

经典

普洱茶菜

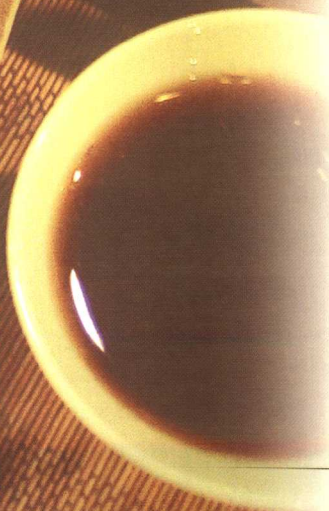
关明 主编



云南科技出版社

继承中华优秀茶文化传统
发掘南民族茶文化资源

乙酉秋 李师旋



普洱

入馔味无穷



关明

在上古时代，茶是作为药用的，而药物又是与食物不可分割的。《吕氏春秋》中：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益气”。因而有“药食同源”、“药食同理”、“药补不如食补”之说。用茶作为菜肴、食品和膳食，古已有之。在我国民间不少地方称茶叶为“茶米”，甚至连饮茶也叫“吃茶”。普洱茶的原产地云南省的一些少数民族一直认为，祖先的最初食物是茶与米的结合，因此老人临终前，亲属要把茶叶和米放入死者口中。茶叶有很高的营养价值和保健作用，吃茶比喝茶水摄取的营养更多，因而茶叶入馔日渐风行。云南少数民族就有许多吃茶的习俗。例如：瑶族油茶，藏族的牛羊油茶、骨汤茶、碱茶、糌粑茶、酥油茶，基诺族凉拌茶，独龙族、怒族的漆油茶，回族的糊米茶、糖茶、盖碗茶、油茶，苗族的清口油茶，瑶族的浓油茶等，都是连茶叶一同吃。如今的“吃茶”，已不像从前只是将茶叶加入单个食品或某一类食品中，而是有意识地将茶叶作为菜肴烹饪的饮食方法，形成茶饭、茶菜、茶食品、茶饮料的全面配套的特色餐饮，从而使之成为茶叶消费的一种全新形式。

创新是餐饮业永恒的主题，尝新吃鲜是人的本性。过去是素面朝天的普洱茶菜，如今因有“马帮文化”的内涵，成了众人追捧的明星。普洱茶叶

在上古时代，茶是作为药用的，而药物又是与食物不可分割的。《吕氏春秋》中：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益气”。因而有“药食同源”、“药食同理”、“药补不如食补”之说。用茶作为菜肴、食品和膳食，古已有之。在我国民间不少地方称茶叶为“茶米”，甚至连饮茶也叫“吃茶”。普洱茶的原产地云南省的一些少数民族一直认为，祖先的最初食物是茶与米的结合，因此老人临终前，亲属要把茶叶和米放入死者口中。茶叶有很高的营养价值和保健作用，吃茶比喝茶水摄取的营养更多，因而茶叶入馔日渐风行。云南少数民族就有许多吃茶的习俗。例如：瑶族油茶，藏族的牛羊油茶、骨汤茶、碱茶、糌粑茶、酥油茶，基诺族凉拌茶，独龙族、怒族的漆油茶，回族的糊米茶、糖茶、盖碗茶、油茶，苗族的清口油茶，瑶族的浓油茶等，都是连茶叶一同吃。如今的“吃茶”，已不像从前只是将茶叶加入单个食品或某一类食品中，而是有意识地将茶叶作为菜肴烹饪的饮食方法，形成茶饭、茶菜、茶食品、茶饮料的全面配套的特色餐饮，从而使之成为茶叶消费的一种全新形式。

FORWARD



在十七世纪，茶是作为而药物又是与分割的。《吕氏春秋》中：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，合而服之，以补精益气”。因而有“药食同源”，“药补不如食补”之说。用茶作为菜肴、食品和膳食，古已有之。在我国民间不少地方称茶叶为“茶米”，甚至连饮茶也叫“吃茶”。茶的原产地云南省的一些少数民族一直认为，祖先的最初食物是茶与米的结合，因此老人临终前，亲属要把茶叶和米放入死者口中。茶叶有很高的营养价值和保健作用，吃茶比喝茶水摄取的营养更多，因而茶叶入饌日渐风行。云南少数民族就有许多吃茶的习俗。例如：瑶族油茶、藏族的生羊油茶、骨汤茶、碱茶、糌粑茶、酥油茶，基诺族凉拌茶，独龙族、怒族的漆油茶，回族的糊米茶、糖茶、盖碗茶、油茶，苗族的清口油茶，瑶族的浓油茶等，都是连茶叶一同吃。如今的“吃茶”，已不像从前只是将茶叶加入单个食品或某一类食品中，而是有意地将茶叶作为菜肴烹饪的饮食方法，形成茶饭、茶菜、茶食品、茶饮料的全面配套的特色餐饮，从而使之成为茶叶消费的一种全新形式。

