

不^{ㄉㄨˋ}苦^{ㄎㄨˇ}的^{ㄉㄜˊ}苦^{ㄎㄨˇ}茶^{ㄇㄚˊ}油^{ㄩˊ}



不^{ㄉㄨˋ}苦^{ㄎㄨˇ}的^{ㄉㄜˊ}苦^{ㄎㄨˇ}茶^{ㄇㄚˊ}油^{ㄩˊ}



小美說：「哇！早餐的麵線好香喔！」

媽媽說：「這是因為使用苦茶油

拌麵線才這麼香呀！」





小明驚嚇看著麵線說：「什麼苦茶油？那吃了不就就很苦？」

媽媽說：「苦茶籽在榨油前，去掉果殼和炒熟，壓榨出油來，再經過過濾會變成金黃色的苦茶油，所以，好的國產苦茶油其實都不苦唷！」



苦??



小美問：「什麼是國產苦茶油？」

媽媽說：「國產苦茶油是使用臺灣在地苦茶籽作原料，採收以後馬上送到工廠加工生產，鮮度好，又減少食物哩程，減碳又環保，也是支持在地農業提高農民的收入。比較之下，進口茶籽經過長途運輸，如果保存不當有可能發霉產生毒素或變質，營養鮮度也會降低，所以我們都要買國產苦茶油。」

清洗選籽

日曬乾燥

脫殼

焙炒

榨油



國產茶油和進口茶油的食物哩程分析：



國產油

食物哩程短

產地直送
新鮮美味

可溯源
追蹤



進口油

食物哩程長

長途運輸
保存風險

距離遠
無法溯源



小美^{ㄒㄩㄟˋ ㄇㄟˋ}看^{ㄎㄨㄢˋ}著^{ㄓㄨˋ}油^{ㄩㄟˋ}茶^{ㄇㄨㄛˊ}樹^{ㄕㄨˋ}的^{ㄉㄜˊ}茶^{ㄇㄨㄛˊ}籽^{ㄗㄩˊ}說^{ㄕㄨㄛˊ}：

「苦^{ㄎㄨˋ}茶^{ㄇㄨㄛˊ}樹^{ㄕㄨˋ}上^{ㄕㄨˋ}長^{ㄌㄨㄥˊ}了^{ㄌㄜˊ}好^{ㄏㄠˊ}多^{ㄉㄨㄛˊ}的^{ㄉㄜˊ}苦^{ㄎㄨˋ}茶^{ㄇㄨㄛˊ}籽^{ㄗㄩˊ}喔^ㄛ！

這^{ㄓㄜˊ}就^{ㄕㄨㄛˊ}是^{ㄕㄨㄛˊ}我^{ㄨㄟˋ}們^{ㄇㄟˋ}吃^{ㄕㄨㄛˊ}的^{ㄉㄜˊ}苦^{ㄎㄨˋ}茶^{ㄇㄨㄛˊ}油^{ㄩㄟˋ}嗎^{ㄇㄚˊ}？」

