

2009 從 農 場 到 餐 桌

北斗芫荽 齒留香

輔導單位／行政院農業委員會農糧署
協助單位／台北農產運銷公司 北斗鎮農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂

芫 荽

芫 荽屬芹科一年生草本植物，原產地為地中海沿岸及中亞地區，西元前119年漢武帝時，由張騫自西域傳入中原，當時稱為「胡荽」，後因其香味深受宮廷喜愛，遂改稱為「芫荽」。莖葉中含有特殊的芳香味，所以台灣民間俗稱「香菜」。又多數美食料理烹調完成後會添加一些芫荽做佐料，增添風味，因此芫荽亦有「齒留香」之稱。

芫荽喜冷涼，耐寒不耐熱，生長適溫為15-18℃，30℃以上停止生長，以播種方式種植，3個月即可採收，雖一年四季可種，但以秋冬兩期產量較多，因芫荽怕雨水太多，秋冬季節雨量較少，不僅發芽率高，菜苗也比較不會腐爛，產地以彰化北斗鎮為主。

有青梗種及紅梗種，本省以青梗種栽培較多，二個品種除梗的顏色不同外，外觀上並沒有明顯區別。

芫荽營養豐富，含有豐富的礦物質及維生



素，鈣、鐵

的含量高於其他許多

葉類蔬菜，其中胡蘿蔔素的

含量為茄子及番茄的10倍以上。此外，芫荽嫩莖葉中還含有醇醛等揮發油物質，此為散發特殊香味的主要成分，這種特殊香味可以用來去腥味和增進食慾，減少味精或其他加工醬料的添加。因此家庭主婦做湯灑上芫荽可增加湯的清香，或是搭配川燙的肉類、海鮮，可去腥味也可點綴菜色，切段後加入熟的油醬醋等涼拌，能健胃開脾。

芫荽選購以葉片完整無病斑、不枯萎、未抽苔開花、青綠色為佳。消費者買回來先不要清洗，用報紙包好或放保鮮盒，置入冰箱冷藏，要用多少才取多少，可以保存約2~3星期。

☞



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

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、香蕉、辣椒、柿子、香菜、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

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社
電話：02-23628148分機30/31



高苣小百科

芫 芫(Coriander, Cilantro or Chinese parsley, *Coriandrum sativum*)為繖形科一年或二年生草本，長日照植物；與芹菜及胡蘿蔔同屬。別名胡荽、莖荽、原荽、園荽、鹽荽、香荽、中國芹或香菜(註1)。主根細長，多側根及鬚根；莖直立中空，有分枝，高25~60公分(亦有高達1公尺者)；葉互生濃綠，有長柄，膜質，二回羽狀複葉(註2)或三回羽狀複葉、寬卵狀、基部鈍形或寬楔形，深裂；花小，梗短，密集成團，白色、淡紅色或紫紅色，復傘形花序，每一傘梗再生一傘形花序，無總苞；萼小，萼齒常不相等，短尖；花瓣倒卵形，子房下位；雙懸果，果實堅硬，成熟後心皮分成兩個「離果」，近球形，表面光滑，每一離果各含種子一粒，有稜稍凸起；果實分大果型(果徑7~8公釐)及小果型(約3公釐)兩類。

芫荽是一種重要的香辛植物，含有豐富的揮發性精油，主要成分為「芫荽素」，或稱「芫荽異香豆精」、「芫荽異香豆酮」、「二氫芫荽異香豆精」、「芫荽醇」；次為「檸檬烯」、「芸香苷」、「樟腦」及「異槲皮素」，葉片含有「香柑內酯」，果實含有「葵醛」，均呈香氣，用於調味可去除異味，增進食慾。亞洲國家，主要利用新鮮之莖葉，歐美國家多萃取種子，添加於香腸、麵食、糖果之中；印度則以芫荽調製咖哩。

芫荽除作食用外，自古即被埃及波斯人作為健胃、胃腸驅風、利尿、紓減焦慮症及治療失眠之草藥；我國漢醫常用於健胃驅風。李時珍之《本草綱目》記載：「胡荽，辛溫香竄，內通心脾，外達四肢，能辟一切不正之氣，故痘瘡出不爽快者，能發之；營血內攝於脾，心脾之氣得以運

行」；《醫林纂要》則稱：「芫荽，補肝，瀉肺，升散，無所不達」；《食療本草》：「利五臟，補筋脈，主消穀能食，治腸風，熱餅裹食」；《日用本草》：「消穀化氣，通大小腸結氣；治頭疼齒病，解魚肉毒」；《醫林纂要》：「升散陰氣，辟邪氣，發汗，托疹」；《隨息居飲食譜》：「原荽辛溫，散寒辟邪。解穢殺蟲，止痛下氣，通腸，殺魚腥，發痘疹」，綜合言之，芫荽是一種味美保健的蔬菜。

