



老台北的茶葉足跡

陳達



▲日治時代晚期，1940年間「臺灣烏龍茶、紅茶」英文海報

懷舊專題

台茶的發展始於清初

「本草綱目」記載：「茶苦甘微寒，下氣消食，去痰熱，除煩渴，清頭目，醒昏睡……」短短數語道盡茶的主要功效。中國人飲茶具有數千年歷史。台灣茶葉的進展約在清初，先民大量渡海來台墾殖時所帶來茶種、茶苗及製茶技術，奠定台茶產業基礎。



▲「本草綱目」記載茶的功效

從北台灣開始栽種大計

早期墾民來台試種茶苗，選在本島北部地區開始，試種成功後逐步擴展種植範圍。依文獻記載：清嘉慶年間有福建人柯朝先生自武夷山引來茶苗、種子試種於北部鯉魚坑（約今南港、汐止至瑞芳一帶），因收成豐厚，居民競相開墾種植茶樹。

烏龍茶、包種茶的一頁榮景

中國大陸在明末清初，發展成型的茶是烏龍茶類，先民入台開墾種茶，製作出來的茶葉也都是烏龍茶。早期墾民生產的茶，由英商（洋行）收購後出口。之後因達茶葉外銷極度不景氣，洋行不買茶葉，為數甚多的茶葉停滯於大稻埕，幾乎面臨崩潰。因此茶商及茶館將茶葉運往福州，經再製包裝成4兩1包稱為包種茶，以示與烏龍茶有別。外銷後受到消費市場歡迎，化解烏龍茶滯銷危機，從此茶商陸續來台製造包種茶。在台北錫紳、大稻埕地區設置精製茶廠（凡專營烏龍茶精製稱為蕃莊，專營包種茶精製稱為舖家）者眾，精製裝箱後直接出口。由此可知當時茶葉生產以出口為導向，約85%的生產量外銷，其餘品質較次者轉為內銷。台灣在滿清統治時期，商民經營茶業都侷限於生產、製造方面，出口貿易則受控於外商洋行，出口商則少之又少。整體環境

為買方市場，茶價行情由出口洋行決定。從生產到外銷中間也出現資金流通的單位，所以茶葉經營分工大約有（1）茶農（2）粗製廠（3）精製廠一番莊、舖家或烏龍包種茶館（4）媽振館、匯兌館（5）出口商、洋行等各層次。當時台北的大稻埕地區（約今之延平北路二段、貴德街、西寧北路、民生西路、南京西路、重慶北路二段一帶）到處茶廠、茶行林立。這些茶廠、茶行，都是早期茶業界功臣，透過他們的努力經營茶葉製造販賣和出口，使台灣農村、都市同步繁榮起來。

日治時代，持有執照的茶行或製茶廠才可以從事茶葉買賣

中日甲午戰後，台灣開始日本殖民統治，日本政府認為拓展茶產業可為發展農業主軸之一，乃積極從事茶葉生產輔導。革除受洋行（英商）控制的生產方式，致力紅茶開發，發展出碎型紅茶，另一方面也積極引進其他茶種，舉辦製茶比賽等等……。當時木柵茶師張過妙、張過乾二人，引進其祖先原鄉福建安溪鐵觀音茶種參加比賽，獲得頭獎。之後獲聘為講師，教導茶農製作鐵觀音茶技巧。堅持茶苗不用種子繁殖，而以扦插或壓條法繁殖。標榜正統鐵觀音以示與其他茶種製成的鐵觀音有別。在殖民統治下，茶業必須持有執照的茶行或製茶廠才能買賣，因此在茶區出現專門收購茶葉的茶販或茶行，交易方式則以議價方式進行。迄今重慶北路二段的「林華泰茶行」仍然門庭若市。



