋1個、油蔥酥少許、鹽少許、胡椒粉少許

作 法

1. 沖泡茶汁：茶葉入壺，倒入熱水沖泡5分鐘後，取茶湯代水，入鍋煮飯，小火煮40分鐘成粥。
2. 放入牛肉片，改轉大火煮熟，以鹽、胡椒粉調味，熄火，盛入大碗。
3. 以油條段、皮蛋切片、油蔥酥裝飾。

TIPS：凍頂烏龍茶是極品好茶，產於南投縣鹿谷鄉，因鮮葉採自青心烏龍品種的茶樹上而得名，凍頂是山名，烏龍為品種名，依發酵程度，屬於輕度半發酵茶，發酵25%，製法則與包種茶相似，應歸屬於包種茶類。



普洱羊肉粥

材 料

香米或越光米飯1碗、普洱茶葉24克、羊肉片3片、熱水600c.c.、茶梅1個、油蔥酥少許、蔥碎少許、鹽少許、胡椒粉少許

作 法

1. 沖泡茶汁：茶葉入壺，倒入熱水沖泡5分鐘後，取茶湯代水，入鍋煮飯，小火煮40分鐘成粥。
2. 放入羊肉片，改轉大火煮熟，以鹽、胡椒粉調味，熄火，盛入大碗。
3. 以茶梅、蔥碎、油蔥酥裝飾。

TIPS：普洱茶有很多等級之分，是茶中非常特殊的一種茶，普洱茶經傳統工藝發酵加工而成，外形深褐色，條形緊結，金芽顯露，湯色紅濃明亮，滋味醇厚甘香耐沖泡者為上品。



普洱牛肉滑蛋粥

材 料

香米或越光米飯1碗、普洱茶葉24克、牛肉片3片、熱水600c.c.、蛋黃1個、蔥碎少許、鹽少許、胡椒粉少許

作 法

1. 沖泡茶汁：茶葉入壺，倒入熱水沖泡5分鐘後，取茶湯代水，入鍋煮飯，小火煮40分鐘成粥。
2. 放入牛肉片，改轉大火煮熟，以鹽、胡椒粉調味。
3. 熄火，盛入大碗，趁著高溫，放入蛋黃，撒點蔥碎裝飾，可吃半熟或較熟的蛋。

TIPS：越光米係由水稻博士指導，在近30年的研究改良後，以最新技術培育問世，媲美日本新瀉魚沼越光米，米粒晶瑩飽發，光澤動人，米飯香Q爽口，即使冷飯仍然保持著特佳的黏彈性，是壽司、煮粥、炒飯的優級材料；香米係農試所深入研究後，郭益全博士改良的，是色香味俱全的國際級新稻種，堪稱台灣的國寶米，散發淡雅的芋頭甜香，黏度適中，香Q有彈性，百吃不厭。

