



饌工場

袁长渭 麻来军 主编




浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

CHAZHUAN GONGFANG

茶 饌 工 坊

袁长渭 麻来军 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

ISBN 978-7-309-07321-8
定价: 38.00 元

图书在版编目(CIP)数据

茶饌工坊 / 袁长渭, 麻来军主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-308-07357-8

I. ①茶… II. ①杭… III. ①小菜—菜谱②面点—制
作 IV. ①TS972.121②TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 015228 号

茶饌工坊

袁长渭 麻来军 主编

责任编辑 石国华

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 星云光电图文制作工作室

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 6

字 数 110 千字

版 印 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-07357-8

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

编委会

主 编：袁长渭 麻来军

编写人员：袁长渭 麻来军 厉志光

陈慧娜 王 健

前 言

中国是茶的故乡和饮食王国,以茶入菜,古已有之,但传承至今的茶菜并不多,杭州作为闻名中外的“中国茶叶之都”、“生活品质之城”,继承和发扬茶菜、茶点,是历史赋予杭州餐饮界新的使命。杭州市政府早在 2007 年召开的“发展特色潜力产业”专题会议上明确指出:杭州要重点培育美食、茶楼等十大潜力行业,并在政策和财力上给予倾斜。

茶叶是很好的烹饪原料,而我校正好位于“西湖龙井茶”原产地保护区,得天独厚的区域优势为茶肴茶点的开发提供充足的物质保证。茶叶内含有各种化合物多达 500 多种,如茶多酚、咖啡碱、蛋白质、维生素、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素,它们对人体有较高的营养价值,还有保健和药效作用,在烹饪中可以做冷拼、热茶、褒汤、面点等茶膳,既能起到色彩的搭配作用,又能起到保健功能。以茶入膳,既保持了茶叶的营养,也促进了膳食的疗效。如今,现代科学已证明了茶的保健作用,市场上以茶为载体的创新美食存在着很强需求。茶肴茶点的推出,不但是时下人们对健康饮食关注的积极回应,更是对于我们中华民族数千年茶文化的积极弘扬。

杭州市西湖职高位于“西湖龙井茶”原产地保护区,有着得天独厚的地理优势,当地以“农家乐”为主的休闲产业蓬勃发展,有关部门和企业为“创精品、创特色”,主动联系学校,希望杭州市西湖职高能为茶楼管理和 服务提供技术支持,促进休闲产业品质的提升。同时,杭州市西湖职高众多学生的家庭本身就经营着“农家乐”休闲茶庄和茶楼,对茶菜和茶肴的学习有内在的需求。学校基于区域经济发展要求,从当地特色休闲产业建设和从业人员需求出发,结合省级规划课题研究,进行茶点的研发,在继承传统茶菜的基础上,结合现代人重养生、重口味、重情趣的特点,取茶叶的色、香、味、形之意趣,选用以西湖龙井为主的各名茶,或整片茶叶、或茶粉、或茶汁糅合于菜肴中,调制出适合现代口感的茶菜、茶点 40 余款,现整理成册。

本书由袁长渭主审,提纲设计由麻来军主持。厉志光负责第一章以及第二

章后二节;陈慧娜负责第二章第一节;王健负责第三章。最后,由麻来军负责统稿和修改。

本书的编写,得到了杭州市西湖职高靳剑航校长、张德成副校长及万小燕、王文涛等同事的大力支持,同时感谢杭州知味观集团公司提供宝贵资料。本书责任编辑石国华为本书的出版付出了艰辛的劳动,在此一并致以诚挚的谢意!

