

全國第一本雜貨郵購雜誌

快樂廚房雜誌

No. 15
11-12月號

雙月刊
1998.06.01 創刊
2000.11.15 出刊

YT Kitchen's Collection 中文版

網址：www.ytower.com.tw

來自大溪的美麗側影
和平老街豆乾飄香

滿溢香味的異國情調
經典南洋料理32道

一期一會，
話起抹茶的一葉清香

歡喜拜拜年

紅茶

愛戀300年的歷史風華

揮別單調的餅乾新世代

打開香料罐
釋放瓶中一縷幽香

廚房黑金秘辛實錄

發生在烹飪學校
的神秘傳說



一期一會話茶道

茶道的行茶儀式在日本是有嚴格要求的，不僅對於品茶的地點及風格佈置精挑細選，就連接受招待的客人的心情，也有要求的。

首先茶室必須位於庭園一隅，門高三尺，佈置風格樸實雅緻，約可容納五位客人，客人也必須以神聖的心情參加這一場茶會。客人等待主人的邀請隨後彎腰進入，不管身份地位的高低，訪客都必須以神聖謙卑的心情，進行一場肅靜莊嚴的儀式。

茶道中的主人稱為「亭主」，與客人都就定位（必須跪坐於榻榻米上）後，亭主首先以竹製長柄杓舀茶到茶碗中，再以茶筴將茶碗刷一刷，茶水倒掉，用乾淨布巾將茶碗擦乾。一旁備有一壺正燒滾著的熱開水，接著用小茶杓舀取抹茶粉，在茶碗內置入抹茶粉二匙，再用長柄杓舀入半匙熱開水，以茶筴不停攪拌至起細沫狀，再著茶碗順刷兩圈，防止茶沫濺出。最後將茶碗最美觀的一面端向客人，鞠躬請客人喝茶。

客人接過之後必須道謝，並說「我不客氣了」(5先72zZwhd)，此時客人須以右手將膝前的碗捧起置於左手掌上，兩手捧茶並對這碗茶心表示感謝之意，喝時為了表示禮貌，必須以右手將茶碗捧至胸前，並順時針轉45度，分為三口喝完後，再以右手的拇指和食指由左至右拭淨嘴唇接觸的地方，並以紙巾或手帕將手擦乾淨，最後還要欣賞茶碗，再以右手將茶碗順時針旋轉三次，每次45度，以正面還給亭主表示禮貌。茶道整個過程充滿了神聖莊嚴，日本人是極珍視的心情看待每一次茶會，他們深深體認每次茶會的聚首都是很難得的，這樣的時空是無法再重現的，而有一期一會的說法。最後亭主必須要洗茶碗，以杓子將水舀入碗中再以茶筴攪拌並將水倒掉，並將碗擦乾即可。

隨著茶道流派的不同而有不同的方式，然而茶道之會不只是品茶如此簡單，卻有心靈與精神共赴一場藝術盛宴的高深意涵，在簡樸的房間內，步調緩慢優雅的行



茶筴

茶儀式，對生活在現今要求快速便捷的城市中，人的精神卻無所歸向，不啻是一方洗滌澄淨心靈的良藥，也是生活美學藝術化的最佳途徑。

日本茶道的極致——千秋利的「和、敬、清、寂」

茶雖源自中國，但鑽研甚深並發展其美學極致則非日本茶道莫屬，而日本茶道的發展與宗教有很大的淵源。一開始，由日本來到中國的遣唐使中許多是慕名而至的禪師，習得了禪理後並攜回了盛行於中國的「茶」，回到寺院中為了配合修行中不間斷的打坐、冥想以參透禪理，茶便成為不可或缺的提神飲料，這茶就是「抹茶」，並逐漸發展一套獨特的行茶儀式，成為日本茶道最初的起源。十五世紀左右，宗教行茶儀式逐漸被轉化，主人邀請客人至家中飲茶前必須先吃飽，再由主人將客人帶至家中準備好的茶室廂房，此處一定是庭園一隅的小房間，佈置地十分簡樸雅緻，喝茶時主人與客人則共同品茶討論藝術方面的題材。

十六世紀豐臣秀吉的部下「千休利」，以茶道作為復興武士道精神的最佳方式，嚴格規定飲茶的順序、茶具、建築、環境佈局等，確立了茶道生活美學的新觀點，以「和、敬、清、寂」的空寂之美作為茶道精神的代表。而之後對於傳統茶道的不同看法也形成了目前日本茶道的「表千家」、「裏千家」及「武者小路千家」三大流派，都是受到千休利的觀念影響。

日本茶源自中國？

日本人喜歡喝綠茶，抹茶是其中的一味茶品，然而你知道抹茶的產地其實是在中國嗎？

茶在中國自古被當作養生的仙藥來看待，對人體有益並可治百病，而日本茶則是在中國宋朝時，日本的遣唐使「榮西禪師」自中國所帶回日本的，此時的茶除了擁有如珍寶一般的崇高地位，並被當作對身體有益的藥物看待，自此也開始了日本人喝茶的歷史。而事實也證明了，茶葉中所含有的自然健康成份，尤其對於現代的文明病，更具有預防及抑制的功效。

日本茶源自於中國的綠茶，卻在日本發展出深遠的美學意涵，除了含有促進健康的醫學成份，也成為民間生活不可或缺的必需品。一般我們所稱的日本茶以綠茶為主，茶葉栽種至採收為止完全接受陽光照射再採收的「露天栽培法」的話，抗氧化性愈高，藥性也愈強，代表性的茶品有煎茶、糙米茶及烘焙茶等；然而如果使用「覆蓋栽培法」，即是在茶葉摘採前兩週以麥桿或草蓆覆蓋於茶樹之上降低日照，此時所製成的茶以抹茶、玉露為代表茶品。綠茶均屬於不發酵茶，茶葉摘採之後不經久放，立即加熱蒸烤防止茶葉發酵，也因此茶葉本身能保持翠綠的葉色，同時維他命C及兒茶酸等成份還能保留下來。

抹茶不是綠茶粉

抹茶的原料為「碾茶」，也就是在茶葉採收一個月前即在茶園加上棚蓋，約廿天左右便摘採下茶葉嫩芽，經過蒸菁、去除茶葉表面水份，即進行乾燥碾茶，之後再以石磨磨成非常細微的粉末，完工後的翠綠色粉末，便是抹茶了。與其他綠茶茶品最大的不同點在於：一般煎茶或玉露茶的製造過程除了蒸菁，又多了不同程度的揉捻及乾燥手續。

抹茶因為是極為微細的粉末顆粒，所以可懸浮於水中，只是喝時必須先以茶筴攪拌起細沫，即使放久了也不會有沈澱的現象。而台灣目前盛行的綠茶粉（粉茶），只是將綠茶茶葉磨成「粉茶」，與日本傳統的抹茶製作方式不同，其加工的原料亦不相同，綠茶粉色澤呈現綠褐色，沖水之後顏色乃呈現墨綠褐色，由於綠茶粉顆粒較粗，所以在沖泡後會有迅速沈澱的現象，綠茶粉在日本一般多應用於餅乾、蛋糕、冰淇淋等點心製作上，所以想要品嚐真正的抹茶，選擇的時候可得多加注意了。



抹茶哈日風狂掃全台

台灣流行抹茶不是一天兩天的事了，各種的飲料、餅乾及糕點類，都可以見到抹茶的蹤影，坊間更流行用抹茶加上養樂多或優格來減肥，抹茶的口味清爽怡人，無怪乎這麼多人對它愛不釋手。

日本人飲用抹茶的歷史自古有之，對抹茶的堅持與鑽研可以由日本人引以為傲的「茶道」看出來。茶道講究環境，主人自有一套繁複的禮儀虔敬地對來者奉茶，飲用的客人也將以神聖的心來喝接下的這一杯茶，珍惜此時的相會。

台灣現在飲用的抹茶源自於日本，日本人對抹茶的熱愛程度也非台灣人所能想像比擬的。日本人為了體貼上班族及抹茶愛好者，還發明了綠茶提煉的抗氧化膠囊，這是一種只將抹茶的成份進行濃縮的健康食品，可以打開沖泡成茶來飲用或者直接吞食，一次只要三至四顆，就能達到與喝抹茶相同的功效，對於不喜歡抹茶茶渣感的人，還是能達到攝取綠茶內健康成份的效果，由此可見日本人熱愛與信賴抹茶的程度。

雖然中國人多講究喝茶，但提到抹茶，卻是用「喫」的。抹茶的流行風除了抹茶本身所攜帶的哈日風潮外，其實，抹茶本身含有的兒茶酸、氨基酸，以及各類的維生素與礦物質等營養及藥效成份對人體的益處，也已得到科學家及醫學界的證實。茶葉裡的成分可分為水溶性（兒茶酚、咖啡因、氨基酸、水溶性維他命等）及不溶性成份（纖維、胡蘿蔔素、維他命E等），如果用熱水沖泡茶葉而只喝茶水，其他含在茶渣裡約60%至65%的有效營養成分將被丟棄，因此，「喫茶」一吃抹茶其實是最佳的飲用方式，抹茶自身的效益亦遠比流行風潮更吸引人想對它一探究竟。



抹茶生活實用術

整腸健胃：抹茶除了以熱水沖泡外，有的人也會加入優酪乳中整腸健胃，或是加在養樂多中一起食用，可促進新陳代謝。

抹茶另類吃法：客家有名的「擂茶」提供了喜愛抹茶朋友們的另一項吃法，所要準備的材料為抹茶粉、白芝麻、黑芝麻和香菜等，將材料放入臼中搗碎成糰後沖入熱水攪拌成濃稠狀，再灑上米香，加鹽或糖調味即是有名的擂茶，食用時也可以再加入紅豆、綠豆等配料；也有直接利用綠茶茶葉來擂搗，各地作法和吃法不盡相同。也有人喜歡將抹茶混合在含有豐富植物性蛋白質豆腐或納豆中，可以增加食物中的維生素，補足食物本身欠缺的營養成份。同時抹茶因含有消臭作用的兒茶酚，與納豆混合後可以抑制臭味，而廚房料理時將魚類以茶湯洗淨可以降低魚類本身的腥味，作用良多。

抹茶美膚水：抹茶還可以製作好用，沒有化學成份的美白化妝水，配方是茶2杯、酒精20匙、甘油10匙混合，乾性皮膚可視需要多加甘油可以增加化妝水潤澤度，充份混合後放入準備好的容器中，再放進冰箱中約可保存一個月，常溫則只有三個禮拜的使用期限，化妝水含有的兒茶酚對於的肌膚的小細紋、鬆弛，以及美白方面有不錯的效果，使用後保證讓你水噹噹。

茶，說它是健康飲料的始祖也不為過，市面上各式機能性健康飲料推陳出新，令人目不暇給難以選擇，聰明的你，不如返樸歸真品嚐抹茶，在一個悠閒下午，邀請三五好友一同體會日本茶道中特有的閒寂滋味吧！

三、**素肌美人美白駐顏：**茶葉是健康的鹼性飲料，多喝茶可以將容易轉成酸性的體質轉為鹼性，保持身體健康。同時抹茶中所含有的維他命C更有抗熱性強的特性，具有活化肌膚、美容、美白等效果，由於維他命C溶於水的特性，因此可容易在茶水中攝取到。

四、**抑制細胞突變遠離癌症：**近三十年來茶中的兒茶酚(CATECHIN)一直是醫學界關注的焦點，兒茶酚聽來陌生，其實當你在喝完茶後，口中的那股澀味就是兒茶酚了。100公克的綠茶中就含有15公克、六種以上的兒茶酚，醫學上指出兒茶酚可以有效地預防細胞突變抑制癌症的發生，然而僅限於預防而已，並沒有治療效果。

五、**預防蛀牙消除口臭：**茶中所含有的微量礦物質(F,Z,N,K,S等)可以抗齲齒預防蛀牙，單寧酸內的兒茶酚則可以防止口臭，也有防蛀牙的功能。最注重禮貌的日本人在吃完飯後最喜歡來上一杯綠茶，是社交禮貌，對自己也有益處。

六、**防止膽固醇的增加：**膽固醇是人體中不可或缺的成份，然而過高的膽固醇屯積在血管內壁容易導致動脈硬化而引發心肌梗塞等心臟類等重大疾病，所以常喝茶可以預防血管內的膽固醇不易氧化。

七、**預防宿醉改善便秘：**喝抹茶是將茶水及茶葉一同吃下去，因此茶葉中的水溶性維他命及茶葉本身的纖維質都可以攝取得到，可以促進腸胃蠕動預防便秘及下痢等整腸作用。同時茶中所含有的單寧酸可凝固蛋白質形成腸胃的黏膜，因此喝酒前喝幾杯綠茶的話，可以預防宿醉。

八、**防止身體老化及生活習慣病：**平常喜歡吃較油膩的食物且不喜歡運動是現代人生活的通病，這種人一旦進行激烈運動，很可能吸收的部份氧氣將轉為活性氧。活性氧性質極不穩定，容易與體內的脂肪酸結合，而產生過氧化脂質的物質，此類物質將導致癌症及動脈硬化，而至腦部血液循環障礙及心臟病等可怕的成人病，而茶中的兒茶酚可以去除此類有害的活性氧，是最具代表性的抗氧化食物。



飲茶健康風潮的狂襲

自古以來無論是中國還是日本都有喫茶的習慣，茶水與茶葉整個吃下去自古以來就被認為是有益身體的藥物，無論是一千二百年前的陸羽「茶經」所論，或是八百多年前將茶由中國帶至日本並著有「喫茶養生記」的榮西禪師，對於茶葉的功能與效用均極力宣揚，而榮西禪師攜回的茶葉，實際上就是「抹茶」。今日健康風潮狂襲全世界，綠茶的有效成份極力受到醫學界的關注，為了身體的健康，我們有非喝茶不可的八大理由。

一、**提神醒腦全力衝刺：**綠茶中含有咖啡因與茶氨酸，喫茶時口中感到的苦味即是咖啡因所致，咖啡因有興奮、甦醒、強心及利尿的功效，醫學上指出一天攝取500毫克以上的咖啡因會出現頭暈、失眠等症狀，但茶氨酸可以緩和咖啡因的作用，所以喝茶一樣可以達到提神的效果，卻少了副作用。如果真的對咖啡因實在是很敏感，不妨選擇早上喝茶，晚上減少茶的攝取，讓身體慢慢適應再增加。平常喝杯茶提神醒腦，運動前喝茶則可減少胃中的脂肪，提高運動力。

二、**抗壓消除不安：**茶中所含有的維他命C除了可以美容養顏之外，還可以使副腎皮質分泌出對抗緊張壓力的荷爾蒙，消除不安的情緒，遇有重大待決的事情時不妨喝杯茶讓自己鎮定下來，幫助作出正確的決定。



悠閒品味抹茶香

喝抹茶不一定要神聖莊嚴講究空寂的滋味，你也可選擇喝得輕鬆自在，不過喝抹茶的基本道具還是要先準備一下，先佈置一個清幽的環境，放一曲澄淨心靈的樂章，選購自己喜歡的茶具，而抹茶粉則是這一場茶會裡的靈魂要角。日本製抹茶粉品質監控嚴格，不過在台灣較難購買得到，百貨公司舉行日本食品展時可以買得到，不然你也可以選擇台灣的綠茶粉，兩者雖不同，但仍有異曲同工之妙，箇中滋味得自己嚐。其次，茶碗、茶杓、茶筴是不可或缺的，茶匙舀抹茶粉、茶碗喝茶、茶筴則是要攪拌抹茶與熱水，因為抹茶是用吃的，必須將茶粉與熱水攪拌均勻起細沫完全融化後再一起喝下，能準備一支茶筴來攪拌抹茶，也是抹茶好喝的重要關鍵。喝完之後，再將溫水注入杯子，以茶筴將杯子刷乾淨，算是基本的禮儀，不過如果只有一人獨享，那麼隨興一些也無妨。

抹茶好喝的祕訣

想要充份享受茶的美味，產茶地的水質是最佳的選擇，沒有這麼幸運的人，自來水也可以，在水燒開後以小火滾個2至3分鐘，讓水中的氯味消失，水的溫度最好在70℃左右，才能保留茶中的維他命C，愈高級的日本茶所使用的水溫愈低，如玉露茶則只需要50℃左右的水溫即可。其次先將茶碗以熱水溫杯，並以茶筴刷碗，取2茶匙約2公克的抹茶粉入碗中，倒入80cc的熱水，再以茶筴攪拌均勻就可以喝了，品質較好的抹茶是懸浮在茶面上而不會有沈澱。抹茶開封後最好放在防潮盒內，並放入冰箱冷藏防止受潮，然而抹茶最好不要一次買太多，若要維持品質，夏天最多能放一至二週，冬天則可以保存至一個月，儘早飲用才是最佳的儲存方式。



廚房黑金秘辛實錄

醬油不再一瓶用到底

自從十九世紀法國廚師 Antonin Carême 將西方廚藝中千變萬化的百種 Sauce，歸類為 Espagnole、Veloute、Bechamel、Hollandaise，及 Vinaigrette 等五種大類後，這些能叫西方料理起死回生的神奇醬汁，變得有條理且更具親和力！

