

AB-7272/ADOBE STOCK



韓國藥草茶中包含五味子茶，酸甜可口，生津止渴。

韓國傳統茶

☞ 一碗甜香裡的千年文化

文｜小光

在習慣了「青葉清湯、無糖苦甘」的中國茶文化視角下，初次接觸韓國「傳統茶」的人，往往會感到驚奇。

中國人飲茶講究清飲，極少在茶湯中添加糖分。然而韓國的傳統茶卻恰恰相反，出現很多甜味茶飲，尤其水果茶與藥材茶，多加入蜂蜜或糖漬材料，但穀物茶、綠茶等則通常不加糖；更神奇的是，許多傳統茶的原料中完全沒有「茶葉」這項要素，也不需要用滾燙的開水沖泡，而是將果實、藥材或穀物經過長時間的浸泡、慢火熬煮，甚至是數月，乃至數年的發酵而成。

這種獨特的飲茶文化，看似與我們熟知的茶道相去甚遠，而背後卻承載著朝鮮半島數百年來形成的人文歷史與養生智慧。

GCAPTURE/ADOBE STOCK



走進韓國傳統茶館，在古色古香的木榻上品味韓國茶。

從佛門禪茶到民間養生藥湯

韓國傳統茶之所以演變成今天的模樣，與朝鮮半島的歷史變遷密切相關。據史料記載，中國茶葉與茶文化，最早於三國時代至新羅時期傳入朝鮮半島。當時，飲茶被修行者與文人視為清心寡欲，有助於禪修的雅事。到了高麗王朝時期，由於佛教被尊為國教，茶文化隨之迎來了全盛時代，無論是宮廷大典，還是寺廟修行，茶香總是飄蕩其間。

然而，歷史在朝鮮王朝（李朝）時期發生了比較大的轉折。新政權採取「崇儒排佛」政策，寺廟勢力被削弱，原本與佛教緊密綁定的飲茶風氣，也隨之日漸式微。隨著崇儒抑佛、茶葉生產縮減，以及民間養生文化等多重因素，民間開始尋找替代品。人們將具有藥用價值與保健功效的各種草藥、果實、穀物，乃至煎劑、膏劑熬成的濃湯，統稱為「茶」。久而久之，這種以「藥食同源」為核心的甜飲，便取代了傳統葉茶，成為韓國獨樹一幟的「傳統茶」。如今，雖然韓國本土仍保留著寶城、河東等地的綠茶種植，且近年來普洱茶與烏龍茶也在流行，但若提起「韓國傳統茶」，當地人腦海中浮現的依然是那些濃郁香甜的養生湯飲。

▼歡迎關注
看中國
美食與廚藝

仁寺洞的老街茶香 古宅舊邸與創新風味

想要親身體驗地道的傳統茶文化，首爾著名的文化老街「仁寺洞」，無疑是最佳去處。這條充滿古韻的街區，聚集著數十家傳統茶館，每一家都有獨門的熬茶絕活。

在這裡，許多茶館直接開在歷史悠久的貴族韓屋舊邸中。例如：名聲在外的小店，便是改建自明成皇后閔妃親屬的舊宅，木造的椽梁與靜謐庭院相映成趣，主打古法熬製的雙花茶與木瓜茶，置身其中，彷彿能透過那碗溫熱的茶湯，穿越回百年前的歲月。另一方面，也有不少茶館以創新風味取勝，例如：知名的「人與樹木」茶館，其得意之作便是選用高山松針慢火熬製的松針茶，入口帶著濃郁的森林清香，與微甜、微澀的獨特風味。

萬物皆可入茶 從五穀藥草到流行蔬菜茶

經過幾百年的演變與發揚光大，韓國傳統茶已經發展出「萬物皆可入茶」的龐大體系。最常見的莫過於五穀茶，如：大麥茶和玉米鬚茶，口感醇香，幾乎是韓國家庭日常代替白開水的必備飲品。藥草茶則涵蓋了五味子茶、百合茶、艾草茶、葛根茶、當歸茶與桂皮茶等，將漢方養生哲學完美融入日常生活。水果茶更是種類繁多，柚子茶、大棗茶、青梅茶、柿子茶、石榴茶，每一種茶都酸甜可口，兼具養顏功效。

