

18

杨桃文化·新手食谱系列

芳香植物料理美容书



让你彻底成为香草生活实际家

葛莉丝花园 / 著 汕头大学出版社

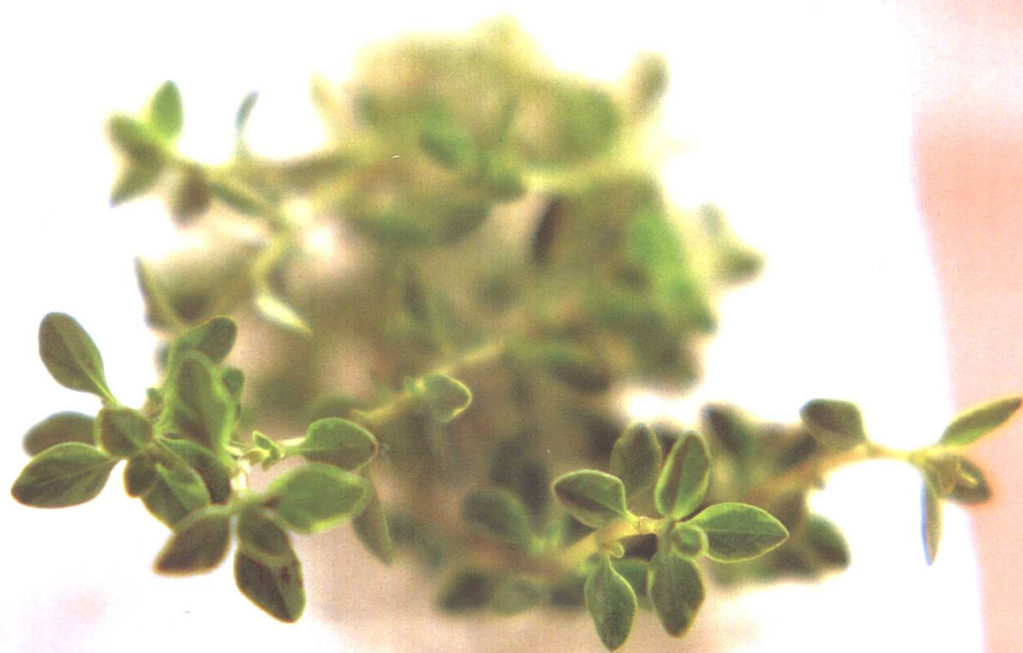
百里香 薰衣草 迷迭香 鼠尾草 罗勒

为你料理 32 道美味

& 串联 20 种生活智慧

超值价

15元



32 道美味 & 20 种生活智慧

芳香植物 料理美容书



芳香植物

料理美容书

Contents 目录



5	····· 导读 Introduction
	让 的迷人芬芳
	陪伴你细细品味人生的酸甜苦辣

6 ····· HERB Ⅰ

增添勇气的 活力补贴 — 百里香

7	····· 百里香沙朗牛排
8	····· 百里香烤春鸡
9	····· 百里香鲑鱼炒饭
9	····· 百里香炒野菇
10	····· 百里香德国猪脚
11	····· 百里香饼干
11	····· 百里香香蕉马芬
12	····· 百里香的生活智慧
12	····· 百里香幸运手环
13	····· 百里香酒
13	····· 百里香香松
13	····· 百里香漱口水

14 ····· HERB Ⅱ

芳香舒眠的 香草女王 — 薰衣草

15	····· 薰衣草猪肋排
16	····· 薰衣草蛤蜊面
16	····· 薰衣草鲷鱼排
17	····· 薰衣草提拉米苏
18	····· 薰衣草泡芙
18	····· 薰衣草慕斯
19	····· 薰衣草的生活智慧
19	····· 薰衣草香皂
20	····· 薰衣草果冻蜡烛
20	····· 薰衣草糖
21	····· 薰衣草化妆水
21	····· 薰衣草面膜
21	····· 薰衣草 SPA

