

保健飲料—蕎麥袋茶

中區農業改良場／陳榮五、曾勝雄

蕎麥屬蓼科一年生植物，性喜冷涼乾燥氣候，適合本省中部水田冬季裡作栽培，主要供作綠肥及食用。生育期短，省工且病蟲害少，因此自古以來被視為救荒作物；蕎麥花期長達五十~六十天，可供養蜂業冬季蜜源；由於開花時呈現一片雪白景緻，故為良好景觀植物。

蕎麥子實富含蛋白質(13.1%)，食纖維(8.7%)及磷、鉀、鎂、鈣、鐵、鋅等礦物元素，本場已將它開發為健康食品。本場過去協助二林鎮農會成立蕎麥產製銷推廣中心，由二林鎮農會與農民辦理契約栽培，然後加工製成蕎麥粒、蕎麥生粉、蕎麥熟粉、蕎麥雪花片、蕎麥粉隨身包及蕎麥麵等產品，供一般消費者選購，頗受歡迎，每年契約面積約200~350公頃不等。同時利用蕎麥子實所做成蕎麥麵深受日本人喜愛，尤其信州手打蕎麥麵更受青睞，此為名聞遐邇之佳品，該產品之配方為70%蕎麥粉混合30%高筋小麥粉。

蕎麥自發芽後，其植株所含芸香苷(Rutin)量隨植株之成長而逐漸升高，至盛花期(約播種後50天)達最高峰。其中以花之含量最多，其次為葉，而以莖及子實最少，花之含量比莖高出9.1倍，葉之含量比莖高出5.2倍。又含槲皮素(Quercetin)。芸香苷對血管具有擴張及強化作用；槲皮素對於微細血管破裂具有修補作用。同時含鉀、鎂亦高。為增加蕎麥用途，本場於八十八年度開始進行蕎麥袋茶之研發工作。目前研製完成之蕎麥株袋茶，每包四公克，利用100℃熱水沖泡成150cc熱飲，可連續沖泡5~6次，其前三次熱飲中所含芸香苷含量可達416.4ppm，槲皮素166.2ppm，鉀958.9ppm，鎂37.5ppm，鈉43.6ppm、鈣50.1ppm、鐵0.3ppm、錳0.2ppm及鋅0.2ppm。