現代醫藥研究證實，芫荽素(Coriandrin)能防制幽門菌黏附胃壁，減低罹患胃潰瘍機率；最近進一步發現芫荽素能抑止致癌物質黏附人體細胞，形成癌化細胞的增生。芫荽檸檬烯可降低癌細胞之抗藥性及具有擴張血管之功能。不久之前再發現芫荽素可以促進人體表皮形成隔離層，減少水分丟失，延緩皮膚衰老，而減少皮膚皺紋、鬆垂、色斑或老年斑之形成，具有預防衰老的作用，因此引起抗老及美容醫學對芫荽之重視。



註1：香菜：係泛指凡具有香氣或香味，用於調味的所有葉菜，主要種類包括九層塔(羅勒 Basil)、香椿(Chinese Toon)、芹菜(Celery)及薄荷(Mentha or mint)都可稱之為「香菜」；但目前國人已習慣性的只將芫荽稱為「香菜」。

註2：二回羽狀複葉：植物之每一葉柄生長一葉片者，稱為單葉(如山櫻花及榕樹)；生長兩片或兩片以上者稱為「複葉」。複葉之葉片另稱為小葉；小葉集生葉柄頂端，開展如同手掌形者，稱為「掌狀複葉」，小葉排列葉柄兩側，呈羽毛狀者，稱為「羽狀複葉」。羽狀複葉又分「一回羽狀複葉」(1-pinnate, 如鐵刀木、大葉桃花心木)；「二回羽狀複葉」(Bi-pinnate, 如鳳凰木)及「三回羽狀複葉」(Tri-pinnate, 如棟樹、南天藤及蕨類)三類。



戀愛的調味料 芫 荽

台語歌的歌詞中有一句「初戀如芫荽，不論山珍海味若缺少它，永遠少一味。」芫荽在台灣小吃及家常料理的確是不可缺的一道調味香菜。用途和蔥薑一樣，無法獨當一面，可是每天都可以吃到它。當它列為《鄉間小路》的封面主題時，的確讓我有點困惑。不過夏季的颱風挾帶豪雨過後，菜價上漲的榜首常是芫荽，可以高達每公斤500元。那時別說菜販的人情菜不見了，三餐菜餚頓時面臨「少一味」的不習慣。

西域來的芳香族

芫荽也是埃及壁畫上找得到的蔬菜，因此它是既古老又非中國原產。芫荽原產地中海地區，隨著歐亞的歷史遷移散布至世界各地。相傳是由張騫出使西域帶回中國，所以古稱「胡荽」。清朝初期引入台灣種植。歐美習慣使用它

芫荽主要營養成分 (100克重量)

| | |
|------------------------|--------|
| 熱量 (kcal) | 28 |
| 水分 (g) | 91 |
| 碳水化合物 (g) | 4.6 |
| 粗蛋白 (g) | 2.5 |
| 粗脂肪 (g) | 0.4 |
| 灰分 (g) | 1.5 |
| 膳食纖維 (g) | 2.5 |
| 鉀 (mg) | 480 |
| 鈉 (mg) | 29 |
| 鎂 (mg) | 23 |
| 鈣 (mg) | 104 |
| 磷 (mg) | 37 |
| 鐵 (mg) | 3 |
| 鋅 (mg) | 0.4 |
| 維生素A效力 (RE) | 1033.3 |
| 維生素C (mg) | 63 |
| 維生素B ₁ (mg) | 0.02 |
| 維生素B ₂ (mg) | 0.1 |
| 維生素B ₆ (mg) | 0.01 |
| 菸鹼素 (mg) | 0.6 |

的種子，乾燥後磨粉當胡椒類的調味料，也作為肉類加工品的香料兼天然防腐劑。亞洲人喜歡使用新鮮莖葉加入煮熟的湯汁及菜餚內提味。

其實芫荽的味道，喜歡的人覺得香，不喜歡的人感到有一股受不了的臭味，

而且立場有的終生堅定，有的小時候避之唯恐不及，長大愛不釋口，這點特色倒不像戀愛滋味，卻很像台灣的政治立場。

芫荽屬於耐寒性的一年生草本植物，根莖細葉散，多數以種子撒布，生長期短。在台灣一年四季都可以栽種，夏天雨水多容易腐爛，但價格好，只要熬得過雨季，農民的收益高。芫荽的病蟲害少，台灣主要栽種地區是彰化的北斗、埤頭、溪州和雲林的蔴荳，品種以綠色大葉為主。種植期是8月至1月，生長期依氣候寒暑30天至50天就可以採收，冬天是盛產期。

