



厨房里的 草本植物

[美] 罗莎莉·德拉福雷_ 著

(Rosalee De La Forêt)

周芳芳_ 译



厨房里的 草本植物

[美] 罗莎莉·德拉福雷_ 著
(Rosalee De La Forêt)
周芳芳_ 译

ALCHEMY OF HERBS

Foraging, Cooking,
and Medicinal Uses of Herbs from
Ancient to Modern Times

中信出版集团·北京

图书在版编目（CIP）数据

厨房里的草本植物 / (美) 罗莎莉·德拉福雷著；

周芳芳译. -- 北京：中信出版社，2019.1

书名原文：Alchemy of Herbs

ISBN 978-7-5086-9101-5

I. ①厨… II. ①罗… ②周… III. ①食物疗法－普及读物 IV. ①R247.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第132749号

Copyright © 2017 by Rosalee De La Forêt

English language publication 2017 by Hay House Inc, USA

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

厨房里的草本植物

著 者：〔美〕罗莎莉·德拉福雷

译 者：周芳芳

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）

承印者：鸿博昊天科技有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：21.5 字 数：300千字

版 次：2019年1月第1版

印 次：2019年1月第1次印刷

京权图字：01-2018-2268

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-9101-5

定 价：88.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

序

作为一名执业草药医生，在 40 多年的职业生涯中，我见证了草药医学从“黑暗”走向光明，并逐步发展壮大，这对我来说是一件十分美妙的事。草药医学是一门把植物应用于医学的科学，也可以说是一种艺术。在过去的几十年里，人们对草本植物的兴趣与日俱增。在过去，由于现代制药医学和“化学药品时代”的冲击，草本植物应用于保健领域的合法性一直被忽视，草药医学也越发被边缘化。现在，曾经默默无闻的草本植物走出了黑暗，逐渐蓬勃发展起来，在现代保健体系中重获荣耀。

草本植物在生活中有很多作用，它不仅可以促进身体健康，缓解疾病，同时也是人类生活不可或缺的重要组成部分。草本植物的作用就是让一个偶然会出现故障的世界变得更加美丽、平衡而理智。你可以想象一下一个没有草本植物的世界是什么样子，但我自己完全无法想象！众所周知，没有植物，其他的生命也无法生存。我们需要这种可以吸收二氧化碳、释放氧气、富含叶绿素和其他高密度营养成分的绿色生物来帮助人们进行呼吸，并维持生存。

生命力顽强的植物是草药医学存在的基础，而草药医学正如坚韧的植物一样，在多年的沉寂后再一次走入大众视野。但随着人们对草本植物的兴趣渐渐复苏，关于它的问题和困惑也随之产生。草本植物的安全性如何？怎么正确使用草本植物？应该使用哪种草本植物？如何准备草本植物？使用草本植物需要花费多少钱？几乎每个人都会问的问题是，哪种草本植物最适合我？

在全世界范围内，人们对草本植物的使用已经有了几千年的历史。关于如何使用草本植物，什么时候使用草本植物，以及某些草本植物的使用原因已经形成了完整的体系。几大重要的草药医学体系历经千年，传承至今。在印度，阿育吠陀医学（Ayurveda medicine）作为一种生命科学而广为人知，在这门科学里，植物用于保健和治病的记载已有 5 000 多年的历史。同样地，在中国，植物医用体系更为复杂精细，历经数千年的发展，其中的精华形成了有显著疗效的中医药学（TCM）。在同样盛产草本植物的北美洲和中南美洲，当地人大多数都非常擅长使用植物治疗疾病，因此形成了多个不同的草药医疗体系。甚至在非洲、西欧、东欧和地中海沿岸，植物入药的传统也得到了发展，并传承了很多年。

因此，近年来草药医学的发展势不可当，但这同时又令人感到困惑，有时甚至让我感到矛盾……面对这样一个古老、复杂、充满矛盾，并且具有多种层次的保健和治疗体系，要想了解它，我们应该从哪里入手？

罗莎莉是一位杰出的草药医生，她不仅自己掌握了这些伟大草本植物传统的精髓，还把它们教给了我们。她也是一位伟大的传授者，这本书中关于草本植物的介绍浅显易懂，那些深奥复杂的知识经过她的讲述就变得人人可以理解。因为有她的倾囊相授，所以我们无须花费数年的时间去研究，就有机会了解草本植物。在这本书中，罗莎莉向我们传达的核心内容是选择草本植物的艺术，也就是根据个人体质选择可以入药的草本植物。换句话说，这就是“一人一草”，草本植物的使用对人不对症。这个概念很难把握，我们理解起来有一定难度，但罗莎莉在书中阐述起来却毫不费力，她把这一概念称为“草本植物甜区”。

