



寒中送暖 肉桂

到了每年的12月，除了節日氣氛開始濃厚外，有一種香料也份外受歡迎。它不但可以用來製作麵包和咖喱，又可以加入咖啡中，它更加是薑餅中不能缺少的香料。而在嚴寒的日子中，遇上它，猶如寒風送暖，能令我們的身體感到溫暖，對手腳冰冷的人仕特別有幫助。它便是肉桂了。

PROFILE:

Lily 在香港長大，曾在美國修畢計算機工程碩士學位和在當地工作，現在生活在香港，閒時喜歡鑽研煮食和咖啡，在My Bowl is Full「廚施煮意」facebook 和網頁mybowlisfull.com 分享。因家人的關係，Lily 對香料、植物和精油特別感興趣。多年前考獲歐洲精品咖啡協會的咖啡文憑，平日除了烘豆外，會安排一些興趣班，分享咖啡的味道和知識。曾探訪咖啡農民，了解他們的咖啡種植和生活。除了咖啡外，香料研究也成為Lily生活中的一部分，香料不單提升食物的香氣和味道，有一些還有獨特的身心治療的價值，值得深究。



大家平日常見到的肉桂，是cassia cinnamon，中文釋作「決明子肉桂」，也被稱為Chinese cinnamon，因為它的產地原於南中國。Cassia cinnamon 外皮呈深棕色帶點紅、皮較厚和硬身、味道辛辣。至於另一種比較少見的肉桂是Ceylon cinnamon，中文譯作「錫蘭肉桂」又稱「真肉桂」。它是斯里蘭卡的特產，外皮呈淺棕色、皮薄和較軟身、味道甜美帶有些花香、不辛辣。《Science of spice》一書中提及過，早在公元前1600年，埃及人已用肉桂作為薰香、保健和防腐用途。不過不能肯定當時是用Cassia 或是 Ceylon cinnamon。

而化合物方面，Cassia 的香豆素含量較高，在醫藥上用作抗凝血，但過量的香豆素在研究上對鼠類肝臟有毒性。不過這只是研究，在正常情況下，肉桂是安全食用的，而且對我們身體有益處。



▲錫蘭肉桂(左) 決明子肉桂(右)



▲肉桂蘋果蜜

活化血管

大家有沒有聽過「幽靈血管」？微血管遍布全身，但如果血液不能到(血液循環不好)，那這些微血管便會死去，變成幽靈血管，這便會構成健康的問題。早幾年前大阪大學微生物研究所的高倉伸幸教授的研究中，每天只需將小量的肉桂加入飲



▲焗20分鐘就可享用



▲pancake上灑上肉桂粉，令食味提升

食中，便可活化血管、預防微血管破裂和老化而影響到身體健康(資料來源：「別讓幽靈血管找上你」)。有很多研究表示，肉桂不但可以健胃、幫助排汗和解熱、也可鎮痛和增加體溫來加速血液循環及代謝。

怎樣把肉桂加入美食中？你可以

在pancake 上灑上少許肉桂粉，然後擦上喜愛的牛油和糖漿，肉桂和牛油配搭起來非常美味。

另外，把一至兩個有機蘋果和半條肉桂支加水煲滾後，熄火焗20分鐘，加些蜜糖後飲用。這飲品可以暖身和改善血液循環。



聖誕限定肉桂蘋果酥圈

聖誕節期間，不妨親手做這款簡單蘋果酥圈招呼家人和朋友。烘焙時一室瀰漫肉桂的馨香和暖度，甜味、辛料香味、酥皮的牛油味浮游在空氣中，等候出爐的期待，頓時覺得這一刻幸福和滿足。

做法:

- 蘋果酥圈材料:**
- 大蘋果 1個
 - 急凍酥皮 (puff pastry sheet) 數張
 - 檸檬 半個
 - 雞蛋加少許水 (蛋水) 1隻
 - 肉桂粉 (cinnamon powder) 適量
 - 黑糖 (brown sugar) 適量
 - 肉豆蔻粉 (nutmeg powder) 隨意 (可省略)



◀蘋果酥圈

1. 將肉桂粉，糖和肉豆蔻粉混合，待用。
2. 蘋果去皮去芯，橫切成環狀，然後預備一碗水，加入檸檬汁，將蘋果片放入水中浸以防變黑。
3. 桌面放少許粉，將已解凍的酥皮用麵粉棍壓成大片，然後切成大概1.5-2cm 寬的幼條。
4. 蘋果用廚房紙吸乾水後，上面灑上少許肉桂糖，然後把酥皮條摺

5. 蘋果圈掃上蛋水，然後再沾上肉桂糖。
6. 用200°C 焗25-30分鐘至金黃色。(請根據焗爐的效率自行調節時間。)
7. 最後灑上少許糖霜作裝飾。