

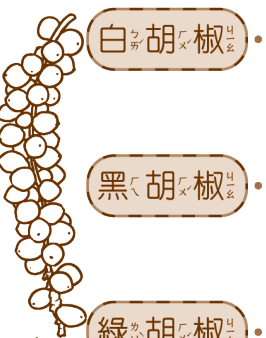
活動四：婀娜多姿“椒”

「椒」大半含有刺激的味道與口感，也含豐富的維他命C。辣椒的價格有時很低，有時可是貴得讓人買不下手。讓我們來認識這些“椒貴”的植物吧！



彩椒

在果實還是綠色時即採收，放入沸水煮數分鐘，等果皮轉黑色時撈起來，去除果穗，待乾燥即可。是所有胡椒種類裡味道最強、最芳香。



白胡椒

黑胡椒

品種多樣，有著大小長短不一的形狀，各有不同程度的刺激辣味。



綠胡椒

辣椒

色彩鮮豔，多帶有甜味，是廚師在料理食物時添加色彩的最佳食材。



紅胡椒

部分至全部果實轉紅時即採收，於流水中浸於袋內或堆積，約7~8天後等果皮發酵軟化後，去果皮、水洗後曬乾而成。



山胡椒

採收顏色還是綠色時的果實，以鹽水、醋殺青或冷凍乾燥，但是成本貴，此法是腎臟患者才能食用。



花椒

中國四川產的叫「川椒」，使用它的果皮調味來吃會有麻麻的感覺。

採收紅色的果實，使用鹽水、醋殺青，呈現紅色的外皮。

為原住民的調味料，有名的馬告雞湯就是利用它的果實烹煮而成。

活動五：“三桂”入關

1. 這裡說的“三桂”可不是「衝冠一怒為紅顏」的吳三桂喔！而是肉桂、月桂和桂花。讓我們來分辨它們，請把正確的資訊打✓。



葉緣有細鋸齒			
葉脈是三出脈			
葉背是粉綠色			
花可加入甜點、飲料中增加香氣			
葉子可作為勝利頭冠			
葉子含有芳香的味道			
五香的原料之一			
西方人烹煮魚、肉類時喜歡添加			

2. 你還發現它們有哪裡不同的地方呢？請記下來。

活動六：香料香包保平安

端午節即將到來，應景的民俗活動除了划龍舟、包粽子、立蛋之外，還有掛香包。以往香包裡除了有殺菌、避邪作用的雄黃粉，還有其他香料植物的粉末，如艾草、菖蒲等，利用它們散發出來的香氣來驅蟲，現代則多以化學香料粉代替。



大家一起來動手做香包，請依自己喜愛的味道添加香料，讓香包帶給你清爽和舒服！製作前別忘了先在袋面上蓋上一個祝福的章，來個應景的保平安喔！

身心靈之美與健康

介紹完Spice香料植物後，再來簡述近年來甚為流行的香草植物（Herb），它的用途很廣泛，如：可用於酸、甜、苦、辣等調味；可製作果醬、沙拉、沾醬、沾料等烹調佐料；可做為手工植物染料、景觀觀賞；還有起源於古埃及，盛行於近代歐洲的芳香療法，就是運用香草植物萃取的精油，以按摩、泡澡、薰香等方式舒緩精神壓力與增進身體健康。近幾年，我們在回歸自然風的養生觀念下，想要擁有更健康、更美好的生活品質，所以對於植物提供的自然能量：「芳香療法」更是逐漸重視與喜愛。