健康料理DIY

文/營養科 莊淑如 營養師

食安風暴層出不窮，從2008年三聚氰胺毒奶粉、2011年塑化劑事件、2013年爆發毒澱粉事件、食用油風暴(橄欖油混棉花籽油，加入銅葉綠素調色)到近期的地溝油事件，真的是讓我們「食」不安心！回歸自然，減少加工食品的食用，運用香草植物(如：九層塔、紫蘇、蔥、芫荽等)的特殊香味來料理食材，除可以提升新鮮食材的鮮甜風味，避免調味品及加工品的使用及增加烹調的變化性外，亦可以透過香草植物所提供多元酚類化合物、植化素等來增加身體的抗氧化力及免疫力喔！



香草植物是什麼？其實就是在我們身邊隨手可得的植物，如：九層塔、甜菊、薄荷、天竺葵、迷迭香、薰衣草等。以下來介紹幾道運用香草植物入菜的美味料理，您可以回家試試看喔！

首先，是我們從小就熟悉的九層塔，九層塔是羅勒的其中一種，義式料理中青醬所使用的羅勒是「甜羅勒」，甜羅勒口味清爽，而九層塔氣味較強烈，常拿來搭配海鮮料理。九層塔中含有豐富維生素A、C、磷及鈣質，有改善血液循環，增強免疫系統的功效。

美味料理1　九層塔炒肉絲

[材料]

胛心肉半斤、辣椒一條、蒜頭五顆、九層塔一大把、醬油3匙、糖、油、 水少許。醃肉醬(醬油半匙、蒜末少許、小蘇打1/4匙、太白粉1匙)。

[做法]

1.肉逆紋切絲，以醃肉醬醃漬10分鐘。
2.九層塔取葉子洗淨，蒜頭去皮拍碎，辣椒切片。
3.起鍋倒入1/3碗油燒熱，肉絲過油燙熟，撈出瀝除油脂，鍋中留下半匙油，小火爆香蒜頭、辣椒，改大火倒入肉絲快炒，淋上醬油，加入少許水、冰糖，並加入九層塔快速炒熟即可。

美味料理2　皮蛋紫蘇香菜豆腐

[材料]

新鮮嫩豆腐、皮蛋、紫蘇末、香菜末。調味料有醬油、麻油。

[做法]

把醬油跟麻油調和在一起，再用湯匙舀進豆腐、皮蛋、紫蘇末、香菜末，攪拌後就是一道清香四溢， 清爽開胃的超下飯料理

紫蘇（學名：Perilla frutescens），是唇形科紫蘇屬下唯一種，為一年生草本植物，東南亞、台灣、江西、湖南等地是主要產區，日本、緬甸、朝鮮半島、印度、尼泊爾也有引進此種。紫蘇富含礦物質和維生素，具有很好的抗炎作用，對葡萄球菌、大腸桿菌、痢疾桿菌有抑制作用；紫蘇葉可製作菜餚，紫蘇具有促進消化液分泌，增強胃腸蠕動功能；運用紫蘇入菜，可提升食慾、促進消化喔！

美味料理3　紫酥香香雞

[材料]

紫蘇葉片100公克、雞肉600公克(可換成豬肉或花枝)。調味料：沙拉油、糖、鹽、醬油、烏醋、蒜片、麵粉等少許、辣椒 3 條。

[做法]

1.雞肉洗淨切成 3～4公分塊狀，加醬油浸30分鐘；紫蘇嫩葉片洗淨切成細絲。
2.麵粉加少許水、糖、鹽、醬油攪和成糊狀後，倒入肉塊及一半之紫蘇葉。
3.燒熱油鍋，肉塊放入炸成金黃色時撈起。
4.將炸好的肉塊倒入鍋中，加入糖、鹽、醬油、烏醋、蒜片等調味及少許水燜煮，待出香味時，加入剩餘的紫蘇葉及辣椒，攪拌數下即可。

傳統的地中海料理中常會使用新鮮或乾燥的迷迭香葉子做為香料來增加食物的風味。迷迭香的葉子也可以做為花草茶的原料，迷迭香由於內含酚類物質(phenolics)有抗氧化能力。醫學研究指出，迷迭香萃取物可避免DNA受氧化破壞，且可降低老鼠癌症的罹患率。

美味料理4　迷迭香菇

[材料]

新鮮香菇(杏鮑菇、鮮香菇、蘑菇、美白菇皆可)、洋蔥、迷迭香、鹽、黑胡椒。

[做法]

1.洋蔥與菇類切絲備用，迷迭香洗淨用餐巾紙擦乾。
2.熱鍋，加入2-3支的迷迭香及洋蔥炒透釋放出香氣，放入菇類及一半量的迷迭香拌炒，待菇熟透後(需中小火炒約6-8分鐘)，再加入適量的鹽、黑胡椒後再加入另一半迷迭香拌勻即可

美味料理5　迷迭香烤雞腿

[材料]

去骨雞腿4支、鹽3小匙、醬油 3大匙、蒜頭2-3瓣、橄欖油3大匙、黑胡椒2大匙、迷迭香2大匙（乾燥或新鮮都可以）、百里香少許。

[做法]

1.雞腿洗淨，以紙巾擦拭乾淨後放入碗中，接著放入所有調味料，將所有調味料均勻塗抹於雞腿並適當地按摩一下，醃漬一晚（百里香跟迷迭香需稍微搓揉，香氣才能釋放出來）。
2.稍微去除掉雞腿上的香料再放入烤箱烘烤，以200度烤30-40分即可（烤箱溫度及時間，請依自家的烤箱酌情調整）。