

② 芹菜篇

撰述／蔡平里
(台大園藝系教授)

攝影／劉慶堂

芹之香

芹類蔬菜是非常可愛的香辛料家族，數千年來，無論野芹家芹都同樣為人類提供菜蔬用途；甚至品種分化方面也無明顯差異存在，從蔬菜育種的角度來看是非常特殊的現象。在芹菜的世界裡，主導香氣的是只佔微量成分的弱小族群，芹葉油是調製雞肉捲的重要香油之一，芹子油則賦與香水獨特韻味，想不想自己調製一瓶茉莉香水？請先細讀本文。



芹菜栽培種的進化情形很低，可以想見古人喜愛的「芹菜炒肉絲」，和我們今天餐桌上吃的，幾乎沒有差別。

忽然想念起梨山的野芹來了。還記得那天4點鐘起床，天還未亮，霏霏細雨中從台北趕往苗栗，始看見了窗外的曙色，換坐吉普車一路溯大甲溪而上，俯視可清楚望見水庫，却只有一絲輕輕渲染的藍色，淡得看不出水深，確實好久沒有雨訊了。

■思念梨山的野芹香

山裡清秋，但不再是淡彩輕妝，楓葉早已微帶霞紅，臨近梨山右轉駛入產業道路，再向霧社方向南下，到達目的地時已是聚餐時刻。主人謙虛地說：「這裡沒有山珍海味，只有野味，但山上泉水煎高山茶聊足淺飲。」

「你放心地請，在台北野味幾乎是珍品，對於吃慣大魚大肉的都市人而言，山菜風味鮮美必定格外適口。」但心裡想，到底山地野餐吃什麼？

「原色，原味，滿山遍谷的野菜，新鮮自然沒有污染，雖然沒有蔬菜那麼柔軟清脆，但現採現吃，保證鮮香多汁。也有香菇，放山雞，溪魚可佐酒。」主人邊說邊準備去了。那是個性十足的最佳野餐，吃得盡興極了。特別是那野芹，無論是煮湯，素炒或葷配，確實是山菜中的第一美味！油綠生光，吃來香細，野異未馴的特殊香氣，香得可愛，勝過家芹。臨歸我們央求主人帶去採野芹。

山邊低溼處一簇一簇擠得好熱鬧，細細辨認三出複葉，似有二、三種不同的野芹。主人說有山芹、水芹、還有三葉芹等。伸手採摘前，低頭察看葉緣周邊繡著透明的小水珠，散發出特異香氣，顯現那旺盛的生命力。

■家芹野芹共存共榮

回家翻書發現台灣野芹種類可真不少：例如大本山芹菜，玉山芹菜，細本山芹菜，台灣變豆菜，薄片變豆菜（野芹菜），台灣沼芹，異葉茴芹，台灣茴芹，香根芹等都是台灣本地植物，尚有外來植物之旱芹，鴨兒芹，馬芹。一般而言，野生植物一旦經過人類栽培改良變成蔬菜後，原有的野生植物就不再受到關愛而

絕滅，但芹類則不同，野生和栽培者不但共存，也同樣提供菜蔬用途，據說這是一個很特殊的情形。當然，這也是家芹原本和野芹同源演化而成的最佳例証，因此，對於海峽那邊的野芹種類也感到興趣。例如野芹種類有多少？野生在那兒？結果如下：

