

大自然博物馆



百科珍藏图鉴系列

# 香草与香料

95种植物 彩色图谱 识别、应用

大自然博物馆编委会 组织编写



香子兰  
Vanilla  
*Vanilla planifolia*



高良姜  
Lesser galangal  
*Alpinia officinarum*



枸杞  
Dried wolfberry  
*Lycium chinense*



红辣椒  
Paprika  
*Capsicum annuum*



杜松  
Common juniper berry  
*Juniperus communis*



八角茴香  
Star anise  
*Illicium verum*



化学工业出版社

## EX-LIBRIS



杨俱旻《小芳》2002

Erin  
2014

## PART 1

### 香草篇



菊苣

|               |     |
|---------------|-----|
| 认识香草·····     | 018 |
| 香草逸闻·····     | 022 |
| 香草与烹饪·····    | 026 |
| 香草的药用价值·····  | 030 |
| 香草的其他用途·····  | 033 |
| 如何打造香草花园····· | 036 |

### 香草大观

|            |     |
|------------|-----|
| 罗勒·····    | 040 |
| 百里香·····   | 042 |
| 迷迭香·····   | 044 |
| 鼠尾草·····   | 046 |
| 莳萝·····    | 048 |
| 茴香·····    | 050 |
| 欧芹·····    | 052 |
| 琉璃苣·····   | 054 |
| 芫荽·····    | 056 |
| 薰衣草·····   | 058 |
| 细香葱·····   | 060 |
| 柠檬马鞭草····· | 062 |
| 芝麻菜·····   | 064 |
| 牛至·····    | 066 |

|            |     |
|------------|-----|
| 甜菊·····    | 068 |
| 紫苏·····    | 070 |
| 神香草·····   | 072 |
| 薄荷·····    | 074 |
| 夏香薄荷·····  | 076 |
| 柠檬香蜂草····· | 078 |
| 牛蒡·····    | 080 |
| 德国洋甘菊····· | 082 |
| 细叶芹·····   | 084 |
| 咖喱草·····   | 086 |
| 咖喱叶·····   | 088 |
| 大蒜·····    | 090 |
| 洋葱·····    | 092 |
| 辣根·····    | 094 |
| 马郁兰·····   | 096 |
| 玫瑰·····    | 098 |
| 艾菊·····    | 100 |
| 茉莉·····    | 102 |
| 金银花·····   | 104 |
| 艾草·····    | 106 |
| 车轴草·····   | 108 |
| 酸模·····    | 110 |
| 朝鲜蓟·····   | 112 |

莳萝



罗望子

|       |     |
|-------|-----|
| 欧当归   | 114 |
| 法国龙蒿  | 116 |
| 西洋菜   | 118 |
| 藿香    | 120 |
| 色拉地榆  | 122 |
| 金盏花   | 124 |
| 旱金莲   | 126 |
| 欧锦葵   | 128 |
| 美国薄荷  | 130 |
| 菊苣    | 132 |
| 香叶天竺葵 | 134 |
| 西洋蓍草  | 136 |
| 留兰香   | 138 |
| 茴藿香   | 140 |
| 款冬    | 142 |
| 红花    | 144 |
| 玫瑰茄   | 146 |
| 柠檬香茅  | 148 |
| 月见草   | 150 |
| 韭菜    | 152 |



柠檬天竺葵



小豆蔻

## PART 2

### 香料篇

|         |     |
|---------|-----|
| 认识香料    | 156 |
| 香料传奇    | 159 |
| 香料与烹饪   | 163 |
| 香料的药用价值 | 166 |
| 香料的其它用途 | 168 |

### 香料大观

|        |     |
|--------|-----|
| 胡椒     | 170 |
| 花椒     | 172 |
| 八角茴香   | 174 |
| 茴芹     | 176 |
| 姜      | 178 |
| 高良姜    | 180 |
| 孜然芹    | 182 |
| 芝麻     | 184 |
| 香叶     | 186 |
| 藏红花    | 188 |
| 罗望子    | 190 |
| 肉豆蔻    | 192 |
| 小豆蔻    | 194 |
| 红辣椒(干) | 196 |
| 芥末     | 198 |

|       |     |
|-------|-----|
| 山葵    | 200 |
| 芹菜籽   | 202 |
| 杜松    | 204 |
| 中国肉桂  | 206 |
| 锡兰肉桂  | 208 |
| 葛缕子   | 210 |
| 刺山柑   | 212 |
| 陈皮    | 214 |
| 丁香    | 216 |
| 洋甘草   | 218 |
| 多香果   | 220 |
| 桂花    | 222 |
| 白芷    | 224 |
| 枸杞(干) | 226 |
| 红枣(干) | 228 |
| 山楂(干) | 230 |
| 乌梅(干) | 232 |
| 草果    | 234 |
| 荜茇    | 236 |
| 山柰    | 238 |
| 姜黄    | 240 |
| 香子兰   | 242 |
| 芸香    | 244 |

