

The background of the cover features a collage of food and drink. In the top left, a metal tray holds a large portion of green tea leaves. To the right, a silver platter displays several dumplings with colorful fillings. The bottom half of the cover is dominated by three white ceramic bowls filled with thin, light-colored noodles in a clear broth, garnished with fresh green leaves. These bowls are arranged on a wooden surface, with vibrant purple orchids and green foliage interspersed around them. The entire scene is set against a red and white checkered tablecloth.

创新茶肴

100味

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

创新茶肴 100味



汤全明 主 编

江苏科学技术出版社
凤凰出版传媒集团

图书在版编目 (CIP) 数据

创新茶肴 100 味 / 汤全明主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5345-5853-5

I. 创… II. 汤… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 007397 号

创新茶肴 100 味

主 编 汤全明
责任编辑 龚 彬
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
制 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1 / 16
印 张 4
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5853-5
定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序 言

《创新茶肴 100 味》即将出版了。这是一件值得祝贺的事。

之所以值得祝贺，乃是因为这本反映茶叶肴馔的书，是中国大陆迄今为止出版的第一部，其意义是不能低估的。

其次，这本书收录了 100 道茶叶肴馔，大多构思巧妙，制作精细，具有独特风味和一定的养生效果，且图文并茂，便于学习、推广，是应当引起饮食界和“茶客”们重视的。

再次，这本书的出版，是溧阳市政府、江苏省烹饪协会通过联合举办全国性茶肴比赛催生的，充分反映了溧阳市旅游局善于继承、勇于创新的精神。

在此，不妨简要回顾一下中国茶肴发展的历史。

史料记载，中国人饮茶的历史不下数千年，以茶入馔的历史亦十分悠久。在早期，恐怕是将茶叶煮了以后又吃叶子又喝汤汁的，如郭璞《尔雅注》讲古时之茶，“叶可煮作羹饮”。唐代诗人皮日休在《茶中杂咏》中也提到，陆羽之前，人们对茶是“浑以烹之，与夫淪（煮）蔬而啜者无异也”。又，《晏子春秋》中有“晏婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已”的记述，有学者认为“茗菜”即以茶做菜。但古书中也有“茗菜”为“苔菜”的，且“茗菜”可以断为“茗、菜”，即既饮茶，又吃蔬菜之意。故“茗菜”尚不能肯定指以茶做菜。唐朝以后，饮茶一直为主流。但是，也出现了不少茶肴茶馔。如唐代有奶酥茶、茗粥。宋元时有“擂茶”，系以沸水冲泡擂碎的茶叶、炒熟芝麻、川椒末、盐、酥油饼末而成，还可以加栗片、松子仁、核桃仁。明代，已有加茶叶、盐煮的“茶叶蛋”，茶叶末加中药末混合制成的“食药”“茶叶粥”的详细制法也写进了书中。清代，更有用茶叶和猪肉块红烧的“茶叶肉”，用茶叶熏的“熏鱼”，武夷茶加鸡蛋煮成的绿色的“文蛋”，《红楼梦》中也写到“茶面子”——面茶、“杏仁茶”，均要加茶汁制作，“奶子茶”的记述也多。近现代，杭州出现名菜“龙井虾仁”，苏州出现“碧螺虾仁”，徽州出现“毛峰熏鲥鱼”，加茶叶末的糕点也有出现……

从回顾中可以看到，古代茶肴茶馔虽然不少，但总的来讲，品类仍然不多，烹饪方法也较为单调，估计和相当多的古人主张饮茶，讲究“清”的韵味，不提倡以茶入馔有关。

然而，事物总是要向前发展的。既然古代流传下来不少茶肴茶馔，并一直受到大众的欢迎，那么，今人在此基础之上继承与发展就是顺理成章的了。实际上，前些年，上海、苏州均有餐饮企业推出茶宴，反映甚佳。因此，作为中国重要的茶叶产区溧阳，主办茶肴比赛，出版创新茶肴菜谱，该是“当仁不让”的了。君不见，唐代陆羽《茶经》中所记的茶叶产地“常州”“湖州”（《茶经·八之出》）正是包括“溧阳”在内的。近数十年来，溧阳先后培育出茶叶精品白茶、南山寿眉、前峰雪莲、沙河桂茗、碧螺春等，驰名遐迩，声誉日隆。这些，无疑成了溧阳推出茶肴，搞茶肴大赛的先决条件。但是，溧阳人心胸是开阔的，在茶肴大赛中，人们可以见到许多外地选手，他们（包括溧阳当地选手）使用的茶叶有龙井茶、雨花茶、普洱茶、铁观音、冻顶乌龙、红茶、苦丁茶，等等，使得参赛作品的风味多样，更加诱人了。

