

## 芫根干的制作方法

**技术概述：**芫根干是以新鲜芫根为原料，经清洗、漂烫、浸渍等工艺加工而成。

**增产增效情况：**同比未加工条件下经济效益提高 2-4 倍。

### 技术要点及注意事项：

芫根是一种药食两用植物，藏语名为“妞玛”，藏医学名著《四部医典》记载，芫根具有味甘性温、清热解毒、滋补增氧之功效。

芫根味甘性温、清热解暑、滋补增氧、明目利湿、开胃消食、解醉醒酒、减肥等作用。它对抗缺氧、抗疲劳、降血脂，以及缓解水土不服等症状有极高调节补充作用。生芫根能开胃消食，还有清热解毒的功效。芫根在藏区主要以芫根干的形式消费，其芫根干的制作方法为：

- 1、原料选择：选择新鲜、无霉变的新鲜芫根作为原料；
- 2、清洗：利用自来水对新鲜芫根进行清洗，除去杂质及泥土；
- 3、烫漂：将芫根块茎片或芫根块茎条放入热水中热烫处理；
- 4、浸渍：将烫漂后芫根浸泡在浸渍液中进行调味；
- 5、沥干和脱水：将浸渍处理后芫根进行沥干和脱水干燥，得到水分质量含量 $\leq 8\%$ 的根休闲食品。

采用该方法能最大程度地保留芫根中增氧滋补的功能性成分，同时具有良好的口感和便携性。传统的芫根干加工是将芫根加红糖进行熬制，熬制完后晒干得到芫根干。

**适宜区域：**具有相关产品加工能力的企业及合作社。

## 技术依托单位

西藏自治区农牧科学院农产品开发与食品科学研究所

通讯地址：西藏拉萨市农科路西藏农业科技创新园

邮政编码：850032

联系人：张文会

联系电话：0891-6538851

电子邮箱：zhhf08@163.com