## 索引

|        |     |
|--------|-----|
| 中文名称索引 | 246 |
| 英文名称索引 | 248 |
| 拉丁名称索引 | 250 |

## 参考文献



香子兰



枸杞



八角茴香



草果



多香果



杜松







大 自 然 博 物 馆  百科珍藏图鉴系列

# 香草与香料



大自然博物馆编委会 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目（CIP）数据

香草与香料 / 大自然博物馆编委会组织编写.

北京: 化学工业出版社, 2014.1

(大自然博物馆·百科珍藏图鉴系列)

ISBN978-7-122-19327-8

I. ①香… II. ①大… III. ①香料—图集 IV. ①TQ65-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第305316号

---

责任编辑: 邵桂林

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 王素芹

装帧设计: 任月园 时荣麟 培捷文化

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京彩云龙印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张8 字数230千字

2014年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究

## 编写委员会

主 编 任传军

执行主编 任月园

副 主 编 李 蕻 徐守振 宋新郁

编委成员（按姓名汉语拼音排序）

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 陈 阳 | 崔蕴杰 | 洪格格 |
| 李 蕻 | 吕志通 | 屈 平 |
| 任传军 | 任月园 | 宋纬文 |
| 宋新郁 | 王绘然 | 王庆贤 |
| 王晓莉 | 肖慧琛 | 谢永富 |
| 徐守振 | 杨学强 | 张晓屏 |
| 郑 荃 |     |     |

艺术支持 杨珥旻 贾见罡  
任 东 杜延平

支持单位 北京国际版权交易中心  
海南亚洲公益研究院  
海南世界联合公益基金会  
艺术大师网  
拉普画廊（RAAB）  
华夏世博文化产业投资（北京）有限公司

项目统筹 苏世春

## 总序

### 人·自然·和谐

中国幅员辽阔、地大物博，正所谓“鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由”。在九百六十万平方公里的土地上，有多少植物、动物、矿物、山川、河流……我们视而不知其名，睹而不解其美。

翻检图书馆藏书，很少能找到一本百科书籍，抛却学术化的枯燥讲解，以其观赏性、知识性和趣味性来调动普通大众的阅读胃口。

《大自然博物馆·百科珍藏图鉴系列》图书正是为大众所写，我们的宗旨是：

- 以最生动、最有趣、最实用的方式普及自然科学知识；
- 以最精美的图片触动读者；
- 以最值得收藏的形式来装帧图书，全彩、铜版纸印刷。

我们相信，本套丛书将成为家庭书架上的自然博物馆，让读者足不出户就神游四海，与花花草草、昆虫动物近距离接触，在都市生活中撕开一片自然天地，看到一抹绿色，呼吸到一缕清新空气。

本套丛书是开放式的，将分辑推出。

第一辑介绍观赏花卉、香草与香料、中草药、树、野菜、野花等植物及蘑菇等菌类。

第二辑介绍鸟、蝴蝶、昆虫、观赏鱼、名犬、猫、海洋动物、哺乳动物、两栖与爬行动物和恐龙与史前生命等。

随后，我们将根据实际情况推出后续书籍。

在阅读中，我们期望您发现大自然对人类的慷慨馈赠，激发对自然的由衷热爱，自觉地保护它，合理地开发利用它，从而实现人类和自然的和谐相处，促进可持续发展。

## 香草与香料

### 前言



芳香无国界。

走进西餐世界，你一定会遇到各种各样的奇异香草：散发清新木质感和甜甜香气的迷迭香、有丁香般香气和淡淡薄荷味的罗勒、嗅起来具浓烈茶香和木香的月桂叶……它们都是美食的魔术师，只要一点点就能提香去腥，将食物的鲜味充分释放。所以，有种说法是：香草，只要种上几棵，就能为你的餐桌增添整整一季的芳香。