哇！是苦茶籽吔！

農場哥哥說：「是啊！這都是50年以上的苦茶樹，從苦茶籽育苗種植到收成，大約需要4-5年時間才能開始有穩定的產量。」



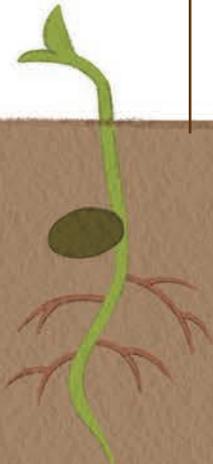


苦茶籽是油茶樹結的種子，種植油茶樹苗以後，農夫需5-6年才能收穫苦茶籽。油茶樹屬於深根系樹種，種子發芽後會快速拓展根系，有助生長發育。

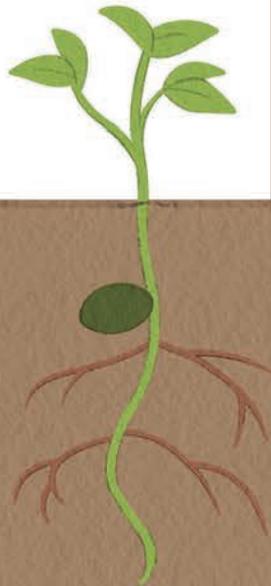
新鮮苦茶籽
育苗



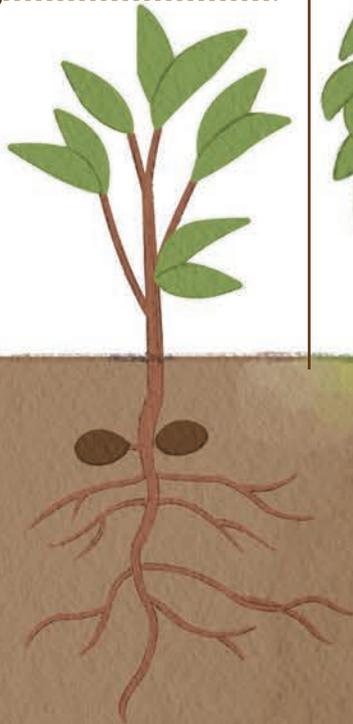
約3個月
植株高度
10-15公分



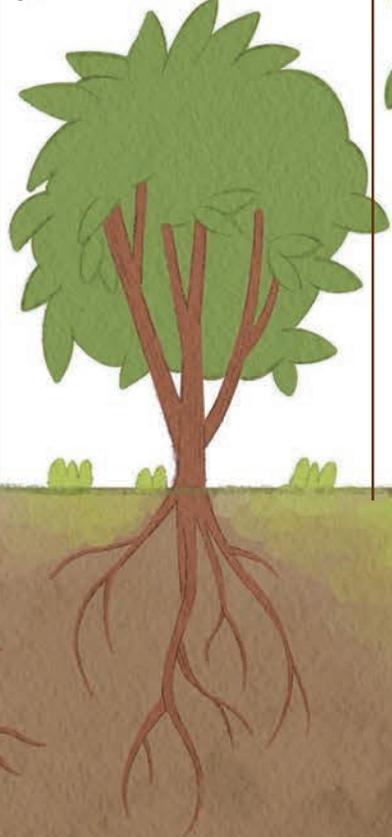
約6個月
植株高度20公分
根系深度
會超過苗高
一半左右



約6個月
植株高度25公分
油茶樹開始長側枝



約2年
植株高度60公分
側枝更加旺盛



約5年

油茶樹高度150公分

會有花苞和長茶籽，10月中旬開始可以陸續採收





農場哥哥說：「小朋友你們看到油茶樹上大顆的苦茶籽嗎？它的花是紅色的，我們叫它紅花大果。榨出來的油是金黃色的，有很香的堅果味道喔！適合媽媽們用來炒菜！」

小果籽



大果籽



農場哥哥說：「小朋友，你的眼力真好，這棵茶樹跟剛剛的紅花大果不一樣，它開白色的小花，有金黃色的花蕊，結的果實小小的，它有一個特別的名字叫「金花小果」。低溫壓榨出來的油是黃綠色，帶有淡淡的青草茶香，適合用來做涼拌料理，或是直接喝喔！」

大哥哥，為什麼這棵樹上的茶籽小小的？



哇！這裡有好多苦茶籽啊！



農場哥哥拿起曬場的苦茶籽說：

「小朋友你們看，這就^是曬乾^的苦茶籽^喔！」

小美說：「這些苦茶籽曬乾後^就可以^榨油^了嗎？」

農場哥哥說：「還^不行^喔！至少^要日^曬10天^{左右}，

讓^大哥哥^帶你們^去看^苦茶^油是^怎麼^生產^的吧！」



農場哥哥說：「首先在榨油之前，我們要先把曬乾後的苦茶籽用機器把堅硬的外層殼及內層殼剝掉，我們仔細挑出發霉、壞掉的苦茶籽，之後榨出來的茶油，才能好喝又不容易壞掉。」

動手，旋轉剝苦茶籽



好硬喔！





1.



2.



