



吃 Spice 香料

用常见的88种香辛料、
香草、香花、坚果、植物油、
纯露做料理，天天都健康。

欧阳诚 著



华中科技大学出版社
http://www.hkust.cn

吃

香料



欧阳澹 著



Spice

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

吃香料 / 欧阳诚著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5680-0813-6

I. ①吃… II. ①欧… III. ①香料—基本知识 IV. ①TQ65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 083920 号

湖北省版权局著作权合同登记 图字: 17-2015-222 号

本书简体出版权由台湾远足文化事业股份有限公司 (幸福文化) 授权, 同意经由华中科技大学出版社有限责任公司出版中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

吃香料

欧阳诚 著

策划编辑: 白雪

责任编辑: 董晗

封面设计: 观岚文化·伊宁

责任校对: 九万里文字工作室

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321913

录 排: 北京嘉泰利德科技发展有限公司

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.875

字 数: 203 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

Contents



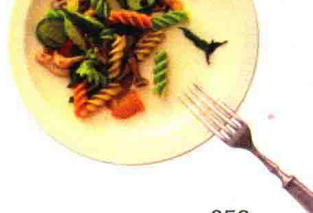
【目录】

Chapter1. 植物油 维持年轻活力的厨房必备调味料012

- 橄榄油 —— 天堂来的礼物（预防心血管疾病）014
- 油醋酱生菜沙拉（无负担的开胃菜）016
- 南瓜子油 —— 维持男性机能的利器（保护前列腺、消炎）018
- 坚果酱佐面包（健康的有氧早餐）020
- 昆士兰坚果油 —— 坚果香气的调味料（降低胆固醇、保护心血管）022
- 香料烤薯片（健康的休闲零食）025
- 冷压芝麻油 —— 很好的抗氧化物（排毒、改善便秘、净化皮肤、改善轻微贫血）026
- 健康凉面（夏日的消暑良方）028
- 沙棘油 —— 鲜艳的保护色（增加抵抗力、保护肠胃、修护伤口、抗老化）030
- 有香气的饭（疗愈系米饭）033

Chapter2. 香辛料 厨房里的天然保健香料034

- 小茴香（孜然） —— 增添浓浓的民族风味（开胃、消解胀气、止痛）036
- 新疆风味烤肉串（烤串不能缺少的香气）038
- 山胡椒（马告） —— 来自山区的清新柠檬香（助消化、消除腹胀）040
- 马告鸡汤（温暖你的胃）043
- 茼蒿 —— 肉类料理中少不了它（助消化、消胀气、防便秘）044
- 茼蒿水饺（秋冬应季的美味）047
- 甜茴香 —— 闻香就开胃（提振食欲、帮助消化、止饥、通乳、减重）048
- 香卤五花肉（不一样的卤肉香）050



| | |
|---|-----|
| · 小豆蔻 —— 印度风味中的主角（消除胀气、改善胃寒） | 052 |
| 豆蔻咖啡（想暖胃的时候） | 054 |
| · 肉桂皮与叶 —— 超人气的料理香味（有益于肝脏、缓解糖尿病症状） | 056 |
| 肉桂苹果酱佐酸奶（增加食欲的甜品） | 059 |
| 印度香料奶茶（饭后的消化饮料） | 060 |
| · 丁香 —— 辛辣火热的滋味（洁净口腔、帮助骨骼成长、减压、助消化） | 062 |
| 香料风味糖（自然甜味剂） | 065 |
| 丁香柳橙酱佐麦芽糖饼干（热乎乎的香料果酱） | 066 |
| 丁香牛奶（不再睡不着） | 069 |
| 香料热巧克力（喝了就愉快） | 070 |
| · 姜黄 —— 黄色的保健调味料（有益心血管、保持体力、止痛、利胃、清血、降血脂、稳定血糖、抗自由基、抗肿瘤） | 072 |
| 姜黄牛奶（维持青春好体力） | 074 |
| · 黑胡椒 —— 家用的调味料（促进新陈代谢、暖身、舒缓肌肉酸痛） | 076 |
| 香料油拌鸿禧菇（香辣有劲的家常小菜） | 078 |
| · 花椒 —— 川味的灵魂（刺激食欲、降血压、助消化、除湿解毒、止痛） | 080 |
| 花椒宫保卷心菜（多一些呛辣滋味） | 082 |
| 香料回味火锅（香而不辣） | 084 |
| · 八角茴香 —— 闻得到新鲜的果香（暖胃、促进消化） | 086 |
| 香料浸泡油（换油做料理） | 088 |
| · 肉豆蔻 —— 高贵的调味香料（改善脾胃虚寒） | 090 |
| 香料油煎鸡蛋豆腐（舌尖上的惊喜） | 092 |
| · 姜 —— 温暖滋补（治胃痛、暖胃、助消化、消炎、止晕止吐、抑制直肠癌细胞生长） | 094 |
| 柠檬姜茶（来个排毒的一天） | 097 |
| 可乐煲姜（快感冒的时候） | 098 |
| 黑糖姜片（随时补充体力） | 100 |

