

宮廷米食茶點

吃飯、喝茶，是最自然不過的生活飲食了，中國的烏龍茶、普洱茶搭配甘腴的米食甜點，日本茶道也會出現糯米製成的和果子，並在濃與淡的抹茶席間，以壽司或鰻魚飯、懷食米飯便當，做為填飽肚子、和胃暖腹的一餐，好中和綠茶（抹茶）的寒胃。

中式茶點 繁巧多樣

米食點心做為茶點，在北京、港粵料理裡面最被發揚光大，北方飲茶習慣上總拿點心佐配茶飲，有甜、有鹹，以粵菜中的飲茶來說，茶點常常紅娘勝過崔鶯鶯，配角倒比主角還討人喜歡。逢正餐和休息中段喝茶時間，茶樓裡總要沏上一壺茶，當然也就少不了點心登場，點心一般是放在蒸籠裡的餡包及糕點，所搭配的茶品，以普洱最常見，可以消滯、幫助消化，其他的還有菊普、香片、烏龍、綠茶，在高級餐廳中，陳年普洱、杭州龍井、私藏的老茶、高山烏龍茶則也在侍候之列。

中式米食類的點心繁巧多樣，是相當受歡迎的茶食，因為大多散發甜味，能解空腹喝青茶的胃澀、槽空、痠孿之感，糯米珍珠丸子、糯米捲、糯米雞、蓮蓉捲、驢打滾、桂花糕、八寶糕、紅豆米糕、鹹米糕、袖珍粽所帶來的甜實口感，也是滿足口腹之慾的一大享受；做為正餐的



陳年烏龍梨山佛手



茶餅



高山茶

米飯食物如冬菇蒸雞飯、豉汁鳳爪排骨飯、冬瓜肉粒湯飯、魚片湯米粉、海南雞飯、福州炒飯、廣州燴飯、什錦倒扣飯，則是掀開米點心、茶飲節目的序曲，為稻香米香呵成一氣，那熱騰騰的蒸香氛圍，預告了茶與茶點的口福，一帶出場後，終使得茶香顯得份外清雅飄逸。

日本茶食 懷石精神

稻米係從中國渡過東海傳入日本的，根據在靜岡縣登呂遺址發掘出的水田遺跡、碳化米和農具可以得知，日本的稻作技術早在西元前三世



日本茶道



竹里館外觀



竹里館內觀

紀彌生時代初期即已傳入。日本米食點心搭配茶食的風尚，與中國有難以分割的密切關係。

宋代（1191年）日本榮西禪師到中國學習禪宗5年而把抹茶茶種帶回國，後來發展出日本禪的茶道，種植得最成功的名地是接近京都的宇治地區，而九州最西端的平戶則立有榮西禪師植茶的紀念碑。

日本茶會中，為免空腹品茗而品不出茶的原味，就衍生簡單的米食料理，後來隨著茶道的普及，又激發懷石料理，傳承迄今，以和敬清寂精神沖泡一杯或濃或淡的抹茶給賓客飲用，態度是專注而恭謹的，茶食則偏向於一種「生活禪」、「方便禪」，中午的便當可以是簡單的壽司、鰻魚便當或比較精神層次的多種菜色，呈現於一盒的懷石飯盒，茶點則以時節米食甜點為主。

懷石料理起源於古時禪僧修行時，為抵抗強烈的饑餓感及寒冷感，把火燒暖的石頭抱在懷中，其後發展成一汁三菜的公式，一汁指的是湯，三菜包括生魚片配漬物的刺身以及燒物、煮物，並豐富融合了茶道及料亭文化，集大成為懷石料理了。來到現代，懷石也可簡意為伴茶享用的小點心，懷石茶點的作用是可防空著肚子喝下刺激性的濃茶而致胃部受損，伴隨快餐呈上的小吃，也是茶席上的懷石。

壽司飯因握法及材料不同，產生手捲、鐵火捲、稻禾壽司等，所有壽司都離不開刺身、飯及昆布的組合，一經咀嚼所洋溢的米食淡甜穀香，永遠有著無可比擬的吸引力。

不論中



日式飯盒



什錦倒扣飯茶餐



配飯的茶餐之一



配飯的茶餐之二



館長黃浩然泡茶

式、日式，米食點心與茶飲是絕配，也是組合上千變萬化的美食好選擇，意味著「無可取代的美食文化」，歷久不衰。

宮廷點心 食趣精妙

中國的米食點心做法精妙，創意獨到，不乏精彩的典故和講究，很多北京點心往往從皇室宮廷的御點師傅流傳而出，所以稱為宮廷點心，例如豌豆黃相傳是慈禧太后晚年最愛吃的甜點，口感細膩，入口即化，做工手續繁雜，是極精緻的點心；此外，傳說慈禧太后某次偶然吃到一名打銅鑼、賣芸豆糕師傅的甜點，從此留他在御膳房裡專門為她做吃食，而驢打滾、桂花涼糕、江米藕、山楂糕、愛窩窩、扒糕、紫米糕也頗負盛名。