水芹：全國。

中華水芹：皖、蘇、浙、鄂、川、滇、粵、桂。

卵葉水芹：湘、川、黔。

細葉水芹：鄂、川、滇、黔。

西南水芹：閩、湘、川、滇、黔。

少花水芹：贛、粵、桂、滇、川、黔。

澤芹：東北、華北、華東。

鴨兒芹：全國。

單球芹：川、滇。

尖齒茴芹：豫、湘、鄂、川。

短果茴芹：遼、冀。

草葉茴芹：川、滇。

異葉茴芹：華東、華中、華南、西南。

缺刻葉茴芹：東北、內蒙古、冀、晉、粵。

絲瓣芹：川、滇。

東北羊角芹：黑、吉、遼、新。

條葉囊瓣芹：晉、皖、鄂、川。

囊瓣芹：湘、鄂、川、滇。

矮澤芹：甘、青、川。

紫莖芹：華東、華中、西南、粵。

擬囊果芹：滇。

稜子芹：東北、內蒙古、冀、晉。

異花稜子芹：陝、甘、川、滇。

舟瓣芹：青、川、滇。

粗子芹：桂、滇、黔。

旱芹：全國。

大苞芹：湘、鄂、川、滇、黔。

山芹菜：全國。

野芹菜：皖、浙、贛、鄂、粵、桂、川、黔。

雞爪芹：東北、內蒙古。

紅花芹：鄂、川、滇。

香葉芹：滇。

迷果芹：東北、內蒙古、冀、晉、甘、青。

香根芹：東北、冀、陝、皖、蘇、浙、川。

毒芹：東北、華北、西北。

如果去除毒芹，以上查得野芹在植物分類學上，屬繖形科散在21屬共35種。這是一個相

當可觀的植物資源，在芹類蔬菜育種改良上有其重要意義。因為目前繖形科植物，包括香辛料蔬菜在內已被人類栽培利用的蔬菜種類，不過18屬21種。如果這些野芹經育種改良並栽培化，我們的口福可真不小！

無論是家芹或野芹，不談其形態、花果、生態等植物學上的共同點，其最大特徵在葉、莖、根、果實等幾乎所有的器官都含有精油，能散發特異香氣。簡言之，具有芹香，且香得可愛！難怪俗言野花總比家花香，野芹香濃確勝於家芹的芹菜。



俗稱的西洋菜，是一種水芹，適合煮湯。

芹菜是指經人類栽培利用的芹類，包括香辛料用途的蔬菜，也是一個涵義廣泛的名詞，在植物分類學上一般指數種同科異屬的植物，歷經改良而擁有無數的園藝品種：

- (1)鴨兒芹（學名：*Cryptotaenia japonica*）
- (2)旱芹（學名：*Apium graveolens*）
- (3)香芹（學名：*Peteroselinum crispum*）
- (4)水芹（學名：*Oenanthe javanica*）

水芹在我國的栽培歷史很久，大約在殷夏西周（公元前1717年）已作蔬菜利用。詩經小雅記載有：「觴沸檻泉，言采其芹」，周禮天官中也有「加豆之實，芹菹兔醢」之句。呂氏春秋（公元前480年）中還有如下的記載：「秋菜美者，有雲夢之芹。雲夢楚地也，楚有蘄州蘄縣。」

因此，芹在我國有很多古老的別名。例如藟、苽、蘄、紫蘄、紫芹、根芹、荻、赤芹、楚葵、蜀芹、苔菜、水英、水采英、荻芹、苦蘄、莖芹、渣芹、水菜、水茹、蘄葵、早芹、鴨兒芹、苦蘄、塘蒿、野蜀葵、三葉芹、山芹等。這樣多迥不相同之名稱，到底指現在日常食用之那種芹菜，雖然推究起來極為有趣。事實上除少數而外，已不易推定。自古地廣物博，再加同物異名隨時空變遷，自然而成。藟是芹的古字，楚有蘄州、蘄縣。據爾雅翼附註，是因為該地多產芹而來的，藟音芹。可知在長江中游流域栽培已相當廣泛。

