

# 有味道的芹菜

文/邱健人

芹菜是有味道的菜，但能接受芹菜的人，還算不少。芹菜既可涼拌，又能熱炒，配牛肉、雞絲、豆干都是佳餚。

**芹**菜原產於地中海沿岸，西漢張騫通西域之後，才經由中亞傳入我國，屬於芹科的植物。古時稱芹菜為水勤、水英、楚葵。李時珍的本草綱目記載，芹有水芹、旱芹。水芹生江湖陂澤之涯；旱芹生平地，有赤、白兩種。現在市售的芹菜，有青芹、白芹兩種。青芹整株全綠；而白芹，則葉綠莖白。

大芹菜去筋，涼拌吃。



至於藥用芹屬旱芹，故又稱藥芹。在大陸以河南胡芹、封芹、桐柏平氏芹比較有名，不但株肥、脆嫩、纖維少。

另本省所生產的梨山芹，亦即俗稱美國芹菜或荷蘭芹，不但是大飯店的貴客，也漸受一般人的歡迎。

## 營養分很高

芹菜的養分很高，不但含有蛋白質、脂肪、醣類等一般營養素。所含的維生素種類，也包括A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、P等。而礦物質的含量更高，其中鈣特別豐富，其他還含有鐵、磷等。

所以，芹菜具鎮靜和保護血管的作用。另外，芹菜也有淨血、增進新陳代謝、恢復疲勞、及強精美容的效果。常吃芹菜對高血壓、血管硬化、神經衰弱、小兒軟骨病等都大有益處。

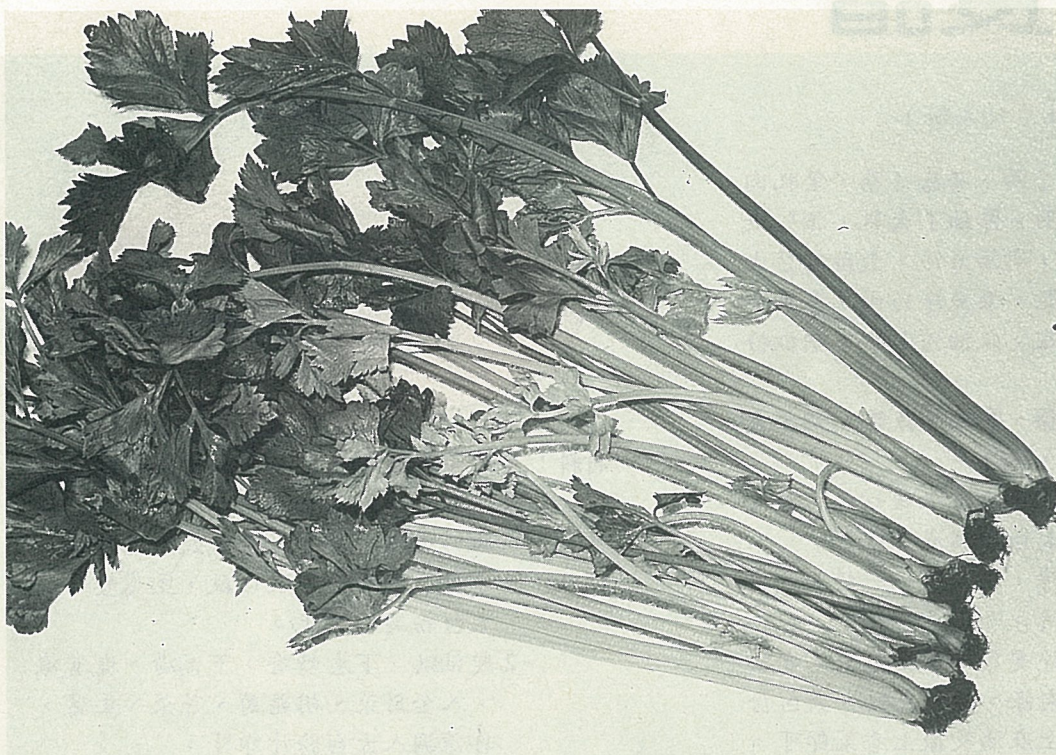
芹菜的藥用，歷代醫藥書籍都記載。例如在〈神農本草經〉說芹菜『止血養精，保血脈，益氣，令人肥健嗜食』。至於現代中醫，經臨床經驗証實，芹菜有健胃、利尿、鎮靜、降壓的功效。適用於治療高血壓引起的頭暈、頭疼、婦女月經不調、白帶過多或小便不利等。

而民間則用芹菜治療高血壓、咳嗽痰喘。其方法是將新鮮芹菜洗淨搗汁飲服，每天2次，1次1杯，有很好效果。

## 有味道的菜

台菜的魷魚炒芹菜，在唐朝就有這一道菜了。然而唐太宗讓魏徵吃得眉飛色舞，平緩了一向板起面孔的進入諫臉色的醋芹，則已不可多見。醋芹是經醃製發酵，再調以五味，這是唐代流行的佐酒下飯的菜肴。

芹菜是有味道的菜，但能接受芹菜的人，還算不少。故芹菜即可涼拌，又能熱炒，配牛肉、雞絲、豆干都是佳餚。



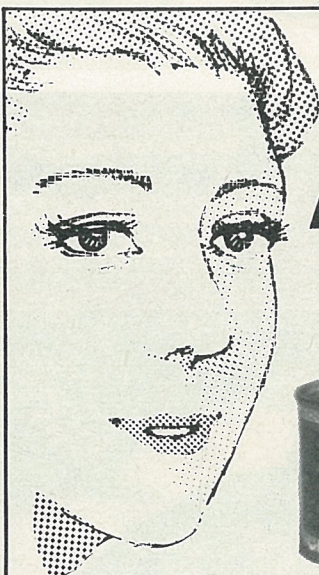
這種細小的芹菜，雖不起眼，却香味十足。

### 涼拌調味皆可

由美國進口的洋芹，除了大飯店採購外，一般人也常買回來做涼拌菜。做為涼拌時，先去除大芹菜的筋，再用開水燙。燙好後，加此糖、鹽及香油即可，吃起來甜而脆，相當可口。如果可以吃辣，可加些芥末，這就是餐館名菜“梨山芹菜”的吃法。

但是，如果要煮魚丸湯、貢丸湯、蛋花湯，想以芹菜調味時，則就必須用我們一般常吃的芹菜，這種細小的芹菜，雖不起眼，却香味十足。

而芹菜的最簡單吃法，就是將美國芹（荷蘭芹）去筋，加少許鹽、香油、辣椒粉、醋及砂糖，拌一拌即可。此道菜對於肝斑、皺紋、雀斑及皮膚不白等，有改善的作用。 ■



## “醬”出名門 傳統好滋味

# 花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

## 統一花生麵筋

敬請愛用姊妹品：  
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、  
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、  
脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

### 統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號  
電話：(062)532121(30線)