

《我的香料之旅》

图书基本信息

书名：《我的香料之旅》

13位ISBN编号：9789868197640

10位ISBN编号：9868197643

出版时间：20060208

出版社：賽尚圖文事業有限公司

作者：陳念萱

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的香料之旅》

內容概要

一個有20多年自助旅行經驗，走過100多個城市的女子 陳念萱，這次她牽領我們紙上遊歷了她的香料之旅，此趟旅程，跨越歐亞邊界，從伊斯坦堡到慕尼黑途經薩爾斯堡繞過羅馬，走到了絲路另一端的歐洲，沿途滿足了鼻子的嗅覺與舌頭的味覺，再加上絲路交會處的色彩繽紛，多國文化的衝擊便在香料的作用下，蔓延開來.....

而在回到家鄉後，廚房延續的是行萬里路後提供的刺激，對她來說，做菜是遊戲，是探險，是創造驚喜的過程，對受邀請的食客來說，跟著她，循著她的香料軌跡，彷彿就能經歷一次又一次精采的味蕾旅行。

其中，最讓人咋舌的莫過於是她的「一只鍋一雙筷」烹飪哲學，無論煮菜、燉湯、和麵、作鍋餅、作麵包，都能在這樣的簡單的廚具中搞定，讓人不禁驚呼：做菜原來是可以這樣簡單啊！

細端她的做菜哲學，隨性毫無章法，全憑感覺，卻能有自己的一套嗅覺規則可循，也因為這樣，每次她都可以作出不同的味道，所以吃她的菜，你一定要有個認知，這道你覺得好吃的菜，下次不一定會再一模一樣，但可以肯定的，還是會一樣美味，且她做出的每道菜都有其獨特的味道，可以是複雜又深沉的韻味，也可以層次強烈刺激感官的豐富味，更有些是能讓人體會明亮的暢快感.....

洞悉她的香料烹飪關鍵，其實是在於一瓶瓶從她旅行各國所帶回來的香料，有土耳其伊斯坦堡、德國慕尼黑、印度新德里、中國等，當然也有她的異國友人作的道地風味醬料，如不丹的辣椒醬等，但除了這些制式包裝成罐的固定味道香料，她以直覺，融合對香料的獨特性體認，做成的世界上獨一無二的層層香料罐，可說是將香料用的最成功的經典之作。

因此在這本「我的香料之旅」裡，念萱除將帶我們透過五顏六色的香料，生動的人文畫面，透視香料魔法世界；更能在她一道道她的香料料理裡，看到了她與父母、婆婆、朋友，隔著空間傳遞著深厚的情感與源源不絕的創意；還能在她談論分享的香料電影裡，還能看到了香料所牽扯的戰爭與愛恨情仇。

就讓我們在她輕鬆適意的文字，觸動心弦的圖像與道道馨香的菜色裡，體會她步步旅遊足跡的感動，迎接每個精采的用餐時刻吧！

《我的香料之旅》

作者簡介

陳念萱 (Alice N.H. Chen)

曾為中華日報、中國時報、中時晚報、美麗佳人雜誌、費加洛雜誌、人生雜誌及人間福報、吾愛吾家月刊、鳳凰衛視週刊特約撰述，蕃薯藤網站專欄作家以及愛女生雜誌企畫顧問兼專欄作家。現為大成報電影專欄、野葡萄文學雜誌愛玩二三事專欄作家，曾出任中華滋根協會秘書長，現任理事。

著有《愛麗絲的童年》、《愛麗絲的天使》、《愛麗絲流浪記》、《漫舞中的精靈淚繽紛》、《尋找上師》、《不丹，深呼吸》、《更年期更美麗》、《不丹的旅行與魔術師》、《不丹詩情》、《食色故事》、《流浪筆記》、《我愛說電影》等書，譯有《迎賓花絮》、《河經》、《毘濕奴之死》、《巧合是故意的》。

《我的香料之旅》

精彩短评

- 1、scan了一下。。作者很有意思，作品没太大意思。。后面附录有些意思~~
- 2、好吧，就是比较个人化的一东西。。。与我的阅读期待不相符，本来以为会有关于香料的专业知识啊，可是怎么看都只达到了调料的层次啊~就算图片还行也只能给两星