相較於西方：在東方的烹調中，我們有著兩千五百年悠久淵源歷史的「醬油」，從古至今喚醒了各種美食的醍醐味，大豆的自然芳香在東方美食中隱隱飄散，滿足了古今中外老饕的嘴，「醬油」在中式料理中的靈魂地位，至今無人能取代。現在，就讓我們來揭開這黑色液體中蘊藏的秘密……

文／安德烈雅·商品提供／新光三越東西店、超市、味王、金蘭、萬家香、龜甲萬



話 說，我們中國的老祖宗早在幾千年前，原要以醃醬菜的方式來保存大豆，無心插柳，竟發明了有調味聖品之稱的「醬油」，隨著當時中國版圖的擴大，與各地的交流，「醬油」的存在，影響了周圍鄰近國家的飲食習慣。它在唐代傳入日本之後，近代的日本醬油史，更是發揮得淋漓盡致；如今幾乎是有中國人的地方，就有醬油，它代表的正是東方文化的綿延不絕，與中華美食精神的延續。

釀造一滴甘醇滋味

「醬油」屬於發酵食品中的一種，組成成份從台語的「豆油」，可以由字面上得知，傳統的醬油主要原料為黃豆、小麥、鹽、水；一般的作法，通常是先將黃豆、小麥炒過，加入食鹽水再經由麴菌發酵分解出黃豆中的蛋白質，最後經過壓榨的過程後取得的一種黑色液體調味汁，依釀造的時間長短可分為：

◆**純釀造醬油**：約4到6個月，利用古法與長時間的醱釀，是屬於品質好、風味佳的種類，比起化學醬油要濃郁。由於釀造較費時，因此售價也就比較高。另外還有一種是將已經釀造好的醬油再一次釀造的二次釀造醬油，口味更香濃，例如金蘭鼓舌醬油及龜甲萬御釀醬油。

◆**化學醬油**：在科技發達的今天，可以鹽酸來分解黃豆中的蛋白質，並加以醬色，醬油也可經3到5天的化學方式來製成，由於時間成本較低，因此售價也低，約是釀造醬油的一半。但風味不夠，且充滿刺鼻味，對於重視生活品質及美食的台灣消費者而言，接受度並不高，所以市面上幾乎已沒有販售！

◎**醬油膏**：所謂的醬油膏，其實只是因為在醬油殺菌前加入含澱粉質的糯米，所以呈現膏狀模樣，用來沾食時增加其附著性。如果醬料要求比較濃稠的口感，像是炒醬等，通常會選用醬油膏來調製。

◎**醬油露**：為高比例純釀造醬油的混合式醬油，如果你烹調時想要「鮮味」口感較重，最好選用醬油露，味道較好。

◎**無鹽醬油**：為有醫療考量的醬油，是一種不需發酵的人工醬油，鹽份的產生是以氯化鉀來替代氯化鈉，需有醫生指示才能食用，否則易引起腎臟的毛病。

◎**薄鹽醬油(低鹽醬油)**：近年來在健康的考量之下，十多年前由日本流行過來的低鹽醬油，鹽份只有傳統醬油的3/4，但醬油香味毫無減損。對於有慢性心血管腎臟疾病者，在飲食必須控制鹽量攝取的人比較適用。

◎**淡色醬油**：為顏色較淺的醬油，一般可用在煮關東煮之類，需醬油來調味卻不需調色的料理上。

除此之外，近來更有許多以功能訴求的新式調味醬油，如滷味醬油、水餃醬汁、蒸魚醬油、鮮美露、薏仁醬油……等，口味與一般醬油不同，不僅鹽份較低，同時還增添了提鮮的原料如柴魚、昆布等等，因此料理時不需再添加其他調味品。另外，根據我國國家標準，醬油分為傳統純釀造法醬油、速釀法醬油、混合性醬油。還有在醬油瓶身上看到的特級、甲級與乙級標示，特級即是指全部以釀造製成，其他則是有新式釀造(添加

功能各異的亞洲醬油 雖說台、港、日皆同為亞洲的居民，但彼此間的飲食習慣差異仍大異其趣，所以依著不同的生活飲食習慣，也會有不同功能的醬油存在。例如：台式醬油多用來煎、煮、炒、



◆**混合醬油**：可謂市面上的主流，利用純釀造與化學合併的方式來縮短釀製的時間，主要是以「氨基酸分解液」來發酵，風味雖不及純釀造醬油，但因符合經濟效益，故為多數醬油生產國普遍生產中。據味全醬油企劃部的吳子綾小姐指出，市售的混合醬油，通常以純釀造與化學合併的方式，以五比五，八比二，或二比八等的比例調配來呈現，價錢則以純釀造的多寡而有高低。

炸；日式醬油單價較高，功能性也較強；港式醬油則較具獨特性。

有家鄉味的台灣醬油

相信對生活在台灣的人而言，雖然不一定是醬油的使用者，但對於一些朗朗上口的醬油廣告，一定印象深刻。像是「一家烤肉萬家香」的萬家香醬油，或是強調「有靛醜味」的龜甲萬醬油，到近來「搵什物攞好呷」

強調方便性的味全台灣搵醬，傳統農業社會慢工出細活的手工醬料，現在即使離鄉背井也可以在各大超市買到有家鄉味的醬料。台灣的醬油市場，正朝向一個可以提供消費者更多選擇，與著重方便性的走向，而金蘭醬油在今年10月更榮獲法國國際食品飲料獎(New Millennium Award)的殊榮與品質的肯定，證明台灣醬油已具有跨越地理疆界的影響力。

台灣醬油市場的年營業額約在30~35億元左右，主要為味全、金蘭、萬家香、統萬等幾家大廠所生產，大略可分為以下幾大類：

◎**純釀造醬油**：古法遵製，自製成時間久，價錢自然較貴，但味道甘醇，豆味香濃。

◎**陳年醬油**：它的特殊之處，在於釀造的時間特長，有說法是製成之後再放置二到三年的時間，壓榨殺菌而成。一般的醬油醱，大約只要半年就能發酵成熟，但陳年醬油卻得放上數年時間，味道甘醇，且更為純淨，所以價格也就特別昂貴；但現在已成一種醬油的名稱，不一定是指存放很久的醬油。

◎**蔴油**：台灣最早的醬油型態屬於蔴油，風味奇特，較一般醬油更為甘甜，很適合拿來製作許多台灣小吃的醬料。它和醬油不同之處，在於一般醬油是以黃豆釀造，釀造之後的黃豆早已不成形；而蔴油則為黑豆所釀，但釀造後的黑豆仍呈整顆，即為豉汁排骨等料理中一顆顆的蔴豉(豆豉)。

◎**壺底油**：為沉澱於底部的醬油，據說為醬油中的極品。

一向擅於發揚光大的大和民族十多年來在醬油的研發上，展現不少風華。一般而言，日產醬油口味普遍都較淡，且略帶甘甜；功能多用在沾、或淋的用途上，和中式醬油多用於煎、煮、炒、炸不同。依功能來分，日式醬油大致可分為「傳統醬油」及「風味醬油」兩種，凡事講求專業的日本民族性，日新月異的研發，使得近百種的醬油口味推陳出新，更增添和風醬油的魅力。

各司其職的日本醬油

據新光三越南西店食品組施組長指出，新光三越超市中的日系醬油，長久以來頗受好評；在總銷售量方面，因為消費者可以選擇的口味種類多，雖然價位較高，但總銷售成績高居不下。九月份的報表中顯示，老牌子的日清麵味露領先，第一名的是山森昆布麵味露。

台灣醬油在國內，雖早已呈飽和狀態，但和風式的日本風味醬油，再加上偶像劇風潮的帶動之下，日本醬油確實有其生存空間。台灣一般市面上可見的口味，仍以鯉魚口味賣得最好，也最深得消費者喜愛。其次，由柴魚提煉的柴魚醬油，昆布提煉的昆布醬油，香菇提煉的椎茸醬油，都因提煉出甘美的原汁原味，其所帶來的獨特香味，吸引了各種口味的愛好者。



麵(與氨基酸混合液(化學分解)一種。氮氣的多寡也是作為醬油等級的標準，市面上分為甲、乙、丙三等；甲等醬油含氮量最多，品質最佳，口感也最好！

隨著工商進步，飲食臻至精緻化，文明病不斷出現的現代社會，都市人在飲食上的確需要兼具美味與健康的考量，所以低鹽、低鈉的調味品接踵而至；市面上強調鹽度減半，健康加倍的低鹽醬油(或稱薄鹽醬油)也隨之而起，然而薄鹽醬油與一般傳統醬油的差異在哪裡？即前者的食鹽含量減少略為後者的1/4，由原本的16%



時效性與方便性。

日本雅媽吉公司原以生產柴魚製品為主，後來發現以柴魚提煉醬油的方法，80年來的信譽，深受日本消費者的喜愛。台灣雅媽吉公司的吳佳蓉小姐說，

日本的醬油口味

分得很細，如炒飯醬油中，因添加了牛肉精華，所以炒飯真的可以不必加肉絲，麵之友以及烏龍之友之中添加的柴魚，會使日式涼麵的風味突顯。日本醬油尤其重視地方色彩的獨特性，例如：土佐醬油就是土佐地方釀製的醬油。

而根據日本農林規格(JAS)，日本醬油分為五大類，分別為：

◎濃口醬油：即一般醬油，佔全體醬油量的85%，味道香氣濃郁，適用於沾料或一般烹調用。

◎淡口醬油：因製造時降低大豆與小麥的比例，而以米或大麥取代之；其口味較淡，但食鹽濃度偏高。於蔬菜類、關西麵類的沾料醬使用。

◎溜醬油：只用大豆釀造的作法，口味上較具甘濃與粘稠。

◎再仕入醬油：採氨基酸液發酵的方法，使得口味更濃厚，適合沾食用。

◎白醬油：主要以小麥為主的釀造方式，所以口味獨特，顏色較淡，適合用於想調味，但不想著色的料理之中。

日本醬油還有高濃度、二倍濃縮、四倍濃縮的名詞，普遍指鹽份與高湯間濃度比例的多寡而言。日本進口醬油普遍以柴魚提煉，利用柴魚中的氨基酸提取出其中的蛋白質，不必加糖精，味道自然鮮美。而且重視環保的日本，早已行之有年的可除式塑膠瓶蓋，在丟棄醬油罐時，可以將塑膠蓋自玻璃瓶上輕易剝落，好落實垃圾的分類；而紙包裝的醬油，亦是環保人士會選擇的產品。

以蠔油聞名的香港醬油

在香港，醬油叫做「豉油」，分為「生抽」與「老抽」。「生抽」、「老抽」是廣東話，指的是淡色醬油和深色醬油。生抽顏色較淡、味道較鹹，一般被拿來用做調味用。老抽是深色醬油，顏色較深，嚐起來卻沒那麼鹹，一般被用做滷肉上色之用。另外，就是可以用來提鮮的「蠔油」了！然而，提到香港的李錦記蠔油，幾近無人不知無人不曉的地步，幾乎成為香港飲食界調味醬料的代言人。據說，日本觀光客常常慕名組團前往採買蠔油。

李錦記蠔油的創始人李錦裳先生，於1888年運用廣東沿海盛產的生蠔，生產了蠔油，自此奠定了李錦記蠔油庄的地位，銷路最初只到廣東與香港，現在版圖幾乎擴展到紐約、倫敦、東京、北京等全球各大城市。

「蠔油」顧名思義，是由鮮蠔提煉，加上廠商的獨家秘方配製而成，但可說是一種多功能的調味醬料；宜作爆炒、醃製、芡汁與沾食。和傳統

醬油的製造原料雖有不同，但提鮮的功能卻大於傳統醬油，所以深得美食界與家庭料理的喜愛！

香港本地出產的醬油品牌，有李錦記、淘大、同珍，以及從大陸來的珠江橋牌，且各有特色；其中同珍雖說它的產品種類只有蝦子豉油(內有顆粒狀的蝦子)、香蔥豉油(多用在蒸魚上)，以及王字生抽，但同珍年代上的追溯，可說是香港最老的一家醬園，人盡皆知！另外來自中國大陸的珠江橋牌，只有生抽與老抽兩種產品，但因為不添加防腐劑、人造色素及味精，所以評價也頗高！

在新加坡、馬來西亞一帶出產一種叫「晒油」的醬油，基本上和老抽很像，都是用來調色用的，質地濃稠，味道甘甜；新馬一帶有名的「福建炒麵」，就是用它來炒深麵體顏色的！

歐洲人也吃醬油

當十九世紀舊金山移民潮帶動了東方美食影響了西方國土，在西方人的心目中，東方醬料最有名的，可說是泰國醬料，與來自中國與日本的醬油。在美國本土，到處林立的中國菜館外帶時附上的醬油包，多多少少強化了醬油在西方人觀念裏，醬油與中餐不可分家的重要關係！一直以來進口醬油多為美國市場的主力，但近年來在考慮成本與時效經濟效益的因素之下，有些廠商如萬家香等都選擇了國外廠的設立。醬油在美國，除了做東方料理時少不了它，更可以廣泛地被用來做為西方牛排、肋排的烹調，

甚至聽說還有用在爆米花上！

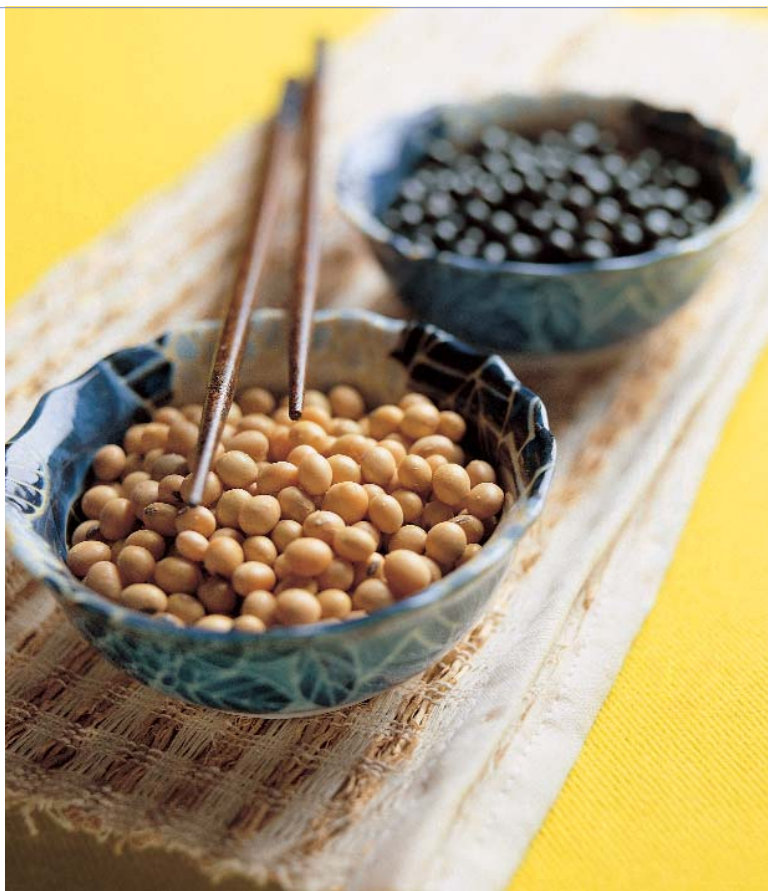
您可知世界上還有些國家販售醬油？全球的醬油生產量約為四百萬公噸以上，其中，中國大陸消費了一半左右；除了美國華裔在美國本土使用醬油外，歐洲的德國竟是消費醬油的大戶；其次，如英國、比利時、荷蘭、法國等國都有中國醬油的蹤影。「醬油」這種平常不會被特別注意的配角，在默默之中，竟也打通了一條民生的外交之路。

我在瑞士的英國朋友，常常向我要一碗白飯，與少許醬油打發一餐。她說她從懂事以來，把如此的吃法當作是人間美味，瞧她吃得津津有味模樣，真不忍心告訴她，這是過去台灣物資缺乏的年代，人們在無法選擇之下才這麼吃。

曾在歐洲看到日本師傅現場烹調鐵板料理時，客人對著師傅正要加入的黑色醬油噴噴稱奇的場面，尤其在優雅的歐洲人心目中，醬油的美味正之於法式料理的醬汁，可以使烹調起死回生，可以使肉排吃起來更為鮮美。或許因為隔著一層文化的薄紗，也難怪他們露出對東方神秘色彩所提煉出的超級調味醬，有著服服貼貼的崇拜心理了！

專家的醬油秘訣

位於民權東路亞都飯店的天香樓，是台灣第一個正統的杭州菜館，人稱「保師父」的曾秀保主廚，有26年的專業餐飲廚師經驗，他認為醬油是東方烹調藝術中的精神所在：一般用來涼拌、佐料、沾料；中國人看到



滷味，或用醬油烹調出深色的食物時，很容易食指大動，但相較於喜歡顏色鮮艷的外國人而言，反而會退避三舍，可見醬油是中國人的專屬寶藏。由於每個地方的醬油屬性都不相同，所以若能知道各種醬油的成份與功能，不管是台、港、日的醬油，若能掌握其特性來加強菜的特色，相信就能將各式各樣的醬油，發揮到淋漓盡致。

