

好惡兩極

提到芫荽，常常有種惆悵的感覺，因為自己太愛吃它了，而矛盾的是每次和高中的死黨一起去吃魚丸湯、大腸麵線，她們竟然都異口同聲的罷吃芫荽，極端的厭惡，還說芫荽咬起來，牙齒怪怪的，像是咬到鋁箔，誇張的好像是要她們吃金屬一樣的表情，這時尷尬的我，益發顯得南投鄉下長大的血液，和台北大都市文化格格不入的樣子。好在後來每次在台中復興路吃「台中肉丸」時，發現好多同好，不論是吃肉丸、冬粉湯都央求老闆多加一點芫荽，這時頗感欣慰，原來好多人都很愛吃嘛！

最佳女配角

好多羹湯料理都少不了芫荽，高貴如魚翅羹，普通如魚皮白菜羹，小吃攤上的貢丸湯、蘿蔔湯、肉羹、魷魚羹、蚵阿麵線、豬血湯、豬血糕，甚至海產粥、腸旺等等，這些菜中使用芫荽的比例也許不高，但是少了它，滋味就要遜色很多，幾乎可以說芫荽是閩南菜或小吃中的最佳女配角，芫荽出場的比例，可能還高過客家人吃九層塔。

反客為主

幸好吃芫荽到底不是一件嚴肅的事，不愛吃就不要放，放了大不了挑掉。我因為特別愛吃芫

荽，所以認真的種也認真的吃。每次朋友看我這樣吃芫荽都滿驚訝的，人家都是「欠香」的一點一點的吃，而我是大把大把的當它是青菜。這種「慣習」說來也是和媽媽有絕對的影響，回想從小家母冬天最愛的熱拌菜，就是白蘿蔔絲用熱水快速的過熱水川燙一下，稍微擠乾，淋上醬油、麻油、烏醋，然後幾乎是「香菜」切得比白蘿蔔多的趁熱拌一拌就上桌，記得醋要多一點，這樣才會酸香的徹底。

於是，我們一家都是這樣反客為主的吃法，雖然主角都是菜，但對喜歡吃芫荽的人，一定都會讚賞這道美味。

芫荽





七年一作

專業的芫荽菜農，不是老守著自己的土地上種植，反而像遊耕一樣，到處遷移。小時候就聽說，種過芫荽的土地，七年不能再種芫荽，因為芫荽很吃肥，會造成很深的「連作障礙」。至於在花盆裡種芫荽，問題似乎不太嚴重，可能是因為種得稀少，又吃得快吧！但是芫荽的苗期好長，常常看它兩片兔耳似的子葉長出好幾天，細羽狀的真葉才長出來一小片，然後又是好久才又再長一片葉子。所以在屋頂種芫荽，空間本來就有限，遇到這個慢郎中，真覺得很浪費地方，後來我就想到一個好法子，撒種時，就和長得很快的茼蒿一起混著播，茼蒿長得快，等它蓋過芫荽，雖