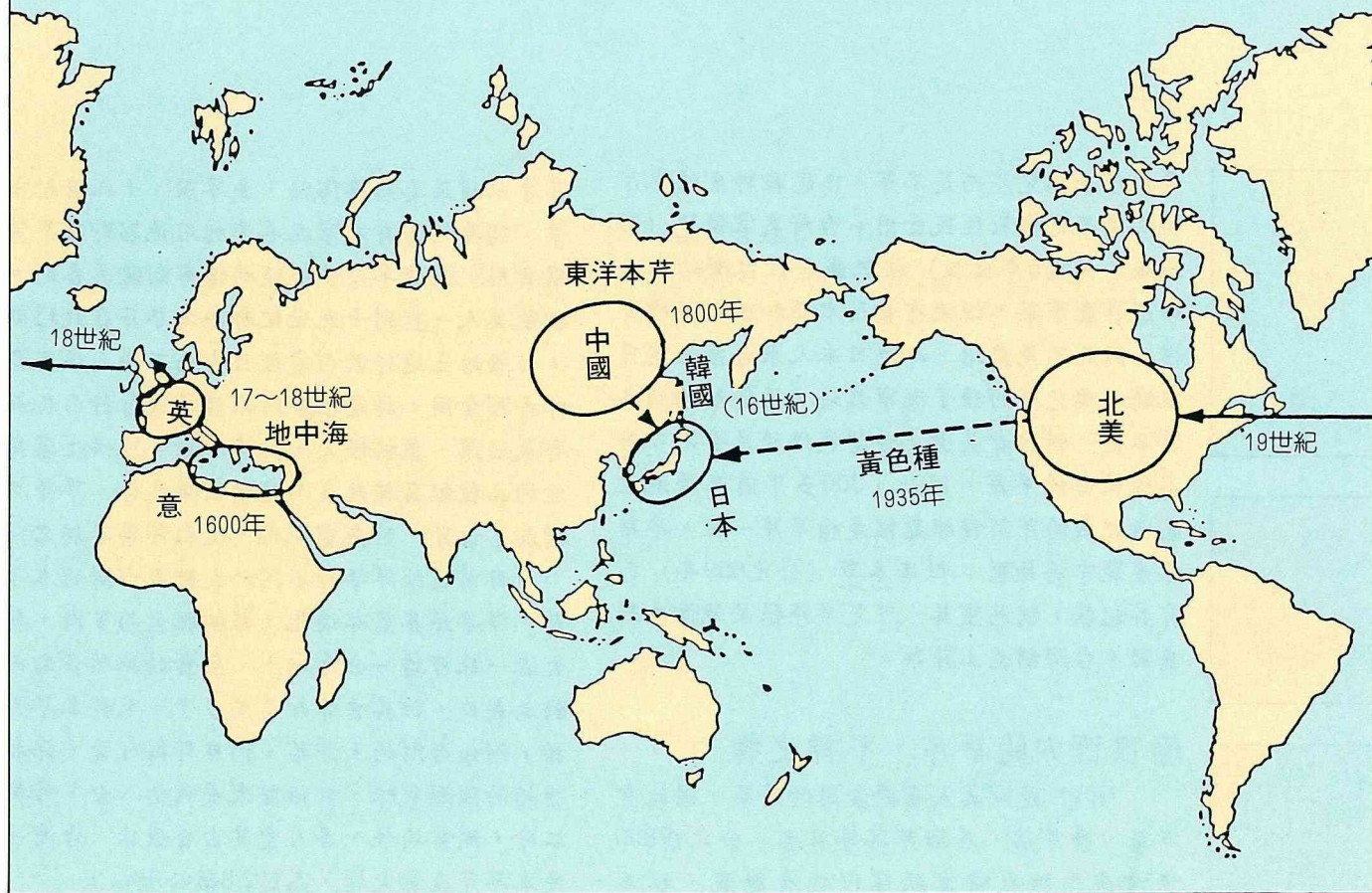
其實，古說文中沒有芹字。考周禮音義記載，芹說文作苽，因此，說文之有苽，無芹是很明顯的事實。今說文各本有芹字出現，並訓為楚葵，從艸斤聲。恐怕就是不知道苽即芹者妄用的，所以爾雅也增列了芹字。苽字，從艸近聲，指一種類似蒿之菜，周禮有苽菹。但詩禮皆作芹，而注為楚葵，並按為今人所食之芹菜。可知我們使用芹字也非常久遠。約俗成定，不可能再使用藟或苽字。好在芹字筆劃很少，很符合現代人的用字需求。

水芹最古老的用法，據周禮天官列為七菹之一。七菹指韭、菁、茆、葵、芹、蒹、筍等七種蔬菜可供酢菜、酸菜、鹽菜用途者。顯然是採摘後還經鹽漬加工方才食用的。本草中陶隱居曰：「其二月、三月作英時，可作菹。及熟，燻食之。」換言之，當開花時採來做鹽漬加工，等到熟成後以火炒食之。別本注曰：「芹有二種，荻芹取根，白色，赤芹取莖葉，並堪作菹及生噉。」可知隨著不同的芹種不但食用部位不同，還生噉呢！蔬菜生吃的習俗在我國應該是罕見的。近代洋芹盛行生吃，在我國古時候也有過生吃芹菜的習俗，真是令人難以猜想到的。

■很東方的水芹，古風猶存

水芹的分布很廣，從中國大陸，朝鮮半島，日本，印度，馬來半島，印尼等東南亞地域，一直到澳洲東部的昆士蘭等大洋洲都有野生紀錄。當然，台灣也有其分布。我國栽培最

洋芹栽培種之分布和其遷移



早，也有推測到起源於公元前2183年夏太康時候。日本在十世紀前半也栽培利用，在日本和歌中也將水芹列為「春之七草」之一。雖然水芹在中日兩國自古已成為普通蔬菜，在歐美却無聞無名，古文獻中迄今沒有關於水芹的記載。因此，水芹擁有Chinese celery（中國芹菜）或Japanese parsley（日本香芹）的洋名。中日兩國的栽培習慣均採取野生種稍加人為選拔而育成，因此，栽培種進化情形很低，沒有什麼品種上之分化，所以在栽培種和野生種之間尚無形態上的不連續性差異存在。換言之，水芹古風尚存，這是很難得的。以前赤莖而非常芳香的小葉種水芹曾受歡迎，現在以莖葉均為綠色，稍加軟化栽培就會變白的水芹商品價值較高，看情形水芹也得趕時尚而洋化了。但無論如何演化，希望古香尚存，不然芹菜炒肉絲怎麼吃才好呢？