小明好奇的說：「苦茶籽好硬，可以直接吃嗎？」

農場哥哥說：「苦茶籽不能直接生吃，成熟苦茶籽摘下後，要經過日曬、烘乾、脫殼以後再榨油，才能吃喔！」



苦茶籽處理流程

綠色的濕果



曬乾的乾果



裂開外殼露出茶籽



脫去黑薄殼取出種仁





採摘

1



烘曬

2



剝殼

3

苦茶油製作的小學堂：

1 手工採收

每年一採，
用手工方式
將苦茶籽一
顆顆細心採
收。

2 烘曬

人工日曬或
機器烘乾。

3 剝殼

機器剝殼，
取出新鮮的
種仁。

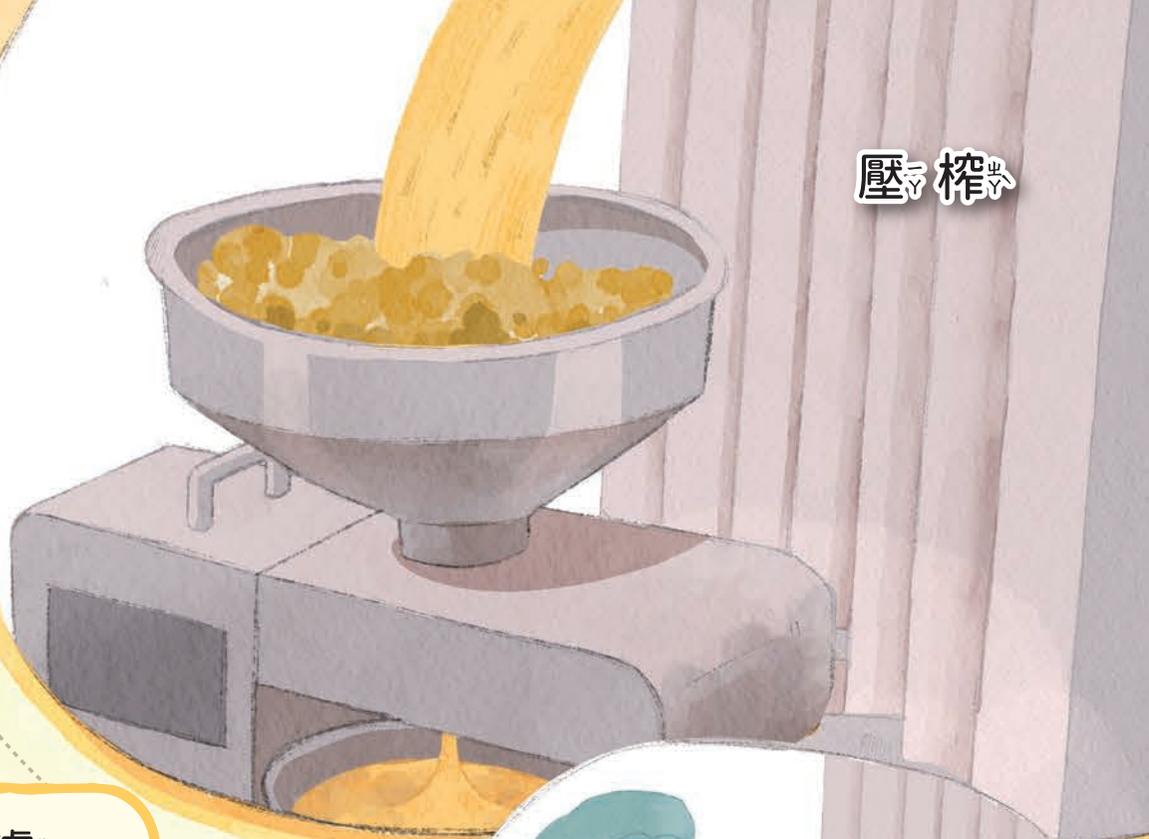