在杭州菜中最著名的莫過於東坡肉、西湖醋魚、生爆扇貝；其中東坡肉的湯汁在烹煮時，調醬油再燒，更能強調其酒及肉的香味，而紅燒下巴則是利用老抽來調色。而家常料理中

若能掌握幾個基本烹調的使用訣竅，相信可以藉醬油的力量使得食物更具色香味。例如：作紅燒肉爆香時，於熱油中先加入醬油，才能提香；煮湯時不可先加醬油否則會變酸；炒飯時等飯炒透後，在起鍋前加一點醬油，較可以提香；台灣有名的快炒如蔥爆牛肉，也是在爆香時加醬油較能提香入味。

保師父在家特別喜歡使用壺底油做菜，因為壺底油的品質高，味道濃稠卻又不會太鹹，用來沾白斬雞之類的菜，以及烹調紅燒肉很能入味；而金蘭醬油由於年代較久遠，或許承襲到日本在台設廠時的技術，口感上和

日本醬油頗為接近。

提到醬油的保存方法，他認為，一般在開封後三個月左右放在室內室溫下還不會變壞，但是日本醬油因其較淡，最好在拆封後放置冰箱冷藏，較能保持新鮮度。使用醬油時勿近火源，由於瓶口多是塑膠瓶蓋，高溫也會使得醬油變質；至於營業用的醬油，師父們都會在每天開火前將各種調味醬油以不鏽鋼的容器裝置，再以小勺來取用，當天將容器洗淨晾乾後隔天再用，在餐廳的廚房中，這是較專業的做法。

如何選擇一瓶好醬油

市面上的醬油品牌眾多，甚至聽說還有用打醬油的方式，但一般家庭選擇醬油還是以大廠牌來做為標準，會是較保險的做法，尤其選擇標籤上註明純釀造，且不含防腐劑的醬油，認明通過HACCP標準的甲等醬油，對健康會較有保障。和超市其他的產品一樣，在購買醬油時，都要注意其製造日期、成份、添加物名稱與用量，以及製造商的連絡方式。

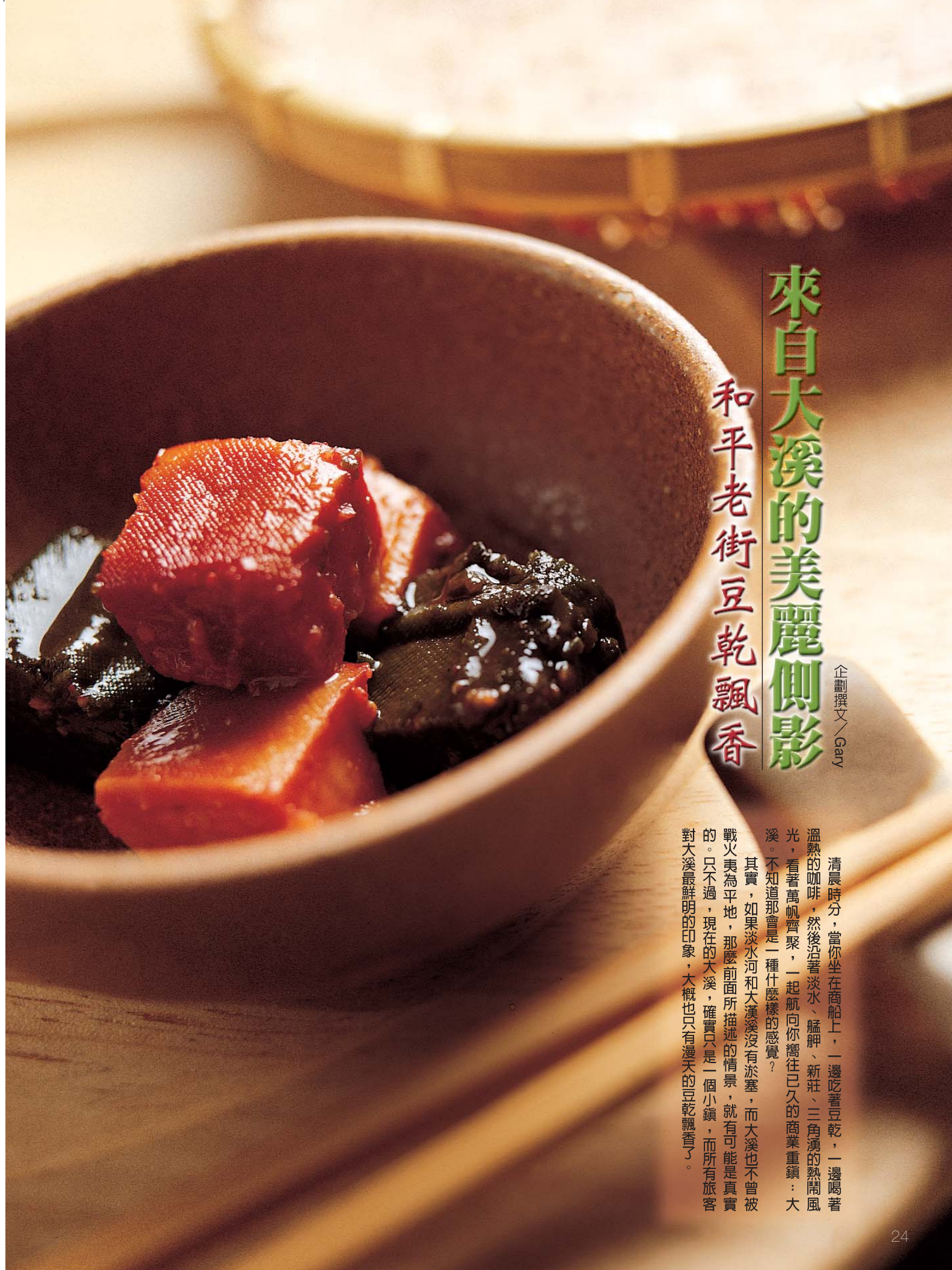
好的醬油應有一些基本的觀察方式，色澤光亮呈紅褐色，且具有油脂與黏度，搖晃後液面不會很快的滑落。劣質的醬油聞起來會有刺鼻的衝味，優質的醬油則有甘醇的香味。也可搖晃瓶身觀察其所產生的氣泡，越細表示品質較好，而且氣泡是慢慢膨脹後再緩緩消失，若是很快就消失，這瓶醬油的品質可能不太好！

來自大溪的美麗側影

和平老街豆乾飄香

清晨時分，當你坐在商船上，一邊吃著豆乾，一邊喝著溫熱的咖啡，然後沿著淡水、艋舺、新莊、三角潭的熱鬧風光，看著萬帆齊聚，一起航向你嚮往已久的商業重鎮：大溪。不知道那會是一種什麼樣的感覺？

其實，如果淡水河和大漢溪沒有淤塞，而大溪也不會被戰火夷為平地，那麼前面所描述的情景，就有可能真實的。只不過，現在的大溪，確實只是一個小鎮，而所有旅客對大溪最鮮明的印象，大概也只有漫天的豆乾飄香了。



懂 得要吃大溪豆乾，已經是二、三十歲以後的事了。在這之前，豆乾其實一直和自己關係密切。記得以前唸國中的時候，因為放學後還要補習，所以晚餐都是在學校附近的麵店解決。幾個同學，一人一碗陽春麵，另外再切一盤豆乾，就讓人感覺很滿足了。豆乾的價錢很便宜，1個1元，老闆切好之後，會先下鍋燙一下，然後再淋上醬油膏。電視機在那個時間，無論是三台中的哪一台，都是固定在播報氣象，就這樣，我們在氣象播報聲中，吃了3年的好吃醬油膏，和豆乾。

而醬油膏，也就是我對豆乾味道的第一個聯想。之後有一陣子，我開始喜歡吃士林

豆乾，尤其是切成細長條狀而且沾滿辣的調味醬的那種，只要到士林夜市，我一定買一包來吃。剛開始的時候，是同學的姊姊很炫耀地說：「士林豆乾耶，不想吃？」因為這位姊姊是很時髦的女孩子，而且我並不是會大老遠跑到士林逛夜市的人，那時候我覺得，士林豆乾一定是一種很時髦的東西。不過，士林豆乾那時候確實很時髦，很多女生到士林不一定會買衣服鞋子，但是卻都會買一包辣辣的豆乾，逛街的時候吃一點，坐公車的時候吃一點，回家看羅曼史的時候吃一點，似乎那樣一包豆乾，真地就是像廣告詞所說的：「你休閒時的最佳良伴！」少了這一包豆乾，連年少生活的光彩都會黯淡許多。

後來，豆乾還變了幾種樣子在各種場合出現，包括滷味攤、滷味專賣店、還有像是「夜貓族」那種包裝，放在便利商店裡面賣的。感覺起來，豆乾雖然是很樸素的食品，不過經過不同的調味和包裝，豆乾不管在哪个地方出現，都讓人覺得很恰當。

比較起來，大溪豆乾好像是一個比較獨特的名字，它不會讓人和「流行」聯想在一起，關於調味，你也沒辦法說出它有哪一種特別受歡迎的口味。它給人的感覺，其實就「傳統的」、「平實的」。令人訝異的是，這樣一種既傳統又平實的豆乾，反而是大家心目中的豆乾上品。也許，真正好吃的豆乾，就是不需要調味料來加味，也不需要什麼

新穎的方式促銷，自然就會有許多人忠貞擁戴吧！



的好機會。那時候因為有很多謁陵的人潮進入大溪，順便也帶來了大溪的商機，原本好吃的大溪豆乾，就在這種不需要刻意安排的情勢下，一下子變成全國性的熱門商品。在那個豆乾風行的時代，只要一來到大溪，就可以看到很多滷豆乾的攤子。尤其天冷的時候，白色水蒸氣滿街亂竄，加上到處都有賣豆乾、吃豆乾的人群，感覺上，和小時候過年家家戶戶都在炊年糕的氣氛真地很像。

說起來，豆乾只是很普通的日常食品，到麵攤吃麵的時候，就算每桌客人都切一盤也不足為奇。可是吃豆乾可以吃到讓一個小鎮鬧熱滾滾，這大概就是只有大溪才會有的奇特景象。不過，這樣的奇觀，除了大溪人的努力，似乎還有一點機運才能夠造成。一直到現在，大溪豆乾的熱潮雖然已經稍退，但是只要一提到豆乾，相信大家還是都能聯想到大溪這個名字。

蔣總統豆乾

想像一下，如果你是一個賣豆乾的人，那麼，不知道你覺得用四、五十年時間換來一個好吃豆乾的名聲，會不會太久？如果你自認為是很有恆心的人，那麼，不知道你有沒有自信能夠讓你的豆乾店持續經營七、八十年？

大溪歷史最悠久的黃日香豆乾，從創立到現在，差不多有將近八十年的歲月。而除了黃日香，很多大溪豆乾的老店，經營也有幾十年的歷史。表面上看起來，這些豆乾老店都是遠近馳名，很受消費者的歡迎名牌商品。可是你知道嗎？大溪豆乾全盛時期的來臨，其實是第一個蔣總統過世之後才開始的。在此之前，大溪豆乾從草創的艱辛，到遊客幾乎人手一包，總共經歷了大概四十幾年的時間。

相信很少人能夠料到，一個政治人物的過世，竟然會是大溪豆乾揚名天下



有烏，才敢大聲！

沒吃過大溪豆乾的人，也許不瞭解小小的豆乾怎麼能夠成為地方名產。不過你如果有到大溪去買過豆乾，就會發現很多人都會特地跟老闆說要一份「烏豆乾」。而這個烏豆乾，也就是大溪豆乾之所以會成名的最大功臣。

關於大溪烏豆乾的由來，有一個很傳奇的故事。也就是民國十幾年的時候，有一位蘇太太，教導當年在溪賣油的黃屋如何製作豆乾。這位蘇太太作豆乾的方法和別人不同，一般我們作豆乾都是在壓製成型之後，用醬油上色，但她卻是用鹽水燙過，然後再用焦糖上色，這樣作出來的豆乾，顏色和一般的黃褐色不同，是黑色的。而這種黑色豆乾，也就是大溪現在最出名的烏豆乾。

烏豆乾除了顏色和一般豆乾不同，它最大的特色就是容易保存，而且有一點淡淡的鹹味，加上各家豆乾店不同的滷包調味，就變成大溪最具代表性的豆乾。而當年學習到烏豆乾作法的黃屋，也就是黃口香豆乾的創始人。

可是，這個故事有另外一個版本，是說當年有一個林先生，把他在福州作豆乾的方法教給萬里香豆乾的創始人江序食，所以大溪烏豆乾的作法是林先生發明，而萬里香才是烏豆乾的真正傳人。

無論是蘇太太或是林先生，烏豆乾反正不是現在檯面上幾家知名的豆乾老店發明的應該已經可以確定。至於傳說中的蘇太太和林先生，不知道為什麼，並沒有留下屬於他們自己的豆乾老店，那種感覺，好像是古代的黃石老人在教張良兵法，只把兵法留下，之後就不見了一樣。

有秘密的水

烏豆乾雖然是大溪豆乾裡的明星，但事實上，大溪豆乾的好吃之處，並不是只在上色的方法不同，最主要的是那種特殊的柔軟度，以及能夠保留大豆香味的特色。仔細品嚐，我們會發現大溪豆乾不只是軟，而且很Q，甚至讓人感覺有一點嫩。

據說，大溪豆乾之所以這麼好吃，有兩大因素，第一個是水質，第二個是技術。在水質部分，我們從豆乾的製造，很容易就可以發現大溪地下水與眾不同之處。如果說，我們用一般的水來製作豆乾，同樣份量的材料，同樣的製作方法，作出的豆乾數量會比較少；而如果用的是大溪的水，豆乾數量就會增多。

這實在是很有趣的現象。因為製作

豆乾的時候，我們必須從豆花開始，用壓製的方式，讓水份分次變少，最後才能成型為豆乾。可是大溪的水，不知道為什麼，似乎比較能夠保留在豆乾裡面，而這樣作出的豆乾，不僅量多，吃起來口感也特別好！看來，豆乾真地可以說上天對大溪人的恩賜，少了這樣的水，大溪豆乾不知道還能不能這麼好吃。

至於在技術方面，則是和手工製造有關。

關於豆乾的製作，大概可以分成三個階段，第一個階段是調製，也就是把大豆先製成豆漿，然後加入食用石膏，調製成豆乾的材料。在這個階段，加石膏是很重要的工作。舉個例子說：就好像我們平常煮羹湯的時候，粉的比例、攪拌的均勻與否、攪動的速度，多少都會影響到豆乾口感以及質地的粗細，會

做豆乾的人，似乎都有一個「坵勢」，少了這個「坵勢」，就沒辦法把調製的工作做好呢！另外，火候的控制，也會影響到豆乾的味道。從這裡我們可以大致看出來加石膏的重要，如果不懂得技巧，作出來的豆乾就可能差很多。

第一個階段是壓製。在這個階段要把剛才調好的材料，趁熱放到模型內，先稍微壓一下讓它定型，然後再一塊一塊用布包起來，繼續壓，等到脫水定型之後，就是白豆乾了。壓製的工作看起來好像很機械化，沒什麼技巧可言，可是事實上，像包豆乾的布，就頗有一點學問。因為不同彈性、不同厚度的布，會給豆乾不同的壓力，而透水性不同，也會影響壓製的效果，如果到豆乾廠去訪查的話，我們還會發現連包布的方法都很特殊。所以看似簡單的動作，其實還是有很專業的考慮。

最後一個階段，就是上色，上完色之後再依各家不同的滷包調味，就是豆乾的成品了。

其實在每一個步驟裡，不同的豆乾廠都有不同的講究。但是近年來，有些豆乾廠已經改用機器製造，所以並不是每一家大溪的豆乾都保留了手工的美味。在這方面，可能還是要靠消費者自己去比較，才能找到最好吃的手工大溪豆乾了。



招牌大競賽

到大溪的時候，你一定會看到很多豆乾的招牌。除了剛才提到的「黃日香」和「萬里香」，大溪的著名豆乾品牌還有「黃大目大房豆乾」、「廖心蘭」等。表面上看起來，這好像是單純的品牌林立、相互競爭。但是經過和當地的店家詢問之後，才知道其中的「黃日



而「黃大目」呢，它後來的經營者雖然不是黃屋的家人。不過剛開始，其實就是黃屋的家人，用黃屋的外號「大目仔」創出來的品牌，後來讓渡給別人。

至於「黃大目大房豆乾」，嚴格來說，應該是「黃大目食品廠」的「大房豆乾」，所謂大房，就是指黃屋的長

「祖」或者是「創始店」，如果你是這一類人，那麼面對大溪豆乾的時候，可能就很難捨了。因為既然系出同門，到底誰才能真正繼承傳統的精神和製作方法，好像也不是從招牌的名稱就可以決定的。

聞到日本醬油的香味

大溪以豆乾聞名，但是除了豆乾以外，有一些豆類製品，其實也相當受歡迎。像是大家所知道的金蘭醬油，其實就是大溪的品牌。除此之外，建議到大溪的遊客，除了買豆乾以外，也不要忘了買幾瓶豆腐乳。

