

茴香

別名：蘘 香

學名：*Foeniculum
vulgare* Mill.
繖形科



（鄭元春／攝）

乍看茴香一名，便能意會它必定是具有香氣香味的植物。茴香，明代李時珍本草綱目說，當時民間百姓，喜歡將此種香味植物，懷抱在衣襟或大袖內，時時取出做為零食咀嚼，所以名之為蘘香。

北方人稱此植物為茴香，一則是因「蘘」和「茴」音極相近；一則北方人喜歡用它做夏天驅蠅蟲的天然香精，並可以降低醃製肉品的腥腐味，使醃製料回香不臭，所以叫茴香。

調香用料兼具療效

茴香本身具濃郁的香氣，作為食品調香用料的歷史相當早，善於烹調美食及運用天然植物的人，利用茴香的嫩葉、嫩枝作蔬

菜食用，以果實提取的芳香油做許多食品的調味料，適用於酒類和糖果之中。

茴香原產於歐洲地中海沿岸，世界各地均有栽培。本省全境人家普遍作蔬菜栽培，為可口的綠葉蔬菜之一。茴香含多種營養素，其中鈣、鐵、胡蘿蔔素、核

黃素、維生素C的含量，尤為可觀。

近代研究發現茴香所含芳香油有促進胃腸蠕動和分泌，排除腸內積氣及祛痰的功效，這和我國傳統醫藥中取茴香治胃氣弱脹痛、消化不良、嘔吐及治寒疝、寒喘等不謀而合。

常吃茴香可以防止口腔潰瘍、口角濕白等病症；還可以防治牙齦紅腫、牙齒鬆痛及皮膚微血管末稍出血症。茴香也能溫腎散寒，治腎虛所引起的腰痛。同時有助於緩解痙攣症。

烹食茴香葷素均宜

烹食茴香，葷素均宜。簡易的以茴香煮麵、煮粥。婦女畏小腹冷痛著，可在煮食茴香時，加入少許薑絲及麻油，較精緻的處理方式是將茴香熱炒麻油後，再置入紗布袋中煲湯，再以湯煮粥，或調入其他作料煮成各式美食。由於茴香性極溫和，對生產後須要補充身體的婦女言，可說是最適當的。

陽光充足全年生長

每年8~10月間，茴香果實成熟，選適當之果穗剪下，曬乾後打下果實，去雜質再曬乾收藏



茴香開小黃花。（李明儒／攝）▶

，成茴香藥，也是抽取芳香油最好的材料。本省茴香上市都在冬、春之間，近因高海拔坡地開發種植，茴香的生產幾乎全年都有。茴香的生長環境，只要陽光充足，雨量充沛，通氣排水良好的土壤便可，因而種植歷史極早。

我國、埃及和印度對茴香都有極早的記載，如印度和我國都有利用茴香搗碎敷蛇咬潰瘍的記錄。

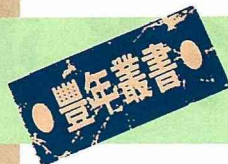


士林區農會推廣種植甜茴香。

歐洲國利用茴香可說到了極致，舉凡烹飪、製酒、烘烤麵包、糕餅、醃製肉品魚類，都充份運用茴香，並以茴香精油極良好的防腐作用，廣泛的用於牙膏、牙粉、肥皂、香水、化妝品及食品醃漬中。

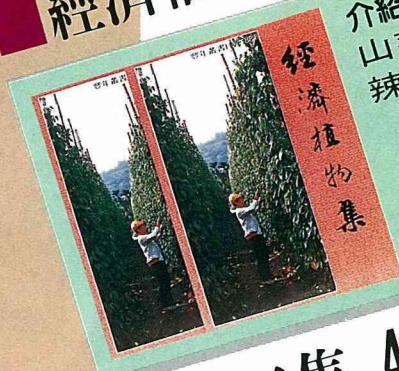
在藥理運用方面，茴香被利用於治頭痛、牙痛、咳嗽、哮喘等疾病，可以說是集營養、療效、日用化工於一身的最佳代表，也是香藥草中極具特色的一种植物。

金鼎獎作品 人人可讀



珍貴的植物知識
精美的彩色印刷

經濟植物集 380元



介紹：
山葵、薄荷、仙草、山藥
辣根、愛玉等36種植物

經濟植物二集 440元

合買經濟植物一、二集
特價730元



介紹：
酪梨、西洋參、柴胡、靈
芝、丁香、蒟蒻等28種植
物

青草集 320元

介紹：
金線蓮、八角蓮、蘆薈、
靈芝、七層塔、決明子等
60餘種青草植物



豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元