立冬

中國傳統上，立冬是爲冬季的開始，萬物應蟄休以涵養體中能量。按照中醫的養生理論，人體也應順應此勢，涵養體中內藏的陽氣，如此來年身體才會生機勃發。

中國人通常會在立冬這天進補，台灣也一樣。只是現代人平常就吃得好，並不缺乏進補機會，而若適當以苦茶油來保養血管，反而是一項好選擇。苦茶油富含高比例的單元不飽和脂肪酸，可以讓血液中的壞膽固醇被好的油脂取代，維持血管彈性、預防血管疾病的發生，可說是一項頗爲健康的食補。

崙山苦茶油
瀰漫手工溫暖香氣

CAMELLIA

油茶

崙山苦茶油
瀰漫手工溫暖香氣

一滴滴溫潤飽滿的苦茶油，在燈光下閃著透亮的光芒，其實在這個溫暖光芒的背後，油茶樹當年的種植，背景隱含一段台灣早年發展的艱辛。

民國 50 年代時，民間不僅物資普遍缺乏，食用油同樣也一樣匱乏，除了民衆自榨的花生油、芝麻油、菜子油之外，政府也鼓勵偏鄉自行種植油茶樹來提煉苦茶油，以補充日常所需不足。在這種背景之下，花蓮卓溪的崙山部落種植了 120 多公頃，全盛時期幾乎滿山遍野都是油茶樹。

健康代表的苦茶油

油茶樹對生長地點不挑剔，只要是偏酸性的土壤，無須特意灌溉或照顧，即使是在貧瘠的山坡地也能生氣勃勃。苦茶樹本身較少發生大規模病蟲危害，且只要行株距、枝條間通風良好，便沒什麼嚴重的病蟲害困擾，無須特意防治，是種相當好照料的作物。

而苦茶油即是以油茶樹的種子，經榨油機壓榨而得。**苦茶油富含維生素E、D、K和胡蘿蔔素，更重要的是，含有特殊的角鯊烯成分，這是其它油類少有的**。此外，苦茶油的冒煙點在200℃以上，高溫烹煮也不易產生自由基等壞物質，這點對喜愛高溫烹調的國人來說頗爲適用。

近年來在食安問題頻發、國人健康意識抬頭下，逐漸形成國產苦茶油的購買風潮。而其中的崙山苦茶油，因受到行政院長毛治國夫人錢瑩瑩的推崇，更是聲名大噪，訂單量暴增。

不過崙山部落對這種暴紅卻不是看得太重。「我們的油之前就已供不應求，每年5000瓶的產量根本就不夠賣。」崙山部落產業主要推手溫光亮牧師這樣形容，「暴紅對我們而言反而不是好事，之前的量已經不夠了，現在爲了要滿足各方的訂單，反而變得更加焦頭爛額！」

剛搾出的油，晶瑩剔透。

新鮮純粹贏過別人

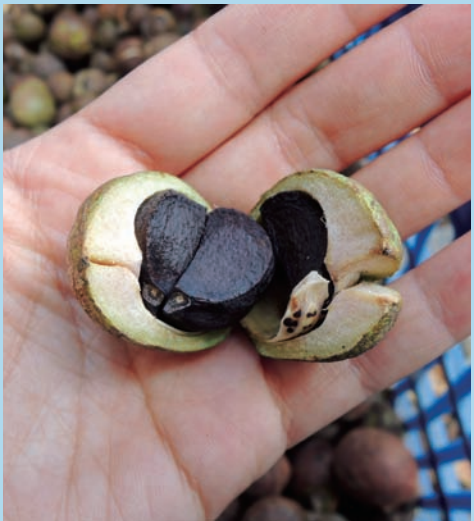
崙山苦茶油之所以如此的有自信，不是沒有理由的，因爲光是在「新鮮」以及「純粹」兩方面，他們就遠勝過市面上其他的苦茶油。

目前台灣市面上所銷售的苦茶油中，90%的原料都是來自於中國大陸，台灣自產的不到一成，因此要買到 100%純粹的國產苦茶油，並沒有那麼容易。

「大陸的苦茶籽也不能說是品質不好，但由於運送過程太長，在冷熱交替的溫度中茶籽很容易變質、甚至發霉。如果用到了發霉的原料，榨出的油就會出現怪味，吃了對身體也不好。」溫光亮表示，苦茶籽因爲本身的特性，本來就很容易發霉，再加上原料供應商若是採取出清庫存的方式出貨，貯存時間加上長途運輸，進口的原料送達台灣時，其中已暗藏了一些風險。

雪白秀雅的山茶花。

撥開外殼之後可看見苦茶籽。



崙山苦茶油這幾年的熱賣，
為部落帶來了產業新希望。

族人坐在一大片的苦茶籽中，
嘰嘰喳喳的好不熱鬧。

（溫光亮提供）

手工製作的茶油

就是因爲苦茶籽本身容易發霉，所以崙山苦茶油的製作，都是趕在最短的時間內處理完畢。溫光亮說，通常部落族人會在霜降之前，也就是每年的 10 月中左右開始採摘果實，爲期只有半個月。由於茶園採草生栽培方式，不施用除草劑，在這期間，族人會先砍草，再以人工將樹上果實一顆一顆摘下來，要是掉在地上就不要了，因爲落到地上的有可能已經發霉了。

