



藏身台電訓練所的祛寒之寶 土肉桂

文、圖／路人甲

冷氣團來襲，氣溫驟降，淒風苦雨，令人背脊發涼。位於新店山區的台電訓練所格外偏寒，這時來一杯冒煙的熱飲，驅趕寒氣，溫暖脾胃，那是件很幸福的感動。記得在歲末寒冬裡舉辦高階主管經營變革研習營，及初春時刻的業務聯合檢討會議，台電訓練所提供自產自製之土肉桂茶是一大賣點，與會長官多次詢問，這款帶有香

氣，有點微辣，卻又輕甜爽口的土肉桂茶是如何製成？

走進台電訓練所大門，右側綠地上有一棵枝葉茂盛、子株蓬勃發展的肉桂樹，堪稱指標性植物。再往圍牆內延伸，還有幾株土肉桂樹的徒子徒孫也努力爭氣茁長。順著斜坡往在職大樓前進，在 1102 及 1104 研討室前也有幾棵樹齡超過 20 年

以上的土肉桂，學員們口耳相傳，常摘取樹葉在指掌間輕輕搓揉，讓土肉桂特有濃郁香氣沾染手指，吸一口新鮮氣味，頓時滿腦清新。如果直接咀嚼土肉桂的葉子，可以品嚐到其特殊的辛辣帶甜的口感，所以這幾株土肉桂較低矮的葉片總是稀稀疏疏，也有點懷璧其罪之嫌。再往第二宿舍走，與餐廳相隔的空地間，又有一排更高大、更壯觀的土肉桂樹，是製作土肉桂茶的主要產地。當然其它散居各處的土肉桂樹，亦皆身強體壯、發育優良，形成所內植物群組之特殊景觀。

根據研究文獻記載：土肉桂是一種非常古老的香料植物，全身都是寶，其利用範圍很廣泛，從深根、粗幹、樹皮、葉片等都有開發利用價值，舉凡食品、醫藥、美容藥妝、環境衛生等用品，都研究發展出許多廣受歡迎的商品。臺灣原生種土肉桂是樟科 (Lauraceae) 樹種，是臺灣特有種，通常生長於海拔 500—1,500 公尺較陡峭向陽山坡之常綠喬木。株高可達 10 公尺以上，樹幹粗厚，枝條多數分枝，小枝幹表皮光滑，富有黏質，有濃烈肉桂香味。葉片對生至互生，有三條明顯葉脈是其特徵，葉形為長卵形或闊披針形，前端銳尖，基部鈍圓，表面光滑，揉搓葉片會產生大量黏液，濃烈芬芳，這是製作茶飲的好材料。

土肉桂在醫藥上亦有顯著功效，根據學者專家通過動物試驗證實，臺灣特有的土肉桂含有豐富高量的肉桂醛、類黃酮、丁香酚、土肉桂多糖類等各種成分，具有降低血糖、膽固醇、三酸甘油脂、改善胰島素及促進葡萄糖的代謝等功效，對人體都有良好效果；而葉部精油，能預防痛風、腎結石，有開發成為藥品的潛力，未來通



▲ 台電訓練所內種植的土肉桂。

過人體試驗後，將可造福病友。

此外，喜愛當一家之煮的先生小姐們也都知道，當要烹調肉類、滷豬肉、燉排骨、爌肉、滷味、香腸、臘肉，或製作蛋糕、麵包、甜點、餅乾時，可加入土肉桂葉調味，容易煮熟食物又增添絕佳風味。在西方餐飲上，肉桂一直是出色稱職的配角，像可樂、肉桂捲、各式各樣的派等甜食，少了這一味可就不成精品。土肉桂葉不需加糖，就有天然的甜味，且完全沒有糖分反應，對於身體寒涼的人，每天飲用可祛寒，而沖泡後的土肉桂葉渣，擺放多日仍可散發香氣。內行人就摘下葉子，加水熬煮，再用這些水泡煮咖啡，不用加糖、不用加肉桂粉，就是一杯現成的「卡布其諾」



▲ 肉桂葉加水沖煮咖啡，即是一杯現成的卡布奇諾。

咖啡，是何其幸福的享受啊！

每當颱風季節來臨前，台電訓練所執行樹木修剪作業，做好防颱措施，被砍下來的土肉桂樹枝要趕緊集中到空曠場所，避免日曬雨淋，影響製茶品質。大家通力合作將樹葉逐一摘取，再用清水多次沖洗，去除葉面灰塵與雜質，再攤平晾乾，趁著陽光普照的好天氣，全數乾葉移到籃球場中曝曬，隨時翻攪，受熱均勻，連續 1 至 3 天後集中放置陰涼處，這就是泡製土肉桂茶的原料，沖泡前再次清洗一遍，就能享受一杯熱情。

土肉桂樹定居台電訓練所是有一段歷史淵源，前輩主管有心培育臺灣原生種樹木，邀請林務機關專家來台電訓練所指導，



▲ 台電訓練所內種植的土肉桂樹，特別邀請林務機關專家來台電訓練所指導栽培，才有今日健康的株枝。

開始進行原生種樹扦插與培育，土肉桂樹即是重點栽培樹苗。經多年努力成果，第一批種苗落地為安，已長成 25 歲以上的壯年大樹，後續培育的種苗也分送相關單位繼續開拓地盤，當然也有土肉桂無法適應台電訓練所潮濕多雨環境，受細菌侵蝕腐爛而亡，或受風災、水災肆虐而折腰斷裂，甚至連根拔起，蘇迪樂強颱來襲，更造成多株土肉桂樹受損嚴重。

「十年樹木，百年樹人」，台電訓練

所培養肩負國家經濟發展之電力人才，也要為臺灣原生樹群盡一份心力。該所正積極推展「綠色學習園區」計畫，期望學員學習專業技能，也要學習與環境共存共生的理念，來台電訓練所應多認識多樣性植物，用謙誠的心，來感受大樹的存在；用感恩的心，來感謝大樹的貢獻，這是人類與環境和平共處的關鍵，那些原生性植物就是重要指標。源