表單的頂端

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 山胡椒Litsea cubeba (Lour.) Pers. 為臺灣泰雅族香料「馬告」，果實帶有檸檬、胡椒及薑香氣及辛辣味，多為乾燥加工品。乾燥處理對山胡椒果實之香氣及抗氧化成分影響尚未明確；果實成熟度及產地對臺灣山胡椒之揮發性化合物及機能性成分影響之研究亦不多。本研究針對乾燥方式、果實成熟度及產地，透過分析其香氣組成、總多元酚含量及抗氧化能力，期望能暸解其對山胡椒果實之影響，找出能保留特色並有效率之乾燥方法。乾燥條件包括-50℃冷凍乾燥、40℃、60℃、80℃熱風烘乾及日曬乾燥，山胡椒果實乾燥後的主要香氣化合物皆為檸檬醛。以-50℃冷凍乾燥可保留最多單萜類化合物、總酚及抗氧化能力，總酚含量達17.95±0.39 mg/g，DPPH及ABTS自由基清除能力分別為33.61±4.48%及71.36±2.21%。以熱風80℃烘乾則可有效乾燥，乾燥時間縮短至9小時，並適度保留香氣、總酚及抗氧化能力，總酚含量達14.44±0.30 mg/g，DPPH及ABTS自由基清除能力分別為20.97±2.94%及58.36±3.79%。山胡椒果實成熟前有較多帶清新氣味之單萜類化合物如檸檬烯，成熟後檸檬醛組成提高，總多元酚及抗氧化能力亦顯著增加，DPPH自由基清除能力分別從49.18±2.49%及53.36±0.47%增加到66.10±1.21%及64.97±1.74%。採自4個產區的9個山胡椒果實樣品共分析出13種共同芳香化合物。南投梅峰果實總多元酚含量最高，但以花蓮2號及烏來野生果實抗氧化能力最強，DPPH自由基清除能力為63.25±5.52%及66.22±0.36%，ABTS自由基清除能力為91.15±1.39%及92.20±0.44%。山胡椒葉片、枝條、果梗及花朵之總多元酚含量及抗氧化能力均比果實高，三單株果實DPPH自由基清除能力為43.71±1.52%至63.25±5.52%，葉片及枝條則高達75.56±0.95%至82.62±0.42%。果實兩倍稀釋萃取液的ABTS自由基清除能力從85.26±4.11%至91.15±1.39%，果梗及花朵萃取液稀釋32倍仍有57.32±2.98%至64.00±1.96%清除率。 |

 |  |
|  |

 |

 |

 |

 |

**馬告不僅增添香氣，還可保健身體**

除了美味，民間還認為馬告可以祛風濕、消腫、解毒、止痛。近年許多研究指出，馬告具有抗細菌、抗真菌、防蛀蟲、白蟻及塵 、抗氧化、抗癌、調節中樞神經活性、抑制骨關節炎活性及改善代謝症候群等功效。

中興大學森林學系特聘教授王升陽與副教授曾彥學曾組成研究團隊，分析馬告的揮發成分，實驗觀察馬告對動物中樞神經系統的影響。歷經2年的研究，結果證實，馬告具有安眠、抗憂鬱、抗焦慮、鎮靜、止痛的效果。對於苦於失眠、頭痛、憂鬱、焦慮、腰痠背痛、慢性疲勞等身心疾病的現代人，王升陽教授建議可使用馬告精油緩解。（推薦閱讀：[漬物語》柯亞教學：糖漬鳳梨、扶桑花蘋果蜜、馬告鹹豬肉](https://www.commonhealth.com.tw/article/73417?from=article-84698" \t "_blank)）

台灣芳療協會亦指出馬告精油可以促進食慾，紓緩脹氣、反胃等不適，在吃完油膩食物之後還可以減輕腸胃負擔。此外，馬告精油可以促進血液循環，預防心血管疾病，具有溫和的抗發炎效果。加上馬告的安眠、鎮痛、抗憂鬱等效果，很適合搭配柑橘調的精油，在焦慮與不安時，幫助人們平靜下來。

所以，馬告確實是祖靈傳下來的寶物，不僅為食物增添香氣，還可保健身體，沖散心裡密布的烏雲。

馬告是台灣的原生種植物，從海拔100～1,500公尺的山區都可能見到馬告。果實可作香料、花朵可泡茶、嫩葉可入菜。

## 原住民口中「山林裡的黑珍珠」

馬告這個名稱源自泰雅族語（makauy），意指充滿生機，是原住民口中「山林裡的黑珍珠」。過往山區交通不便，親戚之間久久走動一次，互贈的禮物中必有馬告。他們還會以馬告葉子包食物，防止食物腐敗，喝醉了便將馬告搗碎泡來喝，當成解酒液，疲倦時就用馬告水恢復元氣。據說，以前部落發生爭執時，長老就會給大家喝馬告水，鎮靜一下。部落流傳的諺語說：「馬告樹長出來，族人就不會生病了。」對泰雅族來說，馬告是祖靈的味道，文化的根。

馬告亦名「山胡椒」，香氣特殊，味道層次豐富，乍吃是嗆辣的薑味，尾味卻有淡淡的檸檬香與香茅味，有時還有堅果香、木香、柑橘香。原住民常用來去腥味，蒸魚、煮雞湯、炒肉都可以加入馬告。（推薦閱讀：[這些台灣食材　比地中海飲食還抗失智](https://www.commonhealth.com.tw/article/73150?from=article-84698" \t "_blank)）

## 米其林主廚愛上馬告

馬告不僅是原住民的冰箱常備品，近年更是許多主廚愛用的香料。屏東私廚Akame的主廚彭天恩接受《米其林指南台灣》的訪問時曾說：「馬告本身就是一個擁有複雜香味的綜合香料，幾乎任何食物都可以搭配，都可以實驗看看。」澳洲雪梨Bar Brose餐廳主廚葛瑞格里（Analiese Gregory）亦曾在MUME餐廳舉辦的無菜單料理餐會中，以馬告為甜點增添風味。米其林三星主廚山本征治在台灣開設的分店祥雲龍吟，馬告更是經常入菜的食材。

陳耀訓在拿下Mondial du pain世界麵包大賽冠軍時，國外廚師品嚐了他做的馬告鳳梨雞肉捲，驚為天人，譽為「性感的味道」。陳耀訓說：「馬告最獨特的地方在於它的風味有漸層感，一入口是薑味，後段帶有檸檬、香茅尾韻留在嘴裡，其他國家的辛香料較沒有特殊的漸層感。」後來他更與原風禮坊合作，推出馬告鳳梨酥，希望更多人品嚐到馬告的美味。

表單的底部