

Flavorful, Nutritious and Healthy Herbal Cuisine

香草美味 好料理

—養生 養身 養美麗—

簡悅芝 著

包括特殊的香味、滋味與美味關係，拉近與香草的距離。

在家就有香草花園

蒐集香草園藝種植的資訊與原則方法，快速栽培上手。

簡易香草美味好料理

健康實用且豐富的美味香草食譜，

結合中國養生概念與香草特性的「食」全「食」美。

香草養生 美麗推薦

中山醫學大學附設醫院營養師 曹麗燕





Flavorful, Nutritious and Healthy Herbal Cuisine

香草美味 好料理

—養生 養身 養美麗—

簡悅芝 著

國家圖書館預行編目資料

香草美味好料理：養生養身養美麗 / 簡悅芝著. -- 初版. -- 新北市：旺文社，民100.04
面：公分

ISBN 978-986-239-052-8(平裝)

1.香料作物 2.栽培 3.食譜

434.193

100004009

香草美味好料理：養生養身養美麗

出 版 旺文社股份有限公司
發 行 人 李錫敏

編 者 簡悅芝
編 輯 李淑芳
封面設計 高子翔
內文編排 黃聖文&術人作物工作室

發 行 部 新北市新店區中興路二段218巷10號4樓
戶 名 旺文社股份有限公司
劃 撥 帳 號 11312222
電 話 02-29119906
製 版 印 刷 東豪印刷事業有限公司

出 版 日 期 2011.04
定 價 199元

版權所有 翻印必究
如有缺頁、誤裝，請寄回更換，謝謝

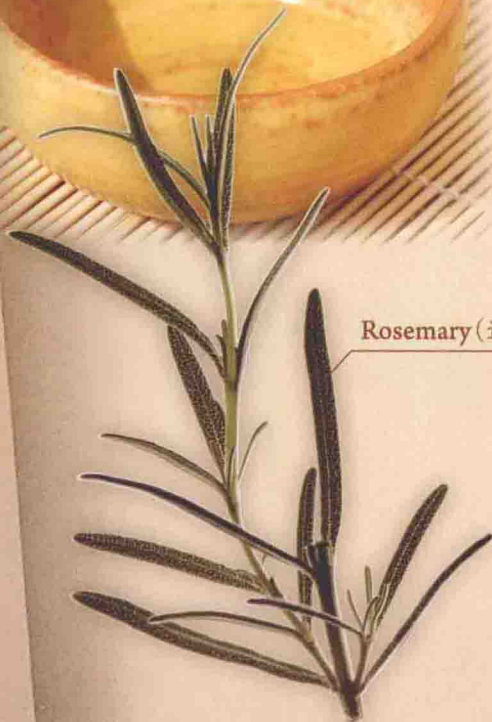
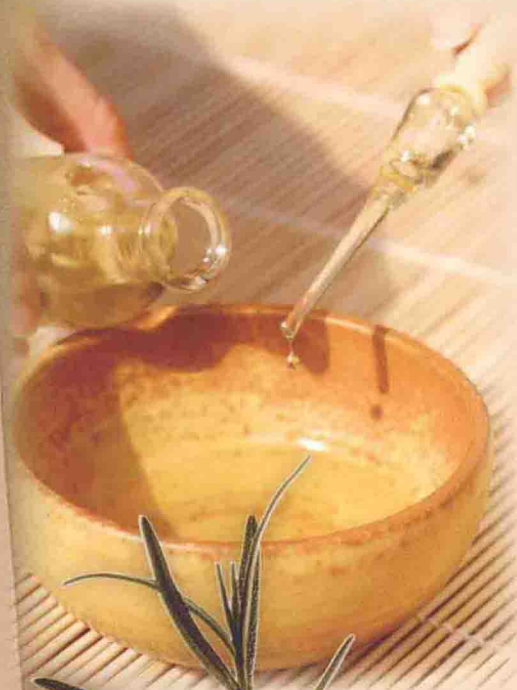


