

華夏導報

社址：中國文化學院 臺北陽明山華岡 編輯室電話：八六一〇五二一 一三三三

中華民國五十七年十月十日創刊 第一九四九號 校刊 非賣品

慶祝 創校十五週年 國父誕辰紀念

舉行土風舞聯歡會

共播放舞曲一百餘首與君同樂

(本報訊)土風舞社為紀念國父誕辰暨慶祝創校十五週年，訂於本週日上午九時起在與中堂舉辦「一百一十一首土風舞聯歡會」，歡迎「舞」林高手踴躍參加，並希望喜歡欣賞土風舞舞姿的同學蒞臨現場觀賞。

從早跳到晚的「土風舞聯歡會」，將播放各式各樣、各國各民族的土風舞一百餘首。雖然會跳的曲子可能不多，但可以隨個人體力與喜好「揀足」，不必勉強，盡興即可。歡迎本校師生踴躍前往參加。

台研社舉辦 三峽拓碑活動

(本報訊)台灣文化研究社訂於本週日(十二日)到三峽拓碑，有興趣的同學，可在當日晨八時在山仔后集合，或九時在公路西站等候。

中正角力賽 歡迎加油

(本報訊)第三屆中正盃角力賽，定本月十二日在台北市立高級工業學校舉行。

圓滿結束 捐血活動

(本報訊)本學期捐血活動已於日前圓滿結束。據活動中心統計，結果，本次捐血，同學相當踴躍，共計六百卅六人，其中化工系人數最多，共四十四人。其次是機械系與海洋

紀念日適逢週日 星期一至全校補假

(本報訊)十一月十二日為國父誕辰紀念日暨中華文化復興節，應放假一天，因適逢週日，依規定十三日全校補假一天。

Table with 3 columns: 創發社主印, 辦行人長編, 人辦人編, 張潘石謝, 其維文春, 和濟明, 室係學系, 系心中動

週二升旗典禮 住校女生參加 (本報訊)教習室表示，本月十四日，住校女生升旗典禮，由程訓導長主持。屆時住校女生請著軍訓服準時參加。無故不到者，將按校規處。

一年級李正庸等兩名獲獎，每名各新台幣伍萬元。(本報訊)董新新聞系全體師生為紀念董光九先生，特於今日下午三時假新聞館舉行追思紀念會，紀念其九十二歲冥誕。

中堂，舉辦「茶的研究」發表會，歡迎同學參加。(本報訊)美術系為慶祝國父誕辰，特於週日舉行社團。欲參加者請至系系登大屯山活動劇組辦公室報名。

服務台 ▲文學二任翠芬 遺失六六〇二三五 黨員互助基金登記卡，作廢。 ▲文學二蔡明英 遺失六六〇二三九 黨員互助基金登記卡，作廢。 ▲英二B錢降珠 遺失六六〇八二九 黨員互助基金卡，聲明作廢。 ▲英二B陳梅香 遺失六六〇八二〇 黨員互助基金登記卡，聲明作廢。 ▲化工一楊裕宏 遺失棕色皮夾，內有身份證等物，盼拾獲者送交倫四五四或教官處，將致薄酬。 ▲德二董學中遺失華岡銀行印鑑，聲明作廢。 ▲新一吳一芳在 大義館四一五教室遺失紅色毛衣一件，盼拾獲者送交該系辦公室。

曾迺碩教授榮獲 中正學術著作獎

(本報訊)本校講授台灣史的曾迺碩教授，日前以一國父與台灣的革命運動一書，獲得台北市中正獎學基金會學術著作獎金新台幣伍萬元。

該書的綱目包括：(一)大陸與台灣母子體的革命特質。(二)國民革命與台灣。(三)國父與台灣。(四)台灣同盟會革命黨羅福星、沈阿榮、張火爐、李阿齊、賴來之革命運動。(五)乙卯余清芳、羅俊、江定之革命運動。

據此項球賽的籌備主任體三李朝裕表示，今年受傷球員的增加，主要原因在於球員到場太晚，賽前沒有充分的熱身，因此比賽時的扭傷、抽筋便相形增加。另外，運動精神也亟待培養，一些危險的小動作，則對己方有利，但若造成對方身體嚴重的傷害，則未見其利，而先見其害。此外，觀眾方面，太過「熱情」加油的結果，不但影響球賽進行，更加重了球員們的得失心，於是「捨身救球」的鏡頭便層出不窮。

球賽戰況激烈 出手不可不慎

中正盃球賽舉辦的目的，在憑藉著運動，以加強各系、級間的聯誼，尤其是要讓新生們感受到「新鮮人」的滋味，所以獲勝者固然可喜可賀，但戰敗者若能贏得對方的友誼，也未嘗不可算一種「成功」。畢竟，團隊精神與和諧氣氛的培養，才是最重要的。(記者：張靜浩)