22 ····· HERB Ⅲ

帮助记忆的 海之露珠 — 迷迭香

23	····· 迷迭香牛小排
24	····· 迷迭香羊小排
25	····· 迷迭香烤洋芋
25	····· 迷迭香鸡排
26	····· 迷迭香焗烤海鲜饭

27	····· 迷迭香果香饼干
27	····· 迷迭香柠檬果冻
28	····· 迷迭香的生活智慧
28	····· 迷迭香香包
29	····· 迷迭香护发油
29	····· 迷迭香香膏
29	····· 迷迭香芳香水

30 ····· HERB Ⅳ

延年益寿的 天赐恩典 — 鼠尾草

31	····· 鼠尾草炖牛肉
32	····· 鼠尾草乳酪卷
32	····· 鼠尾草香肠
33	····· 鼠尾草西西里猪排
34	····· 鼠尾草的生活智慧
34	····· 鼠尾草干燥花
34	····· 鼠尾草盐
35	····· 鼠尾草蜂蜜
35	····· 鼠尾草橄榄油

36 ····· HERB Ⅴ

风靡全球的 香草之王 — 罗勒

37	····· 罗勒中卷沙拉
38	····· 罗勒蕃茄乳酪
38	····· 罗勒蕃茄面
39	····· 罗勒佛卡夏
39	····· 罗勒奶油抹酱
40	····· 罗勒墨鱼面
41	····· 罗勒炸虾
41	····· 罗勒海鲜汤
42	····· 罗勒的生活智慧
42	····· 罗勒水果醋
42	····· 罗勒酒醋

43 ····· 打造芳香花园
香草栽培指南



Introduction

让芳香植物的迷人芬芳

陪伴你细细品味人生的酸甜苦辣

芳香植物俗称香草(Herb)，不但具有香气，还有益于身心健康，在欧美早已是日常生活的一部分，通过有心人士的大力推广，近几年来香草在台湾也逐渐蔚为风尚，在本书中，我们将以最贴近生活的角度，为你卸下香草神秘的异国情调，希望香草能变成你家的成员之一，不再只是欧美人士的专利。因为香草的世界实在太博大精深了，真要一一细述，恐怕再多的篇幅都嫌不足，所以我们精心挑选出5种人气最旺、应用最广泛的明星香草，包括清新优雅的“百里香”、气质出众的“薰衣草”、香气浓郁的“迷迭香”、延年益寿的“鼠尾草”与风靡全球的“罗勒”，这些香草不但能做出各式芳香料理，还能做成多种养颜美容的保养品及令人赞叹的工艺品，只要你肯花一点时间，照着书中的指导依样画葫芦一番，很快地你便会爱上这些香草，并且着迷于它们为你带来的无限情趣。

就像中国人掌厨总是离不开葱、姜、蒜一般，在西方人的心目中，香草是每日不可或缺的做菜香料，因为使用机会太频繁了，若要经常出门选购实在是既麻烦又不划算，于是他们干脆在厨房附近布置一座香草花园，需要的时候只要信手拈来，便能随兴挥洒出各式各样与香草有关的生活创意，举凡香草料理、香草SPA、香草干燥花、香草薰香包……等等，都是他们每天唾手可得居家享受。如果你也很羡慕这样的生活，那么请赶紧翻阅本书中的香草栽培指南，让你的梦想跟随你亲手种下的香草一起茁壮成长，相信在不久的将来，你家也会变成满室馨香的梦幻小屋，即使不出国度假，也能拥有最轻松自在的好心情。

随着芳香疗法的日趋流行，越来越多人喜欢探讨香草在医学上的特殊功效，我们当然不能否认香草对健康的贡献，不过在这里要先提醒大家的是，香草毕竟不是万灵丹，所以在食用上还是要小心斟酌，根据专家的建议，每人每天香草的摄取量最好控制在5克以内，如果一次吃得太多，反而会造成身体的负担，此外，由于大多数的香草具有通经的效果，所以怀孕初期的孕妇最好避免食用。总之，只要把握正确的概念，香草一定会发挥最佳的养生效果，帮助你养成身心均衡的健康体质喔！

