

香料 图解全书

いちばんやさしいスパイスの教科書

〔目〕 水野仁輔 著

邓劼 宋赛楠 杨米婷

译

香料世界，
一本精通！



香料 图解全书

いちばんやさしいスパイスの教科書

〔日〕水野仁辅
著
邓劼 宋赛楠 杨米婷

译

Originally published in Japan by PIE International

Under the title いちばんやさしいスパイスの教科書 (Ichiban Yasashii Spice no Kyokasyo)

© 2017 Jinsuke Mizuno / PIE International

Simplified Chinese translation rights arranged through Bardou-Chinese Media Agency, Taiwan

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form or by any means, graphic, electronic or mechanical, including photocopying and recording by an information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

日文版工作人员

作者: Jinsuke Mizuno(水野仁辅)

设计: Yosuke Yamamoto / Yuunosuke Otani (MOUNTAIN BOOK DESIGN)

插画: Naoh Ogawa

摄影(第3章): Miyuki Fukuo

摄影(第4章): I23RF

英语翻译: Pamela Miki

特别感谢: UTUWA

编辑: Takumi Hasegawa

参考文献

水野仁辅『スパイスカレー事典』パイインターナショナル

水野仁辅『カレーの教科書』NHK出版

丁宗鑑『「カレーを食べる」と病気はよくなる』(ビタミン文庫) マキノ出版

香取薫、佐藤真紀子『アーユルヴェーダ食事法理論とレシピ 食事で変わる心と体』径書房

伊藤進吾、シャンカール・ノグチ『ハーブ & スパイス事典: 世界で使われる256種』誠文堂新光社

ジル・ノーマン『スパイス完全ガイド 最新版』山と溪谷社

井上宏生『スパイス物語—大航海からカレーまで』集英社文庫

吹浦忠正 監修、てづかあけみ 絵『世界えじてん』パイインターナショナル

图书在版编目(CIP)数据

香料图解全书/(日)水野仁辅著;邓劼,宋赛楠,

杨米婷译.--北京:中信出版社,2019.5

ISBN 978-7-5217-0257-6

I. ①香… II. ①水… ②邓… ③宋… ④杨… III.

①调味品—香料—图解 IV. ① TS264.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 049901 号

香料图解全书

著 者: [日] 水野仁辅

译 者: 邓劼 宋赛楠 杨米婷

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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13 字 数: 240千字

版 次: 2019年5月第1版

印 次: 2019年5月第1次印刷

京权图字: 01-2019-0509

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0257-6

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

前言

“我喜欢你！这样说是不是太直白了一些……”

和我交往吧！这样又显得太唐突……”

“你好。抱歉，久等了吧？”

“哇！没事，我也刚到。”

“你一个人在自言自语些什么呢？”

“啊……没，没什么啦。来说说你的事情吧。”

“不好意思，突然把你叫出来，我想请你教我一些关于香料的知识。”

“你这要求可真够突然的。”

“我最近去西班牙旅游了一趟。

我在街上看见了一间漂亮的香料店，里面的香料包装都特别精美，让我一下子着了迷。”

“香料的气味也很好闻吧？”

“可不是吗，特别香。我其实根本不了解香料是什么东西，也不知道能拿来做什么。

只是觉得颜色和瓶子都挺好看的，特别有异国风情。

结果就一时冲动，凭感觉买了一大堆！”

“你最喜欢哪种香料呢？”

“我最喜欢西班牙海鲜烩饭里放的番红花，还有烩饭时用的红辣椒粉。

香料那天然、鲜艳的颜色非常漂亮，简直让我着了魔。

不过回国以后我才发现，根本不知道该怎么用这些香料，一头雾水，

这才如梦初醒(笑)。”

“真是乐极生悲(笑)，就像从天堂掉进地狱。”

“我找来找去，也没有找到香料教室之类的课堂，

也没有找到关于香料的入门书籍。”

“然后你就想到朋友里有一个对香料了如指掌的人，对吧？”

“没错！”

“原来是这么一回事。我还以为你想和我约会呢。”

“和约会也差不多呀。从今往后，我还要经常约你出来请教香料的问题嘛。”

“香料约会？这可是头一次听说。

不过要详细了解香料，可是要花费不少时间的哟。”

“我会努力的。不过我担心的是，我是不是真的对香料感兴趣。”

“你觉得，或许是异国的特殊体验，

让你产生了爱上香料的错觉？”

“就是这样。我对香料世界一无所知。

我既期待，又紧张。”

