

芫荽，又稱香菜、胡荽，是一種常見的蔬菜和調味料，這種綠色植物不僅風味獨特，而且具有多種藥用價值。在明朝李時珍的《本草綱目》也記載了關於芫荽的一些藥用功效：「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。」說明芫荽具有透疹的功效。而《醫林纂要》則記載芫荽能「升散陰氣，辟邪氣，發汗，托疹」，可見芫荽在外感疾病也有一定作用。

文：香港中醫學會監事長
余韻律註冊中醫師

圖：余韻律、資料圖片

中醫薦食譜

芫荽富藥用

芫荽茉莉花熱飲

芫荽和茉莉花茶都有清新香氣，並且具有不同層次的味道。芫荽帶有微辣的口感，茉莉花茶則有淡淡的花香味，兩者加在一起可以呈現出獨特的口感和香氣。

材料：

鮮芫荽：1把
茉莉花茶包：2個
開水：適量
糖（如有需要）：適量

製作方法：

1. 先將芫荽洗淨，摘下葉子備用。
2. 用茶壺沖泡2個茉莉花茶包備用。
3. 用開水稀釋剛才泡好的茉莉花茶，直至呈金黃色。
4. 同時加入鮮芫荽葉，讓它浮在花茶表面，令芫荽的香氣緩緩釋出，但切勿浸泡。如有需要，可加入糖以調節口味。

芫荽蜜柚冰沙

夏日炎炎，一杯冰凍特飲確實令人身心舒暢。近年的芫荽風潮也推動了特飲的創新，這款芫荽蜜柚冰沙可說是一絕。

材料：

新鮮芫荽：1把
新鮮柚子：1個
蜂蜜：2湯匙
冰塊：適量
水：適量

製作方法：

1. 將芫荽洗淨後切碎，柚子去皮去籽切成小塊，分別放入攪拌器中製成芫荽汁和柚子汁。
2. 將蜂蜜逐漸加入柚子汁混和，並取少量試味，直至甜度符合個人口味為止。
3. 緩慢地加入芫荽汁，直至風味符合個人口味為止。
4. 取適量冰塊，加入攪拌機碎成冰沙。
5. 將冰沙和已調好的柚子汁均勻攪拌，

倒入杯中，最後在表面放置一條芫荽葉以完善外觀，即可飲用。

溫馨提示：夏日凍飲通常只求一時之快，以感受冰爽的喜悦為目的，即使凍飲風味尤佳，亦不宜過度飲用，以免損傷脾胃，造成不適症狀。

芫荽具有多種中藥功效，主要包括發表透疹、消食開胃及止痛解毒，詳細解說如下。

一、發表透疹：芫荽具有辛溫的性質，能夠幫助身體驅散風寒，對抗感冒、麻疹等外感病症。尤其當痘疹透發不暢時更能托疹外出，加快痊癒。

二、消食開胃：芫荽能夠促進消化、增進食慾。除了可對付因食積而引致的脘腹脹滿外，對改善脾胃功能、促進消化吸收等也有良好療效。

三、止痛解毒：芫荽全草含維生素C、正癸醛、壬醛和芳樟醇等，其地上部分含芫荽異香豆精，二氫芫菜異香豆精，芫荽異香豆酮A、B；葉子含香柑內酯、歐前胡內酯、傘形花內酯、花椒毒酚，和東莨菪素等。這些有效成分使得芫荽對頭痛、牙痛、脫肛、丹毒、瘡腫初起等也有一定作用。

芫荽不但有藥用功效，而且還很有營養，包括豐富的維生素A、C和胡蘿蔔素，對人體健康甚有裨益。因此，今期建議幾款簡單易做的芫荽食譜，供各位讀者參考：

芫荽鮮蝦豆腐湯

芫荽的特殊香味可增強海鮮的鮮味，在不少海鮮料理中起到重要的提鮮作用。這個芫荽鮮蝦豆腐湯做法簡單，又可體現這種獨特的鮮味。

材料（以一人分量計算）：

豆腐：約300克，切塊

鮮蝦：100克

芫荽：適量

薑：約20克，切片

清雞湯：500毫升

鹽：適量

米酒：1湯匙

胡椒粉：少許

■ 芫荽鮮蝦豆腐湯

製作方法：

1. 豆腐洗淨切成小塊，鮮蝦去殼去腸洗淨備用。
2. 將薑切成薄片，芫荽切段備用。
3. 鍋中加入清雞湯、薑片和米酒，煮沸後放入豆腐，用中火煮約5分鐘。
4. 放入鮮蝦，加入少許鹽和胡椒粉調味，繼續用中火煮約2分鐘。
5. 加入香菜，繼續煮約1分鐘即可。

烹調過程中需要注意以下幾點：

- 1) 豆腐和鮮蝦都是易碎的食材，所以在烹調時要輕手慢慢地加入，避免過度攪拌造成破碎。
- 2) 芫荽的加入時間不能太早，否則會影響湯的清香味道，一般在煮好豆腐和鮮蝦後再加入即可。
- 3) 米酒可以增加湯的香味，但如果不喜歡酒味，可以省略不加。

