高雄市312期

午餐教育月刊

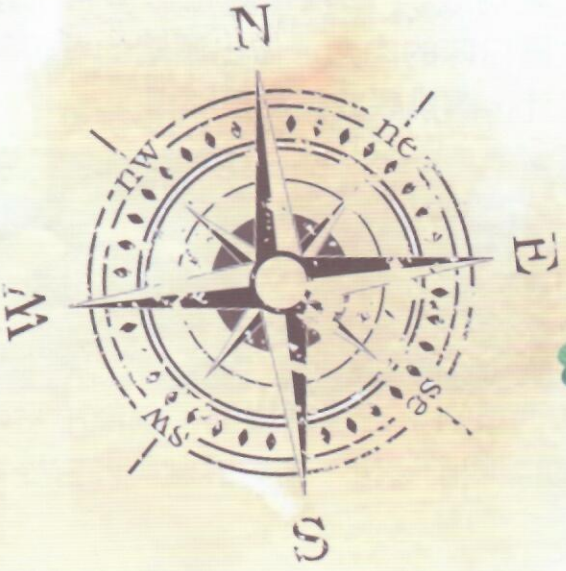
香料小偵探

你知道嗎？料理中的胡椒粉，曾經是世界上最貴、最搶手的「超級寶物」！這顆小黑球，是一顆比金子還貴的超級香料，甚至曾引發各國衝突！

胡椒曾經是「黃金」

很久很久以前，胡椒只生長在遙遠的南印度。當時歐洲人發現了這種能讓食物變得超級美味的「香料魔法」，從此就深深愛上了它！但是，胡椒從印度運到歐洲的路途非常遙遠又危險。運送的過程中，胡椒被商人一層一層地抬高價格，最後變得比黃金還要珍貴！因為當時的人們把胡椒稱為「黑色的黃金」，只有國王和最有錢的貴族才吃得起。另外歐洲中世紀，胡椒的價值高到可以當作「貨幣」來使用！有時候可以直接用「一袋胡椒」來繳稅或付清債務。

歐洲國家看到胡椒的生意這麼賺錢，開始覺得很不服氣。他們不想再花天價跟中間的商人買胡椒了，決定自己想辦法：「我們自己出海，去找到印度的胡椒！」為了這顆小小的黑胡椒，許多勇敢的航海家，像是達伽馬，冒著生命危險，駕駛大船出海，要尋找通往印度的新航線。這些尋找胡椒的航行，不只讓歐洲人找到了大量的胡椒，也讓他們發現了許多新的陸地和海洋，徹底改變了世界的地圖！