還有一種芹菜也是中日兩國栽培利用而歐美人士罕用的。中國大陸稱為**鴨兒芹**，日本叫做野蜀葵或三葉芹的，不過，近年來日本盛行中國蔬菜之後，也改叫鴨兒芹了。

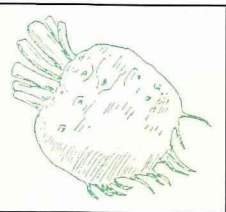
鴨兒芹原產日本，分佈於中國大陸，台灣

，朝鮮半島和北美東部。軟化栽培者稱做芹黃或白芹菜，乃冬春之交的嘉菜。

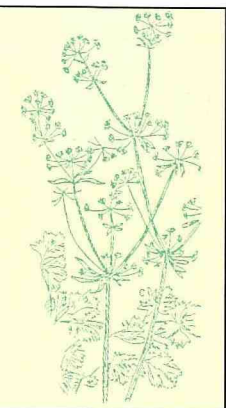
國人喜食芹菜，但台灣的情形又如何？利用何種芹？台灣通史裡，連橫在農業志蔬之屬記載：芹有水陸兩種。台灣通志、風山縣志、諸羅縣志、恒春縣志、淡水廳志等台灣古史料的物產裡均記載：「芹有兩種，水芹生水中，旱芹生卑地，有赤白二種。赤芹害人，不可食」等。這些都是從本草抄錄而來的資料，並非實際調查當時（清朝康熙～光緒年間）台灣栽培利用的實況而紀錄的。水芹和鴨兒芹在台灣都有野生，分布在海拔300公尺以上的較冷涼低溼的山地裡。但是，在數百年前漢人拓植台灣時，原住民性格強悍，以射獵為生且嗜殺人，漢人不敢至山地。何況李時珍云「蛇喜食芹，驚蟄後忌食」。在大陸溫帶地區蛇會冬眠，春暖活動起來怕會危害及採芹人始有此警語。但台灣四季如春，古時候山地裡隨時都有毒蛇出沒，更不敢犯禁。諸羅縣志記載北路產於冬春之交，嫩而肥美。北路乃指台灣西部台南至基隆，以鹽水港為中心。風山縣志記載興隆莊產最多。可知古時候台灣還是有栽培的，但不



旱芹



根芹



香芹

是水芹或鴨兒芹而是旱芹。山區裡野生的水芹和鴨兒芹自有原住民食用。台灣農家便覽（第三版，民國5年出版）裡記載居住台灣的漢人雖然喜食芹菜，但沒有食用水芹和鴨兒芹的習慣，因此不見栽培，却是日本人來台後始從日本購入鴨兒芹的種子從事栽培，技術幼稚而品質不良，利用者甚少。台灣栽培的是香氣多而不適軟白的旱芹。因此，300多年前台灣地方志所記載的芹菜種類應該是指旱芹一種。旱芹原產地中海地區。但唐本草（公元659年）已有其記載，稱為莖葵。可見旱芹很早就傳佈到我國，台灣稱為土芹菜。

很西方的旱芹，不祥之物

旱芹是歐美人喜歡食用的芹菜。因此有洋芹、番芹菜、美國芹菜等異名。公元前850年前荷馬的史詩奧狄賽中已有記載，稱為Selinon。公元前490~480年前的貨幣上已刻有芹菜。第9世紀的法文或義文詩中都有描述其藥效和價值。野生的旱芹生長於歐洲之濕地。一般認為是原產於地中海地區。但據近年的研究推測，原產地擴及瑞典東部、埃及、阿比西尼亞、高加索、巴基斯坦、印度等地。唐朝時旱芹已出現在我國就容易瞭解了。埃及王羅美士三世（公元前1225年）的墓中出現編織成花冠的旱芹。顯然是歐洲人早已利用野旱芹。羅馬、希臘時代做醫藥用栽培而非蔬菜用。由於跟葬禮有關，自古被認為是一種不吉祥之前兆的植物。中世紀法蘭克王朝的查理曼大帝（公元768~814年）在其「農園之帝國法令」裡，將旱芹也列入藥用植物推廣栽培，也只應用於治病，所以野旱芹的smallage尚有藥芹菜的別名。

