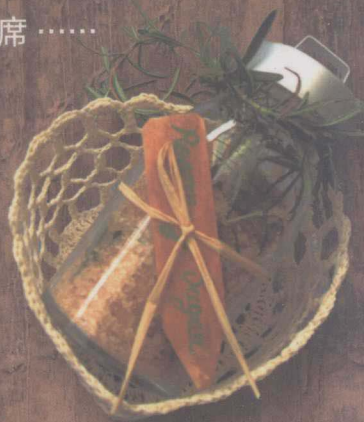


一株香草 ➔ 盐 ✿ 酒 ✿ 醋 ✿ 饮品 ✿ 料理 ✿ 手作 ✿ 餐席 ……

台湾香草达人

识香草、种香草、食香草、玩香草

的幸福笔记



Julia's 香草满屋

夏荷 著



河南科学技术出版社

本书中文繁体字版本由橘子文化事业有限公司在台湾出版，今授权河南科学技术出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2010—154

图书在版编目(CIP)数据

Julia's 香草满屋 / 夏荷著. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5349-5160-2

I. ① J… II. ① 夏… III. ① 香料作物—普及读物
IV. ① S573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 124920 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371)65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：李迎辉

责任校对：徐小刚

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm×235 mm 印张：9.5 字数：250千字

版 次：2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

定 价：29.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

Julia's
香草满屋

夏荷 著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

推荐序

Julia的 幸福香草人生

台湾香草之父

尤次雄先生

Julia给我的感觉是满屋的薰衣草与紫色弥漫的氛围。
Julia给我的印象是对香草的喜好与执著的热情。
Julia给我的联想是永远怀抱梦想的生活家与拥有一双巧手的魔法妈妈！

Julia的料理，取材于香草，她像一位天才魔术大师，瞬间完成作品，让人惊讶不已。作品中充满着无数的创意与无比的信念，这种由对家人的爱心所幻化而成的料理，绝对是世上最美好的佳肴。

Julia的手作，可以将身边最平凡的物品，凭借创意的想法与实际操作，变成充满生活艺术的作品。这些手作除了增添家里的装饰，更为日常生活带来无比的乐趣。与其说是化平庸为神奇，倒不如说是创造力的极致呈现。

Julia的餐桌布置，结合她对美感的天生直觉，运用在家庭最温馨的区间。对情侣、夫妇、家人或亲朋好友而言，是一种惊喜，更是一种享受。在充满芬芳香草的环境中，搭配美丽的装饰与可口的佳肴，可说是最幸福不过的一件事了！

对从事香草教学与推广十来年的我来说，香草已不只是事业或工作，更是我日常生活的重心。这些年来也辅导过不少的业者，让台湾的香草产业能不断地创新与发展。

这过程中虽遭受到不少的挫折与失败，但香草始终没有遗弃我，再加上我所创办的台湾香草家族学会的成员好友及听课的学员爱好者们，用最实际的行动鼓励着我，让我深深地觉得自己的香草人生并没有白走！Julia就是其中最支持我的好朋友！

Julia说来是我的学生，反倒是我在她的身上学到更多的东西，她对香草的热情比起我来有过之而无不及，在经历过人生许许多多不顺遂后，选择勇敢地面对挑战，并发展得极其成功，这样的精神与毅力真叫人敬佩。

Julia的人生，不断地蜕变，但香草绝对是她的最爱。这让我想起日本推广香草植物的第一人：广田靖子，她从专业家庭主妇的角色出发，在接触到香草植物之后，整个人生也开始转变，并在香草的世界中找到幸福。

这是Julia的第一本书，最令人期待。浏览她的香草满屋网站，欣赏博客中充满知性与感性的文章，已成了我周末最快乐的事。她主动地邀请我为其著作写序，实不敢当；但作为她的博客的一个忠实读者，对我而言这又是份莫大的荣幸。相信各位读者在品味她书中美好世界的同时，是不是也想像她一样，从一株薰衣草开始种起，然后尽情地享受香草所带来的幸福生活呢？我想这应该就是我们这本书最大的意义了。

