

芫 荽

別名：香菜，胡荽，香菜子

學名：Coriandrum sativum L.

芫荽具有獨特的香味，能爽口開胃。菜湯加入芫荽，可增加特殊清香，是菜蔬中獨有的甘草角色。芫荽又名香菜、胡荽、香荽，原產於地中海沿岸。由於芫荽「根軟而白，多鬚綫綫然，故謂之荽。」且是張騫得之西域，所以名為胡荽；後為避石勒諱，改作香荽。

最古老的芳香蔬菜

芫荽是人類歷史上用於藥用和調味食品上，最古老的一種芳香蔬菜。西元前16世紀，埃及即有使用芫荽的記載。西元1世紀，義大利古城龐貝廢墟中曾發現芫荽子。18世紀法國人開始抽取芫荽香油做為香水原料。而芫荽子更是印度人製作咖哩粉時，極為重要的材料之一。

我國對芫荽的利用也有極長的歷史，且隨著地域的差別，使用芫荽的方式也不儘相同。南方地區，特別是閩南和東南亞僑胞，逢年過節，吃潤餅、春卷，芫荽絕少不了，作蔬菜芳香調味和冷盤佐餐之用。至於北方，則常用較大幼苗作芳香菜食用。

全株種子可供藥用

芫荽全株和種子均可供藥用。具有味辛、性溫平、氣芳香、有疏風散寒、發表、透疹、開胃的功能。全草對於感冒鼻塞、麻疹不透及飲食乏味具有一定的療

效。芫荽子自古以來即是治牙痛、胃寒痛和腹瀉的良藥。

芫荽可以藥用，但多食也會產生副作用。醫書中記載，芫荽久食損精神，令人多忘」。雖然

可以「合諸菜食氣香，令人口爽」，但對於長期患有口臭、腋臭、脚氣病著，則不可食。李時珍本草綱目還說，芫荽對補藥功能具反作用，食補藥和藥用有白



朮、牡丹皮者忌食芫荽。而道家練丹之人，亦因芫荽有散發之作用，也將芫荽列入道家五葷之一

香料食用風味有別

芫荽的食用方式很多，除作菜食、冷盤、調味之用，也有醃漬食法，風味各有不同。芫荽子除供藥用，更是香料商品之一。目前生產芫荽油最多者，為前蘇聯共和國。

芫荽子香料，有粉狀和粒狀兩種。粉狀芫荽子，大多用在糖果、肉類加工、烘焙食品和湯類罐頭等。美國肯塔基州所生產的杜松子酒，則是運用該州所生產的芫荽子作酒類香味調配而成。

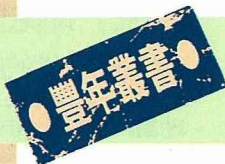
粒狀芫荽子都為醃漬香料。而芫荽子中提取的芳香油，香氣良好，是製造香水、花露水、化粧品和肥皂極佳的添加香品。

採株取子提煉香油

無論生食或加工，芫荽不愧為香藥及香草之屬。本省農家，少有大片種植芫荽者，每多於菜圃邊，闢種一小畦，作調味菜用，和歐美大量種植芫荽，採株取子提煉香油，兩相比較，差異甚大。

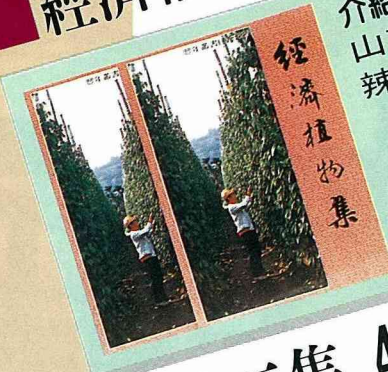
芫荽對水土要求不嚴，栽培容易，本省因氣候合宜，全年皆有生產。縱然芫荽種植不難，農民希望豐收的心理却是古今皆然。湘山錄一書記載明、清時代農民播種芫荽的趣事：由於當時民間世傳，在播種芫荽時，口誦褻語，芫荽便可滋茂繁盛，所以農民相效而行。因此士大夫則將穢談者引伸為撒芫荽。

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 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