

猜猜我是誰？

歡迎來到羅勒家族，請依照你的直覺，
將左列的圖片和右列的名稱連在一起

1.



丁香羅勒

Basil (Clcimum)

A

性溫味辛，
有檸檬、丁香味

2.



紫羅勒

Dark opal basil

B

帶有肉桂、薄荷
及丁香的味道

3.



甜羅勒

Sweet basil

C

氣味甜香
帶有甘草的微韻

4.



暹羅羅勒

Thai Basil

D

帶有甜味
伴隨花朵的香氣

5.



聖羅勒

Holy Basil

E

帶有檸檬香氣
伴隨甜甜的餘韻

6.



檸檬羅勒

Lemon basil

F

氣味濃郁
適合加入咖哩中

景：1. → A 2. → B 3. → D 4. → C 5. → F 6. → E

料理香草大全



叻沙葉

Laksa Leaf

嘗起來味苦、辛辣，又稱越南香菜



咖哩葉

Curry leaves

氣味有柑橘香，東南亞料理香料



蒔蘿葉

Dill

淡淡的八角香，又稱北歐菜的靈魂



紅刺蔥

Alianthus prickly ash

氣味結合柑橘、檸檬與椰奶，
是原住民的傳統香菜



金盞花

Calendula

氣味柔順，常見於西式料理



馬蜂橙

Caffre Lime

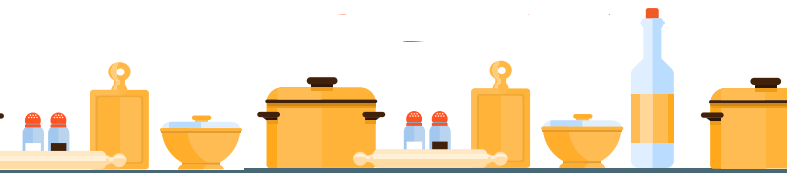
香氣濃郁、酸澀，不適鮮食



捲葉巴西里

Curly parslerly

氣味較淡，常使用於擺盤裝飾





平葉巴西里

Parsley

味道強烈，是西方料理靈魂又叫洋香菜



香蘭葉

Pandan leaf

散發芋頭香氣，料理上是天然的綠色染料



香椿葉

Toon

味道濃郁，香椿醬原料



甜菊

Stevia

甜度高、熱量低的天然甜味劑



南薑

Curcumin

氣味辛嗆，廣泛運用於東南亞料理



薑黃

Curcumin

微苦有辛辣味及土味，是南洋咖喱的香料



橫式肉桂

Horizontal Cinnamon

辛辣中帶有甜味，是各式料理的調味劑



茴香葉

Fennel

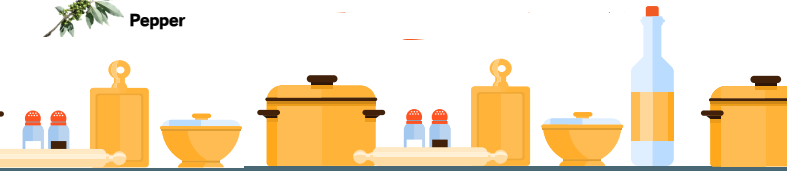
氣味濃烈辛辣，除了作為香料莖葉
也都可食用



胡椒

Pepper

帶有辛辣味，刺鼻感，適合用來醃製食材



香草料理教室

1. 紫蘇 mojito

- 紫蘇葉適量
- 薄荷葉適量
- 3 / 4 顆檸檬或萊姆
- 氣泡水一瓶
- 4 湯匙左右的糖
- 碎冰

步驟：

1. 放入切好的 3 / 4 顆檸檬或萊姆，並加入糖
2. 用搗棒壓出汁（注意不要用旋轉的，因為檸檬會變苦）
3. 抓一把掌心大小的薄荷葉，揉搓後丟入杯中，再加入適量的紫蘇葉（若希望更有味道可以在杯口抹一圈）
4. 加入少許碎冰，攪拌後讓香草的香氣透過摩擦散發出來
5. 將碎冰補滿並倒入氣泡水，最後放上香草裝飾就完成了



2. 香蘭綠豆千層糕

• 調粉材料：

木薯粉275g 沾米粉35g、椰奶400ml、糖265g、鹽5g

• 調綠豆材料：

綠豆仁170g、木薯粉7g、椰奶190g、糖58g、鹽5g

• 調香蘭材料：香蘭葉60g、椰奶150g

步驟：

1. 綠豆仁泡1小時，煮熟後把調綠豆材料加入，用果汁機打成糊狀
2. 香蘭葉切丁加入椰奶用果汁機打成香蘭液
3. 調粉材料加一起攪拌均勻過篩，把190ml加到綠豆糊裡，其餘加到香蘭液