本书的编写做了许多创新和尝试,但限于编写组的水平和能力,不当和错漏之处在所难免,希望同行、读者提出宝贵意见和建议。

编 者

2010 年 1 月



第一章 茶菜、茶点概况	(1)
第一节 茶叶片片蕴生机	(1)
第二节 名茶荟萃识茶性	(3)
第三节 千年茶韵理茶膳	(9)
第四节 分门别类析茶膳	(11)
第二章 茶菜实例与制作	(13)
第一节 传统茶菜实例与制作	(13)
一、水产品类	(13)
龙井虾仁	(13)
白毛尖氽虾仁	(15)
碧螺炒银鱼	(16)
茶汁烧鲫鱼	(17)
毛峰熏鲥鱼	(19)

二、禽、蛋类	(20)
樟茶鸭子	(20)
铁观音炖鸭	(21)
太和蘸鸡	(23)
广东茶香鸡	(24)
五香茶鸽	(26)
五香茶叶蛋	(27)
三、肉类	(28)
龙井肉丝汤	(28)
雀舌方丁	(30)
咸香凉拌茶	(31)
第二节 创新茶菜	(32)
一、肉类	(32)
陆羽茶香肉	(32)
香酥茶香肉	(34)
金牌茶香肉	(36)
茶干筒骨煲	(37)
普洱茶香骨	(38)
满陇蝴蝶骨	(40)
红梅仔排	(41)
红茶牛仔骨	(43)
二、禽类	(44)
外婆家茶香鸡	(44)

(87)	铁观音炖鸡	(46)
(87)	龙坞茶香鸡	(47)
(97)	雪水云绿	(48)
(87)	三、水产类	(50)
(87)	九溪烟树	(50)
(97)	龙井问茶	(52)
(98)	西式龙井虾仁	(53)
(88)	武阳春雨溪涧虾	(55)
(88)	富贵茶香虾	(57)
(87)	茶香凤尾虾	(58)
	龙井烩鱼片	(59)
(88)	茶汁养颜羹	(60)
	第三节 茶菜制作的基本原则	(62)
	一、突出茶的色、香、味、形、养的特性	(62)
	二、不同的烹调技法选用不同的茶叶	(65)
	三、烹制技法	(66)
	第三章 茶点技艺	(68)
	第一节 茶点实例与制作	(68)
	一、中式茶点	(68)
	抹茶脆瓜酥	(68)
	红袖添香	(70)
	抹茶菠萝酥	(72)

绿茶豆角	(73)
玫瑰红茶盏	(75)
龙井鲜虾饺	(76)
二、西式茶点	(78)
抹茶红豆蛋糕	(78)
抹茶风车	(79)
冰爽抹茶慕斯	(80)
第二节 茶点制作原则	(82)
一、抹茶粉制作茶点的原则	(82)
二、茶叶制作点心的原则	(83)
主要参考文献	(86)

第一章 茶菜、茶点概况

第一节 茶叶片片蕴生机

陆羽在《茶经·七之事》的《释道该说续名僧传》中记载了一则小故事，说：“宋，释法瑶，姓杨氏，河东人，永嘉中过江遇沈台真，请真于武康小山寺，年垂悬车，饭所饮茶。永明中，敕吴兴，礼致上京，年七十九。”这则故事是说当时在武康的一个小山寺中，有一个姓杨的法瑶和尚，只是以茶叶为食，虽然年迈了，但是身体仍很强健，当时的皇帝齐武帝知道后很是奇怪，就召法瑶和尚进京。见到这位靠吃茶来养身健体的老和尚后，齐武帝十分羡慕！

其实，这样的传说在我们的史料中是屡见不鲜的。中医是与中华民族的哲学观、世界观、宇宙观息息相通的，讲究从整体、全面的角度来考察人体的整个身体功能，民间所谓“药补不如食补”就是如此。汉代《金匱要略》中就说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则宜体，害则成疾。”孙思邈在《备急千金方》中就进一步提出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”的确，饮食才是维持生命的物质基础和人体代谢的能量来源，合理的膳食结构，合理地从饮食中汲取一些养分是非常重要的。中华医学典籍中，就有大量的文字记载了茶的强身健体的功效。如：一代名医华佗早在他的《食论》中就指出“茶若久食，益思意”，这就是说茶叶具有健脑益思的作用；在《神农食经》中也有记载，说“茶茗久服，人有悦志”。