4 人工挑選

人工挑除
不新鮮的
種仁。



挑選

4



壓榨

5 壓榨

適度焙炒壓榨出油。

“ 過濾

用過濾和靜置的方式沉澱雜質，讓苦茶油變得金黃純淨。

5

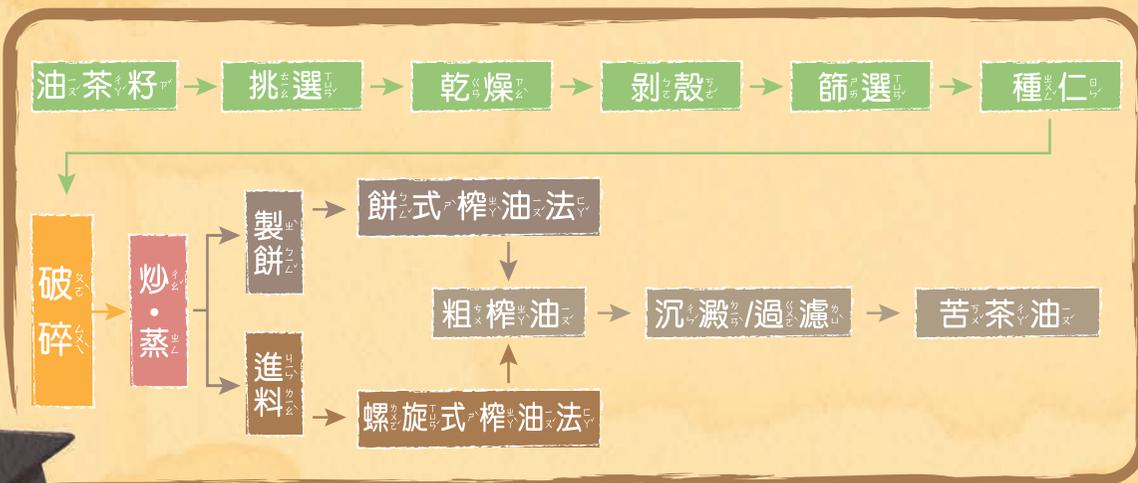


過濾

6

小美好奇的問題：「大哥哥什麼是苦茶籽的加工流程？」

農場哥哥說：「一般苦茶油有兩種榨油方式，包括餅式榨油法和螺旋式。」



▲ 油壓壓榨法



▲ 螺旋壓榨法



臺灣油茶主要栽培品種分佈現況

小果油茶樹(金花小果)