▲貴德街的鑲記茶行是最早的古洋樓

台灣光復後，奠定了綠茶類、烏龍茶類、紅茶類的製茶功力

台灣光復後，國民政府遷台，茶產業仍為爭取外匯的重要農產。同時為因應江浙一帶來台人士嗜飲炒菁綠茶的習慣，由商人請來綠茶製茶師，在三峽茶區試製龍井茶及碧螺春，獲致成功，約在民國55年又引進日本蒸菁綠茶的製作。造就台灣包括未發酵之綠茶類、部分發酵之烏龍茶類以及全發酵之紅茶類，均能生產的製茶能力。



連「茶枝仔」都讚賞的台灣好茶！

筆者在民國53年至59年，由農林廳山地農牧局派駐台北縣政府，曾負責利用美援480方案補助物資，獎勵茶農、果農改善茶園、果園水土保持工程的田間推廣。有機會目睹當時製茶廠的作業概況，記憶猶新。在林口、淡水、三芝、石門茶區，大部分以機器採摘茶菁賣給製茶廠加工，在日光萎凋厚厚的一層鋪在地上，有時候小孩嬉戲跑進來，偶而也看到雞鴨跑來找蟲吃。那時到農家，主人端茶出來時心裡不免有一些酸眉的感覺。但是到手採的茶區—木柵、南港、深坑、新店、坪林等地區則是另一景象。製茶季節過後，到每一戶農家幾乎可以看到全家大小在客廳撿除茶葉中的粗枝，經常有農友硬塞一包茶枝仔（或稱茶骨仔），一定要我帶回去，雖然我自己一直到民國65年以後才開始有喝茶的習慣。之前農友餽贈的茶枝仔，我都把他送給親朋好友，也常遇到再索取的要求，可見台灣茶葉品質真的非常好。

（部份圖片翻自「城市下午茶—台北找茶蹤」特展）

養生與保健

自助餐的美食派對

■趙思姿

台灣自助餐型式千奇百怪，平價的、豪華的、秤斤量的、吃到飽的，應有盡有。自助餐是一種外食的型態，因為便利、快速和提供多種風味料理，這種型態幾乎填滿了生活在台灣的每個人。因此，「自助餐怎麼吃才均衡？」或「外食如何吃得健康？」就成為許多人關心的話題。

提到要吃得健康，外食的陷阱和危機我們不得不去留意，但往往也超乎我們的想像！如果你無法避免外食的機會，以下注意的事項與用餐的原則，您應該多加留意。

食物安全衛生的顧慮

由於台灣潮濕悶熱，食物很容易滋生細菌與發霉，不僅讓人在外食中不容易吃到新鮮的食物，許多腐敗發霉的食物也會造成胃腸和肝腎的問題。近年來「黑心」的食物頻傳，例如病死豬的私宰；生魚片、豆製品或罐頭與各種食材加入防腐或漂色的藥劑，這些為了讓食物增加色相與防腐，同時也犧牲了食用者吃得健康的權利。

偏食造成的營養失調

外食最常犯的錯誤就是「偏食」，飲食的菜品都偏向肉類、魚、雞、牛、豬、豬油成為主要的食物，而內的種類愈多，吃的份量也會愈多，每一種內提供的都是蛋白質與脂肪，這種大魚大肉的飲食會造成身體失調與發胖，如果長期無法攝取足夠的蔬菜也會影響身體的健康。

高油、高糖、高鹽、少纖維的飲食危機

除了食物的種類偏頗外，最大外食的問題還是口味太重，油、糖、鹽與各種調味品隱藏在食物之中，這些化學添加物不僅影響正常細胞的代謝，更會加速細胞的老化，例如大量糖會刺激胰島素分泌，增加糖尿病的危險；過量油脂會使血脂上升，加速血管硬化的危機；大量鹽份會使水份滯留，引起水腫和循環問題，這一連串的危機，無時無刻不在威脅外食者的健康！

