



牛蒡

苜蓿科牛蒡屬二年生草本植物，葉呈寬大心臟形，葉背密佈絨毛。開紫或白色兩性花，地下根深埋土中，為食用部位，連同莖葉長達180公

分，相當成人高。原產我國、亞洲、歐洲，早期由日本引入本省栽植，為台灣少量栽培蔬菜之一。別稱：吳帽、吳某大力子、牛菜、夜叉頭、蒡翁菜，藥學名稱「惡實」（本草綱目別錄）。本省栽培品種有瀧野川種（又分赤莖與白莖二種）、柳川理想、白月（白膚）種。2月上旬~4月下旬為採收期，可貯存至年底銷售。產地集中屏東市歸來里，面積約50公頃，佔全省75%產量，台南縣新化、雲林縣虎尾亦有少量栽培。



■上市牛蒡先以紙箱分級裝箱，供外銷或入冷藏庫，慢慢出庫銷售。

牛蒡生育適溫20~25°C，地下根耐寒，深達1公尺，須排水良好，表土深厚肥沃砂質壤土或粘質壤土，PH值6.5~7.5為宜。以種子繁殖，浸水1天催芽，用大型曳引機將土壤深耕50公分，行距75公分，株距15公分，每穴播3~4粒種子，覆土平壓

覆草，至採收約需100~130天。採收適期為在葉片枯乾黃萎前1個月，保持土壤乾燥，先割掉葉片，用圓鋤或鋤頭掘出泥土，再用手拔取，近來已有機械車牛蒡採收機，可深挖掘取牛蒡，省時省工又不傷根部。擦淨泥土，除去鬚根，以根長80公分以上為特級品，60~80公分為優級品，未達60公分為良級品，分別以長120公分、寬20公分、高15公分之紙箱裝，每箱10公斤，供外銷或入冷藏庫，慢慢出庫銷售。

營養成份有水份77、熱量74、蛋白質2.5、脂肪17.2、纖維1.8、鈣39、磷60、鐵0.9、維他命B1 0.25、C4。料理時，

以醬油、糖、芝麻油做調味料，將牛蒡削皮切細絲，浸泡調味料2~3天，取出來拌以白芝麻食用，是保持營養最佳吃法。或沾麵糊油炸，做糖醋牛蒡

排骨牛蒡湯，或煮清湯當人參茶喝，有股人參味，可媲美韓國人參茶。切細絲和魚漿攪泥油炸，是市售牛蒡甜不辣。切細片、加炒砂糖及醬油，甜又香，小孩喜吃。切薄片，加醬油、醋、糖、鹽、味精、醃漬三天，是早餐稀飯佐料佳餚。牛蒡是食用地下根部，長期埋在土中，不受空氣污染，病蟲害少，無農藥殘留問題，食用前需削皮，又浸清水中，煮或炒過，是清潔衛生安全蔬菜之一，宜常購食，對身體健康有益。購買時，以長度60公分以上，直徑2公分以上，表皮淡褐色，光滑均勻，細嫩不粗糙，不長鬚根，肉質柔軟，形體正直，根頭端（蒂頭）齊平，新鮮不枯萎，肉心部不空心，整條愈有重感者為上品。如整條根長只40公分，根肩直徑達3公分以上，表皮粗糙，或鬚根粗又長，



楊千慧 畫

表示肉質蓬鬆粗化，不細嫩無甜味，不宜購食。牛蒡特有的「菊糖」是可消化性碳水化合物，適合糖尿病患者食用。

常食使人體肌肉發達，增進體力，日本人老幼喜食，視為強壯性食物之一，我們應多食。 [圖]

小番茄

■高品質三色小番茄——新港鄉農會的「心感讚美鮮」。(詹明宗 攝)



茄科番茄屬1年生立性草本植物，全株比大番茄較矮低而立性。開黃色小花，每株可結果40~60粒。原產熱帶美洲，1928年由日本引入台灣。別稱小粒柑仔蜜、櫻桃番茄、小金柑、加工用番茄、小粒臭柿。品種有小金剛、金剛、聯珠、明珠、雙喜、農友112、四季紅、幸珠、女兒紅、農友209、朱喜、阿波羅、可果美70等。11月至翌年3月盛產期，4月~5月及10月淡產，6月至9月無貨，應推廣種植。主要產地在台南市安南區、七股、西港、新市、善化、新化、永康、阿蓮、義竹、太保。中南部各地有零星栽培。栽培時以種子繁殖，種子浸泡24小時催芽3天，疏播苗床育苗至本葉3~4片，定植於本圃。小番茄行畝地栽培，行株距70×50公分，定植至開花結果約45~55天，幼果至採收嫩果約一週。