古代医学典籍中关于茶功效的记录，许多已经被现代科学证明了其中的科学成分。如《茶谱》上说，吃茶膳能达到“能诵无忘”的功效，这也就是说茶能增强记忆力。科学证明了茶叶中所含的脂类主要是磷脂、硫脂、糖脂、甘油三酯，这些都是大脑所需的营养，能够增强大脑的活力——磷是大脑生理活动所必不

可少的一种矿物质,不仅是脑磷脂、磷脂酰胆碱和胆固醇的主要成分,而且还是参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动的积极成分。所以,尤其当茶叶和其他的健脑食品,如核桃、松子、芝麻、动物内脏、枸杞、何首乌等,几者结合在一起做成了茶食品之后,就特别能起到健脑益智的作用。

《中国茶典》中有记载,三花减肥茶能减肥降脂;大枣花生茶能补脾胃、润肺保肝;矿泉水茶能使皮肤变得细腻、柔软;葡萄茶能使人强壮美容;玉米茶有保护皮肤健美之功效。这正是因为茶叶中富含胶原蛋白和核酸等物质。现代科学证明皮肤中含有大量透明质酸酶,这种物质能促进皮肤的新陈代谢,减少皮肤的皱纹,增强皮肤的光滑细腻感。而且皮肤细胞大约十五天就会更新,所以核酸对皮肤的保养就更为重要了。当吃茶与健美皮肤、延缓衰老之间的关系日益被科学所证明之后,东方女性追求白皙肌肤的梦想与吃茶减肥、吃茶护肤之间的关系,就成为一个时尚的话题了!

吃茶不仅能延缓皮肤的衰老,它对全身的保健都具有极大的功效。《吃茶养生记》中说:“其养生之术可安心脏。五脏中,心脏为王乎。健心脏之方,吃茶是妙法,厥心脏弱,则五脏皆生病。”“人若心神不快尔,必吃茶调心脏,除愈万病矣。”茶叶中还有维生素 E、维生素 C、茶多酚、脂多糖等成分,这些物质对于降血脂强心脏,延缓细胞衰老具有非常明显的作用,所以,常吃茶菜真的可以长寿、抗衰老呢!

癌症是当前威胁人类生命的世界性疾病之一,为了抗击癌症,全世界医学工作者都不遗余力。最近,越来越多的科学实验证明,茶叶中所含的茶素和黄烷醇、多脂糖等物质配合能对放射性物质有抑制作用。科学家们曾用小白鼠作研究,用 2% 的茶多酚喂养它们 48 小时后,发现原先渗入小白鼠骨髓中的放射性物质全部被置换排出体外了。目前,用茶叶培养的红茶菌中产生的一种叫做 B 古鲁千的物质,是世界医学界公认的抗癌物质。

以茶入膳,既保持了茶叶的营养,也促进了茶叶的疗效。由此,不但可以把溶于茶汤中的营养成分吃下去,而且还能将茶叶中的不溶性或者难溶性成分如脂溶性维生素 A、维生素 E、维生素 D、维生素 K 以及钙、镁、硫、铜、碘、纤维素、蛋白质等摄入体内。所以,从健康的角度而言,吃茶比喝茶更有利!