Chapter3. 香草 从香气开始，揭开美好的一天

| | |
|-----------------------------|-----|
| · 香草 —— 昂贵的香气（止痛、安神放松、帮助睡眠） | 104 |
| 香草酊剂自己做（带来好心情） | 106 |
| 香草咖啡（苦中带甜的味道） | 109 |
| 香草平底锅薄饼（家常的下午茶点心） | 111 |



Chapter4. 香草植物 随手可得的新鲜香气112

- 热带罗勒 —— 三杯料理不可或缺的香气（舒缓情绪）114
 - 青酱比萨（罗勒口味比萨）116
 - 凉拌蔬菜意大利面（地中海料理）119
- 迷迭香 —— 烤肉的良伴（回春、增强记忆、预防感冒、保持身材）120
 - 碱性蔬菜汤（减轻身体的负担）122
- 野马郁兰（奥勒冈） —— 腌渍肉类的必备配方（驱除感冒、消炎、改善消化不良、舒眠、消除疲劳、预防皮肤感染）124
 - 野马郁兰煎鲷鱼（台式煎鱼）127
- 薄荷 —— 一股清凉（提神醒脑、助消化、消解胀气）128
 - 薄荷橙子汁（夏日透心凉）131
- 蜂蜂草 —— 新鲜柠檬香（有益于心血管系统、降血压、镇静神经）132
 - 香草柠檬糖片（瞬间提神醒脑）135
 - 香草花叶冰镇汽水（带着香气的冰爽）136
- 左手香 —— 传统药草香（消炎杀菌、治疗喉咙痛、滋养脾胃、助消化）138
 - 左手香冰糖酿茶（老祖母的止咳偏方）140

Chapter5. 香花 收集食用花香142

- 玫瑰 —— 养颜不败圣品（养肝、排毒代谢）144
 - 玫瑰蜜酿（浓缩的美颜配方）146
 - 玫瑰蜜酿冰沙（浪漫的冰爽）149
 - 法国吐司佐玫瑰蜜酿（多了浪漫花香）151
- 阿拉伯茉莉 —— 消暑解热良方（消暑、提神醒脑、镇静神经、舒散忧闷）152
 - 茉莉冰茶（消除燥热心情）154
- 桂花 —— 食用价值高的花香（改善肤色、止咳化痰）156
 - 桂花糖酿（秋日的花酿）159
 - 桂花糖酿汤圆（甜蜜的小点心）161





Chapter6. 坚果 咀嚼天然果香 162

| | |
|--|-----|
| · 综合坚果 —— 健康的零食（预防骨质疏松、通便、保护心血管系统） | 164 |
| 南瓜子 —— 滋补气血 | 165 |
| 甜杏仁 —— 有益心血管 | 165 |
| 腰果 —— 有益心血管、保护血管、促进新陈代谢、消除疲劳、提高免疫力 | 166 |
| 核桃 —— 补气养血、平衡胆固醇、降血脂、有益心血管、助消化、提高免疫力 | 166 |
| 葵花子 —— 减压助眠、安定神经 | 166 |
| 松子 —— 促进新陈代谢、有益心血管、舒压、增强体力、抗衰老 | 167 |
| 开心果 —— 补充热量、润肠通便、调节神经系统、温肾暖脾、调中顺气、补益虚损 | 167 |
| 蔬菜条佐双果酱（酸甜中带着坚果香） | 169 |