“春来茶香满湖山，人饮入馔总相宜。”这是在本文结束前送给溧阳的一句话。试想，春三月时，人们来到溧阳，可以见到一湖碧水，满山新绿，空气中弥漫着茶香，清新无比，斯时，品新茗而尝茶馔，游天目湖而逛茶林场，雅意雅趣，是何等的赏心乐事，真让人流连忘返了！

《创新茶肴 100 味》编委会

编委会主任 马小其

编委会成员 (按姓氏笔画为序)

王 金 朱红新 刘国慧

汤全明 冷 洁 唐洪祥

主 编 汤全明

副 主 编 朱红新 冷 洁 王 金

特 约 编 辑 朱 洁 朱旭琴 吕志刚 张 科

张成新 陈卫君 周 洁 陶锁明

施 晋 潘晓洪 缪国林

菜 谱 整 理 任 俊 卢艳丽 张文祥

目 录



茶粉慕丝·····	1	茶香乌米饭·····	16
茶汁菊花翅·····	2	金花四溅·····	17
茶香菊花鱼·····	2	功夫茶水鱼·····	17
清蒸茶鲫鱼·····	3	新派茶捆鸡·····	18
一帆风顺·····	3	茶香鱼胶冻·····	18
鲍汁桂茗茶·····	4	茶香手撕鸭·····	19
茶香鱼鳞蛋·····	5	茶香五彩鱼·····	20
竹筴白茶虾·····	5	茶香叫花鸽·····	20
金陵抹茶方糕·····	6	红茶培米·····	21
七味茶山盐焗鸡·····	6	翡翠鱼丸·····	21
茶香布袋豆腐·····	7	功夫茶香浸玉脂·····	22
茶香鱼鳞蛋·····	7	竹筒翠柏虾·····	22
茶香大团圆·····	8	毛峰煨肉·····	23
茶香仔排·····	8	茶香乳鸽皇·····	23
紫砂竹鸡盅·····	9	茶香鸡·····	24
鲜茶炖笋肉·····	10	茶香牛仔饭·····	25
茶香乳鸽·····	10	金牌茶香鳊鱼·····	25
茶香银鼠鱼·····	11	一品茶香赛猴脑·····	26
太公茶香鸡·····	11	茶园牡丹艳·····	26
茶香翡翠盏·····	12	珍珠狮子头·····	27
天目茶香鸡·····	12	绿茶团子·····	27
玉枝白玉·····	13	绿茶汤圆·····	28
茶果飘香·····	13	寿眉茶香饭·····	28
茶冻珍珠丸·····	14	碧螺生焗鱼脸·····	29
竹筒豆瓣·····	15	锡纸茶排·····	30
龙井水晶虾·····	15	思园茶蛋骨·····	30
金陵茶香一品酥·····	16	南山茶香骨·····	31



茶香鱼鳞蛋·····	31	铁观音炖老鸭·····	46
生态茶园田螺鸡·····	32	鸿运豆丹·····	46
茶香鱼·····	32	龙井双白·····	47
碧波影月·····	33	茶汁鲜百合·····	47
龙井小牛肉·····	33	清汤茶叶·····	48
锅贴绿茶银鱼·····	34	茶香基围虾·····	49
观音满壶香·····	34	翠茶鲍生·····	49
双色茶香橄榄鱼·····	35	普洱藕丝酥·····	50
雨花水晶鸽蛋·····	36	茶香银鱼·····	50
绿茶菠萝包·····	36	茶香鲶鱼面·····	51
茶色芙蓉大虾·····	37	龙井茶糕·····	51
铁观音味大虾·····	37	千层茶香肉·····	52
桂茗神仙鸡·····	38	茶香虾·····	52
游龙戏秋菊·····	38	茶香炒鸡丝·····	53
冻顶乌龙大皇蛇·····	39	一品功夫汤·····	53
苦丁菊花鱼翅盅·····	39	绿茶大麻糕·····	54
茶香顶汤海珍盅·····	40	翡翠白玉狮子头·····	54
盐焗铁观音大连鲍·····	40	茶香银鳕鱼·····	55
茶香牛弯弯·····	41	茶香蜂巢虾·····	55
茶香锦绣鳕鱼·····	42	铁观音茶虾·····	56
中式烤阿拉斯加鳕鱼·····	42	茶香鱼线·····	56
夏季竹帘·····	43	铁观音炖鳗·····	57
碧螺春鲍汁鱼腐·····	43	茶香地龙·····	57
绿茶面·····	44	龙井炒河虾·····	58
茶香鱼腩·····	44	雪山飞狐·····	58
沙律红茶饭·····	45	茶香锅巴·····	59
虾子扣山药·····	45	茶浓春韵·····	59