《我的香料之旅》

精彩书评

1、伴随着香料之旅，爱丽丝的香料罐子层层叠叠大大小小的，跑遍了各式各样的大小市场，收藏了个地方的许多不同香料，于是，旅行中有了一种特别的味道，不是若干香料的简单叠加，而是融入了流浪者的某种情怀。于是，自家厨房里总是会酝酿出独一无二的菜品，吸引着宾客也谱写着流浪心情的回味。读完此书，让人颇有赶紧紧随其后探访香料之旅的冲动。

2、如果世间只剩盐和味精，舌头都能淡出鸟来。所以谢天谢地，祖先们早就受不了这么食之无味的东西，发掘了若干香料。泰国菜如果没有香叶，他只是一堆素材。印度菜没有没有咖喱，它只是牛肉加土豆。云南菜没有柠檬，和汉族菜也分不出区别。红烧肉若是没有茴香，江南人万万不会吃。说到底，人类在满足食物供应链的基础上，还有更高要求，不仅要吃饱，还要吃好。至于何谓吃好，鸡鸭鱼肉，依旧鸡鸭鱼肉。问题是，人类追求的是经过舌头味蕾那一瞬间的感觉，我们所有菜系都为舌头那点凸起服务。突起感恩了没？没有。只有神经说，这回我吃好了。为什么吃好呢？神经不知道，知道的是味蕾，味蕾不会说话。依照不同大厨的调味而言。所有所有的关键还在与香料。我曾经看童话故事以为公主说盐是必须，但数十年，数百年，数千年后我们依旧没有遇着少盐的困惑。香料，香料，才是却别菜式的关键。你懂了吗？我是懂了就懒的做。让那些混合香味弥漫在我梦中，好让我欲望什么，渴望得到，也好促进我那最近不进食的肠胃。

1、《我的香料之旅》的笔记-第37页

月桂 Bay Leaves or Sweet Laurel

月桂树最有名的故事来自于希腊神话中，执掌预言、医疗与诗文的太阳神Apollo因单恋女神Daphne过甚，而逼使她将自己变成遍布希腊小岛的月桂树，自此阿波罗头戴月桂树叶做成的冠冕，成为希腊罗马战胜者的荣誉象征，桂冠诗人的传承也因此沿袭至今。

月桂叶是海鲜汤里过水提味的最佳配方，常用来跟香芹与百里香一起炖煮，但不宜放置过久以免香气变浊，而必须中途取出，因此经常捆绑在一起，称作Bouquet Garni，是荤食炖品里不能缺席的配料。

原产亚洲而盛行于欧洲的月桂，因欧洲神话而扬名，常让人误以为是地中海的原生物种，古希腊罗马人一开始用来驱邪、防晒或治疗消化不良与外伤，当作药品使用，之后才变成烹调的香料。

月桂叶的香气不易保存，收藏香料时要特别注意，一旦走味就算尚未腐坏也不能用，同时失去了使用的意义，更何况新开封的与放置月余的月桂，在香气上有显著的落差，若不常用，就必须在要用的时候才去买，比较实际。

我在伊斯坦堡的香料市场里感触特别深，那种陌生又让人惊喜的浓烈香气扑鼻，真的会让人亢奋地在脑海里创造许多迷人的画面，如果说那是迷幻药作用也不为过，有些调味酒品的成分，的确是用特殊的比例放进了这些香料，把香气保存在酒精里，而产生让人欢乐的效果。

还好旅途中买回的香料，我都尽量早早送人或自己用掉，绝不放置超过两个月，『闻』着那些香气日日递减的香料，既庆幸又惋惜，台湾的湿气有利也有弊，食材的香气不易保存，对我而言便是最大的遗憾。

我认为月桂叶最好的使用方法，要不是先过水取出，便是上桌前加入，千万不可一直泡在里面，除非是快煮汤锅。月桂经过水煮后，气味特别浓浊，用得巧有奇异的作用，若用过头，就像阿波罗追逐女神那样，吓跑了食用的人，白白糟蹋一番美意，岂不可惜。