看完了以上的介绍，你打算以什么样的方式来亲近香草呢？我们给你的建议是：与其费心钻研各种香草的神奇疗效，倒不如放松心情去感受香草与生俱来的魅力，例如静下心来观赏香草悠闲自在的伸展姿态、做几个深呼吸让香草迷人的气息进入你的灵魂深处，或是喝一壶香草茶优雅你的生活、泡一个香草澡舒展你的身心，让香草以最“健康、自然、生活化”的方式走进你的日常生活，成为你一生的挚友！

HERB I 增添勇气的 活力补贴——百里香

关于百里香，有许多美丽的传说：在希腊神话中，女神维纳斯眼见特洛伊战争伤亡无数，因而感伤落泪，泪水落地之后便幻化成百里香。而在中古世纪，贵妇人会在骑士丈夫或情人的手帕上刺绣百里香的枝叶，为心上人祈求勇气及平安；此外，当时的少女如果穿上绣有百里香的衣裳，代表她正在寻觅意中人，喜欢她的男子们便会趁机追求；也有一种说法是天性羞怯的男孩子只要喝了百里香茶，便会勇气倍增，拥有追求心仪女子的胆识。

由于百里香的味道十分清新淡雅，因此有诗人形容它的香味就像“破晓时的天堂”，根据研究，百里香含有丰富的“麝香草酚”，对于消除疲劳、促进消化、止咳化痰、杀菌防腐…等颇具功效，感冒时喝上一壶百里香热茶，可以舒缓喉咙痛的症状；百里香在料理上的运用相当广泛，无论是搭配肉类、海鲜或饼干糕点都很不错，此外也很适合与香茅、西洋芹一起扎成香草束，用来熬煮高汤；一般说来，百里香的品种中以“原生百里香”风味为佳，是初尝香草料理者不可错过的入门美味。



百里香烤春鸡

沁人心脾的田园珍馐

材料

1. 春鸡……………1 只
2. 新鲜百里香……………6 ~7 枝
(每枝 10 厘米)
洋葱……………1/4 个
盐……………少许
蒜末……………2 大匙
匈牙利红椒粉……………1/2 小匙
橄榄油……………1 大匙
3. 新鲜柳橙原汁……………150ml
香草高汤……………100ml
4. 无盐奶油……………50 克
鲜奶油……………1 大匙
盐……………适量

做法

- ① 春鸡洗净并掏除内脏；百里香取叶去梗；洋葱切丁备用。
- ② 将百里香叶、洋葱丁及其他材料 2 全部拌匀，涂抹于春鸡的全身（包括内部），再将剩余材料填塞在春鸡的肚子内，送进预热好的烤箱以 200℃ 烘烤 10 分钟，取出翻面，再烤 10 分钟即可。
- ③ 将材料 3 用小火熬煮至汤汁约一半时，再加入材料 4 煮成浓稠状的酱汁，淋在春鸡上即可。



