臺灣藜採後調製與儲藏

文、圖／張芳魁

隨著人們逐漸重視養生保健，相關臺灣藜商品也開始受到關注。這些製品原料需要有良好的生產過程才有優良的機能性成分。其中，收穫後籽實調製與儲藏的環節對產品品質至關重要。為確保消費者吃到安全、健康的臺灣藜，以下說明臺灣藜採後處理應注意事項，供農友參考。

一、乾燥與脫粒：「先乾燥、後脫粒」指成熟藜穗採收下來，先整穗乾燥（日曬約 3~5 天，烘乾設備 45℃乾燥約 1~2 天），再進行脫粒。傳統以人工敲打方式將枝梗和籽實分離；亦可用脫粒機操作增加效率。「先脫粒、後乾燥」則是以收穫機採收直接脫粒，或是割取藜穗用脫粒機濕穀脫粒，分離出的籽實和帶枝梗的籽實再一併進行乾燥。無論哪一種處理方式，採收後應儘速乾燥，避免一次採收過量，造成堆積；由於果穗含水率極高，若不立即降低水分含量，堆放容易發霉產生異味。

二、去雜與脫殼：乾燥脫粒後，進行過篩及風選去除枝葉花梗及雜質，便可得到帶殼籽實（含花被片）。由於栽培過程，果穗與外界環境接觸，籽實外殼可能附著蟲體、鳥糞、土壤等污染物；加上籽實外部含有皂素（一種天然界面活性劑），若食用過多恐造成腸胃不適，因此建議要先用脫殼機脫殼，經過風選，最後再包裝儲藏。

三、包裝與儲藏：建議用不透水透氣的塑膠袋包裝脫殼好的籽實，隔絕外部空氣與水分，採真空密封的方式可延長保存時間；儲藏於低溫低溼的環境，以確保產品品質。



以小型收穫機於田間濕穀脫粒



以脫粒機將乾燥後的果穗脫粒



過篩去除枝葉花梗