当然，香草不能乱用。若是胡乱搭配，容易使菜肴变得“不是滋味”。鉴于此，西餐厨师特别讲究香草的烹饪搭配应用。

其实，虽不以香草之名冠之，我国人民也很早即开始应用香草，譬如百姓餐桌常见的芫荽（香菜）、茴香，清热祛火泡茶饮用的薄荷，制作传统美食青团必不可少的艾草等。

今天，我们南北已有不少的香草种植园，它们一方面提供烹饪香草，丰富餐桌饮食；另一方面用香草提炼芳香精油，供美容按摩及化学工业使用。此外，香草还有出色的药用价值，正确使用可治疗或缓解生活中的小病痛。

生活就是一道菜接着另一道菜。

对于热爱美食的中国人来说，香料并不陌生。我国四川饮食即以麻、辣著称，其味觉功臣即是花椒；烤羊肉串风靡大江南北，其提味增鲜秘诀就是添加了孜然；至于姜、干红辣椒、胡椒、桂皮、香叶等，则是百姓厨房少不了的佐料。

在中世纪的欧洲，香料成为人们趋之若鹜的东西，价格高企，有时一只羊换一磅生姜、一头牛换两磅肉豆蔻、一匹马换一磅藏红花粉，胡椒甚至可以充当货币来交税交租。

今天，香料的价值和功能均理性地回归。人们更多用它来去除烹饪原料中的异味，赋予食物香味，杀菌和增进食欲。在烹调中，它有时单味使用，有时多味组合使用；有时制成粉末状，有时制成酱状、油状使用。

本书收录了95种香草和香料，以精美的图片配合文字说明介绍它们的烹饪应用。为方便读者认知，对其起源、历史、文化意蕴、原植物形态、生长栽培要点均有提及。此外，对烹饪以外的用途也加以介绍，特别是药用疗效——许多香草、香料均是我国有记载且广泛运用的中草药。所以，香草、香料亦是烹饪药膳的必备原料。

当今，随着中西生活方式的交融，香草、香料除了越来越多地占据厨房领地，还走入人们生活的方方面面——美容、芳香疗法、家居装饰等。人们从种花到改种香草，怡情养性，芬芳身心。读过本书，在阳台一角开辟一个香草园，用香料给自己缝制一个香包，增添的不仅是芳香，还有生活的情趣。

愿芳香改变你的生活，带来更多美味和快乐。







本书详细讲述了57种香草和38种香料的原植物形态、生长习性及其烹饪用法和其他用途，体例规范，内容详尽。阅读前了解如下指南，将有助于您获得更多实用信息。

香草（香料）名称  
提供中英文名称

香草（香料）介绍  
用妙趣横生的方式介绍  
香草和香料的源起、历史和文化、实用价值

植物形态  
指导你认识和鉴别香草  
与香料原植物

生长习性  
介绍原植物的生长习性，如气候、土壤、光照、水分等需求及繁殖方式等，指导你栽培

生长提示  
提醒你生长过程中需注意的事项

图片展示  
原植物生境图或局部图

产地介绍  
简介香草和香料植物的  
全球分布状况

篇章指示

植物科属

植物学名

## PART 1 香草

薰衣草

科属：唇形科，薰衣草属 | 学名：Lavandula angustifolia Mill.

### 薰衣草 Lavender

薰衣草有着“香草之后”之美誉，象征着浪漫美好的爱情。它的花语是“等待爱情”。在欧洲伊莉莎白时代，“薰衣草代表真爱”是有名的抒情诗句。当时，情人们将薰衣草赠给对方，以表达爱意；民间习俗则用薰衣草来薰香新娘的礼服；还有说法是放一小袋干燥薰衣草在身上，可以帮你找到梦中情人。

#### 植物形态

多年生草本或半灌木，花果期6~8月。

薰衣草形态优美典雅，株高30~90厘米，茎直立，被星状绒毛，多分枝。夏季，茎顶会生出穗状花序，开出蓝紫色小花，抑或蓝、粉红、白色的花朵。薰衣草的花穗长且秀丽，散发出清淡的香气，被广泛种植于庭院或香草庄园中。风起时成片的薰衣草花海宛如一层层紫色波浪，极为美丽。花谢后结出小果实，表面光滑。

蓝紫色花序  
细长秀丽

花梗长度约为  
花序的3倍

#### 生长习性

- ① 薰衣草是一种适应性较强的植物，耐寒、耐贫瘠、耐旱，容易栽培；
- ② 适宜栽植于排水良好的微碱性或中性沙质土壤中；
- ③ 全日照植物，喜阳光，光照充足利于生长发育和精油形成；
- ④ 喜干燥、通风良好的环境，高温多湿季节不利于生长，应疏剪茂密枝叶，以增加采光性和通风性。