Chapter7. 纯露 DIY 提取香气 170

| | |
|---|-----|
| · 花草纯露 —— 为饮品增加香气（消炎、调和神经与免疫系统、消除水肿、消暑解渴） | 172 |
| 玫瑰露 —— 美肤 | 174 |
| 橙花露 —— 有益油性和敏感性皮肤 | 174 |
| 白玉兰纯露 —— 润肺、舒缓感冒 | 174 |
| 月桂纯露 —— 健脑、开胃、润肠、止痛 | 174 |
| · 自己也可以蒸馏花草纯露 | 175 |
| 电饭煲蒸馏法 | 176 |
| 煤气灶蒸馏法 | 177 |
| 橙花咖啡（提升咖啡价值与口感） | 179 |
| 自制伯爵茶（把茶变好喝） | 180 |
| 花草纯露冰块与花叶冰块（漂浮的清凉花景） | 182 |
| 天竺葵香爱玉（弹嫩消暑甜品） | 185 |

【附录】

| | |
|-----------|-----|
| 香料使用功效对照表 | 186 |
|-----------|-----|

吃

香料



欧阳澹 著



Spice

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

吃香料 / 欧阳诚著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5680-0813-6

I. ①吃… II. ①欧… III. ①香料—基本知识 IV. ① TQ65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 083920 号

湖北省版权局著作权合同登记 图字: 17-2015-222 号

本书简体出版权由台湾远足文化事业股份有限公司 (幸福文化) 授权, 同意经由华中科技大学出版社有限责任公司出版中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

吃香料

欧阳诚 著

策划编辑: 白雪

责任编辑: 董晗

封面设计: 观岚文化·伊宁

责任校对: 九万里文字工作室

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321913

录 排: 北京嘉泰利德科技发展有限公司

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.875

字 数: 203 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



【自序】

从身边可得的香料与香草 开始认识芳香疗法吧！

芳香疗法这个领域在台湾地区已经发展许久，从一门不被大家看重的学科，变成美容显学，而后又成为预防医学的新兴领域。虽然物换星移，但在芳疗师的心目中，依然很清楚芳香疗法是一种与土地连接，与植物交流，重拾身体自然韵律的健康生活方式，也是需要鼻子、细胞、心去感受的一门艺术。

从事芳香疗法教学工作多年，常常被学生问到何时要出书，因而心里总是记挂着要写一本实践芳疗的书。然而不当打卡的上班族之后，生活闲适慵懒，磨磨蹭蹭地也没写出个影子来。幸好“幸福文化”的淑玲热情邀约，还帮我加油打气，这本书才得以问世。不过一心想写芳香疗法教科书的我，没想到第一本书写的却是与芳疗有关的食谱书。

在料理的领域中，其实我只是个煮妇，每日料理家人的餐点，做的都是简单又容易的家常菜。只是个性里有着不喜欢重复同样事务的特质，所以老爱在厨房里变花样，东加一点，西加一点，偶尔会创造出自己吃了也惊喜不已的饭菜，家人都非常捧场，总是吃得盘底朝天，让主妇的信心大增。进而常常将私房料理放在网络上与大家分享，甚至在课堂上介绍某一支香料精油时，忍不住就和学生分享私房料理的妙法。由于好评不断，主妇的胆子也越来越大，接

下写这本书的工作时，居然信心满满，想把日常生活应用香料的简单方法呈现给大家。

生活中要实践芳香疗法的精神，大家的第一个想法就是用精油吧！但精油价格不菲，种类多得令人眼花缭乱，品牌价位也天差地别，对很多芳疗新生来说，光要下手买瓶精油就是很大的考验。其实精油来自身边常用的香料与香草，透过萃取的方式得到这些香气植物的芳香成分。若是觉得精油较难亲近，不如就从身边可得的香料与香草开始认识芳香疗法吧！

其实在我们的饮食文化中，香料占了很重要的一部分，如五香或是八角香，在许多料理中都会出现。然而在追求快速与高效的社会氛围中，我们的日常饮食被化工原料占据了。例如，调理好的色素与人工合成香料，只需要撒一撒，就能让菜肴美味可口，加上广告商不停的洗脑，化工合成的口味变成了妈妈味。这样的速成料理的确是忙碌主妇的佳音，可以省去不少做菜的时间，但是对健康却一点好处也没有。也许在餐桌上重新拾起传统的调味方式，在菜色中加点香料与香草，你会发现不需要味精，也不需要太多的调味酱，就能煮出一桌芬芳的佳肴。

