

茶类原料在素食产品中的应用与研究

陈阳¹ 张海豹*

四川旅游学院 四川眉山 620000

摘要: 这篇文章从不同角度分析了茶类原料在素食产品中的作用。而茶在我国拥有弥久的历史文化,更是因为海上丝绸之路的推广而广受外国大众的欢迎,不管国内国外都有以茶佐餐的习惯,茶是一种很好的饮品,但茶中所含有丰富的氨基酸、各种酚类化合物、维生素等物质通过茶食的方式入口能够更全面的被人吸收。

素食的饮食方法随着时代的发展也不断的年轻化。素食主义不再存在于宗教和教条,更多的人选择素食只是选择一种有利于身体健康、尊重生命、爱护环境、符合自然发展规律的饮食习惯。

关键词: 茶文化;茶食;文化复兴;素食

Application and Research of Tea Raw Materials in Vegetarian Products

Yang Chen¹ Zhang Haibao*

Abstract: This paper centers on the different expressions of the function of tea raw materials in vegetarian products. There is a long history and culture of Chinese tea in our country. Especially because the promotion of the Maritime Silk Road was widely welcomed by foreign public. There is a habit of using tea as a meal in both domestic and foreign countries. Tea is a very superb drink. The rich in amino acids, various phenolic compounds, vitamins and other substances can be more comprehensively absorbed by people through the way of eating tea food.

Vegetarian diet is becoming younger with the development of the times. Vegetarianism no longer exists in religion and dogma. There is way which is good for ours healthy. And it is also a well choose for people to respect life, take care of the environment and conform to the laws of natural development by eating vegetarian diet.

Keywords: Chinese tea culture; the tea food; cultural revival; vegetarian diet

在2019年12月19日第74届联合国大会上通过决议,将每年的5月21日定为“国际茶日”。这一举动充分肯定了茶对于人类社会、经济发展、历史文化推动的重要价值,赋予了茶以及茶文化新的生命和活力,推动茶

叶在各国的发展,也帮助世界人民更充分地认识茶、了解茶,更好地促进茶产业在世界范围内的推动。

在我国,茶文化历史悠远。早在先秦时期,茶叶就是作为茶食的一种原料,通常是生煮羹饮、连汤带叶的食用;在唐末宋初,尤其是在宋徽宗的推动下,文人墨客修养与审美更是融入到一盏点茶、一桌茶汤、一场斗茶趣事中……据史料记载,将茶掺入其他食物做成茶制品有约三千年的历史,其中《食忌》中便有“苦茶久食为化,与韭同食,令人体重”的以茶做菜的记录。而现在,在茶学界将“茶食”定义为以茶为主料或辅料掺杂其他原料烹制成菜肴、茶点、茶膳等,即将茶食定义为包含茶类原料的食物。^[1]

盛唐时期饮茶更是文人墨客所推崇的一种习惯。相对于豪迈粗放的酒文化,我国的茶文化更多出一些清新

作者简介: 陈阳,(2000.08—),女,四川眉山人,四川旅游学院烹调工艺与营养专业在读学生,研究方向:茶学。

通讯作者简介: 张海豹(1978.09—)、四川旅游学院副教授、研究方向:现代食品加工、素食开发

Correspondence author: Zhang Haibao (1978.09—), Associate Professor of Sichuan Tourism College, whose research interests include modern food processing and vegetarian food development.

淡雅的韵味，而谈起茶更有那“竹露松风蕉雨，茶烟琴韵书声”的悠闲恬淡。茶在古代除了作为一种饮品还可以作为食物，古人将茶与其他物质混合做成茶食，使其中所含酚类物质、氨基酸、维生素等营养素通过食用茶点全部汲取。

而素食随着时代的发展不再是宗教和教条的必需品，更多的人在日常生活中选择素食的原因开始多样化，有些是处于健康考虑，有些是由于经济因素，还有些可能是附和生态环保的时代理念。

一、茶在烹饪中的作用

1. 茶叶概述

茶叶泛指可用于泡茶的常绿灌木茶树的叶子，按照发酵程度分为六大类：白茶、绿茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶。由于茶类不同，茶叶品质特征不同，同一类茶的地理位置、降雨量、摘制时间、炒制温度和手法不尽相同，茶叶的色、香、味、形各异。茶叶中主要有咖啡碱、茶碱、黄嘌呤、黄酮类及甙类化合物、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、碳水化合物、多种维生素和氨基酸。茶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、镁、硒等多种矿物质。茶叶中的这些成分，对人体是有益的，其中尤以锰能促进鲜茶中维生素C的形成，提高茶叶抗癌效果。

