

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

麵麵茶道～以紅茶及綠茶製作義大利麵醬汁之食譜探討

作者：

吳秉娟。私立樹德家商。高三 20 班

董亭君。私立樹德家商。高三 20 班

林佳靖。私立樹德家商。高三 20 班

指導老師：

洪千田老師

## 壹●前言

市面上的義大利麵都是番茄肉醬義大利麵、海鮮義大利麵等，這些都加了很多香料味精。現代人注重養身及吃得健康，還有少鹽少油高纖維的料理。義大利麵是義式料理風格獨特，在台灣是跟隨著義式料理所做的變化並沒有加上台灣料理的風格更沒加入台灣的食材以及特色的變化修改。

如果台灣也能做出不同種的義大利麵口味來開創新的路程，把義大利麵的作法加入茶葉能有纖維素的營養就不同了，口味隨著各國的藝術文化豐富起來了，再加上不同的醬汁，獨特的風格是否就不一樣了。

## 貳●正文

### 一、紅茶

#### (一) 紅茶的定義

紅茶是一種全發酵茶，發酵度約 95% (吳德亮，2011)。紅茶的品質特點是乾茶的黑色及紅湯、紅葉。紅茶在製造過程中與其他茶類最大的區別，在於發酵 (范增平，2001)。

#### (二) 紅茶的品種

有功夫紅茶、紅碎茶、小種紅茶三個類別，主要品種有：祁紅、滇紅、閩紅、川紅等 (陸羽，2011)。茲分述如下：

- 1.功夫紅茶：是中國特有的紅茶品種，也是中國傳統出口商品，按品種又分為大葉功夫和小葉功夫 (陸羽，2013)。包含祁門紅茶、滇紅等 (吳德亮，2011)。
- 2.小種紅茶：開創中國紅茶的紀元。起源於十六世紀，最早為武夷山一帶發明的小種紅茶 (陸羽，2013)。包含正山小種、煙小種等 (吳德亮，2011)。
- 3.紅碎茶：中國紅碎茶生產較晚，始於本世紀的五十年代後期，製法分為傳統製法和非傳統製法兩類 (陸羽，2013)。包含葉茶、碎茶、末茶 (吳德亮，2011)。

### (三) 紅茶的泡法

先量茶葉量，將茶葉置入壺中，注入熱水，計時時間（純紅茶浸泡時間約三分鐘），最後將沖泡完成的紅茶過濾後，倒入杯中，以茶匙輕輕攪拌。

### (四) 紅茶的療效

表 2-1 紅茶的療效

作者	書名	出版年份	紅茶療效
張吳雄	中國茶道	1987	1. 強心利尿 2. 消除疲勞 3. 清爽口齒
盛國榮	飲茶養生	1990	1. 溫脾暖胃 2. 消食導滯 3. 化濕祛痰
南廣子	日本茶紅茶中國茶	2002	1. 精神氣爽 2. 趕走睡意 3. 提升意欲
胡家碩 蕭千祐	茶與咖啡喝出健康好氣色	2004	1. 消除口臭 2. 防止氧化 3. 防抗不妊
洪啟嵩	喝茶解禪	2009	1. 降低血壓 2. 預防蛀牙 3. 整腸功效

資料來源：研究者自行整理

## 二、綠茶

### (一) 綠茶的定義

綠茶是不發酵茶，未經氧化程序，茶湯為蜜綠色，茶葉外觀呈翠綠色，製法有蒸菁和炒菁兩種分別（林夢萍，2004）。

## (二) 綠茶的品種

- 1.蒸菁綠茶：以蒸汽殺青，利用蒸氣量來破壞鮮葉中酵素活性，形成干茶色澤深綠，香氣較悶帶青氣，澀味也較重（小國伊太郎，2003）。
- 2.炒菁綠茶：由於乾燥過程中，受到機械或手工作用力不同，成茶外形有不同形狀，成品花色也各具不同的品質特徵（陸羽，2013）。