茶粉慕丝

菜肴制作：狄春良 江苏省溧阳天目湖宾馆

原料：茶粉、鲜奶油、食品添加剂。

制法：

1. 在鲜奶油中掺入茶粉，在另外的鲜奶油中分别加入黄、红食用色素。
2. 将掺入茶粉的鲜奶油搅拌上劲，装入圆形模具，使其成型，装入玻璃器皿中。
3. 将添加了黄色色素的鲜奶油装入裱花嘴中，使其成花型，点缀于圆形慕丝周围。
4. 将添加了红色色素的鲜奶油装入裱花嘴中，点缀于圆形慕丝上，装盘即可。

特点：

茶香味浓，香甜可口，形状美观。

制作精巧雅致，味道清鲜可口，是富有营养的美味茶馐。



茶汁菊花翅

菜肴制作：宗科星 江苏省溧阳天目湖宾馆

玉白的素翅、嫩黄的白茶、玛瑙红的枸杞相配，色泽雅丽。既是美味佳肴，又可作药膳食疗，清热、消食、利尿。

原料：白萝卜、白菜、枸杞子、盐、味精、鲜茶叶、高汤、色拉油。

制法：

1. 将白萝卜改刀成菊花形状，白菜成条形，分别焯水待用。

2. 高汤中加入鲜茶叶稍熬汁，使其有茶香味。

3. 将焯水后的菊花形萝卜、白菜条放入沙锅，加入少许色拉油、高汤炖酥烂，再放入枸杞子略煮，用盐、味精调味。

4. 装盘后点缀即可。

特点：

造型美观，酥烂味美，茶香味浓。

茶香菊花鱼

原料：乌鱼、顶级茶尖、葱、姜、料酒、盐、味精、高汤、色拉油等。

制法：

1. 将乌鱼整治干净，去骨、皮后待用。

2. 将净鱼肉剞菊花花刀，加葱、姜、料酒、盐、味精腌渍。

3. 将腌渍后的鱼肉过油定型。

4. 将盘中原汤倒入锅内，加入少许色拉油、顶级茶尖、高汤煮沸，再放入过油后的菊花鱼，调味、装入盏中，点缀即可。

特点：

形态美观，色泽洁白，茶香味美。



菜肴制作：黄勇 江苏省溧阳天目湖水悦山庄

透明的盏中，雪白的鱼肉与翠绿的茶叶和谐一体，雅！



清蒸茶鲫鱼

菜肴制作：冯云波 江苏省溧阳天目湖水悦山庄

肉质鲜嫩，清香四溢。既富营养价值，又有补脾肾、生津止渴功效。

原料：河鲫鱼、顶级茶尖、葱、姜、料酒、盐、味精、糖、酱油、色拉油等。

制法：

1. 鲫鱼初加工后，加葱、姜、料酒、盐、味精腌渍。

2. 将腌渍后的鲫鱼装盘，撒上顶级茶尖，上笼蒸。

3. 将盘中原汤倒入锅内，加葱、姜、料酒、盐、味精、糖、酱油、色拉油调味，将调味汁倒入鱼盘。

4. 将剩下的顶级茶尖焯水后，覆在蒸好的鱼体上，稍点缀即成。

特点：

茶香鱼香，口味鲜美。

一帆风顺

原料：鳊鱼、绿茶、葱、姜、料酒、盐、味精、淀粉、各种调味汁、色拉油等。

制法：

1. 将鳊鱼取净鱼肉，再将其平批成0.1厘米厚的片待用。

2. 将鱼肉片加入绿茶、葱、姜、料酒、盐、味精腌渍待用。

3. 将腌渍好的鱼肉片拍粉处理后，用竹签穿起。

4. 将鱼肉片油炸至脆，装盘，跟上各种调味汁，点缀即可。

特点：

形态美观，口味多样，有茶香味。



菜肴制作：狄春良 江苏省溧阳天目湖宾馆

一番风景入眼帘，造型优美；茶香鱼香浓郁，风味独特。