2. 茶在烹饪中的作用

茶叶在生煮羹饮这一过程中被古人当作“万病之药”，更有神农尝百草中毒后咀嚼茶叶解毒的这一传说。而从现代医学分析茶中所含营养物质并延伸至其作用可简要列出以下几项：

(1) 去腥解腻

茶叶中的儿茶酚、黄酮类物质有显著的去腥效果，茶叶中的茶碱可以分解油脂类成分，防止菜肴油腻，保证菜品的鲜美。

(2) 增香调味

茶叶通过酚类、醇类、醛类物质的散发形成茶叶独特的香气，又因为茶叶能汲取周边环境气息故而每一种茶叶具有其独特的内质香气，如洞庭碧螺春中所带的花果香、大方茶中的板栗香，将这些香气合理地运用到烹饪中能更好地对菜品增香提味，增进食欲。

(3) 增进食欲、促进吸收、保护胃肠道功能

在许多发酵或烘焙程度不够完全的茶类中含有大量的茶多酚、咖啡碱、有机酸、维生素等物质，这些物质都会刺激肠胃分泌大量胃酸，若是直接喝茶或饮用其汤品会有饥饿感。茶叶中的皂苷化合物有良好的消炎、镇痛的功效，吸收茶汤或茶叶内皂苷内物质能有效促进消

化和吸收、排毒止泻，可以辅助治疗一些肠胃疾病。

(4) 协调菜肴成分

茶叶在烹制中的浸出物与其他食物相结合可以有效调节菜肴成分，保证菜肴营养吸收的有效性，对菜肴有制约、平衡的效果。^[2]

(5) 预防疾病

茶叶中的茶氨酸、维生素以及多种矿物质可有有效补充人体缺失的营养成分。茶叶中所含有的铁和碘能有效促进人体内的血红蛋白和甲状腺素的合成；所含硒物质能参与辅酶的合成，刺激细胞中免疫球蛋白并保护细胞膜结构，能够有效的预防癌症；茶叶中的复合多糖能有效降低人体内血糖含量，其中脂多糖能改变造血功能、保护血象、增强体内非特异性免疫系统机制，能够预防糖尿病……茶叶还有低脂低糖低蛋白的特点，能有效消化体内残留多余物质，更有增强体质、促进体内新陈代谢、提神等作用。

(6) 清热消暑

茶叶是一种寒凉性的物质，茶叶中所含的咖啡碱可以带走皮肤表层的热量，其中茶单宁、糖类、果胶、氨基酸等成分可以协助身体排出大量余热。茶中的茶多酚、多糖分子、氨基酸、维生素C和皂苷化合物都具有清热效果，所以茶叶的食用可以有很好的清热消暑的作用。

二、茶叶在烹饪中的应用

1. 茶叶的选择

茶叶一般从外形、内质、香气、口感等方面进行评择，如西湖龙井应是一叶一芽或两叶一芽的微开“锋芽”为佳品，龙井在采摘时强调细嫩和完整，其干茶色泽翠绿、外形扁平光滑、带清香或嫩栗香。一般在选茶时要注意看茶叶的完整度，观察茶叶的构成情况，干茶保存情况、是否有霉味或陈味，发酵茶的叶底是否有“青斑”，茶中是否有烟、焦、酸、馊、异等情况来判断茶的好坏。并且在做不同的菜品时应该根据其烹饪方式进行茶叶的选择，如黄茶、绿茶通常是细嫩的茶芽，在高温中长时间浸泡会出现苦涩的口感；品质较好红茶通常两叶一芽质地细嫩，一般不宜沸水入锅，若需煮制过久应选择叶梗较粗老的茶叶；黑茶作为后发酵茶一般需要粗老的茎叶进行压饼或压砖发酵，适合长时间煮制。^[3]一般在风味较厚重的菜品当中不选择清香型的茶叶如绿茶、黄茶、质地细嫩的红茶，在只取茶风味的菜品中应使用粗老的茶叶；绿茶、乌龙茶、红茶等带清香和内质香气的茶叶可以作为面点和饮料的选择。在选择茶叶入菜时茶梗较多、叶有虫眼的茶叶不适合做菜。