香草的利用



1. 香草精油

目前流行的芳香療法所使用之芳香精油大多由香草萃取而得，一公噸的薰衣草約只能製造3公升的精油，1公斤的玫瑰精油需要3至4公噸的玫瑰花，由此可見香精之提煉相當昂貴。精油的成份可以透過鼻子和皮膚進入人體，而香味訊息傳達到大腦而促使腦部發出訊號，達到身心治療的效果。精油也被添加於沐浴精、洗髮精等清潔用品，而許多高價的化粧品也少不了天然精油。



Rosemary (迷迭香)



Sweet Basil (甜羅勒)

香草的故鄉

香草的中文名早期多稱『藥草』或『香藥草』，而英文名為HERB，源自拉丁語herba，意指綠色草本植物。香草涵括香精植物(Aromatic herbs)，像非草本類，如薰衣草、迷迭香等灌木。目前這一類，其花、莖、葉帶有香味的草本植物或木本植物均屬之。由於具揮發性精油，因此，在特定條件下(溫度，成熟開花期)會發散出香味來。既然是從拉丁文來的，所以我們可以知道，香草的故鄉主要就是地中海的沿岸，而且適合香草生長的氣候就是地中海氣候。地中海氣候的特色是夏季雨量少且持續放晴，冬天則有適度的雨量，但溫度較為溫暖。這也是為什麼香草在照料上比較需要多接受日光的照射。當然不只有這種氣候可以生產香草，其他地方像是歐洲的中部到北部，熱帶地區以及溫帶的亞洲地區，都可以見到各種不同的香草。



The Hometown of the Herbs

近年來，有更多科學證據指出香草揮發性香味或抽取之精油有安定情緒，消除憂鬱及在免疫上有顯著功效以來，日漸為人們所喜愛。而『香料用香草』的功效亦被發現並不只限於調味，在健康效果上亦十分卓越，因此現在香草已遠傳散播至世界各地。在台灣，由於國人國際觀及生活品質提高，異國料理愈來愈受到歡迎，香草也隨著花草茶、法國料理流行起來。『香草』在我們日常生活中除了可作料理調味之外，也可作為香精茶、香料入浴包、香精油、香精醋、香精酒等。近年來，香草更為人們喜愛，可增加我們生活情趣，置於室內，兼具香氣療效，增強我們免疫能力。

Lime Tree (萊姆樹葉)



Sage (鼠尾草)

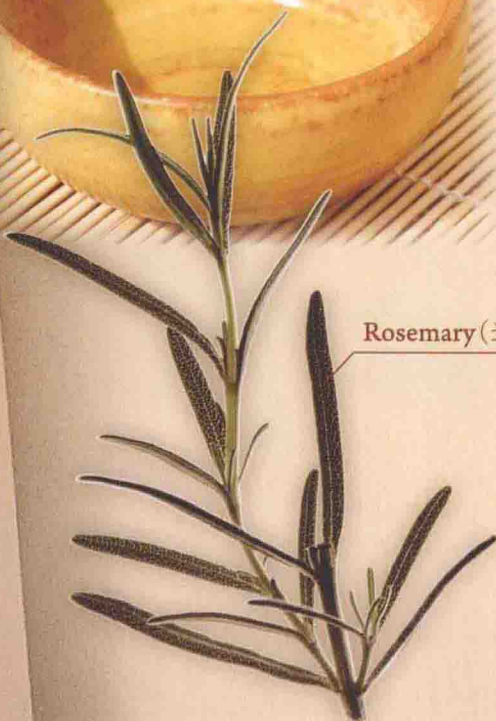
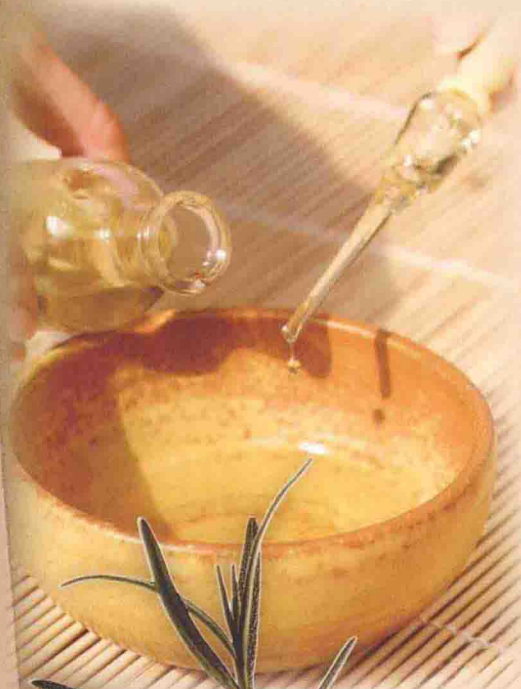


