

中国茶文化系列

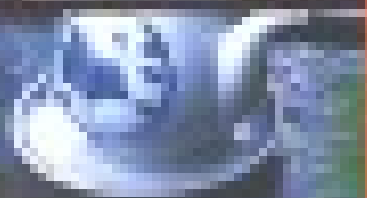
中国茶菜茶点

总主编 上海市茶叶学会
编著 汪国钧



中国石化集团

中國革命軍



中国茶文化系列

中国茶菜茶点

总主编 上海市茶叶学会
编著 汪国钧

山东科学技术出版社



中国茶文化系列
中国茶菜茶点
总主编 上海市茶文化学会
编著 汪国钧

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2065109

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sclkj@jio-public.sd.cninfo.net

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2020432

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街56号

邮编：250001 电话：(0531)2059512

开本：889mm × 1194mm 1/16

印张：10

版次：2002年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-3027-8

N · 142

定价：68.00 元



茶菜茶点，吃出健康，
吃出精神，吃出一份好心情。

前言

茶叶入馐，古已有之。

早在两千多年前的春秋时代，人们已开始食用茶叶。据《晏子春秋》载：“婴相齐景公时，食脱粟之食，炙三弋、五卵，茗菜而已。”这里是说，当时人们吃的是脱壳的粟饭，并用烤禽肉、禽蛋、茶叶菜等作为菜肴食用。茶叶还被当时楚国人作为减肥品使用。楚人颇爱细腰，相传楚人“每喝为减肥必吃残叶。早、晚至少空腹喝一大碗或喝数小杯。茶叶纤维利肠。”

魏晋南北朝时，茶成为佛门道观中的宠品，有所谓“茶禅一味”、“茶佛一味”之说。唐宋时期，佛寺道观制作的茶叶饮料、茶叶菜肴等茶制食品颇多，风味独特，自成菜系，以后逐渐流传到了民间。其主要品种有太和鸡、香茶豆腐、茶蛋……等。宋代城镇集市，茶馆和茶室兴旺，不仅成为饮品品茗的场所，同时也是品尝美味茶食的好去处。这些茶室、茶肆既有清茶供应，也有葱茶、肉羹茶、粥茶、五香茶蛋等等出售。据宋人吴自牧《梦粱录》载：“今杭州茶肆也如之，插四时花，挂名人画，装点店面。四时卖奇茶异汤，冬月添卖七宝擂茶、馓子、葱茶，或卖盐豉汤，暑天添卖雪泡梅花酒。”随着茶





前 言

馆的繁荣,带来了茶食的盛行,各种“茶宴”、“茶会”也进一步发展起来。

元、明、清时代,饮茶之风经久不衰,茶叶烹调和品饮的方法也日臻完善,使传统的茶叶人饌古老遗风在茶食和药茶制造中得到继承和发扬。这时期出现的许多茶制食品,既是日常饮饌,又都是治病保健的药茶方剂。创制的不少茶叶菜肴,如清代的龙井虾仁,以及火熏猪肉、熏猪肝、松仁小肚、火熏猪肚和太爷鸡等等,都是风味独特的茶食佳肴。《清稗类钞》等书中,对于清代流行于民间的一些用茶掺食习俗作了许多具体记载,如书中说长沙茶肆中的茶博士,常以小碟子置放一两片盐姜、菜蔬供茶客食用,茶客则往往另付厚酬;扬州人很喜欢早上去茶室饮茶,并且爱用虾米加豆腐干丝为茶食;而镇江的茶客则常常以盐水猪肚为茶食等等。值得注意的是,这时期出现了许多有关茶菜、茶饮料方面的文献,如元代忽思慧《饮膳正要》中,载有各种茶制食品约20种。明代松江人宋诩所著的《宋氏养生部》卷1茶制篇,就辟有煮茶、汲水、茶香、茶果、茶菜和饮茶等6节,而书中重点论述了供饌茶果和茶菜达40种,其中包括茶叶蛋煮制等,

此书堪称是首部系统研究茶菜制作技术的专著。此外,清代袁枚的《随园食单》、童岳荐《调鼎集》等书皆有有关茶菜的记载。

进入现代社会以后,人们对茶叶的食疗保健作用有了新的认识,茶叶食品日趋丰富多彩,如日本的水茶罐头、茶酒、茶糖果、茶糕点以及茶叶挂面、茶叶盖浇饭等。在我国,茶叶食品的开发和研究也颇有成效,出版了不少专著,开发了不少茶叶食品,如茶糕点、茶饼干、茶面包、茶叶面等,还有茶饮料和



一大批各具特色的茶菜肴，几乎遍及我国的十大菜系。为进一步弘扬茶文化，我们根据多年来的实践，选取适合广大茶艺馆和家庭制作的颇具特色的茶点、茶菜，以图文并茂的形式进行介绍，以利读者如法炮制。

本书在编写过程中得到了上海市茶叶学会秘书长刘启贵先生的指导和帮助，上海茶叶公司等单位提供了部分茶叶实样，在此深表感谢。由于笔者才疏学浅，书中可能存在不少问题，恳望读者批评指正。

汪国钧





图书在版编目(CIP)数据

中国茶菜茶点 / 汪国钧编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2001

(中国茶文化系列)

