

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：香菜、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、乾芥辣、檸檬汁、青檸汁、馬鬱蘭、乾紅椒、胡椒。

**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