大溪的豆乾店，大部分都會陳列一些豆乾以外的豆類製品，豆腐乳就是其中的一種。大溪豆腐乳，每一家的瓶子設計都不太一樣，開發出來的口味也各有特色，像是酒釀豆腐乳、芋頭豆腐乳等，都是相當引人注意的種類，而且不管是哪一家出的豆腐乳，幾乎每一種都能讓你聞到撲鼻而來的濃濃豆香。光是打開瓶蓋，就很讓人想流口水。

雖然，在我們的日常飲食裡面，經常都吃得到醬油，照理說應該對豆子的香味很熟悉。不過台灣的醬油，純釀的少，混合化學醬油的比較多，所以大家並不是常常能夠品嚐到大豆的天然香氣。可是打開大溪的豆腐乳，你馬上就會聯想到日本醬油的濃濃香味，聞起來實在非常舒服。

到大溪吃豆乾

想吃大溪豆乾，但是又不想大老遠跑到大溪來，該怎麼辦？

如果到便利商店、超市、或者軍公教福利站，仔細搜尋一下，其實並不難

找到名聞遐邇的大溪豆乾。可是，真正的豆乾行家，卻不一定會建議你到這些地方去買。為什麼呢？因為最好吃的大溪豆乾還是要到大溪當地才吃得到。

大溪豆乾目前已經研發出相當多不同的口味，除了傳統的五香豆乾、蒜蓉豆乾以外，還有柴魚、麻辣、碳燒、果汁等10幾種比較不一樣的口味，如果一次擺在架上，你一定會覺得多得讓人難以選擇。但問題是，創新口味雖然新奇，但最好吃的，還是豆乾本身。而如果你想到最好吃的豆乾原味，可能就要到大溪去吃現滷豆乾才行。

在大溪的豆乾老店裡，除了陳列許多經過包裝的豆乾，基本上他們一定會有一個現滷豆乾的滷鍋，滷鍋裡面就放著烏豆乾、素雞、素豬肚、百頁豆腐等幾種常見的豆乾、豆腐。雖然感覺像是一般滷味攤都會賣的東西，可是吃了之後，你就會察覺大溪豆乾真地很不一樣，又軟又Q，而且很香。這也就是為什麼每一家店舖都有現滷豆乾，以及有那麼多遠來的遊客特地到豆乾店消費的原因。

另外，買了現滷豆乾，建議你不要急著上車品嚐。因為大溪其實不大，你可以走到最近的中正公園，一邊俯瞰大漢溪，一邊品嚐大溪豆乾。在那種悠閒的情境下，豆乾的純樸美味會讓你覺得是相當高級的一種享受。



香」、「黃大目大房豆乾」、「黃大目」原本其實系出同一家族，只不過在家族歷史的演變上有一些事件，所以才會變成一分為二。

大致上來說，「黃日香」確實是現存最早的大溪豆乾品牌，那時候創始人黃屋，除了豆乾，還有經營油品以及雜糧的買賣，都是以黃日香為招牌。這個名字後來由黃屋的第二個兒子註冊登記沿用。



水果塔

Points 利用消化餅的堅實酥脆的口感來替代水果塔塔皮，輕鬆又便利。

材料

1. 消化餅	6片
2. 草莓	3顆
3. 奇異果	2個
4. 藍莓粒	少許
5. 牛奶	320公克
6. 細砂糖	65公克

作法

- 1 水果洗淨瀝乾後，草莓切半、奇異果去皮切成薄片備用。
- 2 將材料6拌勻備用，牛奶煮至90°C即可沖入材料6中拌勻。
- 3 移至爐火上以隔水方式加熱至膠凝狀，離火再加入奶油拌至完全冷卻，即為布丁餡。
- 4 將布丁餡裝入擠花袋中，分別擠適量於每片消化餅上，再依序排上草莓、奇異果及少許藍莓粒即可。

6種您從未見過 關於餅乾 的美味創意

蛋	2個
玉米粉	20公克
低筋麵粉	15公克
7. 奶油	10公克



消化餅

Character：充滿麥香原味的酥脆質感

Price：一包42元

Application：適合於發揮酥脆特性的再製點心，鹹甜口味皆可

您從未見過關於餅乾的美味創意

香橙慕斯

利用鬆軟的巧克力派作為慕斯底層與夾餡填料，可省卻另外準備蛋糕體的麻煩。

材料

1. 巧克力派	6片
2. 桔子汁	250公克
蛋黃	60公克
細砂糖	50公克
3. 吉利丁片	5又1/2片
4. 動物性鮮奶油	250公克
5. 草莓	4顆
6. 亮光膠	適量(可省略)

作法

- 1 吉利丁片泡冰水、巧克力派2片剪成小塊備用。
- 2 蛋黃先過篩再加入桔子汁及細砂糖中，隔水加熱煮至80°C左右，即加入瀝乾的吉利丁片融化拌勻。
- 3 將上述材料隔冰水拌打至濃稠，鮮奶油亦拌打至6分發，兩者一起拌勻。
- 4 將巧克力派墊於慕斯模型下，填上慕斯餡至一半高度，再將剪成小塊的巧克力派一片片填入慕斯餡中至滿，所有材料依序作好。
- 5 將慕斯冷凍2小時至全部凝結，脫模後刷上一層亮光果膠(亦可不刷)，再裝飾上草莓即可。



巧克力派

Character：蛋糕般的鬆軟質感
Price：一盒六個裝37元
Application：較適合於製作口感相似的鬆軟甜點



揮別單調的

餅乾新世代

企劃執行／劉淑蘭 料理示範／陳明裡

市售餅乾美味變裝秀

餅乾，是絕大多數人在肚子有點餓又不會太餓時的解饞零嘴，許多女性上班族更是有買包餅乾放在辦公室抽屜裡以應不時之需的習慣；下午茶會時，或許你也會準備一小盤餅乾好應付大夥兒一時還停不下來的嘴巴。市售餅乾已成為點綴我們日常生活的元素之一，不過市售餅乾從外形、口味甚至於口感，卻都被一一定型了，一般人對於這些市售餅乾的想法，也單一化到只剩下「挑選購買→拆開包裝→取出直接食用」的流程，日久食之無味，對於餅乾，也是一種無言的悲哀。

其實市售餅乾不僅方便食用，只要懂得變化，市售餅乾更是優雅生活的好幫手。只要花上一點點時間，將準備好的材料拌一拌、疊一疊，就能創造出一盤優雅得不可思議的小點心；想要表現一下自己的功力，市售餅乾也能巧妙地融合於精緻西點中，現在就讓我們為您介紹巧克力派和消化餅兩種市售餅乾的絕妙新創意！





手工餅乾

Points 將壓碎的餅乾屑加入麵糰中，可以達到更為香酥可口的口感。

材料

消化餅	100公克
奶油	200公克
貳號砂糖	200公克
蛋	140公克
低筋麵粉	250公克
牛奶	40公克
核桃	160公克
巧克力豆	50公克
蛋白	適量



作法

- 1 核桃先入烤箱烤熟，消化餅壓成碎屑備用。
- 2 奶油置於室溫軟化後，加入砂糖打發，再將蛋分次加入拌勻。
- 3 牛奶分次加入拌勻，再將核桃、巧克力豆、餅乾碎屑加入一起拌勻，冷藏1小時。
- 4 將麵糰分成一個30公克，排在烤盤上稍壓扁後，表面刷上蛋白，入烤箱以上火200°C、下火150°C烤約25分鐘即可。

您從未見過關於餅乾的美味創意

提拉米蘇

巧克力派獨特的鬆軟質感與風味，與製作提拉米蘇所需的指形餅乾極為相似，代替使用效果極佳。**Points**

材料

1. 巧克力派	6片	4. 吉利丁片	2片
2. 濃縮咖啡	1杯	5. 馬士卡彭起司	200公克
咖啡酒	20公克	6. 動物性鮮奶油	150公克
3. 細砂糖	75公克	7. 可可粉	適量
水	75公克		

作法

- 1 將3片巧克力派切成與慕斯模型相同大小，另外3片切成比模型稍小，吉利丁片泡冰水備用。
- 2 濃縮咖啡與咖啡酒拌勻備用，細砂糖與水拌勻至糖完全融化成為糖水備用。
- 3 吉利丁瀝乾再隔水加熱至50°C融化，即可加入糖水拌勻，再加入馬士卡彭起司拌勻。
- 4 鮮奶油打至6分發備用，與作法3材料充份拌勻即為餡料。
- 5 將作法1與模型同大的巧克力派1片浸入作法2的混合咖啡液中片刻，再取出置入模型內，接著再倒入作法4的餡料，再次排入1片稍小並浸泡過咖啡液的巧克力派，再倒入一層餡料至滿即可。
- 6 入冰箱冷凍2小時至完全凝結即可取出脫模，上面再灑上一層可可粉即可。



水果捲

Points 壓碎的消化餅屑香氣口感皆類似於花生粉，亦可替代加入傳統的中式春捲之中。

材料

消化餅	10片
春捲皮	6張
蘋果	1個
奇異果	2個
草莓	6顆
柳橙	1個

作法

- 1 所有水果洗淨，柳橙壓汁備用。
- 2 將蘋果削皮切成小丁，浸於柳橙汁中使質感變脆。
- 3 奇異果和草莓均切成小丁，消化餅亦壓碎成粉末狀備用。
- 4 將1張春捲皮鋪開，灑上餅乾碎屑，再排上適量瀝乾水份的各種水果丁，包捲起來固定即可。
- 5 醬汁材料中的太白粉加水調勻，與柳橙汁、檸檬汁以及細砂糖一起拌勻，攪拌加熱至適當濃稠度即為柳橙醬汁，淋在水果捲上食用風味更佳。

柳橙醬汁材料

柳橙汁	1個
檸檬汁	1/2個
細砂糖	1大匙
太白粉	1大匙
水	1/2杯



您從未見過關於餅乾的美味創意

冰淇淋聖代

利用巧克力派鬆軟的質感來搭配冰淇淋，搭配出極為契合的口感享受。**Points**

材料

巧克力派	1~2片
香草冰淇淋	2~3球
巧克力米	少許
櫻桃	1顆

作法

- 1 準備一個冰鎮過的高腳杯，先挖取1杓冰淇淋填入杯子底部。
- 2 接著排上1片巧克力派，再排上1~2球冰淇淋，杯子容量足夠的話，可再擺上1片巧克力派，再排上1球冰淇淋。
- 3 最後放上1顆櫻桃，灑上少許巧克力米裝飾即可，亦可淋上少許巧克力醬或排上新鮮水果，風味更佳。



3. 有抗菌效果的新設計

由於保溫壺多為個人使用，為了衛生而衍生了許多新設計，例如中栓瓶蓋部份添加抗菌加工處理、不鏽鋼內膽部分加裝銅離子可防止因潮濕而孳生細菌。有些內膽更有特殊氟化加工，不易沾上茶漬等污物，清洗後亦快乾，更易清洗；分解組合式的瓶栓設計，方便於

1. 保溫保冷的秘密

保溫瓶之所以可以保溫，是因為其內膽與外殼之間的真空斷熱設計，隔絕空氣與飲料的接觸，減緩溫度的散失。而外殼材質多採不鏽鋼或耐熱樹脂製造，以達特殊的保溫效果。其中外殼真空夾層是以避免傳導、對流的熱散失達到保溫效果；兩壁上鍍銀即玻璃水銀內膽則是利用銀面光滑可將熱反射，減少輻射熱流失來保溫；而一般瓶蓋用軟木則是以減少傳導的熱散失方式保持溫度。

2. 認識保溫瓶的材質

保溫瓶的材質大多為不鏽鋼真空內膽、玻璃真空內膽及樹脂發泡體保溫層三種。其中，不鏽鋼真空內膽保溫瓶的保溫效果最好，使用壽命也最久，不過重量較重，價錢也最貴；玻璃真空內膽保溫瓶則是保冷效果最好，材質輕易攜帶，缺點是容易碎裂，價格中等；而以樹脂發泡體做為保溫效果的保溫壺瓶，比起其他兩種的保溫保冷能力都較差，但是重量最輕，材質堅固不易損壞，價格也最便宜。消基會曾經做過測試，把攝氏95度的熱水放入保溫瓶中，在室溫攝氏20度左右放置8個小時後，若水溫還能維持在攝氏80度左右的，就稱得上保溫效果好的保溫瓶。所以只要購買前詳細閱讀產品說明，大概就可以買到效果很好的保溫瓶。

Keep the Temperature.

企劃撰文／翎耘

貼身的保暖情人

在選購保溫瓶之前

早期的水壺多為PVC材質，容量小、質地輕但無法保溫，所以以前常看到有人將毛巾包覆在水壺外，希望能夠多保持一下溫度。另外一種就是軍用不鏽鋼水壺，但是壺比水還重，似乎除了耐摔耐用的戰地效果，就沒有其他優點可言。時代進步，水壺也在進步，用毛巾包水壺的景象已經看不到了，造型炫麗、色彩鮮豔、功能齊全的保溫瓶取代了以往的塑膠水壺，成為世代的新寵兒。一個好的保溫瓶雖然要價一、二千元，但是只要常用，價值絕對遠勝於價格。以下就是關於保溫瓶的教戰守則，只要了解這些關於保溫瓶的知識，就能讓你買到的保溫瓶物超所值。

4. 不可放入保溫瓶的飲料

拆卸清洗，讓清洗沒有死角；吸管式插孔設計，適用市售吸管尺寸，避免因以往附有的吸管不易清洗而越用越髒，以保持良好衛生；寬廣瓶口設計可將海綿直接伸入瓶中清洗，這些都是為了達到抗菌衛生效果而有的新設計。

A. 碳酸飲料、乾冰：會使內側壓力上升，而無法打開瓶蓋，或發生使瓶栓、飲料外噴等現象。

B. 含鹽分的湯汁：會使不鏽鋼材質生鏽。

C. 含有果肉、粉圓、茶葉等固體類飲料：果粒、茶葉等物體有可能會堵塞注水口或卡在瓶栓裡。

D. 牛奶、乳酸飲料、果汁：因保溫瓶類似燻燒原理，若長時間置於瓶內易產生腐壞的瓦斯氣體，而出現內側壓力上升的現象，不只乳酸飲料容易變質，更可能產生氣爆。

5. 隨身攜帶的選擇

由於保溫材質的關係導致保溫瓶的重量通常都不輕，這也是保溫瓶銷售的一大阻因。近來為了讓消費者更易於攜帶，容量大、重量輕成了設計主流。目前最為大眾所喜好的是500~600cc容量的產品，而近2公升大容量的休閒保溫瓶，也因應週休一日的出遊潮流，成為家庭式消費者的新選擇。

保溫瓶的攜帶通常有2種方式，兒童用與登山運動族所用的多有揹帶。而上班族所用，為了方便攜帶，通常都設計為無揹帶易手握的瘦長型，以可直接放入大型包包為主，因此密封效果極佳，有的則會多一個外覆的單提把外出套，可避免保溫

6. 保溫瓶的造型

通常可外揹的保溫壺由於是要外露的，因此在造型上也比較多變，以卡通型、超輕型、子彈型等為較常見的類型。而由於使用保溫瓶的大宗是兒童與女性，因此小巧精緻、圖案流行的保溫瓶不斷推出，除Hello Kitty、Peter Rabbit、SNOOPY等主題卡通圖案之外，容量小至250cc的迷你保溫瓶也在市面上熱賣。除了造型炫之外，保溫瓶的設計還是得兼顧實用性，如廣口式設計易於清洗，同時可當作燻燒功能使用，燻煮粥、湯或藥膳補品時都適用。

7. 一個好保溫瓶的合理價格

保溫瓶的購買除個人使用目的、使用年齡、容量、攜帶方式之外，材質、製作方式、保溫效果以及品牌與產地都會影響價格。除了材質之外，製作保溫瓶的方式不同，保溫效力也不相同。以內膽一體成型，而且內膽與外殼間的真空層，是於真空狀態下製作者品質較佳。一般而言，保溫瓶的價格約在1000

8. 保溫瓶也可以煮稀飯

燻燒鍋的烹煮原理，是將熱量密封起來，讓熱量不流失，自然能把食物燻熟。而保溫瓶也是利用避免熱散失的原理來保持溫度。因此，如果你的保溫瓶口徑比較大，你就可以將保溫瓶以燻燒鍋方式來煮綠豆湯或稀飯。煮綠豆湯時，綠豆要先用水浸泡1小時後，將綠豆連冷水放入鍋中煮滾後再放入保溫瓶中，然後馬上把蓋子蓋緊，這時候先不要加糖以避免影響熱度。等到3~4個小時後就可打開食用，這時候再依照個人甜度喜好加糖，這樣燻煮的綠豆可保持原形，比較有咬感，湯也不會糊糊的。當然，只要是原理等同於綠豆的，都可以用保溫瓶來作。早上花10分鐘為自己作一道鹹稀飯，只要同樣將稀飯煮滾後放入保溫瓶中，將保溫瓶帶去上班，中午時刻一到，你就有暖呼呼的稀飯可以享用。特別要注意的一點就是，要用保溫瓶煮東西時，一定要選瓶口比較大的，而且不可從平常倒水的注水口將食物倒出，以避免阻塞，又不方便清洗。

