

以茶入菜 健康相隨

以茶入菜

汕頭大學出版社
林淑珠◎著



中文简体字版 ©2007 由汕头大学出版社发行

本书经台视文化事业股份有限公司独家授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

以茶入菜 / 林淑珠著. —汕头: 汕头大学出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-81120-095-9

I. 以… II. 林… III. ①茶—食谱 ②茶—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052429 号

以茶入菜

作 者: 林淑珠

责任编辑: 廖醒梦 李小平 叶 慧

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 3

字 数: 30 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

ISBN 978-7-81120-095-9

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新)

电话 / 603-90563833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题

作者简介

林淑珠

毕业于台湾师范大学中文系，是一位优秀的退休语文老师。林老师热爱喝茶，且具有相当深厚的烹饪基础，致力于推广茶肴——把丰富的茶文化和茶之风味融入菜肴当中。著作包括《喫茶去》（获得1996年金鼎奖）、《简易茶餐》与《茶宴》。

内容简介

《以茶入菜》以中国人最耳熟能详的茶品——入菜，先概述各茶品的基本常识、冲泡之法、存放之要，再按照茶品的特质，斟酌入菜，各茶肴还介绍可以替代入菜的相关茶品。全书内容丰富多样而不繁杂，每道茶菜都把茶的清香和食材的原味搭配得相得益彰，雅致而又实用。

以茶入菜

汕頭大學出版社

林淑珠◎著

以茶入菜，

健康相隨。



推荐序一

林淑珠《以茶入菜》中文简体版序

滑国璋

大哉华夏，本是茶之故乡。数千年的文明史积淀了中国特有的茶文化。上至帝王将相、墨客文人，下至农工百姓、负贩苍头，无不好茶。茶艺茶道，源远流长，先贤们向其中注入了博大精深的理念，因而，茶不仅是人们的生活所需，且具有增进修养、助人内省、明心见性之功力。中国的茶道精神至大至深，蕴涵着无数玄机以及东方传统宇宙观。通过饮茶吃茶，佛家的禅机、道家的清寂、儒家的中庸和睦，都能渗透其中。

真正的方家，不但能从茶中吃出营养，还能吃出禅味诗意，吃出哲学与美学。林淑珠女士的《以茶入菜》为我们摆设了一场丰盛的人文飨宴，令人目惑神迷。这是一把开启化境的钥匙，它不只是茶肴书，更是茶书，不只是茶肴料理者的工具书，更是茶业开发的新立项，是茶文化史上新添的一部专著。一册在手，你不仅能按图索骥、得佳肴美味于筵前，更能慧

海扬帆、得哲理妙悟于餐后。吃茶之乐，乐何如哉！

十数年前，台湾林淑珠女士访问内地并演讲茶艺。笔者聆教，如坐春风，乃即席题赠，以志景仰。俟后，淑珠携友到舍下加盖印章，遂识为友。旗亭分袂，尺素频仍，或命题作字，或诗词唱答，杯水之谊，绵长雋永。

淑珠是台北的语文老师，有雄厚的国学学养。执教之余，钟情于茶文化研究，特别着意于以茶入菜，并身体力行，以茶肴开发为任，集所得之经验，见诸文章。先后著有《喫茶去》、《简易茶餐》、《以茶入菜》、《茶宴》诸作，由台视文化公司、时报文化公司等出版部门出版。其中《喫茶去》一书曾获1996年优良图书金鼎奖，本书《以茶入菜》是其著述之一，繁体字原版由台视文化公司2002年列入台视丛书出版。该书图文并茂，印刷精美，所著文字言简

意赅，深入浅出，既便于理解与照做，又有妙旨深含，发人思索，启人智慧。该书集文字、摄影、书画、装帧于一体，诸美斯臻，赏心悦目。图片逼真，光影璀璨，珍饈陈于案前，见其色如闻其香，令人馋涎欲滴，不能自已。更有家藏诗文书画，点缀其间，使茶餐平添雅韵，俗虑顿清。淑珠女士一向有志于茶文化之推广，有意与海峡两岸华人广结善缘，以茶交友，以茶雅志。汕头大学出版社鹊桥飞架，向内地读者再版此书，功莫大焉。

应信醉茶如醉酒，从来佳茗似佳人。中国茶的传统文化正向世界范畴的现代文明演进。有了林女士的倾情奉献，则雀舌旗枪不让于小蛮樊素，武夷龙井并名于岱岳黄河矣！

丙戌上元津门滑国璋撰于塞上寄蜉楼

推荐序二

认识林淑珠女士是在一场演讲中，知道她写了两本有关茶菜的书，那个时候我正拟对欧美日等国，有关以茶入菜或以茶做点心发展情形，加以探讨。因此对于台湾已有茶菜书，而且林女士的茶菜书已加印了几刷，感到相当兴奋。近几年来国际上有关茶料理之书籍渐渐多起来，显现大家对把茶叶融入菜肴中之好奇心与兴趣，也可见消费者对此方面之书籍有所需求。

