

# 粉茶加工品 之開發利用



■文／林金池、阮逸明、蔡永生  
■圖／賴正南、林金池

## 前言

我國是最早發現及利用茶的民族，但傳統上茶葉是做為飲料之用。其實，茶不僅可以飲用，還可以像菜一樣，經烹調後食用。目前講起吃茶要數日本最普遍了，東京家政學院桑野教授提倡食用茶葉，他說茶葉所含成分在人體健康上具有很高之價值。在講求吃出營養、吃出健康的時代裡，為了健康應多食用天然食品，而茶葉中即含有大量的植物纖維及營養成分，也是最佳的天然色素來源，將粉茶與日常飲食相結合，有益於現代人日常保健。為此，茶改場乃積極研究開發粉茶加工品多元化利用，使茶葉由單純的飲用型態，邁入多元化的食用時代。

本場「茶業專訊」第3期已介紹粉茶研磨製造技術、綠白相映色澤美觀的茶饅頭與包子、茶麵條、餃子皮及茶葉餅乾製作過程。本期再繼續介紹茶蔥油餅、茶麵包、茶綠飯、茶菜包、茶湯圓等之製作方法，相信這些色香味俱佳的粉茶食品，必會讓您耳目一新、充滿新鮮感，並有增進食慾之效果。

## 粉茶多元化利用

### 茶蔥油餅

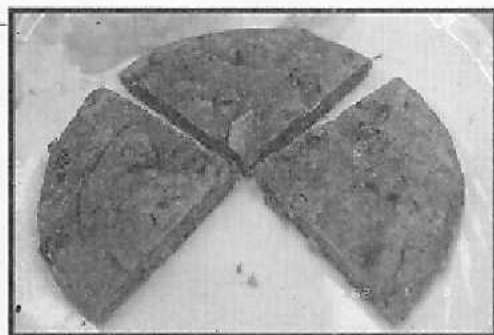
#### (1)材料：

中筋麵粉	300克
水	225cc
鹽	6克
清香油	3大匙
蔥花	35~45克
粉茶2%	6克

#### (2)製作方法：

①麵糰製作如茶麵條製法。

②麵糰分成數小塊，麵塊再以桿麵棍桿薄，然後把適量的清香油、鹽、蔥花均勻灑在麵皮上，對摺並將其捲成一摺使油、鹽被麵糰充分吸附，再利用桿麵棍桿平至約一公分厚，即可加油在平底鍋中，油稍熱後放入蔥油餅煎至熟透為止。此蔥油餅不僅顏色翠綠，香氣四溢，且有層次感，起鍋後宜趁熱食用。



## 茶綠飯

### (1)材料：

冷飯	2碗
雞蛋	1個
油	2大匙
鹽	1茶匙
味精	少許
粉茶（香片）	3～4克



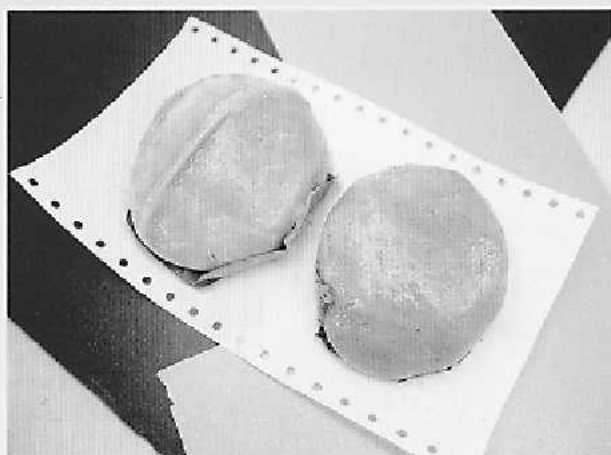
### (2)製作方法：

- ①蛋先打勻，加入鹽及味精調味之後，倒入2碗飯並加以攪拌，使飯粒均勻包裹蛋汁。
- ②加熱炒鍋，倒入油二大匙，油熱後即可將材料①倒入鍋中翻炒，炒至飯粒顆顆分散，每粒米飯裹上一層淡淡的油香時，再將粉茶灑入鍋中翻炒，使飯呈翠綠色澤即可起鍋。
- ③應用：煮飯時，米粒如以沖泡後的茶湯浸漬煮熟，可增加綠茶飯之茶香，亦可將粉茶和鹽、味精、黑（白）芝麻、胡椒或小魚乾等調味料下鍋翻炒後裝入瓶中，吃飯時將其灑在熱騰騰的白飯上，可促進食慾。

## 茶菜包

### (1)材料：

圓糯米2斤、蓬萊米1斤、粉茶30～40克、大葉種茶葉（或柚葉、竹葉）18片、餡料（依個人口味，可利用粉茶、芹菜、香菇、高麗菜、蘿蔔、豆腐干、麵筋、鹽、味精、胡椒粉、油等加以調理）、油少許