Julia的幸福香草人生让我们觉得这个世界真美丽！

台湾香草家族荣誉理事长 尤次雄敬笔



作者序

喜欢烹饪的我，在初识香草时即被那些散发着诱人香气的“herbs”（香草）给吸引住了。从此，将香草入菜成为我最爱玩的厨房游戏。然而更进一步认识香草，却是在多年前那一段生命中最困顿的时期。在身心饱受煎熬的那段日子里，是香草植物及蕴含植物能量的自然疗法，带我走出了幽暗的谷底。同时也在那段日子对香草非常广泛的应用有了更多的了解，除泡茶、料理之外，还可以运用在生活布置、个人香氛用品中。在几年之后，香草更为我开启了生命中的第二春，我成立了“Julia's garden香草满屋”品牌网站。

自此，我开始更渴望拥有一个庭院，一个可以种植更多香草的房子。三年前我搬离了人车喧嚣的台北市，来到台湾北部的某个小城。虽然住的并非我想象中的大宅，也并无太大的庭院，但我用了近半年的时间，自己亲手去捡拾路边废弃的栈板，拆解然后钉成围篱，并利用回收品与香草、花朵，打造出一座约25 m²大小的香草花园。每天早晨送孩子们上学之后，悠闲地走进后花园，浇洒修剪并与香草对话，而后信手拈来香草的叶片，冲泡成香草茶，或者为自己做个香草早餐。午后，当工作告一段落，坐在亲手彩绘薰衣草图案的桌边，泡壶舒压的薰衣草花茶，在轻拂的微风及弥漫的香草气息中，闭眼假寐片刻。接近晚餐的时刻，有时我会依据后院的香草而出门采买搭配的食材；或者我会翻出冰箱的零星食材与窗台的香草就这么做随性的结合。这就是我最爱也渴望已久的“Kitchen Garden Lifestyle”（家庭菜园生活方式）：打开窗户或走进花园，





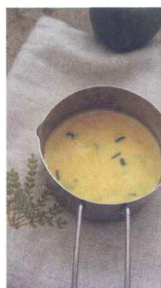
采摘院子里的香草或蔬菜，就能料理出属于全家人的幸福滋味。

一直认为能让人感受到幸福的美味，并非都来自顶级食材所打造出的星级餐点。它可以来自自己的亲手栽种、烹调，或者来自全家人在假日里一起洗手做羹汤的欢乐气氛，这些总能为再平凡不过的食材与料理增添幸福的真滋味。然而若想让幸福的感受再升级，用餐的氛围营造就显得更为重要了。利用香草或花朵作为餐桌布置的基本素材，再结合个人的创意及巧思，不论是一个人用餐、两个人的烛光晚餐、三五好友的餐叙，或是小家庭乃至大家族的团聚，餐桌的幸福时光总能悄悄地点燃。

闲暇时，我也喜欢一个人慢慢地用双手将香草与其他素材结合。不论是客人来访还是餐叙后，都能用亲手酿造的香草油、香草醋或是手作香草杂货等，加上自己用心的巧思包装，作为一份独特的礼物送给朋友，让收到礼物的人也能感受到暖暖的心意。

因为喜欢香草，也喜欢烹饪、园艺、手作、布置。于是在此书中，我将香草在料理、手作、餐桌布置等领域展开了美丽的延伸。希望你会喜欢这样美好的香草生活，也期待此书像一颗香草种子，能在你的心田开出满园的香草，让你嗅闻到属于你的幸福气息，体会到属于你的香草满屋。