罗莎莉堪称植物“能量学”大师，在她的指导下，我们不仅可以了解这些草本植物的作用，以及它们是如何发挥作用的，还可以了解不同草本植物对不同人的影响。在这本书中，作者在介绍草本植物时，并没有研究植物的化学成分或者复杂构成，而是通过我们的真实体验，通过我们的感觉，尤其是我们的味

觉，带领我们走近草本植物。在阐述这些知识时，罗莎莉使用的语言简单明了，清楚地诠释了可以入药的草本植物的深刻内涵，我相信，没有人能比她解释得更好。

同时，罗莎莉提醒我们，适合我们每个人的“万能保健法”是不存在的。这是现代医学和现代草药学的一个主要问题：我们一直被教导，有一种“万能药”可以解决所有健康问题，能包治百病。罗莎莉则告诉我们这样的“万能药”根本不存在。没有哪些规定是“应该的”，也没有哪些规定是“不应该的”。相反，罗莎莉带领我们开启了一个“探索 and 意识觉醒之旅”，在寻找最适合我们自己的草本植物的旅程中，我们自己的亲身体验和观察才是最重要的。

在这本书中，罗莎莉不仅提供了各种事实供我们思考，同时也鼓励我们在日常生活中使用草本植物。罗莎莉欢乐愉悦的笔触，让学习草本植物的过程兼具了趣味性和实用性，她鼓励我们亲自动手实践。她把草本植物带进了厨房，邀请大家和她一起调制各种可以入药的食物。她为我们提供了很多奇妙的制作方法，其中一些已经被誉为经典。罗莎莉的这本书充分证明了那句俗语：健康始于厨房，食物是最好的良药。

在我看来，好书和好老师有助于人们独立思考，并且使人们不断进步。罗莎莉恰恰就是这样一位好老师，而这本书也是一本难得的好书，罗莎莉在书中为我们阐明了“草本植物甜区”，这无异于赐予我们一个无价之宝，在我看来，这本书值得一读。

罗斯玛丽·格拉德斯塔尔

草药医生、作家、圣山植物修复保护中心创始人



前 言

2 000 多年前，希波克拉底学派这样说过：“让食物成为一种药。”时至今日，对我们来说，这句话同样充满智慧。令人高兴的是，现在越来越多的人接受了食物即药物的理念。许多产于当地且富含营养的有机食物成了大多数人餐桌上的首选。自从 1994 年开始，美国农贸市场的数量增加了 4 倍，这表明在本地生产的天然食品越来越受欢迎。虽然越来越多的人在关注食物的营养，但我注意到，在我们的餐桌上，有一种十分重要的食材正在逐渐消失，那就是草本植物和香料。

草本植物和香料可以把一顿平淡无奇的饭菜变成美味佳肴，而一顿添加了这些神奇植物的饭菜不仅仅会刺激我们的味蕾，正如你即将在这本书中了解到的，草本植物和香料还有助于我们的身体健康。它们不仅可以调节你的情绪、抑制氧化应激，增强你对营养的消化吸收能力，还可以预防很多慢性疾病。

这本书所有内容都是建立在一个前提之上——你是独一无二的。在这个信息时代，总有各种各样所谓的“专家”告诉你哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃，哪些药具有神奇疗效，甚至对你和其他任何人都有疗效。但事实是，当我们谈到什么食物对你的身体有好处时，你才是最有话语权的专家，因为你的身体是独一无二的。在这本书中，我不是向你兜售另一种“超级食物”，我想带给大家的理念是，在选择吃什么的时候，你要考虑自己身体的特殊性，并根据你的需要，选择最适合你的草本植物。

虽然本书主要介绍草本植物、香料和食物，但我向你保证，本书绝不仅是一本健康菜谱。你不用专门吃素，让自己成为一个素食主义者。但如果你以前不吃肉，也不用特意开始吃肉。我在本书中介绍的草本植物和香料的价格都很便宜，你也不用担心买不起，而且，这些具有强大功效的草本植物和香料到处都有，你也无须为了它们去国外远行。本书将通过一些简单实用的制作方法告诉大家如何在日常生活中发挥草本植物和香料的作用。我会帮助你们在饮料、正餐以及甜点中添加草本植物和香料，同时也会为大家提供一些简单的制作方法。本书首先会介绍一些简单的观察技巧，然后将带领你开启一段有趣的草本植物发现之旅。在旅途中，你将会获得力量，知道如何让自己获得更持久的健康。