飲食文化

「葷」與「素」的論戰

■吳財輝

以前有句笑話：「素食者並沒有活得比一般人更久，只是看起來比一般人更老而已」，早年的素食者經常是被取笑的異類族群，不過風水輪流轉，如今有愈來愈多人開始加入吃素的行列，從最早的宗教理由，到生活富裕後的健康考量，以至於最近火紅的環境意識，這股吃素的風潮可以說是沸騰異常之極。肉食者一下子彷彿成了破壞地球環境的萬惡元兇，人人喊打，害得我最近去餐廳點肉食吃時，都得先看看邊邊有沒有熟人的，以免破壞形象。「肉食者」的近代似乎已然絕種。

吃素的宗教理由由屬個人信仰，不同宗教有不同的飲食規範，甚至同一種宗教也會有地區性的差異，例如佛教主張吃素，但西藏和日本的佛教徒則素肉不素。佛教主張吃素是基於「不殺生」的理念，在這裡除了尊重外不便置評。



導致身體過食的負擔

一般外食的份量都過多，讓人有強迫「過食」的危機，長期下來，人的胃口會逐漸變大，不僅使胃腸機能過度負擔，且將多餘的熱量堆積起來，讓人愈吃愈多，愈吃愈胖。

如何降低或避免外食危機所造成的傷害，以下用餐守則能讓您的飲食多一份保障，少一些負擔。

守則 1 儘量不偏食

要吃得健康，每天應該評估是否吃到大六類食物，即五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋豆魚肉類及油脂類，同時營養素也要變化，例如中午吃麵，晚上吃飯，一餐吃雞，另一餐可吃魚，蔬菜的顏色與種類也要有變化。注意一下，審視每餐菜色的搭配多以植物性食物為主，每餐的食物種類最好三大類，例如餐中有飯、菜、肉，就有三大類的食物，其中蔬菜類種類愈多愈好，佔的份量要比動物性的肉或海鮮類來得多。主食多選糙米飯，其中以原味的糙米飯或雜糧飯較好，過多加料的飯食或麵食都容易發胖。平時在一般自助餐、素食餐廳或自助餐，較能吃到多種的蔬菜，且較能用健康原則為自己點餐。儘量減少甜點小吃、鹹醬及套餐的機會。

守則 2 懂得選擇食物

食物的選擇應注意少選油炸、油煎、多選烤、蒸、滷的食物。勾芡的食物與碎肉食品，包



▲北北北的素食餐廳如用後香都餐館菜譜多。



括醬料、水餃、各種火鍋類及貢丸都是過度加工調味的食物，盡量少吃。如果一餐之中，吃到炸雞、煎魚或炸肉等油膩的食物，其餘搭配的菜就多選燙、煮、涼拌或生菜沙拉的方式。除此之外，少在餐食中搭配甜食、咖啡、奶茶、冰淇淋等，不僅能避免不必要的熱量攝取，同時也能減少食量增大的危機。

守則 3 定時與定量

即便在外進食，三餐也應正常吃。定時吃，營養食量最好平均分配，每餐間隔大約4小時，不要早、午、晚一起吃或隔太近。食物份量的分配上，最好在下午3點以前，吃了一天食物的七成，3點後再吃其餘的三成。千萬不要二餐不定時，或晚上暴飲暴食，這些錯誤的飲食習慣，會讓身體「瘦」不了。

守則 4 餐後之間多喝水

喝水對身體健康很重要，外食者常常會增加鹹水、尤其吃太鹹或吃太多肉類會增加鹹水、咖啡、茶或果汁的慾望，這會造成吃太鹹或鹹膩的問題。建議喝水的時間最好在飯後一半小時以後，不要在正餐喝太多水或凍飲食物，以免影響身體胃腸功能以及加重循環的負擔。

自助餐或外食的便利，雖然吸引忙碌的現代人，但也攪亂了個人傳統留下來自己烹煮食物、家人一起共餐的飲食習慣，往往讓飲食者少了一份共餐的歡笑與感情的交流。所以，即便您是一個完全依賴別人烹煮食物的「選地」外食者，還是建議您多找些健康原則外食，且多與家人一同進餐，這除了讓您受惠於外食的便利外，也能兼顧家人的健康與感情。