Julia



目录

Part 1

香草的采收及保存

01 采收及保存方式 013

1 瓶插法 2 冷藏法 3 风干保存法 4 微波干燥法 5 冷冻保存法

02 空瓶罐变身香草保存罐 016

1 铁制空罐 2 纸盒空罐 3 玻璃空罐

Part 2

香草调味系列&运用空瓶罐的特殊包装法

01 香草油 020

1 风味香草油 2 百里香油 3 南法香草油

02 香草醋 023

1 紫苏米醋 2 清新薄荷果醋 3 风味香草醋

03 香草酒 027

1 薰衣草烈酒 2 香蜂草水果酒

04 香草糖 030

1 迷迭香糖 2 薰衣草糖 3 香草豆荚糖



05 香草盐 034

1 百里香盐 2 综合香草盐

06 香草束 036

1 新鲜香草束 2 干燥香草包

07 香草面包粉 037

08 香草抹酱、蘸酱、佐酱 038

1 香草奶油抹酱 2 香草油醋酱 3 薄荷酱

4 罗勒芝士酱 5 美乃滋细香葱酱 6 荷兰芹酸奶酱

Part 3

香草手作&杂货

01 随手玩玩香草花环 042

1 尤加利花环 2 迷迭香花环 3 薰衣草花环

02 随手做做香草杂货 043

1 香草蜡烛布置 2 新鲜香草挂饰 3 香草香包

4 香草小花瓶 5 香草盆栽 6 香草屋挂饰

7 托盘布置层架 8 相框风格挂饰 9 香草吸铁 10 晒香草架

03 随手缝缝香草厨房布品 048

1 围裙 2 隔热手套

3 隔热餐垫 4 杯垫与茶壶套



Part 4

香草蔬食料理

01 薄荷系列 052

- 1 薄荷可乐饼 2 薄荷巧克力火锅
- 3 薄荷芒果雪泥 4 薄荷芒果冰棒
- 5 柠檬薄荷冰块 6 薄荷气泡苹果汁

02 紫苏系列 061

- 1 红紫苏梅饭&绿紫苏寿司
- 2 紫苏蛋包饭

03 奥勒冈系列 067

- 1 奥勒冈彩椒意大利面
- 2 奥勒冈泡面堡 3 奥勒冈比萨

04 百里香系列 074

- 1 墨西哥香草炸姑卷&墨西哥香草鲜菇卷
- 2 百里香焗烤蘑菇

05 鼠尾草系列 079

- 学做面疙瘩
- 1 奶油鼠尾草面疙瘩
- 2 鼠尾草豌豆面疙瘩

06 迷迭香系列 087

- 1 迷迭香烤土豆 2 迷迭香烤香菇

07 荷兰芹系列 092

- 1 荷兰芹蔬菜炖饭 2 荷兰芹烘蛋

08 罗勒系列 096

- 1 番茄罗勒佐芝士沙拉
- 2 罗勒松露意大利面

09 月桂系列 100

- 1 月桂南瓜浓汤 2 暖心蔬菜汤

10 细香葱系列 105

- 凉拌细香葱螺旋面

11 刺芫荽系列 108

- 刺芫荽凉春卷

12 小地榆系列 110

- 香草古斯米沙拉



Part 5

香草餐桌布置

13 柠檬香茅系列 114

1 香茅蔬果绿咖喱酱

2 柠檬香茅缤纷冻饮

14 柠檬马鞭草系列 118

1 柠檬马鞭草果冻

2 马鞭草葡萄气泡饮品

15 香蜂草系列 121

■ 香蜂草奶酪

16 玫瑰花系列 123

■ 玫瑰花果酱

17 干燥香料 125

1 焗烤香料千层面 2 焗烤香草面包

3 香草芙蓉豆腐

18 香草束系列 132

■ 香草束丸子汤

01 一个人的主题餐 137

02 两个人的烛光晚餐 140

03 三五好友餐会 143

04 家庭户外小野餐 147

05 西式家庭Party 149

Part 1

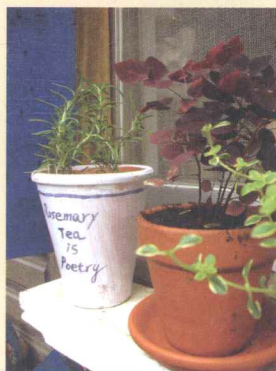
香草的采收及保存



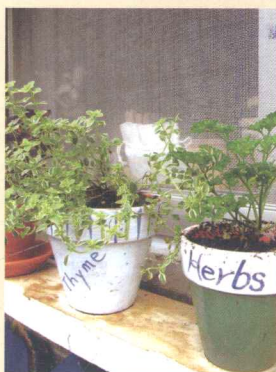
喜欢看着花园里的香草冒出新绿的芽，而后枝繁叶茂。此际，我会给予它们适时的修剪，而修剪下来的香草可新鲜运用于茶饮或料理；采收的量较多时，亦有许多长期的保存方式。



修剪香草时可从其芽点处剪下，此举亦可促进其发侧芽。若是叶片较大的香草，则从其基部的外侧开始采收。采收后的香草适当清洗其茎叶后即可运用于茶饮或料理，刚刚离开花盆的香草拥有最浓郁的香气，最适宜立刻使用。



