

“植物达人”木麻黄，
种草入馔，悦己怡人

44种芳草、野草料理，
顺应天时，回归自然，
调理身心

种草吃

木麻黄 著





种草吃

木麻黄 著



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

种草吃/木麻黄著.—广州:南方日报出版社,2014.8

ISBN 978-7-5491-1100-8

I. ①种… II. ①木… III. ①蔬菜园艺 ②蔬菜—菜谱 IV. ①S63 ②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第132047号

© 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd. 广州公元传播有限公司
All rights reserved 所有权利保留

种草吃

ZHONG CAO CHI

作者:木麻黄

责任编辑:阮清钰

特约编辑:张滢滢

装帧设计:唐薇 张隰

技术编辑:郑占晓

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:东莞市信誉印刷有限公司

规格:889mm×1194mm 1/24 10印张

版次:2014年8月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1100-8

定价:39.90元

如发现印装质量问题,请致电020-38865309联系调换。



前言

Preface

犹记小时候，每年端午节前后，祖母总会到野外采摘艾草的嫩叶，用石磨将其碾成汁，做艾叶饼给我们吃。艾叶饼用大树波罗蜜的叶子包裹着蒸熟，香糯可口，带着草的芬芳。那种滋味，多年以后，竟成乡愁。

后来我很喜欢种草。最初，我种了一些香草，顺手就取来做菜泡茶。

再后来我又把这些香草移植到一家特殊的餐厅里，不过还是顺手采来，用其做菜泡茶。那家餐厅，大部分服务员是聋哑孩子，他们听不见声音、说不出话，却对香气非常敏感。他们把飘着香气的茶端给客人喝，得到的肯定和赞赏让他们喜出望外。

原来，香草也是沟通方式的一种：香草芬芳，野草萋萋，本就是我和你之间的语言。

我热爱田野，尤其是春天草木初萌时，有事无事总会去挖些野草回来种上，直到它们开花结果。像炉兰，开着清丽的小花，尽管没有名花那般引人注目，但种上几枝，它就大半年都开着花，令人心情舒畅……有些野草本来就是野菜，但有时候为了等它们开花，甚至舍不得吃。郑重地看待一棵



植物开花结果，可以洞察一切生物包括人原本有限的生命周期。

“歌缥缈，木虜呕哑，酒如清露鲈如花。”种草吃，也许是热爱植物的“美食家”的一种境界吧。野菜的清苦香涩，犹在嘴间，何不尝试写出来，和大家分享分享呢。

虽然，书中的草，都不过是田间蔓生的草，食物的烹饪手法也极平常……然而，种草吃，是粗糙生活里一丝芬芳的细腻情怀，像在粗麻布上细致地绣着一朵白色的小花，令我感到舒心的宁静。

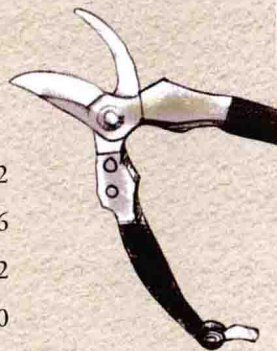
种草，如若能有一亩三分地的话最好；有个院子也很不错；假若这些都没有，有一小片阳光，一个小花盆也足矣。不妨做个轻快的乐活族，让生活芬芳起来吧！

目录
Contents

前言 I

Part 1 香草

罗勒	4	莳萝	72
艾草	10	紫苏	76
琉璃苣	16	柠檬草	82
薄荷	22	薰衣草	90
百里香	28	芹菜	96
迷迭香	34	芝麻菜	102
鼠尾草	42	细香葱	106
牛至	48	甜叶菊	110
马郁兰	54	苹果天竺葵	114
龙蒿草	60	柠檬香蜂草	118
茴香	64	假蒟	122



Part 2 野草



马齿苋	130	芫荽	184
鼠曲草	136	野苋菜	190
白苞蒿	140	鱼腥草	194
车前草	144	蒲公英	198
酢浆草	148	白蒿	204
南苜蓿	152	枸杞	210
菊花脑	156	炉兰	214
马兰头	162	香椿	218
芥菜	168	芦荟	222
芥菜	174	刺芹	226
山柰	178	番薯藤	230