食莖葉的芫荽必須在抽苔長花蕾前摘採，採收時全株採收。芫荽植株矮小，質地嫩脆，常以半斤為一束，夏天還得以冰塊裝簍運送以防枯萎變質，現在有冷藏車應該可以達到保鮮的效果。

餐桌上的香藥草

芫荽自古也當草藥使用，可以整腸散熱止痛殺菌。西洋人認為芫荽的味道刺激性強，含揮發性芬芳族化合物，可以消除腸胃脹氣、治療痢疾、調理經期、增強腦力及治療頭痛。中國的古代醫書中也有記載：「胡荽味辛、溫、一云微寒，微毒。消穀，治五臟，補不足，利大小腸，通小腹氣，拔四肢熱，止頭痛。」看來中西所見略同。

現在醫藥發達，芫荽的藥用價值也漸漸被取代。唯近年來東西方的醫學研究發現芫荽可以制止抽筋，其殺菌能力能阻止幽門菌黏附在胃壁上，減低罹患胃潰瘍的機率。芫荽是否在藥理上有所突破值得期待。

冬天的芫荽質佳味美價廉，配上當令的蘿蔔湯回味無窮。芫荽的維生素C及鉀、鈣的含量高，我們的習慣是將生鮮的芫荽加在食材上，或輔以佐料，也可以拌花生、夾麥芽糖，營養全部保留下來了。



文／屈先澤

鬱鬱香芷話芫荽

芫荽具有特殊的芳香和適口的味感，是一種普受喜好的調味蔬菜。相傳，元世祖忽必烈即是一位大名鼎鼎愛吃芫荽的「饕客」。諡號薛禪可汗的忽必烈是首位少數民族統治漢族，並遠征西亞直搗東歐，創下疆域橫跨歐亞兩洲，前古未有的大君王，一生品嚐過無以數計的山珍海味，據說這位食遍奇饕異食的皇帝最喜歡吃的卻是兩種極為平常的麵食，一種是他童年時期在家鄉(蒙古)所吃的「奶煨麵」，另一種則是入關之後，漢人用芫荽調製的「肉餅兒」。

元世祖愛吃肉餅兒

在當年那封建時代，皇帝的小嗜好就是社稷的大事情；世祖喜歡吃芫荽，於是御廚們用盡心思、想盡方法將芫荽搭配到每一道冷盤和每一盤熱炒之中，甚至在烤蒙古傳統的「喀爾喀」整羊時，也會塞進一大把芫荽。上有所好，下必甚焉，至元年間(1264-1294)，皇親貴族無不以「吃芫荽」為「食尚」，庶民百姓亦以「吃芫荽」為時髦。薛禪可汗在位的30年中，芫荽幾乎成為家喻戶曉的「香菜」。天曆3年(1320)，掌管皇族御食兼司衛生的太醫忽思慧在他所著的《飲膳正要》中即記有「肉餅兒」的故事，由於肉餅兒添加了芫荽，吃過之後有「齒頰留香」之餘味，因此「肉餅兒」又有「齒留香」之稱。

金聖歎最愛豆乾拌芫荽

明末清初，江南另有一位才華橫溢，寫有33則《不亦快哉》的趣文，並批點《水滸傳》、《西廂記》及《三國演義》三部古典名著，被中央研究院院長胡適譽為

「十七世紀中國文壇怪傑」的金聖歎，對芫荽更是「嗜吃如狂」。金若採先生，穎敏絕世，惟特立獨行，傲視萬物。54歲那年，因痛責清廷橫徵暴斂，捲入「抗糧哭廟」一案，不幸被縣令冠以「搖動人心，殊於國法」之名，入於死罪。臨刑前，判官詢問有無遺言留待家屬，若採先生竟然只悄悄地對兩個悲傷莫名的兒子說：「花生米、豆腐乾拌芫荽，有金華火腿之



味，此法得傳，父無遺憾矣」。這則故事是否清代文壇軼聞或民間逸話，未有明證，但是的確有不少文獻記載，這位嶄崎磊落、高風亮節，卻玩世不恭的怪傑，擁有樂觀開朗的性格，灑脫豁達的氣度以及幽默詼諧的特質，令人欽敬。

梁實秋欣賞芫荽炒鱈魚

近代也有一位愛吃芫荽的「老饕」，那就是「平生感意氣，少小愛文辭」，寫下許多獨樹一幟的《雅舍小品》，並以30年的功力翻譯《莎士比亞全集》，馳騁文壇半世紀的文學大師梁實秋，他在以食材為題的《雅舍談吃》中特別寫道：「我最欣賞的是生炒鱈魚絲，上面撒一層芫荽，不須要其他任何作料……」，文句雋永淺白，讓人立即能「意會」到芫荽炒鱈魚，香氣撲鼻，是一道使人流涎嚥唾的美食。