这就像有些人喜欢用带香气的绿茶烹调，却忘记回避茶叶的特质，而仿照香料直接取用。茶香需要高温逼出，却不能浸泡在高温中，苦涩味出不但没得救，连香气也走了。若要利用茶香，就必须不厌其烦地高温冲泡倒出放凉以保存香气，用香喷喷的茶水调味，烹调后再放置泡过的茶叶装饰，就可以避其害了。

俄勒冈或奥勒冈Oregano俗称披萨草，经常会与同为薄荷科属的墨角兰Marjoram混淆（老实说就算放在一起，我还是分不出来，但一用鼻子闻就是不一样，墨角兰的气味细致多了，近似薄荷但不那么厚重地凉，奥勒冈的普罗香气顿时被比了下去。），而古巴人也常把波多黎各产的各种薄荷冒充笑傲烹调市场的奥勒冈，跟月桂、芹菜放在一起做家常调味料。

原产希腊的奥勒冈是最家常而脾气好的香料，怎么用都相宜，可说是香料中的大众情人。Oregano在希腊文里为『山的喜悦』，因为牛吃了之后，肉质会变得甜美，也常被用来做婚礼上新人的桂冠，象征爱、荣誉与幸福。而奥勒冈与墨角兰都可治疗喉咙发炎并帮助消化，是古代歌手的随身药品，有立即解除咽喉痛苦的神奇功效。新鲜的奥勒冈用来做生菜色拉的调味料，是很棒的夏天前菜，也是意大利面食不可或缺的主料。

我最喜欢用奥勒冈调味炖汤，有立即提味的功效，完全不需要时间的考验，而且先放后放都不影响风味。而我的土耳其朋友则喜欢用奥勒冈烤鸡肉，通常他会把未经调味的生鸡腿放置在烤架上，再洒上奥勒冈，烤熟以后才添加胡椒盐或酱油，味道特别清甜鲜美。

香芹Parsley有别于芹菜Celery，原称水芹或山芹，直到中世纪才定名为香芹Parsley，但因产地不同，其纤维质与香气有相当大的落差。

干燥的香芹是起锅时最好的提味材料，不宜上火加温，以免香气尽失。原产自地中海东岸的土耳其、阿尔及利亚与黎巴嫩等地区，在十六世纪引进英国，成为厨房阳台或庭院的必备窗景。

香芹原本是希腊人在葬礼上用来献给冥王之后Persephone，后来成为圣彼得超渡亡魂的圣品。非常重视香芹的希腊人，常用来做为战胜者的桂冠，家家户户都种植成庭院的篱笆，是很家常的香料。

土耳其人喜欢用新鲜采摘的香芹夹肉饼食用，气味极能赏心悦目，口感神奇，一口咬下去，刚好夹杂

《我的香料之旅》

了熟烤肉食与面饼的浓烈热气，散发出微带辛辣的翠绿效果，滋味丰盛。

有谚语说香芹：『只要丢进池塘，生病的鱼都会立刻活过来。』或说：『味道令人愉悦，而肠胃也服贴。』因为香芹有帮助消化、解毒与去除蒜臭的好处。

我曾经在阳明山的溪流里采摘过水芹，用来取代绿葱做油饼，真的会散发出神奇的香气，完全与刚摘下时的清淡气味截然不同，仿佛是面食的好搭档，相得益彰，是素食者取代绿葱的最佳选择。

土耳其人最常用的香芹，碧绿强劲而看似纤维比台湾芹菜粗，但他们都是整把不切地夹进大饼，咀嚼时并不费劲而只有满嘴的清香，可口极了，纤维质较之淡绿的台湾芹细致，以色列人取材看走眼，汗颜！这时，脑袋里想到的就是这块土地一定很『有机』，才会长出气味十足而口感绝佳的香菜。

莳萝 Dill Weed

莳萝是色香味俱全的精致香料，即使是干燥后都不失其色味，与香芹的作用雷同，但香气较浓重辛辣，常用来调味海鲜、汤或生菜色拉，不宜煮食，而法国人喜欢用莳萝子做糕饼甜点，作用与丁香雷同。

莳萝原产自地中海与南俄罗斯，后成为野生植物而散布在西班牙、葡萄牙与意大利沿海，在中世纪以前为药用植物，而更早时为巫师对抗化解巫术之用，是很神秘的药用食材。莳萝油可治疗婴儿胃胀气，常用作儿童药品。

