

油茶



A 橫張型油茶樹
B 直立型油茶樹
C 大果油茶的成熟果實（上）、小果油茶的成熟果實（下）

類別：特用作物
學名：(1)大果油茶一般稱普通油茶 (*C. oleifera* Abel)
(2)小果油茶又稱短柱山茶或細葉山茶 (*C. brevistyla* (Hayata) Coh.-Stuart)
英名：Camellia oil
日名：椿油
分類：山茶科 (*Theaceae*)
山茶屬 (*Camellia* spp.)

主要特徵

臺灣種植的油茶種類有大果油茶及小果油茶兩種。大果油茶屬栽培種油茶，果實較大；小果油茶屬細葉山茶，果實較小。小果油茶原生於臺灣中低海拔山坡地，種子較小，含油率較高。臺灣民間種植油茶過去列為山坡地造林樹種，油茶為粗放油料作物，枝梢終年掛果，幼果與熟果並存，開花至果實成熟需時長達1年。油茶的種子油脂含量高具有經濟栽培價值，與油棕、橄欖和椰子並稱為世界四大木本食用油料植物，不飽和脂肪酸含量接近90%，是優質食用油，在臺灣一般俗稱為苦茶油。

品種來源

山茶屬植物 (*Camellia* spp.) 全球有200餘種，主要分布於東亞地區，中國就有170餘種，大部分原生地在長江流域以南的山地丘陵。本屬植物的茶籽幾乎均可榨油，茶籽可供榨油的茶種通稱為「油茶」。油茶原產於華南地區山茶科 (*Theaceae*) 山茶屬的常綠小喬木，一般簡稱為苦茶樹，其種子成熟榨油後，就是一般俗稱之苦茶油（茶油）。民國66年，臺灣省山地農牧局（農業部農村發展及水土保持署前身）文獻提及油茶是山坡地開發利用並兼具保育功能的樹種，開始有計畫規模性的推廣油茶種植，當年，全臺油茶栽植面積自500餘公頃達到1,000餘公頃。民國102年爆發油安事件，近年消費者對食品安全議題逐漸重視，國產苦茶油供不應求。

生產概況

油茶幼年期喜遮蔭環境，生長較快；結果期需充足光照，適合種植在開闊且不遮蔭的地區，且應避免行株距過密，影響葉片截取陽光。海拔較低的平地或丘陵地，坡向應選擇光照條件較好的坡地，油茶生育溫度年平均約在20℃左右，但小果油茶適合臺灣北部地區較冷涼的氣候，大果油茶則較適合種植於中南部較溫暖的氣候。高山地區由於氣溫低且多雨霧、日照少，較不適合油茶生長。油茶為多年生木本耐旱作物，以造林為目的，水分管理較容易；但若以採收果實為目的，則應注意8、9月份果實油分充實期的水分灌溉，避免乾旱使果實油分減少；果熟期在10月，適當的採收季節為農曆寒露之後（國曆10月中下旬）。油茶較耐貧瘠且適應性強，適宜種植於pH值5-6的酸土，排水良好的紅壤土特別適合油茶生長。

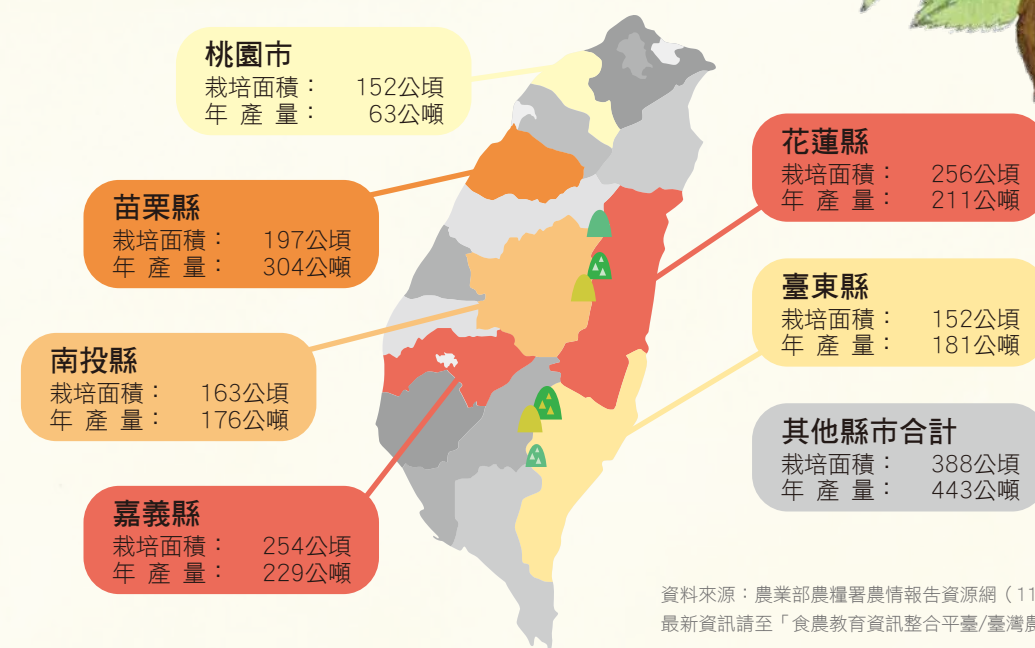


重要品種（或分群）



大果油茶栽培面積較多，主要栽植於中南部如雲林縣、嘉義縣、南投縣及東部花蓮縣、臺東縣等地區。小果油茶栽培面積較少，主要栽培於北部如新北市、桃園市、苗栗縣及新竹縣等地。