台灣小吃的厚樸民風

我們台灣「古早味」的小吃，芫荽更是一種重要的配料。大凡蚵仔煎、蚵仔麵線、魷魚羹或是客家鹹湯圓，都會添撒一撮芫荽來吃；因為芫荽對這些小吃的色、香、味，具有「畫龍點睛」的功效。民國50年前後，筆者正在台南棉麻試驗所服務，記得住家不遠的東門圓環有一家菜粽店；每天一大清早就有許多人來這裡買，或是直接就站在攤子前吃那用月桃葉包的粽子。在剛出籠的粽子上灑一些芫荽，蘸一點醬油膏，真是好吃的不得了。尤其是冬天的早晨，如果手頭充裕可以再外加一碗熱呼呼的味噌湯，那真是一頓非常享受的早餐。

往事如煙，轉瞬之間，50年即將過去，那種厚樸的民風和那種知足常樂的心境，至今記憶猶新，些未消散。很可喜，最近台灣從南到北，從西到東，正興起一股「復古懷舊」之風，許多年歲較長者甚至包括年青人，紛紛走進時光隧道，尋找50年前台灣的點點滴滴；昔日的平民小吃，再度成為時尚美食，芫荽也就重新扮演一個重要的「角色」。過往的美好回憶，可以從「復古懷舊」中重現風華，但願不只是找回一點古早的「菜根香」，更能找回一些我們台灣人既有的特質與文化，更重要的是那種樸厚的民風。

根據考證，芫荽並非原生於我國，而係由

埃及人在北非東岸及地中海一帶發現。公元前1500年成書的《埃伯斯紙草文稿》即有閃米特族利用芫荽治病及製作香水的記載。《聖經》舊約「出埃及記」16章31節及「民數記」11章7節，亦一再提及「芫荽」的名稱。古希臘及羅馬人還發明利用芫荽治療肝病、眼病及腸病的記錄。

西方食客眼中的中國味

中世紀開始，歐洲民族遷徙，芫荽隨之普遍栽培，不同地區的人民將芫荽作不同的用途：南歐人多將種子磨粉調製香腸臘味；北歐斯堪的那維亞民族則喜歡將它添加到麵點和糖果之中。英格蘭是一個愛吃芫荽的國家，據說英國女王伊莉莎白一世是一位美食專家，曾別出心裁，將芫荽籽添加至傳統的「希波克拉斯」葡萄酒原料中，釀製成一種別具風味，專供訂婚或喜宴喝的「香檳」，後來竟然成為英倫三島貴族仕女社交活動時，最愛喝的一種雞尾酒，風靡整個歐洲。在印度，芫荽是咖哩粉重要的成份。中東人則將芫荽調製一日三餐的「阿拉伯香飯」。東南亞許多國家同時利用根、莖、葉與種子作為食材。

我國約在西漢始引進芫荽，西晉張華(232-300)在《博物志》中記有：「漢張騫使西域還，得安石榴、胡桃、大蒜及胡荽諸種」。最早，芫荽稱為「胡荽」，至南北朝時，後趙開國皇帝石勒是羯胡族人，由於「為君者諱」的禁忌，於是將「胡荽」改稱「原荽」，傳至黃河流域再改稱為「芫荽」，江南一帶另稱鹽荽或延荽；台語發音為「ian5 sui1」。廣東人特別愛吃芫荽，暱稱之為「香菜」；流傳普及，「香菜」竟成為芫荽的「代名詞」。

近200年中，大量華人移居海外，凡有華人居住的城市一定都會有「中華料理」餐廳，有趣的是除了華人愛吃「中國菜」(Chinese cuisine)外，西方人士亦趨之若鶩；西方食客不識「香菜」為何物，於是就稱作「中國芹」(Chinese parsley)，如今在許多西文字典中，都將「芫荽」(Coriander)的普通名註記為「中國芹」，取代了「芫荽」的正式名稱；更有趣的是「芫荽」幾乎成為「中國味」的重要代表。 翻



小配角 大功用 北斗肉圓不可少的一味



一束束堆疊整齊的芫荽

小小一株香菜，
可以提味、襯托菜餚之美，
更承載了北斗鎮農民的家庭生計，
提供全島逾八成的需求。
雖然只是配角，芫荽仍完美地扮演自己，
少了這一味，許多菜餚吃起來就不對味了。

