

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：涂宗和・翰林茶館赤崁店
台南市民族路2段313號・(06)221-2357

春天茶伴飯

肝屬木，對應青色，春季應養肝。以茶入餐，保養肝臟；
可以多用台灣龍井茶、碧螺春、白毫烏龍茶。

春天是四季養生的起始點，吃飯、喝茶，以茶入餐，保養肝臟，可以多用台灣龍井茶、碧螺春、白毫烏龍茶結合米食，溫和不傷胃的普洱茶、重焙火口感濃勁的鐵觀音，也適合做美味蓋飯。

中醫師林昭庚說，肝屬木，對應青色，春季應養肝。

中醫所謂的青色，是一種介於藍色和綠色之間的色彩，「青」對應到人體的肝臟部位，而五行中肝又屬木，所以青色在五行中也屬「木」，青（綠）食物助益肝氣循環、代謝，有益消除疲勞、舒緩肝鬱、防範肝疾，能明目、保健視神經，提升免疫功能。

搭配米食，配菜注意青色對應到味覺是「酸」味，所以有些青色食物吃起來的感覺酸酸的，如奇異果、檸檬、白醋，青色食物還有綠豆、大小黃瓜、花椰菜、毛豆、芹菜、菠菜、竹筍、番石榴、海帶等，對人體的肝、膽和眼睛都有幫助；酸性物質會讓繃緊的肌肉變得柔軟，幫助分解體內囤積的脂肪，然而酸味過高的例如檸檬、醋，吃太多可能會傷胃，所以酸味較高的食物，最好在飯後、非空腹時食用。

肝臟有藏血的功能，人體血液不足的時候，就不能提供肝臟所需的養分，而使肝臟功能受損，這時眼睛會感到酸澀、眼花等不舒服症狀，女性的生理期也受影響，所以應多吃綠色蔬菜補血養肝。



海鮮鍋飯

保肝食物應多吃芹菜，芹菜平肝清熱、發汗解熱、降血壓、通血絡，可改善肝臟問題，含有豐富的維他命C、D、B₁、B₂和葉酸、鈉、鉀等礦物質，但可讓高血壓患者血壓升高，有高血壓問題者應注意；牡蠣味甘鹹、性寒，入肝腎兩經，有滋陰養血、消除煩熱失眠症的作用，也因含多元不飽和脂肪酸，可以降低血液中過多的膽固醇，預防脂肪肝與心血管疾病；菠菜舒肝養血，性涼、味甘，可利五臟、活絡氣血循環。

此外，肝臟是解毒的器官，青色食物綠豆、豌豆能清肝解毒，應注意定期接受肝功能檢查，晚間11時至凌晨1時是肝臟的排毒時間，須在熟睡中進行，所以養肝不宜過勞或晚睡、熬夜。

春天米飯好滋味

春天，本國、異國米食好料同發酵，一派自



香蘭飯



鱈魚孟宗燒



兒童壽司捲



皮蛋炒飯

然素食餐廳主廚阮榮周推出煎素排飯，伊斯坦堡餐廳土耳其籍主廚拿台灣米飯搭配土國烤肉，王屋餐廳推出當季海鮮鍋飯、兒童壽司捲、奶香濃郁的歐式風味海南雞肉飯、懷石味悠揚的包雜穀米鱈魚孟宗竹燒飯，都是值得嘗鮮的好滋味。

亞緻飯店異料理餐廳的印度籍主廚約瑟夫也愛上台灣米的香Q甘甜，結合台灣特有的名產皮蛋，烹調出香味迷人的跨國界米食，稱為皮蛋炒飯，上頭的絲絲細蔥，代表春天大地萬物生長的青蔥綠意，而香蘭葉包裹已煮熟的乾米飯下油鍋加印度多種香料稍炸，香蘭飯遠遠地就飄出極挑逗人的氣味，搭配印度烤肉、紅燒魚來享用，沒有人不愛上它的。

春茶與米食配對

來往於山區茶園選茶買茶，徹夜觀看著茶農辛苦不歇烘焙出好茶的過程，茶藝專家涂宗和不由得強調喝好茶，果真是葉葉都費工、都值得珍惜的，中國人自古就比喻悠閒的人文生活情景是「插花、掛畫、焚香、點

茶」，所謂「點茶」，正是以合適的茶葉沖泡出一壺香醇怡人的功夫茶，茶中自有莫大的學問、情趣，一直吸引著他，因而可以很驕傲地宣示，數十年來他沒有一天不喝茶的，連出國期間也喝，一小包茶葉、一壺熱水，馬上就快樂得不得了。

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，茶汁中的陽離子可以導正酸化的體質，平衡酸鹼性，改善疾病和健康，讓人有活力，飯後放鬆心情喝一回茶，就如同英國人喝下午茶一般，是調理一整天來緊張的節奏，獲得情緒上的舒緩。更何況茶可以降低血脂、低密度血蛋白，同時攝取到微量元素和維生素，每種茶都各有奧妙，老茶溫和，青茶有花香或熟果香、蜂蜜的甘香，多元化的茶品茶飲入口，讓人享受到了全方位角度的醇美與逸趣，尤其

