



羅勒創意料理體驗

說明

羅勒為家庭常用烹調的香草作物，品種多樣，包括甜羅勒、檸檬羅勒、紫羅勒等。利用不同羅勒品種特性，可創造出各類風味十足的料理。

- 材料器具 | 1. 羅勒三杯雞：放山雞半隻、薑片 10 片、紅辣椒 1 條、蒜頭 10 瓣、紫羅勒及檸檬羅勒各 20 公克、麻油 60 毫升、醬油 60 毫升、水 20 毫升、胡椒粉少許
- 2. 羅勒索百頁：素百頁 2 塊、薑片 10 片、彩椒少許、羅勒 20 公克、醬油 60 毫升、水 20 毫升、胡椒粉少許
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 6-10 月

體驗流程



一 羅勒三杯雞：

1. 食材清洗。
2. 雞肉切小塊、蒜頭剝皮、紅辣椒切絲。
3. 薑片及麻油炒香後，依序放入蒜頭、紅辣椒絲、雞肉、醬油及水，以大火煮滾後改以中火烹煮。
4. 煮至收汁加入胡椒粉、羅勒略炒，即可完成（圖 1）。



圖 1 | 羅勒三杯雞

二 羅勒索百頁：

1. 彩椒去籽，與素百頁一同洗淨切塊後汆燙備用。
2. 薑片及麻油炒香，放入素百頁、醬油、水，以大火煮滾後改以中火烹煮。
3. 煮至收汁加入彩椒、胡椒粉、羅勒略炒，即可完成（圖 2）。



圖 2 | 羅勒索百頁



知識引導



一 羅勒簡介：

「羅勒」為料理中重要香料植物之一，臺灣俗稱九層塔，喜好日照充足、氣候溫暖且排水良好之環境，低溫會延緩植株生長。羅勒屬異交作物，故有眾多品種。原產於中非與東南亞熱帶地區，後傳至歐洲，為歐亞及美洲地區廣泛利用之食材。

二 常見羅勒品種：

	紫羅勒	羅勒	甜羅勒
植株	外觀紫色，葉片鋸齒狀，含有花青素，會隨著溫度及日照影響顏色濃淡。	羅勒分為白骨與紅骨，白骨為綠莖，紅骨為紫莖。市售為白骨小葉種，葉片尾端較細長、葉面較不光滑。	葉片較大、尾端較圓、葉面較光滑。
香氣	氣味較類似茴香、丁香。	香氣濃郁	香氣清淡，帶些許甜味。
用途	中式料理、義式料理、觀賞、香草茶飲等。	中式料理	義式料理、沙拉、藥用、精油、茶飲等。

圖片



三 羅勒營養價值：

羅勒富含維生素及多酚類等抗氧化物質。亦可萃取精油，有安神鎮靜及舒緩情緒等效果。



四 如何選購及保存：

1. 建議挑選未結花苞、葉片完整且色澤嫩綠、水分充足之新鮮羅勒。如有折損或葉子發黃等情形，容易發黑腐爛，且烹調時香氣易喪失。
2. 如何保存：
 - (1) 冷藏：將葉片擦乾，放入保鮮盒，置於冰箱冷藏，避免遭冰箱中其它物品壓壞。
 - (2) 乾燥：將葉片洗淨晾乾，以葉片不重疊放入微波爐盤子，上方放上紙巾，以一般火力加熱 2-3 分鐘，取出確認葉片是否完全乾燥，適時延長加熱時間。待冷卻後揉成碎片，保存於密封罐內。

體驗學習重點

1. 分辨不同羅勒品種及其特性的差異。
2. 羅勒除了可運用作為特色風味料理食材外，亦可作庭院觀賞香草植物。

