



綠茶菜包粿製作體驗

說明

綠茶含豐富的多元酚類、有機酸、維生素、葉綠素及纖維質等，在保健及抗氧化上有很大的效用，添加於菜包粿中，增加營養價值外，亦可品嚐不同風味客家小點心。

- 材料器具 | 1. 外皮：糯米粉 600 公克、水 500 毫升、橄欖油適量、綠茶茶袋 2 包、粽葉適量
 - 2. 內餡：白蘿蔔絲 500 公克、豬絞肉 240 公克、香菇 10 公克、蝦米 10 公克、黑胡椒粉 5 公克、蠔油 5 公克、貳號砂糖 5 公克、鹽巴適量、橄欖油適量
- 操作時間 | 180 分鐘
 - 適合季節 | 全年

體驗流程

一 材料製備：

1. 將綠茶包以 500 毫升的水沖泡，將泡好的茶湯及茶葉末倒入糯米粉中攪拌均勻，加入橄欖油，並揉成團備用 (圖 1)。
2. 白蘿蔔絲加鹽搓揉，出水後擠乾備用 (圖 2)。

二 製作流程：

1. 鍋中放入適量的油，再依序放入香菇、豬絞肉、蝦米及蘿蔔絲拌炒，炒熟後放入蠔油、貳號砂糖、黑胡椒粉調味即可。
2. 糯米團分切成數塊，包入內餡並收口 (圖 3)。
3. 將做好的綠茶菜包放在粽葉上，置入蒸籠裡中火蒸煮，約 15 分鐘即完成製作 (圖 4)。



圖 1 | 糯米粉揉成團狀



圖 2 | 白蘿蔔絲加鹽搓揉



圖 3 | 包入內餡並收口



圖 4 | 綠茶菜包粿



知識引導



一 綠茶簡介：

綠茶屬於不發酵茶，在製造過程中，茶菁不經萎凋及攪拌程序，直接將鮮採的茶葉利用炒鍋高溫殺菁，藉由高溫減少含水量，破壞茶葉內之酵素活性，而抑制酵素氧化作用。揉捻的過程借外力使茶葉捲曲成型，並破壞茶葉細胞組織，使汁液流出黏附於茶葉表面，增加茶湯滋味。最後進行乾燥，以高溫抑制茶葉中殘餘之酵素活性，使茶葉不再繼續發酵維持品質。茶湯主要為綠中帶黃，清澈透明。臺灣綠茶產地以北部為大宗，如碧螺春、龍井等。以條型為主，少數為片狀。

二 綠茶營養成分：

製作綠茶時，先殺菁使所含的酵素失去活性，抑制酵素氧化作用，才得以維持其鮮綠色狀態，因不經萎凋及發酵程序，使得茶葉中含有較多之丹寧酸、咖啡因，並保留較多的維生素C，其他成分如多元酚、β胡蘿蔔素、胺基酸及礦物質等，具有良好的保健功效。

三 菜包粿介紹：

菜包粿是傳統常見的米食點心，對於臺灣的客家或閩南族群來說，傳統上「菜包」指的並非包菜的麵粉製包子，而是類似包餡麻糬的小吃，因外型似早期裝豬仔之竹編籠子，故客家人又稱之為「豬籠粿」。本體驗加入綠茶製作菜包粿之外皮，具特殊風味，外觀與草仔粿相似，而草仔粿是利用「鼠麴草」或「野艾」製作。菜包粿通常以糯米粉為基底的粿皮，裹頭包著蘿蔔絲、絞肉、蝦米及香菇等內餡，咬起來富有彈性，滋味鹹中帶甜，為廣受大眾歡迎的美食小吃，同時作法簡單，適合在家動手體驗。

四 製作綠茶菜包粿注意事項：

1. 蒸煮時亦可用月桃葉做襯墊，並在葉面上抹點油，食用時才不會沾黏葉面。
2. 月桃葉或粽葉（麻竹葉）為常見之植物，除了取得方便外，還具有特別的香氣。

體驗學習重點



1. 認識綠茶的製作及所含的營養成分。
2. 體驗傳統小吃的製作方法，外皮依照不同食材可呈現不同顏色，內餡可依個人喜好作變化。