古代的歐洲人為什麼不吃旱芹呢？國人嗜食旱芹乃是愛其香，但歐洲人忌食旱芹却是怕其強烈的香氣。到了1623年，法國才將芹菜做為食物利用，但也限於利用作香辛料用途。至十七世紀發現晚夏或秋季栽培的旱芹保留至冬季能減低其濃郁的香氣，使其葉柄更適於做涼拌菜，或利用幼芹之葉片和葉柄拌油生食，旱

芹才以蔬菜姿態傳佈法、義等國。十八世紀中葉，瑞典的富有人家在冬季利用地窖貯藏旱芹供食用，此後旱芹就迅速的傳布到歐美各地。但歐美人一直到十九世紀都認為旱芹在栽培時，必須培土進行軟白處理且去除不快之強烈氣味方可食用。於是很多所謂容易或自行白化而香氣淡薄，葉柄碩大，組織脆嫩，可供生菜用途的品種經育種改良而陸續出現迄今。旱芹又增加了白芹，巨無霸芹菜，金白芹菜等別名。

目前這種洋旱芹不同於大陸或台灣的本旱芹。洋旱芹其莖部退化，葉柄肥大而多肉，碩大者一株可達一公斤以上。生食時雖然多肉而較為爽口，但其香味却是差多了。至於本旱芹種，例如台灣的土芹菜，仍然野得可愛，保持原始的強烈氣味，評估起來香味佔八分，外觀二分，聞嘗均佳，吾人愛其古香原味。台灣去年本旱芹產量大增，高達2.8萬公噸以上。

地中海東岸地方還有一種芹菜原產，現稱為**香芹**。公元前400年希臘人以parsley命名，其意義就是芹。生長於岩石地帶，因此其拉丁屬名意即岩芹（rock parsley）。香芹和旱芹相反，香芹在原產地自古栽培利用迄今。公元前100年就記載有繡葉種和平葉種，認為二者是性別不同使然。古代希臘以香芹象徵死亡和悲哀，當時用以作葬禮的花冠或墓碑上裝飾品。由於香芹種子有休眠性，發芽需40~50日。古人不知，因此產生不少有趣的迷信。例如播種後要在今世和來世之間往返7趟才會萌芽；種植後忌移植，移者會有不幸；甚至口裡唸所痛恨者的名字，一邊採折香芹的莖，可在2日內咒死對方等。古羅馬和希臘人利用香芹作香辛料用途，可助消化，並以生吃防止惡醉，並認為食用後能解毒。除供肴饌上的裝飾品外，也作宴會桌上的點綴用途。十三世紀始經中歐傳布到北歐，並於1548年由地中海的撒地尼亞島傳入英國，再經100年後傳入美國。香芹何時東來不詳。但日本的大和本草（1709年）已有記載，稱為荷蘭芹。日本在17世紀中葉已和荷蘭人通商，很可能是那時候傳入日本。台灣成為日本殖民地之後始從日本引種栽培，但



洋芹菜是一種旱芹，葉柄肥厚多肉，適合涼拌生食。

不普遍。大陸也在民國初年引種試植，國人不甚喜愛，所以也未能普遍。同樣是芹種就東西方所接受的程度而言，有如天壤之別，你不覺得奇怪嗎？

香芹除上述繡葉種和平葉種之外，還改良成食根用的**根香芹**（root parsley），食莖用的**義大利香芹**（Napolitan種），後者如同洋芹一樣可供生菜食用。其實，洋芹也有根用洋芹，在表土下生出蕪菁狀的球形根，宜於做湯或燉菜用，但不適於生食。在歐洲是一種日常蔬菜，可是英、美國從未能普遍。同樣是西洋人，在不同民族的口中還是有不同的反應，又是為什麼？

其實，香和臭並不是絕對性的，例如旱芹

在東方人的口中，固然是以其香取勝，但在西方人的口中可不是那麼一回事。試想西方人心愛的香芹，你不是感覺到腥臭難聞嗎？筆者非常佩服那些嗜食臭豆腐的親友，那種遠遠就可聞到一股絕難以承受的臭氣却能放入口中，天啊！我寧可繞道三千不惜汗苦都得由其風向上游而過。