## (三) 綠茶的泡法

用溫水泡出茶的美味，用熱水品味茶的澀味，靜置約 2~4 分鐘可充 2~3 次。

## (四) 綠茶的療效

表 2-2 綠茶的療效

作者	書名	出版年份	綠茶療效
吳智和	中國茶藝論叢	1985	1. 除口中油膩 2. 抵禦輻射線 3. 防止胰臟炎 4. 可長壽
劉昭瑞	中國古代飲茶藝術	1987	1. 防血管硬化 2. 幫助瘦身圍 3. 降低膽固醇 4. 減輕過敏狀
張宏庸	台灣傳統茶藝文化	1999	1. 保護肝效果 2. 抗菌抗病毒 3. 美容的作用 4. 消炎傷口處
許金和	漫談茶與茶壺	2002	1. 止瀉通便 2. 強肝治炎 3. 提升白血球數量 4. 改善腸道微生物分布
小國伊太郎	綠茶革命	2003	1. 預防糖尿病 2. 可以解宿醉 3. 可放鬆身心 4. 抑制免疫病

資料來源：研究者自行整理

### 三、義大利麵

#### (一) 義大利麵的由來

傳說古代的埃及人已食用了類似現在通心粉的食物。另外，也有傳說義大利麵是源自中國人所發明的東西（海鋒勇，2004）。也有一種說法是說古代希臘人才是義大利麵的發明者，因為他們將「瑪加里亞」做成類似通心粉的東西。（海鋒勇，2004）。12世紀時，西西里是乾燥義大利麵的重鎮，而影響薩丁尼亞、拿坡里和阿瑪爾菲海岸，主宰了乾燥義大利麵市場（松露玫瑰，2011）。

#### (二) 義大利麵的特色

義大利麵的原料是用一種叫 durum 品種的小麥粉，最強調的就是天然與營養（洪嘉好，2004）。義大利境內中南部比較貧窮用粗粒麥粉和水做成的麵團，而北部比較富庶用昂貴的蛋黃和細麵粉做成，各有各的不同（涂玉雲，2011）。

義大利麵麵條分為兩大類：乾麵及新鮮麵條，茲分述如下：

- 1.乾麵條：用硬小麥粉製成，分為長條狀，例如：義大利長麵、扁麵、天使麵等（傅季馨，2014）。
- 2.新鮮麵條：主要材料是麵粉及液體，烹調時間比乾麵條短，一般都是5分鐘之內就可以煮好（傅季馨，2014）。

#### (三) 義大利麵的醬汁

義大利麵的醬汁非常多元並各具特色，茲分述如下：

- 1.紅醬：能直接呈現番茄原味，風味既清爽又香醇，是義大利麵不可或缺的中量級醬料（藤野嘉子·脇雅世，2004）。
- 2.白醬：是最常用的醬料，烹調秘訣用較大的火充分攪拌，製作奶汁焗烤料理、奶油燉菜（藤野嘉子·脇雅世，2004）。
- 3.青醬：青醬的味道很重，打過的九層塔放久了顏色會變深，雖然也可以先做好，還是建議現做現吃比較適合（洪嘉好，2004）。

4.肉醬：肉醬是最花功夫的一種醬料，不需要擔心的是他的保存期限最長，而且可以直接冷凍保存（洪嘉妤，2004）。

（四）義大利麵食譜文獻：

透過義大利麵相關食譜的收集與整理，以表格方式呈現食譜配方中之材料、調味料與義大利麵的醬汁差異，如表 2-3 所示：

表 2-3 食譜差異分析表

編號	書名	出版社	材料	調味料	義大利麵的醬汁差異
1	義大利美食輕鬆做	暖流出版社	1. 義大利麵 300g 2. 整粒番茄 400g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	茄汁醬
2	隨手做義大利麵·焗烤	朱雀文化事業有限公司	1. 義大利麵 120g 2. 香菜葉 20g	1. 檸檬汁 3 大匙 2. 胡椒粉 1/2 小匙	檸檬香菜醬
3	春夏風義大利麵	積木文化	1. 蝴蝶麵 400g 2. 青蔥 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	青蔥醬
4	義大利麵食精華	朱雀文化事業有限公司	1. 義大利麵 150g 2. 肉醬 100g	1. 起司粉適量 2. 巴西里少許	肉醬
5	Pasta Vegetale 東京 NO.1 義大利麵	大境文化事業有限公司	1. 義大利麵 80g 2. 蘑菇醬 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	蘑菇醬
6	人氣義大利麵大公開	大境文化事業有限公司	1. 蝴蝶麵 150g 2. 青醬 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	青醬
7	一定要學會的 100 碗麵	朱雀文化事業有限公司	1. 墨魚麵 100g 2. 白醬	1. 鹽適量 2. 胡椒適量	白醬