果實較小，多呈圓型，白色花苞、黃色花蕊，每顆果實內含1~2顆種子，果殼較薄，主要栽種於臺灣北部地區。

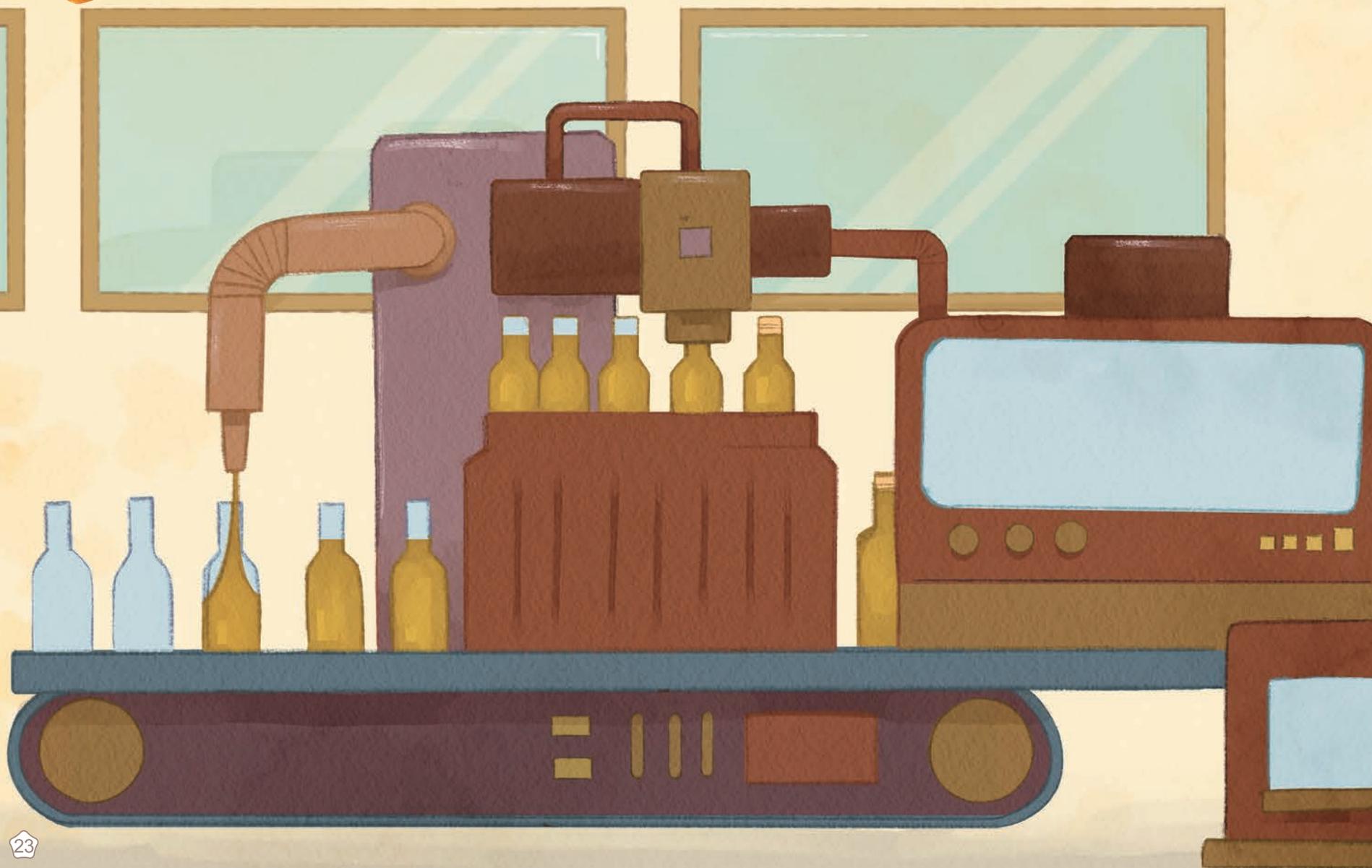


大果油茶樹(紅花大果)

為常綠小喬木，果實較大，紅色花苞、黃色花蕊，內含茶籽2~8顆，果殼厚實堅硬，主要植於臺灣中南部及花蓮台東地區。



自動充填裝罐系統



小明興奮的說：「好好玩喔！每個瓶子都像玩具兵一樣整齊的排隊前進！」

小美發現瓶子上的貼紙說：「這個貼紙上的圖案是什麼？」



這個叫產銷履歷標章，是可以知道誰種植
跟誰製造的，這是很厲害的標章喔！





產品辨識性

提供消費者區別
國產與進口原料
苦茶油

農產品品質

產、製端自主管理
提升品質並由
第三方檢驗

風險管理

批次管理、控制
風險損失

產品價值

產銷履歷標章與
消費者的信任
提高產品價值

認明「產銷履歷」驗證標章，
「聰明買健康吃」。

產銷履歷驗證農產品




苦茶油

追溯碼:xxxxxxxxxxxxxxxx

<https://taft.coa.gov.tw>

產銷履歷驗證制度

● 第三方驗證機構

● 產銷履歷
追蹤



● 臺灣良好
農業規範
(TGAP)

認識油茶栽培時程

翻翻樂



1月 扦插
6-8月 施肥



1月 定植
4月 追肥
5月 除草
9月 除草
10月 追肥
12月 修枝



3月 追肥
5月 除草
9月 除草
11月 摘花/追肥
12月 修枝



3月 定植
5月 追肥
9月 除草
10月 採收
11月 摘花/追肥
12月 修枝



盛產期/穩定期





5年

農場哥哥說：

「苦茶籽是很珍貴的喔！」

從育苗到採收，總共要花5年的時間，之後一年採收一次。農民要有做詳細的田間管理流程紀錄，再送到有加工產銷履歷驗證的食品廠榨油，從生產到加工的過程，可以完整追溯，確保苦茶油的安與品質，讓消費者更安心有保障。所以種植油茶樹的農民很辛苦，我們要好好感謝他們的辛勞。」