Foreword

能饮用，能调和滋味，增加色彩，又具有药理成分，普洱茶里有许多微量元素和矿物质，不溶于水，而溶于油，入菜的最大好处是可以去腥味、除油腻、清肠胃，可增加肉质的爽滑度，有肥而不腻的特点。普洱茶叶入菜讲求搭配和工艺，普洱茶做菜不仅仅是取普洱茶之香味，还把普洱茶叶分成很多类来制作。茶菜要取茶之色、茶之味、茶之香、茶之形、茶之韵、茶之魂，不同的普洱茶有不同的普洱茶菜做法。在苏杭菜中已有用龙井茶制作的菜肴范例，但只是一些片段和章节。用普洱茶做菜，不必都像龙井虾仁那么直白，非要把普洱茶叶撒在上面。所以《经典普洱茶菜》一书应用科学的方法，试探性地对普洱茶菜进行分类，把普洱茶茶汁、普洱茶茶汤、普洱茶椒粉、普洱茶香熏、普洱茶叶片、普洱茶卤、普洱茶酒、普洱茶油、普洱茶鲈、普洱茶点、普洱茶面、普洱茶饮等的特性分别进行阐述，列举菜例，不仅有特色鲜明的菜点，还有档次不同的宴席搭配，做到吃茶不见茶，吃菜体味茶。当然，用普洱茶入菜的前提是要选用优质的普洱茶，如果能够用上十年、二十年的普洱茶，味道更醇正，还能将这普通的菜变得身价百倍。

这里的云南普洱茶菜，是千年茶经内无踪迹、古今菜谱里难寻觅的民族宴席菜，即将成为中国饮饌史上的一株奇葩。让更多的人来吃普洱茶菜，感受真实的盛世太平。

茶經

编委会主任 李师程

编委会副主任 蔡勇 梁玉虹 关明 王明明 孙琳

阮殿蓉 吴家力 李亚全 杨崇仁

主编 关明

副主编 孙毅 吴涯 孙俊 苏桂 杨洋

编委 关明 孙毅 吴涯 孙俊 苏桂 王明明

谭瑾 袁巍 朱江 陈杰 崔姜昆 唐永东

林立 傅保全 毛家伟 孙东生 罗启语 袁戎

张德忠 陈永发 李显峰 关保昌 王智明 余廷洋

李单志 赵智昆 吕云 凌晨 朱暄 张宝峨

张静波 关云峰 杨洋

协编单位

云南民族茶文化研究会

中国国际茶文化研究会普洱茶品质检测分析中心

云南六大茶山茶业有限公司

云南康乐茶叶交易中心

云南龙润茶业有限公司

昆明桂花大厦

昆明海天酒店

食上云南普洱茶餐厅

金泉大酒店

世博吉鑫园

大理亚星大饭店

大理阿达音餐饮管理公司

丽江国际大酒店

**普洱茶汁类 / 1**

- 陈年普洱煮桂鱼 / 2
茶汁鱼糕 / 3
普洱茶凉糕 / 4
普洱茶烤羊腿 / 5
茶汁焗银雪鱼 / 6
茶汁双珍 / 7
茶罐炖八珍 / 8
老茶板栗鸡 / 9
茶壶龙虾丸 / 10
茶枣老南瓜 / 11
茶汁冬瓜球 / 12

普洱茶汤类 / 13

- 云南普洱肉骨茶 / 14
老茶汤浸石斑 / 15
金蟾茶汤鱼翅 / 16
茶汤素翅 / 17
红汤老鹅肉 / 18

普洱茶椒粉类 / 19

- 茶末炆洱海螺 / 20
食上茶末烤节虾 / 21
原始茶味烤羊排 / 22
普洱茶伴冻活鲍 / 23
茶香八大锤 / 24
佤族茶椒回锅鸡 / 25
版纳四蘸碟 / 26

普洱茶香熏类 / 27

- 茶熏七分骨 / 28
普洱茶熏野兔 / 29
陈茶老卤熏板鸭 / 30
官渡茶熏肉 / 31
版纳香茶熏牛肉 / 32

普洱茶叶片类 / 33

- 普洱青茶嫩虾丸 / 34

- 版纳鲜茶熘鸡丝 / 35
塔山三香龙虾仔 / 36
软炸版纳嫩茶芽 / 37
普洱茶酥红豆 / 38
普洱老茶酥五果 / 39
普洱茶爆虾仁 / 40
老茶煮火腿 / 41
脆皮香茶鸡 / 42