第二节 名茶荟萃识茶性

一、西湖龙井(绿茶类)

被誉为“绿色皇后”的西湖龙井茶,产于浙江杭州西湖,历史悠久,品质超群,享誉中外,为我国十大名茶之冠。龙井茶之名始于宋,闻于元,扬于明,盛于清,历时近一千年。漫长的历史,悠久的文化,造就了龙井这一具有很高经济价值和文化价值的“民族瑰宝”。

此茶在清明前采摘最佳,采摘标准为一芽一叶或一芽二叶。此时的芽叶外形色泽嫩黄,扁平光滑,犹如碗钉。早在清代,乾隆皇帝六下江南,曾四次到天竺、云栖、龙井等地观看茶叶采制,品茶赋诗,赞不绝口,遂将狮峰山下胡公庙前的十八棵茶树封为“御茶”。

泡饮此茶宜采用 85℃ 的温水。首先在杯中投入 3 克左右茶叶,然后温润,最后采用直接回旋斟水法来进行冲泡,冲泡后的龙井旗枪交错,美不胜收,不仅汇茶之色、香、味、形“四绝”于一身,而且集名山、名寺、名湖、名泉和名茶于一体,相互辉映,相得益彰,构成了世所罕见的独特而骄人的龙井茶文化。

二、碧螺春(绿茶类)

碧螺春产于苏州洞庭湖的东山和西山,由于那里遍植果树,所以茶叶有典型的花果香。

此茶在清明前采摘,采摘标准为一芽一叶,外形如螺旋体,浑身毛,碧螺春香醉百里,其茶以“形美、色艳、香高、味醇”而闻名中外,曾多次获得国内外金奖。清宣统三年(1911 年)在南洋劝业会上获优等奖,1997 年获中国国际茶业博览会金奖等。

泡饮此茶采用 80℃ 的温水,进行上投法,先在杯中倒七分的水,然后投入 3 克茶叶,此时的碧螺春似雪花飘零,瞬间满目飞翠。3~4 分钟后,芽叶全部展开,碧玉色的茶汤和翠绿的芽叶交相辉映,像“春染海底”、“绿满晶宫”。欣赏了碧螺春在杯中的奇妙变化后,扑鼻清香随之徐徐而来,细啜慢品碧螺春的花果香味使人感到心旷神怡,仿佛置身于洞庭湖东山西山的茶园果圃之中,领略那

“入山无处不飞翠，碧螺春香百里醉”的意境。

三、安吉白叶茶(绿茶的变异品种)

安吉白叶茶产于浙江安吉县。那里是黄浦江的源头，白叶茶生长在云雾缭绕的高山，周围竹木茂盛，造就了白叶茶所特有的性状，白叶绿脉，嫩香持久，氨基酸含量比常茶高出2~3倍，茶多酚含量为10.7%左右。

此茶是在清明前采摘，采摘标准为一芽一叶，外形色泽翠绿，叶边金黄，宋徽宗赵佶曾在《大观茶论》中道：“白叶茶自为一种，与常茶不同，非人力所及。”

水温：85℃，中投法，先在玻璃杯中投入3克茶叶，倒入1/3的水温润，使茶叶在杯中慢慢舒展，然后采用360°回旋斟水法，冲泡后的白叶茶似白玉翡翠，美不胜收。

四、汀溪兰香(绿茶类)

汀溪兰香产于安徽省的汀溪乡大坑村，那里群山叠翠，云雾缭绕，晴时早晚遍地雾，阴雨成天满山云。生长在此地的茶树，以白云为伴，清泉为友，山花为邻。

此茶是在谷雨前采摘，采摘标准为一芽一叶或一芽两叶，外形翠绿显毫，锋苗挺直。

典故：远在唐宋年间，这里生产尖茶，乾隆皇帝六下江南，途经宁国府，知府大人献此茶款待皇上，皇上饮后，龙颜大悦，赞不绝口，便吩咐随从多多带上，一路喝过去。

冲泡方法：水温90℃，凤凰三点头手法。冲泡后的汀溪兰香宛如兰花朵朵绽放，给人美的感觉。

五、仙寓香芽(绿茶类)