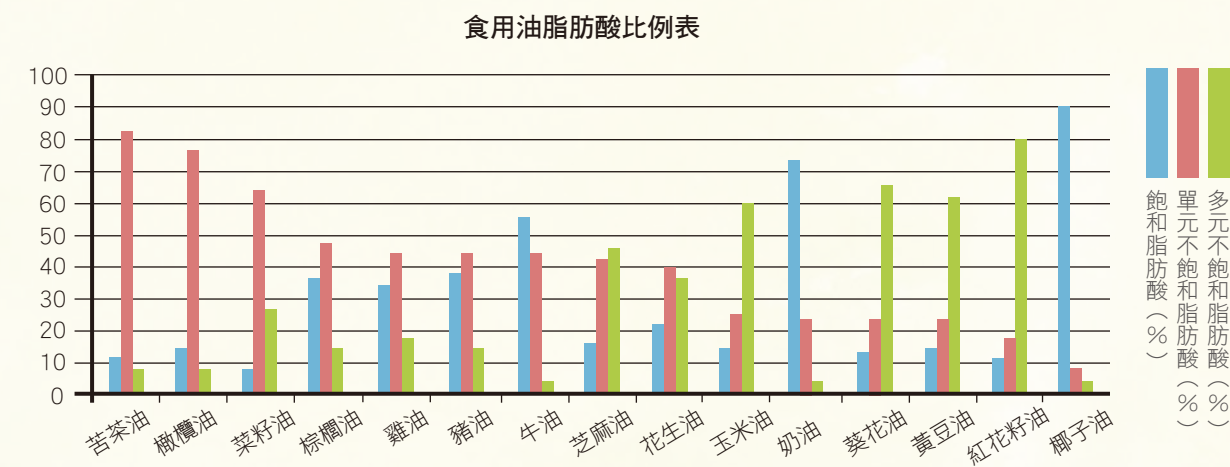
產地、面積、產量圖



資料來源：農業部農糧署農情報告資源網（110-112年平均值）
最新資訊請至「食農教育資訊整合平臺/臺灣農產地圖」查詢。

營養成分

苦茶油的不飽和脂肪酸含量接近90%，是優質食用油，聯合國糧食及農業組織也已將其列為重點推廣的健康型食用油。



挑選方法

要如何挑選優良苦茶油，可從觀、聞、搖、抹、喝等步驟來判別油品的好壞，首先觀察色澤是否清澈金黃為上品，咖啡色透明度暗者為次品，輕輕搖晃後放置於桌面上，觀察油品的氣泡，好的苦茶油會產生氣泡薄膜且穩定上浮，然後聞其味道出現茶果香濃郁為上品，滴少許苦茶油於掌心用手輕輕搓揉有黏稠感，且快速被皮膚吸收為上品，試喝一小杯，輕微苦澀味為上品。

保存方法

苦茶油製成後貯存期間，存放環境的空氣、光線和水氣會影響苦茶油品質，因為高濕易導致油脂水解、產生游離脂肪酸，高溫與光線會引發不飽和脂肪酸氧化，若被微生物汙染及其發生內含天然酵素作用，也會使苦茶油發生酸敗與氧化，建議使用深色玻璃瓶包裝，並置於避光環境、冷藏保存。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部茶及飲料作物改良場

