

★異國料理小介紹★

《馬來西亞～肉骨茶湯》

肉骨茶為一道以帶骨肉配合中藥煲成的湯。其名雖有茶字，但其實食材中並不含茶葉。「茶」字是源自當地一位華人餐廳店主的名字「李文地」，因為賣該種肉骨湯且味道上乘，而被顧客稱作「肉骨地」，福建話中的「地」與「茶」音近，故後來被稱為「肉骨茶」。

著名的馬來西亞料理-肉骨茶（Bak hut the），起源於巴生港。20 世紀初，許多福建人因原鄉土地不敷使用，加上糧食不足，便前往馬來西亞的巴生港從事苦力工作。而苦力們在搬運貨物的過程中，偶有藥材碎片掉落在地，於是拾起來收集後，拿到專賣肉骨的攤位集資煮食，逐漸形成肉骨茶這樣的特色佳餚。



正統的肉骨茶湯會混和枸杞、當參、當歸、玉竹等中藥材，與胡椒、八角、排骨等一起熬煮成濃湯，因味道濃郁，通常會和白飯搭配食用，甚至還會附上中式濃茶解膩。

因考量到學生接受度，上將食品特意將其改良，降低其中藥材的比例，並添加蔬菜去熬煮以增加其鮮甜性，讓初次嘗試肉骨茶的學生也能無負擔的輕鬆享用，請師生好好享用品嘗😊



上將營養師 祝您用餐愉快