

美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

茶饌之美
*Chazhuan
Zhimei*

(二)

许堂仁 编著

上海科技教育出版社

72.18

71

美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

茶饌之美
*Chaxhuan
Zhimei*
(二)

许堂仁 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶饌之美(二)/许堂仁编著. - 上海:上海科技教育出版社,

1999. 11

(美食世界)

ISBN 7-5428-2073-7

I. 滇… II. 许… III. 茶味-食谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38879 号

责任编辑 丁 晶

美术设计 汤世梁

经台湾餐饮出版社授权,

由上海科技教育出版社出版发行

美食世界丛书

茶饌之美(二)

许堂仁 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/40 印张 2.4

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5428-2073-7/G·1375

定价:12.00 元

茶饌之美(二) 茶叶的分类方法繁多,有的以茶叶品种区分,如分为瓜片、毛尖、毛峰;有的以茶叶形态区分,像长炒青、圆炒青、扁炒青、珠茶;有的以产地区分,如西湖龙井、武夷岩茶等。

在中国,茶叶的品种很多,通常以茶叶的制造方法、品质和销售习惯来分类,大约可分为:红茶、绿茶、乌龙茶(青茶)、白茶、花茶和紧压茶(黑茶)。

红茶,指的是经过完全发酵的茶。茶叶从被摘下的那一刻开始,就已经在“发酵”了,红茶即是在采摘下来之后,放在室内或室外,让它完全发酵的茶类。红茶茶叶成品细嫩,冲泡之后汤色红艳,滋味甘醇。红茶名品有祁红、滇红等。

绿茶,则刚好和红茶相反,是未经发酵的茶;当茶叶采摘下来之后,立刻用高温处理,使发酵停止,而保持原有的绿色,即为绿茶。绿茶冲泡之后汤色清绿,滋味浓厚,主要的名品有龙井、碧螺春等。

乌龙茶,又叫青茶,属于半发酵茶,制作时在茶叶发酵的中途给予加热以抑制氧化作用。乌龙茶的成品外形粗壮松散,呈紫褐色,绿茶的鲜浓和红茶的甘醇兼而有之。主要的名品有武夷岩茶、安溪铁观音、台湾乌龙等。此外,由于乌龙茶干燥程度高,耐贮藏,所以一般以陈茶较为珍贵。

花茶,是用含苞待放的香花放入茶坯中制成的。花茶气味芬芳,滋味浓郁,汤色清澈,主要的名品有茉莉花茶、玫瑰花茶、桂花茶等。

紧压茶,又叫黑茶,属后发酵茶,是将粗制茶叶蒸软后,经过装模压制成砖形、碗形、圆饼形等各种形状的再制茶。紧压茶的形状奇特,这是为了便于长途运输和贮藏而设计的,在边疆地区十分受欢迎,名品有普洱茶、花砖等。

另外还有一种白茶,是没有经过制茶的揉捻过程而能保持嫩芽的茶类,属轻发酵茶,是福建的特产,珍品有白毫银针、白云雪芽等。

辨别茶叶的优劣,可以从茶叶的外形、气味、汤色、滋味着手。外形若粗、老、枯、暗则为劣品,若有酸、霉味则不宜饮用,若汤色暗浊则不佳,若入口后感觉苦涩,也不宜饮用。

茶叶也有新、旧之分,当年所采制的茶叶,一般称之为“新茶”,习惯上是将四五月上市的春茶当作新茶;而采制之后留置次年的茶叶,称为“陈茶”。喜欢饮茶的人都知道有句话:“酒越陈越香,茶越存越次”,可见新茶的品质较好。这是因为新茶所含有的成分比较完整,茶叶若放久了,茶叶中的醇类、酸类和酯类等物质,会在常温下受到空气中的水分、光线及氧气的影响而氧化,氧化之后又与其他的物质起作用,就会使茶叶颜色变灰暗,香气减退,茶水之汤色呈浑浊状。

不过,话说回来,不可能四季都有新茶上市,所以茶叶的包装和贮藏非常重要。一

般家庭贮藏茶叶要掌握:干燥、密封、低温、避光四大原则,最好以双层盖的茶叶铁罐来贮藏。

茶叶的主要成分,有水、蛋白质、氨基酸、咖啡因、碳水化合物、多元酚类、矿物质、脂质、植物色素、维生素、有机酸以及挥发性成分。



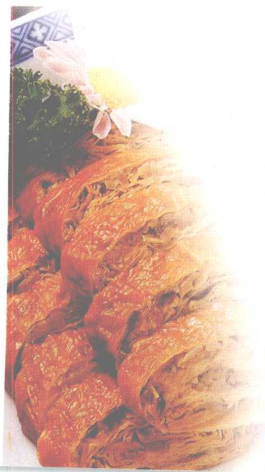
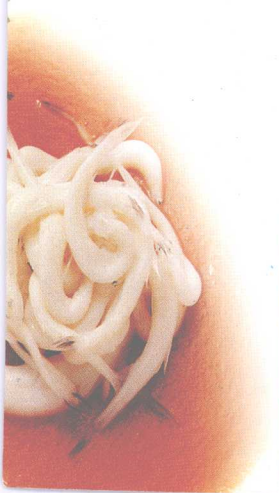
美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

七碗茶

一碗喉吻润，二碗破孤闷。
三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。
四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。
五碗肌骨轻，六碗通仙灵。
七碗吃不得也，惟觉两腋习习清风生！

唐 卢仝



美食世界丛书

Meishi Shijie
Congshu

茶
饌之美 (二)
Chazhuan
Zhimei



目录

茶饌之美(二)