普洱茶卤类 / 43

- 普洱茶香鸽 / 44
茶卤肉包骨 / 45
茶卤四品 / 46
茶卤锅烧肉 / 47
普洱茶卤三黄鸡 / 48

普洱茶酒类 / 49

- 茶酒熘鳄鱼掌 / 50
茶酒大鱼头 / 51
茶酒白鳝 / 52
茶酒当归羊肉 / 53
茶酒焖猪腩 / 54

普洱茶油类 / 55

- 石锅烹鸭肠 / 56
香辣鲟龙鱼 / 57
茶油烘花腩 / 58
茶油化山海 / 59
茶油炒粉丝 / 60
茶油焙小洋芋 / 61
茶油烤云腿 / 62

普洱茶鲜类 / 63

- 茶鲜拌鱼皮 / 64
茶鲜大鱼头 / 65
茶鲜炒豆茸 / 66
茶鲜炒豆豉 / 67
茶鲜烤鲜鱿 / 68

普洱茶点类 / 69

- 布依茶酥 / 70
云腿铜钱大茶饼 / 71
普洱茶粉蛋糕 / 72
牛头茶酥 / 73
老茶香芋酥 / 74

普洱茶面类 / 75

- 茶汁海带球 / 76
茶汁猫耳朵 / 77
鸡枞炒茶面 / 78
茶汁胡麻饼 / 79
鸡汁茶面 / 80
普洱浓茶烩汤圆 / 81
茶汁荞饼 / 82

普洱茶饮类 / 83

- 蜂蜜普洱奶茶 / 84
鲜花普洱茶 / 85
陈皮普洱茶 / 86
西式普洱 / 86
果汁普洱饮 / 87
柠檬冰普洱 / 87
水果普洱茶 / 88

普洱茶宴 / 89

- 第一席 布衣茶饭 / 90
第二席 小康茶餐 / 90
第三席 家庭普洱茶宴 / 91
第四席 彝家茶汁羊八碗 / 91
第五席 南诏宫廷茶素宴 / 92
第六席 大马帮茶宴 / 93
第七席 茶汤乡土八大碗 / 94
第八席 云南土司茶宴 / 95
第九席 国宾普洱茶宴 / 96

后 记 / 99

普洱茶汁类

用50克普洱陈茶煮水10分钟，加精盐5克，过滤茶渣，得到茶汁500克。

品质特点

色红汤亮，茶香浓郁，除腥解腻。

注意

茶汁必须当天煮制当天用，隔夜茶汁不得再用。



Puer cha zhi lei



陈年普洱煮桂鱼 茶菜

Chennianpuerzhuguiyu

食 材

- ◆ 桂鱼一条700克 魔芋粉条150克 芦笋80克
- ◆ 精盐、葱姜汁、料酒、蘑菇精、鸡蛋清、淀粉、茶汁、高汤、食用油、茺荑各适量

烹制工艺

1. 桂鱼洗净，取肉改刀为大片，用精盐、葱姜汁、料酒、蘑菇精腌10分钟，把鸡蛋清、淀粉调打后上浆；魔芋粉条水发后，用高汤泡养；芦笋改刀为段。
2. 锅置火上，放油，四成油温时，将鱼片放入划熟，捞出沥油，再把鱼头尾炸熟。
3. 取玻璃加温煲一个，放入茶汁、芦笋、粉条煮开，调味，将桂鱼摆放在上面，点缀后即可上桌。

品质特点

造型美观，鱼片滑嫩，茶汤鲜美。

茶汁鱼糕

Chazhiyugao



- 食 材**
- ◆ 青鱼肉200克 肥膘肉50克 蛋清2个
 - ◆ 精盐、鸡精、葱姜汁、熟火腿粒各适量

- 烹制工艺**
- 1.青鱼肉、肥膘肉捶成泥，加入蛋清、精盐、鸡精、葱姜汁、高汤调打为茸，加入熟火腿粒拌和。
 - 2.取模具将鱼泥塌入，刮平，分别做好，放到蒸笼中蒸熟取出。
 - 3.锅上火，注入高汤、茶汁，烧开，放入鱼糕、豌豆尖，淋上芝麻油即可装在汤碗中上桌。

