



# 鵝母——牛蒡

■這是牛蒡，你認得嗎？

學名: *Arctium lappa* L.

英名: Great Burdock

別名: 牛菜、惡實、夜叉頭、吳帽、吳某、人力子、蝙蝠刺、莠翁菜、吳母、鵝母、鼠黏草

原產地: 中國、亞洲、歐洲

使用部分: 新鮮或乾燥的根葉及種子。

用途: 烹調: 莖可用糖漬，根則常被作為蔬菜食用。醫療方面，治療皮膚疾病(如膿腫及座瘡)、關節炎。

成分: 根含有50%的菊糖、聚乙炔、揮發酸(乙酸、丙酸、丁酸、異戊酸)、非烴基的酸類(如月桂酸、肉豆蔻酸、硬脂酸和棕櫚酸等)、單寧以及聚苯酸; 種子含有15~30%的非揮發性油類、一種苦味醣苷(即

牛蒡素)以及綠原酸; 翠綠的葉片則含有牛蒡醇、fukinone以及蒲公英英脂酮等成分。

■牛蒡切片乾燥可泡茶，為健康飲料。

**俗**稱鵝母或吳母的牛蒡，單是可食用的地下根就有2至3公尺長，如過果再加上地上部，則有4、5公尺高，稱得上是現今最長的蔬菜。

中國大陸、西伯利亞以及歐洲等地都有野生牛蒡的分布，本省則大約於八、九十年前的清朝末年就已引進種植，而且根據考據，牛蒡還是經由日本人引進台灣的呢！

外形酷似牛尾的牛蒡，其根部富含菊糖，非常適合糖尿病患者食用，其特殊的成分，可使人肌肉發達並增強體力，所以日本人將它視為可與韓國人參分庭抗禮的強壯補品。

在本省，牛蒡雖然被視為高經濟作物，但因具有不太為人接受的特殊氣味，加上調理方式繁瑣，所以食用者並不普遍。

古時候的中國人，雖然不食用牛蒡，但卻視它為重要藥材。牛蒡的惡實、鼠黏草、大力

子、夜叉頭等多種別名，個個都有來頭。《本草綱目》中曾有這樣的記載：「惡實，其實狀惡而多刺鉤，故名。其根葉皆可食，人呼為牛菜，術隱之呼為大力也。謂之便牽牛。河南人呼為夜叉頭。」《圖經本草》蘇頌曰：「實殼多刺，鼠過之則綴惹不可脫，謂之鼠黏子，亦如羊負來之比。」另曰：「惡實即牛蒡子也，葉大如芋葉而長實似葡萄核而褐色，外殼似栗桐而小如指頭，多刺，根有極大者作菜茹益人，秋後采子入藥。」由以上即可猜出牛蒡的長相與特性。

## 牛蒡的特性

牛蒡為越年生的草本植物，株高約80至150公分。根直而細長，深入土中，外皮粗糙呈暗褐色，肉質灰白色，粗硬質脆。根生葉叢生，葉片廣，卵形或心臟形。莖生葉，互生，具長柄，葉片心臟形，下位葉長30至50公分，寬25至40公分，往上逐漸縮小。頭狀花序叢生，著生莖頂，排列成繖房狀，花梗長3至5公分，具稜溝，被毛，頭狀花徑2至4公分，總苞球形，由多數覆瓦狀苞片組成。苞片披針形或線形，先端如針，變成鉤狀，著生多數筒狀的兩性花；花後可結瘦果，呈倒卵形。

## 栽培與管理要訣

●日照與溫度：充分的日照下，可使牛蒡的生育處於良好的狀況下。牛蒡屬於高溫作物，生育適溫在攝氏20至25度之間，但35度的高溫，生育依然良好；其地下部相當耐寒，但氣溫如果低於攝氏三度時，葉片容易產生凍傷。

●土壤：牛蒡屬於直根性植





物，必須向地下垂直申長，所以對土壤的選擇相當的苛刻，必須含有豐富的有機質，而且必須是疏鬆的砂質壤土，方能栽培成功。此外，牛蒡的直根不耐水，雨季會積水或地下水位高的地方，並不適合栽培。

●播種：每年的9月底至10月上旬，是進行播種的最佳時節。

●澆水：牛蒡葉片寬大，光合作用旺盛，所以對水分的需求大，所以水分的供給必須充裕，一旦缺水，將使根部的生長發生障礙。

●施肥：除基肥外，生育期間宜進行2至3次的追肥。

### 牛蒡的醫療功能

牛蒡的根除了含有菊糖外，另含有獨特的牛蒡糖（Arctose

），歐洲民間常利用它作為利尿、梅毒、慢性水銀中毒及發汗等症狀的良藥。其果實藥名牛蒡子、大力子或惡實，含有Legmen，為苦味配糖體（Arc-tin）和脂肪油，國內一般用在水腫患者的利尿劑，且可化膿、蟲毒及蛇毒的解毒劑，對於咽喉腫也有療效。

另外，牛蒡可純化並清潔組織及血液，但是必須用過一段時間後才能達到完全的效果。整株植物有輕微的利尿、催汗和輕瀉效果，也被處方做為治療濕疹及牛皮癬的藥劑。

牛蒡所具有的抗菌效果來自於其所含的聚乙炔，這也是為什麼它也可用來治療皮膚疹，如癬病以及痤瘡等。利尿的效果配上抗菌的能力，使它也可以治療膀

胱炎。

老式的北美藥草師用它的種子來治療皮膚病；中國人也將種子做為麻疹出疹、喉嚨疼痛、扁桃腺炎、感冒以及傷風等的治療藥物。根及葉則可治療風濕及痛風，因為它們有助於消除腎臟中的尿酸；牛蒡葉中的苦味物質是一種消化系統的補劑，據說可刺激膽汁的分泌。

根據研究顯示，牛蒡的種子可以降低老鼠的血糖；在法國，新鮮的根也被用來降低低血糖。其所含的菊糖特別適合糖尿病患者。牛蒡葉另可製成敷劑，用於瘀傷及其他皮膚疾病的治療。其葉汁製成的外用藥水可用來按摩頭皮，可防止落髮。牛蒡的各部位據說還有具治療癌症的效果。

☞

## 豐年叢書 · 最新出版

# 台灣花木害蟲

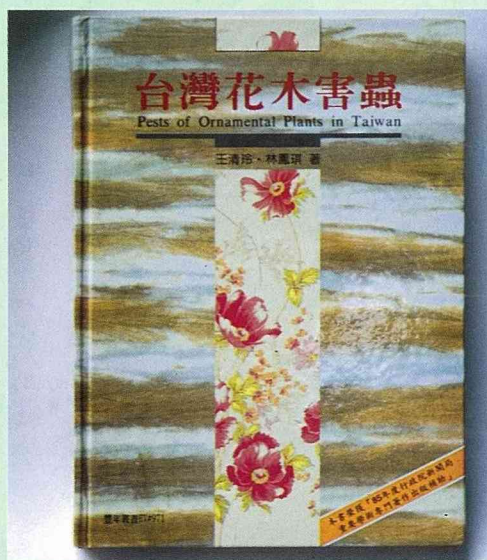
王清玲 · 林鳳琪著

■定 價：850 元

（每次郵購另加掛號郵資 60 元）

■主要内容：花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花木害蟲各論，花卉進出口的害蟲問題。

■全書 264 頁，彩色精印，是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。



台北市溫州街 14 號  
郵政劃撥 0005930-0 豐年社

電話(02)362-81485 轉 31