“也就是说，能不能让你爱上香料，就看我的介绍水平了。”

“大概就是这样。”

“那如果你爱上香料了，能不能也顺带爱上我呢？”

“我会考虑的。”



在旅途中与香料相遇，碰撞出激烈的火花。这样命运般的邂逅，想必是非常浪漫的事情。

可惜的是，现实中往往没有这样的机会。不过，机会其实并不重要，重要的是，希望你能意识到“香料”这个东西的存在。如果看到了香料，请不要视若无睹。我希望你在意它，为它着迷，这样你就会遇到许多美好的事情了。

你会用香料来制作美味绝伦的料理

你会对食材的鲜度和风味更加敏感

你会自主调养身体并享受健康生活

你会在派对和聚餐时备受人们追捧

你会感受到在厨房随心所欲的喜悦

你会对全世界的饮食文化更加熟悉

只要你对香料产生那么一丁点儿的兴趣，这一切都将为你所有。我是一个贪婪的人，我希望对香料不感兴趣的人会为此惊讶，会觉得“香料还挺有意思的”，从而对香料产生兴趣。

这样就只差一步了。要怎样才能让人们跨出这最后一步呢？敲响通往香料世界的大门时，人们会有怎样的心情呢？

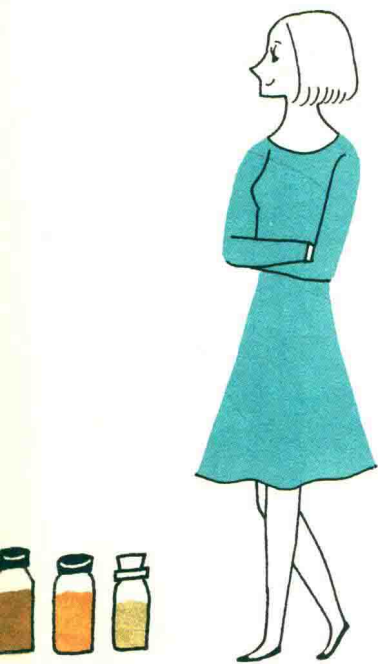
应该是既期待又紧张吧

我力有不逮，只能用前文那种老掉牙的短剧来表达自己的心情。我在撰写本书时，就是带着短剧中那种既期待又紧张的心情，为读者们努力介绍香料知识的。

我想把看似艰深晦涩的香料知识写得易懂，把易懂的写得更有兴趣，把有趣的写得更丰满。我曾经在变幻莫测的香料世界里辗转流连，那种感觉十分美妙。

读到这里的你，请不要错过这个机会。我相信本书一定能成为你最好的向导，正如书名所示，这是一本简明易懂的香料图解全书。

快，大家一起来吧，美好的世界就在你的面前。



目 录

CONTENTS

002 前言

第 0 章

介绍

- 006 香料入门
- 008 未知的邂逅
- 010 香料的魅力
- 012 拦路的高墙
- 016 近在身边的香料
- 018 香料一点儿都不可怕!
- 020 献给打开香料之门的你

第 1 章

学习

- 022 了解香料
- 024 咖喱不是树上长出来的
- 026 香料的分类
- 028 欢迎来到香料栽培室
- 030 香料的形状
- 032 咖喱粉的制作工艺
- 034 香料的作用
- 036 香料的其他作用
- 038 探究香料的香味
- 040 用油提取香料的香味
- 042 香料技巧 提取香气
- 044 香料技巧 调味的时机
- 046 香料技巧 谈谈混合香料
- 048 世界混合香料一览

第 2 章

制作

- 052 用香料制作料理
- 054 用葛拉姆马萨拉让咖喱来个大变身
- 056 施展香料的魔法, 制作搭配蔬菜的沙拉酱
- 058 告别“肉加椒盐”的观念
- 060 香味浓郁的美妙什锦饭
- 062 周末就用香草来煮汤吧
- 064 奶茶! 奶茶! 奶茶!
- 066 制作甜点和谷麦片
- 068 唐多里烤鸡让你在野外聚餐时变身英雄
- 070 日式东坡肉万岁! 烤牛肉万岁!
- 072 自制辣椒油
- 074 来做最棒的咖喱粉吧!
- 076 用最棒的咖喱粉发挥创意!