觀光學社茶研究的發表會 茶概的論

忠 邢

「開門七件事」——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。「茶」在中國人來說，的確有其重要性，甚至可說是中國文化的一部分，因為喝茶不僅具有物質上享用的價值，同時在精神領域更有其相當份量。日本人甚至將人生哲理溶入茶藝之中，其後又和宗教、文學、建築相結合，於是日本又有了「茶道」的產生，與中國人的「茶藝」在精神上有其分別。

茶的歷史可溯及紀元前二七三七年神農氏嘗百草，就發現茶能治病。至漢代已有一「茶」字出現，漢、三國、晉、南北朝、隋以至唐代亦均有飲茶之事記載，唐代文風帶來國人普遍飲茶風尚，延而至今，遂構成中國文化之環節。

茶樹是常綠灌木，自茶樹採摘下的茶葉稱「茶菁」，茶菁經粗製茶廠、精製茶廠分別處理，便成為我們日常所購買的茶葉，而製茶則步驟而成，故茶葉的不同，不僅在茶種本身，同時在製造過程中亦佔極重要的地位。而茶葉的分類除依品種分、季節分、形狀分、地帶分以外，通常都以製造方法比較容易說明：

- 不釀酵茶——綠茶（龍井、瓜片、碧螺春、珍眉、珠茶等）。
- 全釀酵茶——紅茶（紅茶、阿薩姆紅茶、煙茶）。
- 烏龍（以臺灣烏龍及福建烏龍為代表）。
- 包種茶（文山包種、凍頂茶、鐵觀音、半釀酵茶）。
- 包種奇種、水仙等）。
- 包種花茶（茉莉花茶、珠蘭花茶、桂花茶等）。

紅茶、綠茶、烏龍茶和包種茶都是因為製造方法不同所分出的茶種，即依「釀酵的有無」或「釀酵程度上的多寡」來分類。如紅茶是由茶菁製成全釀酵的茶葉，茶呈鐵紅色，泡出茶湯如琥珀，晶瑩可愛，外銷僅次於綠茶，綠茶則全不釀酵，成品為綠色，是由茶菁經蒸茶、焙火而成，如龍井則是。去年臺灣外銷茶葉二千一百多萬公斤，綠茶佔百分之五十以上。

採茶是製茶的第一步驟，採茶的時間和技術，與茶葉品質良窳有密切的關係。唐陸羽茶經上說：「其日有兩不採，晴有雲不採，晴、採焉。」至今猶被奉為圭臬。至於採茶的技術，應以摘取茶葉枝端三葉（二葉及一嫩芽）為要領，不宜多採下端較老的葉片和莖枝，否則味易苦澀且斷傷茶樹。此外，摘取茶葉時，應用指甲掐斷葉柄，而不用指肉。臺灣茶農採茶，多採手工，也有用鋏剪的，近年來政府積極倡導動力採茶，但目前採茶機尚未普遍利用，大部分茶農仍使用人力採茶，即使應用採茶機的，在摘採昂貴的高級茶時，通常也雇用工人採摘。

臺灣茶每年可收穫六次，依收穫時節分為春茶、夏茶、二次夏茶、秋茶及冬茶。所謂秋茶及二次秋茶係自白露以後及秋分前後所採收的茶葉。茶樹一宜高山之陰，而

喜日陽之早」；土地、氣候均能影響其品質優劣，臺灣茶以收穫季節分，春茶風味最佳，秋茶次之，夏茶、冬茶較差。臺灣省的產茶區，分佈於臺北、新竹、桃園、苗栗、南投、臺東、花蓮、宜蘭等縣山坡地，總面積約兩萬多公頃。臺北地區的產茶區多散佈於坪林、新店、深坑、三峽、木柵等地。而臺灣茶樹中以南投縣鹿谷鄉的凍頂烏龍茶最負盛名，其次就是臺北縣坪林鄉的包種茶。後者有露凝香、露凝春等雅名，極受飲者讚賞。

專家評茶，不論任何茶種，通常由下列六項鑑定：（一）看外形——以茶葉細嫩，茶條緊結，形狀整齊為貴。只是包種茶則應葉嫩而不應有芽尖白毫。茶梗、粗片、細角與茶末含量愈少愈好。

（二）看色澤——各種茶有其不同的外形與色澤，大體說來除代替各該茶種應有的色澤外，以有油光或鮮麗質色為佳。包種茶且須具有「青蛙皮」的顏色才好。

（三）觀水色——綠茶水色翠綠，紅茶朱紅，烏龍橙紅，包種茶金黃，每一種茶的水色，都該澄清透亮而鮮麗。

（四）聞香氣——香氣是評茶的要項之一。綠茶取茶本身之飄逸清香，包種茶取輕度釀酵後的幽雅花香，烏龍茶則貴在具有熟果香，紅茶具有類似焦麥芽糖的香，花茶具有鮮花之香和茶的芬芳二者混合後之強烈香氣。