葛莉丝

小叮咛

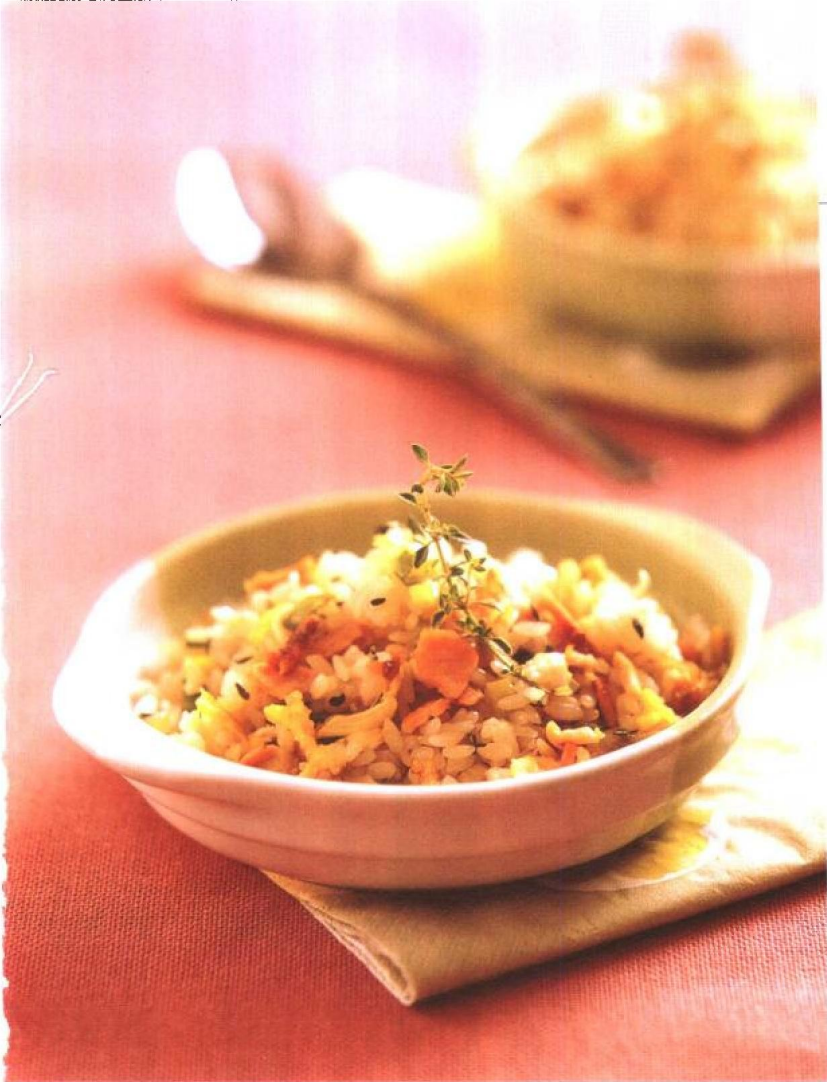
大快朵颐

这道菜一上桌便让人眼睛为之一亮，几乎忘了要动手品尝。好不容易狠下心来切开春鸡，百里香与各式香料的气息便扑鼻而来，十分令人陶醉。将春鸡送入口中细细品尝，便会发现鸡肉烤得香嫩入味，配上果香浓郁的酸甜酱汁，风味既可口又别致，相信即使是食量小的女生也会胃口大开，尽情享受这色香味俱全的迷人佳肴。



香草爱好者

蔡小姐



百里香鲑鱼炒饭

晶莹饱满的舌上珍珠

材料

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 鸡蛋……………1 个 | 2. 白饭……………1 碗 |
| 洋葱丁……………适量 | 黑、白芝麻……………少许 |
| 葱末……………适量 | 盐……………适量 |
| 鲑鱼……………60 克 | 黑胡椒粉……………少许 |
| 新鲜百里香……………3~4 枝 | |
| 萝蔓生菜……………2 片 | |

做法

- ① 鲑鱼切丁备用；百里香取叶去梗；萝蔓生菜切丝备用。
- ② 热油锅，先将蛋炒熟，再加入洋葱丁、葱末及鲑鱼丁炒至半熟，接着将百里香叶及材料 2 依序加入炒匀至米饭粒粒松散分开，且看起来 QQ 亮亮的。
- ③ 起锅前加入萝蔓生菜丝略炒即可。