三五好友相聚，以茶代酒，品味出溫馨情誼，是人生至樂。

茶汁適宜搭配台灣優質好米，做成香噴噴的人氣蓋飯，大家都能體會到茶饌文化的健康和趣味。 



普洱茶汁 雞肉蓋飯

材 料

普洱茶6克、雞肉100克、洋蔥50克、雞蛋2粒、白飯200克、油2大匙

調味料

味醂1大匙、柴魚精1/2茶匙、柴魚醬油1/2茶匙

作 法

1. 普洱茶加入150c.c.的熱水4分鐘後，過濾備用。
2. 雞肉切小塊；洋蔥切絲。
3. 平底鍋加熱，先炒香洋蔥、雞肉，倒入茶汁、調味，煮至收汁時倒入蛋汁，煮至半熟起鍋，鋪放在白飯上，加以盤飾即可。

TIPS：普洱茶汁結合了蛋、雞肉更顯出三種混合口味的美味。



高山烏龍茶汁 鰻魚飯

材 料

高山烏龍茶6克、鰻魚1/2條、洋蔥100克、白飯200克、青蔥30克、油1大匙、蛋2粒

調味料

柴魚醬油1大匙、糖1/2大匙、味醂1/2大匙

作 法

1. 高山茶加入150c.c.的熱水沖泡4分鐘後，過濾茶汁備用。
2. 洋蔥、青蔥切成適當大小。
3. 鍋內加熱先炒香洋蔥後，放入作法1的茶汁、調味，隨即放上鰻魚，淋上蛋汁，煮到入味收汁即可，鋪放於白飯上、盤飾。

TIPS：以高山烏龍，淡雅清純的茶香，帶入鰻魚中，結合成美味香醇的口感。



高山金萱茶汁 牛肉蓋飯

材 料

高山金萱6克、牛肉片150克、洋蔥100克、青蔥30克、豆腐2小塊、茼蒿條50克、白飯200克、油2大匙

調味料

味醂1.5大匙、柴魚精1/2茶匙、柴魚醬油1/2茶匙、糖1/4茶匙

作 法

1. 高山金萱茶加入200c.c.的熱水沖泡4分鐘後，過濾出茶汁備用。
2. 洋蔥去皮切絲；青蔥切成小段。
3. 平底鍋加熱先炒香洋蔥、牛肉，倒入茶汁，隨後鋪放上豆腐、茼蒿，調味後煮至入味，收汁，起鍋前再放青蔥，即可鋪放在白飯上、裝飾。

TIPS：以金萱茶滋味清純、生潤，淡淡的奶香來入味，帶出牛肉的美味。



鐵觀音茶汁 豬排蓋飯

材 料

鐵觀音茶7克、豬排150克、洋蔥100克、雞蛋2粒、麵包粉50克、白飯200克、油2大匙、麵粉30克

調味料

味醂1.5大匙、柴魚精1/2茶匙、柴魚醬油1/2茶匙

作 法

1. 鐵觀音茶加入150c.c.的熱水沖泡4分鐘後，過濾備用。
2. 豬排取出拍打後，沾麵粉、蛋汁、麵包粉後，放入油溫170°C的油鍋炸4~5分鐘，取出，切成5大塊備用。
3. 平底鍋加熱先炒香洋蔥後，放入作法1的茶汁、調味，接著放豬排，淋上蛋汁，煮至蛋汁半熟即可，鋪放於白飯上，加以盤飾。

TIPS：取鐵觀音的熟果香，甘醇的口感，溶入豬排中，有別於日式的作法，口感更顯獨特。



碧螺春茶汁 蛤蜊蓋飯

材 料

碧螺春茶6克、蛤蜊150克、青蔥段100克、味噌30克、薑末10克、白飯200克、海苔絲2克、油2大匙、太白粉1大匙

調味料

柴魚醬油1大匙、糖1/2大匙、柴魚精1/2茶匙

作 法

1. 碧螺春加入150c.c.的熱水泡4分鐘，取出茶湯備用。
2. 平底鍋加熱，炒香薑末，放入蛤蜊及作法1的茶湯，隨即加入味噌、調味料、青蔥段煮至略為收汁。
3. 加太白粉水勾芡即可，把食料淋放於白飯上、盤飾。

TIPS：碧螺春香氣迷人，帶有天然的花果香，結合了蛤蜊，甘醇的美味，滋味入口，回味無窮。



龍井茶汁 鮑魚蓋飯

材 料

鮑魚2粒、洋蔥絲100克、長蔥段50克、蛋2粒、白飯200克、龍井茶6克、油2大匙

調味料

柴魚醬油1/2大匙、糖1/2茶匙、柴魚精1/2茶匙

作 法

1. 龍井茶加入150c.c.的水沖泡4分鐘，取出茶汁備用。
2. 鮑魚切成厚片備用。
3. 平底鍋加熱炒香洋蔥、蔥段，加入茶汁、調味及蛋汁，煮至入味，收汁即可，淋於白飯上、盤飾。

TIPS：素食者不加蔥、洋蔥，並以杏鮑菇或鮑魚菇來取代鮑魚，滋味同樣很清鮮。