（五）嗜滋味——茶湯入口如嚼之有物，飲後口齒留香久久不退者為佳。濃味包種茶更宜重飲後之喉韻。

（六）看茶渣——檢視包種茶渣之老嫩、釀酵程度是否適當、葉片之伸展彈性等等。

至於如何泡好一杯茶又分用具、用水、用茶量、泡茶水溫、泡茶時間、茶葉之保存六個要項。一般而言以瓷、陶器為用具較佳，近代都市中比較講究的泡茶用水是取用蒸餾水或取用自來水，事先放置若干時間或濾器其消毒藥味，泡茶之水最忌含多量礦物質或煮器內含油膩等雜味。根據一般標準泡茶用量，茶葉三公克，泡一五〇〇〇的沸水五分鐘。

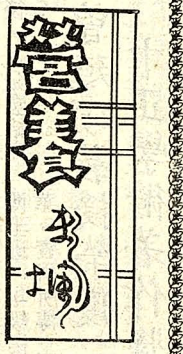
近來科學家、醫學者對飲茶裨益人體健康有更多的研究與發現，如茶中含有茶素、單寧、維他命、多種維他命、多量維他命C、及大量的氟素，這些成分對調節人體機能、促進健康，有直接的功效。如茶素能止渴、強心、利尿、解除煙中的尼古丁及酒精中毒。單寧酸具有沈澱金屬、茶鹼、嗎啡等作用，特別是單寧類能排除放射能於人體外，防止放射能感染的疾病，氟素又能防治蛀牙，所含無機塩類又能促進人體新陳代謝，治療甲狀腺等疾病。

中國是一個嗜茶的民族，貴客臨門，奉上香茗一盅，是中國人傳統的待客之道，而且過去大陸上城市中茶館林立，人們常在其中談天說地，享受悠閒的生活情趣，因此茶在中國社會中的地位，除了藥物作用外，更是生活中交誼活動的重要媒介之一。

觀光事業不僅需要向外界介紹各地風土人情、地方色彩，它更是一種文化的承現，國格的發揚，我們可以從茶在中國文化中所佔的地位來探討「茶與觀光」的相互關係。觀光學社長期籌辦「茶的研究發表會」其目的與意義亦就是希望能藉此激起國人對茶的再認識，且重新樹立茶在中國文化中獨到清高的地位。

果汁，主要是攝取維生素、礦物質，而白砂糖不含維生素、礦物質，只含有糖質。糖質在人體中轉變成熱能時，需要大量的維生素B₁和B₂，而您特地攝取維生素類豐富的鮮果果汁，却由於加了白砂糖，使特意攝取的營養素為了糖類的轉換成熱能而消耗了一部份，這豈不是賠了夫人又折兵？

而且白砂糖缺少纖維素會使胃和腸的蠕動停頓下來，攝取過多，不僅傷害胃腸，更嚴重的甚至會造成胃潰瘍。最近有人認為糖攝取過多，胆固醇的量會增加，而視白砂糖為健康的紅糖。假使不敢領教鮮果果汁的特殊味道者，可加入蜂蜜做為調味品，因其含有豐富的維生素、礦物質、氨基酸、酵素，便鮮果果汁營養價值提高。若嫌其昂貴，可用黑砂糖來代替，儘量少用白砂糖。白砂糖對正在發育成長中的孩子，不但有蛀牙的危險，而且甜東西吃太多的話，有可能會變成神經質。至於有糖尿病、風濕痺病的患者，更不宜加白砂糖。



賠了夫人又折兵

「最近在社會，家庭裡飲用鮮果果汁，已悄悄地掀起了陣陣熱潮，這正說明我國人民生活知識水準的提高；蔬菜和水果對於維持我們健康的角色，扮演著重要的角色，也唯有鮮果果汁含有豐富的維生素、礦物質和其他營養素，又能在家庭裡輕易地攝取得到。但由於鮮果果汁本身含有青草味或特殊的味道，故需加入一些調味品，使鮮果果汁更加可口美味，一般有糖、塩等。

那麼我們現在假設您手上一杯鮮果果汁，以您的立場是要加入白砂糖還是加入蜂蜜來增加風味呢？我們的建議是加入蜂蜜比較有利。因為我們飲用鮮蔬

調味。
二、蛋黃要比蛋白好吃，這是大家的觀點，而且營養價值也較高，假設您是一位喜歡吃蛋的人，對於蛋黃、蛋白的選擇，您的看法是怎麼呢？以我們的觀點：蛋是酸性度非常高的食品，攝取過多會有害處的。若有人平常好食蛋黃，我們知道蛋黃在所有的食品中顯示了最強的酸性度，若不和蛋白一起食用，以中和酸性度，在此種情形下，豈不是賠了夫人又折兵嗎？

蛋是良好蛋白質來源，含有維生素A、B₁、B₂、D、K、E、礦物質含量也非常豐富。如果需要體力時，加個蛋在鮮果果汁裡，不但馬上見效，而且使鮮果果汁味道更濃，更可口，熬夜時當宵夜尤為適宜。睡前泡杯牛奶加個蛋，非但可以酣然入睡，到明天早上可完全消除疲勞，早晨起床再也不是是一件難過的事了。

營養專欄是為全校師生健康而開闢，信箱設在活動中心，歡迎來函諮詢。