香草的利用



1. 香草精油

目前流行的芳香療法所使用之芳香精油大多由香草萃取而得，一公噸的薰衣草約只能製造3公升的精油，1公斤的玫瑰精油需要3至4公噸的玫瑰花，由此可見香精之提煉相當昂貴。精油的成份可以透過鼻子和皮膚進入人體，而香味訊息傳達到大腦而促使腦部發出訊號，達到身心治療的效果。精油也被添加於沐浴精、洗髮精等清潔用品，而許多高價的化粧品也少不了天然精油。



Rosemary(迷迭香)



Sweet Basil(甜羅勒)



2. 食物調理

食物調理常常講究色香味，而香草便提供了食物之色香味，義大利人所喜愛的藥草利口酒便是由香草所泡製。因為酒精是極佳的溶劑，所以香草的精油及營養物質很容易被酒精萃取出來。中國人也常使用中藥泡酒，相信很多人嘗試過，只是中藥材也使用了不少動物或礦物成份，不像西方藥草酒純以植物泡製。當然為了調理食物，也有香草所調製的鹽、醋等調味品，事實上新鮮香草也逐漸被利用於食物調理，法國與義大利的料理便利用了許多新鮮香草或香精。



3. 花草茶

以香草製成之茶飲稱之為香草茶，許多人喜愛香草茶特殊之香味及風味，當然許多香草具有醫療效果，因此有不少養生茶的開發利用，西洋人所開發之薰衣草茶或鼠尾草茶便有舒緩情緒的功能，而國人開發之牛蒡茶及蓮花茶也頗具特色。由於香草不含咖啡因以及單寧酸，對於喝茶或咖啡會睡不著睡的人，不失為另一最佳選擇，香草茶其香味清新淡雅，還具有健康療效。

四季 Enjoy

甜美香草生活



在撰寫本書的期間，我的生活環境裡多了一個小小魚缸，在沒有養魚的經驗下，小魚缸中的第一批客人—5隻娃娃魚，在一個禮拜之內就陸續死亡，只剩下一群半透明的小蝦在裡面躲躲藏藏和孤孤單單的水草，不甘心就這樣宣告失敗，走訪更多的水族店，探詢蒐集更多的養魚資訊與經驗，花更多的時間照顧，觀察魚缸、水質及剩下的小生命。現在，第二批住客小紅豆們，總算是長治久安的住下來了。

在這個過程中，我學習到了「尊重生命」，即使是體型如米粒一般大的小蝦、小魚，或是更安靜無聲的水草，照顧每個生物，都需要依照生物性而提供適合的環境生態。否則任意妄為的結果下，只是糟蹋了花錢買下的生命而已。

香草也是如此，許多人都擁有園藝的夢想，而種植香草植物不僅兼顧「食用性」與觀賞價值，更是快速走進園藝生活的入門。

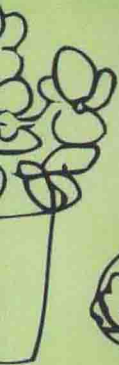
在本書中，我以有趣的、引人入勝的香草故事作為開始，讓香草們作個自我介紹，期盼能引起您的興趣，增加您對香草美好的第一印象，歡迎您一起認識香草、愛上香草。