▲外食文化為健康餐館，讓「選地」外食更趨於科學與健康。

所消耗的能源，足以生產10-15人份的素食餐食。因此，聯合國政府氣候變遷小組(IPCC)主席帕里博士(Dr. Rajendra Pachauri)日前公開呼籲全球民眾「不吃肉、騎單車、少消費，就能幫助阻止全球暖化。」，強調吃肉不但破壞環境，而且對健康有害無益。「騎單車、少消費，我欣然接受，甚至做得更好。」，他認為，可以走路上下班，但「不吃肉」，恕難從命。



▲美國農業部推薦的12人份素食餐食。

IPCC和美國前副總統高爾去年以地球暖化議題共同獲得諾貝爾和平獎，所以代表IPCC的帕里博士會高呼，轉變自然如日中天，加上環保的大趨勢一和，使得所有肉食者都感寒慄。不過印度籍的帕里博士本來就是素食主義者，想來該自覺吃葷當他在他旁邊吃的人一定會覺得坐立不安、食難下嚥。但是我覺得上述的環保數據和建議，例如畜牧業的佔用土地是包含了許多大草原上的游牧在內，而這些草原本來就很難作為其他用途，如果全面吃素，勢必開發其他更多的耕地，沒有解決問題，只是轉移了問題的焦點而已。另一方面，如果用農業的畜牧和一般農

台灣話語

賣茶講茶香 賣花講花紅

■曹淑娟

「賣茶講茶香，賣花講花紅。」是句淺顯易懂的諺語，從字面上很容易看出意涵，正好可與「老王賣瓜自賣誇」的說法相互映襯。對於自家生產的產品有著強烈的認同感，是許多可愛的農家所特有的主張，那別人家的東西絕不會強過我家的自信有時還真是能夠撼動人心！如果當下不識趣的傢伙斷下評語，一定會遭白眼，或是乾脆東西就不願意賣給你，馬上下逐客令！

兩岸三通的話題正夯！許多談話性節目也競相從不同角度的觀點大談來兩岸的互動變異，包括兩地人民在就業市場的性別特質，其中令人印象深刻的一個小故事出自104人力銀行在大陸的面談經驗。話說來自內地的面試者，魚貫地排隊等候接受面試，其中一位上海的朋友緊跟著一位山西人談話後覺得而來非常辛苦。但這樣的舉動卻讓這位上海朋友錯失了錄用的機會，主考官認為上海的面試者沒有積極採取的可取之處，怎可把優先權拱手讓給他人！懂得當仁不讓才能突圍而出，尤其在如此競爭激烈的就業市場！

其實，在歡迎遷徙的東方文化變遷之下，我們習慣了謙虛的待人接物方式，即使自身的本領很高，也要謙虛一番，不敢太過招搖，但在急速轉型的社會環境，懂得積極行銷自己的自信還真是不能少，時間就是金錢，誰、誰、誰、誰的說說說，已經不管用了！

至於不是真才實料，日後還是會滿臉兒，千萬不要吹過了頭，可就很難收山囉！



Best Yorkshire Pile 2007



▲英國的克萊的博利肉商。

耕來做比較，也許差異就不會那麼大，只是善美方式又有許多道德上的爭議，真是一言難盡。也有人從異類角度來評議與與素，幾年前我看過一本叫做「每天吃肉」的書，作者尼格來沃爾姆(Nicolai Worm)博士是德國知名的營養學家，他在書中提到人類是從肉食性動物進化而成肉食性動物，在邁向過程中，肉類是人類近兩萬年來的主要健康基礎，沒有肉類，人類的智力不可能發展到今天的水準。想來這位沃爾姆博士和一般素食者是對立的。書中也引用了歐洲癌症預防協會主席希爾(Michael Hill)教授的一段結論：「水果和蔬菜吃得多的人，也用不著害怕吃肉。」，這應該是相當中肯的說法。