不常使用香料的人，恐怕会对莳萝的浓烈气味不习惯，若先试过新鲜小茴香，就会接受莳萝的薄荷似强烈味觉。我第一次实验成功的用法，是将莳萝与白芝麻拌进盐抓过的青木瓜丝里，味道特别清新甘甜，完全不需要大蒜的调味，是很好的辛辣替代品，既回避了大蒜的臭气又避免辣椒的刺激，而享受到同等级的味觉，一举数得。但切记用量，只能少不能多，酌量试探，否则苦味一出，整锅都毁了。

薄荷 Mint 的品种分类族繁而无法详列，多达千百而不及备载，可分为 Spearmint (*Mentha viridis*)

、Peppermint (*M. piperita*)、Pennyroyal (*M. pulegium*) 等三大类，但其中只有 Spearmint 可食用。

药用价值高的薄荷，是家庭主妇最喜欢栽培的观赏烹饪两用植物，繁殖迅速而简易，种子发芽或插枝甚至压条都能种活，一不小心就会泛滥满庭院，是学习盆栽的最佳起步，培养绿手指的强心针。

薄荷是甜咸两相宜的食材，清香提神而色佳，叶片细致而幽雅，经常被用来装饰上桌的食物，香气袭人。干燥后普遍用为烹饪，因能解除打嗝、胃胀气与消化不良，并能利尿、解热而受到重视。

原产自地中海而被罗马人引进英国的薄荷，成为最家常的香料，是厨房阳台与庭院的最佳窗景，世界各地都盛产，甚至在美国与其两百年历史同长久。俗谚说：『闻到薄荷就能醒脑，更让人激起吃肉的欲望。』普遍相信薄荷能解鲜奶造成的肠胃胀气，并赞美薄荷：『香气能鼓舞人心，使人散播于室内而燃起欢愉，便能舒适安享备好的盛宴。』

土耳其人最喜欢用薄荷调味炖品。我做蔬菜汤时，喜欢用新鲜或干燥薄荷做装饰，碧绿的香气袭人，能让食欲立即活过来，增加餐桌的欢乐效果。而我的土耳其朋友则告诉我，炖汤时就要将薄荷加进去一起烹调，上桌时再添加装饰，更有提味的相得益彰作用。这项绝招，用来烹调蔬菜最妙，真的很神奇，素食者不得不试试。

印度的荳蔻 Cardamon 与印度尼西亚的肉荳蔻 Nutmeg 因其共同的壮阳作用而常易混淆。

荳蔻是促进高蛋白消化的最佳香料，亦有催情作用，与肉桂或丁香的用法雷同。荳蔻绝对是地道土产的印度香料，而广为丝路香料集散地的伊斯坦堡流传，而普及到欧美各地。其温暖的特质适合滋养胃部，对便秘、腹痛、呕吐、消化不良或胀气有不错的效用，能让呕吐后的胃感觉舒服，也是很好的利尿剂，中老年男人常见的排尿困难或疝气都可使用，是很有名的壮阳药品。

印度人喜欢用荳蔻做甜点或奶茶，甚至直接冲热水加糖或蜂蜜成为热饮。也常用来搭配其他的香料，变成浓重的印度料理，土耳其人则喜欢与核桃一起用来调配肉食，让肉质发挥特别的柔情。

而来自印度尼西亚香料群岛 Moluccas 的肉荳蔻，则是中世纪欧洲最昂贵的食材，必须用等重的金子来交换，为阿拉伯商人所垄断，因当时人人相信肉荳蔻有强烈的壮阳作用，也常用来避邪，反而不像今天那样普遍地用作烹调，法国人尤其喜欢用肉荳蔻做甜食，搭配丁香做巧克力蛋糕，其香醇细致的口感，绝对胜过原味巧克力。

荳蔻类香料虽可治疗肠胃胀气，但有麻醉作用，过度使用也会造成幻觉与恶心呕吐，是苦艾酒的重要成分之一，也是此酒被禁的主因，因长期食用过量会造成死亡，是第一次世界大战时期，军人用来逃

