

雲林縣 四湖鄉 試種牛蒡

本刊特約記者／溫秀嬌

牛蒡是高溫性蔬菜，它的適宜生長溫度是20~25°C，但即使溫度達到35°C仍可發育良好，再則其植根是向下垂直生長，深度在1公尺左右，所以土壤的選擇方面須選表土深厚的壤土或粘質壤土、尤需排水良好。本省栽培牛蒡一向不很普遍，除生育環境有限制之外，本省國內市場需要量不多也是原因。

產量受銷售市場限制，種植不普遍

以往牛蒡的種植集中在南部及東部，以屏東市歸來地區最多，約有200公頃，市場以日本為主，因為日本人認為牛蒡是理想的強壯劑根菜。以往國人較不流行將它買回家當菜餚，吃它時是在日本料理店居多。

其實牛蒡是一種適合糖尿病患者食用的食物，因為其根富含菊糖，同時對降低尿酸亦有助益。現時社會裡有許多人愈來愈重視“食療”的功能，如果家人有人患了糖尿病也會自市場買牛蒡回家自行烹調，在國內市場漸行活絡情況下，台南區農業改良場希望藉此作物的試驗及推廣，來幫助雲林縣沿海鄉鎮農村的經濟。

台南區農改場場長陳榮五博士所以會選擇四湖鄉作試驗地區，是因為多年前他曾在此地做過“黑皮波羅門蔘”試驗，他認為這一帶土質應該可以發展牛蒡，至於屬中部氣候的氣候因子是否影響牛蒡的發育，則是這一期做試驗時有待觀察的一個重要項目。

四湖鄉農會總幹事吳道德對陳場長有意輔

導種植牛蒡作物的構想非常支持，目前在鄉內也選了一塊地積極做試驗，其植株在11月中旬的生長情形，還令人滿意。

四湖鄉試作，生育良好

吳總幹事是雲林縣內著名“爺爺級”的總幹事，除年紀是雲林縣內所有鄉鎮農會最大之外，服務多年也是因素。他深深了解要在沿海地區發展園藝作物必須有專家指導才能有“事半功倍”效果，因此他指示推廣股工作人員要全力配合陳場長的試驗，如果牛蒡能發展成為四湖地區的經濟作物，對農村經濟應有很大幫忙。

日前有關牛蒡的農業報告，在國內外都很



牛蒡的幼苗

1. 涼拌三絲

(1)* 材料：

牛蒡(中) 2根, 小黃瓜 30公克, 胡蘿蔔 1條, 熟白芝麻 1茶匙。

(2)* 醬汁料：

葱末 1湯匙, 薑末 1茶匙, 蒜末 1湯匙, 鹽 ½茶匙, 味精 ¼茶匙, 糖 1茶匙, 醬油 ½茶匙, 沙茶醬 1湯匙, 麻油 1湯匙。

(3)* 做法：

牛蒡去皮切絲, 燙熟備用。小黃瓜及胡蘿蔔切(刨)絲。

大碗內放牛蒡、小黃瓜、胡蘿蔔及所有調味料拌勻後倒在盤子內, 撒上白芝麻即可上桌。

註：亦可加熟的豬肉絲(或雞肉絲、牛肉絲)同拌, 以添加肉香味。

2. 牛蒡排骨湯

(1)* 材料：

牛蒡(中) 1根, 排骨 半斤, 鹽 1茶匙, 味精 ½茶匙。

(2)* 做法：

- a. 牛蒡去皮, 斜切薄片。
- b. 排骨切小塊, 用熱開水燙過。
- c. 牛蒡與排骨放入鍋內, 加10碗水, 煮至排骨熟爛, 再加鹽、味精調味即可。

3. 香絲牛蒡

(1)* 材料：

牛蒡(大) 1根, 牛肉絲 250公克, 熟白芝麻 ½湯匙, 麻油 2湯匙。

(2)* 調味料：

- ①水 3杯, 醋 1湯匙
- ②醬油 ½湯匙, 太白粉 ½茶匙, 麻油 1½湯匙
- ③醬油 ½湯匙, 水 4湯匙, 糖 1湯匙, 麻油 1湯匙。

(3)* 做法：

- a. 牛蒡去皮切絲, 浸①料防變黑, 炒前瀝乾水份。
- b. 牛肉絲加②料拌勻, 醃20分鐘。

少, 尤其病虫害的防治方面, 台東區農業改良場植物保護研究室主持人黃憶昌, 曾在78年裡



南改場場長陳榮五博士(右四)帶領秘書張明聰(右二)雲林分場主任方新政(左一)和四湖鄉農會總幹事(左三)到田間察看牛蒡生長情形。

研究過牛蒡的軟腐病, 他說有關牛蒡真菌性的報告國內外幾乎很難找到, 所以陳場長初步建議有意栽培的農友剛開始時要小面積栽培, 尤其要注重田間管理, 如果發現植株葉片有萎凋現象, 拔起來時根部已腐爛, 最好的方法就是趕快清園, 把得病植株銷燬掉以免感染其他植株。

做菜絞汁, 風味獨特

牛蒡的食譜在國內也不多見, 陳場長說有幾道菜應該不錯, 如牛蒡排骨湯; 牛蒡煮醬油糖; 牛蒡切細丁煎蛋; 刨絲炸甜不辣; 牛蒡炒牛肉; 牛蒡炒豬肉; 牛蒡炒竹筍和肉絲; 牛蒡燉泥鰍魚鍋; 甚至也可以將牛蒡絞成汁泡開水加蜂蜜喝, 或切片風乾泡茶方式來喝。 ❀