近年來，還出現了特殊食材製作茶飲的風潮。這些茶款選用茄子、辣椒、蘿蔔等新鮮蔬菜，主打純天然與健康概念。其中最引人注目的莫過於「辣椒茶」與「百年草茶」。辣椒茶選用中等辣度的青紅椒絲，經熬煮與長時間發酵後去除辛辣，專為體虛怯寒之人調理身體；百年草茶則採用濟州島特有的野生仙人掌果實熬製，果實天然的粉紅色澤，讓茶湯極具視覺美感，對改善消化不良大有裨益。

融入日常的溫暖 傳統茶的現代活力

如今，傳統茶早已跨越了舊時茶館的邊界。不論是在連鎖咖啡廳、酒吧，還是在街頭的自動飲料售貨機裡，人們都能輕鬆買到易拉罐裝的傳統茶飲。然而，若想真正體會傳統茶背後的歷史與文化底蘊，依然須要走進「仁寺洞」那些隱匿於深巷中的老茶館。在古香古色的韓屋木榻上，伴隨著悠揚的伽倻琴聲，與三五知己圍坐，端著一碗浮著松子的溫熱甜茶慢飲細品，那份跨越時光的寧靜與悠然，正是韓國傳統茶最迷人的所在。

柿子茶：VAASEENAA/ADOBE STOCK；韓國裝飾：YENABURGER/ADOBE STOCK；大棗茶：HENRY JEON/ADOBE STOCK；蕎麥茶：GCAPTURE/ADOBE STOCK；人蔘茶：GCAPTURE/ADOBE STOCK；青梅茶：FAIRESTUDIO/ADOBE STOCK；大麥茶：JREIKA/ADOBE STOCK；艾草茶：NOBMIN55/ADOBE STOCK

日常料理

酪梨輕食

文｜山平

酪梨有自然的清甜與乳香，做成沙拉或三明治美味又方便，不僅能幫身體補充好油脂，還能提供高纖維，助消化。

ISMISHKO/ADOBE STOCK



FOMAA/ADOBE STOCK



酪梨熱壓三明治

酪梨的滑順搭配鮮嫩雞胸肉與起司，經過熱壓後吐司香酥、內餡溫潤，簡單就能完成一份兼具飽足感與營養的輕食。

食材：全麥吐司2片、雞胸肉100g、酪梨60g、生菜30g、起司片20g、橄欖油1/2匙、檸檬汁1/2匙、鹽1/4匙、黑胡椒1/4匙。

作法：
①雞胸肉撒上鹽、黑胡椒，鍋中加入橄欖油，將雞胸肉煎熟呈兩面金黃後切片。
②酪梨切片，淋上檸檬汁備用。
③吐司依序夾入生菜、雞胸肉、酪梨及起司片。
③放入熱壓機加熱，壓至吐司表面金黃酥脆、起司融化即可。
▶美味提醒：酪梨選熟度適中的，太熟則熱壓後容易變得過於軟爛。

酪梨鮮蝦沙拉

這道沙拉可嘗到鮮蝦的鮮甜與酪梨的滑順，可方便補充好油脂，搭配醬汁吃起來酸甜爽口，滋味清新又有層次。

食材：鮮蝦120g、酪梨80g、小黃瓜60g、紅甜椒50g、芒果50g、紫洋蔥20g。
醬汁：檸檬汁1匙、橄欖油1匙、鹽1/4匙、黑胡椒1/4匙。

作法：
①鮮蝦去殼、去腸泥；適量清水煮滾，放入鮮蝦，以中火煮約2分鐘，蝦身變紅、捲曲成C字形，即可熄火；靜燜1分鐘後，撈起放涼備用。
②酪梨、小黃瓜、紅甜椒、芒果切塊，紫洋蔥切絲。
③將鮮蝦與所有蔬果放入碗中拌勻。加入醬汁材料，攪拌均勻，完成調味。