《我的香料之旅》

避痛苦致死的寻欢饮料。

我喜欢用荳蔻烹煮奶茶，有一种神奇的效果，可以增加奶香而去除奶味的胀腻感，肉荳蔻则是我烹调肉品不可或缺的香料，放进肉荳蔻调味的肉类，彷彿蛋白质都被打理好了，进了肠胃便能舒服地吸收而不费力，好像脏腑都可以获得暂时的休息似地，用金子交换，是可以理解的传奇。

丁香Clove

原产自印度尼西亚的丁香是催情香料之冠，经常被大厨隐藏在大菜与日常甜食中。Clove在拉丁文的意思是钉子，因为外形真的很像钉子。

丁香后来经过巴西、南美以及印度、斯里兰卡的普遍种植，而流传到中国，在公元前四百年就记载了丁香的作用。而垄断香料货源的阿拉伯人，在公元前两百年曾呈献给罗马帝皇，而被欧洲人普遍列为等同货币价值的物品。北非与中东人最喜欢在肉食中加入丁香，少少的丁香就能提味，因其珍贵而常被用来做赌注。

印度人最喜欢用丁香烹煮奶茶或做甜点，彷彿没有了丁香，这奶茶就不叫做奶茶了。其特殊的气味，是一般人对印度奶茶的独特记忆，彷彿永远的印记，怎样也无法分开了。

很多人可能不知道巧克力的味道是否香醇浓郁而细致，便取决于丁香的运用，少了这个重要角色，巧克力就会味如嚼蜡而食之平淡了。

不过，使用丁香时要特别小心，用鼻子闻会失准，下锅后，力道猛烈，评估错误就会闹出无法入口的气味，破坏人再度使用丁香的勇气，不习惯的人最好用粉末丁香，比较容易判别，没有研磨过的丁香很会装傻，气味都隐藏着蓄势待发，一旦加热，就会炸开来而无法收拾，很像初恋的滋味。

小茴香子Fennel or Cumin Seed与俗称八角的大茴香Aniseed，虽是一家人但品种不同，而气味与作用也近似，是苦艾酒与五香粉的重要成分。

大小茴香有许多不同的种子与蔬菜，中文都归类在一起，英文名称却完全不一样，比较好分辨，而中文名称就很混淆，完全不同的东西全都叫茴香，虽是同科属，毕竟差异甚大，看官可要依照食材之色香味自己分辨，就连葛缕子Caraway Seed跟Cumin Seed放在一起，也像一家人，但气味差距甚大。

消化不良又爱吃肉类与面食的人，这是必用素材，也是催情饮料的先锋，土耳其男人最喜欢喝的壮阳饮料，就是茴香酒，是酒精浓度最高的烈酒。朋友说，在土耳其，晚餐若少了茴香酒，这一餐便没有完成。

茴香原产自土耳其、希腊与埃及，药用价值高，可除痰去风、舒缓抽筋、除虫杀菌，并能治疗肠胃绞痛与百日咳。Cumin Seed是土耳其人烧烤肉类不可缺少的调味料，与其治疗效果有绝对的关系，著名的新疆烤羊肉串若少了茴香，那就绝对不能是新疆家常菜肴了。

小茴香Fennel

大小茴香的品种气味如兄弟，各有千秋，经常被用来做调配红肉的主料，但因纤维粗细有别，而大茴香主吃根茎，小茴香则采食芬芳的茎叶。

原产地中海沿岸喜逐水草与石灰岩地而居的野生小茴香，是古罗马人的最爱，甚至有许多歌颂小茴香的诗作流传，药用价值高，是增强视力的良方，本好温暖，因容易繁殖，逐渐引进到印度以及其他欧洲国家而直达远北的俄罗斯，因此有了耐寒的品种，当然也因产区不同，其药用价值与气味亦大不同。在中国地区小茴香较大茴香常见，北方家常茴香饺子就是用小茴香菜做的，而土耳其人喜欢用来做色拉主料，一如台湾人喜欢用芫荽Coriander做调味料。

第一回吃到茴香饺子，是河南长大的婆婆做的，因为作客，虽不习惯那浓烈陌生的气味，仍捏着鼻子吞下去，没想到，自此爱上了茴香饺子。第一口被惊吓，第二口齿颊留香，越吃越开胃，不知不觉间就会吞下一大盘，而意外地饮食过量却没有饱胀感，真是别开生面的惊喜。婆婆长寿的秘诀，恐怕便是她对家常饮食的坚持，乡农常识陪伴了她一辈子，日久见真章。