ISBN 7-5331-3027-8

I. 中... II. 汪... III. 茶—食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 064016 号

《中国茶文化系列丛书》编委会

主 任: 阮浩耕

副主任: 刘启贵 王建荣

编 委: 阮浩耕 刘启贵 王建荣 吴胜天

徐传宏 骆凡凡 汪国钧

丛书总策划: 邵迅

《中国茶菜茶点》 编著者

总主编: 上海市茶叶学会

编 著: 汪国钧

目 录

第一篇 美味茶菜

素菜类

- 油炸雀舌
- 抹茶玉米笋
- 敬亭绿雪
- 屯溪毛豆
- 碧螺腰果
- 祁门茶干
- 碧翠白玉
- 碧螺春凉拌云丝
- 乌龙茶香素鸡
- 炒青茶香臭豆腐
- 乌龙熏素鹅
- 水仙焖豆腐
- 乌龙拌粉丝
- 绿茶茭白
- 龙井银耳三菇
- 五香茶花生
- 茉莉花茶花生

水产类

- 绿茶蒸鲫鱼
- 茉莉鳊鱼
- 龙顶鱼片
- 龙井虾仁



- 六安盐水虾
- 碧螺春百花虾
- 乌龙鳊片
- 信阳虾斗
- 毛峰熏青鱼
- 旗枪菠萝虾
- 雀舌炒鱼米
- 红茶银鱼
- 炒青蛤蜊汤
- 峨蕊干贝银丝羹
- 龙井鲜贝
- 炒青白玉汤
- 炒青蒸鲈鱼

禽蛋类

- 祁门子鸡
- 茉莉茶鸡片
- 开胃茶鸡肉
- 龙井炒鸡丝
- 祁红腰果炒鸡丁
- 美味龙凤片
- 龙顶鸡片汤
- 茶香烤鸡
- 炒青茶鸭
- 清蒸毛峰乳鸽

毛尖鹌鹑蛋粉丝汤

烟熏鹌鹑蛋

五香茶叶蛋

绿茶蛋花汤

龙井焖蛋

蜜茶煮蛋

畜产类

茗眉蹄筋

峨蕊肉丝

薯块茶烧肉

乌龙排骨

乌龙番茄烧肉

铁观音栗子排骨汤

绿茶沙粒

茶香骨

龙井肉片汤

乌龙牛腩



烘烤类

茶香棍

红茶饼干

绿茶曲奇饼干

抹茶蛋糕卷

绿茶蛋挞

峨蕊比萨饼

茶汁面包

羹冻类

抹茶奶冻

抹茶羊羹

抹茶山芋糕

甜橙红茶冻

茶香银耳羹

香茶莲子羹

其他类

绿茶蛋汤

瓜片莲子汤

绿茶粥

红茶糯米汤

抹茶芝麻糊

红茶开口笑

目 录

第三篇 佐茶佳点

蒸煮类

■ 血糯八宝饭

■ 鸽蛋圆子

■ 上海鲜肉粽

■ 南翔小笼蒸包

■ 寿桃包

■ 梅花薄荷糕

■ 糖 藕

煎 炸 类

■ 咸水角

■ 莲蓉麻球

■ 虾茸土司

■ 鸡汁糍饭糕

■ 生煎蒸包

烘烤类

■ 苏式洋钱饼

■ 松子枣泥麻饼

■ 葱油方酥

■ 樱桃椰丝塔

■ 巧克力塔

■ 豌豆塔

■ 红心白雪干点



干层酥 ■

樱桃起酥 ■

计司条 ■

奶油螺丝 ■

牛肉饺 ■

泡夫 ■

花生酱贵人指 ■

腰果马蹄饼干 ■

奶油公主酥 ■

心形夹心饼干 ■

巧克力马蹄饼干 ■

杏仁饼干 ■

花生牛利 ■

果酱巧克力牛利 ■

白脱片 ■

其他类

酒香凤爪 ■

紫金凤爪 ■

附录

茶叶简介

绿茶 ■

炒青 ■

西湖龙井 ■

浙江龙井
 碧螺春
 开化龙顶
 敬亭绿雪
 金坛雀舌
 信阳毛尖
 峨 蕊
 婺源茗眉



六安瓜片
 红茶
 祁门红茶
 乌龙茶
 铁观音
 闽南水仙
 茉莉花茶
 常用厨房容器计量对照表

第一篇

美味茶菜

茶叶入菜，古已有之。《柴与茶博录》说：“茶叶可食，去苦味二三次，洗净，油盐姜醋调食。”

茶叶有特殊芳香，可增加菜肴的清香味，诱人食欲，茶叶又可以增加许多人体需要的营养素，茶叶中还有不少杀菌成分，如硫、酚类、醇类和酯类等，对葡萄球菌和大肠杆菌有一定的抑制作用。茶菜尤其适合夏天食用。

制作茶菜的茶叶宜选用芽叶肥壮、鲜嫩的品种。烹调茶菜要注意掌握“入口清淡，少油少盐”的原则，尽量少放味精，以求原汁原味。



素菜类

油炸雀舌

本品采用黄山毛峰之上品“雀舌”制作，制品色泽金黄，细嚼此菜倍感茶香浓郁。

1. 黄山雀舌茶叶 80 克，鸡蛋 1 个，精盐 0.5 克，干淀粉 15 克，花椒盐 5 克，麻油 500 克（约耗 30 克）。

制法

1. 将黄山雀舌茶叶置碗中，冲入 150 毫

升水泡开，倒入漏网沥去水。

2. 碗中磕入鸡蛋，加入食盐，用蛋甩搅打至蛋液发泡，倒入泡开的茶叶拌匀，再加入干淀粉拌成糊。

3. 在锅中放入麻油，加热至 150 度，用筷夹起裹上蛋糊的茶叶，分散投入油锅油炸，用勺子轻推划散，尽量避免粘连成大块。余至金黄色，捞出沥干油，撒上花椒盐，即可食用。

