可提升菜餚美味的

芫荽

・邱阿昌・

芫荽又名胡荽，台灣稱它為香菜，在各種菜餚中的使用非常普遍，小到一盤滷菜或小吃，大至一道主菜，放一點芫荽，都會使菜餚的色、香、味產生不同的變化，使食物的味道有畫龍點睛的效果。

雖然多數人都會喜歡芫荽那種清香的草味，但也有人不喜歡它，覺得有點像椿象昆蟲的味道而拒絕食用；然而芫荽原產的歐洲南部地中海地區，它的莖葉和種子早就被當地人做為香辛料使用。相傳芫荽在漢代傳入中國，到清初才被引入台灣，現在它的莖葉已成為台灣菜餚中的重要配角，但卻很少直接用它當主菜，而芫荽種子磨粉後已沒有椿象的味道，在西式料理中經常使用，也常加入咖哩粉或五香粉增加多層次的香氣，甚至提煉精油當藥用或香水用。

芫荽的營養除了含有維生素和礦物質外，尚含有胡蘿蔔素與葉黃素(Lutein)等抗氧化成分，可防老化，護住青春，幫助消化與視力。芫荽在家庭菜餚中每次用量不多，但卻經常要用到它，所以，在家的空地或陽台、屋頂，利用容器來栽培，容易又方便。

香菜

香荽

在栽植槽用木棍壓出播種溝

播種後15天的幼苗

播種後22天的生長情形

播種後40天就可以開始採收

一、栽培特性

芫荽性喜冷涼，耐寒不耐熱，生長適溫在17～25℃，超過30℃則生長停滯，所以，在台灣除夏季高溫期較難在平地栽培外，其他季節都很好種。栽培的土壤要求不甚嚴格，但忌連作，宜選擇排水良好、富含有機質的壤土栽培；家庭容器栽培可以購買培養土裝入容器中，相當方便。

二、品種

芫荽品種不多，一般有青梗與紅梗兩種，青梗較為普遍，也有大葉種和小葉種之分。農友種苗公司的芫荽品種有「香菜」和「香荽」兩種，都是青梗大葉種。

採收時可以整株拔起

三、栽培要點

在田園栽培時，先要把園土挖鬆，土壤

到了春天，長大的芫荽便開始開花

打碎打細，再施放堆肥或有機肥，與土壤充分混合後作畦就可播種；用容器栽培時，可購買培養土，以5份培養土混入1份如滿地王通用有機肥，充分拌勻再填入容器內，即可準備播種。

播種前可將種子浸水30分鐘，並加以搓揉，再行播種；先在土面每隔10公分左右壓出一條播種溝，再將種子每隔1～2公分播一粒在溝內，芫荽種子較大粒，容易播種，播後再撒一層培養土覆蓋種子，即行澆水，以後每隔一天澆水一次即可，約一週後可發芽長出土面。

待新葉長出兩片時，可用葉綠精加水400倍澆灌一次；初期生長緩慢，但以後每隔4～5天就可長出一片新葉，大約40～50天可長出8～10片葉，株高已10～15公分，即可開始採收；可先行疏拔較密的植株，或者用剪刀剪下莖葉食用，讓它再長新的嫩葉，連續可採收一個月之久。採收後，如果不馬上使用，先不要用水清洗，用紙包好再放入塑膠袋內，置於冰箱冷藏，可保存兩星期左右。

芫荽的容器栽培

1. 將培養土5份與滿地王通用有機肥1份混合後填入容器內。

2. 每隔10公分用木板或竹竿壓一條播種溝，準備播種。

3. 在播種溝內每隔1~2公分播一粒種子，並撒上一層培養土覆蓋種子，澆水保持土壤濕潤。

4. 待發芽出土後長出二片葉片時，可施用400倍葉綠精肥料稀釋液一次。

5. 經40~50天已長出8~10片葉片時，可整株拔起或剪下葉片烹調食用。

·劉淑美繪圖·