在第二部份，更深入的介紹香草植物的特點，包含特殊的香味、滋味，與我們生活飲食上的美味關係，拉近與香草間的距離，發現原來香草老早就存在我們生活裡面。

第三章節就是把香草領進門，為您蒐集許多園藝種植的資訊與原則方法，在您愛上香草的同時，也能很快的栽培上手，讓香草生命能夠在您的祕密小天地中欣欣向榮、搖曳生姿。

最後的部份就是健康豐富的香草料理美味食譜分享，結合中國養生概念與西風東漸的香草料理，或是配合香草的芳香特性與身心靈療效，所為您開出的心情饗宴菜單，無不希望能拉近你與香草之間的美味關係。

這是一本結合知識性、實用性與一點點浪漫想像的香草入門書，期盼在您接近香草生活的同時，能夠透過香草所反射的人與大自然的關係，更貼近「自然」、「健康」與「生活化」的原則，為您的生活加香料、生命添芬芳。



Part 1 拜訪香草秘密花園 / 012

- 014 香草之王 羅勒 Basil
- 016 勇者之尊 百里香 Thyme
- 018 神性之草 迷迭香 Rosemary
- 020 香草女王 薰衣草 Lavender
- 022 救命香草 鼠尾草 Sage
- 024 榮譽之冠 月桂 Bay
- 026 惹憐少女 薄荷 Mint
- 028 披薩香料 奧勒岡 Oregano
- 030 亡者之頌 肉桂 Cinnamon
- 032 甜品之王 香草蘭 Vanilla
- 034 魚的戀人 茴香 Fennel
- 036 窮人的藥 大蒜 Garlic
- 038 中國芹菜 芫荽 Coriander
- 040 月神化身 香蜂草 Lemon Balm
- 042 西餐主角 巴西里 Parsley
- 044 真假玫瑰 芳香天竺葵 Scented Geranium

Part 2 發現香草美味新視界 / 046

【一、香甜好幸福】

- 048 羅勒 Basil
- 050 月桂 Bay
- 052 芳香天竺葵 Scented Geranium
- 054 薰衣草 Lavender
- 056 肉桂 Cinnamon
- 058 香草蘭 Vanilla

【二、微酸誰人知】

- 060 香蜂草 Lemon Balm

Part 2 發現香草美味新視界

【三、甘甜溫馨情】

- 062 茴香 Fennel
- 064 巴西里 Parsley

【四、清涼暢心脾】

- 066 薄荷 Mint

【五、辛辣刺激情】

- 068 奧勒岡 Oregano
- 070 大蒜 Garlic
- 072 迷迭香 Rosemary
- 074 鼠尾草 Sage
- 076 百里香 Thyme
- 078 芫荽 Coriander

Part 3 戀戀香草生活夢想家 / 080

- 082 我的祕密小花園
- 084 拈花惹草有一套
- 086 土壤改革新政策
- 088 水到渠成保濕潤
- 090 頭好壯壯靠增肥
- 092 新鮮永駐藏芬芳
- 094 攜家帶眷換新厝
- 096 優良繁殖成功學
- 098 蟲蟲危機大作戰
- 100 花花草草大觀園



Part 4 芬芳香草食療料理王 / 106

【春日健康養生膳】

香草夏の味 —春季養生在於「生」/ 108

- 109 羅勒干貝山藥果
- 110 迷迭香魔力菇
- 111 日日年年好春捲
- 112 百里香裡尋雪蛤
- 113 茴香麥香小餅乾
- 114 康健舒敏茶

【夏日健康養生膳】

香草夏の味 —夏季養生在於「長」/ 116

- 117 夏令鮮蝦拌黃瓜
- 118 義式餃子南瓜香
- 119 羅勒番茄小點心
- 120 薄荷蓮子香椰盅
- 121 夏之果甜蜜派對
- 122 有機消化輕鬆茶