■在市場上無意見到一個老先生，總是把他的芫荽綁成美麗的扇型，而且一大把才20元，想必他也很愛吃芫荽。

然還不算很大，但趕快先收穫起來，這時芫荽也漸入佳境，長到了開始有點像芹菜樣子的時候，反而覺得每天都可以漸收外葉，比較覺得有小有收穫的成就感。

生汁不宜多吃

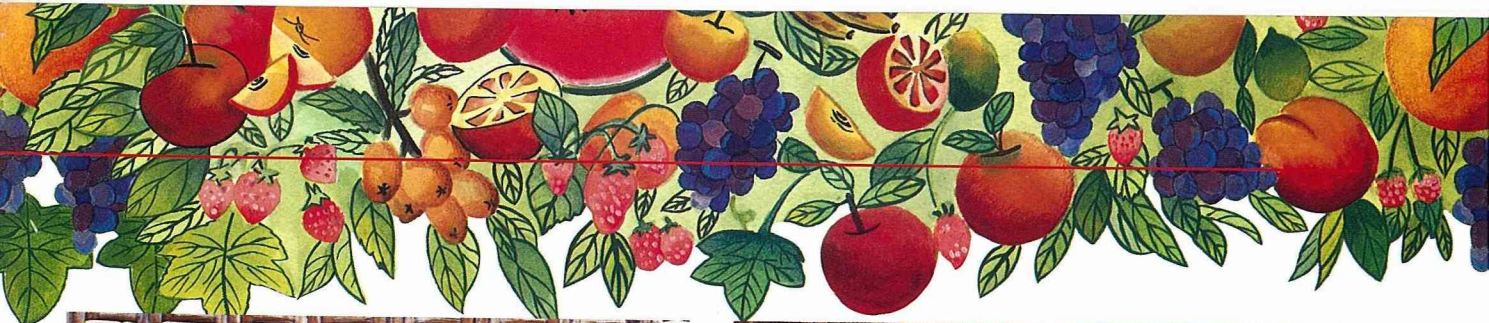
以前流行的果菜汁和現在流行的生機飲食，都鼓勵儘量生吃蔬果，而芫荽雖然大家也都習慣生吃，但是有些書本卻明確的記載芫荽生汁不宜大量多吃，原先認為它是深色蔬菜，維生素含量高，應該是對安定神經有幫助，但它的精油含量也高，過量食用反而容易造成神經失調。好在純的芫荽生汁也不太好喝，果菜汁的食譜中也是點綴的揪一點加在水份較多的蔬菜汁如甘藍、鳳梨汁。

難怪芫荽老是只能當配角，也是傳統市場，那種老主顧不願花錢，卻又希望菜老闆多給一點得「人情菜」。



■我種芫荽時老嫌它長得慢，就讓它先寄在別人籬下等候時機，這樣眼不見為淨，就比較不會抱怨它的不長進。





■我喜歡用茺荳代替芥菜，炒鮑魚菇這種水水沒個性的菜餚。



■茺荳拌燙過的羅漢菜，加點油和很多醋，是家母在秋冬季茺荳上市後常做的家常菜。

吃梗不吃葉

茺荳雖然老是擺脫不了老二的命運，但是也有當名菜的時候，如香根牛肉，炒的不是真的菜根，卻是茺荳的葉梗，我也喜歡用它來炒海鮮，至於拔下的葉子，就拌上乾玉米粉炸成菜酥給孩子當點心，或是卷在肉片裡烤來吃。



■茺荳梗單獨挑起來，大火快炒花枝或是牛肉絲，十分的對味。

如八角小茴香濃郁，倒也清香雋永，下次不妨試試。

辛香芽菜

喜歡吃芽菜、孵芽菜的高手，不知可曾嘗試孵茺荳芽菜，味道非常的濃郁，東南亞有些餐廳直接就用小碟孵著它，直接上桌，現採現吃，十分有趣吧！

在本省通常都是初秋8-9月以後才容易種成功，隔年3-4月以後就漸漸不行了。於是，有時就將來不及播的種子，偷偷灑在室內盆栽的空隙，看它三不五時的冒出一些細細的茺荳芽，這樣在家裡就算不是茺荳的生長季，也偶有小收穫充數了。

■

外來蔬菜

茺荳有很多的別名，其中也稱為胡荳，所以原來它是道地的外來蔬菜，和芹菜、胡蘿蔔、茴香都是同一家族的香料，難怪味道有點相通，而且沒有茺荳時，切些少量的胡蘿蔔葉子，味道也十分相似。茺荳在開花之前長的

葉子也很像茴香，而我每次種茺荳倒是喜歡留些老株讓它開花，跟蕾絲花的感覺很像，也是壓花的好材料。滷牛肉的時候如果什麼香料都沒有，丟一點茺荳種子下去，煮出來的牛肉，味道雖不



■烤小里有肉卷時，用大蔥或生薑的，改用茺荳，也有意想不到的美味。



■茺荳拌上乾的玉米粉，又是一道

