

香椿替代青蔥 好處多

文／王鳳英 元培科學技術學院

亞洲蔬菜中心於93年公布香椿為150種蔬菜中抗氧化第一名的蔬菜。在台灣把香椿當蔬菜吃，大多僅於吃素的族群中流傳，目前尚未普及化，實在很可惜。

當青蔥價格高抬至3~5倍，甚至貴到每台斤250元時，您可否想過用其他蔬菜替代呢？一般人常用洋蔥、紅蔥頭及九層塔來取代，其實也可用香椿替代青蔥，而且好處多多呢！

香椿為楝科多年生落葉性喬木植物，葉為偶數互生的羽狀複葉，長5~15公分；小葉長10~20公分，寬2~6公分，對生，10~20對，全株具濃烈氣味。為台灣中低海拔山區及一般庭園栽培的藥用植物。

在台灣，香椿可說是全方位的新興作物。多以扦插或種子繁殖，香椿用途廣泛，不僅是景觀及造園上常見之樹種，樹幹可為傢具及建築材料，同時也是蜜源、油料、飼料、樹葉可為的蔬菜。

春秋戰國時代即已將香椿當做用材樹種以木材性質而加以栽培利用。而《唐本草》則最早記錄香椿的藥用價值，認為“葉煮水，可以洗疹、疥、風、疽”。明代李時珍在《本草綱目》中將香椿用途詳加說明，使其價值更為人們所了解。然而香椿之食用據說起於漢代。文獻有“采椿芽，食之以當蔬”葉自發芽，及嫩時，皆甘甜，生熟鹽醃，皆可茹”，說明了當時人們食用香椿的方法。明朝期間，山東地區已有種植香椿且當成朝廷中之貢品，其椿芽為紫紅色、味濃厚、纖維少。

農委會也曾在農村大力推廣種植香椿，在其網站上也可收尋到香椿的食譜，也有很多其他利用香椿方法。香椿不但具有經濟栽培上的利益，在市場上流傳的食用法有涼拌、沙拉、煎炒、油炸、湯、羹、肉燥等方式，皆為不錯選擇。

葉片乾燥後製成茶包飲用或磨成粉末可當調味品用，鮮嫩葉芽調理成各式鮮綠的香椿醬，別具特色，並能開胃又可口。於春天香椿樹萌新芽時，採摘長約20公分之嫩梢，經鹽醋揉捻醃漬後保存食用，可改善胃火旺、食慾不振、腹痛嘔吐、水土不服等症狀，對疾病的預防有很大幫助。

烹調魚肉、海鮮、肉品時以香椿葉柄、樹皮及老葉等剝碎可做為去腥劑。在大陸地區更將香椿嫩芽加工後外銷至東南亞及韓國、日本等地區。

香椿葉含胡蘿蔔素、維生素B、C及蛋白質等，而樹皮含川楝素及兒茶酚，最近的研究指出其具有抗氧化力，香椿葉萃取物有大量的酚類化合物，具有抗氧化之功效，而能降低活性氧物質對生物體的傷害，在降低總膽固醇及三酸甘油酯方面以香椿葉萃取物亦有效果。

依據近年來研究更發現，香椿萃取液某些成分具有抑制肺癌、抗發炎、降血壓、降血糖、保肝、抗氧化作用、保護心血管疾病及延緩老化疾病之等療效。其中以香椿萃取液具有抗氧化能力，防自由基抗老化，可能最具有開發的潛力。

香椿是無蟲害的木本植物，可說是樹上的蔬菜，也是天然的有機蔬菜，很多早期來台灣居住的先民，把香椿當庭園樹木，可能就是這個原因。

市面上也有很多香椿的相關加工產品，如：香椿醬、香椿茶、香椿粉、香椿奶油、香椿起司及香椿沾料等。香椿醬可用來拌飯或拌麵條、烹飪、塗麵包等用途；香椿起司可用於塗麵包、餅乾製作、製作法國料理、烹飪等用途；香椿奶油亦可用於塗麵包、餅乾製作、法國料理、烹飪等用途。

香椿嫩葉的部分可直接切成細長條，較老葉則剝碎後直接烹調，由於味道濃郁，草腥味很重，有的人很喜歡，有些人卻不太能接受，有明顯的個別差異性，因此建議初嚐者可少量放於菜餚中，就像是蔥花一般，才能提高接受度。

常見的香椿菜餚有：香椿炒蛋、香椿魚、香椿拌豆腐、香椿蛋餅、香椿水餃、香椿炒豆豉、香椿炒麵條、香椿素肉燥、香椿炒飯、香椿馬鈴薯炒蛋、味噌魚湯及香椿玉米濃湯，這些都是討喜可口的佳餚，希望能讓香椿更能受到大眾喜好而普及化。

