



擂茶體驗

說明

擂茶為傳統客家文化中，招待賓客的一種茶點，也是茶飲文化中的一項特色。擂就是研磨，使用陶製擂茶鉢將茶葉、芝麻、花生等原料研磨成粉狀後，再加入熱水沖泡調勻即可飲用，既能解渴、充飢，亦可當作養生飲料。



- 材料器具 | 擂茶鉢、木杵、紅烏龍茶末 2 公克、花生 17 公克、黑芝麻 3 公克、白芝麻 3 公克、五穀粉 150 公克
- 操作時間 | 20 分鐘
- 適合季節 | 全年

體驗流程



一 材料製備：

擂茶鉢洗淨擦乾，並準備木杵及食材（圖 1）。

二 製作流程：

1. 花生於擂茶鉢內敲碎後、依序放入紅烏龍茶末、黑芝麻、白芝麻等材料，以雙手緊握木杵做環狀旋轉，將食材研磨成粉狀（圖 2）。
2. 食材研磨成粉狀並有油狀液體出現即可停止，最後加入五穀粉攪拌均勻即完成。
3. 取適量研磨後之擂茶粉倒入茶杯中，加入開水沖泡調勻成糊狀後即可飲用（圖 3）。



圖 1 | 擂茶用具及食材



圖 2 | 材料放入茶鉢中研



圖 3 | 杯內放入適量擂茶粉再加入開水沖泡



知識引導



一 擂茶簡介：

早年農村因物資缺乏，客家人欲招待友人，深怕招待不周，因此將穀糧炒熟與少許茶葉置於擂茶鉢中慢慢細磨後，用熱水沖泡頓時香味四溢，原本少許糧食經過巧思改造為可充飢且解渴的擂茶。因擂茶裡有五穀雜糧與茶葉共食，故稱「喫茶」、「食茶」。擂茶文化大約於民國37年戰後從廣東省河婆縣一帶移民來的客家人，將擂茶鉢與木杵帶來臺灣，目前大致分布於桃、竹、苗、花東一帶。花東地區的早期客家移民，除了直接飲用外，另加入炒熟的青菜、蘿蔔乾等，當作擂茶泡飯一起食用（圖4）。



圖4 | 關山新埔社區客家人的擂茶泡飯，常加入炒熟的配菜一起食用。

二 擂茶的工具介紹：

1. 擂茶鉢：擂茶鉢是以手拉坯的陶土燒製而成，在擂茶鉢的內面有由中心向外輻射狀溝紋，利用此溝紋與木杵磨擦擠壓，即能將食材研磨成細粉狀。溝紋亦有粗細之分，以對應粒徑大小不同之食材，一般以細紋的為主。
2. 木杵：木杵即擂茶棒，通常以番石榴樹或油茶樹為主要製作材料，其質地堅硬，取材方便。

三 飲用擂茶的好處：

擂茶的主要原料為芝麻、花生及五穀雜糧，含有豐富的鐵、鈣、蛋白質、脂質、醣類、維生素等，具有非常豐富的營養，亦含有膳食纖維，可促進腸胃蠕動。擂茶風味獨特，適合各年齡層之大眾飲用。擂茶可依個人喜好加入杏仁、南瓜子或松仁等堅果類食物以豐富營養成分，亦可拌入鹽或糖調味。

四 擂茶秘訣：

擂茶時一手壓住木杵上端，一手轉動木杵，較為省力。按順時針方向研磨擂茶鉢內食材，倘兩人以上體驗時可輪流研磨。為增加風味，可於接近完成前加入幾片薄荷葉，增加香氣。

體驗學習重點



1. 認識客家民族的擂茶文化及歷史脈絡，並進一步實際體驗擂茶的過程。
2. 學習擂茶工具及使用方法，並依照個人喜好調整口味，增添其變化。