

芹

藥用蔬菜

本省出產的貢丸、虱目魚丸、脆丸、肉丸等，一向口碑極佳。每當滾滾丸湯上桌時，總要撒下一小把芹菜丁。否則整碗湯就湯色無碧潤美，湯味無茴香味了。

所謂好菜配好料，芹菜丁於此可就扮了舉足輕重的角色了。

芹菜古名為蘄菜，因蘄的俗名叫芹，乃呼為芹。若依生長環境分，有生於沼澤處的水芹，和生於平地的旱芹兩種。若以莖皮顏色分有青芹、白芹和赤芹之別。

由於芹的根、莖、葉、子都有藥用效果，故有“廚房裡的藥物”之稱。藥用以旱芹為佳，旱芹香氣較濃，又名香芹、胡芹及藥芹等。

本省原產的芹菜纖維少，香氣烈，葉柄細長中空，炒食、煮食都合適。自歐美引進的西洋芹則莖肥肉厚，香氣淡，營養價值高，但不宜煮食。若稍加醃調或滾水燙過，即能饗以大衆。

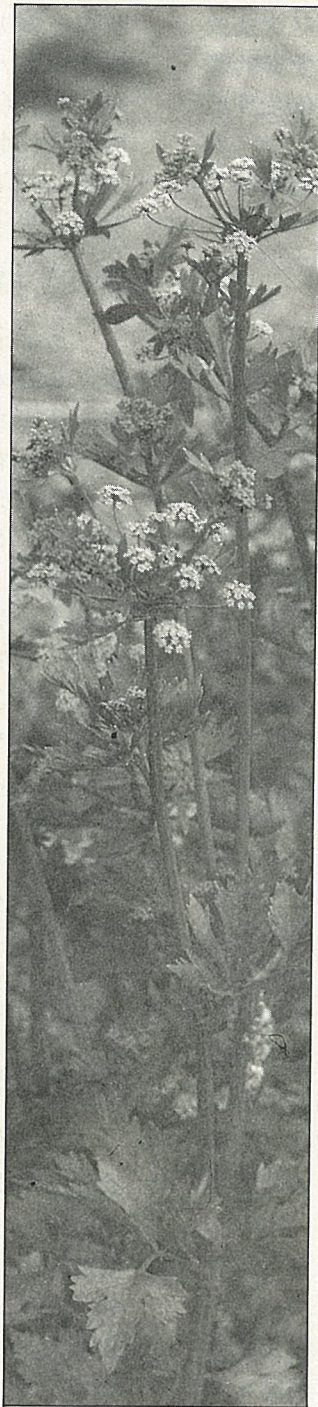
芹菜降血壓

芹菜的養分中含有蛋白質、碳水化合物、脂肪及多量的維生素A、B、C及P等。特別是P種維生素的含量較高。礦物中，以鈣、磷的含量較高。

由於芹菜含有高量的維生素P和鈣、磷等。所以具有鎮靜和維持血管富彈性的作用，又能平抑血壓，降低血液濃度。

所以，常吃芹菜對於高血壓、血管硬化、神經衰弱等有輔助作用。又可增強骨骼機能，預防小兒軟骨症。

歷代醫家在醫藥書籍中明載，芹菜



性味甘、涼、無毒，有調經、消炎、降壓、鎮靜、清熱止咳、健胃利尿等作用，能除煩熱，下瘀血，能治結核等。

現代中醫臨床也以芹菜來治療高血壓、婦女月經不調、肝炎、尿道感染等疾病。並作潤肺止咳、醒腦健神的良方。

據日本漢藥醫學科研單位研究報告中知道，他們曾將旱芹製成酞劑，臨床應用於高血壓專科門診，結果發現芹菜有良好的降壓效果，尤其對早期高血壓患者的治癒率極為可觀，更可貴的是未發現用藥過程中有任何副作用。

還有，將芹菜中的生物鹼提煉成藥片，亦有極佳的醫療效果。

芹汁加蜂蜜

常吃鮮芹菜固有降血壓、清熱消炎等功用，但鮮芹汁不宜單獨飲用，配以菠菜、胡蘿蔔及蜂蜜飲用，則味美且效果更佳。

再者煮芹菜時，不宜過爛過熟，否則芹菜中的無機鹽和維生素損失大，整個療效便大打折扣了。

芹菜在中國生長的歷史悠久，周禮記載，芹是祭天地的菜肴；春秋戰國時代的諸侯，還以芹菜做奉獻霸主的貢品。唐太宗李世民與名相魏徵亦因芹菜流傳了一段佳話。

唐太宗心感魏徵的忠誠，每想賜贈魏徵，但始終不知道這位臣子有何特愛，有一天，左右的人告訴他，醋芹是魏徵所愛，太宗於是賜宴，以醋芹為主菜，魏徵果然宴還未了，醋芹早已飲盡。

太宗乃笑曰：“魏公不是常說當無所嗜欲嗎？今日可見到你的嗜好了！”然而魏徵却正襟危然秉告太宗說：“君主當宜無所好以治天下，臣執作從事乃獨好此『收斂物』。”太宗一時默然，暗中欽服魏徵竟連一點嗜好都如此中規中矩。

而魏徵言芹為“收斂物”，若以現代醫學分析言，芹有鎮靜及保護血管的作用，防止高血壓、神經衰弱、小兒軟骨症等相比較，則有異曲同工之妙。■