香芹在東方由於歐美式飲食生活之擴展，利用者日增。不過還是僅止於餐盤中擺飾用途。要把那一小撮深綠繡葉狀物放入口中，必須有點勇氣，不是嗎？最近日本每年的香芹產量已高達10000公噸。台灣也有若干生產，但上不了台灣農業年報的統計資料，可見我們仍然是一個保守傳統，非喜新厭舊的可愛族群。

近年來，香芹又出現一種綠得可愛的矮性種，不供食用，而專為布置花壇邊緣栽植用的。也許會引起以綠色為號召的若干人士的關愛而登堂入室。

綜之，愛芹者愛其香。芹香何在？尋香主乾聞婆全身散發香氣，香芹亦然。

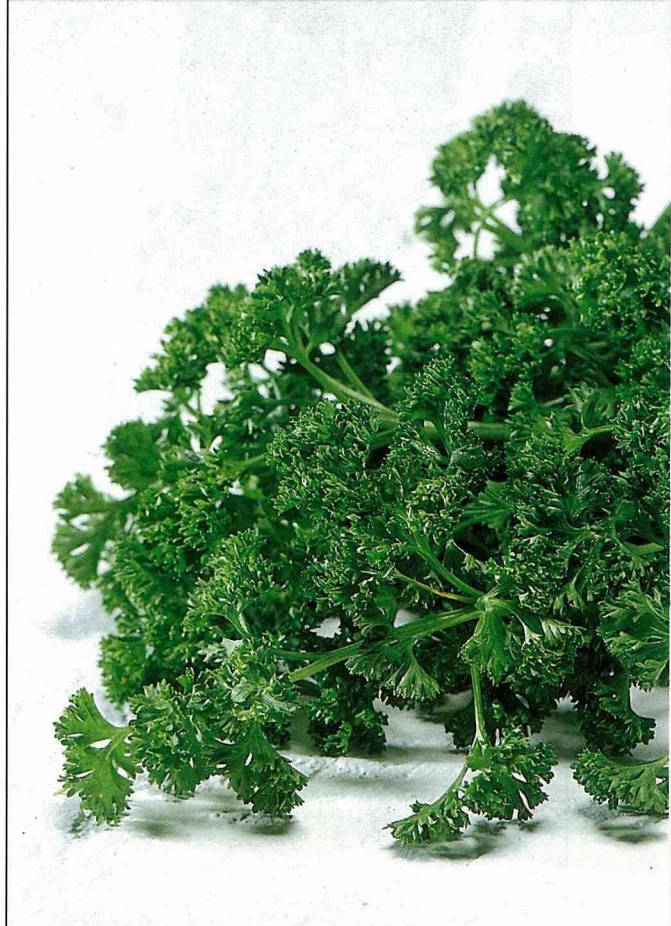
■ 芹香那裡來？

芹菜的葉、莖、根等全身的營養器官的薄壁組織中，以定點分散有油管 (oil duct)，油管呈細長管狀，通常由一層周邊細胞包圍而成管道，芹香精油在周邊細胞中生產而送入油管中，葉柄的油管粗細隨芹種而異，水芹、香芹、鴨兒芹等細者內徑不過20微米 (μ) 左右，洋芹之肥厚者可達50微米以上。油管的數目和維管束多少有關，後者愈多油管也愈多。葉片中油管分布在葉脈而不在葉肉。

果實中也有油管存在，但果實中的精油另存一特殊組織叫做油腺 (vitta) 中。香芹、洋芹、鴨兒芹的果實都有6個油腺，分別在種子背面的5個維管束間有4個油腺，種子腹面左右各1個油腺，這是繖形科的果實的標準構造，例如時蘿、姬茴香、馬芹都是6個油腺型的。但鴨兒芹的油腺還分三支管。香菜的果實背面的4個油腺退化了，僅剩下腹面的兩個油腺。油腺內層有一細胞層專門生產精油而送入油腺中。或許有一天我們可以進去這香料生化工厂中，好好參觀一下自然界的神奇巧妙。

芹香精油通常利用水蒸汽蒸餾法而取得。從果實萃取者稱 **芹菜子油** (seed oil)，收率較高，2.5~3%，呈黃~綠褐色液狀。由莖葉萃取者叫做 **芹葉油** (leaf oil)，收率低，大約0.1%，物以稀而貴。但二者香氣有異，前者僅供食品香料用途，後者除食品香料用途之外，尚可供化粧品香料、香水等之用。