第 3 章

料理

- 078 用香料为咖喱调味
- 080 用香料来制作咖喱吧
- 083 免水肉末咖喱
- 085 日式咖喱乌冬面
- 086 斯里兰卡式虾肉咖喱
- 089 印度蔬菜奶油咖喱
- 091 辣味牛肉咖喱
- 092 印度南部鸡肉咖喱
- 095 泰式鱼肉咖喱
- 097 印度咖喱猪肉
- 099 正宗印度黄油鸡咖喱
- 101 终极炸猪排咖喱
- 102 通过“空气香料”学习香料的搭配

第 4 章

旅行

- 110 踏上香料之旅
- 112 世界各国的香料料理
- 114 欧洲
- 118 中东
- 119 南亚
- 120 东南亚
- 121 东亚
- 122 北美洲
- 122 南美洲
- 123 非洲
- 125 香料的历史

第 5 章

体验

- 130 体验香料
- 132 世界传统医学
- 134 日本汉方医学与香料
- 138 阿育吠陀学与香料
- 142 西医与香料

本书阅读说明

○ 一大勺为 15 毫升，一小勺为 5 毫升，一杯为 200 毫升。○ 材料的用量会标示在各个食谱当中。○ 请使用厚底汤锅或煎锅。推荐使用有特氟龙涂层的不粘锅。本书使用的是直径 24 厘米的煎锅。锅的容量与材质不同，可能导致加热和水分蒸发的时间有所不同。○ 书中使用的盐为自然盐。如果使用粗盐，可能需要加大用量才能满足咸度

第 6 章

享受

- 146 享受香料
- 148 更加自由地使用香料！
- 150 香料的效果
- 156 品尝香料的辣味
- 158 获取香料
- 160 保存香料
- 162 栽培香料
- 164 这是香料吗？关于香气四溢之物的一切
- 166 如何享受香味
- 172 神秘的药酒世界

第 7 章

指南

- 174 香料指南
- 176 重新认识香料
- 203 制作你的香料精选盒
- 204 索引
- 206 结语

的需求。如果出现这种情况，可以在菜品出锅前对味道进行调整。
○ 火候的目测标准：大火为“火焰充分接触锅底”，中火为“火焰略微接触锅底”，小火为“火焰紧贴但不接触锅底”。○ 需要使用符合汤锅或煎锅大小的锅盖，建议使用密封效果好的锅盖。○ 实例照片中的分量为 1 ~ 2 人份。

香料 图解全书

いちばんやさしいスパイスの教科書

〔目〕水野仁輔
著
邓劼 宋赛楠 杨米婷

译

前言

“我喜欢你！这样说是不是太直白了一些……”

和我交往吧！这样又显得太唐突……”

“你好。抱歉，久等了吧？”

“哇！没事，我也刚到。”

“你一个人在自言自语些什么呢？”

“啊……没，没什么啦。来说说你的事情吧。”

“不好意思，突然把你叫出来，我想请你教我一些关于香料的知识。”

“你这要求可真够突然的。”

“我最近去西班牙旅游了一趟。

我在街上看见了一间漂亮的香料店，里面的香料包装都特别精美，让我一下子着了迷。”

“香料的气味也很好闻吧？”

“可不是吗，特别香。我其实根本不了解香料是什么东西，也不知道能拿来做什么。

只是觉得颜色和瓶子都挺好看的，特别有异国风情。

结果就一时冲动，凭感觉买了一大堆！”

“你最喜欢哪种香料呢？”

“我最喜欢西班牙海鲜烩饭里放的番红花，还有烩饭时用的红辣椒粉。

香料那天然、鲜艳的颜色非常漂亮，简直让我着了魔。

不过回国以后我才发现，根本不知道该怎么用这些香料，一头雾水，

这才如梦初醒(笑)。”

“真是乐极生悲(笑)，就像从天堂掉进地狱。”

“我找来找去，也没有找到香料教室之类的课堂，

也没有找到关于香料的入门书籍。”

“然后你就想到朋友里有一个对香料了如指掌的人，对吧？”

“没错！”

“原来是这么一回事。我还以为你想和我约会呢。”

“和约会也差不多呀。从今往后，我还要经常约你出来请教香料的问题嘛。”

“香料约会？这可是头一次听说。

不过要详细了解香料，可是要花费不少时间的哟。”

“我会努力的。不过我担心的是，我是不是真的对香料感兴趣。”

“你觉得，或许是异国的特殊体验，

让你产生了爱上香料的错觉？”

“就是这样。我对香料世界一无所知。

我既期待，又紧张。”

“也就是说，能不能让你爱上香料，就看我的介绍水平了。”

“大概就是这样。”