香菜，台語稱為「芫荽」，與蔥、蒜同屬辛香料蔬菜，一般家庭主婦買菜時，可能經常忽略它的存在，但餐廳或部分小吃攤可少不了它，由於氣味特殊，只要加一點在食物裡，即可增添美味，很多人都喜歡吃，尤其是知名的「北斗肉圓」，少了它，就是不對味。

自有通路 利潤穩定

彰化縣北斗鎮是國內知名的芫荽產地，全島夏季近九成、秋冬近八成的芫荽，都由北斗鎮農民提供。芫荽屬繖形花科，矮性蔬菜，葉緣呈鋸齒狀，目前北斗地區栽培的品種以青種為主，一年四季皆可栽培，葉部可當成生菜食用或熟食，但大多在食物烹調完成後，灑上一些芫荽作為佐料，增添風味，因此有「齒留香」之稱。

北斗鎮的土質屬砂石土壤，十分適合種植芫荽，早在日據時期即開始栽植，直到省道台

一線開通後，南北運輸更快速便捷，規模逐漸發展擴大，目前全鎮約有20戶專業栽培戶，每戶栽培面積8~10甲，另有10多戶種植面積較小，平均種植面積1~1.5甲；由於多數農戶已達農場規模，擁有自己的產銷通路，可避免中間商剝削，利潤相對較為穩定，但也有部分農戶選擇交由北斗鎮農會共同運銷至果菜市場拍賣，省時省事。

採收芫荽相當費工





芫荽一年四季都可栽培



農婦一手拿鐮刀、一手握著芫荽，動作俐落



芫荽最怕水傷，必須挑選排水良好的田地栽種

覆蓋稻草 抑制雜草

「芫荽是一種很容易種植的蔬菜」，專門種植芫荽的彰化縣溪洲合作農場理事主席李玄仁說，種植芫荽前，需先曬土，讓酸化的土壤恢復養分，可以減少肥料及農藥的施放，並降低病蟲害，準備工作結束後，即可翻土種植，從播種到收成，春、秋、冬三季只要40多天，夏季約需65天。

芫荽的莖很脆弱，因此栽培過程中，最怕碰到大雨，只要大雨一下，整株芫荽就泡湯了。正因為這樣的特質，幾乎每次颱風過後，芫荽都難逃水傷，根本無法搶救，產量銳減，價格自然不斷飆漲，成為價格排名第一的菜王。因此，農民栽種前，均挑選排水良好的土地，畦的平均寬度約4台尺，這種寬度不但有利於施肥及灌溉，也便於採收。

種子發芽過程中，每7天就得拔一次草，否則雜草會占據菜園，擠壓芫荽的生長空間及養分吸收。為了省時省工，北斗地區農民發展出在芫荽田覆蓋稻草的種植模式；李玄仁說，

覆蓋稻草的好處很多，除了可以抑制雜草生長外，還可以降低土壤溫度、避免雨水直接沖刷嬌嫩的芫荽，且稻草分解後是極佳的有機肥料，有助於農作物生長並改善地力，好處多多。

芫荽大多採露天栽培，但夏季時，為避免陽光直射、溫度過高，部分農民會搭設簡易遮陽網，提高產量。由於芫荽具有辛香味，很少發生病蟲害，栽培過程幾乎不需施藥，李玄仁說，芫荽的優點還不僅於此，種過芫荽的田地，拿來種大白菜等農作物，比較不容易發生病蟲害，許多農民都喜歡承租種過芫荽的農地。

流動農業 換地種植

不過，栽培芫荽也並非沒有缺點，最令人感到困擾的問題，是每塊地種了芫荽1年後，如



芫荽與蔥、蒜等都是常見的佐料

果繼續種植，芫荽就長不好，必須改種其他作物至少5年後，才能再種植芫荽，因此農民只好向他人租地，成爲一年改變一次種植地點的「流動農業」，北斗鎮農會推廣股長黃志銘形容，「種植芫荽的農民就像遊牧民族一般」，必須一塊地換過一塊地種植，相當辛苦。

由於必須輪作，光是北斗鎮的土地根本不夠，北斗鎮香菜農只好向外擴展，前往鄰近的溪洲、埤頭等鄉，甚至雲林、南投等縣租地，帶動3個縣市約400人投入這個產業。李玄仁說，其實很多農作物都需要輪作，只是香菜間隔的時間比較長，例如雲林的蒜田採收後，農民大多會改種其他作物，等下一季再接著種植蒜頭，因此他也與這些農民契作，符合彼此的需求。