大茴香Ferula Galbaniflua：分地中海与较柔嫩的波斯品种（Levant Galbanum & the Persian Galbanum）

大茴香的形状如扁圆的洋葱，茎瓣较厚实而根多汁，蒸馏出来的蓝色挥发性油脂，可治疗淋巴腺肿与慢性支气管炎，有兴奋作用，也是苦艾酒里的主要原料之一。

《我的香料之旅》

西洋人喜欢用新鲜的大茴香炖肉汤，味道介于洋葱与小茴香之间而微带辛辣，因纤维粗而需要炖煮较长的时间，口感比小茴香清甜，经过一小时的烹调后，大茴香散发出截然奇异的清甜，绝对让人大开眼界，甚么香料都不用放了，抢味得很。

但这与俗名八角的大茴香，是完全不同的香料，却用的是同一名词，仔细一想，只能用种子与香菜的大小茴香来分别，就比较搞得清楚了。否则，英文名称是比较不易混淆的用法。

迷迭香Rosemary

这大概是本土最熟悉的洋香料了，与浪漫流行的时尚香料薰衣草Lavender齐名，是洋茶馆绝不缺席的品茗。而我的第一印象，则是烤得焦熟的羊排，用得巧，齿颊留香，用得拙，则苦涩难入口。薰衣草的难度就更高了，适合闻而不适合食用，人家本来就是放在衣厨里的，虫子都怕，何况是人。

迷迭香是西方人用来做茶食饮料或烤肉的主料，而我发现迷迭香与面粉或豆类蔬菜一起调味更是绝配。用橄榄油、奶油微火焖四季豆，洒上少许迷迭香，简直是仙乐飘飘，就连刁蛮的小孩都会霸着不放，完全摆脱了食欲不振。

常春灌木的迷迭香，早期经常被用做宗教婚丧庆典装饰与焚香驱邪之用，却不受药剂师青睐而未列入药草学之中。迷迭香被隐喻为爱情的忠贞，因此俗谚也说：『女主人不当家的地方，迷迭香不可能繁荣茂盛。』

有兴奋作用的迷迭香，是滋补、止血与发汗的良药，常被妇女随身携带做香包之用，可镇定神经并舒缓胃闷与头疼，是西方妇女的常备良药。

迷迭香泡茶，实在不怎样，而新鲜的盆栽迷迭香，捣细以后做餐桌调味料，是很好的佐餐酱料，既开胃又神清气爽。我个人比较偏好烹调过后的迷迭香，否则浓烈苦涩的气味，其实并不可口。

百里香Thyme

作为烤肉与意大利面食的香料上品，看名字就知道了。

原为野生的西班牙与小亚细亚地中海区域的香草，后被改良为目前可食用的品种而普遍栽种。Thyme的希腊原文为烟熏，因常被做为焚香之用。在药用价值上，可抗菌防腐，并能滋补祛风而舒缓痉挛，香气芬芳传百里，常会抢味，因此不太能跟其他香料混合使用，不熟悉的人，烹调时建议少量逐步添加。

我曾用百里香与迷迭香一起做面包，气味浓烈，但刚好消解面食造成的胃胀气，不习惯辛香的人，可酌量使用，效果绝佳。百里香虽经常用作肉品调味之用，但若拿来与马铃薯等淀粉质高的蔬菜一起烹煮，气味未必逊色，素食者不可错过。

罗勒Basil

意大利菜肴中香料之王，香气浓厚，不是想象中那么容易搭配，一旦用为主调味料，其他的选择搭配就很有有限了，充分地霸气，典型的狮子座香料。

希腊人认为罗勒是不幸的象征，却被罗马人认为用得越多越繁荣，而Moldavia人则相信若从贞洁少女手中接过罗勒，便会爱上她。现今意大利某些地区，仍有许多人以罗勒做为爱情的表征。七月采收的罗勒有药用价值，可舒缓神经错乱与疼痛，并治疗风湿痛。