百里香炒野菇

津津有味的家常小炒

材料

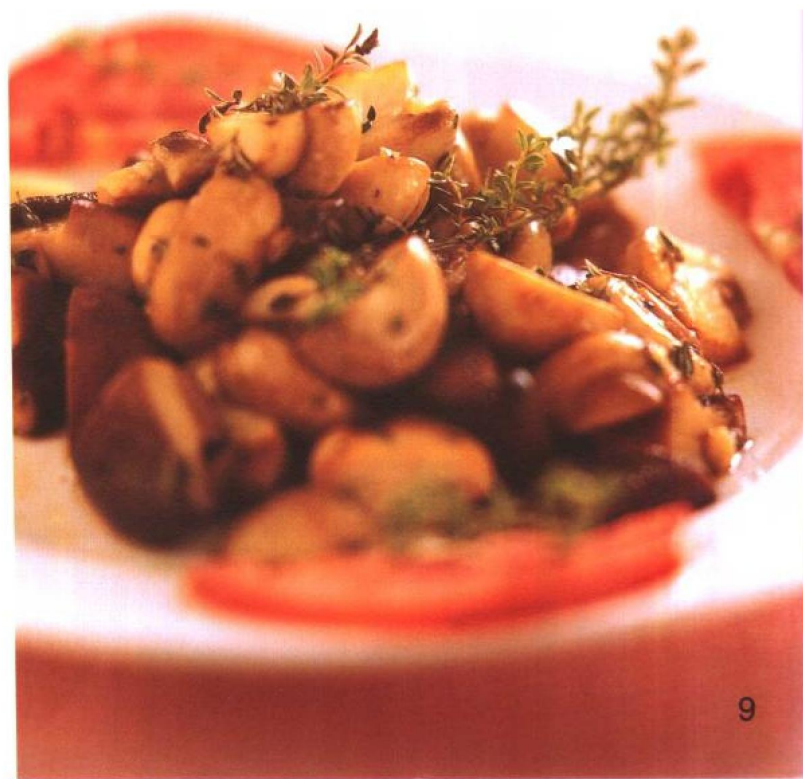
- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 新鲜香菇……………适量 | 2. 黑胡椒粉……………少许 |
| 蘑菇……………适量 | 新鲜百里香……………3~4 枝 |
| 洋葱丁……………2 大匙 | 白酒……………6 少许 |
| 蒜末……………1 大匙 | 香草高汤……………2 大匙 |
| | 盐……………适量 |

做法

- ① 香菇与蘑菇全部对切成 2 半，用滚水氽烫去除生涩味（或放入预热过的烤箱以 180℃ 烤 5 分钟）。
- ② 用橄榄油爆香洋葱丁及蒜末，再放入香菇及蘑菇略炒，接着将材料 2 依序加入炒匀并将汤汁收干即可。

菇菇的

小叮咛





葛莉丝

小叮咛

【材料】

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1.猪脚……………5只 | 2.进口酸菜……………适量 |
| 香草高汤……………2500ml | 熏肉末……………适量 |
| 新鲜百里香…25枝(每枝15厘米) | 洋葱丁……………适量 |
| 冰糖……………100克 | 红葱头……………适量 |
| 洋葱……………300克 | 未研磨黑胡椒粒……………适量 |
| 蒜末……………150克 | 红酒(或白酒)……………少许 |
| 月桂叶……………3片 | |

【做法】

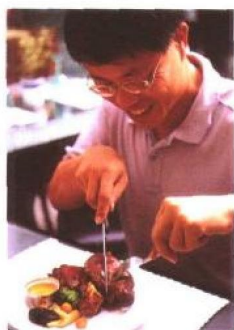
- ①将材料1全部放入大锅中烧热至高汤大滚(汤汁需盖过猪脚)，再转小火卤60分钟后将猪脚取出，放入预热好的烤箱上火200℃、下火200℃烘烤，烤至表皮酥脆即可(约20分钟)。
- ②另起一油锅，将材料2放入拌炒一下即可搭配猪脚一同享用(因进口酸菜较酸，怕酸者可以先将酸菜过一下热水再炒)。

百里香德国猪脚

东西交融的盘中极品

大快朵颐

百里香德国猪脚的口感Q软，分量十足，酸菜中结合了熏肉末与胡椒粒的香辣，吃起来不会太酸，虽是西式料理，却很符合国人的口味。配上温和不呛口的法式芥末酱，让猪脚的风味更具层次感，即使吃多了也不觉油腻。



资深媒体人
姚执善先生



百里香香蕉马芬

香草与水果的甜蜜邂逅

〔材料〕

- 1. 香蕉……………200 克
- 白砂糖……………200 克
- 鸡蛋……………2 个
- 2. 低筋面粉……………200 克
- 苏打粉……………8 克
- 3. 鲜奶……………25ml
- 沙拉油……………45ml
- 4. 新鲜百里香叶……………2 大匙