小美說：「為什麼苦茶油的顏色都不一樣，我在外面看到的都是黃色的！」

農場哥哥說：「其實苦茶油的顏色會因為品種跟焙炒溫度的不同，而有一些差異。我趁機會教小朋友怎麼分辨苦茶油的好壞吧！」



油色差異特徵：

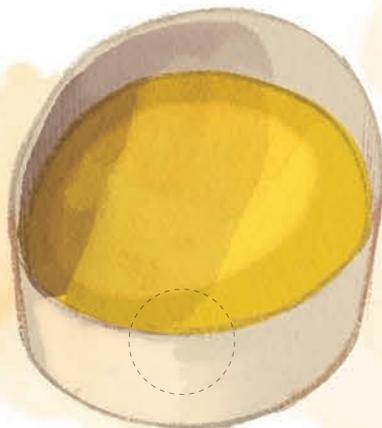
金ヒナ花ハナ小コ果ク品シ種ル

/苦カラ茶チャ油アブ/

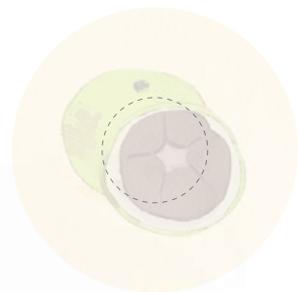


紅ベニ花ハナ大ダイ果ク品シ種ル

/苦カラ茶チャ油アブ/



分辨誰是大果誰是小果？



1. 嗅ニハ

用ヒ鼻ハ子コ聞ク→
氣キ味ミ清ス新シ、芳ホ香ク、
無ム異イ味ミ



2. 看ミ

用ヒ眼メ睛マ看ル→
搖ユ晃ウ後ノチ、氣キ泡ハ細コ小コ、
而シテ持テ久ク



3. 觸ス

用ヒ身ミ體タ感カ覺ク→
與シ皮ヒ膚ク親ニ和ニ、
易ク吸ク收メ



4. 喝ム

用ヒ嘴ク巴バ喝ム→
滑ス順ス、沒ク有ク油アブ耗ク味ミ

農場的大姊姊說：「苦茶籽富含油脂，除了可以做成食用油，也可以用來做皮膚保養用品哦～例如：乳液、護唇膏...。」

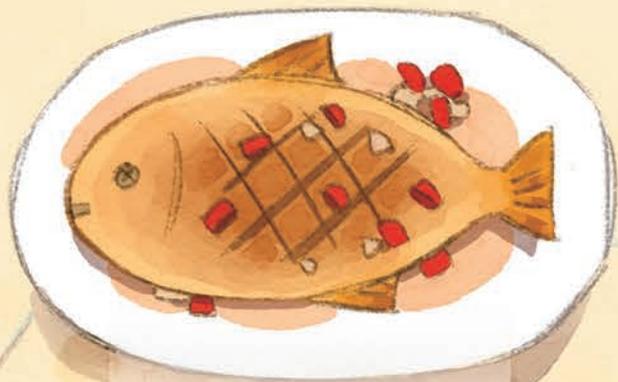


小美笑著說：「原來茶油除了可以用來料理，
還可以拿來擦皮膚！」

媽媽笑呵呵說：「以前阿嬤都拿苦茶油來當
護髮油，讓頭髮烏黑油亮。」



苦茶油料理



苦茶油煎魚

使用苦茶油將魚兩面煎熟後，鋪上燙熟的黃紅甜椒、洋蔥絲，淋上雙桔醬汁就是好吃的茶油煎魚。



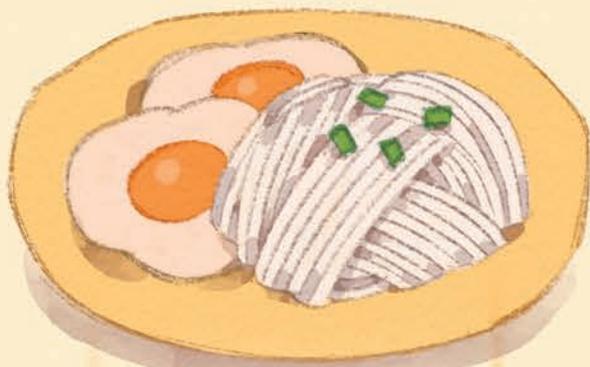
苦茶油炒時蔬

花椰菜、紅蘿蔔、竹筍燙熟後使用苦茶油炒熟就是好吃的茶油炒時蔬。



苦茶油拌沙拉

蘋果、番茄、生菜、小黃瓜、紅黃彩椒等新鮮蔬果切塊與苦茶油涼拌在一起，可以做苦茶油涼拌沙拉喔！



苦茶油麵線

麵線燙好後再淋上苦茶油就是好吃的苦茶油麵線喔！



苦茶油麵包

使用苦茶油加麵團烤出的麵包，酥酥脆脆帶有濃濃的苦茶油香氣喔！



不苦的苦茶油

出版發行 | 行政院農業委員會農糧署

地 址 | 54044南投縣南投市光華路8號(中興辦公室)

