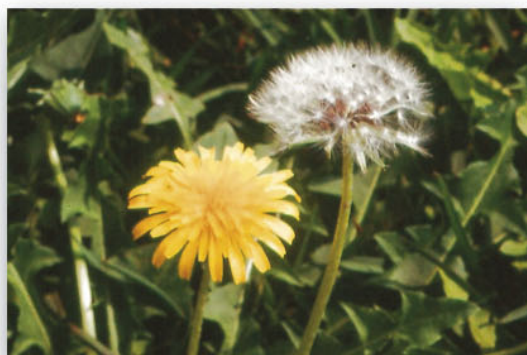


值得開發的保健植物——台灣蒲公英

蒲公英較適合生長於溫寒帶地區，且其種類相當多，在北美地區以西洋蒲公英(*Taraxacum officinale*)為主，在中國是以*T. mongolicum*為主要利用物種，台灣的蒲公英有二個種，一為原生的台灣蒲公英(*T. formosanum*)，另一為歸化種西洋蒲公英(*T. officinale*)，此等蒲公英均是根生葉，葉柔軟而平貼地面生長，不會在成長之後變得堅硬多刺。

有民眾根據在國外觀察的結果，發表若在台灣推廣蒲公英將會形成另一種強勢雜草，且會造成花粉過敏的元凶，桃園改良場並不認同這種看法，雖然蒲公英在北半球溫帶地區，是非常著名且強悍的雜草，但並不表示在地處熱帶及亞熱帶的台灣也是如此。根據調查，歸化種西洋蒲公



蒲公英的花

英，在民國65年就已經被發現，在經過28年的傳播後，僅在台北林口鄉道路分隔島、桃園縣的長庚大學、中央大學、桃園改良場、新竹縣政府及國道3號關西休息站，以及新竹市科學園區的草坪中有零星分佈。而台灣蒲公英的分佈及數量就更少了，僅零星生長在大甲以北西

1℃之間。貯藏期間避免溫度回升或變化過大，因此，貯藏庫最好備有發電機系統，防止斷電回溫。在此條件下，甜柿約可貯藏1-3個月。

甜柿在貯藏期間若溫度控制良好，果實可以保持新鮮狀態，但貯藏後回溫時，在果皮上會出現不規則的黑褐斑，影響賣相，這是甜柿貯藏成功與否的關鍵，目前對此情況發生的原因及防治方法仍在研究中。現在可採取下列二法以降低褐化的程度，一為貯藏後出售時，果實以保鮮膜包

裝或持續置於聚乙烯袋中，且儘量保持低溫；另一個方法為貯藏前，果實先進行溫湯處理，即將果實浸泡在47-53℃溫水中30-50分鐘，亦有減輕效果。

貯藏後的柿果，一般較容易軟化，所以欲出售時，宜在貯藏庫內或冷涼處進行包裝，且運輸銷售期間亦需繼續保持低溫(5℃以下)，果實的品質才不致劣化。另外，需對消費者說明，產品經過冷藏回溫後，若長期置放會影響品質風味，所以要儘速食用。🌱



◀ 部沿海的幾個點，那還必須是經常割草的公園、高爾夫球場、墓地等地且數量稀少。又根據蔣慕琰、蔣永正對台灣旱田雜草之種類、生態及為害所做報告，台灣旱田常見之雜草有13科40餘種，而蒲公英沒有被列入常見雜草項目中。在造成花粉過敏方面，會引發花粉熱的花應是花粉量較多的風媒花，如豬草、狗牙根、羊蹄等，而蒲公英為蟲媒花，花粉量較少，應該不是引發花粉過敏的主要種類。

台灣蒲公英其分佈不廣且數量有限，在其開發利用過程中，反而需要加以繁殖才能利用，再加上其具有保健的功效，故台灣蒲公英是值得開發的保健植物。根據「台灣藥用植物之探討」記載，台灣蒲公英全草為解熱、解毒、健胃藥、治乳癰腫毒等效用。又根據華裔美籍科學家孫士銚研發的抗肺癌食品「華陽複方」，將於今年底進行第3期臨床試驗，在19種配方中就包含有蒲公英。除了藥用價值外，歐美國家把葉子做成沙拉，根部做成咖啡代用品，更延伸了蒲公英的價值。經向中藥進口商調查進口量結果，蒲公英年進口量約佔50-60公

噸左右，由此可見蒲公英是非常值得開發的保健植物。

桃園改良場經2年試驗研究的結果，發現台灣蒲公英是一種栽培容易，用途廣泛的保健作物，深具發展潛力。台灣蒲公英為菊科多年生草本植物，單一頭狀花序全部均為舌狀花，總苞鐘形，苞片二層尖端具小角狀之附屬物，外層總苞片向上傾斜為其最明顯的植物特徵。其栽培適期在9月至翌年4月份，以生產嫩葉為主，最適播種量為每公頃7公斤，播種後2個月採收，每平方公尺鮮葉產量約為564公克，



嫩葉可供利用

每隔兩月採收一次。若以生產根為主，可將收穫期延至6月或隔

年再收。台灣蒲公英的利用可分成葉及根，嫩葉做成生菜沙拉，會散發特殊味道；葉子烘乾磨粉經焙炒後所做成的茶包，其湯色、香氣均較未經焙炒的較佳。另根部以60℃烘乾後、磨細再炒黑處理的粉末，經沖泡後具有濃郁咖啡香氣。🌿