菜肴制作：戚美君 江苏省溧阳天目湖宾馆

鲍汁桂茗茶

原料：白茶、鲍鱼、葱、姜、料酒、盐、味精、高汤、色拉油等。

制法：

1. 将鲍鱼肉批成薄片，加葱、姜、料酒、盐、味精腌渍待用。
2. 将腌渍后的鲍鱼放入锅中，加入高汤、白茶、色拉油一起扒成熟。
3. 装盘后点缀即可。

特点：

色新味美，微带茶香。

古人说“吃茶”，因为人类对茶的利用，是从咀嚼鲜叶开始的。“沙河桂茗”是中国名茶。将名贵的桂茗白茶掺入鲍鱼肉中做成菜肴，乃是“吃茶”的延伸。

茶香鱼鳞蛋



菜肴制作：吴建坤 江苏省溧阳天目湖宾馆

不仅味道鲜美，口感爽滑，而且色泽透明如琥珀，美不胜收。

原料：鱼鳞、茶粉、新鲜茶叶、枸杞、葱、姜、料酒、盐、味精、高汤、色拉油等。

制法：

1. 将鱼鳞洗净后，放入高汤中，加葱、姜、料酒、茶粉、盐、味精蒸制待用。

2. 将蒸制后的鱼鳞胶倒入抹过油的球形器皿中，中间嵌入茶叶和枸杞，入冰箱冷冻定型成鱼鳞蛋。

3. 从冰箱取出鱼鳞蛋装盘，稍加点缀即可。

特点：

形态逼真，晶莹剔透，茶香味美。

竹篓白茶虾

原料：溧阳天目湖新鲜白茶、溧阳天目湖湖虾、葱、姜、料酒、盐、味精、色拉油等。

制法：

1. 将天目湖湖虾初加工，剖开后加葱、姜、料酒、盐、味精腌渍处理。

2. 将腌渍后的湖虾入油锅中炸至外皮酥脆，同时将新鲜白茶也略炸。

3. 将成熟后的虾和白茶一起包入塑料薄膜中，成型装盘。

4. 带上一壶泡好的白茶一起上桌。

特点：

造型丰富，茶香味浓。



菜肴制作：符琛波 江苏省溧阳天目湖宾馆

融香茗与佳肴于一体，色、香、味俱佳，且具有一定的食疗功能。



金陵抹茶方糕

菜肴制作：韩小荣 江苏省金陵溧阳宾馆

制作讲究，味道可口。而且淡绿色的方糕与朱红漆盘的色泽对比，极富艺术感。

原料：糯米粉、山芋粉、绿茶粉、小米粉、白糖、酵母等。

制法：

1. 将糯米粉、山芋粉、绿茶粉、小米粉加水揉匀。
2. 在粉团中加适量白糖、酵母后，稍发酵。
3. 将粉团放入糕模中制成方糕，上笼蒸透。
4. 装盘，点缀即可。

特点：吃口软香，绿茶味浓。

七味茶山盐焗鸡

原料：当地三黄鸡、茶叶、各种香料、料酒、盐等。

制法：

1. 将三黄鸡初加工后，加料酒、盐、茶叶、各种香料腌渍。
2. 在大量盐中加茶叶、各种香料炒透。
3. 将腌渍后的三黄鸡放进炒制的盐中焗透。
4. 整只装盘后，点缀即可。

特点：

形态饱满，口味干香。

色泽油光金黄，质地皮酥肉嫩，味道香郁鲜美。



菜肴制作：岑健 江苏省金陵溧阳宾馆

原料：日本豆腐、虾仁、绿茶、韭菜、葱、姜、盐、味精、高汤、料酒、色拉油。

制法：

1. 将日本豆腐高温炸至表面结壳。
2. 用小刀将豆腐挖空。
3. 将虾仁、绿茶斩成茸后，加葱、姜、盐、味精、料酒、色拉油调味，搅打上劲后，放入豆腐袋中，扣上韭菜，放入加有高汤的茶水中，上笼蒸熟即可。

