

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活動名稱	客家茶包-薑黃茶、洛神花製作文化交流
活動時間	110年10月28日
執行單位	文化觀光產業學系

活動內容

客家人獨有的茶包文化自古以來即影響著客家人的生活，茶包不但是客家人逃難存活的救命茶飲，近來亦成為國人體驗客家文化的休閒活動之一；而早前客家人小規模栽種茶樹、製茶，飲茶，在製作成茶包，成為客家人的日常習慣之一。晚近，客家人也利用洛神花、薑黃茶、紫蘇及其他材料，製作成茶包，作為健康茶飲料，而且茶包攜帶方便，只要有開水即可泡來飲用。製作洛神花茶包，要先取出洛神花子，經洗淨後醃漬，再加入適量的天然梅，使其口感酸甜適中，不必加糖，將一小袋內之茶包放入茶杯中，沖入 250~300cc 開水，等 3~5 分鐘後，即可飲用，受到客家人喜愛。薑黃茶包特別的製作，由於薑黃茶澄黃馨香，製作時是將採收的鬱金(薑黃)切片後曬乾，沖泡用法與薑黃粉大不相同。適合泡茶、燉湯，以 200g 熱水加入薑黃茶包，浸泡 3~5 分鐘即可；燉湯則把薑黃茶包與食材一同燉煮，湯頭清澈充滿薑黃的香氣。客家人也製作紫蘇茶包，紫蘇，又叫赤蘇、白蘇、香蘇等，為唇形科一年生草本植物，主要生長在熱帶及亞熱帶地區，葉片紫色或紫綠色，從頭到腳都有特殊芳香，是一種重要的香料植物。紫蘇在藥用、油用、香料、食用等方面用途十分廣泛。在中醫，紫蘇味辛，性溫，歸肺經、脾經，能發汗解表、理氣寬中、解魚蟹毒，主治感冒發熱、怕冷、無汗、胸悶、咳嗽，還能緩解蟹毒引起的腹痛、腹瀉和嘔吐等症。同學們先聽蔡淑珠老師講解與示範，再一一體驗如何取出洛神花種子，覺得非常實用好玩。蔡淑珠也現場

製作，並將先前製作好的客家各種茶包，送給同學帶回家。

活動海報及照片

110年高等教育深耕計畫子計畫四
分項 4-1：促進在地產業發展、串聯
地方政府及產業資源

辦理產業資源交流系列活動
「客家茶包-薑黃茶、洛神花
製作文化交流」

活動日期：110年10月28日
活動時間：15:00-17:00
活動地點：K3-302
講師：蔡淑珠 老師



指導單位：教育部
主辦單位：國立聯合大學創新育成中心、文化觀光產業學系、
苗栗學研究中心
計畫名稱：110年高等教育深耕計畫



講師介紹主題 1



講師介紹主題 2



學生認真聽講

洛神花 DIY 流程

<材料> 洛神花 1斤 (600g) (未去子)。
粗鹽 20g。
砂糖或冰糖 200g, 可視個人口味增減。

<作法>

(一) 將洛神花撥開去子洗淨。(花酸底部蒂頭要去掉)

(二) 鹽漬—用粗鹽揉搓, 放入容器鹽漬一夜到 24 小時, 待其發軟, 中間要常攪動。(此時不可再接觸生水)

(三) 將鹽水衝去, 進行糖漬。

(四) 糖漬

- 1、放入 50% 之糖 (100g) 進行糖漬約 3~4 天, 放入冰箱, 待其全部融解。(不放入冰箱亦可, 但要放在陰涼處)
- 2、放入 25% 之糖 (50g) 進行第二次糖漬約 2 天, 放入冰箱, 待其全部融解。
- 3、放入 25% 之糖 (50g) 進行第三次糖漬。放入冰箱冷藏, 約 1 天即可食用, 風味更佳。

<功效>

洛神花含有豐富的花青素、黃酮素、多酚, 是一種相當好的抗氧化劑, 常食可降身體固醇或膽固醇體質, 具有養顏美容, 調整血脂、利尿、解熱、抗高血壓、滋養肝腎、防癌、抑制心血管病變、平衡身體內的酸鹼度的效果。醱酸甜甜的洛神花茶, 也是台灣炎夏最理想的消暑飲品。完全不加糖的洛神花茶, 則有相當不錯的減肥效果。

※將洛神花完全曬乾沖茶亦很好喝, 且有健康功能。

講義內容



學生實作