9. 保溫瓶的清潔

保溫瓶因為每天所攜帶的水份或茶、咖啡一類的飲料，用了一段時間以後，會像家裡的熱水瓶一樣產生水垢或者留下茶漬，但是保溫瓶往往瓶口窄、瓶身長，不易清洗，可用市售用來洗熱水瓶的清潔劑清洗，或是在瓶內裝入白醋浸泡2小時後再用清水沖洗乾淨。也可將瓶內注滿溫鹽水，放入碎蛋殼輕輕搖晃即可去除。水垢是水中礦物質所形成，如果使用過濾水，便可減少水垢產生。



文／葉詠彤・資料提供諮詢／養鴨協會

滑嫩美味優質皮蛋

二十一世紀健康宣言

夏天裡沁涼爽口的「皮蛋豆腐」；
冬夜裡暖心開胃的「皮蛋瘦肉粥」，
那獨到特殊的風味……
除了令您口舌留戀外，
是否也喚醒您某一段成長的溫馨回憶？



炎炎夏日的正午時分，口乾舌燥的大熱天裡，一碗清粥、一盤皮蛋豆腐，最是開胃不過！而天寒地凍的深夜，若能喝碗熱騰騰的皮蛋瘦肉粥，那種滋味又是何等的溫馨甘醇，令人回味無窮！仔細思量，才發現，看似不起眼的「皮蛋」，原來……早已融入了我們的日常生活中。



六百年傳承的中國特產 美味皮蛋「三事」

有人說：「中國人是最會吃的民族」，其實，中國人不僅是最會吃的民族，還是最懂得吃「蛋」的民族！這怎麼說呢？

說到「蛋」，古今中外，人們拿來煮食的「蛋」，種類不外乎是雞蛋、鴨蛋、鵝鴨蛋……。不過，若論及各民族在蛋類料理上的變化，中國人的手藝可要算是首屈一指，樣式最為豐富的了。舉例來說，像是平凡無奇的水煮蛋，巧思者也能將之演變出「茶葉蛋」、「滷蛋」等口味，更別提其他蒸、煎、炒、炸、烘等料理方式所呈現的百變風情了。值得一提的是為了慶祝男嬰滿月所發明的「紅蛋」，這是因為蛋與「誕」諧音，紅色又象徵喜氣，所以中國人在男嬰滿月時，會宴請賓客食用「紅蛋」。另外，中國人還將蛋加工製成「鹹蛋」、「鐵蛋」與「皮蛋」，其獨特的風味也聞名國際。由此可見，對於蛋，中國人還真有許多妙不可言的創意呢！

當然，上述這許多五花八門的蛋類製品，可說是各有特色，但是對異國人士來說，「皮蛋」則要算是最能象徵中國特有飲食文化的一項土產了。雖然說皮蛋不是十分稀有珍貴的食材，但是對中國人而言，其特殊的風味與重要性，就好比是法國的鵝肝醬！而談到「皮蛋」的緣起，這可要追溯到六百年

前。根據當時「農業食摘要」書中的記載，「皮蛋」的產生，最早源自長江流域一帶，之後盛行於四川、湖南、湖北諸省，再推及至各地。這乃是由於以往在長江中游地區，養鴨人家五、六月份盛產鴨蛋，但是每每出產過剩，供過於求，多出來的鴨蛋吃不完，只有放到壞掉，變成名符其實的「臭鴨蛋」。向來節儉的中國人，有感於這樣的情形太過於浪費，在暴殄天物內心不安的動機下，便想出了一個方法，就是將鴨蛋加工製成「皮蛋」，以利於儲藏，沒想到，卻從此開發了一項別具風味的中國特產。

那麼，皮蛋究竟是如何研製而成的呢？據說，從前製作皮蛋，是用馬尿來泡製的，不過，這當然是謠傳。大抵說來，製作皮蛋的方式有兩種，一為「包敷法」，一為「浸漬法」。而製作皮蛋的原料蛋則無限制，雞蛋與鴨蛋皆可，可是由於五十年代以後，雞蛋佔領了所有生鮮食用蛋的市場，鴨蛋只有走上加工製品一途，因此目前製作皮蛋多使用鴨蛋。所謂的「包敷法」，即是在蛋殼表面塗上一層由紅土、石灰、食鹽、木灰及茶葉製成的混合泥，然後再沾裹上稻穀（目的是讓蛋彼此不沾黏），

放入甕中密封三至四個月即成。而「浸漬法」則是把鮮蛋浸泡於預先溶解完成的浸漬液中，放置十到十五天撈出即可，皮蛋便是這麼來的。

至於「皮蛋」的名稱又是發想自何處呢？這其實是因為皮蛋完成後，蛋白的部分狀如膠皮，所以才取名「皮蛋」。可是早期，由於製作皮蛋的方法不一，加上各地風俗習慣不同，因此皮蛋還有許多小名，像是北平則稱之為「松花蛋」，這當是因為製作皮蛋時，蛋白

中的酥氨酸會呈現出松葉狀的結晶，故名之；西北地區製作皮蛋，因為是採用手工塗泥包敷法，所以稱之為「泥蛋」；南方是文人雅士薈萃之地，可想而知所取的名稱也比較好聽些，叫做「彩蛋」。此外還有些人稱之為「鹼蛋」，外國人則俏皮的稱之為「千年蛋」，但現今大都採用「皮蛋」此一通俗好記的稱號了。



些事項呢？根據以上的問題，養鴨協會表示，通過認證的優質皮蛋，包裝上都會有優質皮蛋的標示圖案，消費者在購買時，可以多留心注意一下。而所謂的「優質皮蛋」，最主要的標準在於其金屬含量不能過高，目前CIS的標準為：優質皮蛋的鉛含量必須在0.3ppm以下，銅含量則必須在5ppm以下。通過這樣的標準，才能稱之為「優質皮蛋」。

當然，優質皮蛋除了不會對人體造成害處，還是很營養的食物！在此我們也要對優質皮蛋這玩意兒的營養成分好好審視一番。現在我們就先來瞧瞧，皮蛋這中國固有的特產，對人體健康有何益處吧！

根據古書「醫林藥要」記載，皮蛋能「瀉肺熱、醒酒、去大腸火、治瀉痢，能散、能斂。」也就是說，傳統製法的皮蛋，本身就具有味甘、鹹、性微寒、無毒的特性，可治心、腹、胸痛、熱、對於咽喉炎、胃火、牙痛、口舌糜爛、疔癤等症狀也皆有不錯的療效，因此，古時候坊間常用皮蛋來治療咽喉痛、聲音嘶啞與便秘等症狀！要注意的是，畢竟皮蛋不是藥物，因此採用這樣的食療法，功效都比較小，通常都需要長期食用才能見效，但古早的皮蛋金屬含量又偏高，因此也不宜經常食用。可是，經過改良的優質皮蛋就不會有上述的困擾了，民眾大可以放心地天天食用。養鴨協會的理事長黃萬傳先生表示，優質皮蛋還含有高鐵質成分，深具補血作用，且其脂肪與膽固醇含量都較低，PH值也在10以上，能降低胃酸的侵害，平衡胃壁的厚度，達到健胃整腸的效果。

二十一世紀健康新主張 優質皮蛋出頭天

皮蛋除了擁有許多不同的稱呼外，口味上也不盡相同。例如有些人在製作的時候，會加入八角、茴香、丁香、桂皮、陳皮等香料，便成為「五香皮蛋」，也有人會在加工配料中添加清涼解毒的中藥材，即成了「清涼解毒皮蛋」。而不管是哪一種口味的皮蛋，其所散發出的獨特味道，都能刺激食慾，幫助消化。時至今日，隨著時代的進步，在大眾迎接二十一世紀的同時，人們除了追求美味之外，對美食所能提供

的營養與健康也愈趨重視。然而現今市面上皮蛋的種類琳瑯滿目、五花八門，有所謂的有機皮蛋、養生皮蛋、藥膳皮蛋等，但市售皮蛋的品質參差不一，有些製品甚至可能含有危害身體健康的重金屬，因此，為了提高皮蛋的品質，我國的農委會、省政府農林廳與養鴨協會等農政單位，特地發起了一套「CIS優質皮蛋」的標準及認證，希望能藉此保障消費者的權益，並同時促進皮蛋業的發展。

那麼，怎麼樣的皮蛋才能算是優質皮蛋？消費者在選購時，又應注意哪

優質皮蛋的營養成分 (1顆)：

熱量214大卡
鐵3.1mg
鈉850mg
維生素A750IU
維生素B20.27mg
膽固醇428mg



優質皮蛋

CIS 優質皮蛋成品之標準：

1. 蛋殼完整無破損。
2. 蛋白為凝固膠體，表面平滑有光澤，呈茶褐至墨綠色，質地柔韌富彈性。
3. 蛋黃外圍凝固、光滑，中心糊狀或固狀，呈墨綠色或黃綠色。
4. 皮蛋鉛含量在0.3ppm以下，銅含量在5ppm以下。
5. 包裝上明確標示產品名稱、製造日期、使用期限、保存條件及製造業者的商號、地址與電話。
6. 具有皮蛋之特有風味及口感。

花生皮蛋凍

材 料

皮蛋	2個
生花生	2兩
洋菜	1/6兩
柴魚絲	少許
蔥花	2支

調 味 料

蒜頭末	1大匙
醬油膏	4大匙
糖	1小匙
味精	1小匙

作 法

1. 皮蛋1個切成3片圓形，放入容器內備用；生花生泡水4小時瀝乾備用。
2. 用4兩水加入泡好的生花生進果汁機打散，去除餘渣備用。
3. 用6兩水加1/6兩洋菜(剝碎)煮熟。
4. 花生汁加作法3的洋菜汁用小火煮2~3分鐘，過濾後放入作法1之容器，15分鐘待涼後，放入冷藏冰涼。
5. 放入容器點綴蔥花、柴魚絲，淋上拌勻的調味料即可。



水果皮蛋沙拉

材 料

皮蛋	2個
罐頭水蜜桃	2個
罐頭鳳梨	2片
生菜	1/4顆
蘋果	1/2個

調 味 料

沙拉醬	3大匙
番茄醬	1大匙
花生粉	1/2大匙

作 法

1. 皮蛋1個切成4片；水蜜桃切小塊，鳳梨、蘋果切片備用。
2. 生菜做底，加上作法1切好的材料排盤，淋上調味料即可。



起酥焗皮蛋

材 料

起酥皮	2張
皮蛋	1個
蛋黃	1個

調 味 料

鹽	少許
黑白胡椒粉	少許
細糖	少許

作 法

1. 起酥皮1張切成4條，皮蛋1粒切成4片，撒上调味料備用。
2. 將切開的皮蛋置於中間，用2條起酥皮包捲成圓筒狀。
3. 起酥皮接縫處用蛋黃沾黏，避免烤時散開。放入烤箱中用170~180°C，烘烤6~8分鐘成金黃色即可。



翡翠皮蛋羹

材 料

菠菜	2兩
蛋白	1個
皮蛋	1個
紅蘿蔔	3片
蛋豆腐	1/2塊

調 味 料

高湯	1杯
鹽	少許
白胡椒粉	少許
太白粉水	3大匙
玉米粉	1大匙

作 法

1. 皮蛋、紅蘿蔔及蛋豆腐切小丁備用。
2. 將菠菜、蛋白、玉米粉用果汁機打散成菠菜汁。
3. 將菠菜汁倒入70度溫油中，用筷子快速攪拌成菠菜粒後撈起備用。
4. 將作法1及作法3的完成材料放入高湯中，加入調味料調味及勾芡，淋上雞油即可。



皮蛋料理新風情

皮蛋是一種即時性蛋製品，去殼後沾上各種佐料如糖、醬油、醬油膏、醋或是辣椒醬，即是一道美味小點。但有些人不習慣皮蛋濃郁的氣味，因此會佐以豆腐一起食用或用來煮粥。像是「皮蛋豆腐」與「皮蛋瘦肉粥」，便是我們最為常見的皮蛋吃法，但其實皮蛋還有很多好吃的變化唷！像是「青椒皮蛋」，便是一道非常著名的中國菜餚。在此，養鴨協會也邀請了世貿中華美食展的知名主廚施建發先生，設計出多種皮蛋菜色，饕客們不妨參考一下囉！

1 火鍋湯底速成法

冬天吃火鍋真的是非常享受的一件事，尤其目前市面上有各式各樣琳瑯滿目的火鍋湯底，光看就讓人垂涎三尺。有許多人在挑選火鍋湯底的時候，都不知道哪一種牌子比較好。根據美代子老師的經驗，連鎖超商賣的火鍋湯底，因為生意很競爭，一般都不會太差。但是買火鍋湯底回家，要讓火鍋吃起來像外面賣的，還是有一點小小的訣竅。美代子老師在這裡就告訴大家這些訣竅，讓大家花最少錢，就能吃到道地的火鍋湯底。

1



1. 到便利商店或是超商買現成的火鍋湯底，口味不限，看你喜歡哪一種。第一次買的話可以挑大家比較熟悉的羊肉爐，像是越南東家羊肉爐的湯底就不錯。人數超過8個人的話最好買兩盒，以免湯頭因為水分過度稀釋而味道不夠，吃不完的話可以放進冰箱冷凍下次再吃。

2. 準備一個乾淨的鍋子，將火鍋湯底打開倒進去，然後加入和湯底等量的清水，這時候就可以打開爐火加熱。加熱的時候，可以一邊加入兩大匙的枸杞、幾片人蔘、幾片青蔥、黑棗和紅棗各十顆左右等一起加熱，等湯快滾的時候加入少許的鹽和柴魚味精即可。但是加鹽和味精時要小心，不要把湯底弄得太鹹或太甜。



2



3

3. 等客人都到齊的時候，可以加少許米酒在湯裡面，這時候抓大把的白菜放進一起燉煮，就算大功告成了。沾火鍋的醬料也很容易調配，準備一個碟子，放一塊甜的豆腐乳、1大匙辣豆瓣醬、1小匙砂糖，然後加入少許熱水調成濃稠狀即可。

美代子老師的叮嚀：

火鍋湯底經過這樣簡單的加工後，就會變得非常的專業，吃起來絕對不比外面餐廳賣的遜色。也許枸杞、人蔘、青蔥、紅棗和黑棗聽起來有一點複雜，其實你只要打開冰箱，就會發現大多數家庭都會有這幾種藥材。就算到中藥房買，一共也花不到20塊錢，真的很便宜喔。當然這幾種藥材如果少一兩樣也沒有關係，不會影響味道太多。枸杞、紅棗或是黑棗都是偏甜的藥材，湯頭會越熬越甜、越熬越好喝。如果湯越來越少時候，可以加清水再煮一下，味道不久就會恢復了。

美代子老師的話：

那天我不小心吃了五支股票

上個星期三下午，在辦公室忙了一天，正當我利用十分鐘空檔，在享用我的下午茶點心的時候，大頭菜突然從我後面喊了很大一聲：啊！你一個下午茶吃掉了五支股票！！

那時候我整個嘴巴都是又燒酥，一頭霧水，一時又說不出話來，只見見大頭菜一顆大大的頭在我面前晃來晃去。等我好不容易回過神，才知道大頭菜是來搗蛋的。他趁我正專心享用美味的叉燒酥時，提醒我：買三粒叉燒酥，大概是五支股票的價錢，害我又燒酥吞也吞不下去，吐也吐不出來。

啊？五張股票？聽起還很嚴重的感覺，那怎麼辦呢？最可怕的是，我每天喝下午茶，已經不知道吃掉多少叉燒酥了，那又是多少張股票呢？這種計算方法，一下子讓人完全沒有胃口了。可惡的大頭菜，後來把我吃剩下的叉燒酥，通通搜刮走了。看他一臉得意的樣子，感覺股票真的是害人不淺，害我後來看到一個個叉燒酥，好像變成一張張股票，讓人有一種吃了就很罪惡的感覺。

最近股票大跌，很多東西的價值觀彷彿都重新洗牌，水餃股、包子股紛紛出籠。有人說景氣不好，所以到餐廳消費的人變少了。叉燒酥事件讓我體會到：並不是口袋沒錢去餐廳吃飯，而是吃飯好像吃股票一樣，按照這種比較方法，的確讓人有一種吃不下飯的感覺。這樣一想，連不買股票的美代子老師，心裡都覺得沈重起來。

既然景氣不好，美代子老師當然責無旁貸的要教大家一些省錢的好吃料理。最近沒事就和大頭菜在一起研究「不景氣料理」，為了研究不景氣料理，我們兩個人還遠征各地，去找尋廉價的小吃和知名的料理，希望大家能夠利用最簡單的食材，變化出最豐富的料理。當然啦，最後還是希望能夠出一本書，叫做「不景氣料理大作戰」。不過我告訴大頭菜，萬一等我們書完成的時候，景氣好轉了，那這本書不就白寫了？誰知道大頭菜不慌不忙的說：如果景氣變好了，只要把「不景氣料理大作戰」裡的不字去掉，改成「景氣料理大作戰」，這樣不就好了？他說：反正不管景不景氣，飯不是每天都要吃的嗎？