林女士是一位优秀的退休语文老师，且具有相当深厚之烹饪基础，加上她的茶龄已有十余年，无怪乎她写的茶菜书《喫茶去》，获得优良图书金鼎奖的殊荣。她是台湾少有之茶菜提倡者，近年来更进而向茶文化方面发展。

她做事非常细心执着，几乎是一丝不苟，这可由她的前两本书《喫茶去》及《简易茶餐》的风格看出来。茶肴的设计，正是要有这种精神，才能成功，因为它要经无数次试做，才能累积出经验与成果，才能把它发表出来；最重要的是，发表出来的茶肴要有创意，而且具文化内涵与艺术情境等，这些基本需求，林女士的书都做到了。这本《以茶入菜》的出版，让茶肴制作的经验得以传承，同时也能造福大众，增加饮食与生活的情趣，丰富人生。

欧美的茶餐材料一般以红茶为主，日本则以绿茶为主，我们深庆中国茶有那么多的茶类可供制作茶菜，而这些茶类均有其与食物调配上的特色，在林女士的大作中均说明得非常清楚且合乎学理。

《以茶入菜》是一本很有特色的茶菜书，因为著者提出新的尝试，把茶肴依茶叶制作过程的“发酵”程度分为九大类，依次是绿茶、包种茶、花茶、乌龙茶、铁观音茶、白毫乌龙茶、红茶、普洱茶、其他类，这在介绍用茶来烹饪（cooking with tea）的书籍应是第一次；特别是著者提出感性之言，希望她的书对有志于茶肴料理的个人或商家，能有参考作用，进而贡献茶业的未来。

茶业在台湾发展已有一百二十几年的历史，茶肴是茶叶多元化产品利用很重要的一环。茶业改良场在20世纪80年代开始茶菜的研发推广，造成相当多之个人、家政班团体、餐厅业者、休闲农场，甚至民间公司，进一步开发创意茶餐，但有关茶肴的专书一直是缺少。由于茶叶外观、汤色、香气与滋味不同，形成了各类茶的特性，不同特性的茶如何与菜肴调配，相信《以茶入菜》这本书是志制作茶肴的个人或团体很好的参考选择。

台湾茶叶改良场场长 林木莲
二〇〇二年八月二十六日于杨梅埔心

自序

作者 林淑珠

1949年生于台湾
台湾师范大学国文系毕业

著作

《喫茶去》(获1996年金鼎奖。时报文化公司出版)

《简易茶餐》(跃升文化公司出版)

《以茶入菜》(台视文化公司出版)

《茶宴》(时报文化公司出版)

这是我的第三本茶肴书，初稿在1999年就完成了，当时只觉得台湾的茶产业似乎就要有一些较为迅速的变动了；而且，始终希望我的书不只是“茶肴书”，而更是“茶书”；因此对于这本书的付印出版，也就采取更为审慎保守的态度，就这样初稿完成至今已数个年头。

台湾有一句俗话说：“文章、风水、茶，知者无几。”的确，十多年来，我对于茶的体会始终是：“易识”而“难精”，要写出一本茶书是多么不容易！或许是求好心切吧，几年来这本书的初稿经过数度改易，如今就要出版了，希望它不只是茶的烹饪书，而更是茶的“入门书”。

台湾的茶产业在这几年来果然有了不小的变动，例如台湾茶叶的输出量更少了，正式与非正式的进口量大为增加；又如在我前两本茶肴书中，均曾对“擂茶”做过详尽的批注说明，倒不曾想过“擂茶”在今日会成为客家茶区最热门的茶餐饮；又如各式冷热饮茶、各种包装饮料茶，随处可看得到，随时可买来喝，这表示“茶”一直受到重视，也一直在推陈出新。

本书虽以“茶肴”为主题，但“茶”是主要元素，因此书中介绍了不少关于“茶”的基本知识。全书共分九大单元，第一大单元是总论，

其中有大标题，大标题之下有小标题，将内容作有系统而简要的介绍，这也是本书其它各章节写作的模式。

以总论为例，举凡茶叶的分类、各类茶叶的特质、茶叶的冲泡方式、茶叶的存放方法、茶肴烹调的学理依据及茶肴调制的要诀等，都涵盖在内。

总之，全书内容务求丰富多样而不繁杂，叙述务求有条有理而不凌乱。

本书按照茶叶制作过程之“发酵”程





度，将茶肴分为九大类。依次是绿茶、包种茶、花茶、乌龙茶、铁观音茶、白毫乌龙茶、红茶、普洱茶及其他类。各茶类之间有一首茶诗加以区隔开来。每一茶类最先是一篇引言，将该茶类以标题式，作概括性的介绍，介绍该茶类的特质及其利用方式等等，也穿插介绍相关的茶文化知识。