香草的香气集中于背面的叶脉处，清洗时动作需轻柔。可在水龙头下用水冲洗，亦可用一浅盆盛水，将采收的香草放入盆中，用双手轻轻拍洗将灰尘洗净即可。避免大力搓揉或长时间浸泡，以免香气散溢。



采收及保存方式

大部分现摘的香草最好是即刻食用，香气及烹调风味最佳；若无法即刻品尝，也有几种保存方式。

香草的种类繁多，并不见得都适合干燥。原则上具有坚韧叶片或枝条属木质的迷迭香、百里香、马鞭草、鼠尾草、薰衣草、奥勒冈、芳香万寿菊、月桂叶及部分品种的薄荷较适合干燥储存，且有些香草干燥后香气更为浓郁；其余如罗勒、意大利芹等叶片及根茎都较柔软的香草则不适合拿来干燥，干燥会让其叶片失去最迷人的香气。



大部分现摘的香草最好是马上使用，香气及烹调风味最佳；若无法即刻使用完，也有如下几种保存的方式。

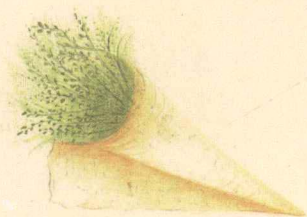
① 瓶插法

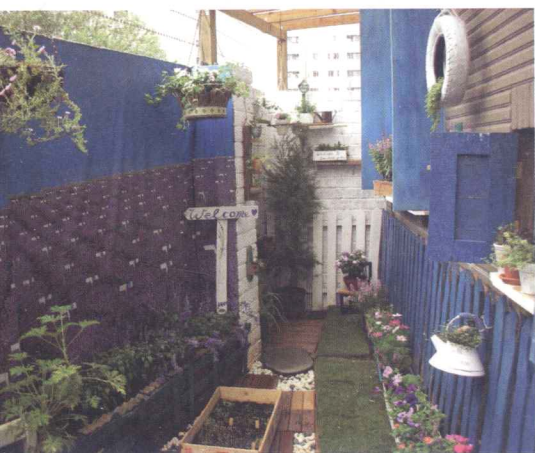
将修剪下的香草插入玻璃瓶内，摆放于厨房的角落，方便料理时取用，也能为室内增添自然气息，约可保存一个星期。若在插瓶的过程长出根须，也可以直接拿来扦插种植。



② 冷藏法

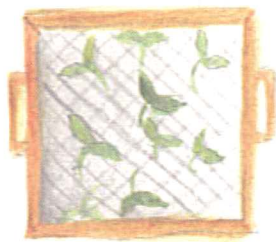
将香草洗净擦干后，用沾湿的厨房纸巾包起来，放入冰箱冷藏，可保存2~3 d。





③ 风干保存法

将洗净的香草平铺于有洞的筛台或棉布上使其自然风干，待叶片干燥后再将其装入密封罐中，约可保存一年。

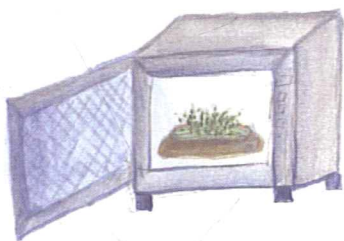


将4~5株(不要太多，让其保留空隙以利通风)的香草一束束地绑好，吊挂于阴凉通风处，数天至一个星期即能完全风干。再取一密封罐，将风干后的香草叶片逐一放入，可用于茶饮；或用擀面棍将叶片压成碎末状，可用于烹饪调味。在密封罐中约可保存一年。



④ 微波干燥法

将洗净的香草置于厨房纸巾上，再放进微波炉中加热2~3 min，待叶片干燥后即放入密封罐中保存，约可保存一年。



⑤ 冷冻保存法

将不适合干燥、叶片较柔软的香草切成末或用料理机打成碎末，与少量开水或油一起调匀放入制冰盒中，待结成冰块后再取出置于保鲜袋或保鲜盒中，约可保存4个月。



香草高汤块

这高汤块是冰的哦！将新鲜香草束或干燥香草包经至少2h熬煮放凉后，再装入制冰盒中，可保存2~3个月。平时做面条或煮少量汤品时皆可适量加入，非常便利。