“那如果你爱上香料了，能不能也顺带爱上我呢？”

“我会考虑的。”



在旅途中与香料相遇，碰撞出激烈的火花。这样命运般的邂逅，想必是非常浪漫的事情。

可惜的是，现实中往往没有这样的机会。不过，机会其实并不重要，重要的是，希望你能意识到“香料”这个东西的存在。如果看到了香料，请不要视若无睹。我希望你在意它，为它着迷，这样你就会遇到许多美好的事情了。

你会用香料来制作美味绝伦的料理

你会对食材的鲜度和风味更加敏感

你会自主调养身体并享受健康生活

你会在派对和聚餐时备受人们追捧

你会感受到在厨房随心所欲的喜悦

你会对全世界的饮食文化更加熟悉

只要你对香料产生那么一丁点儿的兴趣，这一切都将为你所有。我是一个贪婪的人，我希望对香料不感兴趣的人会为此惊讶，会觉得“香料还挺有意思的”，从而对香料产生兴趣。

这样就只差一步了。要怎样才能让人们跨出这最后一步呢？敲响通往香料世界的大门时，人们会有怎样的心情呢？

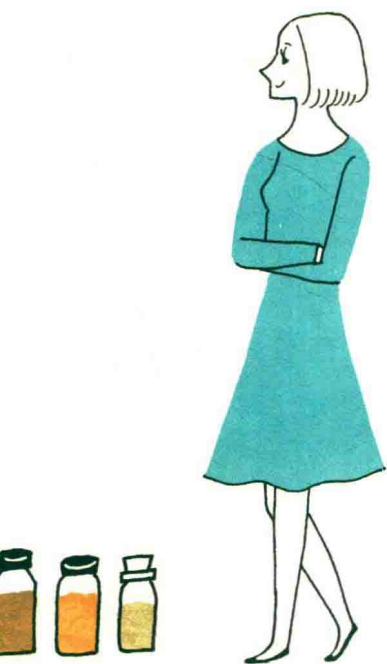
应该是既期待又紧张吧

我力有不逮，只能用前文那种老掉牙的短剧来表达自己的心情。我在撰写本书时，就是带着短剧中那种既期待又紧张的心情，为读者们努力介绍香料知识的。

我想把看似艰深晦涩的香料知识写得易懂，把易懂的写得更有兴趣，把有趣的写得更丰满。我曾经在变幻莫测的香料世界里辗转流连，那种感觉十分美妙。

读到这里的你，请不要错过这个机会。我相信本书一定能成为你最好的向导，正如书名所示，这是一本简明易懂的香料图解全书。

快，大家一起来吧，美好的世界就在你的面前。



目 录

CONTENTS

002 前言

第 0 章

介绍

- 006 香料入门
- 008 未知的邂逅
- 010 香料的魅力
- 012 拦路的高墙
- 016 近在身边的香料
- 018 香料一点儿都不可怕!
- 020 献给打开香料之门的你

第 1 章

学习

- 022 了解香料
- 024 咖喱不是树上长出来的
- 026 香料的分类
- 028 欢迎来到香料栽培室
- 030 香料的形状
- 032 咖喱粉的制作工艺
- 034 香料的作用
- 036 香料的其他作用
- 038 探究香料的香味
- 040 用油提取香料的香味
- 042 香料技巧 提取香气
- 044 香料技巧 调味的时机
- 046 香料技巧 谈谈混合香料
- 048 世界混合香料一览

第 2 章

制作

- 052 用香料制作料理
- 054 用葛拉姆马萨拉让咖喱来个大变身
- 056 施展香料的魔法，制作搭配蔬菜的沙拉酱
- 058 告别“肉加椒盐”的观念
- 060 香味浓郁的美妙什锦饭
- 062 周末就用香草来煮汤吧
- 064 奶茶! 奶茶! 奶茶!
- 066 制作甜点和谷麦片
- 068 唐多里烤鸡让你在野外聚餐时变身英雄
- 070 日式东坡肉万岁! 烤牛肉万岁!
- 072 自制辣椒油
- 074 来做最棒的咖喱粉吧!
- 076 用最棒的咖喱粉发挥创意!

