



# 便宜的無價寶 驅寒驅濕 胡椒粒

胡椒，今天無論在中式或西式食肆的餐桌上，都是隨手可取的調味品。曾幾何時，卻是掀起世界歷史風起雲湧一頁的幕後黑手之一，甚至與哥倫布發現美洲有關。據聞著名小說《頑童歷險記》的作者馬克吐溫也對它愛不釋手，更認為它是靈感的泉源呢！

我們即使食用胡椒，也未必有馬克吐溫的才情，卻能以它來促進食慾、止吐瀉、驅寒氣，甚至用作天然驅蟲劑。只要適當使用，它絕對是健康的無價寶。

我們比古人幸福，昔日價值連城的胡椒，今天才不過幾塊錢，而且無論是茶樓、碗仔翅檔、或高級餐館，餐桌上總少不了這種調味品，多少悉隨尊便。這種源於南印度的香料，據說是由阿歷山大大帝帶入西方社會，成為當時希臘及羅馬人珍而重之的香料之一。由於胡椒在當時非常罕有，因此曾被視作一種貨幣，甚至有國家為爭奪胡椒這類香料而發戰爭。15、16世紀時，哥倫布、麥哲倫等航海家揚帆出海，目的之一也是為了開闢通往印度的新航路，以取得胡椒及其他香料。

## 胡椒驅寒驅濕

大家經常接觸的胡椒，主要是白胡椒和黑胡椒，前者經常以粉狀出售，最常用於湯羹或粥品中，除了惹味外，也有辟腥作用，因此吃鯪魚球或蛇羹一類略帶腥氣的食物時，總少不了撒一把胡椒粉。黑胡椒多用於西餐上，最普遍的莫如以黑椒汁煮成的雞扒、牛柳等。白胡椒與黑胡椒，同是胡椒科植物胡椒的果實，不過黑胡椒是果實未成熟便被摘下及風乾，變成黑色；而白胡椒則是成熟後去外皮加工而成。除此之外，還有綠胡椒及紅胡椒，分別主要是加工程序不同，不過在香港比較少見。

在中世紀或以前，胡椒之所以被視作與黃金等值，除了因為它香味撲鼻外，其實最主要還是它具不俗的藥用價值。胡椒性辛溫，有驅寒驅風的作用，因此無論是在酷熱、濕氣重的地方；抑或是北方寒冷地區，胡椒都頗受歡迎，以藉此驅除濕悶，令人精神舒暢，胃口大開。

## 促進胃酸分泌，幫助消化

胡椒尤其對體虛胃寒的人作用甚大，所謂胃寒，即體質偏寒而有反胃的情況，可在湯粥中加入胡椒粉，有助改善反胃的問題。另外寒瀉腹痛的朋友，也可以白胡椒，配合高良薑等中藥以改善問題。另外，假如要吃煎炸食物或油膩的肉類，可用胡椒入饌或添加胡椒粉，也可幫助解滯化積，及促進胃酸分泌。

論辛辣程度，以黑胡椒最厲害，但就香氣及藥效而言，則白胡椒較勝一籌。不過黑胡椒也不弱，尤其對腎虛、夜尿頻頻的人有一定的療效。

胡椒雖然能刺激食慾，但若大量進食卻會刺激胃黏膜，引起充血性炎症，有潰瘍的朋友更加不宜。假如體質偏熱，或中醫所說的體內有實火的話，都不宜吃胡椒。

今天我們已經不用為了胡椒而開戰，但也應好好珍惜和善用它，才不枉天賜這種兼備調味及藥療價值的香料。✔

## 黑白胡椒食療

**驅寒豬肚湯** 豬肚一個洗淨，加白胡椒約30粒燉或煲湯，連湯渣飲用，可改善胃寒、慢性胃痛。

**止咳羊肉湯** 胡椒粒約10餘粒、款冬花約3錢、瘦羊肉1斤、生薑5錢燉飲，能治肺寒咳嗽。

**消滯生薑湯** 胡椒粒、生薑、紫蘇葉各1錢，以水煎服，對吃太多肉類或吃滯的朋友有不俗的療效，亦能改善嘔吐泄瀉。

## 環保驅蟲藥

白胡椒除了調味及煲湯煎汁外，由於它擁有獨特濃郁的氣味，因此也可作天然驅蟲藥，既環保又不會傷害人體，尤其適合不喜樟腦氣味的朋友使用。用法很簡單，將白胡椒粒壓碎，以紗布或舊絲襪包着，放於衣櫃或蟲蟻出沒處即行。