種植芫荽雖然省工，採收卻很費工。必須仰賴人工一株一株收割，只見負責採收的農婦右手拿鐮刀、左手握芫荽，不到一分鐘就收成一大把，接著得順手摘下黃葉的部分，再將芫荽綁起來，李玄仁說，「採芫荽也是一門學問，要有技巧的」，不會收割的人，不但速度慢，也容易折斷芫荽，增加折損率；現今要找年輕人從事採收芫荽並不容易，只好僱請有經驗的老人家幫忙採收，即使她們動作俐落，但一天8小時頂多採收120公斤，就算很厲害了。

營養豐富 冰鎮保鮮

芫荽雖然一年四季均可種植，但以秋冬產量較多，因這兩季雨水較少，菜苗比較不會腐爛，上等芫荽每分地可採收720公斤，夏季則只有600公斤的產量，加上夏季颱風多，芫荽受損機率高，因此許多菜農夏季時會擴大栽培面積，以維持產量穩定。如果遇到颱風來襲，儘可能提早採收，利用碎冰冰鎮保存，降低損失。

國內農政單位研究證實，經常食用芫荽可降低過敏原、預防感冒、改善腸胃功能；李玄仁說，芫荽是非常優異的保健蔬菜，除了作爲香料、佐菜外，芫荽含有豐富的鐵質、維生素C、香

菜醇等，在流行感冒盛行的冬季，民間偏方常以芫荽煮冰糖茶預防感冒，芫荽也可以像茼蒿一樣，當成火鍋的配菜，別有一番風味。

此外，也有人將芫荽與高麗菜絲、麵粉、糖、鹽、味精調勻，捏成小塊油炸，做成香脆可口的芫荽酥；或將芫荽切碎加蛋，便成了芫荽煎蛋；也有人拿來炒臘肉；或直接加蒜苗、辣椒，以大火快炒，均非常美味。

收益穩定 採收最忙

相信很多人都有這樣的經驗，芫荽買回家後，若未馬上食用，很快就會發黃、乾枯、腐爛，產地農民提供一個保存芫荽的小撇步，從市場買回新鮮的芫荽時，如果芫荽濕濕的、必須先瀝乾，再裝入保鮮盒，放進冰箱冷藏，至少可放上一星期。

問及李玄仁栽種過程哪個部分最辛苦？他謙虛地說，現在播種、施肥都已機械化，若要說辛苦，應該是幫忙採收芫荽的婦人們最辛

苦，遇到需求量多的時候，她們得從早割到晚，一刻也不能鬆懈，才能趕上出貨時間，供應全台各地的需求。話雖說的輕鬆，但採訪當天，約莫上午11時，李玄仁就開著貨車到田裡，張羅婦人們的午餐、搬運裝芫荽的籃子，還得聯繫交貨事宜，事情一件也沒少，由於租地耕種，產地並不集中，採收期間，李玄仁經常得到處奔波，辛苦不在話下。

許多菜餚烹調過程中，芫荽雖然只是配角，卻有畫龍點睛的功能，少了它，有的菜怎麼吃就是不對味；對於北斗鎮香菜農來說，小小的芫荽是維持一家生計的重要蔬菜，李玄仁說，他之所以選擇返鄉種植芫荽，除了因爲芫荽自有產銷系統，收益比其他蔬菜穩定外，芫荽本身的抗病蟲害特性，不太需要噴灑藥物，讓他對得起自己的良心，也維護大地呼吸的空間。



芫荽的特殊氣味，可增添食物的美味



乾麵裡加點芫荽，別有滋味





採訪·攝影／莊育鳳

品嚐道地美食 走訪湄洲媽祖 北斗好風情

彰化縣北斗鎮舊名「寶斗」，是個開發甚早的小鎮，曾是中台灣重要的內陸河港及貨物集散中心，從民間流傳「一府、二鹿、三艋舺、四寶斗」的諺語，即可說明北斗在清朝時已發展至一定規模；隨著時代變遷與河道淤積，小鎮日漸褪去繁華，但美味的北斗肉圓依舊飄香，吸引來自各地的遊客品嚐。

北斗肉圓 物美價廉

提到北斗，很多人立刻聯想到肉圓。已有百年歷史的北斗肉圓，是北斗人引以為傲的特產，走在熱鬧的中華路上，相隔幾步路就有一家肉圓老店，每逢假日用餐時間，幾乎每家店都座無虛席，受歡迎的程度可見一斑；有別於扁圓形的彰化肉圓，北斗肉圓體型較小類似金元寶，內餡是豬肉與竹筍，皮Q餡多，淋上獨