廚房創意 DIY 自己來

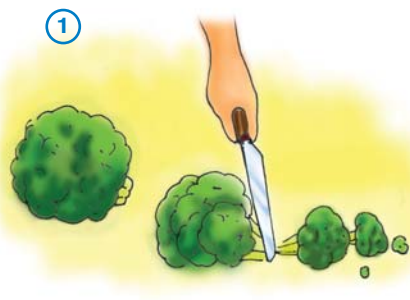
本期好料

指導老師/英英美代子

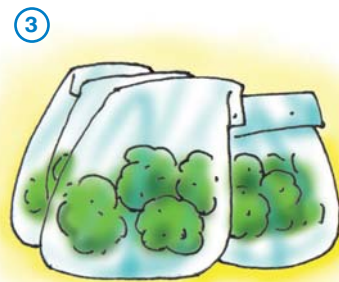
- 1. 火鍋湯底速成法
- 2. 漂亮的衣服疊法
- 3. 烤魚的另類美味
- 4. 花椰菜耐久秘訣
- 5. 另類蘋果酥作法

4 花椰菜耐久秘訣

花椰菜是很便宜又好吃的蔬菜，無論在近在台灣或遠在美國，都可以買到便宜又漂亮的花椰菜。但是花椰菜要如何保存呢？相信這是許多人想知道的問題。一棵花椰菜好好保存的話，可以放好幾個星期，訣竅就在於你是否先將花椰菜作適當的處理過。美代子老師在這裡要教大家一個簡單的方法，小小一個動作可以讓你的花椰菜保存更久。



1. 買花椰菜的時候最好多買一把，因為花椰菜的用途很廣，可以一次多買一些。把買回來的青花椰菜用清水洗乾淨，把黃掉黑掉的部分挑除，然後將花椰菜用刀切成一小朵一小朵備用。



3. 將燙過的花椰菜撈起，放涼，瀝乾，這時候就可以放入保鮮袋。放進冰箱的冷凍櫃冷凍，要用的時候再取出解凍即可。為了使用方便，放進保鮮袋的時候不要太大包，也就是說分裝成小包，需要多少就取出多少解凍，不要同一包花椰菜拿進拿出，這樣更能延長花椰菜的保存期限。

2. 準備一鍋熱水，加進少許鹽，然後把切好的青花椰菜放進去燙過。切記不要燙得太熟，只要稍微燙過即可，燙花椰菜的用意是讓花椰菜不會再開花變黃，如果燙得太熟的話，花椰菜容易變得爛爛的，反而不能長久保存。



美代子老師的叮嚀：

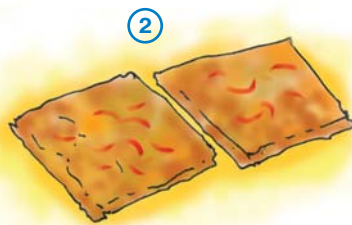
花椰菜是用途很廣的菜，可以直接燙熟食用，也可以和其他的蔬菜一起熟炒。不過切記花椰菜不要加熱太久，以免營養素流失。美代子老師一般只有兩種簡單的花椰菜料理法：炒或焗。炒的話最簡單，準備三四粒大蒜，切成蒜末，然後熱油鍋爆炒蒜末，接著加入花椰菜快炒，起鍋前一分鐘抓一把鹽調味即可。至於焗，就是跟奶油焗白菜一樣的作法，就是在容器的底部鋪滿花椰菜，其他的作法都一樣。除了花椰菜外，蘿蔔青豆都可以利用這種方法保存，非常節省時間。

5 另類蘋果酥作法

我曾經教過大家利用現成的冷凍麵糰製作麵包和酥皮，最近美代子老師想到一個變化的方式，可以讓冷凍麵糰作出來的麵包更美味，很簡單，只是一點點小變化，作出來的麵包看起來更專業。有了這種變化的想法，你會突然發覺有十幾種不同的創意出現，開始會迷上冷凍麵糰這種神奇的東西。有許多人會問美代子老師，冷凍麵糰到底到哪裡可以買得到，這個問題很簡單，可以打電話到快樂廚房雜誌社，或者是上 www.ytower.com.tw 網站，都有免費的查詢服務，讓你很快地就可以找到神奇的冷凍麵糰。



1. 將冷凍牛角麵包酥皮從冰箱中取出，在室溫下解凍一小時到兩小時，讓冷凍酥皮再度發酵。氣溫比較高的話可以解凍一小時，冬天解凍的時間要略久。如果沒有解凍就直接放進烤箱烤的話，做出來的麵包就會比較小，口感也比較沒有那麼鬆軟，所以解凍是很重要的步驟。



2. 準備一個洗乾淨的蘋果，不需削皮，切成比薯條還細的細條狀備用。將冷凍牛角麵包酥皮整個攤開，然後把削好的蘋果絲很均勻的灑在上面，接著將整個酥皮捲起，做成牛角麵包的樣子。小心在捲的時候不要讓蘋果絲掉出來。



3. 把捲好的麵糰放進烤箱加熱，用攝氏180度大概烤10到15分鐘即可取出。喜歡蘋果爛一點的話也可以烤久一點，但是溫度設定不要太高，以免麵糰烤焦。如果有葡萄乾的話也可以加一些葡萄乾，讓整個酥皮吃起來更有變化。

美代子老師的叮嚀：

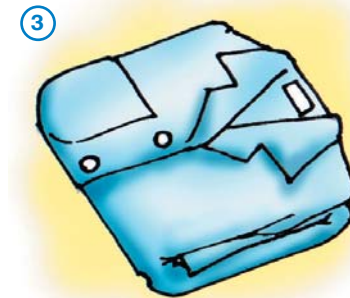
冷凍麵糰的變化非常豐富，家裡面有肉桂粉的話也可以灑一點，製造不同的香味和口感。當然不只有麵包可以這樣，製作披薩的時候也可以作這種變化，也就是在披薩的餅皮上，除了放入該有的起司和其他材料外，也加入蘋果絲等其他材料，作出不一樣口味的披薩。家裡面有了冷凍麵糰，隨時都有熱騰騰的麵包可以享用，也可以根據小孩子的喜好作出不一樣的圖案，真的好方便啊。

2 漂亮的衣服疊法

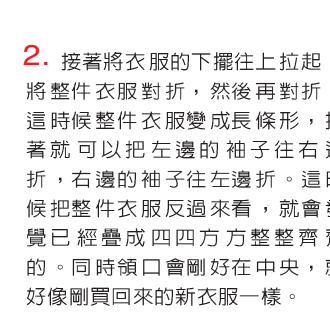
咦？教大家疊衣服？不會吧？正是！美代子老師在這裡要教大家如何用最短的時間疊出最漂亮的衣服，兩三下，你的衣服就會整整齐齊，好像剛買回來的一樣整齊。這是美代子老師在國外學到的衣服折疊法，很簡單，卻很實用，看過之後千萬不要發呆，趕快拿起一件衣服來折折看，很有意思的。



1. 無論是襯衫或是T-Shirts、無論短袖或是長袖，都可以照這個方法折疊。以T-Shirt為例，先將T-Shirt正面朝下，也就是胸口的部分朝下，然後用手將整件衣服稍微順一下，讓整件衣服很平順的平放，準備折疊。



3. 有領子的襯衫也是一樣的疊法。先將襯衫的扣子扣好，然後將襯衫的正面朝下，順一下紋路，這時就可以將衣服從下往上折成對折，然後再對折。接著袖子的部分也是一樣，左邊的袖子往右折、右邊的袖子往左折，但是因為袖子長，可能要看看情形折兩次。等衣服折好之後翻面一看，就會發覺領口方方正正的位於中央，看起來整齊又美觀。



2. 接著將衣服的下擺往上拉起，將整件衣服對折，然後再對折。這時候整件衣服變成長條形，接著就可以把左邊的袖子往右邊折，右邊的袖子往左邊折。這時候把整件衣服反過來看，就會發覺已經疊成四方方正整齊齊的。同時領口會剛好在中央，就好像剛買回來的新衣服一樣。



美代子老師的叮嚀：

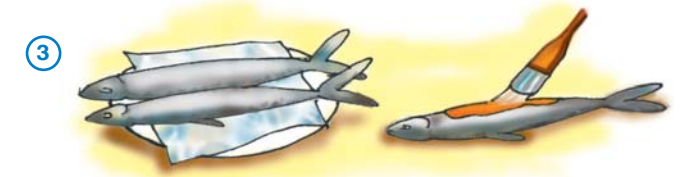
美代子老師無聊的時候曾經統計過，利用這種方法折衣服，不但可以把衣服折的整整齐齊，同時也比傳統的正面折疊法省一半的時間。為什麼呢？因為衣服的反面構造比正面構造一般都來得簡單，比較好折疊，不會讓你手忙腳亂，甚至你只要放在膝蓋上就可以疊得整整齐齊，一點都不費力。美代子老師自從學會了這種方法之後，看著衣服整整齐齊的排列，每次疊衣服都多了一種成就感，看完趕快試試吧。

3 烤魚的另類美味

烤秋刀魚本來就非常美味，但是秋刀魚的魚肝帶有苦味，並不是大家都敢吃。在這裡教大家一個簡單的方法可以利用魚肝，同時又可以增進烤魚美味的方式。聽起來好像很深奧，但說穿了沒什麼學問，聽過之後大家一定會哈哈大笑，覺得這個方法太簡單。簡單歸簡單，卻是很實用的，把同樣的方法變化一下，也可以做出許多不同的料理。當然你如果想出更另類的變化，歡迎你告訴大家，讓美味料理大家都能享用。



1. 將秋刀魚洗乾淨，從腹部剖開，取出魚的肝臟備用。最好一次多烤幾條，要不然取出的魚肝量太少的話，比較不容易料理。另外準備砂糖和酒、醬油等備用，也可以用冰糖取代砂糖。



3. 煮好的魚肝拿出來瀝乾，然後用湯匙將魚肝搗成糊狀，這樣就是非常實用的魚肝醬。烤秋刀魚的時候可以把作好的魚肝醬塗在魚的外表，然後再抹上厚厚的一層鹽，這樣就可以開始烤了。經過這道手續烤出來的秋刀魚，有一種說不出來的美味，香甜的油脂，魚肝的口感，讓秋刀魚吃起來變成非常高檔的料理。當然不只有烤秋刀魚，烤其他的海鮮貝類，或是一般的烤肉，都可以塗上作好的魚肝醬，味道都很不錯喔。



2. 準備一個小鍋子，放入5大匙醬油、適量的水和酒，這時就可以將魚肝放入，開小火煮，煮到魚肝熟透。這時可以將火轉小，繼續熬煮約5分鐘讓魚肝完全入味即可。

美代子老師的叮嚀：

當然不只有魚肝，一般我們常見的雞肝也可以這樣利用，以相同的方法製成雞肝醬。特別是雞肝非常便宜，買回來製成雞肝醬，不但簡單同時也很便宜。魚肝醬或是雞肝醬不但可以用來烤肉、醃肉，同時可以直接拿來夾麵包或是饅頭，另外再加上一些奶油，味道都很不錯。至於口味可以隨個人的喜好作變化，怕腥的話可以多加一點酒，作好的魚肝醬會更美味。美代子老師建議作好的魚肝醬馬上吃完，以免放久了會有腥味。

歡喜 拜拜年

過年如果沒有人拜拜，那會是一個什麼樣的新年？

小時候家裡拜拜，媽媽都會拿零錢叫我到對面雜貨店去買「金」。對於小孩子來說，拜拜的時候只要能幫忙買金紙和燒金紙，就覺得夠好玩了，其它和拜拜有關的細節，根本不可能了解，也沒有興趣去了解，反正只要按照媽媽交代的去做就對了。

等到自己長大，開始有很多事要和神明或祖先「參詳」的時候，才發現不會拜拜還真是不行，於是有意無意間，總是會學習一些拜拜的常識。尤其是過年拜拜，特別複雜，沒有作一下筆記，很可能今年拜一拜，隔年又忘記了。

如果你也是這種小時候不用功，長大才在學拜拜的人，沒關係，因為我們已經向許多香火舖的拜拜高手請教很多拜拜的學問。今年過年，你只要拿著快樂廚房雜誌，就可以從冬至拜到元宵，拜得你們家喜氣洋洋，讓家人過一個最歡喜的拜拜年。

以前上地理課的時候，課本上會教我們：冬至是全年日照時間最短的一天，因為每年到了陽曆的12月22日到23日之間的某一個時刻，太陽會離北半球最遠，而且這個時間並不是固定在22日或23日，所以有時候冬至是在22日，有時候又變成23日。

可是你拿農民曆來看，會發現每年冬至的日期，並不是課本上所說的「國曆12月22日或23日」，而應該是「國曆12月21日或22日」，所以地理課本所說的冬至，和二十四節氣中的冬至，其實是差了一天，如果你要拜拜，就要以農民曆

冬至要拜：家中供奉的神明、土地公、祖先

▲如何拜神明

一般有拜拜的家庭，家裡都有供奉神明，每一家供奉的神明不盡相同，不過大致上來說，拜拜的方式都差不多。

一、準備供品：茶三杯、三牲、水果三種或五種（一般不用芭樂和釋迦）、冬節圓二碗、發糕。

二、準備金紙：大壽金、壽金、刈金、土地公金（合稱：四色金，有的地方把其中的土地公金稱為福金）。

三、拜拜的時間：通常拜神明都是一大早就開始拜，現在人起的比較晚，所以拜的時間也有往後延的趨勢，不過都還是早上就要拜好了。

四、拜拜的順序：拜拜的時候，要先把供品擺到神明的供桌上，點上蠟燭，然後點三柱香，請神明降臨享用供品，同時向神明祈求平安。之後等香燒到剩三分之一時，就可以捧著金紙，向神明拜拜，請神明笑納，接著將金紙拿到金爐化掉，再取一杯茶水，以繞圓圈的方式，倒在金爐周圍，但是不要倒完，最後將剩餘茶水倒在金爐中央。這樣就算拜好了。

◎說明：我們現在拜拜，和以前的人其實不太一樣，例如以前用的三牲，現在很多人都改用素的，或者是用幾道菜（菜裡面含豬肉、魚肉、雞肉）代替。而

在茶水部分，以前大部分都是用米酒，甚至有一種說法，認為拜神不用酒，神明就不靈驗。但是現代社會大概認為神明絕對不會那麼不通情理，所以這種說法現在並不是被很認同。

此外，以前拜拜，都一定要擲筊，比方說請求神明降臨之後，就要擲筊問神明是否已經降臨，要撤掉供品之前，也要先擲筊問神明是不是已經吃飽喝足。這些習慣，因為現代人講求簡便，已經比較不是那麼普遍了。

比較有趣的是，燒完金紙以後，用茶水在金爐周圍劃出銅錢的形狀，意思就是代表發財，把茶水倒在金爐的時候，嘴裡也要一邊唸著：「轉圓圓，大賺錢！」這樣會比較靈驗囉！

▲如何拜土地公

其實，拜土地公的方法，和拜家裡供奉的神明差不多。如果你的家裡已經有供奉土地公，就不用再拜一次。如果沒有的話，一般是在自己家的門口拜，但要多準備一杯米，用來插香，要不然到土地公廟拜也可以。

拜土地公的供品，和拜神明的一樣，但是也有人拜土地公不用三牲。此外在金紙部分，則只要用三色金（壽金、刈金、土地公金）就可以了。最

的冬至為準囉！而今年的冬至，就是國曆的12月21日。
為什麼冬至要拜拜呢？因為以前人認為冬至是陰氣最盛的一天，可是過了冬至，太陽出現的時間就開始變長，也是萬物開始要滋生的前兆，所以冬至可以說是一年的開始。所以在二十四節氣中，冬至也是排名第一。到了這一天，當官的人可以開始放年假休息在家，補充元氣，等待來年可以好好認真做事，而一般人，除了要趁這個機會補身子以外，當然也不能忘記神明和祖先，所以自然就要祭祀一番了。

近，有在流行一種「發財金」，聽說拜土地公加燒「發財金」，可以讓你賺更多錢呢！

以前人拜土地公都會翻農民曆找出一個吉時才拜，現在大部分都不太講究，大概都是在白天拜好就可以了。

▲如何拜祖先

一、準備供品：飯一鍋、菜六碗或十二碗、水果四種（一般不用芭樂、釋迦）、茶三杯、糕餅、冬至圓二碗。

二、準備金銀紙：刈金一支、大銀數支、小銀數支。

三、拜拜的時間：拜祖先的時候，要先讓祖先吃過，當子孫的才能開始吃，所以一般都是在吃午飯以前就要拜好。

四、拜拜的順序：先將供品擺到供桌上，如果是和神明共用一個供桌，就要把供桌移到神明牌位前方，接著疊放幾隻碗和筷子，幾個碗就要有幾隻筷子，筷頭朝祖先牌位，筷尾朝向供品方向，點蠟燭之後，燒三柱香，請祖先來家裡用餐，等香燒剩三分之一時，捧著刈金和大小銀，向祖先拜拜，請祖先帶在身邊用，接著拿去金爐化掉，再取茶水，灑到金爐即可。