特点：

形态美观，口味鲜美。

茶香布袋豆腐



菜肴制作：蒋力 江苏省溧阳天目湖宾馆

茶叶大雅，豆腐大俗，却互为融合，形味佳美，乃食中精品。



菜肴制作：葛永强 江苏省溧阳虹枫度假村

茶之清纯、鱼鳞蛋之滑嫩给江南水乡平添几许妩媚。

茶香鱼鳞蛋

原料：鱼鳞、碧螺春茶叶、葱、姜、盐、味精、高汤、料酒、色拉油。

制法：

1. 将鱼鳞熬制成冻，待用。
2. 在鱼冻中加入茶叶汁、葱汁、姜汁、盐、味精、高汤、料酒继续熬制。
3. 将熬后的鱼鳞冻，装入抹过油的容器中，同时每一容器鱼鳞冻中，放进几片茶叶。
4. 将容器放进冰箱冷冻成型，装盘，略加点缀即可。

特点：

形态逼真，口味鲜咸。

茶香大团圆

原料: 绿茶粉、水磨米粉、生粉、泡打粉、芝麻、白糖、色拉油。

制法:

1. 将绿茶粉、水磨米粉、生粉、泡打粉用水调成团后,加入适量白糖发酵处理。

2. 将发酵后的粉团做成大球形,内部是空的。

3. 将球形粉团滚上芝麻,入油锅中炸。

4. 成熟后装盘,点缀即可。

特点:

吃口软香,茶香味浓。



菜肴制作: 韩小荣 江苏省金陵溧阳宾馆

“大团圆”如天外来物,混沌初开,人世间一体;又为茶食,伸手可及,其乐融融。



菜肴制作: 冯云波 江苏省天目湖水悦山庄

茶香仔排虽貌不惊人,可茶香与肉香交相呼应,回味无穷。

茶香仔排

原料: 猪小仔排、新鲜顶级茶尖、葱、姜、盐、味精、料酒、淀粉、色拉油。

制法:

1. 将猪小仔排初加工后,加新鲜顶级茶尖、葱、姜、盐、味精、料酒腌渍。

2. 先将新鲜顶级茶尖在油锅中炸制,装盘。

3. 将腌渍后的猪小仔排拍粉后,放进油锅中炸制成外酥脆、里鲜嫩。

4. 整只用锡箔包好后装盘,稍加点缀即可。

特点:

外酥里嫩,茶香味浓。



紫砂竹鸡盅

菜肴制作：戚美君 江苏省溧阳天目湖宾馆

原料：当地竹鸡、白茶、冬瓜、葱、姜、盐、味精、料酒、色拉油。

制法：

1. 将竹鸡初加工后，切成块，冬瓜成球形。
2. 将鸡块、冬瓜球焯水。
3. 将鸡块先入沙锅中调味，同时加入茶叶水炖制，酥烂后加入冬瓜球继续炖制成熟。
4. 分装入紫砂盅中。

特点：

口味咸鲜，有茶清香。

林中竹鸡有真趣，跑入砂盅成美味。



鲜茶炖笋肉

原料：猪五花肉、笋肉、枝山白茶、红茶（鲜茶叶）、葱、姜、盐、味精、料酒、糖、酱油、色拉油。

制法：

1. 将猪五花肉切成块，笋肉切成筒状。
2. 将猪五花肉放入锅中，加红茶鲜茶叶、葱、姜、盐、味精、料酒、糖、酱油、色拉油炖熟。
3. 将笋肉加枝山白茶一起水煮成熟。
4. 将熟后的猪五花肉分装入煮熟的笋肉中，装盘。

特点：造型美观，肉酥烂且有茶香。

菜肴制作：吴建坤 江苏省溧阳天目湖宾馆

五花肉与笋筒、茶叶为伍，又有水车草屋做伴，好一幅山水田园图！

茶香乳鸽

原料：乳鸽、新鲜顶级乌龙茶、葱、姜、盐、味精、料酒、色拉油。

制法：

1. 将乳鸽初加工后，用乌龙茶、葱、姜、盐、味精、料酒腌渍。
2. 将腌渍后的乳鸽入油锅中炸制。
3. 将新鲜乌龙茶入油锅中炸制。
4. 分装入盘中，稍加点缀即可。

特点：

口味咸鲜，有茶清香。

乌龙摆首不见尾，乳鸽展翅空中飞，如今烹成一盘菜，鲜感清香味更美。



菜肴制作：黄勇 江苏省溧阳天目湖水悦山庄