在苦茶果實採收後，會放在廣場上以陽光曝曬，苦茶果實的外皮在乾燥後會自動裂開，接著則是全村總動員的將外皮剝開，收集裡面的苦茶籽。

手工的部分到此先告一個段落，再來是由機器接手烘乾動作。由於部落中目前缺乏烘乾機，苦茶籽會集中送到山下烘乾，再運回崙山部落進行榨油，通常整個程序會在 11 月底結束。而這些榨出的苦茶油暫時還不能販賣，需要再放置兩個禮拜左右時間讓茶渣完全沉澱、去除苦味，之後才能裝瓶出售。

崙山部落的苦茶油，製作過程相當有意思，除了多數過程爲手工之外，其中還包含了許多部落族人的親情溫暖。

全村老少總動員

之所以說崙山苦茶油製作過程包含了親情溫暖，是因爲收穫苦茶籽是全村的年度大事之一，崙山部落幾乎所有族人，老老少少都會參與剝苦茶籽的行列。在每年的 10 月底、11 月初左右，崙山部落都會出現全村村民坐在一大片的苦茶籽中，有人挑出曬到已經裂開的苦茶果實，有的則是動手將皮剝去，收集茶籽，一大群的大人小孩，嘰嘰喳喳的好不熱鬧！

部落自製苦茶油，是部落重要的生財管道。

通常部落婦女都是很開心的剝苦茶籽，因爲勤快一點的話，每天會有 800 元左右的工資可以當外快；而且不只婆婆媽媽，很多學童也會拿一堆回家，趁著空閒或假日來剝，賺取一些零用錢。

對於這種全村總動員的景象，溫光亮頗爲珍惜，由於剝苦茶籽的緣故，部落的人會群聚一起，大夥兒一塊工作、一塊聊天，順便聯繫感情，**「這種溫暖的畫面頗爲難得，應該要儘量保存下來！」**

崙山現有 35 公頃的油茶樹，每年可產出一萬公斤左右的苦茶籽，若全程採用手工剝皮，約有 6、7 萬元的工資可以發放，這筆工資會流到一些沒有種植苦茶樹，或是經濟、體力較爲弱勢的族人手中，間接發揮部落族人互助的效果。

「換個角度來說，這也算是一種『利益的平均分配』，讓所有族人都能因苦茶而賺到錢。」溫光亮表示，即使未來他們購買烘乾機之後，可以不需要以人工來進行去皮，但部落依然打算持續此一動員的傳統，因爲這種老少齊聚的溫暖畫面，崙山還想要讓它保持下去，成爲凝聚部落向心力的力量之一。

西方有著以健康聞名的橄欖油，而苦茶油則是上天賜給東方的一項禮物，健康價值絕不亞於橄欖油，民衆不妨回頭看看國產苦茶油的身影，或許會驀然發現其圓潤且溫暖的一面。

好東西
去哪裡買

- 崙山部落 溫光亮牧師
  (大果油茶)
  0928-072460
- 富源茶葉 葉步伸
  (小果油茶)
  0912-093445

苦茶油麵線

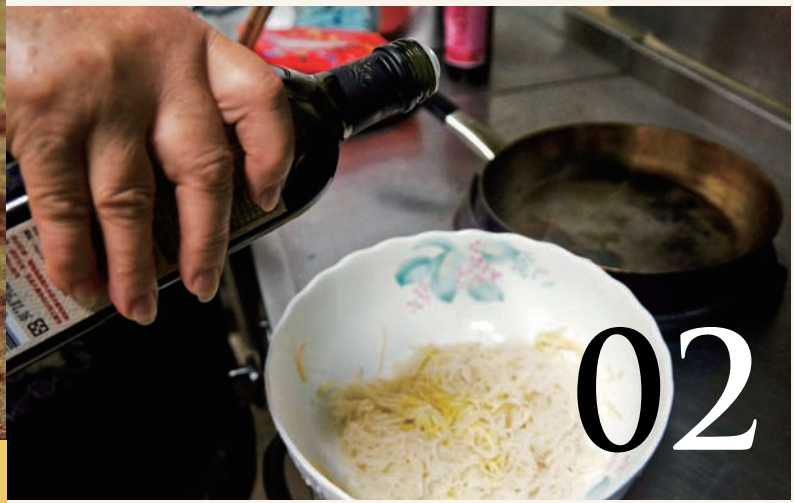
材料

麵線　350 公克
薑絲　10 公克
苦茶油　2 大匙
蛋　1 顆

調味料

鹽　少許

薑洗淨切絲，以小火爆香。燒一鍋滾沸的水，將麵線放入沸水中汆燙約 2 分鐘，撈出備用。



將 2 大匙的苦茶油放入麵線當中，再放入少許鹽調味拌勻即可。

煎顆荷包蛋擺上，香噴噴！