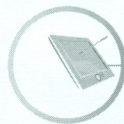


ชาอู่หลงเตโครัสด :

เครื่องดื่มที่ดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น



วัลยา โมราสุข

880918

นักวิชาการโภชนาการชำนาญการ, คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ชา เป็นพืชชนิดหนึ่งที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่มที่มีผู้นิยมบริโภคกันทั่วโลก เช่นเดียวกับกาแฟและโกโก้ กล่าวกันว่า ชา เป็นเครื่องดื่มที่รู้จักกันมานานกว่า 4,000 ปี ต้นกำเนิดของชา นั้นมาจากประเทศจีน และถูกนำเข้าสู่ยุโรปครั้งแรกที่ประเทศฮอลแลนด์และประเทศอังกฤษ ตามลำดับ ในสมัยก่อนนั้น การดื่มชาจะทำได้เฉพาะในราชสำนักและกลุ่มคนชั้นสูงเท่านั้น เนื่องจากใบชาในยุคนั้นเป็นของที่แพง ชาเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับการยอมรับ ว่าสามารถใช้รักษาโรคบางชนิดได้ ทางแพทย์แผนจีนมีความเชื่อว่าชาสามารถช่วยในส่วนของระบบย่อยอาหาร และระบบประสาท

ชา เป็นพืชตระกูลคาเมลเลีย มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า *Camella sinensis* มีลักษณะเป็นไม้พุ่มใบแหลมและเขียว ดอกสีขาวมีกลิ่นหอม เมื่อปล่อยให้โตตามธรรมชาติจะมีความสูงถึง 20 เมตร แต่ในการทำไร่ชา นั้นจะปล่อยให้มีความสูงเพียงแค่ 2-3 เมตร เพื่อความสะดวกในการตกแต่งกิ่งและการเก็บผลผลิต (ยอดใบอ่อนที่ผลิออกมาใหม่ ซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณภาพมากที่สุดในการนำมาผลิตเป็นเครื่องดื่ม) สำหรับประเทศไทยได้มีการดื่มชา มาตั้งแต่สมัยสุโขทัยในแผ่นดินของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับจีน ส่วนการปลูกชาในประเทศไทยจะอยู่ในพื้นที่ตามภูเขาทางภาคเหนือ

ในการดื่มชา ผู้ดื่มสามารถเลือกชาได้อย่างหลากหลาย เช่น ชาอู่หลง ชาอัสสัม ชาใบหม่อน หรือ ชาผสมพืชสมุนไพรต่างๆ เช่น หญ้าหวาน ชิง ตะไคร้ ใบเตย มะนาว กระเจี๊ยบ ลำไย เป็นต้น

ในที่นี้ขอแนะนำวิธีการทำชาอู่หลงตะไคร้สด ตามรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนผสม ชาอู่หลง ตะไคร้สด น้ำตาลทรายขาว น้ำสะอาด

อุปกรณ์ หม้อเคลือบหรือหม้อสแตนเลส ทัพพีกลม ถ้วยตวงของเหลว ช้อนตวง ถ้วยตวงของแห้ง ผ้าขาวบาง ที่กรองชา มีด เขียง ตาชั่งขนาด 500 กรัม

วิธีทำ

1. นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด ตัดเป็นท่อนๆ ชั่งให้ได้ 20 กรัม ต้มในน้ำเดือด 1 ถ้วยตวง นาน 3-5 นาที ทิ้งไว้พออุ่นแล้วกรองพักไว้

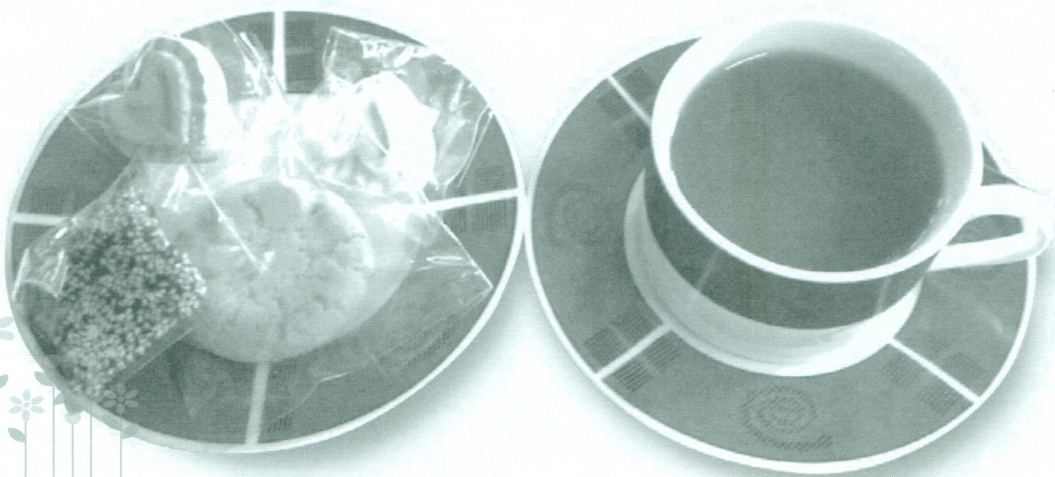
2. ชั่งชาอู่หลงมา 10 กรัม ต้มในน้ำเดือด 2 ถ้วยตวง นาน 3-5 นาที กรองด้วยถุงกรองหรือผ้าขาวบาง

3. นำส่วนผสมของน้ำตะไคร้ที่ได้มาผสมกับน้ำชาที่เตรียมไว้ ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง เติมน้ำตาลครึ่งถ้วยตวง คนจนน้ำตาลละลาย ถ้ามีเศษผงหรือตะกอนก็สามารถกรองได้อีกครั้งหนึ่ง จะได้ชาอู่หลงตะไคร้สดสำหรับเสิร์ฟได้ 4 ที่ หากไม่ต้องการดื่มแบบร้อน สามารถนำไปแช่เย็นเพื่อรับประทานแบบเย็นได้ แต่หากต้องการดื่มแบบเติมน้ำแข็งควรเพิ่มปริมาณน้ำตาลตามชอบ

เทคนิคการเตรียมน้ำชา

ควรเติมชาลงไปในน้ำร้อนที่เดือดจัด แล้วต้มต่อไปอีก 3-5 นาที

ควรใช้ตะไคร้สด เฉพาะส่วนที่วัดจากหัวขึ้นมาไม่เกิน 5 นิ้ว หั่นออกเป็น 3 ท่อน และไม่ควรทุบส่วนหัวจนแหลก (เพราะจะทำให้มีรสขมมากและเผื่อน) แต่ให้ใช้วิธีผ่าออกเป็นชิ้นๆ ประมาณ 3-4 ชิ้นแทน



ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์. (2554). ผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรสดจากโครงการหลวง. อาหาร 41(4): 329-331.

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร. (2554). เชียงใหม่: คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.