真有所谓的“万能法”吗？

在现代，我们整个健康结构饱受我刚刚所提到的“万能法”综合征的摧残。这种错误的观点认为，有一种万能法适合每个人：任何人都只需服用一种药去治疗一种疾病，任何人都只需要采取一种饮食方法，或只需要采用一套锻炼方法就可以保持健康。另外一种常见的观点是，西方医学最先进，而传统疗法或者自然疗法已经过时。这两种观点可以解释我们当前的治疗方式，即在治疗疾病的过程中，人们往往把抑制症状当作第一要务，而不是寻找病因。

其中一个典型的例子就是西医对湿疹的治疗。在治疗湿疹时，西医通常不会探究是什么原因导致了这种疾病，如环境、饮食等。当有病人前来就医时，医生一般会开类固醇类药物给病人。这种药虽然可以缓解湿疹症状，但是这是暂时的，如果长期使用，会产生严重的副作用，而且根本不能解决根本病因。类固醇类药物不会“治愈”湿疹；在服用了这类药物后，病人的症状被抑制了，但潜在问题依然存在。

当然，西医是能治愈许多疾病的。当人们严重受伤或者得了有生命危险的疾病

时，手术可以解决这些问题。如果我的胳膊断了，我首先想到的一定是去医院，而不是去当地的草药店。但是，我们现在讨论的是健康问题。我们现代人的健康状况非常糟糕，这让我很担心。在美国，超过 50% 的人患有某种类型的慢性疾病，有 25% 的人患有两三种慢性疾病。在世界范围内，美国是在医疗保健方面投入最多资金的国家，这可能是因为人们在治疗很多慢性疾病时不得不求助于药物，这才造就了价值 10 亿美元的美国制药业。显然，当今社会在追求健康的过程中，我们遇到了问题。

虽然现代医学在很多方面大大地改善了我们的健康状况，但有很多慢性疾病问题是现代医学无法解决的。一些人可能会把希望寄托于科技的进步，以此来拯救我们糟糕的健康状况，但我们都知道，我们不能指望用一粒药片改善我们的健康状况。相反，我们应该更多地关心我们的过去。

植物的神奇历史

在全世界范围内，用植物来治病已经有几千年的历史，在互联网，甚至是书籍还没有出现以前，这种治疗方法就已经存在很长时间了。草本植物入药的科学，即草药学，包含很多传统和理论。在美国现存的诸多草药理论中，占据主导地位的三大主要理论是：西方草药传统，印度草药传统（阿育吠陀）和中国传统医学。

在 20 世纪以前，草药医学在美国的应用非常广泛。不仅传统医药在民间很受欢迎，也有大学专门培训此类医生，这类医生叫作综合医生，他们主要学习如何运用植物药剂治疗病人。当时，许多大学都培养综合医生，这些医生根据自身丰富的经验编写了很多重要的教材，这些教材时至今日依然有很多借鉴价值。但是到了 20 世纪初期，美国医学协会（American Medical Association, AMA）单方面宣布什么是“科学”，什么是“庸医”，从此，人们不再欢迎草本植物和其他自然疗法，反而更青睐于化学药剂和开刀手

术。同时，美国医学协会对医生专业的课程进行限制。在这种情况下，草药医学的发展开始走下坡路。

在 20 世纪 30 年代，随着抗生素的发现，人们开始认为“通过科学进步可以过上更好的生活”，因此更愿意服用成药药片，而不再喜欢用植物治病。抗生素和从中分离出来的化学成分给人们留下了深刻印象，如阿司匹林等。草药医学很快就失去了地位。在随后的几十年里，美国的草药医学虽然依然存在，但完全被排除在主流医学之外。

随着 20 世纪 60 年代“重返地球”运动的出现，草药医学开始复苏。就在此时，我们看到了现代草药医学复兴的萌芽。如今几十年过去了，在美国，草本植物已经发展成为一个价值数十亿美元的产业。我希望有一天，我们能够拥有一个综合型的医学体系，把通过采用健康的生活方式去预防疾病放在首位。而且，当有人生病时，我希望能够先从饮食、生活方式和草本植物的使用等方面寻找病因，进行初步治疗，把化学药品制剂和手术作为最后的选择。

