

●新興飲料

保健飲料新流行

牛蒡茶

牛蒡既是高纖維蔬菜，切片烘乾煮成茶，又成為保健飲料。喝起來帶點澱粉味，滑溜中不失香甜，隱約中還有點人參的甘醇。

在南部，最近滿流行用烘乾的牛蒡片煮成飲料當茶喝，這種牛蒡茶喝起來雖有點兒澱粉味道，但滑溜中不失香甜，隱約中還有點靈芝或人參的甘醇。牛蒡茶是強調“有病治病，無病防病”的高纖維蔬菜飲料，才推出一年就風靡不少喝茶族。

根部含菊糖

牛蒡台語諧音和“鵝母”差不多，模樣兒細細長長，顏色為土土的淺咖啡色，外觀上一點也不吸引人。但這種深根植物的根部富含菊糖，對患有尿酸或糖尿病的人有治療效果；同時它還含有其他特殊成分可以使人增加體力，所以在日本牛蒡是壯陽蔬菜。

牛蒡屬菊科植物，喜高溫

，生長適溫是20℃～25℃，既使在35℃還是生育良好。它的根向下垂直生長，所以栽培土壤須選排水良好、表土深厚的壤土或粘質壤土，才可使它長達1公尺的根有發展空間。牛蒡的根怕水浸，所以田區會積水或地下水位高的田地並不適合種植。

因為牛蒡有以上特性，所



小朋友抱著牛蒡，就像抱一束木柴似的。



牛蒡切片烘乾，是不錯的高纖維蔬菜飲料。



牛蒡幼苗

以本省栽培者不多。數年前因大量外銷日本，屏東縣歸來鄉曾積極推廣過，栽培面積最多時曾達 200 公頃；唯近年來外銷量有限，栽培面積相對減少很多。至於在嘉南平原則是零星栽培供市場生鮮蔬菜用，極少部份是外銷日本。

把它當茶喝

將牛蒡切片加工乾燥，煮茶來喝的點子，說來很有趣，它竟然是一位農友在坐擁愁域時想出來的。這位農友是住在胡蘿蔔之鄉（台南縣將軍鄉）

的黃永良，他除栽植胡蘿蔔之外，近 5 年來每年都種有十幾公頃牛蒡外銷日本。去年，他所種的牛蒡日本人却臨時說不買了，面對堆積成山的牛蒡，讓他煩惱得睡不着！在靈機一動情況下，他到嘉義農專請教將它乾燥的可能性，得到的答案是乾燥技術沒問題。於是他就開始以一些簡易設備將它烘乾，在烘乾期間他又想出一個推銷之道——把它當茶喝，其道理是“日本人可以用它煮排骨熱湯，我們何不直接沖煮為飲料呢！”牛蒡茶就這樣產生了。

新興保健飲料

目前，南部有不少農會對這種新興的高纖維蔬菜飲料有興趣，紛紛向農業研究單位索取相關資料，不但要栽培還要自己試驗加工。將軍鄉農會自然也不甘鄉內農民開發出來的新產品被搶了風光，今年也積極在鄉內成立產銷研究班，目前已有 10 位班員加入，栽培面積也擴大到 25 公頃左右。

黃永良先生則是當然的班長，他表示牛蒡茶目前算是在開發階段，每個月只能生產萬餘罐，幾乎都銷售一空。為應消費市場需要，他有意擴充設備，並積極訓練“製茶師傅”，希望在有良好設備與技術情況下，研製風味更佳、種類更多的牛蒡食品。

根據“原色台灣藥用植物圖鑑(2)”（邱年永／張光雄著）中記載，牛蒡有解熱、抗腫瘤、降血糖等作用，所以一些自覺有糖尿病、尿酸過多、便秘、腰酸背痛的人，都會姑且信之的視它為健康飲料。反正牛蒡是蔬菜的一種，若吃了沒效頂多花冤枉錢而已，不影響身體健康。

讀者有意品嚐黃班長的牛蒡茶，可寫信到台南縣將軍鄉忠興村 46～1 號，或電話 (06)7942129，每罐 450 公克售價 600 元，外地消費者不必付郵資，開發廣告期間特別優待。

沖泡方法

牛蒡茶的沖泡方法很簡單，只要將 1 台兩的牛蒡片放在 200 cc 的水中，用慢火煮 10 分鐘就可以了。據喝茶族的人說，牛蒡茶以趁熱喝風味較好。



牛蒡茶成品