

推廣香辛類蔬菜 讓國人食而知味！

走 過台北市大街小巷，餐飲招牌琳瑯滿目，菜單花樣推陳出新，什麼茶脯雞、蔥爆蟹、荷葉蝦、味噌苦瓜、百花釀豆腐，招招吸引著台北人的眼睛和味蕾，「民以食為天」是歷久彌新的至理名言。今天，居住在大台北地區的人以追求美食為人生樂事者愈來愈多，難道只有「外食」才

能享受這些佳餚名饌？

聰明的家庭主婦們其實不需大廚坐鎮，在家也能調理出新鮮美味的拿手好菜，秘訣就在會不會用有畫龍點睛效果的另類蔬菜——香辛類蔬菜。想想看，川味牛肉麵裡如果少了紅辣椒，客家菜如果沒有九層塔來襯托，魷魚羹裡卻不見纖細的香菜末來調味，

這些佳餚美食就都走了味！講究配菜配料，在清淡中多加一點芳香一點辛辣，使之入味透澈，則吃起來更知道海鮮的鮮度、牛肉的滋味……

香辛類蔬菜一般是指具有甘、酸、苦、辣、辛味以及特殊香氣的蔬菜，可作為食品調味賦香之用，有增進食欲的效果，對於微生物也有不同程度的抑菌作用，將來在天然防腐劑、抑菌劑等食品加工業的發展，前途無量。

在美國、西德和日本以香辛類蔬菜為對象，研究出其中含有若干抗氧化活性高的物質，更進一步探討在生物體內捕捉有害自由基的功能，甚至抗癌、保持腦細胞活性、減緩老化等機能，也已得到科學家証實。近年流行的芳香療法，使用了50-100種的精油，有不少是以香辛類蔬菜為原料萃取精製而成。

其實，我國自古即有藥膳、醫食同源的說法，日常飲食中多多利用香辛類蔬菜，既可享受美

■聰明的家庭主婦懂得善用香辛料來搭配主食，讓居家飲食增添情趣。





食，又有保健效果，值得推廣。一般食用的蔬菜種類大約100種，常見而重要的香辛類蔬菜有：

- 十字花科：芥菜、山俞菜。
- 石蒜科：分蔥、薤頭、洋蔥、大蒜、韭、細蔥、大蔥等。
- 繖形科：芫荽、香芹、茴香、旱芹、細葉香菜等。
- 薑科：薑、襄荷、薑黃等。
- 唇形科：薄荷、紫蘇、百里香、羅勒、迷迭香等。
- 茄科：辣椒、番茄等。

推廣香辛類蔬菜的最大目的是要增加蔬菜種類，發展成適地適作的地方特產，例如宜蘭的蔥、青蒜和薑；公館的紫蘇；雲林的芹菜、辣椒；屏東的苦瓜

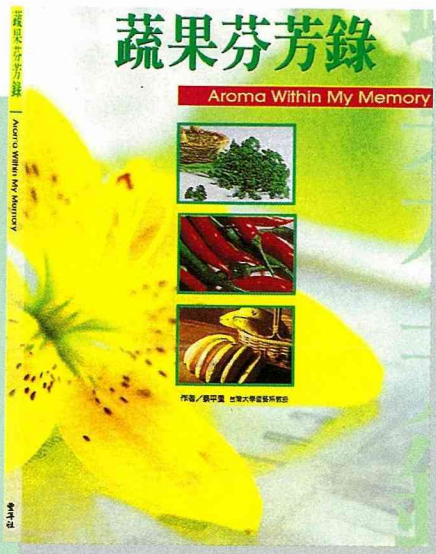
■橘子皮妙用無窮，讓牛肉滋味更美。這道「橙皮牛肉」一共用了5種賦香材料：新鮮橙皮，乾辣椒，八角，鮮薑，蔥段幾支，一小撮香芹（又名巴西利）作陪襯。



等，在消費市場上都佔有一席之地。此外，國內近年盛行的休閒農業與市民農園，如果鼓勵種植市面上少見而不容易買到的香辛類蔬菜，必可增加栽培樂趣而大受歡迎。讀者們現在對芹香、蔥味、香荳、辣椒、辛薑有興趣嗎？不妨買一本豐年社出版的拙作《蔬果芬芳錄》，幫助你進一步親近香辛類蔬菜。豐年社還會贈送一份「香辛類蔬菜食譜」，介紹

香椿、九層塔、艾草、茴香、香菜、紅鳳菜、野蜀葵、角菜等8種香辛類蔬菜的民間調理方法，有22道菜餚。

如果您還想了解更多有關蔬菜生產方面的實際問題，請向國立台灣大學農學院農業推廣委員會，免費索取另一本拙作「香辛類蔬菜推廣試論——從台灣若干農業問題和北部蔬菜生產談起」，地址：台北市羅斯福路4段1號。



豐年叢書·最新出版

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

每次郵購另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥 00059300 豐年社

服務電話：(02)362-8148 分機30

贈品



香辛類蔬菜食譜