北斗河濱公園內，有許多涼亭可供休憩



造型獨特的天磯橋



走累了，有椅子可以歇腳



北斗河濱公園內，有多座造型各異的橋



偌大的廣場旁有雕塑、園藝造景



滿園綠意，令人心曠神怡



河濱公園入口地標

麗的花草樹木，成為北斗鎮知名的景點。

北斗河濱公園入口處就位於省道台一線旁，非常好找。從車水馬龍的台一線轉進河濱公園，彷彿進入另一個世界，滿園綠意令人心曠神怡，沿著步道慢慢往裡走，會發現多座造型各異的橋樑，還有涼亭、園藝造景、多功能活動廣場等，並有七星、八卦、九宮等化煞、避邪陣勢，不僅附近居民清晨或黃昏時分常到公園散步，假日更吸引各地民眾前往參觀。

特醬料、灑上香菜，讓人忍不住一口接一口。

值得一提的是，北斗肉圓原本每顆只賣10元，直到近年物價持續上漲，部分店家實在撐不住了，才調漲為每顆15元，但比起其他地方動輒每顆25、30元起跳的肉圓，點2顆北斗肉圓加一碗綜合湯，不但吃得飽，50元硬幣還有找，堪稱物美價廉。除了肉圓，歷史悠久的北斗鎮還有許多特色美食，如肉乾、肉脯、海苔酥糖、黑砂糖剉冰、高麗菜飯等，都是值得品嚐的道地小吃。

河濱公園 綠意盎然

品嚐了北斗美食，別忘了到美麗的河濱公園走走。北斗河濱公園位於舊濁水溪畔，原是一片荒煙蔓草的空地，常遭濫倒垃圾、廢棄物，不但妨礙市容、也破壞環境衛生，民國86年，經整建為東西長約1,500公尺、南北平均寬約80公尺、面積將近12公頃的多功能公園，不僅提供民眾散步、休憩等設施，並栽植許多美

軟身媽祖 地位崇高

位於市區斗苑路的奠安宮，主祀天上聖母，是北斗鎮民的信仰中心，也是大甲媽祖遶境期間的駐蹕處之一，廟內有尊罕見的「軟身媽祖」(意謂四肢可以活動的神像)，據廟方表示，該尊神像係直接從湄洲祖廟恭迎來台奉祀，代表了奠安宮媽祖的崇高地位，值得參訪。此外，今年6月間才被核定為彰化縣級古蹟

的「北斗保甲事務所」，建築材料以原木為主，距今已有逾百年歷史，對古蹟有興趣的民眾可別錯過。

繁華也許消逝，歷史不會消失，走過光輝歲月的北斗，從老街的古建築上仍可窺見舊時風華，百年前的多樣特色美食也還存在，吸引著一代又一代的台灣之子。 [圖]



已有百年歷史的北斗肉圓，是北斗人引以為傲的特產



芫 荽

食譜

(2人份)

蚵仔麵線、米粉炒、陽春麵、白切肉，一加上芫荽，馬上美味加分，變得色、香、味俱全，說芫荽是台灣人最愛在小吃上使用的調味、裝飾品，「香帥」，它當之無愧。

除了大腸麵線、筒仔米糕、粽子、肉燥麵等多款小吃的調味配角，做菜方面，可拿芫荽來做香根肉丸或煎蛋、包餡做水餃，這裡使用芫荽入菜而推出皮蛋魚片湯、香根牛肉捲、蝦鬆盤、沙拉菜色，都能讓人感受到芫荽的曼妙香氣和清脆口感，愛到深處，還真是非芫荽不可，吃不到就不盡興哩！

芫荽仙桃高麗開胃菜



【材料】

芫荽150克、仙桃高麗菜300克、紅蘿蔔40克、黃豆乾80克、花生粒80克

【調味料】

鎮江香醋適量、工研烏醋適量、醬油適量、香油適量

【作法】

1. 調味料的材料混合成滷汁，把豆乾放入浸滷30分鐘入味後，取出，切細條狀；滷汁留用。
2. 高麗菜、紅蘿蔔洗淨，都切絲後，放入加了冰塊的水中冰鎮15分鐘，香菜去蒂、洗淨後也一起放入冰鎮5分鐘。
3. 取一個深盤，底部放入乾淨的冰塊，再把作法2蔬菜拌勻後，放置上去。
4. 淋上適量滷汁當做醬汁，撒上花生粒即可。

【TIPS】

1. 這裡使用炸熟的硬熟花生粒，把綜合蔬菜的香氣勾動出來，與芫荽的味道很搭配，略帶越南風味，是餐桌上最健康開胃的前菜。
2. 在南投埔里和清境農場一帶都可買到外形像大仙桃般的仙桃高麗，甘甜多汁，屬於高冷地的清新蔬菜，也可用一般高麗菜替代來做這道菜，建議以高冷地或有機高麗為佳。