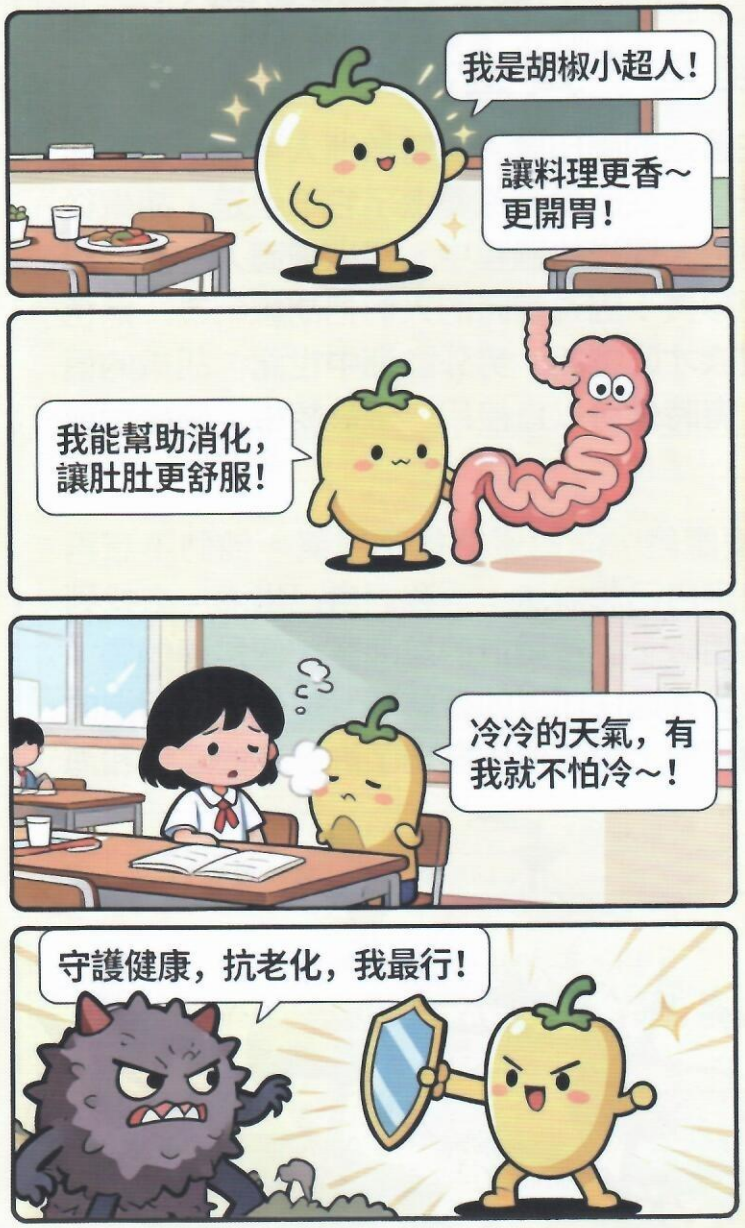




胡椒的超能力與台灣美食地圖

胡椒裡面最厲害的成分叫做「胡椒鹼」，它就像一個有超能力的超級英雄，更是我們台灣小吃裡不可或缺的魔法粉！

胡椒的四大超能力

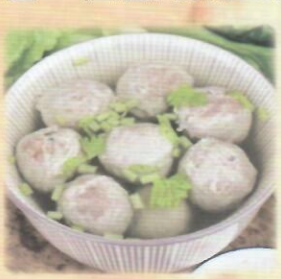


在台灣，我們最常用的是溫和的白胡椒和辛香的黑胡椒！

白胡椒

常用於：貢丸湯、鹹粥、肉羹湯、滷肉飯、鹹酥雞的胡椒鹽。

其功效： 提鮮、暖胃。讓清湯多一股溫暖的香氣，並且不改變湯的顏色。在滷肉飯上能解油膩。





黑胡椒

常用於：排餐醬料（黑胡椒醬）、胡椒餅。

其功效： 辛辣、濃郁。適合搭配重口味的肉類，做出濃濃的香辣醬汁，讓排餐或麵食更開胃。





台灣的秘密香料：馬告的故事與魔法

你知道嗎？在台灣的高山森林裡，住著一種非常特別的「胡椒」，它叫做 馬告（Maqaw）！馬告是台灣的原生植物，是泰雅族、賽夏族、太魯閣族等原住民族群最重要的傳統香料。它不是普通的胡椒，它藏著山林裡的魔法和部落的祝福！



馬告有三種奇妙香氣

當你捏破一顆馬告，你會聞到三種奇特的香味：

1. 檸檬的清新香：就像剛切開的檸檬皮，非常清爽。
2. 老薑的溫暖味：帶有一點點薑的溫暖和辛辣感。
3. 胡椒的刺激感：當然，它也有胡椒的辛香，但不會像一般胡椒那樣嗆辣。

馬告的傳統魔法與用途

馬告在原住民文化中的角色非常重要：

1. 以前的「鹽巴」：過去山上的族人很難取得平地上的鹽巴。他們就用馬告的辛香與微鹹味，當作重要的調味鹽和食物防腐劑來使用。
2. 消暑和解酒：族人夏天上山工作，會將馬告果實捏碎後加水飲用，可以清爽消暑、消除疲憊。喝醉酒時，馬告水也是傳統的解宿醉良方。
3. 料理用途：馬告特別適合搭配肉類和魚類來去腥解膩。在原住民風味餐中，馬告雞湯、馬告香腸都是經典美味。

胡椒和馬告的使用小提醒（禁忌）

雖然胡椒和馬告很棒，但畢竟它是有點辣的「熱情香料」，使用時要特別注意：

1. 太辣要減量：馬告的辣度比一般胡椒更強，如果吃太多，可能會覺得肚子熱熱、甚至有一點點胃不舒服。聰明吃法：剛開始吃的時候，份量要非常少，慢慢嘗試就好。
2. 上火時少吃：如果你最近已經「上火」了，例如：喉嚨痛、嘴巴破洞、眼睛紅紅，這時候就不要再吃太多馬告，馬告的溫熱性質可能會讓這些「火氣」變得更嚴重。
3. 肚子痛痛別多吃：如果你的胃或肚子本來就很敏感，或是已經有胃痛或胃潰瘍的問題，就要盡量少吃，以免刺激到肚子。

偵探小結論：胡椒和馬告是好東西，但要像對待所有辛辣食物一樣，適量就好！享受它的美味和健康，也要記得照顧好自己的小肚子喔！