◎說明：拜祖先的時候，很多人認為不要向祖先請求保佑或求其它事情，否則會擾亂祖先的情緒，也是一種不孝順。所以只是很單純地請祖先飽餐一



頓，接受子孫的一點侍奉。另外，許多人會把神明用的金爐和祖先用的分開，以表示對神明的尊敬。在大銀、小銀的使用上，並沒有固定數量，隨個人方便而定。不過現在有很多人會多燒一些金箔紙作成的金銀元寶，或者是拜拜用的美金。據說這種金銀元寶或美金，比較值錢，可以給祖先當大鈔用，至於一般的大銀小銀，算是面值比較小，是可以帶在身邊使用的零鈔。看來，台灣人還是非常講究孝道，總希望祖先可以闊綽一點。

關於冬至祭拜，大概就是以上這三種方式，但是也有些地方有比較特別的拜法，例如早期的客家人，就是只用客家湯圓當供品，而台南人則會多拜三界公和地基主等。

每年的農曆12月16日，就是尾牙。一般大家都知道，尾牙是老闆宴請員工的日子，感謝員工一年來對公司的付出。可是為什麼叫作尾牙呢？其實，尾牙原本是寫作「尾迓」，而「迓」的意思，就是迎接。包括迎接神明來接受供奉，也都可以叫作「迓」。

依照我們的習俗，一般家庭每逢初一、十五，一般商家的初一、十六，以及在市場做生意的初二、十七，都是定期拜土地公的日子。所以這幾個日子，

尾牙要拜：土地公、地基主

▲如何拜土地公

土地公的拜法和冬至拜土地公的時候差不多。但是在供品方面，因為是年底最後一次作牙，所以要特別豐盛，通常都是滿滿的一大桌。而這些菜，也就是尾牙宴要吃的菜。

在習俗上，尾牙都會吃春捲，也就是把拜拜的豐盛菜色，全部都捲到一個薄薄的餅皮裡面，然後直接用手拿著吃。吃春捲代表的意義很簡單，因為「春」就是「剩下」的諧音，也就是「有餘」的意思，春捲裡面包的東西愈多，就表示今年的收穫扣除用掉的還剩很多。所以在南部甚至有把春捲包成要用兩手握才握得住的大型春捲。不管你的食量大小，都是這樣吃。

就是這樣的習俗，所以也影響到當作供品的菜色。通常尾牙拜拜的菜，會切得比較細，味道也比較淡，而且每一道菜通常都是以單一食材作成。這樣才能夠方便我們自己去捲成春捲。最常見的菜色大概有：炒熟或燙熟的紅蘿蔔絲、高麗菜切絲、蛋皮切絲、豆芽菜、糖粉、花生粉等。

至於尾牙拜土地公的時間，因為拜完的這些菜是要給家人和員工享用的，所以大部分都是晚餐時間之前拜好即可。

▲如何拜地基主

一、準備供品：五味飯（也就是簡單的日常飯菜，家裡有什麼就拜什麼，但最好是含有飯、水果（一般不用芭樂、釋迦）、茶或酒二杯。

二、準備金銀紙：刈金一支、小銀一支。

三、拜拜的時間：拜完土地公再拜。

四、拜拜的順序：在廚房找一塊平台或在後門擺一個小桌子，拜的方向是由屋外向屋內拜，放上供品以及筷子一雙，並準備一杯米方便插香，點燃蠟燭，然後燒三柱香請地基主享用飯菜並祈求保佑平安，約祭拜3~5分鐘左右，捧刈金和小銀向地基主拜拜，請地基主取用，接著拿去金爐化掉，再取茶或酒，灑到金爐即可。

◎說明：地基主也就是地基之主，可護衛家宅平安，所以尾牙的時候，別忘了要祭拜地基主，感謝祂的辛勞。地基主原本是自然神，像是山有山神，河有河神，所以地基當然也有神，可是也有很多人將祂視為陰神，也就是好兄弟之類，大

也就是大家「作迓」的日子，扣掉過年期間的拜拜不算，每年的第一個「迓」，是在「月初」也就是「頭迓」，12月中則是最後一個「迓」，所以叫作「尾迓」，或者「尾牙」。

所以雖然說一般講的尾牙是12月16日，但是實際上日子並沒有很確定。有人會在15日作尾牙，也有人選17日。尤其現在的社會，為了配合工作時間，請尾牙的時間其實有很大的彈性，不過如果要拜拜的話，一般還是在12月16日到17日之間。

概就是因為有這樣的疑慮，大家拜地基主的時候，都盡量簡單，時間也盡量不要太長，免得帶來不好的東西。有一些店家甚至就買一個便當拜一拜，再燒一點刈金、小銀就結束了。

尾牙拜拜菜色的豐盛，再加上當天晚上要請員工吃飯，所以感覺上是很熱鬧的日子。不過近幾年來，拜拜和請客漸漸分開，通常都是家裡拜拜，然後另外找一天到餐廳請客，所以尾牙拜拜的菜，變成只有家人一起吃。儘管如此，一般人對於尾牙拜拜還是不敢輕忽，因為尾牙原本是請要神明吃飯，如果只顧著請員工，那就太對不起神明了。



送神

每年的農曆12月24

日，就是送神的日子。可是你知道嗎？在台灣的習俗裡面，所謂的送神，其實最主要就是指送太歲。因為一般的神明，平常就是來去自如，甚至可以分身幫忙保佑大家。而太歲是歲神，歲神總共有60位，每一位歲神就像我們的值日生一樣，要輪流值歲，每60年（甲子）輪一次。所以當歲神輪完值的時候，也就是我們要送神的時候。同時，如果你們家今年有安太歲，也要「謝太歲」，感謝太歲的庇祐。

另外，送神這一天，我們也要送灶神，因為灶神管的事情很瑣碎，平常3天就要回天庭報告一次，可是到了送神這一天，灶神要回天庭從新分配職務，這時候，我們當然要準備供品，誠心感謝灶神一年來的辛勞，並期望他來年能得個好職位。

送神要拜：眾神、灶神、太歲

▲如何拜灶神和太歲

- 一、準備供品：三牲、水果3或5樣、甜湯圓一鍋或數碗、甜糯米、糖果或紅棗、茶或酒。
- 二、準備金紙：三色金、壽金、刈金、土地公金、甲馬。另需準備鞭炮。
- 三、拜拜的時間：清晨。
- 四、拜拜的順序：送灶神和太歲時，也要請眾神一起來吃飯。先在神明桌上放上供品，點燃蠟燭，然後燒三柱香請用餐，並祈求神明回天庭後能為自己及家人美言幾句。等香燒到剩剩三分之一時，捧三色金和甲馬向眾神明拜拜，請神明笑納，接著拿去立爐化掉（如果家裡有安太歲，要取下太歲符，說一些

感謝的話，然後將太歲符和金紙一起化掉，再取茶或酒，灑到金爐。接著再放鞭炮，讓灶神能夠熱鬧回天庭。另外，如果家裡的灶神是在廚房供奉的，則要多準備一份供品，拿到廚房放在灶神畫像前拜，之後再一起燒金紙。而燒金紙的同時，也要把灶神的畫像撕下，一起化掉。

◎說明：傳說，灶神回天庭的時間愈早，分配下一年職務的時候，就可以分配到比較好的位置，所以通常都是一大清早就開始送神。而送神的時候，因為天兵天將會來護送，所以除了拜神明的三色金以外，還要另外燒甲馬，也就是盃甲和馬匹，讓整個回天庭的隊伍更加光鮮亮麗，也是對神明的一種尊敬。有的人則禮數更周到，會燒一些白錢、金錢或稱黃錢給天兵天將花用。

目前，很多人都沒有拜灶神了，要不就是和其它神明供奉在一起，拜的時候也都是在一起拜。以前人則比較重視灶神，因為他和我們的生活最貼近，所以在對家人生活的善惡紀錄也最詳盡。所以在送神的時候，除了準備甜食以外，還會將這些甜食塗抹或黏在灶神的嘴角，希望他嘴巴甜甜一點，把「好事傳到天，壞事丟一邊。」

另外，如果你是在廟裡安太歲，那麼在當天則要到廟裡按照廟裡的方式謝太歲。

送完神之後，平時不能隨意動到的神龕，這時候也可以開始清掃，連香爐裡的香腳也可以清掉。不過，如果過去這一年有喪事的人家，就不能清掃，因為灰塵會跑進先人的眼睛裡。

開正

新年的第一天，因為

也是正月的第一天，所以叫作開正。比較起來，開正拜拜其實比除夕拜拜簡單。只要在凌晨先拜神明，中午再拜祖先就可以了。

開正拜拜，不外是祈求新的一年能夠平安順利，除了在家裡拜拜以外，很

開正要拜：神明、祖先

▲如何拜神明

- 一、準備供品：三牲、鮮花一對、茶三杯、碰柑（疊高）、年糕、蘿蔔糕、發糕、長年菜、飯香花（插在供品上）、糖果。
- 二、準備金紙：壽金、刈金。
- 三、拜拜的時間：開正的時刻沒有一定，現在各家都是自己在凌晨挑一個吉時，放鞭炮、拜拜。
- 四、拜拜的順序：與一般拜神方式相同。

◎說明：一般開正的時候我們都會放鞭炮，不過自從台北市禁放鞭炮之後，有人已經不放或是改以錄音帶代替，但是大部分人還是照樣燃放，或者用一種放完之後沒有紙屑的鞭炮。

拜的時候，照例應該全家人都一起拜，但是因為現代家庭裡面，有的人因為宗教因素不拜拜，慢慢變成想拜的人就拜，不想拜也無所謂。所以現在也很少看到全家一起拜的情形。

▲如何拜祖先

- 一、準備供品：熱三牲、鮮花一對、茶三杯、糖果、十一碗菜、碗筷數套。
- 二、準備金紙：刈金、銀紙。
- 三、拜拜的時間：中午。
- 四、拜拜的順序：與一般拜祖先方式

除夕

除夕是農曆年的最後一天，也是全家人團圓的重要日子，包括平時照顧我們的神明以及祖先，我們都得邀請他們一起來「辭歲」，歡度這一年的最後一天。

在所有拜拜裡面，除夕可能是最複雜的，因為大家供奉的神明不太一樣，按照各地習俗，大家對各神明的重視程度也都有所差異，所以拜的方式五花八門，有人會特別多拜三官大帝，有的會特別多拜床母、門神、灶神等。不過不管怎麼拜，玉皇大帝、地基主、祖先都是一定要拜的。

除夕要拜：玉皇上帝、眾神、地基主、祖先

▲如何拜玉皇大帝與眾神

- 一、準備供品：茶三杯、三牲、水果三或五樣、甜糯米、發糕、糖果。
- 二、準備金紙：天金、大壽金、壽金、刈金、土地公金（合稱「五色金」）。
- 三、拜拜的時間：上午。
- 四、拜拜的順序：與一般拜神方式相同。

◎說明：拜玉皇上帝與眾神的時候，都是以玉皇上帝為主，所以準備的金紙就是用拜玉皇上帝的五色金，但各地在拜玉皇上帝使用的金紙方面，其實有很多差異，各地對同一種金紙的稱呼也都不太一樣，像有的地方所謂的「天公金」，指的是天金，上面有印「叩答恩光」的字樣，也有的認為拜天公是用頂極金、太極金、天金、盆金、高錢，在這裡所謂的天公金，指的又是「頂極金」和天金並不一樣。反正就是各地說法相當不一致就是了。在這方面，向香燭店詢問清楚會比較好，如果到超市去買整套的金紙，你會發現你可能和左鄰右舍拜的不一樣。



▲如何拜地基主和祖先

包括供品、金銀紙與拜拜方式都和平常祭拜地基主以及祖先一樣，在供品方面可以直接把拜過神明的拿來用即可（三牲要煮熟。時間則選在傍晚即可）。另外，拜過之後的魚不要吃掉，要放到初一以後才吃，這樣也代表年年有餘囉，如果吃掉的話，就沒有餘了。

接神日

12月24日送

神日，正月初四則是接神日，照理說，我們送的是灶神和太歲，接神也

接神日要拜：神明

▲如何拜神明

- 一、準備供品：三牲、水果三或五樣、茶三杯、蔬菜數道、糖果。
- 二、準備金紙：壽金、刈金、甲馬。
- 三、拜拜的時間：中午。
- 四、拜拜的順序：與一般拜神方式相同。

◎說明：一般我們送神的時間比較早，接神的時間則比較晚，最佳是要讓神明有充裕的時間，而不是催趕神明趕快來保佑我們。

其實，也有人認為所謂的送神、接

神，送的接的都是灶神，所以並不在神龕上拜，而是在灶神的畫像前拜廚房或神龕上，但這樣拜法的人比較少，通常只有部分外省家庭還這樣拜，大部分還是在神龕上拜。



迎財神

迎財神要拜：財神爺

▲如何拜財神爺

- 一、準備供品：三牲、水果三或五樣、甜茶三杯、糖果。
- 二、準備金紙：壽金、刈金、土地公金、五路財神金或發財金。
- 三、拜拜的時間：中午。
- 四、拜拜的順序：通常由店家或公司自己選一個吉時開張，若店裡或公司有供奉財神就與一般拜神方式相同，或者可以另外放一個桌子擺供品。如果沒

正月初五是財神爺生日，所以很多做生意的人，也會選在初五這一天開工，並且藉著為財神爺慶生，希望將財神迎來自己的店裡或公司裡，讓自己生意愈做愈大，愈來愈賺

錢。

由於一般民間也把土地公視為財神之一，所以在拜拜的時候，財神爺和土地公的拜法很類似，而且也不會分開拜，好像只要拜了財神爺，土地公也會幫你招來客人囉。

有，那就像一般拜土地公的方式，向門外拜即可。拜完之後，燃放鞭炮，可以



讓生意一開張就喜氣洋洋，而且氣勢不凡。

◎說明：民間傳說，財神偏好甜食，所以一般會用甜茶來代替清茶，近年來有很多人乾脆就便利商店買奶茶等有甜味的茶來拜。另外在金紙方面，台灣有很多拜財神的金，有些是近幾年才發明的，賣的人都說有什麼特別的神效，一般商人也覺得多燒比少燒好，寧可信其有，所以你也可以到香燭店參考一下新產品，說不定會幫你帶來不少財富。

天公生

特殊，也最講究。

天公生要拜：玉皇上帝(天公)

農曆正月初九是天公生日，所謂的天公，也就是玉皇上帝，是地位最尊貴的神明，所以天公生的拜拜，排場最

天公生日一般都是在正月初九，可也是又比較特殊的，像新竹一帶，在除夕的時候，就在為天公慶生，也是拜得非常隆重。看過天公生日的拜拜，你一定會覺得：原來，神明的地位尊卑，分得可能比人還要清楚呢！

▲如何拜玉皇上帝

一、準備供品：

頂桌：茶或酒三杯、麵線三束、綁紅紙、水果五種、齋菜十二碗或二十四碗、或三十六碗，一般都包含金針，代表五行中的金；木耳或香菇，代表五行中的木；冬粉代表水；紅棗代表火，土豆代表土)、糖。
下桌：茶或酒三杯、三牲、水果三或五種、紅龜粿、年糕。

二、準備金紙：天金、大壽金、壽金、刈金、土地公金(合稱「五色金」)、甲馬、白錢、金錢(或稱「黃錢」)。

三、拜拜的時間：從初八的11點子時就可以開始拜了，因為照我們的習俗，愈早拜表示愈有誠意，而子時是一天的開始，所以大部分人都是初八的11點就拜，最晚的話，則不要超過早上了點，不然就真是太沒誠意囉！

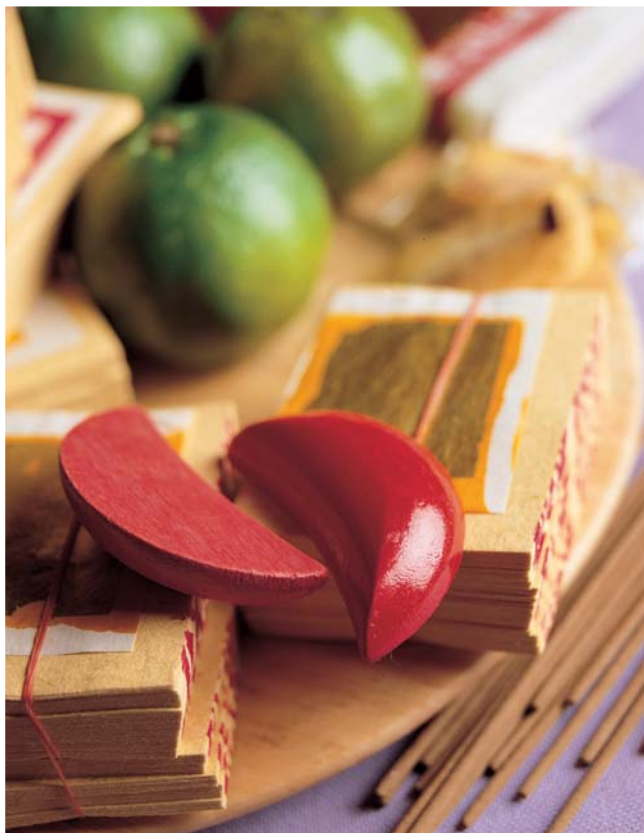
四、拜拜的順序：先將2張神桌擺到門口處，一張用椅子墊高，稱為頂桌，另一張放在頂桌下方，稱為下桌，供桌需以繡有漂亮圖案的紅底桌布裝飾，如果沒有，可用毯子代替，接著將紅色蠟燭及供品分上下桌擺放，點燃蠟燭，點三柱香，以三跪九叩之禮，恭請天公及天兵天將降臨用餐，並說吉祥話祝賀天公生辰。等香燒至剩三分之一時，再捧金紙請天公以及天兵天將笑納，最後將