准备好迎接香料与香草进入你的生活了吗？其实非常简单，只要你愿意，就从丰富家中的餐桌开始吧！让我们一起以舌头与鼻子感受植物的芳香之妙，以最天然的方式开始属于你的芳香疗吧！

【前言】



吃的、闻的，香料超乎你的想象

你能想象香料最初登上欧洲的餐桌上时，所有人为食物飘出的香料气息睁大眼睛，吞着口水，脸上一副不可置信的模样吗？这就是香料攻占欧洲餐桌的开始，也是影响欧洲文明进程，甚至是影响世界命运的起源。

因为香料有一种令人难以抗拒的魅力。

这些发出香气的小东西，被称为 Spice，字源的意思是贵重且量少的物品。昂贵的时期，香料的價值甚至可以媲美黄金。欧洲历史中，曾经有贵族新娘的嫁妆里包含一包黑胡椒，可见香料在当时弥足珍贵，可以换得美人归。

芳香疗法所使用的精油，多半由这些香料与香草提取而来，是极为浓缩的香气，往往不需打开瓶盖，就能隐约闻到香气。其实在这些香气被浓缩之前，人们早就知道这些香气的奥秘，将香料与香草应用在各种生活领域中，是比精油应用更早更为广泛的芳香疗法。

香料具有保存的力量

在人类的历史中，香料很早就出现了。以考古的角度来看，在新石器时代遗址发现的一堆锅碗瓢盆里，就残留有香料的成分。这不仅显示了香料很早就进入了人类历史，也显示出香料具有防腐的效果。

香料的防腐效果，古代埃及人最清楚。他们用多种香料混合成复方，涂抹在裹尸布与尸体上，以防止法老的尸体腐烂。裹尸布上的香料成分，经过现代的科学家用仪器分析后，依然可以清晰辨别出数十种目前仍在使用的香料植物的成分，可见香料的防腐与保存的力量真的很惊人。

因此，在人类的历史中，冰箱尚未被发明之前，除了以盐腌渍肉品后藏在地窖中可以延长保存时间，人们还发现抹上香料一起腌渍，能让保存时间更长，而且附加值是能让肉品更为鲜美好吃。

香料具有神圣的力量

在古代，香料大量应用在巫术仪式中。香料是当时十分昂贵的物品，高级神庙的神圣仪式，或是皇室贵族举行的巫术仪式中都会使用到香料。以古代埃

及来说，法老被奉为太阳神在地上的化身，当他要进行政治活动之前，必须在额头上涂抹以香料调和的香油（主要成分为乳香），进行祝祷后，才能代表神的身份行使人间的权力。

在很多民族的文化中，香料植物也常被赋予神性，可以用来敬天祭神，焚烧后香气可上达天庭，净化人的灵魂。例如，印第安人会焚烧白色鼠尾草的叶子来净化空间，用它洗浴来净化人体，甚至被认为有解毒的功效。

在印度教的文化中，许多具有香气的植物都被认为是神的象征，以神圣罗勒（Tulsi）为例，这种植物常被印度教徒种在家里，成为家庭的守护者。有些家庭甚至会围绕主屋栽种它，以求平安。在印度教传统习俗中，也有将神圣罗勒的花瓣浸泡在水中，给将死的人喝下，祈求净化灵魂，得以上天堂的说法。印度的神圣罗勒因为具有神的地位，因此，不拿来烹饪，取用叶子或是根茎部位都会被认为是对神的不敬。

香料具有疗愈的力量

许多的香草与香料，最早的应用方向是治病。大自然赐予我们最棒的礼物之一，就是一个色香味俱全的植物药房。这个神秘的力量，早在神农尝百草时期就被开启，神农氏所留下的纪录中，已经有关于香料植物疗效的记载了。

以杜松为例，这个植物盛产于东欧，浆果与枝叶都充满了香气。古埃及人利用杜松浆果作为消毒剂。古希腊人则将杜松的枝叶拿来焚烧，以防止流行病在城市中蔓延。这样预防传染病的方式在西藏也行之有年。现代，在芳香疗法的领域中，我们利用杜松浆果的精油来净化体液，消除水肿与身体淤塞的状态。杜松浆果精油同时也是非常好的空气净化剂，能有效预防传染病在空气中蔓延。

