

播出好滋味-客家好茶

投稿類別：本土關懷類

篇名：

播出好滋味-客家好茶

作者：

謝和安。鳳仁國小。六年仁班

許佳琳。鳳仁國小。六年仁班

高志傑。鳳仁國小。六年仁班

指導老師：

方晶瑩老師

壹、前言

一、 研究動機

擂茶是客家代表的飲食文化，在台灣各個客家村一定都能看到，由於鳳仁國小在客家村，校本課程有擂茶體驗活動，但是同學體驗喝擂茶時，覺得其實好像擂茶不好喝，於是我們決定要來探討、找出好喝的擂茶。

二、 研究目的

本研究主要目的是了解擂茶的沖泡溫度和擂茶配方是否幫助擂茶更好喝。

(一) 探討擂茶的歷史。

(二) 擂茶方法與配方介紹。

(二) 分析與比較，溫度與配方對擂茶好喝的差異。

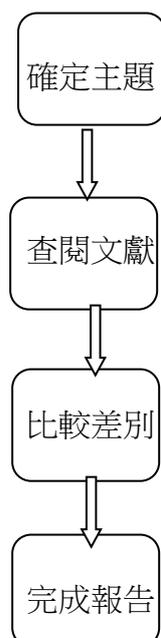
三、 研究方法

(一) 參考書籍：利用圖書館的書籍，來查詢我們所需要的東西。

(二) 網路查詢：利用網路來尋找我們所需要的麵糰資料。

(三) 實作流程：運用實作來知道我們所需要的資料。

四、 研究流程

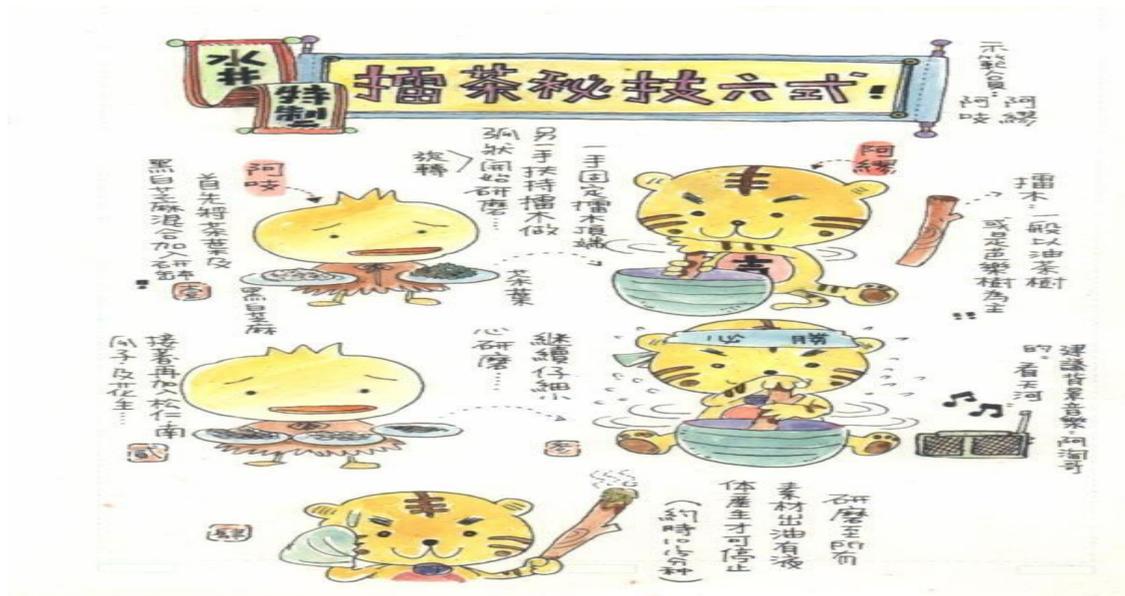


貳、正文

一、擂茶歷史

史料顯示，客家先人來自「中原」（山西、陝西一帶），但過去因為戰亂、遷徙等，物資較為欠缺，為了招待來訪的親友，只得將家中僅有的少許穀糧炒熟後，與茶葉放置擂鉢中慢慢細磨，就像北方家中常食用的麵茶，磨細後用熱水泡，沒想到香味四溢。經過巧思改造，成為可充飢又美味的擂茶；也由於擂茶裡有五穀雜糧與茶葉共食，所以又稱「喫茶」、「食茶」。擂茶的文化意義擂茶之所以成為客家飲食，是因為擂茶的主原料『米仔』和茶葉等材料輕巧容攜易帶、且食用方便，不易長米蟲，為客家人逃難中發展出的特殊飲食。

二、擂茶過程



二、擂茶配方

以少量綠茶葉、花生、芝麻為主料，加入堅果和五穀雜糧，依序倒入「擂鉢」中，用「擂棒」磨至細糊狀。佐以香料、青草製成糊狀，再加入膨發米粒。為了研磨得夠細，過程中需要逐次加入少量的開水。擂好的茶，彷彿帶有海苔與穀物香氣的抹茶。現代擂茶不僅可以純飲，加牛奶、加咖啡、加酒釀、打冰沙或冰淇淋都可以激盪出擂茶的無限可能。

三、擂茶沖泡溫度實驗

次數	條件	口感
第一次	水溫 70 度	好喝、太燙、溫暖

播好滋味-客家好茶

		
<p>第二次</p> 	<p>水溫 50 度</p>	<p>普通</p>
<p>第三次</p> 	<p>水溫 10 度</p>	<p>沒味道</p>

四、播茶加配料實驗

次數	配方	口感
第一次	棉花糖	太甜、黏黏

		
第二次	巧克力	太甜膩
第三次	鮮奶	香濃好喝

參、結論

依據本研究的實作結果顯示，其結論如下列：

(一) 香氣方面：水溫 70 度勝出。 

(二) 口感方面：水溫 70 度勝出。 

(三) 配料方面：鮮奶勝出。 

整體受歡迎程度：用熱鮮奶沖泡出最好喝的擂茶。

肆、引註資料

1. 張世賢。(2013)。台灣客家前世今生來時路。台北。草根出版社
2. [中正國小 99 年度 推動客語生活學校 客家擂茶介紹與體驗簡報 99.10.13](#)
3. 吾穀茶糧 Siidcha 官方網 https://www.siidcha.com.tw/article_detail.php?Num=87