

來喝碗客家擂茶吧!

May 4

在亞洲和世界各地，朋友們常聚集在茶館，一邊喝著一杯杯的熱茶，一邊悠閒地聊天。然而享受傳統客家擂茶卻是另一回事。要製作地道的擂茶得花一番功夫，但如果你想品嚐世界上最獨特的茶之一，這辛苦絕對是值得的。「擂」這個字在客家話中是「研磨」的意思，而研磨正是這種茶如此特別的原因。

要製作擂茶，首先需要一個底部粗糙的擂鉢和木製的研磨棒(擂棍)，然後把松子、花生、葵花子、南瓜子和芝麻放入擂鉢裡，接著，辛苦的工作就要開始了。這些堅果和種子要研磨達二十分鐘之久，一直到所有東西都變成黏稠的糊狀物。找朋友分攤一下這個辛苦的工作倒是個不錯的主意。接著將剛泡好的綠茶和糊狀物混和在一起，然後盛到要喝碗裡，最後把米籽加入茶中，這使得擂茶比較像是一道餐點，而不是一種飲品。

製作擂茶的材料除了有營養，也容易儲存和攜帶，所以擂茶在客家人的遊牧史中扮演了重要的角色。世界各地的客家人仍用這種豐盛的茶來招待客人。儘管製作擂茶並不容易，但是和朋友一起品嚐擂茶，絕對會很愉快。