中华文化最讲究食补，许多香料也被列入中医的药典中，除了可以增添食物香气，而且与对的食物一同烹煮还有疗愈的功效，姜就是其中的代表。

我们常用的姜，又被称为北姜，有辛辣的气味，也是温补的好食材。在中医的药典里被称为药引，意指姜能够把药方中各种药材的疗效串联在一起，使药效能一并发挥作用。现代研究也证实，姜的成分能帮助药物被身体吸收，甚至对皮肤用药的吸收力也有助益。

回想你的童年，是不是也有利用香药草治病的经验？左手香可能是我们最为熟悉的气味，它是处理伤口、帮助消炎的草药，也能入菜成为佳肴。



香料具有欢愉的力量

有一部印度小说，中文翻译为《香料情妇》（也拍摄成电影了，中文译名为《情诱色香味》），讲述了一位为香料奉献己身的女性，她学习了所有香料的知识与应用方法，也得到了深入观察人心的力量。她奉命前往美国旧金山开设香料铺，为每一个进门求助的人寻求适合的香料解药。她在香料铺中遇到了形形色色的问题，有家庭纷争、环境适应不良，当然也有求爱的问题。

爱情中的两性欢愉，一直都是人生中很重要的议题。每一位学习芳疗的人，最常在各种精油的适用症状中，归纳出的疗效之一，就是催情。没错，香料确实也有催情的效果，辛香热辣的气味除了能杀菌防腐之外，还能活化我们的血液循环，也能暖化冰冻的心灵，卸下伪装，让人们可以真实地面对自己的欲望，以及对爱的渴求。香料的气息能带给我们欢愉的力量，让我们勇敢且真实地好好爱一场。你问我什么香料最有效？这一点见仁见智。有人喜爱花香，有人喜爱辛香热辣的气味，就看你怎么去享受它！

香料影响我们的味蕾，随着食物吃下肚子，进入身体，对身心产生影响，不但丰富了我们的餐桌，也丰富了我们的生活。香料帮我们开了胃口，那香喷喷又带有一点辛辣的口感，让人忍不住扒了好几口饭；香料帮我们激励肠胃，大吃大喝之后，丝毫没有饱胀积食的困顿感；香料帮我们暖了身体，即使寒冬里冷风簌簌吹，依然觉得热血沸腾；香料也帮我们暖了心，拉近了人与人的距离，天涯咫尺都不觉得孤单。

准备好迎接香料与香草进入生活了吗？其实非常简单，只要你愿意，就从丰富餐桌开始吧！

Contents



【目录】

Chapter1. 植物油 维持年轻活力的厨房必备调味料012

- 橄榄油 —— 天堂来的礼物（预防心血管疾病）014
油醋酱生菜沙拉（无负担的开胃菜）016
- 南瓜子油 —— 维持男性机能的利器（保护前列腺、消炎）018
坚果酱佐面包（健康的有氧早餐）020
- 昆士兰坚果油 —— 坚果香气的调味料（降低胆固醇、保护心血管）022
香料烤薯片（健康的休闲零食）025
- 冷压芝麻油 —— 很好的抗氧化物（排毒、改善便秘、净化皮肤、改善轻微贫血）026
健康凉面（夏日的消暑良方）028
- 沙棘油 —— 鲜艳的保护色（增加抵抗力、保护肠胃、修护伤口、抗老化）030
有香气的饭（疗愈系米饭）033

Chapter2. 香辛料 厨房里的天然保健香料034

- 小茴香（孜然） —— 增添浓浓的民族风味（开胃、消解胀气、止痛）036
新疆风味烤肉串（烤串不能缺少的香气）038
- 山胡椒（马告） —— 来自山区的清新柠檬香（助消化、消除腹胀）040
马告鸡汤（温暖你的胃）043
- 茼蒿 —— 肉类料理中少不了它（助消化、消胀气、防便秘）044
茼蒿水饺（秋冬应季的美味）047
- 甜茴香 —— 闻香就开胃（提振食欲、帮助消化、止饥、通乳、减重）048
香卤五花肉（不一样的卤肉香）050