電 話 | 049-233-2380

網 址 | www.afa.gov.tw

執行單位 | 有限責任苗栗福康油料作物生產合作社

編輯顧問 | 李雅琳

主 編 | 黃捷纓、陳恆猷、黃孟彥、鄭永青、賴冠如

繪 圖 | 賴宛瑩、何慧真

美術編輯 | 徠翊翔興業有限公司

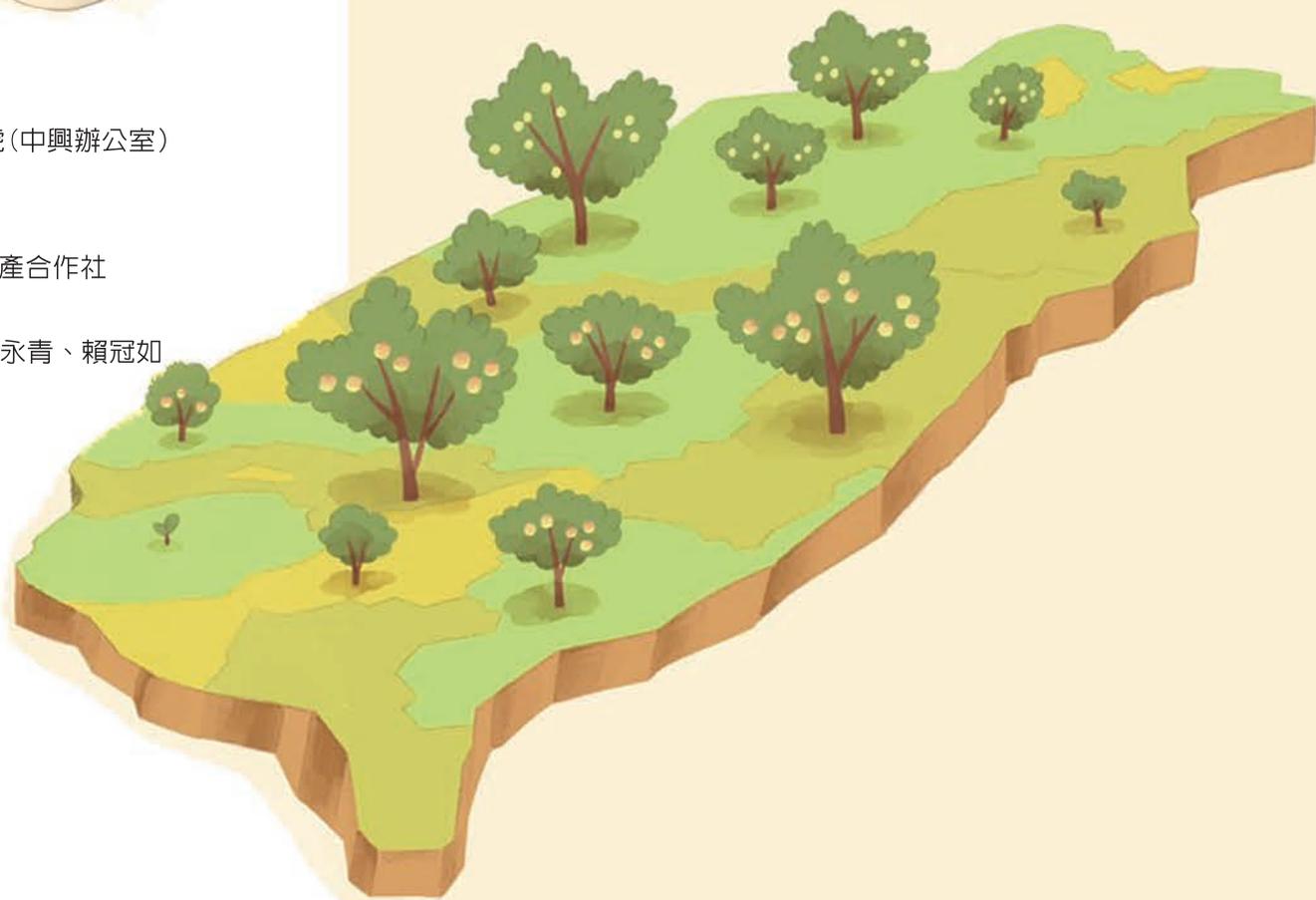
出版日期 | 2023年06月初版

定 價 | 新台幣300元整

(版權所有，翻印必究)

ISBN 978-626-7110-84-3(精裝)

GPN 1011200602





ISBN-13: 978-626-7110-84-3

90000



9 786267 110843