2. 茶叶的用量

选好菜品所对应的茶叶后还需对茶叶用量进行估算，茶叶的用量多少会直接影响到菜品质量和口感，而这些需要根据烹制时间和烹制方法来定量。如将绿茶磨成茶粉加入糕点中需要的用量是看成品成色、滋味，不能吃起来带苦味；若用于汤品其煮制时间较长应相较于泡茶少，通常2~4g。

3. 用茶方法

除却采摘的新鲜茶叶、炖汤所用的粗老的成品茶叶以及需要用干茶磨成茶粉的菜品，一般在烹制时选择已经进行过冲泡的茶叶进行烹制。

4. 茶叶于烹饪的具体应用

茶作为日常饮食可用于品饮、调饮、煮制、烹饪等，可以将其分为茶汤做饮、原茶入菜、以茶取味三部分。茶汤做饮是指将茶叶简单的与水相结合辅以其他材料制作成饮品；原茶入菜指的是将新鲜的茶叶或制好的干茶通过一些烹饪技巧和手法加入到菜品中一起食用；以茶取味旨在菜品中加入茶叶风味，将茶叶作为调味品入菜。

(1) 茶汤做饮

奶茶，这一广受年轻人喜爱的饮料，是通过茶汤与牛奶、糖之间按照不同比例调配的。当然还有将茶叶（汤）与水果、药材相搭配组成药茶作为调理身体、舒缓心理的日常饮品。

(2) 原茶入菜

在唐代就有将茶做成茶糕，寺院制作茶菜的习惯，民间更有将茶入菜。好比说乌龙虾仁，这道菜由龙井虾仁改版，由于乌龙茶相对于龙井更粗老，而乌龙茶性平，富含氨基酸、维生素、茶多酚和多种微量元素，与具有补肾通乳效用的虾仁组合后有清口开胃、降低胆固醇的效果；又比如用红茶茶汤烹煮五花肉来制红烧肉，消减了五花肉的肥腻和杂味，让红烧肉更健康养生。^[3]

(3) 以茶取味

就如樟茶鸭，是利用樟叶、樟木屑、茶叶等进行熏制取味后制成的一道菜。平时更能用同一方法来除去烤鱼鱼腥味，也能把茶作为入菜的香料来去腥解腻。

三、浅谈素食文化

1. 素食的概念

素食是一种不食用肉、家禽、海鲜等动物产品的饮食方式，有时也戒食或不戒食奶制品和蜂蜜。一些严格的素食者极端排斥动物制品也不从事杀生职业。从膳食限制来分类素食可分为纯素食、半素、蛋奶素、鱼素、禽素、养生素。选择纯素食的人群完全不食用动物性原材料烹制的食物；半素人群则指不食用红肉，其他会入

口其它肉类；蛋奶素是在纯素食的基础上仍然会食用蛋奶类以及其相关菜品的饮食方式；选择鱼素的人群则会食用海鲜（以海产品中鱼类为主），但不食用其他牲畜类原材料制成的菜肴；禽素则指只食用家禽的肉类及其衍生物；而选择养生素的人群则会尽量不吃肉，但其实在日常生活中对是否食素并非严格把控。

2. 素食的正确理念

在绝大多数选择食素的民众看来，只需要在日常生活中摄入足够分量的蔬菜就能保证人体的正常的营养需求，而吃素就等于能让自己身体健康。这明显是一种错误的观点，因为只有均衡每天每顿的素食菜品中的营养素摄入量才能保证人体健康。大多数食素者在最开始食素时喜欢选择食用蔬菜沙拉，却往往忽视了单单是蔬菜沙拉里面的建议搭配是无法满足人体从肉类中摄取的锌元素、铁离子、钙元素以及维生素B12等营养素的需求，而这些营养素可以分析大多数素食原料如豆类、菌菇类原料中进行摄取的。

