



挑動味蕾的魔法師

香草好料理

文 / 王子南 大林慈院營養師 攝影 / 于劍興 協力廚師 / 林秀蓮

香草「HERB」，源自於拉丁語HERBA，意指「帶著香味的草本植物」，由於香草會散發獨特的香味，因此可用來阻嚼除口臭、調製醬汁、釀造酒品，或料理時的去腥提味，而某些植物的花、莖、葉也具有揮發性精油，有助於提神醒腦、減輕憂鬱、抒發壓力、抗臭防腐，甚至富藥用價值，故也常被稱為是藥草或香藥草。

獨特風味 有益健康增添香氣

如果烹調是一種風格，那麼調味即是一種藝術，古今中外人們早已使用香草於烹飪上，如歐洲人用九層塔的原生種「羅勒」調製青醬汁，拌在義大利麵、披薩或沙拉來調味，使用「薰衣草」、「薄荷」來烘焙糕點、沖泡飲料或製作冰沙、巧克力，而中式料理則使用「九層塔」來快炒食材，運用「香菜」搭配羹湯或點綴菜色，因此香草的確可以稱職地扮演「食物化妝品」的角色。

隨著美食無國界的潮流傳遞，廚師們常運用各種香草香料來賦予食物美味。香草除了拿來入菜以滿足口腹之慾外，更可達到追求健康的目的，當今民衆講求少油、少鹽、少糖，及少用人工味精的烹調方式，卻又煩惱煮出來的菜色不可口，而使用適量的香草來料理菜餚，即是解決問題的明智之舉。

以下介紹幾種常用且隨手可得的香草，並示範幾道簡單又好做的菜式。

九層塔別名羅勒，全球品種多達數十種，其枝葉所含的精油風味獨特，具有消除疲勞、安定心神的功效，烹調時要注意保持其新鮮度，只需稍加處理即可起鍋，若煮太久顏色會變黑，精油也會被揮發掉。

香菜一般用來搭配其他食物，且通常為生食，因此使用前要注意洗淨，以免吃到細菌或寄生蟲，若香菜已發黃腐爛，可能會產生毒素，應避免食用。

薰衣草是一種帶有馥郁香味的紫藍色小花，能作為食物香料或花草茶材料，經提煉後的精油也具有驅蟲、抗菌、安眠、鎮靜、抗抑鬱……等效果。

薄荷本身散發著清涼芳香，可用來提神醒腦、消除疲勞、健胃消脹、消炎止癢，及防腐去腥，可單獨或混合其他香草製成提神飲品，也能混於其他調味料來增添食物味道的層次。



羅勒蕃茄麵

材 料

羅勒5枝、大蕃茄1個、貝殼麵160公克、蕃茄醬2湯匙、橄欖油2湯匙、鹽適量、糖少許

做 法

- 1.蕃茄洗淨後去蒂切丁，羅勒切碎。
- 2.將貝殼麵煮至個人喜好的Q度，起鍋瀝乾備用。
- 3.蕃茄丁下鍋，依序放入蕃茄醬、鹽、糖炒香。
- 4.放入貝殼麵並與橄欖油拌勻。
- 5.呈盤後灑上羅勒葉碎片。

九層塔炒素雙魷

材 料

九層塔5枝，雙色素魷魚300公克、麻油1茶匙、砂糖1茶匙、彩椒半顆、素蠔油2湯匙

做 法

- 1.素魷魚洗淨後切成長條狀，牙籤串成球形，泡水備用。
- 2.將麻油和薑末爆香，放入素蠔油及糖。
- 3.素魷魚與彩椒拌炒，起鍋前灑上九層塔迅速炒香。





五味豆腐

材 料

五味醬（薑、香菜、蕃茄醬、素蠔油、豆瓣醬）、盒裝豆腐1塊、砂糖3茶匙、香油少許

做 法

1. 砂糖熬成糖水，加入五味醬備用。
2. 豆腐蒸10分鐘後，將盤底的水瀝乾，再淋上五味醬，並滴入香油。

香菜煎蛋

材 料

香菜10公克、雞蛋3個、鹽適量。

做 法

1. 香菜切碎備用。
2. 蛋煎至半熟，放入香菜及鹽，煎至金黃色後翻面，全熟後起鍋。



薰衣草水果養生茶

材 料

乾燥薰衣草3茶匙、蘋果1/4顆、奇異果半顆、香蕉半根、蜜桃少許

做 法

1. 薰衣草泡水至300C.C.備用。
2. 依序放入蘋果、奇異果、香蕉及蜜桃切丁，泡至10分鐘即可飲用。



薄荷咖啡冰沙

材 料

黑咖啡1杯、薄荷葉數片、冰塊400公克、果糖20C.C.

做 法

咖啡煮好後加入果糖及冰塊，並放入薄荷葉數片攪打成細泥狀。