我總覺得吃葷與吃素只是個人理念和偏好的選擇而已，就像有神論與無神論的爭辯一樣，終究是不會有結論的，我也承認保護環境，人人有責，不過如果每吃一口食物都與去衡量它所造成的影響，那日子可還過得真沉重呢！

產業特搜

赤腳班長— 旗山蕉農張宏士

■林宗慶

自日據時代以來，旗山就以出產香蕉著名，50年代是旗山香蕉外銷日本的全盛時期，造就了許多蕉農鉅富，也贏得「香蕉王國」的美譽。目前旗山的香蕉產業雖說已不復當年盛況，不過仍然頗負盛名。

在昔日輝煌的環境背景下，旗山有許多果樹產銷班都以生產高品質香蕉著稱，其中又以果樹產銷班第36班更為箇中翹楚。民國94年，旗山果樹產銷班第36班在張宏士班長的帶領之下，被農委會評選為全國300個績優產銷班，同時也成為全國最早試辦農產品產銷履歷的生產班隊之一。

▲香蕉園

張班長年輕時原本是黑手出身的農機技師，後來因為志趣不合才轉做農民，剛開始嘗嘗試過花卉及木瓜的種植，最後考慮到旗山的氣候及土壤等因素，還是選擇種植香蕉，成為專業的蕉農。農產品產銷履歷需將資料登入電腦，但對從沒碰過電腦的張班長而言，是件最頭痛的事，張班長自己也一再提「不懂電腦等於不識字」，於是便自費去學電腦課程，如今已經能夠親手輸入履歷資訊並完成網路上傳，也因此帶動其他班員對產銷履歷的信心。

在張班長的香蕉園裡，可看到雜草中排列著一棵棵高聳直立的香蕉樹，班長常常笑著說：「自己太偷懶沒有割草，雜草才長那麼高」，不過其實不然，草生栽培才是最符合自然生態的果園管理方式，張班長不使用殺草劑，也

藉著農機專長自行設計可調整高低的圓盤式割草機，控制雜草高度，在果園管理上效果極佳。

台灣香蕉產業的沒落，有香蕉癌症之稱的「黃熱病」也是一個很重要的因素。張班長認為這是長期濫用化學肥料和農藥造成的後果，所以他一直鼓勵班員採用無農藥栽培方式。初期班員們都非常質疑，張班長只好拜託這些年長的班員們照他的方法依樣畫葫蘆地試作幾個栽培季，想不到這樣卻成功引導班員將施用農藥的習慣改掉，栽培出無農藥的香蕉。

在肥料的使用上，張班長也充分發揮了生態環保和就地取材的原則。從市場收集販賣剩餘的果菜及魚禽類的廢棄物等，經過繁複的堆積發酵，製作出養分豐富的自然肥料。雖然人工成本遠較化學肥料昂貴，但相對的種出來的香蕉風味也特別甜美。

儘管旗山果樹產銷36班的香蕉栽培已經達到有機的境界，但卻仍然無法申請到有機驗證。主要環節在於旗山地區種植香蕉的地方皆位於靠近河川的沙地，而多年前河川局擴大河川行水區範圍，將班內大多數班員的農地劃入行水區內，也因此無法提供完整的地籍資料來申請有機驗證，殊為可惜。

個性豁達開朗的張班長，終年打著赤腳在蕉園裡工作，問他為什麼不穿鞋？他說這樣才能享受腳踏實地的快感。張班長不僅把種香蕉當成工作，也是一種樂趣，所以園子裡種植了許多不同品種的香蕉，每次訂購他的香蕉，常會有意外的驚喜，也就是不保證會收到哪一種香蕉，但卻可以保證一定是風味絕佳的香蕉。

▲黃澄而飽滿的仙人蕉，品質一級棒！

儘管旗山果樹產銷36班的香蕉栽培已經達到有機的境界，但卻仍然無法申請到有機驗證。主要環節在於旗山地區種植香蕉的地方皆位於靠近河川的沙地，而多年前河川局擴大河川行水區範圍，將班內大多數班員的農地劃入行水區內，也因此無法提供完整的地籍資料來申請有機驗證，殊為可惜。