3. 如何做到素食均衡

膳食均衡指人类理想的膳食，其要求是膳食必须符合个体生长发育以及生理状况的需要，即人体所需各类营养素摄入量适当、通过食物摄取的能量能够满足人体需要且能维持人的正常生理活动以及生长发育的需求。而这些在通过了解中国营养学会根据当代人群生理需要编写的《中国居民膳食指南》中的《平衡膳食宝塔》就可以细致的了解到：居民每天的饮食应该达到谷物类250~400g，其中全谷类和杂豆50~150g，平均每天3种，每周至少5种；新鲜蔬菜摄入应该达到300~500g，深色蔬菜应达到蔬菜摄入量的一半、水果200~350g平均每天4种，每周至少10种新鲜蔬果；畜禽肉类40~75g、水产类40~75g、蛋奶类40g~50g，平均每天3种，每周至少5种；奶及其制品300g，大豆类及坚果25~35g平均每天2种，每周至少5种。^[4]

而在《膳食宝塔》需要通过肉类补充的营养素如蛋白质、钙、锌、铁在素食主义人群中普遍难以满足。就在肉类中的蛋白质在需要补充的情况下就可以考虑从大豆类原料中摄取大豆优质蛋白来弥补其不足；而肉类中所含钙元素则可以从食用芝麻酱（每100g芝麻酱中含钙1057mg）、牛奶、乳酪来满足；而人体所需的B族维生素在居民日常的精致饮食中基本无法摄取，只能通过糙米、菌菇类来进行补充……^[5]

只是这些营养素缺乏的问题如果不进行规划的普通素食饮食中很难解决。所以素食不代表简单的食素，素食其实更讲求的是首先满足人体的生理需要，再去达

到更高层次的精神方面追求。

四、用素食与茶相搭配的益处

在食素群众中大多数忽略的营养问题若不进行精细规划也可以与茶叶相搭配，如将新鲜的茶叶加入沙拉中弥补单纯的蔬果沙拉所缺乏的一些微量元素……当然，茶与素食搭配后还有以下妙用：

1. 还原本味，增香减油

素食大多比较清淡，与茶一起烹饪能够更好的体现食物与茶的本味。现代人越发注重健康养生，用素肉、素菜与茶相搭配能更好的减少胆固醇、不饱和脂肪、油脂的摄入量，又能利用茶的内质香气为菜品提香增进食欲。

2. 促进人身心健康发展

素食搭配茶叶进行食用，补充了优质蛋白和纤维素更从茶叶内摄入氨基酸、维生素和黄酮醇等物质让身体摄入的微量物质和营养物质更加全面，对素食的营养成分进行补充。素食者会更亲近大自然，能促进大自然的和谐共生，且素食和茶食相搭配会影响到人的生活习惯，使人们能放松心态。

3. 符合时代发展

随着物质生活和精神生活的不断富足，人们从解决温饱问题逐渐将眼光转移到品质生活和健康体魄的发展上。生活由于互联网的飞速发展变得快节奏，品香茗、食茶膳更符合时代发展的需要。且由于世界茶日的确立使得茶渐渐出现在广大人名群众的眼前，通过食物与茶

相结合能够让群众更快的适应茶、了解茶。

4. 利于茶文化推广

茶食的烹饪制作让茶融入日常食品中，使得人民群众能够更容易接受茶，让茶不再是人们心中中老年人群的代表物，而是中华文化的一种精神的传承和复兴。

5. 保护自然

食用荤食，将牲畜进行人工饲养往往违背了动物的本性，影响到自然生态的发展趋势，且长时间的畜牧业会导致温室气体排放过量影响到地球上生命的发展。食用素食，可以扩大植物的种植，众所周知植物的光合作用能够提供氧气吸收二氧化碳降低温室气体对大气层、全球气候以及自然的影响，能够让人与自然更加和谐的相处。

参考文献：

- [1] 贡湘磊. 探究我国茶食的制作历史及文化[J]. 福建茶叶, 2019, 第41卷(8): 257-258.
- [2] 唐英明, 童光森. 茶叶在烹饪中的应用研究[J]. 四川旅游学院学报, 2015, (4): 14-15, 18.
- [3] 董耀荣. 以茶入菜, 吃出新境界! [DB/OL]. 上海中医药大学公众号. 2018-03-27. <https://mp.weixin.qq.com/s/f9pfCKxGKkh0gr39ugqU9g>
- [4] 吕冠薇. 平衡膳食宝塔的科普解读[J]. 食品安全导刊, 2019, (26): 75.
- [5] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.