



國人飲食日益國際化，西式料理中常使用的一些天然香辛料 (herbs & spices)，為各種食物的搭配應用帶來了豐富的口味。

香草 (herbs) 通常是一年生草本植物，它們的花、莖、葉及根具有特殊的香氣，辛香料 (spices) 通常是來自熱帶或亞熱帶地區的灌木或蔓藤植物，其根、莖、葉、花、果實、種子、樹皮、芽、花穗或果殼等不同部位，經日曬或乾燥製成，具有濃烈的辛辣氣味或香味。



養生香草蛋

文／簡思平 台南女子技術學院

西方世界使用這些香藥草植物的歷史，最早可推至埃及及古羅馬時代，人們發現這些香藥草植物除了被拿來當作烹飪調味料之外，還可以放鬆心情，集中注意力，解除疲勞，某些香辛料還具有抗氧化及抑菌的食品保存效果。時至今日，香藥草植物將已在世界各地廣泛被應用，在台灣也已形成一種風潮。

目前，這些香藥草植物，不論是新鮮的香草，亦或是乾燥成品，皆十分方便取得，在烹調上的應用也十分普遍，為了讓這些香藥草植物更能有生活化的應用，筆者帶領台南女子技術學院家政系的學生，開發了簡單易做又好吃的「養生香草蛋」。

蛋蘊含豐富的營養成分，是人體優良蛋白質的最佳來源，尤其內含的卵磷脂，是細胞組成的要素之一，有「保持年輕要素」的美譽。雖然近年來，對蛋中膽固醇含量的顧忌，使得很多人在飲食中不敢食用。但根據哈佛大學在1999年的一項研究顯示，蛋的長期食用與心血管疾病的發生並無直接的關聯。

因此，適量的攝取蛋，是很理想的一

種飲食習慣。但是吃膩了一成不變的滷蛋及茶葉蛋，若能充分利用蛋豐富的營養成分，與廣受歡迎的西洋香料互相搭配，提供不同於中式茶葉蛋的風味，又能兼顧香料養生的療效，將給予消費者另一種選擇。

由於西洋香辛料種類繁多，風味各異，在一系列的研發與感官品評之下，找出百里香、杜松子、迷迭香及鼠尾草這四種與雞蛋搭配之下最受歡迎的香料。研究中發現，這四種香料均具有除腥的功效，百里香搭配蛋，口中有回甘的感覺，就像喝了上等的烏龍茶，若加上杜松子、迷迭香及鼠尾草則另有一番風味。

百里香 (thyme, 學名 *Thymes vulgaris*) 中麝香草酚的芳香成分可以促進消化，增強免疫的療效；杜松子 (juniper berry, 學名 *Juniperus communis*) 對滋補、減輕風濕痛及去風寒有幫助；迷迭香 (rosemary, 學名 *Rosemarinus officinalis*) 可防止老化及增強心臟及大腦功能；而鼠尾草 (sage, 學名 *Saivia officianlis*) 則具有滋養腦部，降血壓和減輕婦女經痛的作用。

以下提供百里香、杜松子、迷迭香及鼠尾草這四種香料所搭配的3組香料包配方及養生香草蛋的製備方法。

(一) 香料包配方(以乾燥香料為主)

A組：百里香 (80克) + 杜松子 (1克)

B組：百里香 (80克) + 杜松子 (1克) + 迷迭香 (40克)

C組：百里香 (80克) + 杜松子 (1克) + 鼠尾草 (40克)

(二) 製備方法

1. 中型雞蛋1斤，加水覆蓋後，煮約15分鐘，將蛋殼敲碎備用。

2. 香料包 (A、B、C任何一組) 加水2公升及1茶匙的鹽，煮1小時，熄火備用。

3. 煮好的蛋浸泡在香草水中，放入冰箱冷藏2至3天，即可入味享用。

