

★異國料理小介紹★

《泰式～打拋豬》

打拋豬是泰國的國民美食，是一道最常見的料理，其名字源自於料理中之靈魂香料—打拋葉。

打拋葉（HOLY BASIL LEAVES）是一種泰國香草，為羅勒的一種，狀似九層塔的辛香料，氣味更加濃烈辛嗆，台灣的名稱是從泰文「กะเพรา」（Ka prai）音譯而來，因其在台灣不易買到，故在台灣的改良版打拋豬一般多用九層塔代替，但味道仍有些微的差異。



正宗的泰式打拋豬是用辛香料（大蒜、薑、辣椒）來拌炒豬絞肉，再使用泰國常見的魚露、泰式醬油、檸檬汁等來調味，利用餘熱略炒打拋葉後食用，這道菜香氣十足，配上一碗白飯，就是一道酸甜鹹辣、開胃下飯的美味佳餚，在泰國炎熱的氣候中，挑動了人們的味蕾和食慾。

上將食品供應給學校的此道菜餚「泰式打拋豬」，為使用九層塔做提香，製備學童餐食不會加入辣的成份，故改良使用番茄做提色、並和洋蔥與醬汁一起燉煮入味，變身成一道有著異國風味又好下飯的料理，請師生好好享用品嘗😊。



上將營養師 祝您用餐愉快