这本书不会一味地回顾历史，也不会披着草本植物和营养品的外衣，其实要用“万能法”欺骗你。相反，本书旨在在今天的社会中，引领你走近草本植物。这本书希望能够带领你摆脱“万能法”综合征理念的束缚，开启你的发现之旅，找到适合你，并对你有效的草本植物。在研究草本植物的过程中，我收获了无数惊喜，获得了很多直接和实际的好处。我希望在这段全新的旅程中，你也能够惊喜连连，获益匪浅。

我的故事是如何开始的

虽然我一直对自然养生法很感兴趣，但并没有太把它当回事儿，只是把它看作一个有趣的爱好，用来治疗一些小病。当时我觉得，遇到重大疾病时还是要马上求助西医。但是在我 23 岁时，我被诊断患上了一种罕见的自身免疫性疾病，

我对治疗方法的探索彻底改变了我的人生轨迹。

医生对我病情的诊断，使我首次接触西方医疗机构的“万能法”综合征。医院专家告诉我，这种病没法治愈，唯一可行的方法就是服用大剂量的类固醇药物，同时，专家承认这种药物最后也会失去效用。专家还告诉我，我的身体会变得越来越差，我最多还有 20 年的寿命。

面对医生的诊断结果，在最初的震惊过后，我开始为自己的健康努力。在与很多泛健康从业医生接触后，包括草药医生、针灸医生和自然疗法医师，我发现他们在了解我的病情时，与西医有很大不同。他们似乎都更注重了解我，而不太关心西医对我病情的诊断结果。在他们的帮助下，同时我自己也做了很多研究后，我改变了自己的饮食，在饮食里添加了很多草本植物，重点解决了营养不良的问题。6 个月后，我的疾病症状消失了，在随后的 10 多年间，我一直保持着当时的饮食习惯。

这次不同的求医经历不仅让我重获健康，同时也改变了我的人生轨迹。我想要帮助那些和我有相同患病经历的人，因此我开始研究草本植物，踏上了一段全新的旅程。最开始，我和民族植物学家卡伦·舍伍德一起研究植物。我们花了很多的时间去了解自然，在这个过程中，我学会了如何在日常生活中发挥原生植物和其他野生植物的功效，例如把植物添加到食物中、入药甚至用作工具。在那之后，我开始进一步更加具体地研究草药医学，全身心地投入到对民间草药医学的探索中，主要包括在食物中添加药用植物以及利用药用草本植物治疗一些小病。

2005 年，我认识了约翰·加拉格尔和金柏利·加拉格尔夫妇。与他们的合作深深地影响了我的草本植物之旅。一开始，约翰和金柏利学习草本植物的简单方法就深深地吸引了我。他们强调，他们的学习方法源于他们自己的草本植物老师：一次只钻研一种草本植物，并通过日常生活的使用，近距离地研究它。与

他们结识后不久，我就开始为他们的网站写制作方法，并加入了他们的社区会员网站。目前，我在他们的网站担任教育总监。公司的使命是把草本植物简单化，让每个人都能够乐于学习草本植物知识。

随着时间的流逝，我发现自己想要在研究草本植物的路上再前进一步，因此我再次返回校园学习，我希望成为一名草药医生。我在草药学校学习了4年，跟随迈克尔·铁拉和莱斯利·铁拉学习知识。后来，我又师从美国草药医生协会前主席、著名草药医生卡尔塔·波克·辛格·卡尔沙，在他的指导下进行专业研究。

临床研究为我打开了一个全新的世界，即个性化的药用草本植物制作方法，我设计了复杂的个性化健康计划，核心目标是如何利用药用草本植物和其他自然疗法获得最大疗效。虽然作为一名草药医生，我利用药用草本植物为人治病已经有10年时间，但药用草本植物对慢性疾病的疗效依然经常给我惊喜。我见证了很多因为草本植物而获得新生，有人长期饱受炎症性肠病的折磨，因为使用草本植物而恢复健康；类风湿关节炎患者因为疼痛而多年无法正常走路，却用草本植物消除了疼痛，可以逐渐恢复正常生活。这样的例子有很多，因为药用草本植物，有的人一周之内偏头痛消失，糖尿病患者的血糖也可以得到有效控制，无须再服用降血糖药物（在医生指导下逐步停药），有的人慢性光化性皮炎症状消除，如湿疹。所有这些病症的治疗没有一个是用了“万能法”。（相信我，如果有人给你介绍一种包治百病的草本植物或者香料，那你读的一定不是这本书。）相反，正如在这本书中我一直提醒你的，用草本植物缓解疾病的前提是我们需要知道是谁患了病，而不是患了什么病。