〔做法〕

- ①材料 2 过筛备用。
- ②香蕉剥皮后用打蛋器搅打成泥状，接着放入白砂糖拌匀，再加入鸡蛋拌匀，接着放入做法 1 粉料拌匀。
- ③在做法 2 中加入材料 3 拌匀，再加入材料 4 拌匀成面糊。
- ④将面糊倒入马芬烤模中约 8 分满，再放入已预热至 170℃ 的烤箱中烤 20~25 分钟即可。

百里香饼干

清香四溢的小巧零嘴

〔材料〕

- 1. 无盐奶油……………300 克
- 白砂糖……………150 克
- 鸡蛋……………1 个
- 2. 低筋面粉……………200 克
- 盐……………少许
- 杏仁片……………100 克
- 新鲜百里香叶……………2 大匙

〔做法〕

- ①将奶油置于室温中使其自然软化。
- ②软化的奶油先拌匀，再加入鸡蛋拌匀。
- ③将材料 2 全部加入做法 2 中拌匀，揉成圆柱状的面团，放入冷冻库中冰硬，再取出分切成 0.5~1 厘米宽的圆片状，间隔排入烤盘中，以 180℃ 烘烤 15 分钟即可。

★葛莉丝

小叮咛

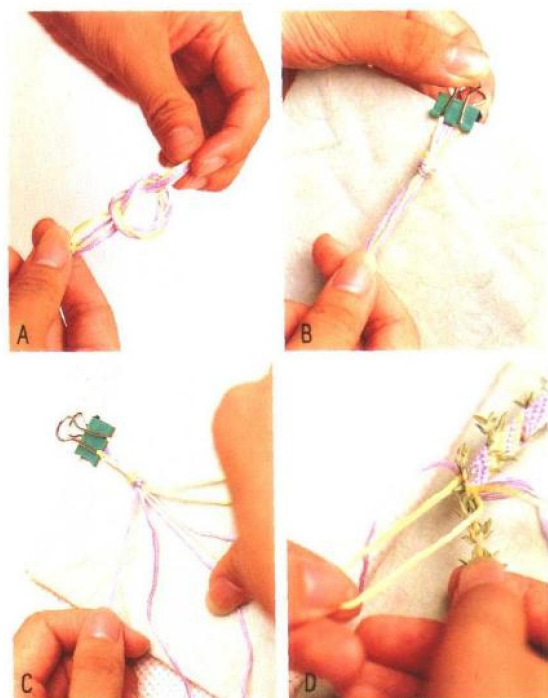
由于香蕉容易氧化，所以成品呈现巧克力般的色泽为正常现象。

百香生活智慧



材料

棉线 7 股
(每股 7 条线, 约 30 厘米长)
新鲜百里香 适量



做法

1. 先将 7 股棉线的顶端打结固定 (可选用颜色不同的棉线), 再用夹子夹在板子上固定 (图 A、B)。
2. 将 7 股线由右到左依序理清 (图 C)。
3. 以右边第 1 条线为轴心, 第 2 条线从下方拉到第 1 条线的右边, 再由上而下绕着第 1 条线打 2 个西洋结并拉紧固定, 接着同样以右边第 1 条线为轴心, 拿第 3 条线重复相同的动作 (附图 2)。
4. 第 4 ~ 7 条线也依序重复做法 2 中的步骤, 完成第 1 层后再以右边第 1 条线为轴心 (即上一层中的第 2 条线), 用相同做法做好第 2 层。
5. 第 2 层完成后, 以第 2 层的尾线为轴心, 拿第 1 层的尾线往下绕两西洋结后拉紧固定 (附图 2)。
6. 继续重复做法 3 ~ 5 编至手环所需的长度, 中间可间隔插入新鲜百里香做为装饰, 将百里香固定后便可用剪刀剪去多余的枝叶 (图 D、E)。
7. 手环编好后便可系在手腕上打结固定, 最后再将多出的棉线剪掉即可 (图 F)。