個性豁達開朗的張班長，終年打著赤腳在蕉園裡工作，問他為什麼不穿鞋？他說這樣才能享受腳踏實地的快感。張班長不僅把種香蕉當成工作，也是一種樂趣，所以園子裡種植了許多不同品種的香蕉，每次訂購他的香蕉，常會有意外的驚喜，也就是不保證會收到哪一種香蕉，但卻可以保證一定是風味絕佳的香蕉。

儘管旗山果樹產銷36班的香蕉栽培已經達到有機的境界，但卻仍然無法申請到有機驗證。主要環節在於旗山地區種植香蕉的地方皆位於靠近河川的沙地，而多年前河川局擴大河川行水區範圍，將班內大多數班員的農地劃入行水區內，也因此無法提供完整的地籍資料來申請有機驗證，殊為可惜。

個性豁達開朗的張班長，終年打著赤腳在蕉園裡工作，問他為什麼不穿鞋？他說這樣才能享受腳踏實地的快感。張班長不僅把種香蕉當成工作，也是一種樂趣，所以園子裡種植了許多不同品種的香蕉，每次訂購他的香蕉，常會有意外的驚喜，也就是不保證會收到哪一種香蕉，但卻可以保證一定是風味絕佳的香蕉。

*旗山果樹產銷班第36班，連絡人：張宏士班長，訂購電話：0921-245-909

當令嚐鮮

銀川97年一期 鮮米急送

97年一期鮮米急送預計將於6月27日登場，熱切期盼大家一同來品嚐台灣最新鮮的有機米！



銀川有機米「鮮米急送」預購

(請手繪或放大影印填妥後傳真至 0800-203-089)

產品特色	強調稻作從收割、烘乾、碾米到成品，三天就宅配到你家！		
預購贈品	預購即贈送 <input type="checkbox"/> 1. 銀川有機玄米茶 (市價160元) <input type="checkbox"/> 2. 銀川有機純米粉 (市價70元) 【二選一】		
訂貨人	聯絡電話		
訂購份數	<input type="checkbox"/> 白米 () 份 <input type="checkbox"/> 糙米 () 份		
郵遞區號			
送貨地址			
到貨時間 (請勾選)	白米	<input type="checkbox"/> 6/27 (五) <input type="checkbox"/> 7/1 (二) <input type="checkbox"/> 7/4 (五)	<input type="checkbox"/> 7/11 (五) <input type="checkbox"/> 7/18 (五) <input type="checkbox"/> 7/25 (五)
	糙米	<input type="checkbox"/> 7/1 (二) <input type="checkbox"/> 7/11 (五) <input type="checkbox"/> 7/25 (五)	
指定時段	<input type="checkbox"/> 8-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 17-20時		

- 備註
1. 預購時間：即日起至97年7月22日止
 2. 預購價：690元/4公斤
 3. 收款方式：宅配到府收款。(送禮者，請另電洽匯款方式)
 4. 到貨變更：配合出貨數量限制，如果您所選定的到貨日期已爆滿，我們將另行通知變更後的到貨日期。不便之處，尚祈見諒！
 5. 訂單確認：0800-020-100

田園詩賞

過午鷄聲 齊白石
一生消得幾清晨
朝氣還鍾早起人
天下難聲君聽否
長鳴過午快黃昏
陳連書

賞析：此詩是畫作提詩。藉雞鳴聲隱喻人民生活，雖在動盪年代的艱苦，雖長久以來一直在哀鳴，也不知道當政者是否聽到了？

作者：齊白石（1864-1957）是現代繪畫大師。原名純芝，字謂清，小名阿芝，字萍生，號白石，又號借山翁。湖南湘潭人。幼時家境貧困，13歲起學木匠，27歲開始繪畫生涯，習詩文、刻圖章。60歲後定居北京，以篆刻賣畫為生，卒年95歲。