薰衣草无法忍受炎热和潮湿，要注意降温  
和排除积水。



产地：原产地中海沿岸、欧洲、阿拉伯半岛等地，现世界各地广为栽培

## 名词解释

掌握以下名词释义，更利于认识和鉴别香草、香料植物。

### 叶

一片“完全叶”包括叶片、叶柄和托叶，如缺叶柄或托叶则称“不完全叶”。叶序按着生于茎节上的方式分**互生**（每茎节只生1片叶）、**对生**（2列叶片相对而生）、**轮生**（每茎节生3叶或以上，辐射状排列）和**簇生**（2片以上叶子成簇状）。

一个叶柄上只着生1个叶片为**单叶**，着生2个及以上叶片为**复叶**。

叶形有针形、披针形、倒披针形、条形、剑形、圆形、椭圆形、卵形、倒卵形、匙形、扇形、心形、倒心形、肾形、戟形、菱形和三角形等。

我们使用的香草多为植物的嫩茎叶。

### 花

一朵完整的花包括6个基本部分：

**花柄**：连接花与茎的小柄

**花托**：花柄的顶端部分，略膨大

**花萼**：花冠外面的绿色被片

**花冠**：花中所有花瓣的总称

**雄蕊**：产生花粉的器官

**雌蕊**：雌性繁殖器官

花冠位于花萼上方或内方，排成一轮（单瓣）或多轮（重瓣），多具鲜亮的色彩

### 茎

植物有草本和木本之分。

前者有草质或肉质的茎，呈直立、

缠绕、攀援、匍匐、平卧等生长状态。

后者有木质茎，可分为亚灌木、灌木和乔木，呈直立、攀援等生长形态。

### 果实

果实一般包括果皮、种子两部分。

果皮可分为**外果皮**、**中果皮**和**内果皮**。

种子起传播与繁殖的作用。

果实有浆果、蒴果、荚果、角果、坚果、核果、

瘦果、蓇葖果和聚合果等多种。

我们使用的香草多为植物的果实。

芸香叶片为羽状复叶，叶色碧绿，略带有麝香味

蒴果圆形，果皮有凸起的油点，成熟后顶端4~5裂至中部，种子肾形，有棱，褐黑色，种皮有小瘤状突起



## 香草（香料）别名

提供多种别名，  
方便认知了解

## 烹饪应用图示

用精美图片详细展示香草或香料的  
烹饪或食用方式，一目了然

## 篇章标识

绿色、棕色  
色标各代表  
香草、香料

别名：灵香草、黄香草、爱情草、香水植物、拉文达香草、香浴草、欧洲薄荷



▲ 与迷迭香、黑胡椒等搭配，作为腌肉或烤肉的调味料。

▲ 鲜花可用来作为果酱、果冻、蛋糕等甜品的装饰物或原料。

▲ 做蔬菜汤的调味料。

新鲜或干燥的薰衣草可以冲泡花草茶，安神促眠、纾解压力。

### 烹饪应用

薰衣草的茎叶和花蕾均可食用。前者加入沙拉、果酱、饮料中。后者研末做调味品。

### 其他应用

**提炼芳香精油：**薰衣草精油是熏蒸、沐浴、足浴常用的精油。

**防蚊驱虫：**薰衣草香气清爽宜人，常被制成干燥花束、香包、睡枕等，驱虫防蛀。

**园艺观赏：**用来布置庭院、装饰花坛。

### 香草逸闻

在薰衣草的故乡（法国普罗旺斯）流传着许多美丽传说：相传有一位少女救了一位受伤的青年。青年伤好后即将离开，少女爱他要随他而去。村里的老妇给了少女一束薰衣草，告诉她将薰衣草绑在青年身上可试探出对方是否真心爱自己。远行前，少女将薰衣草束绑向青年，青年随即幻化成一缕紫色轻烟消失不见，只留下少女独自悲伤。

▲ 生长环境：喜欢冬暖夏凉的气候，多长在向阳处。

食  
营  
精油  
日化

## 功能提示

快速了解香  
草、香料的  
多种用途

## 烹饪应用

介绍香草、  
香料的烹饪  
用途

## 其他应用

介绍香草、  
香料的其他  
用途

## 食用提示

介绍香草、  
香料的食用  
注意事项及  
禁忌

## 传说故事

介绍香草、  
香料的传  
奇、逸闻

### Tips

1. 用薰衣草浸泡苹果醋，不但增添芳香，还能消除皮肤暗疮。
2. 低血压者慎食。
3. 孕妇忌食。

**警告** 本书香草与香料应用部分仅为介绍，请敏感人群慎用。