附图 1



附图 2



百里香酒

材料

新鲜百里香.....15 枝
(每枝15 厘米)
伏特加酒.....300ml

做法

取5 枝百里香放入酒中，浸泡1 周后取出，再放入另外5 枝百里香浸泡1 周，连续更换3 次百里香后即可饮用(最后一次不需再取出)。

小叮咛

1.百里香浸泡前需先洗净或1-2 成微烫30 秒至完全干燥后才可放入酒中。
2.伏特加酒可换成白酒或威士忌，干燥百里香亦可换成干燥薰衣草或迷迭香，但分量需减半。



百里香香松

材料

新鲜百里香.....适量
肉松.....适量

做法

将百里香及肉松以1:15 的比例搅拌均匀，倒入干净的玻璃容器中，密封放置约1 个月，待百里香的香味充分融入肉松中即可取用。

☆

小叮咛

1.百里香需先洗净并完全干燥。
2.肉松建议选择品质较好的品牌。



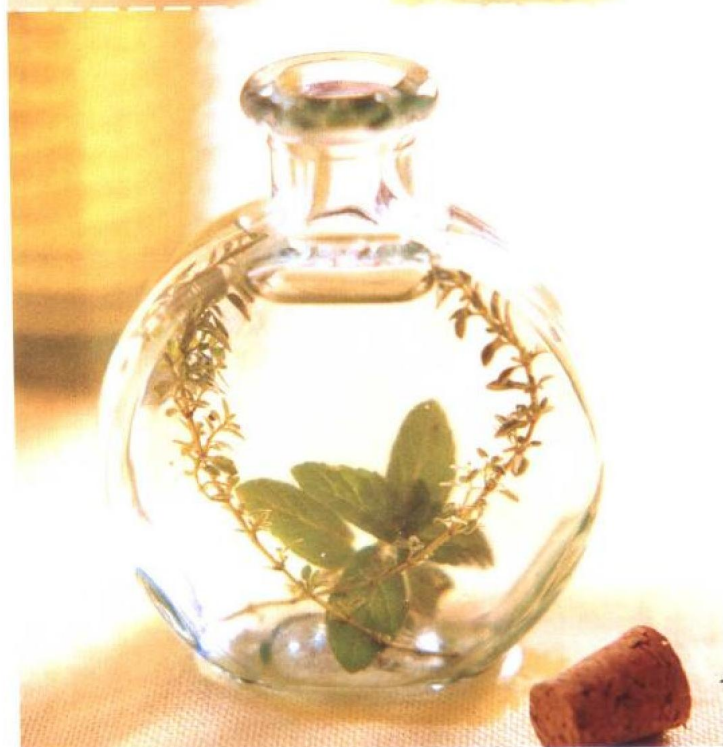
百里香漱口水

材料

新鲜百里香3 枝(每枝10 厘米)
热开水.....150ml
薄荷.....1 枝(约10 厘米)
苏打水.....50ml

做法

百里香及薄荷先用热开水焖泡20 分钟，待凉后放入冰箱冷藏3 小时以上，取出后加入苏打水拌匀，用来漱口可使口气清香。





HERB II 芳香舒眠的 *Labender* 香草女王 —— 薰 衣 草

一提起薰衣草，便让人联想起法国普罗旺斯及日本北海道的薰衣草田，那一大片浪漫壮观的紫色花田实在很令人陶醉，随着香草植物的日趋流行，这几年薰衣草似乎有意与玫瑰花互别苗头，成为新一代的爱情信物，你可别以为它只是华而不实的装饰品而已哟，薰衣草在欧洲可是赫赫有名的香草明星，它所散发出的馥郁芳香不但能帮助人们对抗忧郁、放松心情，同时还有提升睡眠品质的效果呢！

薰衣草的品种繁多，其中以“甜蜜薰衣草”及“齿叶薰衣草”较适合制作料理，除了搭配鱼、肉类之外，还可以做成清香的糕点或调味酱汁，由于薰衣草的香气较浓，因此在入菜时最好单独使用，不要再搭配其他香草，以免不同的味道互相干扰；许多人爱用薰衣草花来泡制茶饮，其实这是专家们较不推荐的做法，因为花的气味太呛，喝起来并不温顺，若能改用薰衣草茎叶泡茶，喝了必觉清新爽口。另外，薰衣草也常被利用来制作香皂、薰香枕及沐浴包，是应用方式相当多元的人气香草。