【秋日健康養生膳】

香草秋の味 —秋季養生在於「收」/ 124

- 125 百里奶香蛤蜊湯
- 126 迷迭香芝麻酥餅
- 127 秋涼薄荷龜苓膏
- 128 銀耳香蜂草蜜粥
- 129 巴西里蘋果汁
- 130 舒壓養身茶

【冬日健康養生膳】

香草冬の味 —冬季養生在於「藏」/ 132

- 133 普羅旺斯風烤羊排
- 134 茴香逼佛跳牆
- 135 奧勒岡鮮蔬菜湯
- 136 肉桂紅棗養生茶
- 137 茴香人參土雞湯
- 138 超級感冒茶

Part 5 香草魔法心情饗宴 / 140

振奮精神香草MENU / 142

速配香草：月桂、檸檬天竺葵、薄荷、迷迭香、鼠尾草

- 143 【魔力A餐】 柳橙香草薄餅、薄荷香柳橙茶
- 145 【魔力B餐】 迷迭香涼拌Q豬腳、薄荷西米露、鼠尾草檸檬香茶
- 147 【魔力C餐】 迷迭香煎比目魚、薄荷鮮草莓優格、月桂香茶
- 149 【魔力D餐】 番茄海鮮煲、百里香涼拌豬肚、薄荷桔茶

愉悅心情香草MENU / 150

速配香草：鼠尾草、芫荽、香草蘭

- 151 【趣味A餐】 高麗菜春捲、芫荽海鮮粉絲、鼠尾草茶飲
- 153 【趣味B餐】 百里香烤春雞、香烤米布丁、藍莓酸甜凍、月桂檸檬茶

幫助睡眠香草MENU / 154

速配香草：薰衣草、檸檬天竺葵

- 155 【好夢招牌飲】 薰衣草花茶、玫瑰蘋果茶茴香子茶、天竺葵小餅乾

Part 6 超美味香草餐 / 156

- 158 促進活力香草 Menu
- 160 平撫沮喪香草 Menu
- 162 消除疲勞香草 Menu
- 164 抵抗憂鬱香草 Menu
- 166 集中精神香草 Menu
- 168 鬆弛身心香草 Menu
- 170 提振情慾香草 Menu
- 172 紓解壓力香草 Menu
- 174 瘦身美麗香草 Menu







Part 1

拜訪香草秘密花園

羅勒 Basil

羅勒 (Basil) 的葉片，散發出一股溫潤、濃郁、飽含日照的氣息。有如一個高貴堅毅、英明睿智的王者，懷著雄心壯志率領子民開疆闢地，憑著他的驍勇善戰及熱情慷慨，征服蠻族，一統天下。

羅勒原產地在印度、亞洲等熱帶地區，當地種植歷史已經有三千年之久，印度人視為神聖、高貴的香草，用來供奉給神明，稱它為「BASILLKON」，也就是國王的意思。

羅勒容易種植且品種繁多，生命力旺盛，是所有香草植物中運用範圍最廣泛的食材，在世界各國的香草田，只要氣候夠溫暖就看得羅勒的蹤跡，奉為香草之王，當之無愧。在台灣，因其長出的花瓣層層堆疊，又稱為「九層塔」，有句俗諺「九層塔，十里香」，可見九層塔深受民間各式料理的歡迎。

由於羅勒的葉片呈心形，如情人的心兒串串，在中南美洲國家，也被視為愛情的象徵。戀人們在胸前口袋放上幾片羅勒葉，令人心盪神馳的香味，彷彿在熱切回應著戀人的款款深情。

羅勒另有別名「目籌」，即眼睛的掃帚，民間傳說把羅勒的種子泡水，可用來洗去眼睛的髒污。