香茜皮蛋魚片湯

【材料】

芫荽30克、皮蛋150克、鯛魚片200克、薑絲10克

【調味料】

米酒5c.c.、鹽2克

【作法】

1. 鯛魚片汆燙過，洗淨備用。
2. 在湯鍋內放入適量的水，煮熱薑絲、切片的皮蛋。
3. 再放入作法1魚片，加調味料。
4. 取碗，先放入洗淨過的芫荽，然後舀進煮熟的湯料，即可享用。

【TIPS】

1. 清香滋養的香茜魚片湯，加了薑絲、米酒，熱熱地喝，可暖身、補元氣。
2. 芫荽又稱香茜，可使菜名更有變化。



香根牛肉捲餅

【材料】

牛肉絲200克、茭菱根20克、辣椒絲10克、青蔥絲20克、潤餅皮數張、沙拉油適量、太白粉少許

【調味料】

甜麵醬適量

【醃料】

米酒少許、醬油適量、胡椒粉少許、香油少許、雞蛋1個

【作法】

1. 將牛肉稍洗淨，切成肉絲狀，放入材料混勻的醃料中醃入味，備用。



2. 燒熱油鍋，放入牛肉絲過油後撈出瀝乾，放到鋪平的潤餅皮上。
3. 接著依序加入洗淨的茭菱根、辣椒絲、青蔥絲、甜麵醬後，捲成長方形。
4. 把作法3稍用牙籤固定住，或用鐵夾夾著，沾少許太白粉後入油鍋稍炸酥，即可對切、盛盤後享用。

【TIPS】

1. 這是一道相當受歡迎的牛肉捲餅，加了俗稱香菜的茭菱，取根部稱為香根，既增加香氣，咀嚼起來又有爽脆的滋味。
2. 注意牛肉絲不可炸得過熟，以免口感變老。



金杯茭菱靚蝦鬆

【材料】

鮮蝦100克、茭菱20克、春捲皮1張、馬鈴薯20克、乾香菇1朵、青蔥5克、黃甜椒5克、紅甜椒5克、白芝麻少許、沙拉油適量



【調味料】

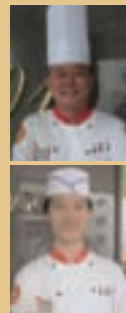
鹽適量、胡椒粉少許

【作法】

1. 把春捲皮放入油鍋，先炸成金黃色杯碗狀的容器，取出瀝油後備用。
2. 鮮蝦去殼、尾與腸泥後洗淨，切小丁，備用。
3. 馬鈴薯削去皮，和茭菱、乾香菇、青蔥、黃甜椒、紅甜椒都洗淨，全切成小丁，混合作法3即成蝦鬆料，備用。
4. 起油鍋，加入作法3材料拌炒，並以調味料調味後，盛入作法1容器內，加入茭菱，撒上白芝麻，即可金杯連料一起食用。

【TIPS】

1. 蝦鬆因加了蝦肉而吃起來有彈性、嚼勁，茭菱更能激發香氣，使口感、味覺上的享受加值。
2. 要使春捲皮炸得成形，可稍為套入杯子或小碗狀的模框裡即可，注意不可炸得過焦，以防難以享用。



食譜製作

行政主廚 潘岱儒
副主廚 楊垂勳

贊助者

日月潭大湊閣飯店

地址：南投縣魚池鄉日月潭
中山路101號
電話：(049)2855321

從921震災倒塌後再
建設，原日月潭天廬飯店

崛起為樓高8層、擁有88間客房的「大湊閣」飯店，背靠著藍天綠池的偌大日月潭，面對著日月潭商業繁集的老街，交通便利，鬧中取靜，步行50公尺就到水社碼頭，堪稱是唯一可以180度欣賞日月雙潭朝霧、晚霞、疊翠山巒的飯店，面臨著阿薩姆紅茶故鄉貓蘭山，來到這裡，讓人愛上雲彩瞬息萬變、橫看成嶺側成峰的邵族原鄉日月潭。

「大湊閣」飯店於民國94年7月開幕，中西式餐廳採現代主義簡約風格裝潢，身為當地人的行政主廚潘岱儒，廚藝經驗長達22年，榮獲2005年在香港舉辦的國際美食大獎熱菜組個人銅牌，以及分別在武漢、廣州舉辦的第一、二屆紅口袋大賽熱菜項目金牌，2008年在北京參加世界中國烹飪聯合會獲頒「國際中餐名師」榮銜。

副主廚楊垂勳入行10年，曾獲上海新浦東美食賽個人銅牌兩面。