对我而言，烹饪是很劳心而更劳力的事，这两三年来我的体力已不如从前，所以渐渐地所着意者也从“茶肴”转为“茶文化”。但始终不变的愿望是：我的茶肴书能对有志于茶肴料理的个人或商家，有参考的功用；更重要的，有启发的价值，能供大家各自发挥，共同为茶肴，进而为茶业的未来而努力。

到目前为止，市面上仍不易看到茶肴专著，因此如同本人之前所写的两本茶肴书一样，这本《以茶入菜》依然算是大胆的尝试，这其实也是我能推则推，推拖了几年才让这本书出版的原因之一，至盼学者专家前辈们不吝指教！

我已经看到很多茶的机关与个人为台湾本土的茶，甚至不分本土与非本土的茶而努力，我的内心常是感动莫名的！我写茶肴书，就算是略尽一个“爱茶人”的绵薄之力吧！

感谢：

茶业改良场场长林木连博士，用心地了解我写茶书的历程与我的三本茶书的内容，而后郑重其事地为本书写下序文，这是令我深深感激而又感动的！

茶改场赖正南先生热心提供许多茶业相关的资料，谨此深致谢意！

我退休之后的书法史老师黄纬中博士，在仲夏之日，挥汗为本书所有的“茶诗”与“茶类”的标题写书法，我感念在心！

感谢内地知名的书画家、文章家兼书评家滑国璋先生惠赐序文、为书名提字，并赐多幅墨宝，使本书大增光彩。

摄影师徐博宇先生和廖家威先生，主编廖雁昭小姐及其它编辑朋友们，你们的用心，我和读者朋友们都看得见，谢谢你们！

林淑珠

二〇〇二年仲夏

目录



- 03 推荐序一·····滑国璋
- 05 推荐序二·····林木连
- 06 自序·····林淑珠
- 10 序曲
 - 传统与创新
 - 茶叶的分类
 - 冲泡茶汤、研磨茶粉
 - 主角配角各得其宜

23

第一章 绿茶

- 绿茶简介·····24
- 绿茶吐司·····26
- 绿茶寿司·····26
- 绿茶酱汁面·····28
- 绿茶果粒虾仁·····28
- 绿茶糯米球·····30
- 绿茶芋圆·····30
- 绿茶糍粽·····32

33

第二章 包种茶

- 包种茶简介·····34
- 清香鱼片·····35
- 清香汤面·····36
- 包种海带汤·····36
- 清香薯包·····38
- 包种茶蚵·····40

41

第三章 花茶

- 花茶简介·····42
- 香片总烩·····43
- 香片薯饼·····44
- 香片鲷鱼酥·····44
- 香片豆腐·····46

47

第四章 乌龙茶

- 乌龙茶简介·····48
- 乌龙山药饼·····50
- 乌龙馄饨片·····50
- 冻顶鲜贝汤·····52
- 乌龙蛋包·····52
- 冻顶吐司卷·····54
- 冻顶桂花酸奶·····54
- 冻顶凉拌素面·····56





57 第五章 铁观音茶

- 铁观音茶简介.....58
- 铁观音烧鸡.....59
- 铁观音果仁饼.....60
- 铁观音汤圆.....60
- 铁观音肉片.....62

63 第六章 白毫乌龙茶

- 白毫乌龙茶简介.....64
- 东方章片.....65
- 槿风小排.....66
- 槿风山药汤.....66
- 东方鱼片.....68

69 第七章 红茶

- 红茶简介.....70
- 红茶果麦.....72
- 红茶薯羹.....72
- 鲨鱼烟.....74
- 红茶油鸡.....76

77 第八章 普洱茶

- 普洱茶简介.....78
- 普洱黑米粽.....80
- 普洱红烧牛肉.....82
- 沱茶莲子粥.....84

85 第九章 其他类

- 茶青、茶油、茶酒、
茶冻简介.....86
- 酥炸茶青.....87
- 茶油红凤菜.....88
- 茶油腰花.....88
- 茶酒水果羹.....90
- 双味茶冻.....92

蓬萊山在何處

玉川子 乘此清風欲歸去

山上群仙司下土

地位清高隔風雨

安得知百萬億蒼生

墮在顛崖受辛苦

便為陳議問蒼生到頭合得蘇息否

唐 盧仝 走筆謝孟陳議寄新茶

茶



序曲

日高丈五睡正濃 軍將打門驚周公
口云諫議送書信 白絹斜封三道印
聞絨宛見諫議面 手闌月團三百片
聞道新年入山裏 勢如驚動春風起
天子須嘗陽羨茶 百草不敢先開花
仁風暗結珠蓓蕾 先春抽出黃金芽
摘鮮焙芳旋封裹 至精至好且不奢
至尊之餘合王公 何事便到山人家
柴門反闕無俗客 紗帽籠頭自煎喫
碧雲引風吹不絕 白花浮光凝枕面
一枕唯吻潤
兩枕破孤悶
三枕搜枯腸 惟有文字五千卷
四枕發輕汗 平生不平事盡向毛孔散
五枕肌骨清
六枕通仙靈
七枕喫不得也 惟覺兩腋習習清風生