仙寓香芽产于安徽省国家级自然保护区牯牛降，那里群山环抱，云雾缭绕，森林密布，兰草遍地，生态环境得天独厚。

此茶是在谷雨前采摘，采摘标准只有芽，没有叶，外形芽头肥壮，色泽翠绿，白毫显露。

水温：90℃，中投法，首先在玻璃杯中投入3克茶叶，倒入1/3的水温润，使芽叶充分舒展开，然后采用360°回旋斟水法冲泡完毕。

冲泡后的仙寓香芽，似群笋出土，根根竖立在杯中。

六、蒙顶甘露(绿茶类)

蒙顶甘露产于四川的蒙顶山,有“扬子江心水,蒙山顶上茶”之谓。相传西汉末年邑人吴理真种植茶树七株于上清峰,从而使蒙山产茶。唐代黎阳王有诗云:“若叫陆羽持公论,应是人间第一茶。蒙泉赶路想相依,色淡香长品自仙。”可见蒙顶茶在我国历史上有很好的声誉。

此茶在清明前采摘,采摘标准为独芽,通过 18 道制茶程序,使茶香醇甘美。白居易《琴茶》一诗中赞道:“琴里知闻唯绿水,茶中故旧是蒙山。”

泡饮此茶采用的是 80℃ 的温水,首先在杯中倒入七分水,然后投入 3 克茶(类似碧螺春),冲泡后的蒙顶甘露细嫩显毫碧绿。一般每千克有 10 万个芽头,真所谓“谁知杯中茶,根根皆辛苦”,茶农的艰辛可想而知。此时对于眼前的佳茗,你又有何感想?

七、蒙顶石花(绿茶类)

蒙顶石花产于四川名山县蒙顶山,因其生长在岩石上,外形似花,故有石髓香粘绝品花之称。

此茶在春分后开采,外形扁直整齐,锋苗挺锐,芽披白毫。

泡饮此茶采用 85℃ 的温水用直接回旋法进行冲泡,冲泡后的汤色明亮,味醇鲜爽。

《潜确类书》中记载:“蒙顶石花茶多不过数斤,极重于唐。”由此可见,蒙顶山石花茶是极其珍贵的,而且味甘而清,色黄而碧,酌杯中香弥久不散,是亲朋好友聚集品茗的首选。

八、太平猴魁(绿茶类)

太平猴魁主产于安徽黄山市黄山区龙门一带,属于柿大茶种类。

太平猴魁外形两叶抱芽,平扁挺直,自然舒展,白毫隐伏,有“猴魁两头尖,不散不翘不卷边”之称,芽叶肥硕,重实,匀齐,叶色苍绿匀润,叶脉绿中隐红,俗称“红丝线”。

此茶自谷雨开园到立夏结束,历时半个月左右。

冲泡此茶,首先要挑选 3 克左右的茶叶,要求它们的长度一样,放在杯中,整齐摆放,然后选用 90℃ 的温水润泡(温润时间长达 5 分钟之久),温润后用细流往杯中慢慢注入,冲泡后的太平猴魁根根竖立在杯底,形成不可多得的“风

景”，其汤色清绿明澈，叶底嫩绿匀亮，芽叶成条肥壮，滋味醇厚回甘，香味有独特的“猴韵”。近年来，太平猴魁已成为中国款待外宾的礼茶，为传播友谊做出了重大贡献。

九、蒙顶黄芽(黄茶类)

“扬子江心水，蒙山顶上茶。”相传西汉末年，茗山邑人吴理真种茶树七株于上清峰，从而使蒙山产茶。制作蒙山黄芽要通过 18 道焖黄工艺，形成独特的黄汤黄叶。

此茶在清明采摘，采摘标准只有芽没有叶，外形锋苗挺直，色泽嫩黄。

水温：85℃，在杯中投入 3 克茶，先注入 1/3 的水，温润茶芽，再采用 360°回旋斟水法，冲泡后的蒙顶黄芽，根根竖立在杯中，美不胜收。

十、白毫银针(白茶类)

