

台南區農業改良場推出

牛蒡茶的最佳做法和最適當喝法

本刊特約記者／溫秀嬌



牛蒡茶自飲
送禮皆相宜 (林嵩展/攝)

最近兩年牛蒡茶在南部地區如風起雲湧般的在喝茶族裡掀起一波波浪潮，以致不但栽培面積由3年前的百餘公頃增至現時的近千公頃，且產品形式也由最早期切片烘乾煮水而成，演變有袋茶式的、磨粉式的、或飲料式的……到底牛蒡茶該怎麼做？怎麼吃？似又眾說紛云。為了讓加工業者和消費者有個比較正確的做法和吃法，台南區農改場已研究出一套方法來，供大家參考。

根據試驗結果，初步認為牛蒡茶切片烘乾後水煮風味最佳，營養成分也最易萃取，因此試驗方式以將原料做成牛蒡片為主。

要把牛蒡片做的好，根據場長陳榮五博士說，其方法是要把種植120天後採收的原料，洗乾淨後先在0°C~5°C的冷藏室冷藏1~2個月，讓澱粉有充分時間轉化為糖類之

後，再取出切成每片厚約1.7公釐薄片，此薄片先以60°C的熱風乾燥2~3小時，（時間依烘乾的量而有所不同，量少時間短，量多時間長），讓牛蒡片部份失水後，放入滾筒設備裡做160°C，16分鐘的殺青，以去其腥味後就是最佳產品了。

至於產品的最適當喝法是用50公克的牛蒡片加1,000cc的水，煮沸30分鐘就可。因為根據曾做過煮沸後10分鐘、20分鐘、30分鐘、40分鐘、50分鐘和60分鐘的各種水煮試驗，發現水煮10分鐘的茶湯顏色最淡，次為20分鐘者，最佳的是30分鐘，30分鐘以後的差異都不顯著。