茶、咖啡、可可并列为当今世界三大嗜好性饮料，而中国是最早发现并利用茶叶的国家。

中国人利用茶叶的历程演进，大致是：咀嚼鲜叶、生煮羹饮、晒干收藏、蒸青制饼、炒青散茶，而至今日袋泡茶及罐装饮料茶等等的研发与畅行。

中国历代均保留了将茶叶直接煮食——即“羹饮”的方式，今日我们以茶入菜，设计

“茶肴”，以茶叶为主料或副料或佐料，来搭配其它食材一起煮食，不只是使“茶”的“风味”更精致多样而“创新”，其实也是很传统地保留了“茶”的饮食文化。

健康与品味

依照传统的说法，茶有提神醒脑、消积化食、清热解毒等诸多功效，茶是有益健康的饮料，这是不争的事实。但是，经由冲泡茶叶而



传统与创新

“喝茶”的方式，我们人体所能吸收到的营养成分，多属水溶性，如维生素C等；可惜浪费了其中蕴含丰富的脂溶性营养成分，如胡萝卜素和维生素E等。所以我们要藉由“吃茶”来加以吸收利用；我们可以利用茶来搭配其它食物，烹调成“茶肴”来食用。如此，我们不只藉由“茶”而“喝”出健康，也藉由“茶”而“吃”出健康，甚至吃出美味。

此外，如同“喝茶”的本质是自在悠闲的，我们也可藉由“吃茶”、藉由茶肴吃出“品味”，不再匆匆忙忙地只是为了疗肌裹腹而煮饭而吃饭；有时，我们可以让自己有一份闲适的心情，在家中从容不迫地清理一方舒适优雅的用餐空间，备妥几个洁美雅致的餐具，烹调三五道赏心悦目的茶肴，来一次自在愉悦的“茶肴”餐，这即是生活的“品味”。

关于茶肴源起



公元八世纪，唐朝陆羽撰写《茶经》一书，这是中国、也是世界第一部茶书。《茶经》引用《晏子春秋》书中的话说：“婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已。”今人大致根据文中之“茗菜”一词，说明“茶肴”的制作发明，始于春秋时代的晏婴。

然而，《晏子春秋》一书殆

已被学者认为非属春秋时代（即晏子的时代）的作品，其所依托的年代甚至晚至战国之后。

关于上述“茗菜”一词，历来亦有不少学者认为“茗”字当是“苔”字之字形相近而误，如此，则与“茶”无关。

再举一例，有一些茶书这样写着：“中国的饮茶风气，至唐即大为兴盛。”事实上，“唐

朝”约有三百年的历史，饮茶风气在初唐并未大为兴盛，而大致是到“中唐”以后才盛行。

所以类似这些与考据或历史相关的，或其他与茶相关而仍有争议性的话题，在这本茶肴书中就不加以叙述。本书仅单纯地就茶与茶肴方面实用的知识，作简明的介绍；就烹调茶肴与品味茶肴，作详尽的说明。

从茶树上采摘下来的“茶青”，到我们可以冲泡饮用的“茶叶”（茶干），其制造工序非常繁琐复杂，每一过程都得小心谨慎，才能制造出理想的茶叶，可说是“叶叶皆辛苦”。

概括言之，茶叶的制造过程约是：萎

凋、发酵、杀青、揉捻、干燥等。

若是依据制茶过程“发酵”程度来分，茶叶可分为四大类；若是依据茶叶（茶干）和茶汤的“色泽”来分，茶叶可分为六大类（参考下页附表）。



茶叶的分类

味醇香馥，各具特色

不论哪一种分类法，每一类茶叶都各有所长，各具特色，呈现在色、香、味、形等各方面亦都不尽相同。因此，若能将各类茶叶的特性，尽情发挥在茶肴的烹调与效益之中，即可烹调出好吃、好看又有益健康的茶肴餐食。

例如：绿茶可作为食物的配料与着色

料，好看而又风味独特；绿茶、黄茶与白茶具有去腥除臭之效，可用来烹调海鲜类食物，使之更觉清香鲜美；铁观音茶及普洱茶有去油除腻之效，可减轻肉类的油腻感；青茶（乌龙茶）则香气与滋味兼具，可较广泛搭配各种食材；而红茶与白毫乌龙茶则适用于各种冷热饮品与汤品。