品质特点 茶汤清澈，鱼糕洁白，鲜嫩滑糯。



普洱茶凉糕



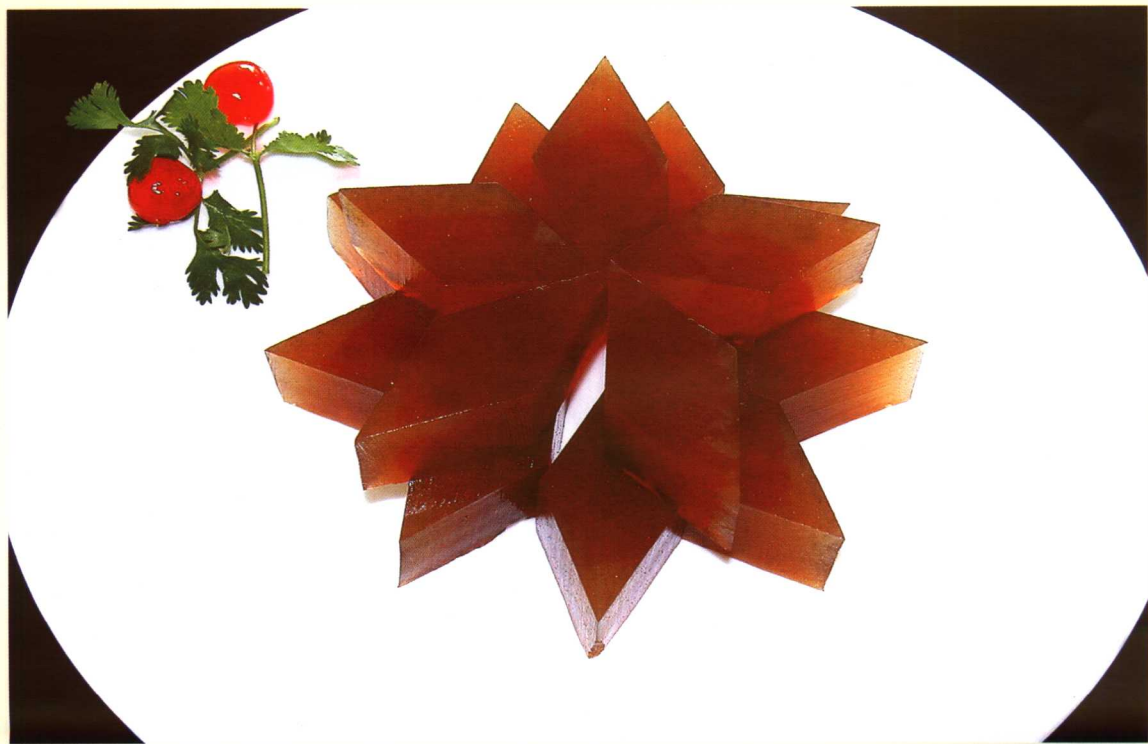
Puerchalianggao



食 材 ◆ 琼脂150克 茶汁450克 冰糖100克 精盐1克

烹制工艺 1.琼脂用清水化开，取不锈钢锅一口，把茶汁煮沸，下冰糖、精盐熬化，倒入琼脂搅均匀。
2.趁热倒入不锈钢盘子中，晾凉后，进冰柜保存，食用时，改刀装盘。

品质特点 冰凉爽滑，茶香暗闪，回味悠长。





普洱茶烤羊腿

Puerchakaoyangtui

- 食 材**
- ◆ 带皮嫩羊腿一只3000克 洋葱100克 西芹50克 胡萝卜50克 葱25克 姜25克
普洱茶汁200克
 - ◆ 玫瑰酒、黑胡椒、孜然粉、精盐、葱油、芝麻油各适量

- 烹制工艺**
1. 洋葱、西芹、胡萝卜、葱姜洗净切碎，加入普洱茶汁、玫瑰酒、黑胡椒、孜然粉、精盐为卤汁，羊腿用竹签穿7~8个孔，放入卤汁中腌制3小时。
 2. 把羊肉放入250℃的烤箱，带汁烤45分钟，烤制中分别三次翻身进行刷油，成熟时取出。
 3. 装盘点缀，跟椒盐、辣酱味碟上桌。