香芹含精油量較多，以芹葉油而言，可達0.25%收率，芹子油平均收率為1.5~3.5%，但有高達7%者。香芹葉油主要產地在法國、匈牙利、荷德也有少量生產。世界年產量不過100公斤。香芹子油呈黃~琥珀色粘稠液。以



西方人喜愛的香芹，俗稱巴西利。在東方僅止於餐盤擺飾的地位。

英、埃及、波蘭、荷、法、印度為主要產地。世界年產量達5萬公噸以上。

芹香化學成分隨芹種而大異，難怪人們的官能有所喜惡不同。

旱芹之特殊香氣由瑟丹內酯 (sedanolide) 表達，不要小看其含量僅占精油總量之0.5%，香氣的世界乃弱小族群領導多數族群的可愛的地方，不會讓擁有80%席位的萜烯左右天下，堂堂代表群香而為旱芹香主。奇怪嗎？旱芹的其他香氣成分如下 (精油中含量%)：

- 萜烯 (limonene) 80%
- β -芹子烯 (β -selinene) 10.5%
- α -芹子烯 (α -selinene) 0.5%
- 丁基苯酞 (butyl phthalide) 1.0%
- 戊基苯 (pentyl benzene) 1.0%
- 香葉烯 (myrcene) 1.0%
- α -對-二甲基苯乙烯 (α -p-dimethyl styrene) 0.9%
- β -蒎烯 (β -pinene) 0.7%
- α -蒎烯 (α -pinene) 0.2%

此外，還有很多微量成分：例如檜烯， β -一攪香烯，含氧萜烯，沈香醇，異戊酸，二氫化香芹酮，水芹烯醇，香芹酮，香芹醇，大茴香醚，乙酸香芹酯，紫蘇醛，百里香酚等。



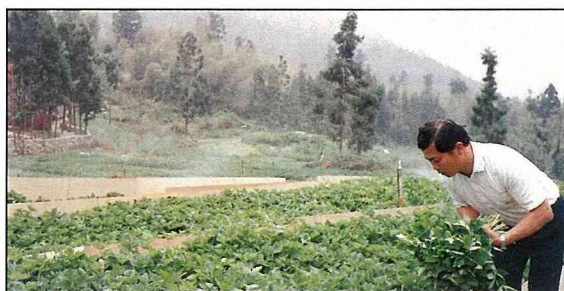
，從7種樣品中初次發現香芹油中含有百里香酚且多達2%。斯多爾 (Stahl, 1964年) 曾分析多種香芹子油，認為可以根據肉豆蔻醚，芹菜腦和四甲氧基丙烯基苯的含量比率，將香芹子油分成三大類別。至於香芹葉片的特殊香氣主要和 β -水芹萜烯，萜品二烯，對-蓋三烯等三個香氣成分有關。

■ 保健香藥草，改善血壓

香芹在歐洲自中世紀後做為藥草 (medical herb) 用途，早芹在前世紀還供風濕症治療用途，被認為對中樞神經有鎮靜作用和強化功能。自古做為驅風劑，利尿劑，催淫劑等使用。當然，這些藥效有待今後醫學之研究証實。其實最近報載美國一動物實驗証明芹菜中含某種特殊成分可以降低血壓，不少高血壓患者以喝芹菜汁來協助血壓的控制，患者認為確實可以使血壓降低一些。是否真正有效有待臨床試驗。但從芹菜的鉀離子含量高達鈉離子含量的3倍而言，正可藉由芹菜汁修正飲食上鉀／鈉比值的問題。一般攝取過多鈉量時，血壓也會隨著升高，限制鈉離子的攝取有助於改善血壓。另外鉀離子的攝取，許多專家相信可以預防高血壓，甚至治療高血壓。那麼，生喝芹菜汁能提升鉀／鈉比值，再加上芹菜熱量低，纖維成分多，可涼拌生吃，對於跟血壓相關的肥胖、高脂肪量等因子也應有改善效果，如果又含有特殊化學成分確實能降低人的血壓，對於芹菜，甚至野芹情有獨鍾，應該可以原諒的。何況，家芹、野芹一樣香得可愛。(100公克的生芹菜中含鉀量為285毫克，含鈉量為88毫克，可供飲食參考。)