植木为伴，满庭绿意；种草而吃，其乐怡怡……





Part 1

香草



「罗勒」

Ocimum basilicum



罗勒

Ocimum basilicum



我对罗勒有一种特殊的好感。在潮州出售海鲜的摊档里，有一种叫作“薄壳^①”的海产品，只要顾客买了它，店家都会附送几枝“金不换”，因为“金不换炒薄壳”是美味的潮汕家常小菜，而正是“金不换”这个特别的名称，让我记住了它。直到后来才知道，原来这就是罗勒。据说罗勒被唤作“金不换”，起源于东南亚：传闻在泰国，穷人喜用罗勒下饭，一个富人看到他们能把饭吃得这么香，以为他们一定有极其美味的下饭菜，穷人告诉他那是罗勒，富人欲拿金锭子来换取，但他们却不肯。这个故事被传开后，罗勒就被美其名曰“金不换”。

罗勒又名“九层塔”，是由于罗勒有独特的9层花序，形似蜿蜒而上的9层宝塔；而在拉丁语和印度语中，罗勒意为“国王”；此外，罗勒又被称为“目帚”，因其种子泡水后，会变成一种胶状物，自古以来就是扫除眼睛疲劳的良药。

① 薄壳：学名“寻氏肌蛤”，贝类海产品，因外壳薄，故名。

罗勒在中餐烹饪中，尤其在台湾菜和潮汕菜里应用非常广泛。其中台湾名菜“三杯鸡”，只有用罗勒炒制，才能带出“三杯鸡”那独特的香气。不过炒“三杯鸡”时，罗勒最好不要太早下锅，待鸡肉焖煮后，再把罗勒放进去翻炒约1分钟，出味儿就可以了；而潮汕风味小菜“金不换炒薄壳”，美味可口，有机会一定要品尝。在西餐烹饪中，新鲜的罗勒叶是制作正宗意大利面的最佳配料。总之，有了罗勒叶，很多食物的鲜味就能更完美地释放出来，因此它亦有“香草之王”的美誉。

植物 小名片



植物形态 罗勒，别名“九层塔”“金不换”“兰香”等，唇形科罗勒属，一年生草本，株高50—100厘米；茎直立，钝四菱形；叶对生，长卵圆形，肥厚；轮伞状花序，很像中国古代的宝塔，花期为7—9月；果实属坚果类，小而呈卵圆形，黑褐色，果期为9—12月。

种植采收 罗勒为深根系植物，宜选择排水良好、肥沃疏松的沙质土壤；喜欢光照，耐热不耐寒；主要用“种子种植”来栽培；罗勒茎叶采收时期在7—8月，晒干或鲜用皆可。

利 用 罗勒作为芳香蔬菜，在色拉和肉类料理中经常使用，尤其是意式、法式料理，在印度和泰国烹饪中也经常使用；罗勒主要用来调理脾胃、帮助消化，有去除恶气，消除水气的作用。

罗勒蛋黄炒意粉

材料

意粉 400 克，罗勒 50 克，鸡蛋 3 只，香肠 2 根，黄油 适量，盐、橄榄油 各少量。

做法

- 1 锅里放水，加入少量橄榄油和盐；把水煮开后放入意粉，再煮 10 分钟，熄火，把锅盖盖上，焖 2—3 分钟后捞出意粉，沥干其水分，备用。
- 2 香肠切成薄片，鸡蛋取蛋黄，罗勒取叶并切碎，备用；锅内放适量黄油，放入香肠薄片爆香，再放入意粉翻炒。
- 3 待意粉与香肠炒匀后，倒入蛋黄，再翻炒一会儿，最后放入罗勒叶碎末，调味即可。



台式罗勒三杯鸡

材料

鸡腿肉 500克，罗勒 100克，蒜 5瓣，姜 2小块，红椒 1个，米酒、酱油、芝麻油、白糖、胡椒粉、食用油各适量。

做法

- 1 鸡腿肉切块，蒜、姜切片，红椒切细条，罗勒取叶洗净，备用。
- 2 锅里放入冷水，煮开后放入鸡腿肉焯一下，去血污，然后锅里放少许食用油，待其煮热后，放入蒜、姜片，用大火爆炒出香味，再放入鸡腿肉，也是大火翻炒几下。
- 3 将米酒、酱油、芝麻油、白糖和胡椒粉放入，翻炒均匀；转小火，炖煮20分钟后，再转中火收汁；最后铺上红椒丝，盖上锅盖焖煮几分钟，再淋上芝麻油，放上罗勒叶，最后翻炒一下，即可食用。





罗勒花煎鱼

材料

金线鳢鱼 300 克，罗勒花
10 克，罗勒叶、食用油各
适量。

做法

- 1 将金线鳢鱼放入锅中，
用油煎得焦黄，放入
罗勒叶稍焖一会儿。
- 2 然后撒上罗勒花，即
可食用。



「艾草」



Artemisia argyi

