



最早香料之一——香菜籽

有一種香料 (spice)，它又屬於香草 (herb)，是整年都可以生長的植物，而它的歷史早在公元前5000年已出現，是人類最早使用的香料之一。在聖經中也曾記載過，哈哈，大家能夠猜到嗎？

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。



大家一定不會陌生的名字 Coriander，中文譯作香菜籽或芫荽籽，因為它是我們常見的綠色芫荽葉（視為香草）的種子（視為香料）。Coriander 學名是 Coriandrum Sativum L.，它屬於傘形科，和胡蘿蔔屬於同一科，特徵是莖部中空和小花生長在頂部序成傘形。

根據《Handbook of Herbs and Spices》的記載，香菜籽原產於地中海和中東，在埃及和蘇丹也有野生的發現。當時的羅馬人主要用它作保存肉類和調味麵包。羅馬人之後將香菜籽引入英國被廣泛用於英國的烹調中，直到文藝復興時期 (the

Renaissance)，香菜籽才被新出現的奇特香料所取代。

早期的醫生，包括希臘的希波克拉底 (Hippocrates of Kos)，利用香菜籽的藥用價值，作為一種芳香興奮劑。Hippocrates 在醫學史上被譽為最傑出的醫生之一，也被冠以「醫學之父」以表彰他對該領域的持久貢獻，例如預後和臨床觀察的應用、疾病的系統分類或體液理論的形成。

至於芫荽葉，它在拉丁美洲、印度和中國的傳統烹飪中也佔有一席的地位。據說，自吠陀時期 (the Vedic Period) 以來，這種植物在印度就廣為人知，但當時主要用它的



▲ 芳香療法中也用上香菜籽製成香菜籽精油，對消化系統不適特別有效。



▲ 乾燥後的香菜籽有待收割。



▲ 香菜籽味道清新，帶少許辛香，味道百搭。適用於配肉、咖喱、湯品。

葉，直到穆斯林人到達印度，它的種子才被用作香料。

在芳香療法 (aromatherapy) 上，香菜籽和芫荽葉都有它們的角色。香菜籽精油 coriander seed essential oil (植物學名：Coriandrum sativum L.)，它對腸胃痙攣引起的疼痛、腹瀉、脹氣等的消化系統不適特別有

效，也適合用於寒性的感冒。而芫荽葉精油 cilantro essential oil (植物學名也是 Coriandrum sativum L.)，除了利於解決消化腸胃等問題和寒性的感冒，它有助清除身體的廢物和毒素，有排毒作用。

味道百搭

在烹調上，我很喜歡加入香菜

籽，因為它的味道很百搭，帶有清新的橘子類和辛味果仁味、無論是咖喱、醬汁、濃湯、醃製菜、甚至糕點中，都不難看到它的蹤影。而且它利於我們的消化系統，吃了也很暖胃。無論是蔬菜、雞、牛、豬、魚也適用。今天我就給大家示範一個簡單製作開胃醃菜的食譜。

醃清紫椰菜



做法:

1. 將紫色椰菜切成絲狀，放入玻璃瓶內，備用。
2. 水、糖、鹽、香菜籽放入小煲

材料:

水	250毫升
蘋果醋	200毫升
糖	4茶匙
鹽	1茶匙

香菜籽	3茶匙
蒜頭/紅蔥頭(切片)	1粒
新鮮牛至 (Oregano)/蒔蘿 (Dill)	2-3株
紫椰菜	1/4 個
玻璃瓶	1-2 個

中，中火煮滾後，轉小火，然後加入新鮮香草和醋，關火。(圖A)

3. 將液體連材料倒入已盛了椰菜的玻璃樽內。放冷後放入雪櫃醃製一至兩天便可以。(圖B)

4. 可以用錫紙隔開蓋和玻璃瓶，以免醋酸令鐵蓋生鏽。(圖C)

5. 紫椰菜可以用其他蔬菜代替，例如紅蘿蔔、青瓜、通常用比較硬身的蔬菜適合製作醃菜。

6. 根據玻璃樽的大小，請自行調節液體份量。

