

資料提供／橘子文化事業有限公司

# 香草魔法書

一葉馨香，增添生活裡無比的清爽舒適，為美食佳餚畫龍點睛，有了香草，生命是如此美好！

香草HERB這個字，源自於拉丁語的HERBA，意指「綠色草本植物」，也就是藥草或香藥草，所以傳統的香草養生保健就如同漢方中醫一般，是根源於日常生活中的植物保健和食療經驗，藥草醫生差不多就等同中醫藥師的地位。

香草涵括香精、香氣植物Aromatic herbs在內，非草本類的迷迭香、薰衣草、紅花也都包含在內，因為這一類植的花或莖、葉帶有天然香味，也具有揮發性精油，在成熟開花或溫度適當的前提下就會散發香氣，而通稱為香草。

香草植物在我們生活中，第一個功效是種植本身所創造的園藝和觀賞樂趣，第二個功效是採來嚼食而消除口臭、提神醒腦，進而用於烹調的去腥提味、入菜做醬汁，還可拿來泡冷水喝、泡熱茶飲，製作香草醋、香草酒等等，新鮮的、乾燥的香草植物都好用，離開了飲食的範圍，香草則還可發揮除臭抗菌生香的功能，做成居家環境裡既浪漫且實用的香草乾燥束、香料入浴包、香草皂、香草燭、香草書籤卡片等，至於香精油，那更是進一步體現了芳香療法調理改善健康的理想。

很多香草植物的性能和香氣都有助於紓發壓力、減輕憂鬱、抗臭防腐、增強免疫力，對人體健康有卓越的貢獻，尤此香草植物綠意盎然，生生不息，更受到大家的歡迎，不限於義大利、法國料理，其實，古今中外不約而同地早已使用香草植物在烹飪上，只不過使用的種類、入菜方式有些差別，例如中國人偏好九層塔炒海鮮、煮湯，用芫荽做羹湯和點綴小吃菜色，茵陳蒿則做中藥使用，而歐洲人用九層塔的歐洲原品種羅勒做義大利麵青醬汁、炒麵，以薄荷、薰衣草烘焙做糕點和飲料，大異其趣，綜合起來的話，正好是香草的世界大同、全方位運用大全。

《香草魔法書》集合16種人氣香草，由魔法書餐廳主廚徐招勝，示範8道沙拉、11道主食、11道湯品等共60道精緻美食，等您親手做。定價300元；購書請郵撥05844889三友圖書有限公司；洽詢電話(02) 2240-5600；E-mail：sanyau@sanyau.com.tw



## 迷迭香 風乾火腿豬肉串

PARMA HAM PORK SKEWER ROSEMARY SAUCE

材料：風乾帕馬火腿30公克、豬肉小里肌肉300公克、青椒10公克、紅椒10公克、美生菜5公克、紅蘿蔔10公克、紫高麗10公克、鹽少許、白胡椒少許、煎油用的橄欖油20 cc

調味料醬汁：橄欖油80cc、紅酒醋10cc、新鮮迷迭香2公克

- 作法：
1. 把橄欖油、紅酒醋、新鮮迷迭香在碗裡混合入味。
  2. 青椒、紅椒切方片，紅蘿蔔刨絲，美生菜、紫高麗撕片狀，風乾火腿切成10片。
  3. 豬里肌切成30公克塊狀10塊，撒上鹽、白胡椒。
  4. 用風乾火腿片包起豬里肌肉，再用竹籤或叉子串起火腿包里肌肉和青椒片、紅椒片，用橄欖油煎，一面煎熟時換面再煎熟。
  5. 在盤上放美生菜、紫高麗、紅蘿蔔絲，擺上熟豬肉串，淋上紅酒醋、橄欖油、新鮮迷迭香即可。

**魔法Tips：**豬里肌要用叉子串上之前，可先用肉槌拍打一下里肌肉，讓肉質變得較鬆軟，如能再泡一下迷迭香醬汁，肉質會加提升美妙風味。



- \*材料**
- 風乾帕馬火腿 30公克
  - 豬肉小里肌肉 300公克
  - 青椒 10公克
  - 紅椒 10公克
  - 美生菜 5公克
  - 紅蘿蔔 10公克
  - 紫高麗 10公克
  - 鹽 少許
  - 白胡椒 少許
  - 煎油用的橄欖油 20 cc

- \*調味料醬汁**
- 橄欖油 80cc
  - 紅酒醋 10cc
  - 新鮮迷迭香 2公克

- \*作法**
1. 把橄欖油、紅酒醋、新鮮迷迭香在碗裡混合入味。
  2. 青椒、紅椒切方片，紅蘿蔔刨絲，美生菜、紫高麗撕片狀，風乾火腿切成10片。
  3. 豬里肌切成30公克塊狀10塊，撒上鹽、白胡椒。
  4. 用風乾火腿片包起豬里肌肉，再用竹籤或叉子串起火腿包里肌肉和青椒片、紅椒片，用橄欖油煎，一面煎熟時換面再煎熟。
  5. 在盤上放美生菜、紫高麗、紅蘿蔔絲，擺上熟豬肉串，淋上紅酒醋、橄欖油、新鮮迷迭香即可。

### 迷迭香 風乾火腿 豬肉串

PARMA HAM PORK SKEWER ROSEMARY SAUCE

**魔法Tip**  
豬里肌要用叉子串上之前，可先用肉槌拍打一下里肌肉，讓肉質變得較鬆軟，如能再泡一下迷迭香醬汁，肉質會加提升美妙風味。

