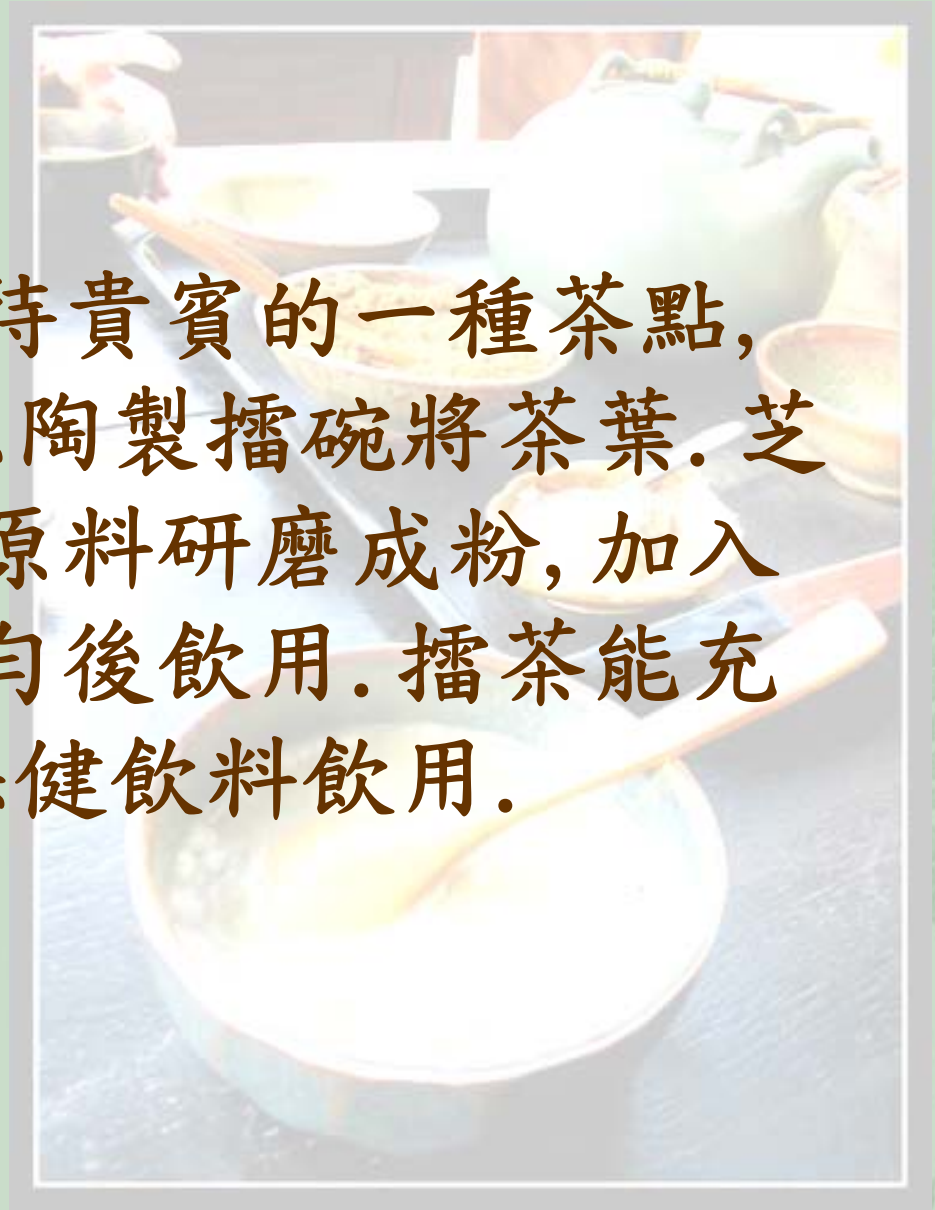


擂茶

擂茶為客家人招待貴賓的一種茶點，
擂既研磨之意，以陶製擂碗將茶葉、
芝麻、花生、等多種原料研磨成粉，加入
冷熱開水沖泡調勻後飲用。擂茶能充
飢解渴，也能當保健飲料飲用。



擂茶別名〔三生湯〕

- 據古書記載，相傳三國時代的張飛帶領官兵進攻武陵時，官兵將士都感染瘟疫無力作戰，當時有位草藥醫師前輩，有感於蜀君紀律嚴明，便奉獻祖傳的除疫秘方，以生茶生薑生米共同磨成糊漿後煮熟而飲用，結果是湯到病除，擂茶之名便由此相傳下來。目前在印尼、馬來西亞、新加坡等地客家人及移民，以及湖南廣東福建等地區的民眾皆有飲擂茶的習慣。在台灣地區則以新竹、桃園、台北、花蓮、美濃...等地區的客家莊仍然保留這種美味文化。客家人的擂茶，茶味純，香氣濃，不僅能生津止渴，清涼解暑，而且還有健脾養胃，滋補長壽之功能。一般推測，擂茶之所以成為客家飲食，可能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。



擂茶的材料

- (一) 傳統式材料：綠茶（生）、芝麻（生）、花生（炒熟）。
- (二) 改良式材料：綠茶（生）、芝麻（生）、花生（生、熟皆可，亦可不用）、松子仁（生）、葵花子仁（生）、南瓜子仁（生）以上材料比率：茶葉3、芝麻3、其餘材料。
- (三) 主原料米仔：米經過浸、蒸、曬、炒過程，變成易貯存、可速食的米仔。



擂茶的製作

傳統作法：將傳統材料放入特製的擂鉢中，用擂棍慢慢擂成末，中間過程並不斷加開水，使材料煨成漿狀，極為費工費時，有食用擂茶的家庭，連小孩都加入擂茶行列。

現代作法：

1. 茶葉、芝麻以乾果機打碎備用。
2. 其餘材料可混合打碎，最後再加入松子仁一起打碎用。
3. 以上材料放進擂鉢加入適當開水，用擂棍搗勻，並加入香菜或九層塔及適量的鹽。
4. 沖入沸開水即可與米仔共同食用。