金紙拿至金爐化掉，再用一杯茶或酒灑上即可。

◎說明：拜天公要分頂桌和下桌，頂桌是給天公的供品，下桌則是給天公的部屬的供品。現在因為一般家庭沒有長條的板凳，桌子不容易墊高，所以大部分都改用壽金墊在桌腳下，表示很高，另外再準備一個桌子，分前後擺放，也就是「前、後桌」，意思和「頂、下桌」是一樣的。

其次，供品中的糖果，以前都是作成糖盞或糖塔，現在很多都已經簡化成糖果。另外，天公的香爐，本來都要配備「天公座」把香爐拱起來，等拜完之後再和金紙一起化掉，但是現在很多人也都不用天公座了。

如果有想補運的人，也可以趁天公生日的時候，祈求天公賜予好運，並且多燒一份「補運金」。



元宵節

以前人把元宵節，也就是正月十五，當作是春節的最後一天，也就是要等元宵過了，才正式回復到平常的起居生活。所以大家對元宵也特別珍惜。正月十五同時也

元宵節要拜：天官大帝、神明、地基主、祖先

▲如何拜天官大帝

一、準備供品：茶三杯、麵線三束(綁紅紙)、水果五種、齋菜六碗)等、元宵。

二、準備金紙：天金、大壽金、壽金、刈金、土地公金(合稱「五色金」)、甲馬。

三、拜拜的時間：從正月十四的11點(等於十五日子時)就可以開始拜了，這和天公生要早一點拜的道理是一樣的。

是天官大帝生日，天官大帝是三官大帝之一，主管賜福。所以到了這一天，絕對不能不求天官大帝的庇祐。

在傳統的觀念裡，三官大帝的尊貴，大概僅次於玉皇大帝，所以拜的時候，供品和金紙也和拜玉皇大帝差不多，是相當重要的祭拜，不可忽略喔！

四、拜拜的順序：供桌上擺好供品，點燃蠟燭，點三柱香，恭請天官大帝降臨用餐，並說吉祥話祝賀天官大帝生辰。等香燒至剩三分之一時，再捧金紙請天官大帝笑納，最後將金紙拿至金爐化掉，再用一杯茶灑上即可。

◎說明：有些地方的習俗，拜天官大帝和拜天公完全一樣，都分頂桌和下桌，如果拜簡單一點，則可以不用分。

▲如何拜神明、地基主、祖先

元宵拜神明、地基主、祖先，方式和平常一樣，只要把應節的供品改成元宵即可。特別值得一提的是，因為元宵節有賞燈的習俗，而「燈」的台語和「丁」是一樣的，所以如果你想幫家裡添個「丁」的話，就要趁著這個時候，祈求註生娘娘賜子給你。

從冬至開始算，一直到元宵，其實能夠做的事情已經非常不少，而如果你能夠從年尾就一直拜到年頭，應該也可以算是虔誠的信徒，相信神明一定會吝嗇多給你一點福氣的喔！



紅茶

企劃執行/Teresa · 翊 文/Rain

愛戀300年的歷史風華

提到紅茶，最先聯想到的便是英國，英國發展出的紅茶文化，的確是世界上獨一無二的。

紅茶跟綠茶其實屬於同一種茶樹品種，綠茶的生產是採用不發酵的生產技術，重其香氣；紅茶則是全發酵的茶，重其滋味。嚴格說來，在四千年前，中國就發現了茶葉，且開始飲用茶，不過，當時只有不發酵的綠茶。後來，到了宋朝，才有紅茶產生。紅茶和綠茶的不同就在於發酵程度的不同，慢慢地，又有發酵度界於兩者之間的茶類被生產出來，像是凍頂、烏龍、鐵觀音等。

紅茶傳到歐洲的最早紀錄，是在1689年，英國建立的東印度公司，開始從福建進口中國茶葉，因為福建產武夷茶，茶色偏黑，所以被取名為black tea，風行在貴族間。

最初的時候，因為紅茶屬於進口品，且當時只有航運運輸，所以在運送及保存上的成本非常高，只有貴族才能負擔這筆費用。在1730年以後，因為「紅茶庭園」的盛行，藉由社交活動，上流社會的人也開始普遍飲用紅茶。而18世紀中期以後，生產、運送技術進步，減少了運輸成本，19世紀在印度發現新品種的茶樹，也讓紅茶大量進入英國，進入了一般平民的生活之中。

300年來，英國的紅茶文化，表徵了浪漫、高貴，下午茶的盛行，也賦予了紅茶優雅的印象，且讓我們掀起紅茶面紗，進入紅茶國度，一窺紅茶的絕美容顏。

各國風情話紅茶

紅茶因為產地的不同，而有不同的風味，世界上有幾個富有盛名的紅茶產地，生產各具特色的紅茶：

- 1. 中國**
* 祁門 (Keemun)：產於中國安徽省，是世界上最早生產紅茶的地方，也是世界三大名茶之一。祁門紅茶香味類似清新的蘭花香，茶色晶瑩艷亮，有「茶中紅酒」之稱，適合以純紅茶或奶茶的方式飲用。
* 拉普山小種 (Lapsang Souchong)：產於中國福建省，是一種經過燻製的紅茶。拉普山小種用松木燻製，所以有獨特的松木香味，適合沖泡冰紅茶飲用。

2. 印度

* 阿薩姆 (Assam)：阿薩姆是西方最早發現茶樹的地區，產於北印度喜馬拉雅山的草原，無論是地理環境或是氣候條件，都非常有利於紅茶的生產。阿薩姆紅茶屬濃郁茶，較易釋出茶的成份，所以不需浸泡太久，喝完後，口齒間都還留有已甘醇的芳香。而因其冷卻後易出現茶乳現象，以熱飲較為合適。適合加入牛奶，沖泡成熱奶茶飲用。
* 大吉嶺 (Darjeeling)：產於北印度喜馬拉雅山的山岳斜坡，非常珍貴，是世界三大名茶之一。大吉嶺紅茶氣味清爽，帶有像麝香葡萄般的香氣，有「香檳紅茶」之美名，適合沖泡成純紅茶飲用。

3. 斯里蘭卡 (錫蘭)

* 頂普拉 (Dimbula)：產於斯里蘭卡中央山脈的西邊，茶色橙黃清澈，丹寧酸含量較少，製作成冰紅茶極具透明感。質地溫和，有清柔的香氣，適合沖泡成加味紅茶飲用，像是加入薄荷、肉桂等。斯里蘭卡所產的紅茶，被世人統稱為錫蘭紅茶，1972年，錫蘭宣佈獨立，脫離英國統治，雖已更名為斯里蘭卡，但各地生產之紅茶還是以錫蘭紅茶之名，為世人所沿用。
* 烏巴 (Uva)：產於斯里蘭卡中央山脈的東邊，是世界三大名茶之一。有著濃厚的味道，適合沖泡成奶茶飲用。



三、享受一杯色香味俱全的紅茶

A 紅茶的沖泡方法：

1. 準備器具：茶壺、茶杯組(茶杯、茶托、茶匙、濾茶器、棉布)。
2. 將茶壺內注入七分滿的熱水，茶壺下墊一塊棉布，將茶壺溫熱後，就將水倒掉。
3. 用茶匙量取茶葉，舀入茶壺中。份量比杯量多一，如4人份，就舀入5匙茶葉。
4. 將煮沸的熱水倒入茶壺中，蓋上壺蓋，浸泡約3分鐘。把濾茶器放在茶杯上，將浸泡好的紅茶緩緩倒入杯中，即可飲用。浸泡時間並無一定，要以紅茶品種及個人喜好口味來調整。

B 紅茶的保存方法：

未開封的紅茶大約可以保存三年，紅茶開封後，香味會慢慢地散掉，所以最好儘快喝完。不過，只要注意保存的方式，仍然可以品嚐到芳香的紅茶。在紅茶的保存裡，最重要的就是防止茶葉受潮、吸收其他異味及受到陽光照射的情況，如果這三方面都能做到的話，保存上就沒有問題了。

如果是零售茶葉，買回家後要裝入密封的鐵罐中，然後放在日照無法照射、乾燥的地方保存，如果太過潮濕，也可選擇放在冰箱冷藏室中，有不錯的保存效果。在裝新茶葉的時候，如果原來的罐子裡還有茶葉的話，要先倒出來，然後裝入新茶葉，舊茶葉最好不要再放進去，以免舊茶葉破壞了新茶葉的香味，另外，新茶葉也有可能因此受潮。最好的方法還是等到茶葉喝完以後，再買新茶葉。

罐裝茶葉在保存上，需要注意的就是在取用時，要注意茶匙是否已經沒有水分殘留，以免在舀取茶葉時，讓水氣留在茶罐中，使得茶葉變質。每次取用完畢時，只要記得將蓋子蓋緊即可。

購買包裝茶包時，最好買小包裝的，能夠讓你在一個月喝完的，除非家裡喝紅茶的人口眾多，否則數量太大的包裝，其實並不好保存，應該避免這種情況。而罐裝或鋁箔包裝的冷飲紅茶，保存期限可延長至一年，只要在購買時注意製造日期或保存期限就可以了。

卡，但各地生產之紅茶還是以錫蘭紅茶之名，為世人所沿用。
* 東非肯亞 (Kenya)：肯亞的紅茶是20世紀才發現的，因為氣候環境很適合茶樹的生產，品質也相當不錯，目前的產量是世界的第二位。
* 印尼爪哇 (Java)：產於爪哇島，茶色透澈，茶香清柔，也頗受人喜愛。

4 其他

紅茶故事集

茶罐 (Tea Caddy) 的由來

將茶葉裝在茶罐中，並不是中國人保存茶葉的方式，而是在十七世紀時，英國為了從中國進口茶葉，因為長途運送，為了長期保存而想出的方法。當貴族們將紅茶茶葉採購回家後，因為太珍貴了，還會找管家看管，甚至上鎖，非常珍視。其實，鐵罐的確是保存茶葉的好方法，只要鐵罐本身設計能讓茶葉密封起來，鐵罐就能有效阻隔空氣。一般而言，鐵罐有長方形、正方形等，外觀設計以典雅的感覺居多，是所有茶葉保存中，最為大眾喜愛的方式。

下午茶 (Afternoon Tea) 的由來

下午茶最早的起源在十七世紀，英國的安娜瑪麗亞女爵是一位很懂得生活情趣的人，她常常會在下午，準備一壺茶，搭配著點心食用。後來，也有其他的貴族加入，就連維多利亞女皇也很喜歡這樣的活動，於是下午茶便在上流社會間流行了起來。這樣子的活動，也有貴族們互相交流的意味，貴族們藉此討論歌劇、國事或者閒話家常，在當時是一個很重要的社交活動。

在英國的生活中，早餐吃得都很豐盛，而中午就比較簡單，但是晚上用餐的時間在晚上八點，通常下午4、5點的時候，肚子就已經餓了，所以在這個時候，吃吃點心，喝一壺茶，正好可以止飢。這樣子的情況也是下午茶風行的原因之一。



四、紅茶的健康人生

在茶中含有丹寧酸、咖啡因、氟素的成分是廣為人知的，全發酵的紅茶自也不例外。紅茶成分中的丹寧酸有抗氧化、防癌、降低膽固醇、抑制血壓、預防感冒的功效；咖啡因有提神、恢復疲勞的功用；氟素則有預防蛀牙的功效。另外，喝茶也有幫助消化、強健心臟的效用。

丹寧酸是一種很奇特的物質，會影響茶的香氣及甜味，對人體也有許多的好處。大家常說，多喝茶能夠長壽，就是因為丹寧酸有抗氧化的功效，能防止身體老化。另外，在保健方面，丹寧酸可減少癌細胞產生的機會、降低膽固醇、防止動脈硬化等文明病。研究報告指出，如果每天都能喝一杯500c.c.的茶，可以有效達到長壽的目的。

茶葉中的咖啡因含量少於咖啡飲品，所以並不會有上癮的疑慮。咖啡因可以刺激中樞神經，讓新陳代謝增快，所以有利尿、恢復疲勞的功用，飯後1小時，可利用茶類飲料提神，並促進新陳代謝。咖啡因還有減重的功用，這是因為咖啡因會使得肝糖燃燒，如果配合運動，就能有效燃燒脂肪中的肝糖，達成減重的效果。

紅茶中的氟素，在用熱水沖泡時，就能釋出，飯後飲用的話，也能有效預防蛀牙。

五、巧用你手中的那一匙紅茶

紅茶有什麼妙用呢？不管是已經沖泡過的茶渣，

下午茶搭配的點心大多以二明治、剛出爐的鬆餅、蛋糕、餅乾、水果塔等簡單的點心為主，另外，還會準備果醬、奶油、糖漿等，供自由取用。如果是團體社交式的下午茶通常都會進行兩個小時左右。

當紅茶遇見牛奶

當紅茶遇見牛奶，就能調和成溫潤的奶茶。一般而言，茶類飲料總是稍微帶有澀味，如果沖泡技巧不好的話，澀味更明顯。不敢喝牛奶的原因裡，因為牛奶帶有腥味而不敢飲用的人也佔不少。但是，當我們把紅茶及牛奶調和在一起以後，茶的澀味、牛奶的腥味卻全部不見了，這是奶茶神奇的地方。

正統奶茶的泡法，第一要先將紅茶泡好，倒入茶杯中，再倒入適量的溫牛奶即可。溫牛奶的作法則是要先用熱水溫熱牛奶壺，將熱水倒掉後，再將牛奶倒入，過一會兒後，就有溫牛奶了。至於要倒入多少份量，則視個人的喜好而定，並沒有一定的標準。

另外一種皇家奶茶則是要將茶葉及牛奶放入鍋中一起煮。作法是將清水煮到未滾時，先將茶葉放入，等到茶葉葉子都舒展開後，就將牛奶倒入，牛奶的量要跟水一樣多。在沸騰前將火熄掉，加鍋蓋浸泡約3分鐘。將茶杯事先溫熱後，再將濾茶器置放在茶杯上，這時即可將奶茶倒入茶杯中，皇家奶茶就完成了。

在所有紅茶品種中，以阿薩姆、烏巴因為茶濃，不容易被牛奶味道掩蓋，所以比較適合沖泡成奶茶。而大吉嶺、爪哇等香氣較清柔的品種，就不是那麼適合了。

加味/調味紅茶

在市面上其實很少看到純粹的紅茶，常常會添加香料、水果果粒等一起搭配飲用。加味紅茶像是風行於歐洲上流社會最著名的伯爵茶，便是將紅茶和佛手柑混合薰製，讓茶多了柑橘的香味；其他像是杏桃茶、草莓茶、肉桂茶、蘋果茶、薄荷茶等也是典型的加味茶。而調味紅茶則像是綜合大吉嶺、阿薩姆與錫蘭茶口味的英國早餐茶。另外，還有調入各種口味果醬的，加入蘭姆酒的，薰製花香的，紅茶的變化之多，超乎你的想像。而台灣的罐裝飲料茶市場裡，純紅茶以外的調味紅茶就佔有53%的銷售量，已然成為台灣罐裝飲料茶的主流，也是造就每年需輸入數千公噸紅茶的主要因素。



或是放了太久，失去香味的茶葉，在生活中，都能幫助我們解決一些困擾，可別輕易丟掉囉！

如果在清理櫥櫃時，發現了很久之前買的茶葉，通常茶葉已經失去了香味，甚至已經過了保存期限，雖然心裡很不甘願，可是還是得丟掉。現在有一個不再讓你哀怨的方法，只要將茶葉裝在濾茶袋裡，放在浴室或是衣櫥中，茶葉就可以吸收臭味，如果放在衣櫥中，茶葉還有除濕的功用，很方便也是很省錢的一個小秘訣！

茶葉沖泡過後，茶葉渣的用途可就更廣泛了，一般來說，茶葉渣最常被應用在吸附異味上。像是將茶葉渣放在煙灰缸，就可吸附煙臭味。而在清潔上，茶葉渣對於油污的去除也有特別的功效，把茶葉渣均勻分布在流理槽裡，再用海綿菜瓜布擦拭刷洗，輕鬆地就能將油污去除。另外，茶葉渣還可用來去除腥味，先用一部份茶葉渣刷洗煮魚的鍋子，然後，再用其他的茶葉渣加水，用中火煮滾，然後再煮10分鐘，就能去除討厭的魚腥味，如果鍋子裡留有茶漬，再用菜瓜布稍微清洗乾淨即可。此外，一般紅茶包中的茶渣都比較細，你可以將這些細茶渣加在沒有調味的麵糊裡烘烤，就能烤出一個充滿茶香又有口感的蛋糕。

如果茶葉原本沖泡時就裝在沖茶袋裡的話，還有另外的應用方法。沖泡過後的茶葉，連同沖茶袋可放置在流理槽邊，如果處理了有腥味的食材，要沖洗雙手時，可以先將茶袋弄濕，然後用雙手搓揉，這樣茶渣水就能讓手上的異味消除，最後再用肥皂清洗即可。