小番茄是整粒入口食用鮮果，可在果色變紅或變黃色，果體結實未柔軟前採收。果蒂保留勿脫落，採收時拭去雜質，以紙箱10公斤包裝，避免陽光照射發熱，置蔭涼處堆放待運，盡量縮短採收後至銷售之時間，以防果體軟化失去商品價值。營養成分為水分94.7、蛋白質1.5、脂質0.2、醣質2.7、纖維0.3、灰質0.

6、鈣9、磷20、鐵0.4、維生素A 450、B1 0.06、B2 0.05、C30、菸鹼酸0.6、熱量16。小番茄成熟鮮果適合鮮食，成熟軟化果實適合加工成番茄汁、罐頭、果汁及果醬。鮮食者，洗淨，自果底切半開，挾入「樣仔青」(切薄片)和「甜李片」(李仔鹹)或「甜梅片」，入口食之保證一口接一口，此種番茄甜點，在電影院前賣到每顆10元，銷路不錯。選購要領為果體結實不柔軟，鮮紅色或鮮橘黃色、果蒂未脫落、果皮色澤亮麗，無斑點雜質，皮薄汁多甜度高者為佳。

今年嘉義縣新港鄉農會推出全國首創三色小番茄，品牌名稱為「心感讚美鮮」，心感即新港諧音，希望消費者打從心裡讚美它。其中，金黃色之金珠，甜中帶香，桃紅色之秀女，甜中帶甘，紅色之聖女，甜中略帶酸味，三種品種各具特色。 [圖]



千禧年卯己
千禧年
千禧年



龍葵

茄科茄屬1或2年生草本植物，全株高可達50~60公分，蔬菜用植株高20~30公分，果實成熟後烏黑色，每果粒有種子10粒。原產分佈於熱帶、溫帶地區，本省自古即有野生，視為雜草類，至60年起，遂有人工栽培正式上市銷售。別稱烏田菜、烏子菜、烏克菜、烏甜仔、烏茄（果實黑色又屬茄科之故）、苦葵、苦菜、天茄子、天泡草、老鴉酸漿草、老鴉眼睛草。品種有大本種、小本種。野生者全年均可生長，當菜種植者，適春、夏、秋植，冬天太冷不適發育。全省各地郊野或菜田可見野生，




■市售龍葵嫩芽。

人工栽種者在屏東縣萬丹、雲林縣二崙、崙背、台北市雙園區堤防外河床等地方。其餘各地部份農家，少量種植供自食。

栽培行種子繁殖，2月下旬可下播，至10月下旬止，表土鬆厚腐植質或有機質壤土，疏播種子於畦上，本葉3片時疏拔間苗，拔除雜草，施肥3次，尿素1次，長至25~30公分高，發育茂盛時約45~50天可採收。採收時可連根拔起，整株出售，也可自莖枝分支處摘斷，再施肥1次，12~15天左右，可再採收，連續

採收5次。每次0.6公斤捆一把，整齊排放竹簍內，封裝前，清水沖洗整簍，保持新鮮細嫩，防止枯萎，運往市場銷售。

營養成份為水分93.2、蛋白質2.3、脂質0.5、醣質1.4、纖維1.0、灰質1.2、鈣113、磷65、鐵2.9、維生素A 3500、B1 0.19、B2 0.23、C18、菸鹼酸0.4、熱量15。植株可盆栽供觀賞，成熟果實（烏黑光滑）可摘食，但不可多食。嫩莖葉作菜，全株洗淨，摘掉莖頭，切段下鍋燙熟，拌醬油（加蒜泥及食油調料）趁熱食，或加蒜仁、蝦仁、肉絲煮熟芎芡，食之甜中帶微苦甘味，風味獨特。選購時，以全株綠色，葉片完整，未開花苔，莖頭能折斷者為佳。 

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·

洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子

·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎

86年台灣省政府新聞處報導文學類

優良作品

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種！



2. 新興蔬菜食譜
(台中區農業改良場印贈)



1. 台灣鄉土蔬菜食譜
(台南區農業改良場印贈)

豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥 00059300 豐年社

服務電話：(02)2362-8148 分機 30