薰衣草猪肋排

香甜劲道的吮指美味

材料

1. 猪肋排……………600 克
- 柠檬……………1 个
2. 新鲜薰衣草……………6 枝
(每枝 15 厘米)
- 干燥薰衣草花……………1 大匙
- 蕃茄酱……………3 大匙
- 烤肉酱……………3 大匙
- 烟熏油……………1 大匙
- 小茴香粉……………1/2 大匙
- 黑胡椒……………2 大匙
- 白砂糖……………1 大匙
- 橄榄油……………3 大匙
- 白酒……………2 大匙
- 开水……………1/2 碗

做法

- ①猪肋排先用刀斜划几个井字刀痕以便腌料入味；柠檬洗净榨出原汁备用。
- ②柠檬汁及材料 2 全部拌匀成腌料。
- ③用做法 2 腌料抓腌猪肋排 3 ~ 5 分钟，再放入冰箱冷藏 12 小时以上，使腌料充分入味。
- ④将腌好的猪肋排放入预热好的烤箱以 180℃ 烤 45 分钟即可（其间需将肋排左右翻转数次，肋排才能烤得均匀）。



葛莉丝

小叮咛

- ①这道猪肋排很适合搭配“香草沙拉酱”(SALSA)，做法是将红蕃茄去皮去籽切丁后，依个人口味加入适量的蕃茄酱、TABASCO 辣椒汁、白砂糖、柠檬汁、切碎的新鲜薰衣草及薄荷、洋葱细丁、白胡椒粉，全部拌匀即可（放入冰箱冷藏，可保存 1 周）。
- ②烟熏油可至进口食材行购买。

大快朵颐

这道肋排腌得很入味，轻轻一嚼，薰衣草的浓郁香味便在口中散放开来，让印象中粗犷的肋排多了一番田园气息。整体而言，薰衣草猪肋排的风味甜而不腻，搭配酸酸辣辣的香草 SALSA 酱十分和谐对味，是颇令人惊喜的出色组合。



餐厅客人

薰衣草蛤蜊面

〔材料〕

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. 3号意大利面……………160克 | 香草高汤……………3大匙 |
| 蛤蜊……………12个 | 盐……………适量 |
| 洋葱丁……………适量 | 3. 青椒丁……………适量 |
| 蒜末……………适量 | 红甜椒丁……………适量 |
| 2. 新鲜薰衣草……………3枝 | 黄甜椒丁……………适量 |
| (每枝15厘米) | 4. 乳酪粉……………适量 |
| 白酒……………少许 | |

〔做法〕

①锅中放入适量清水、少许橄榄油及盐煮沸，再放入意大利面煮约7分钟，将面盛起用冷水冲一下，再淋入少许橄榄油拌匀；蛤蜊泡盐水使其吐沙。

②用橄榄油爆香洋葱丁及蒜末后，放入蛤蜊略炒，再将材料2依序加入煮至蛤蜊壳张开，接着放入材料3及煮过的意大利面炒匀后盛盘，撒上乳酪粉即可。

葛莉丝

小叮咛

香草高汤的制作方法请参考本书第7页

熏衣草鲷鱼排

〔材料〕

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 新鲜薰衣草……………4枝 | 鲷鱼……………1片(约180克) |
| (每枝5厘米) | 市售蘑菇酱……………适量 |
| 低筋面粉……………120克 | 红酒牛肉汁……………适量 |
| 鸡蛋……………2个 | |
| 泡打粉……………1小匙 | |
| 盐……………适量 | |

〔做法〕

①取2枝薰衣草，取叶去梗后切碎备用。

②拌匀后加入切碎的薰衣草叶拌成面糊。

③鱼洗净用纸巾拭干水分，双面沾上面糊后其中一面再贴上1枝薰衣草，放入锅中煎到双面皆呈金黄色，淋少许白酒后盛起，放入烤箱以上火200℃、下火200℃烤5分钟。

④将1枝薰衣草、蘑菇酱及红酒牛肉汁(做法请参见本书第7页)一同放入锅中，用小火煮成浓稠的酱汁，淋在鲷鱼排上即可。

