

## 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 1 ½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。 ❀

c. 起油鍋，先爆炒牛肉絲，牛肉半熟即盛起，餘油炒牛蒡，並淋下③料燜煮片刻，汁即乾時倒入炒好的牛肉拌炒數下，牛肉全熟即盛起，並撒上白芝麻。

註：1. 喜食辣味者可加紅辣椒絲同炒。

2. 牛肉可以豬里肌肉(或小里肌)代替。



2. 牛蒡排骨湯



1. 涼拌三絲



3. 香絲牛蒡