

傳媒報導

日期：2016年3月4日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：香草配搭與健康

參考網址：請按此

安康晚年 史曼媚教授 隔周四刊登

香草配搭與健康

眾所周知，市面上大部分的合成醃料或調味料皆是高鹽，有些更是高糖和高脂。但是烹調不放任何調味料，豈不是淡而無味，即使食材多新鮮也會令食物變得單調。想加添食物的美味而又不會跌入高鹽糖的陷阱，其實不是很難，現在就為大家介紹一些天然香料和不同食物的配搭。

肉類——牛肉：月桂葉、蒜頭、馬鬱蘭、豆蔻、洋蔥、胡椒、鼠尾草、百里香；羊肉：咖喱粉、蒜頭、迷迭香、薄荷；豬肉：蒜頭、洋蔥、鼠尾草、胡椒、奧勒岡草；牛仔肉：香葉、咖喱粉、薑、馬鬱蘭、奧勒岡草；雞肉：薑、檸檬汁、青檸汁、馬鬱蘭、奧勒岡草、紅辣椒、家禽類調味品、迷迭香、鼠尾草、龍蒿、百里香

魚肉：咖喱粉、蒜頭、迷迭香、鼠尾草、龍蒿、百里香；魚肉：咖喱粉、蒜頭、迷迭香、鼠尾草、龍蒿、百里香；魚肉：咖喱粉、蒜頭、迷迭香、鼠尾草、龍蒿、百里香

蔬菜類——胡蘿蔔：肉桂、丁香、馬鬱蘭、豆蔻、迷迭香、鼠尾草；粟米：小茴香、咖喱粉、洋蔥、紅辣椒、芫荽；青豆：蒜頭、咖喱粉、檸檬汁、馬鬱蘭、奧勒岡草、龍蒿、百里香；蔬菜：洋蔥、胡椒、豌豆、薑、馬鬱蘭、洋蔥、芫荽、鼠尾草；薯仔：蒜頭、蒜頭、乾紅椒、芫荽、鼠尾草；南瓜：丁香、咖喱粉、馬鬱蘭、豆蔻、迷迭香、鼠尾草；冬瓜：肉桂、薑、豆蔻、洋蔥、番茄、羅勒、月桂葉、蒜頭、馬鬱蘭、洋蔥、奧勒岡草、芫荽、胡椒。

除了以上的香料外，大家也可試試自製調味醬，以下就為大家介紹2款醬料的製法：

1. 香辣惹味調味醬（製成量約1/3杯）
材料：乾紅椒1/4杯、黑胡椒1茶匙、乾奧勒岡草（磨碎）2茶匙、紅椒粉1/2茶匙、辣椒粉2茶匙、乾芥辣1/2茶匙，方法：將所有材料拌勻，並放進密封瓶中；以上材料可令食物更為惹味。

2. 番茄醬（製成量約1/3杯）
材料：番茄3個、鹽1/3茶匙、胡椒1/3茶匙，方法：將番茄用沸水煮至稔軟，去皮。把番茄放在容器中搗成漿狀，加上鹽及胡椒拌勻。

香港中文大學營養研究中心

眾所週知，市面上大部分的合成醃料或調味料皆是高鹽，有些更是高糖和高脂。但是烹調不放任何調味料，豈不是淡而無味，即使食材多新鮮也會令食物變得單調。想加添食物的美味而又不會跌入高鹽糖的陷阱，其實不是很難，現在就為大家介紹一些天然香料和不同食物的配搭。

肉類

牛肉：月桂葉、蒜頭、馬鬱蘭、豆蔻、洋蔥、胡椒、鼠尾草、百里香

羊肉：咖喱粉、蒜頭、迷迭香、薄荷

豬肉：蒜頭、洋蔥、鼠尾草、胡椒、奧勒岡草

牛仔肉：香葉、咖喱粉、薑、馬鬱蘭、奧勒岡草

雞肉：薑、檸檬汁、青檸汁、馬鬱蘭、奧勒岡草、紅辣椒、家禽類調味品、迷迭香、鼠尾草、龍蒿、百里香

魚肉：咖喱粉、蒜頭、迷迭香、鼠尾草、龍蒿、百里香

蔬菜類

胡蘿蔔：肉桂、丁香、馬鬱蘭、荳蔻、迷迭香、鼠尾草

粟米：小茴香、咖喱粉、洋蔥、紅辣椒、芫茜

青豆：蒔蘿、咖喱粉、檸檬汁、馬鬱蘭、奧勒崗草、龍蒿、百里香

蔬菜：洋蔥、胡椒

豌豆：薑、馬鬱蘭、洋蔥、芫茜、鼠尾草

薯仔：蒔蘿、蒜頭、乾紅椒、芫茜、鼠尾草

南瓜：丁香、咖喱粉、馬鬱蘭、荳蔻、迷迭香、鼠尾草

冬瓜：肉桂、薑、荳蔻、洋蔥

蕃茄：羅勒、月桂葉、蒔蘿、蒜頭、馬鬱蘭、洋蔥、奧勒崗草、芫茜、胡椒

除了以上的香料外，大家也可試試自製調味醬，以下就為大家介紹三款醬料的製法：

(一) 香辣惹味調味醬(製成約 1/3 杯)

材料：乾紅椒 1/4 杯

黑胡椒 1 茶匙

乾奧勒崗草(磨碎)2 茶匙

紅椒粉 1/2 茶匙

辣椒粉 2 茶匙

乾芥辣 1/2 茶匙

方法：將所有材料拌勻並放進密封瓶中；以上材料可令食物更為惹味。

(二) 蕃茄醬 (製成量約 1/3 杯)

材料：蕃茄 3 個

鹽 1/3 茶匙

胡椒 1/3 茶匙

方法：將蕃茄用沸水煮至稔軟，去皮。把蕃茄放在容器中搗成漿狀，加上鹽及胡椒拌勻。

完 ~