与罗勒相近的台产九层塔，捣细后调配香油成酱料，也有类似的效果，但气味总是不及罗勒的厚重，但用作海鲜之调味，是足够的了。

我母亲最爱的酱料，就是用九层塔、葱、姜、蒜、酱油、麻油一起调配，拿来沾白肉，与意大利人喜欢用罗勒、洋葱、大蒜与橄榄油一起调配的理由相近。这两者带给我的画面之所以近似，恐怕是母亲的豪迈性格所致。

肉桂Cinnamon Cassia

肉桂是典型的功夫好才能用得巧的香料，若能成功演出，就毕业了。

甜咸皆适用的肉桂，用量不当会立即走味，而整个破坏食材。虽然可以治疗胃痛并通经止血，又可舒缓腹泻呕吐，却也有造成肠胃黏膜的危险。是非常强烈的兴奋刺激物，据说六滴肉桂油，就能在五小时内杀死一只狗，千万不能忽视其作用力。

肉桂是西洋糕点里绝不可缺席的香料，而中药则多半用来做发汗解热剂，其原理近似，因为甜食容易

《我的香料之旅》

造成积滞，发汗可带动人体循环，排泄阻塞，自然就能够解郁了。

我始终未能在甜食之外让肉桂成功演出过，也许，其刺激的辛辣就是跟我不对盘，也或者是习惯台式料理的人排斥肉桂者居多，也就失去了练习的机会。但无论甜咸菜肴，少了糖，肉桂尝起来绝对不妙。这是唯一使用肉桂的秘诀，很简单，但不可忘记。

花椒：有译成Chinese Pepper、Wild Pepper、Bunge Pricklyash Peel、Red Pepper、四川Pepper等很搞笑的名称，目前为止，只有Xanthoxylum Seeds是我比较能够接受的拉丁称呼却很少见，后来有人提供英文的正式学名The Spicy Berries of The Xanthoxylum Piperitum，实在长了点，不过这也证明了我的选择是对的。甚至许多人普遍认为花椒就是川椒，只有中国地区的四川才是真正的原产地，也只有中国人的菜肴里才有的添加香料，洋人不会用，所以找不到原学名。

花椒绝对是处理荤食的上品，不但能够除臭保鲜，又能增加食欲促进消化，不论是红肉或海鲜，都是不可或缺的香料，意大利人处理红肉，必定先抹上花椒放置，而我婆婆烤鸡一定用花椒，单只一味定江山，鲜美得很，是新手上路的好食材。品尝过川椒的人，没有人能够忘怀其引人入胜之味觉，仿佛直捣饕餮仙境，也是常用五香粉里的主要成分。

我很少用花椒，因为小时候每次吃最爱的红烧肉都会咬到，还有我最爱的四川泡菜里面也有除之不尽的颗粒状花椒，实在很惹人厌，虽然其气味是主角。唯一常用的状态，便是五香粉，取其气味而避其苦涩，发明五香的人值得一项奖座。

胡椒Pepper

提味又促进消化，生活中不能没有的做料，而品种逾千百，是中古时期香料之王，阿拉伯人都拿来骗取欧洲人的黄金，古今中外第一宗也是最大宗的垄断市场，甚至因此引起十字军多次东征，惹来前为香料后因石油至今尚未止息的浩劫。最好的胡椒来自非洲，五世纪时，罗马人就有了胡椒的记载，其辛辣有兴奋作用，是退热的良方。

我对胡椒的记忆，永远是绝不厌倦的酸辣汤，少了胡椒，这道家常菜肴变失去味道，怎么也不对盘。而肉品里若没有胡椒，也会老觉得少一味，似乎是会上瘾，难怪欧洲人要为了胡椒而大搞宗教战争了。

芝麻Sesame

芝麻是促进肠胃蠕动的最佳食材，怎么用都很精彩，甜咸两相宜。原产自中南美洲与印度，后被普遍种植于非洲与亚洲。芝麻油则是帮助排泄又能通经血的良药。生活中若没有芝麻，简直会让人六神无主，印象中，旅行途中若要下厨去采购，第一件事便是找芝麻，仿佛『芝麻开门』便是厨房的入口秘诀。无论面饭或生菜色拉，有了芝麻，万事具备，少了任何其他的食材，都无关紧要。尤其是做面包或蛋糕，只要有芝麻，即使是甚么都找不到，也能一味定江山，神吧！

《我的香料之旅》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com