### (2)製作方法：

- ①圓糯米、蓬萊米先洗淨，經混合浸泡3小時後，以研磨機磨成米漿，再脫水成粿粉糰。取一小塊粿粉蒸熟或四分之一杯水加於粉糰中，並將粉茶慢慢加入用攪拌機或手攪拌搓揉至不會再乾裂，且顏色均勻鮮綠為止。
- ②炒餡料：將所有餡料依個人喜好口味調理備用。
- ③將揉勻的鮮綠色茶粉糰及餡料分成18份，將茶粉糰捏按成中間有淺凹的圓片，在淺窩中放入餡料，粉皮向中心收攏包好成橢圓形，把接縫處朝下，放在塗了一層油的大茶葉片上，然後放入墊有濕蒸籠布的蒸籠中。
- ④在炒菜鍋中，以中火煮二分之一鍋滾水，放上蒸籠，並蓋上籠蓋蒸八分鐘後，掀蓋讓過多蒸氣散出（以免茶菜包過度膨脹，冷卻後表皮皺縮不好看），再續蒸二分鐘後即可趁熱食用。

## 茶湯圓

### (1)材料

圓糯米	600克
蓬萊米	50~100克
粉茶(綠茶)	10~15克

### (2)製作方法：

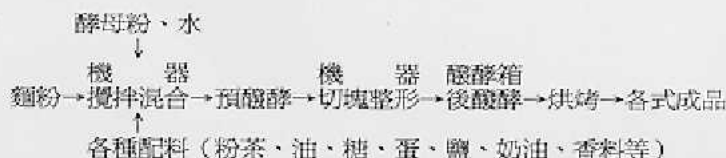
- ①將圓糯米、蓬萊米洗淨，混合浸泡3~6小時後研磨成米漿。
- ②利用脫水機去除多餘水分成粿粉糰，並將其揉碎。
- ③取一小塊先行蒸煮後再放入粿粉糰中一起攪拌，然後慢慢加入粉茶，再攪拌至粉茶和粉糰混合均勻，顏色變為綠色為止。
- ④將揉好之粉糰送至湯圓製造機，自動切塊滾揉即成湯圓。
- ⑤應用：可依個人口味調製甜、鹹或酒釀湯圓均非常適宜。



## 茶麵包

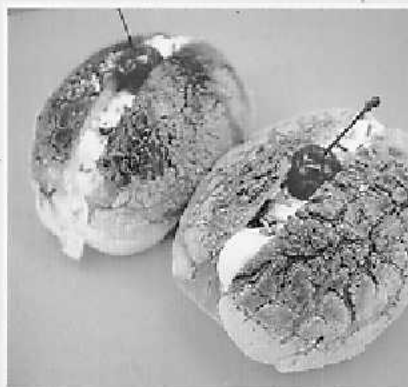
麵包原是西方國家的傳統食品，在傳入我國後因其有價廉物美及鬆軟可口、方便等優點，並因口感調和，可搭配各種中西式菜餚一起食用，所以，麵包很快便受到以米食為主的我國廣大群眾歡迎。但是麵包中纖維素含量一般很低，為解決此一缺點，可在麵包中添加1~3%粉茶，除了可增進麵包風味外，由於粉茶含有各種保健成分，其中纖維素具有改善腸內異常現象，減少食物殘渣在腸內滯留，對治療便秘及維持身體健康具有正面效果。

### (1)製作麵包一般流程如下：



### (2)製作方法：

- ①將所有材料投入攪拌機攪拌一段時間後，水分就被麵粉吸收，酵母和其他材料均勻地分佈在麵糰中，麵糰揉愈充分，蛋白質形成麵筋也愈快愈好，一般須攪拌10分鐘以上，當麵糰表面光滑並具有光澤即可。
- ②預發酵：此步驟目的是使酵母恢復活力，麵糰鬆弛具彈性、韌性及延展性。
- ③切塊、整形：利用分塊機、整形機，作成各式西點麵包。
- ④後發酵：將發酵箱溫度控制為35~38°C，相對濕度80~85%，後發酵一小時左右，當麵糰膨脹至最大體積之70~80%時最適宜，後發酵過度，易使成品飽氣凹陷，不足則成品體積小。
- ⑤烘烤：溫度控制依各式麵包而做調整。
- ⑥應用：粉茶可做各式西點麵包、土司、蛋糕之添加料，粉茶添加量在1~3%左右較適宜，其中以烏龍茶粉茶較具茶味，烘烤後顏色也不致過於鮮綠。



## 結 論

粉茶為一極具多樣化開發潛力的茶葉新產品，因其加工簡單，可有效利用低價茶菁，開發茶葉新用途，提高低產值茶園收益，且產製粉茶可直接做各種食品的配料、添加料或著色劑，相信具茶風味之粉茶系列產品的開發，必將受到消費者的重視與歡迎。