品质特点 色泽棕红，肉质细腻，香味浓郁。

茶汁焗银雪鱼

Chazhijuyinxueyu

- 食 材**
- ◆ 银雪鱼500克 鲜嫩普洱茶20克 姜汁10克 红辣椒5克
 - ◆ 生抽、芝麻油、生粉、精盐、鸡粉、高汤、食用油各适量

- 烹制工艺**
- 1.银雪鱼去鳞，洗净，切成4cm×3cm×0.3cm长方片，鲜嫩普洱茶洗净，用搅碎机打碎，加水过滤，用茶汁加入姜汁、生抽腌银雪鱼15分钟，取出用生粉逐一拍均匀。
 - 2.锅置火上，下油，烧至五成油温时，放入鱼片炸至外皮发硬，捞起。
 - 3.锅上火，放入红辣椒，加入雪鱼片、高汤、生抽调味，小火焗至芡收紧，撒红椒丝、麻油，翻匀装盘。

品质特点 碧绿艳丽，脆香味美，有浓郁的茶香味。





茶汁双珍 茶菜

Chazhishuangzhen

- 食 材**
- ◆ 羊肚菌160克 鸡脯肉50克 鸡枞200克 火腿20克 青椒30克
 - ◆ 茶汁、精盐、蘑菇精、食用油各适量

- 烹制工艺**
1. 羊肚菌水发好，清洗干净，扣入碗内，加高汤、茶汁蒸50分钟待用。鸡枞、鸡脯肉、火腿、青椒改刀切片。
 2. 锅置火上，放油，把火腿、鸡枞、鸡脯肉、青椒煸炒，下精盐、蘑菇精调味，炒好与羊肚菌分别点缀装盘即可。

品质特点 一菜两味，鲜香味美，且有养颜抗癌之功效。

茶罐炖八珍

Chaguandunbazhen

- 食 材**
- ◆ 松茸100克 鸡枞100克 火腿丝50克 鸡脯肉150克 竹荪100克 鸡腿菇100克 芦笋80克 陈年普洱茶3克
 - ◆ 精盐、蘑菇精、茶汁、高汤、芫荽各适量

- 烹制工艺**
- 1.松茸、鸡枞、鸡腿菇洗净切丝，火腿丝过水，鸡脯肉煮熟切丝，竹荪水发改段，芦笋去老皮改段，陈年普洱茶泡茶汁200克。
 - 2.锅置火上，下高汤煮沸，加入茶汁调入精盐、蘑菇精。
 - 3.取10个小茶罐分别装进松茸、鸡枞、鸡腿菇、火腿丝、鸡脯肉、竹荪、芦笋，浇入茶汤，放在蒸箱里蒸3分钟，取出撒上芫荽即可上桌。

品质特点 茶汤鲜美，营养丰富，茶罐古朴。





老茶板栗鸡

Laochabanliji

食 材

- ◆ 山公鸡一只700克 鸡腰150克 板栗300克
- ◆ 精盐、葱姜汁、料酒、蘑菇精、草果、八角、茶汁、食用油各适量

烹制工艺

1. 山公鸡宰杀清洗干净，改刀为坨，用精盐、葱姜汁、料酒、蘑菇精腌10分钟；板栗去壳。
2. 锅置火上，放油，六成油温时，将板栗放入炸黄，捞出滤油；然后下草果、八角炸香，将公鸡肉放入煸炒，调盐定味。
3. 取高压锅一口，放入鸡、板栗、鸡腰、茶汁，加盖焖20分钟，成熟时取出装盘加以点缀即可上桌。

品质特点

香气扑鼻，爽口自然，乡村风味浓郁。

茶壶龙虾丸

Chahulongxiawang



- 食 材**
- ◆ 龙虾肉250克 肥膘肉100克 普洱茶5克
 - ◆ 精盐、料酒、葱姜汁、胡椒、味精、蛋清各适量

- 烹制工艺**
1. 龙虾肉与肥膘肉放在猪肉皮上捶打成茸，放碗中加入精盐、料酒、葱姜汁、胡椒、味精、蛋清搅打上劲，做成丸子，放清水里慢慢加热成熟。
 2. 普洱茶加水煮沸，捞出茶渣，放入茶壶内，调入淡盐，把龙虾丸捞入即可。

品质特点 龙虾鲜嫩，茶汤淡雅，意味深长。





茶枣老南瓜

Chazaolaonangua

食 材 ◆ 老南瓜500克 红枣20克 普洱茶3克

烹制工艺

- 1.老南瓜削皮，掏去瓜瓤，改刀成碗形；红枣、普洱茶加水200克，小火熬煮20分钟。
- 2.将红枣、老南瓜放在碗中，上蒸笼蒸15分钟，取出翻扣在盘中。
- 3.将煮红枣的普洱茶汁装在茶壶里，上桌的时候淋入南瓜内即可。

品质特点 老南瓜面，普洱茶香，大红枣甜，三味融合，味道鲜美，有利健康。