白毫银针产于福建省建阳市政和县、福鼎市松溪县。

其外形芽壮肥掀毫，形挺直似针，毫白如银，色泽银灰，熠熠闪光。

泡饮此茶采用 90℃ 的水温润，然后再用直接回旋斟水法进行冲泡，冲泡后的白毫银针汤色杏黄，滋味醇厚回甘，毫香新鲜，开汤后，芽尖向上，茶芽徐徐下落，竖立于水中慢慢下沉至杯底，条条挺立，上下交错，望之酷似石钟乳，蔚为壮观。由于茶芽下沉时仍挺立于水中，世人称之为“正直之心”，而且白毫银针性寒，有降火退热、解毒之功效。

十一、铁观音(青茶类)

铁观音色泽乌润，富有光泽，条索肥壮，卷曲紧结，砂绿明显，沉重赛铁，有着天然的兰花香味。安溪西坪的铁观音与武夷茶并列，被视为中国乌龙茶中的两颗明珠。冲泡铁观音需要有名茶、良具、好水。泡好铁观音的关键是水要煮沸，投茶量恰到好处，洗茶的时间不能过长也不能过短，时间过短，寡淡无味，时间过长，则产生苦涩味，因此恰到好处地掌握好泡制铁观音的第一道洗茶时间，是泡好铁观音的关键。泡制铁观音的投茶量是比较多的，一般占壶容量的 2/3，如果客人喝惯了绿茶，口味比较清淡，可以将投茶量改为 1/3。浓茶、猛烟、酗酒对人体都是没有好处的，所以茶不能喝得太浓。铁观音第一道是不喝的，用于洗茶，使茶叶在壶中有个舒展的过程。

汉字中的“品”字，由三个“口”组成，所以喝茶应小口啜饮，三口为品。第一

口,将茶汤含在两腮,然后再回到舌尖,你会觉得满口茶香,舌尖生津,喉底回甘;第二口,独特的观音韵让你倍觉香中有味,味中有香;第三口,满口茶香,沁人心脾,使你回味无穷。

十二、祁红(红茶类)

祁门红茶产于安徽祁门县附近一带,因祁门县产量最多,质量最好,故称“祁红”。

由于祁红香气独树一帜,茶叶品质优良,是地域性功夫茶中的珍品,其外形条索紧细,锋苗挺秀,色泽乌润,汤色红艳透明,滋味鲜醇爽口,尤以香气高超,独具一格,还有蜜糖香,又似蕴藏苹果香,非其他红茶所能比,国外赞为“祁门香”,被列为世界三大高香茗茶之首。

冲泡后的汤色似典型的中国红,茶杯内壁浮动着一大圈金黄色的光环,冲泡后的茶芽如同那红珊瑚般婀娜多姿。

祁门红茶的玄色代表着中国的道家,柔和又恰到好处的中国红代表着儒家的中庸思想,茶的金圈又代表着佛家虚无缥缈的光环,体现了茶与儒通,通在中庸;茶与道通,通在自然;茶与禅通,通在神合。

十三、滇红(红茶类)

滇红主产区在云南省凤庆、林沧、云县等地。

其外形条索紧结,锋苗秀丽。金毫闪烁,内质汤色红艳,香馨味醇,叶底红亮。

冲泡此茶,采用90℃的温水,在盖碗中,投入4克的茶,焖2分钟出茶汤,滇红香似金桂,色泽红艳,滋味醇和,给人一种美的享受。

十四、普洱茶(黑茶类)

山间铃响马帮来,普洱茶香飘千年。爷爷做茶,孙子卖茶,越陈越香的普洱茶,对爱茶的人来讲真可谓妙不可言。

现代人花钱买不到什么?买不到时间,买不到历史,而普洱茶能让你体悟历史的沧桑感,它令时空交错,让你能通过茶汤,将翻过去的历史重新慢慢的翻回来,飘然于古今,不亦乐乎。

冲泡普洱茶与其他茶不同,要将普洱茶的茶香、茶滋、陈香、陈韵充分体现出来,可用红泥小火炉烹出茶香来。