草本植物和香料的疗效已经如此明显，但我感到很奇怪，当人们的身体出现问题时，为什么首先想到的依然是西药，而不是植物。幸运的是，越来越多的医务人员，包括医生、理疗师和针灸师，开始意识到草本植物和香料的巨大好处。杰勒德·马林医生是美国著名医学专家，主要研究食物和肠道疾病之间的

关系。他在霍普金斯医学网站上发表过一篇题为《用两根胡萝卜唤醒你的元气》(*Take Two Carrots and Call Me in the Morning*) 的文章, 其中举例说明了食物对治疗疾病的作用: “对于经常感到恶心、患有胃动力不足和其他肠道疾病的人来说, 最好的食物是生姜。” 生姜的一些效用类似于昂丹司琼 (一种止吐剂), 两者都能作用于大脑中相同的区域。但是, 很多医生都意识不到这一点。

草本植物和香料能够对你的健康产生重大影响, 它们不仅能够改善你的消化能力, 还可以调节慢性炎症。当你用草本植物缓解症状初见效果后, 你的医生可能会建议你调整处方, 或者同意你不再服用处方药了。但是, 我并不是建议人们放弃西医治疗, 即使停止服用医生开具的处方药, 也一定要遵医嘱。正如你将在本书中看到的, 虽然有时选择草本植物缓解症状, 或者用草本植物配合西药共同治疗, 可能疗效更好, 但不能因此陷入“万能法”综合征, 从而认为某种草本植物一定可以解决这个病症。也就是说, 即使生姜对治疗呕吐有很好的疗效, 也不能说生姜可以缓解每个人的恶心病症。

另外, 虽然我研究过草本植物在药用方面的复杂性, 但我相信, 草本植物能够发挥其最大效用的地方是你的厨房。当然, 你也可以服用一把草本植物药丸或者少量的酊剂 (一种植物的酒精萃取物)。但事实是, 如果你能够在日常生活中充分利用草本植物和香料, 这将会给你的身体带来极大的好处。

从厨房开始的健康行动

在寻求健康的旅途中, 一个常见的障碍是: 很多人认为“健康”的生活枯燥乏味, 健康的饮食寡淡无味。但事实并非如此, 尤其是使用草本植物和香料时。最近, 一个朋友和我讲述了她用草本植物和香料做饭的经历。她说那天她的丈夫一进屋, 就开始大加赞美: “什么东西闻起来那么香?” 在吃饭时, 他更是赞不绝口, 强烈要求妻子以后多做这类食物。

从长期来看，这才是改善你健康状况的正确方式：吃富有营养和抗氧化剂的美味食物，使身心愉悦。这本书介绍了很多制作方法，可以帮助你做到这一点。虽然在美国，有很多人在食物中添加草本植物，但大多数人使用的量都很少，这让人们很难体验到草本植物的真实作用。在一顿饭中，只使用少量草本植物不仅不会改变食物味道，对身体的益处也不大。不管你是正在享受柠檬香膏的镇定作用，还是正在品尝美味的小豆蔻巧克力慕斯蛋糕，或者正在用你自制的芥末给食物调味，你都会有新的发现。不管你是一个素食主义者、原始饮食法倡导者还是本地食物爱好者，你都能找到无数种方法可以让自己充分享受草本植物和香料带来的巨大好处。

草本植物之旅将开始于本书第一部分，随着你对自己的了解越来越深入，你可以选择最适合自己的草本植物和香料了。本书第二部分根据草本植物的味道给各种草本植物分类，共包含 5 个小部分，分别为：辛辣味、咸味、酸味、苦味和甜味。在第二部分，每一章介绍一种草本植物或者香料，并提供相应的制作方法，便于你实践操作。

下面，让我们立刻开始草本植物趣味之旅吧。在这本书中，了解草本植物，无须背诵复杂理论，只需要动手做就可以了。在阅读过程中，如果你发现某种草本植物非常适合你，你可以立刻按照书中简单的制作方法进行制作。请注意，如果有适合你的草本植物和香料，你大可以在日常生活中经常使用它们。

这本书的重点是希望你能够充分认识到草本植物和香料的作用，并把它们应用到你的生活中，改善你的健康状况。我希望本书能够拓宽你的眼界，唤醒你的思维，发现药用草本植物的强大效用，进而鼓励你在日常生活中多多使用它们。这样做，不仅有助于你预防疾病，还有助于治疗一些影响我们生活质量的慢性疾病。通过阅读本书，相信你一定可以为自己制订个性化的保健方案。