香芹的特殊香氣由芹菜腦 (apiol) 主宰，芹菜腦別名香芹樟腦 (parsley camphor) 占香芹精油總量中的18.3%。其他重要香氣成分有肉豆蔻醚 (20.6%)，水芹萜烯 (12.4%)，對-蓋三烯 (9.2%)， α -二甲基苯乙烯 (7.2%)， α -蒎烯 (5.1%)、香葉烯 (4.3%)，萹烯 (3.6%)，萜品二烯 (2.1%)，對-甲基乙醯苯 (1.9%)， β -蒎烯 (1.8%)， α -萜品醇 (1.7%)，對-繖花烴 (1.4%)， α -欖香烯 (1.0%) 等，據麥利德 (MacLead, 1985年) 確認得47種香氣化學成分。

除芹菜腦之外，和香芹的特殊香氣有關的化學成分有肉豆蔻醚，水芹萜烯，對-蓋三烯， α -二甲基苯乙烯和萜品二烯等。香芹的香氣成分隨品種，栽培地域，栽培方法等條件之不同，不僅化學成分有異，各成分的含量比率也有很大之差異。例如斐儂 (Veron, 1983年) 報告分析得27種香氣成分，其中對-蓋三烯含量竟多達50%，而 α -對-二甲基苯乙烯 (0.09%)， α -蒎烯 (0.01%)，香主的芹菜腦僅以痕跡量存在，真是寡人孤獨得離譜。西門 (Simon, 1988年) 調查104種香芹精油樣品



鹿谷鄉氣候冷涼，盛行栽培山芹菜，以鄉土野蔬姿態上市，頗受歡迎。



台灣土芹菜是一種旱芹。
(曾文田／攝)

● 雞肉捲用香油

香芹葉油 (Parsley leaf oil)	57.2
甜馬郁蘭油 (Sweet marjoram oil)	30.8
旱芹子油 (Celery seed oil)	41.8
旱芹含油樹脂 (Celery oleoresin)	83.6
丁香油 (Cloves oil)	79.2
姬茴香油 (Caraway oil)	22.0
甘椒油 (Pimenta oil)	99.0
月桂葉油 (Bay leaf oil)	17.6
肉豆蔻油 (Nutmeg oil)	8.8
胡蘿蔔子油 (Carrot seed oil)	17.6
辣椒含油樹脂 (Capsicum oleoresin)	22.0
黑胡椒油 (Black pepper oil)	520.4
	1000.0

芹香的主要功能當在香辛料，食品香料和化粧品香料等用途。例如芹實磨成粉末混鹽而成的芹鹽 (celery salt) 可供魚、蛋、沙拉、蔬菜汁等之調味利用。芹實粉末和胡椒粉混合製成的芹菜粉 (celery pepper) 更是餐桌上常見的佐料之一。芹子油可供湯、醬、醃菜、番茄汁等調風味用食品香料用途。香菸的加香也常利用芹子油。芹子葉油是雞肉捲用香油的靈魂，提供其配方供你參考。

如果你發現香豌豆、夜來香、茉莉花等花香的香水要賦與獨特韻味還是少不了芹子油，用量雖少，僅僅0.2%的添加量，就有畫龍點睛的功能，更會歎止矣。順便介紹茉莉香料的配方如下，也許那一天心血來潮調製一瓶供情人節或女友生日禮物用吧！

● 茉莉香水配方

苯甲醇	135	非洲香葉天竺葵油	5
乙酸苯甲酯	420	香葉醇	20
丙酸苯甲酯	10	牻牛兒苗醇	5
丁酸苯甲酯	10	乙酸對-甲苯基苯酯	2
純秘魯香脂	20	橙花油	5
純苯偶因	20	戊基肉桂醛	35
橙花醇	10	吲哚	25
沈香醇	130	純衣蘭油	30
乙酸沈香酯	80	麝香醇	1
佛手柑油	30	芹菜子油	2
苯甲酸沈香酯	5		
1000			

說不定還有人問，聞芹香可否提神？或有甚麼芳香治療效果。據美國香味治療研究基金會的一項研究顯示，置身於玫瑰花香的環境可提神而增進工作效率高達17%。因此，美、日已有些大飯店、醫院以及辦公大廈試用花香提神，減少工作壓力並增進工作效率，效果相當不錯。

至於芹香的提神效果，上述研究機構也調查過。目前答案是沒有效果。台灣俗語說：一樣米可養百種人。按理而言，一種香也有百種功能。有何芳香治療效果，自己尋找去吧。祇是你不覺得太貪得無厭嗎？芹香已經給你不少好處，還是知足常樂吧！