轻发酵茶——金萱

1. 金萱炸三蔬

轻发酵茶——香片

2. 香片百花虾

3. 香片碧绿镶白玉

4. 香片煎虾饼

5. 香片茶饼

6. 香片寿司

7. 白玉香芋

8. 茶香米糕

中发酵茶——冻顶乌龙

9. 冻顶黑椒牛柳

10. 冻顶沙锅鲑鱼头

中发酵茶——铁观音

- 11. 铁观音烧鲜蚶
- 12. 铁观音熏素鹅
- 13. 铁观音炖子鸡
- 14. 铁观音栗子排骨汤

重发酵茶——白毫乌龙

- 15. 白毫猴头扣肉
- 16. 白毫乌龙烤青蟹
- 17. 白毫牛腩

全发酵茶——红茶

- 18. 红茶煎腓力
- 19. 红茶腰果炒鸡丁
- 20. 红茶豆腐鲨
- 21. 红茶银鱼
- 22. 红茶茶叶蛋
- 23. 红茶奶皇包
- 24. 葡萄柚红茶冻
- 25. 茶开口笑

后发酵茶——普洱

- 26. 普洱煨牛腩
- 27. 普洱炖排骨
- 28. 普洱冬茶粥

茶菁类

- 29. 茶菁炸鲜贝
- 30. 茶菁烤鲑鱼
- 31. 香酥炸茶菁
- 32. 春茶粥

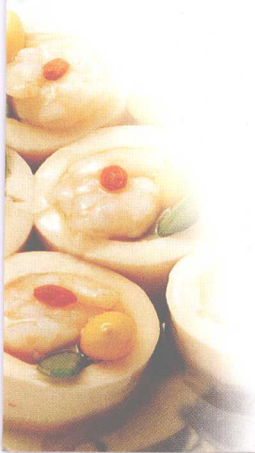
其他类

- 33. 洛神烧明虾
- 34. 洛神花凉糕
- 35. 菊花海鲜羹
- 36. 小排肉骨茶



茶 饌之美
Chazhuan
Zhimei

轻发酵茶——金萱





1

金萱炸三蔬

金萱炸三蔬

主材料 ●

金萱茶末 2 克

配 料 ●

新鲜香菇 6 个

小洋葱 1 个

新鲜金针 150 克

调味料 ●

中筋面粉 1/2 碗

脆酥粉 1/2 碗

吉士粉(干酪粉)2 大匙

鸡蛋 2 个

沙拉油 1 茶匙

作 法 ●

- (1) 新鲜香菇切去蒂；洋葱切头尾去外皮，切成宽 0.5 厘米的洋葱圈；将新鲜金针切去老根。
- (2) 金萱茶末用热开水 100 克冲泡 1 分钟，滤出茶汤，放凉后加入所有调味料拌成面糊。
- (3) 加热油锅，约八分热时将所有蔬菜一片片沾上面糊，下锅炸至金黄酥脆，即可捞起排入盘中。



酬友人春暮寄枳花茶

昨日东风吹枳花，酒醒春晚一瓯茶。
如云正护幽人蛰，似雪才分野老家。
金饼拍成和雨露，玉尘煎出照烟霞。
相如病渴今全校，不羨生台白颈鸦。

唐 李郢



茶饌之美
*Chaxhuan
Zhimei*

轻发酵茶——香片





2

香片百花虾

主材料 ●

草虾 6 只

香片 2 克

配 料 ●

白果 6 粒

豌豆荚 6 片

豆腐 2 盒

调味料 ●

(1) 香菇精 1/2 茶匙

盐 2/3 茶匙

糖 1/2 茶匙

淀粉 2/3 茶匙

(2) 盐 1/2 茶匙

蛋清 1/2 份 (1 个
鸡蛋为 1 份)

淀粉 2/3 茶匙

香片百花虾

作 法 ●

- (1) 草虾去壳,从虾背划一刀,去肠泥,洗净后擦干,加入调味料(2)拌匀。
- (2) 香片加入 3 碗热开水冲泡 2 分钟,将茶汤滤出,加入香菇精调匀备用。
- (3) 把豆腐横切 2 块,每块豆腐用圆形模型压出 2 个圆形,再将豆腐中间挖空,但不可挖至底部。
- (4) 取拌好的草虾,放入豆腐中,虾尾朝上,再取 1 粒白果和 1 片豌豆荚插在虾旁,上笼蒸 5 分钟,取出排入盘中。
- (5) 把冲好的茶汤烧开,加入调味料 (1) (不再加香菇精)勾芡,淋在百花虾上即可。





3

香片碧绿镶白玉

主材料 ●

花生豆腐 2 条
角瓜(台湾的一种
丝瓜)2 条

配 料 ●

草虾 6 只
香片 2 克

调味料 ●

- (1) 盐 1 茶匙
淀粉 2/3 茶匙
糖 1/2 茶匙
(2) 盐少许
蛋清 1/2 份
淀粉少许

香片碧绿镶白玉

作 法 ●

- (1) 香片以 250 克热开水冲泡 1 分钟, 茶汤滤出备用。
- (2) 角瓜切去头尾, 刨去外皮, 切成 2.5 厘米小圆段, 再用挖球器挖掉 2/3 的角瓜肉, 底部留下 1/3; 草虾去头壳留尾, 加入调味料(2)拌匀; 花生豆腐切成高 2 厘米、宽 2 厘米的小段。
- (3) 角瓜内围抹上少许淀粉, 把豆腐镶入, 最上面再镶入草虾(尾部朝上), 上笼蒸 3 分钟后, 取出排盘。
- (4) 另取锅, 加 250 克茶汤, 再加入调味料(1)勾芡, 淋在角瓜豆腐上即可。