| | |
|---|-----|
| · 小豆蔻 —— 印度风味中的主角（消除胀气、改善胃寒） | 052 |
| 豆蔻咖啡（想暖胃的时候） | 054 |
| · 肉桂皮与叶 —— 超人气的料理香味（有益于肝脏、缓解糖尿病症状） | 056 |
| 肉桂苹果酱佐酸奶（增加食欲的甜品） | 059 |
| 印度香料奶茶（饭后的消化饮料） | 060 |
| · 丁香 —— 辛辣火热的滋味（洁净口腔、帮助骨骼成长、减压、助消化） | 062 |
| 香料风味糖（自然甜味剂） | 065 |
| 丁香柳橙酱佐麦芽糖饼干（热乎乎的香料果酱） | 066 |
| 丁香牛奶（不再睡不着） | 069 |
| 香料热巧克力（喝了就愉快） | 070 |
| · 姜黄 —— 黄色的保健调味料（有益心血管、保持体力、止痛、利胃、清血、降血脂、稳定血糖、抗自由基、抗肿瘤） | 072 |
| 姜黄牛奶（维持青春好体力） | 074 |
| · 黑胡椒 —— 家常的调味料（促进新陈代谢、暖身、舒缓肌肉酸痛） | 076 |
| 香料油拌鸿禧菇（香辣有劲的家常小菜） | 078 |
| · 花椒 —— 川味的灵魂（刺激食欲、降血压、助消化、除湿解毒、止痛） | 080 |
| 花椒宫保卷心菜（多一些呛辣滋味） | 082 |
| 香料回味火锅（香而不辣） | 084 |
| · 八角茴香 —— 闻得到新鲜的果香（暖胃、促进消化） | 086 |
| 香料浸泡油（换油做料理） | 088 |
| · 肉豆蔻 —— 高贵的调味香料（改善脾胃虚寒） | 090 |
| 香料油煎鸡蛋豆腐（舌尖上的惊喜） | 092 |
| · 姜 —— 温暖滋补（治胃痛、暖胃、助消化、消炎、止晕止吐、抑制直肠癌细胞生长） | 094 |
| 柠檬姜茶（来个排毒的一天） | 097 |
| 可乐煲姜（快感冒的时候） | 098 |
| 黑糖姜片（随时补充体力） | 100 |

Chapter3. 香草 从香气开始，揭开美好的一天

| | |
|-----------------------------|-----|
| · 香草 —— 昂贵的香气（止痛、安神放松、帮助睡眠） | 104 |
| 香草酊剂自己做（带来好心情） | 106 |
| 香草咖啡（苦中带甜的味道） | 109 |
| 香草平底锅薄饼（家常的下午茶点心） | 111 |



Chapter4. 香草植物 随手可得的新鲜香气 112

- 热带罗勒 —— 三杯料理不可或缺的香气（舒缓情绪） 114
 - 青酱比萨（罗勒口味比萨） 116
 - 凉拌蔬菜意大利面（地中海料理） 119
- 迷迭香 —— 烤肉的良伴（回春、增强记忆、预防感冒、保持身材） 120
 - 碱性蔬菜汤（减轻身体的负担） 122
- 野马郁兰（奥勒冈） —— 腌渍肉类的必备配方（驱除感冒、消炎、改善消化不良、舒眠、消除疲劳、预防皮肤感染） 124
 - 野马郁兰煎鲷鱼（台式煎鱼） 127
- 薄荷 —— 一股清凉（提神醒脑、助消化、消解胀气） 128
 - 薄荷橙子汁（夏日透心凉） 131
- 香蜂草 —— 新鲜柠檬香（有益于心血管系统、降血压、镇静神经） 132
 - 香草柠檬糖片（瞬间提神醒脑） 135
 - 香草花叶冰镇汽水（带着香气的冰爽） 136
- 左手香 —— 传统药草香（消炎杀菌、治疗喉咙痛、滋养脾胃、助消化） 138
 - 左手香冰糖酿茶（老祖母的止咳偏方） 140

Chapter5. 香花 收集食用花香 142

- 玫瑰 —— 养颜不败圣品（养肝、排毒代谢） 144
 - 玫瑰蜜酿（浓缩的美颜配方） 146
 - 玫瑰蜜酿冰沙（浪漫的冰爽） 149
 - 法国吐司佐玫瑰蜜酿（多了浪漫花香） 151
- 阿拉伯茉莉 —— 消暑解热良方（消暑、提神醒脑、镇静神经、舒散忧闷） 152
 - 茉莉冰茶（消除燥热心情） 154
- 桂花 —— 食用价值高的花香（改善肤色、止咳化痰） 156
 - 桂花糖酿（秋日的花酿） 159
 - 桂花糖酿汤圆（甜蜜的小点心） 161