8	愛上 PASTA！麵麵俱到創意餐	台灣東販股份有限公司	1. 義大利麵 200g 2. 金針菇 100g	1. 醬油 1 大匙 2. 奶油 1 又 1/2 大匙	蕈菇奶油醬油
9	Pasta Vegetale 東京 NO.1 義大利麵	大境文化事業有限公司	1. 義大利麵 80g 2. 白肉魚醬 100g	1. 鹽適量 2. 胡椒少許	白肉魚醬
10	義大利美食輕鬆做	暖流出版社	1. 義大利麵 300g 2. 牛瘦肉 450g	1. 白酒 1/2 杯 2. 鮮奶油 50cc	牛肉醬

資料來源：研究者自行整理

## 參●結論

綜上所述，紅茶有功夫紅茶、紅碎茶、小種紅茶三個類別，療效有防止氧化、溫脾暖胃、化濕祛痰、提升意欲等。

綠茶的製法有蒸菁和炒菁兩種分別，療效有預防糖尿病、抗菌抗病毒、降低膽固醇、防胰臟炎、改善腸道微生物分布、提升白血球數量等。

義大利麵的原料是用一種叫 durum 品種的小麥粉，麵條分為兩大類：乾麵及新鮮麵條。

而在製作義大利麵的食譜當中，發現現在已經有越來越多種義大利麵的醬汁，其中大部分都是以紅醬、白醬、青醬為基底，而比較特別的是以這三種醬下去做變化而產生的各式醬汁。

## 肆●引註資料

小國伊太郎（2003）。**綠茶革命**。臺北市：旺文社股份有限公司。

片山成二（2003）。**愛上 PASTA！麵麵俱到創意餐**。臺北市：台灣東販股份有限公司。

伊崎裕之（2005）。**Pasta Vegetale 東京 NO.1 義大利麵**。臺北市：大境文化事業有限公司。

吳智和（1985）。**中國茶藝論叢**。臺北市：大立出版社。

- 吳德亮（2011）。**台灣的茶園與茶館**。臺北市：聯經出版事業股份有限公司。
- 松露玫瑰（2011）。**我的義大利麵 EASY PASTA：60 種醬汁 X 30 種麵條，變化千百種餐桌風味**。臺北市：出版菊文化事業有限公司。
- 林夢萍（2004）。**跟著大師泡好茶**。臺北市：太雅出版有限公司。
- 涂玉雲（2011）。**義大利麵幾何學**。臺北市：馬可孛羅文化。
- 南廣子（2002）。**日本茶紅茶中國茶**。臺北市：太雅生活館。
- 洪啟嵩（2009）。**喝茶解禪**。臺北市：麥田出版有限公司。
- 洪啟嵩（2013）。**飲一杯心茶**。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。
- 洪嘉妤（2004）。**隨手做義大利麵·焗烤**。臺北市：朱雀文化事業有限公司。
- 胡家碩、蕭千祐（2004）。**茶與咖啡喝出健康好氣色**。臺北縣：大樹林出版社。
- 范增平（2001）。**生活茶葉學**。臺北市：萬卷樓圖書有限公司。
- 海鋒勇（1999）。**義大利美食輕鬆做－健康美味的義大利料理**。臺北縣：暖流出版社。
- 張吳雄（1987）。**中國茶道**。臺北市：暢文出版社。
- 張宏庸（1987）。**茶的歷史**。桃園縣：茶學文學出版社。
- 張宏庸（1999）。**台灣傳統茶藝文化**。臺北市：漢光文化事業股份有限公司。
- 盛國榮（1990）。**飲茶養生**。臺北市：台灣商務印書館股份有限公司。
- 許金和（2002）。**漫談茶與茶壺**。高雄市：人生書局。
- 陳寬定（2007）。**人氣義大利麵大公開**。臺北市：大境文化事業有限公司。
- 陸羽（2011）。**圖解茶經**。新北市：華威國際。
- 陸羽（2013）。**圖解茶經大全**。新北市：新文創文化事業有限公司。
- 傅季馨（2014）。**大廚做的 Pasta 真美味**。臺北市：橘子文化事業有限公司。
- 劉昭瑞（1987）。**中國古代飲茶藝術**。臺北市：文津出版社。
- 蔡全成、羅惠琴（2006）。**一定要學會的 100 碗麵**。臺北市：朱雀文化事業有限公司。
- 黎俞君（2003）。**義大利麵食精華**。臺北市：朱雀文化事業有限公司。
- 蕭維政（2005）。**春夏風義大利麵**。臺北市：積木文化。
- 藤野嘉子·脇雅世（2004）。**百變醬料東西軍**。臺北市：積木文化。