江米藕又稱冰糖糯米藕，選用上好的嫩藕，切頭去尾，將每節斷開，露出藕孔，塞進糯米，加上冰糖、桂花、水，以小火慢熬6個鐘頭，冷卻

後切成薄片即可食用，吃起來黏脆爽嫩，甜而清香；愛窩窩是清真語，取白黏的江米入蒸鍋，其實



宮廷點心與蓋杯



宮廷點心與功夫茶

就是以糯米飯夾豆沙條所做的涼糕，是一種紅豆餡的糯米糕，還可加上梅子材料增加風味，在傳統北京城裡，每年一到春節，各家回民小吃店就陸續添上這項點心，一直賣到夏末、秋初，讓人過足了癮頭。

宮廷紫米糕的紫米就是紫糯米、黑糯米，古時又稱長生米，皇家視為天然的滋補品，紫米含有豐富的鐵質，具有補血暖身的功效，清朝康熙、雍正皇帝時更在紫禁城中大量栽植，隨時製作米食點心嘗鮮，以求青春永駐，長生不老。

桂花糕

材料

圓糯米300克、豆蓉餡250克、蜜漬桂花適量、單張塑膠膜18張

調味料

香油適量

作法

1. 將圓糯米洗淨蒸熟，放冷後，揉成糯米糰備用。
2. 在每一單張塑膠膜上抹少許香油備用。
3. 取作法1的糯米糰，捏成一個拳頭大小的小圓糯米糰，揉成長方形薄餅狀，放置於作法2的塑膠膜上。
4. 豆蓉餡搓成長條形，再放在作法3的糯米糰上，捲起來左右推拉成長條形，再切成一塊塊，最後在上面放少許桂花裝飾即可。

TIPS：豆蓉餡、蜜漬桂花都可以在食品材料行買到現成品，如果自製蜜漬桂花，可取新鮮的桂花加糖煮製，放冷後，裝入乾淨的玻璃罐裡密封存放。



驢打滾

材料

圓糯米200克、糯小米100克、紅豆沙300克、花生粉200克、鋁箔杯、單張塑膠膜18張

調味料

香油適量

作法

1. 圓糯米、糯小米洗淨後，混勻並蒸熟，放冷後，揉成糯米糰備用。
2. 在每張塑膠膜上抹少許香油。
3. 取作法1的糯米糰，揉成長方形薄餅狀，放置於作法2的塑膠膜上。
4. 紅豆沙搓成長條形放在糯米糰上，捲起來，左右推拉成長條形，再切成一塊塊。



百果賀糕是古時御膳房專為皇帝大壽時精製的祝賀壽點，百果包括糯米、赤紅豆、棗泥、蓮蓉等繁複的材料，製成的糕餅共分五層，白、黃、褐各色分明，質地黏軟柔韌，清涼甜爽。

中國人無稻不歡，無米不成食，宮廷米食點心更是代表著繁榮昇平社會裡無上的生活品享食趣，時到今日，也還有專研宮廷點心的廚師們繼續努力重現最佳的甜食面貌，搭配一壺陳年烏龍、梨山佛手、台灣高山茶，不管是蓋杯茶或功夫茶，天上人間，我最正點！

解

5. 滾上花生粉即可。

6. 一塊塊盛入鋁箔杯內。

TIPS：驢打滾是北平傳統風味小吃，外邊裹著一層棕黃色的花生粉，濃香撲鼻，內裹紅豆餡，吃起來柔軟有勁，在從前農業社會裡，聯想驢子總喜愛在黃沙滾滾的土地上打滾，身上裹了一層黃色的泥，所以為這道甜食取名「驢打滾」。

蓮蓉捲

材料

圓糯米300克、蓮蓉餡200克、豆蓉餡10克、白芝麻適量、黑芝麻適量、單張塑膠膜18張

調味料

香油適量

作法

1. 將圓糯米洗淨蒸熟，放冷後，揉成糯米糰備用。
2. 在每張塑膠膜上抹少許香油。
3. 取作法1，捏一個拳頭大小的圓糯米糰，揉成長方形薄餅狀，放置在塑膠膜上。
4. 蓮蓉餡和豆蓉餡也搓成長方形薄餅狀，再放在糯米糰上，捲起來左右推拉成長條形。
5. 最後再於中間撒上一長條黑芝麻，再滾滿白芝麻後，切成一塊塊即可。

TIPS：蓮蓉捲糕以蓮蓉捲製成吉祥的如意餡，外層披裹著芝麻衣，既享美食，又能細賞形色之美，是一道清心滋補的妙點。