撰稿者：蔡政信、賴正南、張如華、羅士凱 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告



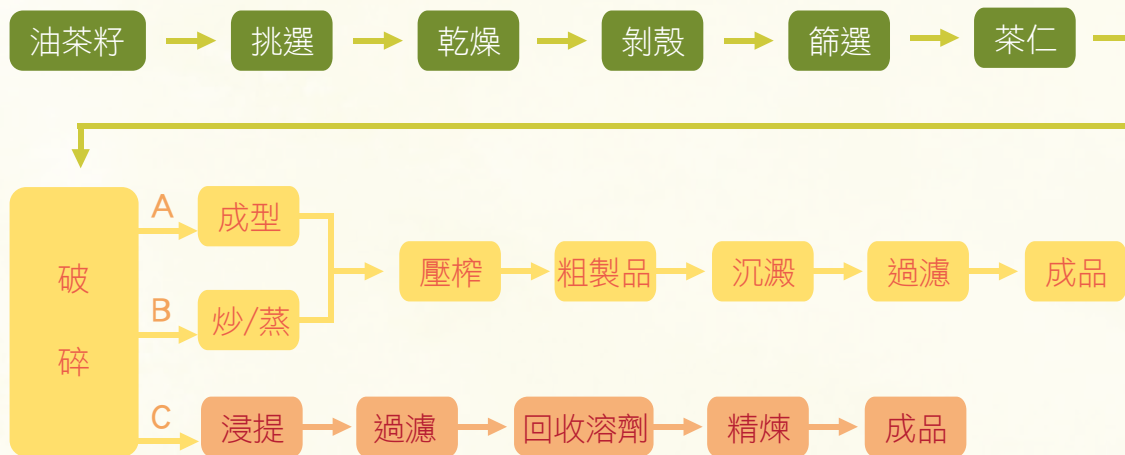
常見加工法

油茶樹種類繁多、種籽品質優劣、製油方法不同，均會影響油脂品質與製油率。通常於每年10-11月間果殼開始裂開，種子呈黑色或褐色時即可採收，採收的果實先行堆積1-2天，再曝曬以促進脫殼，外殼去掉後，再將種子曬1-3天即可送往榨油廠加工榨油。國內多以日曬方式進行茶籽的脫殼及乾燥，茶籽製油前必須先去除異物，經過乾燥使水分含量降至5-8%。

油茶籽製油的主要方法有壓榨法、溶劑萃取法、水酶法等等，中小型製油坊多以「餅式榨油」及「螺旋榨油」的物理壓榨法生產苦茶油，其中又分為冷壓法與熱榨法。因榨好的苦茶油不耐貯藏，故可將曬乾的種子以-5℃冷藏庫保存，有需要再取出加工，並以「先進先出」的倉儲管理為原則，如此可提供整年都有最新鮮的油品。



A冷壓法 / B熱榨法 / C溶劑萃取法 製造苦茶油之流程：



資料來源：2013油茶栽培管理與利用手冊，行政院農業委員會林業試驗所

小知識

1. 你知道嗎？苦茶油又稱「東方橄欖油」，含有不飽和脂肪酸，油酸（Oleic acid）達80%、亞油酸（Linoleic acid）占15%，油脂中組成的成分與橄欖油十分相似，所以有「東方橄欖油」之稱，其不飽和脂肪酸可以降低人體心血管疾病的發生率，而且品質良好的壓榨苦茶油冒煙點很高，可達250℃以上，所以食物在高溫烹煮下煎、煮、炒、炸也不易產生變質。市面上苦茶油原料除了以大果和小果油茶果實為主要來源外，一般用來製茶的茶樹籽也可以榨油，其間之差異如下表所示：

油品種類 項目	茶油（茶葉籽油）	苦茶油（油茶籽油）
學名	<i>Camellia sinensis</i> (L.) O. Kuntze	可分成兩種： 1. <i>Camellia oleifera</i> Abel 大果種 2. <i>Camellia brevistyla</i> (Hay.) Coh. 小果種
種子外觀	大小葉種的 種子大小相似	可分為大、小果種，種子大小差異大
油品外觀 色澤	較深褐色，透明度較差	較金黃色透明
茶油苦澀味	較輕	較重
茶芽可否 製茶	可製成各類特色茶 （綠茶、包種茶、 烏龍茶、紅茶等）	不可製茶，僅能利用茶籽

* 一般苦茶油價格較其他油品貴，主要是材料來源—苦茶籽的售價較高，苦茶油樹栽培業者主要收入來源僅有靠一年所收穫的苦茶籽。

2. 節慶/飲食文化

苦茶油在歷史上主要作藥用、滋補品。李時珍《本草綱目》中記載「茶油性偏涼，涼血止血，清熱解毒。主治肝血虧損、驅蟲。益腸胃、明目」，又云「茶籽。苦含香毒，主治喘急咳嗽，去病垢。」，聯合國糧食及農業組織也已將其列為重點推廣的健康型食用油。

料理食譜

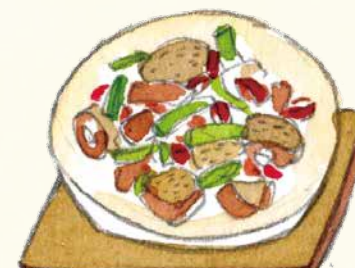
苦茶油的發煙點可達252℃，適合各種不同的烹調料理方式使用，煎、煮、炒、炸、烘烤、拌（熱拌、涼拌）、醬料都適宜。最普遍的食用方法是拌麵線，也有取代燥熱麻油之趨勢，讓料理更清爽美味，甚至取代作為月子油。

苦茶油麵線



麵線燙熟後，加入苦茶油拌勻，或再加入油蔥酥增加香氣。

苦茶油雞



以苦茶油取代麻油為料理用油，再依一般家常料理方式烹調，如苦茶油雞酒、苦茶油三杯雞。

苦茶油青菜



以苦茶油熱炒青菜；青菜汆燙熟後拌入苦茶油，或再加入油蔥酥增加香氣。

苦茶油沙拉



以苦茶油和紅酒醋調配成醬料後，淋灑入時蔬涼拌。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部茶及飲料作物改良場

撰稿者：蔡政信、賴正南、張如華、羅士凱 / 插畫與版面設計：染凜插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告