第 3 章

料理

- 078 用香料为咖喱调味
- 080 用香料来制作咖喱吧
- 083 免水肉末咖喱
- 085 日式咖喱乌冬面
- 086 斯里兰卡式虾肉咖喱
- 089 印度蔬菜奶油咖喱
- 091 辣味牛肉咖喱
- 092 印度南部鸡肉咖喱
- 095 泰式鱼肉咖喱
- 097 印度咖喱猪肉
- 099 正宗印度黄油鸡咖喱
- 101 终极炸猪排咖喱
- 102 通过“空气香料”学习香料的搭配

第 4 章

旅行

- 110 踏上香料之旅
- 112 世界各国的香料料理
- 114 欧洲
- 118 中东
- 119 南亚
- 120 东南亚
- 121 东亚
- 122 北美洲
- 122 南美洲
- 123 非洲
- 125 香料的历史

第 5 章

体验

- 130 体验香料
- 132 世界传统医学
- 134 日本汉方医学与香料
- 138 阿育吠陀学与香料
- 142 西医与香料

本书阅读说明

○ 一大勺为 15 毫升，一小勺为 5 毫升，一杯为 200 毫升。○ 材料的用量会标示在各个食谱当中。○ 请使用厚底汤锅或煎锅。推荐使用有特氟龙涂层的不粘锅。本书使用的是直径 24 厘米的煎锅。锅的容量与材质不同，可能导致加热和水分蒸发的时间有所不同。○ 书中使用的盐为自然盐。如果使用粗盐，可能需要加大用量才能满足咸度的需求。

第 6 章

享受

- 146 享受香料
- 148 更加自由地使用香料！
- 150 香料的效果
- 156 品尝香料的辣味
- 158 获取香料
- 160 保存香料
- 162 栽培香料
- 164 这是香料吗？关于香气四溢之物的一切
- 166 如何享受香味
- 172 神秘的药酒世界

第 7 章

指南

- 174 香料指南
- 176 重新认识香料
- 203 制作你的香料精选盒
- 204 索引
- 206 结语

的需求。如果出现这种情况，可以在菜品出锅前对味道进行调整。○ 火候的目测标准：大火为“火焰充分接触锅底”，中火为“火焰略微接触锅底”，小火为“火焰紧贴但不接触锅底”。○ 需要使用符合汤锅或煎锅大小的锅盖，建议使用密封效果好的锅盖。○ 实例照片中的分量为 1 ~ 2 人份。

第 0 章

介绍

香料入门

追寻香料的冒险

来，让我们开始吧。开始什么？当然是追寻香料的冒险啦。

在“介绍”这一章里，你将会了解到近在身边的香料，并做好迎接它们的准备。

我不知道你何时与香料相遇的，又是因为什么而结缘的，

但如果你准备通过阅读本书来作为香料入门的契机，

那真是再好不过了。

当你接受了这个“未知的邂逅”，并且心中涌起一番想要享受的好奇心与勇气时，

我将为你仔细讲述“香料的魅力”，相信你会有所获益。

但是，也有人认为他的面前林立着“拦路的高墙”。

恐惧、不安、苦恼、迷惘、茫然、踌躇、困惑、麻烦……是否也让你开始打起了退堂鼓呢？

这些感觉是很多人曾经有过的，你大可不必太在意。

只要想象一下自己已经遇到的“高墙”，或是可能遇到的“高墙”就好了。

这就是你与香料之间的距离。

事实上，在日常生活当中，你已经和香料近距离接触过了。

香料一点儿都不可怕！只要树立这样的观念就好。

我在本章末尾准备了一个“香料测试表”。

你在阅读本书时，不一定非得按章节顺序阅读，

你可以参照测试表的结果，直接阅读你感兴趣的部分。

目录

P.008

未知的邂逅

P.010

香料的魅力

P.012

拦路的高墙

P.016

近在身边的香料

P.018

香料一点儿都不可怕！

P.020

献给打开香料之门的你



未知的邂逅

你试过在冰激凌上撒黑胡椒吗？肯定没有吧。想象一下，把黑胡椒放进研磨器里，咔嚓咔嚓地转个几圈，磨成黑色粗粒，然后撒在刚买来的香草冰激凌上，那景象就好比墨滴溅射在淡黄色的便签纸上。你用汤匙舀起一勺尝尝，会是怎样一种味道呢？

请闭上眼睛，思考10秒钟，尽量想象一下具体的味道。

正确答案当然就是“美味”啦。

冰激凌熟悉而香醇的甜味在口中化开，与此同时，舌头与黑胡椒粒碰撞，不断迸发出刺激的辣味。仿佛是仙女棒烟花一样，让人联想到夏日的结束。这样一来，平淡无奇的冰激凌也拥有了别样丰富的美味。这美味并不属于黑胡椒，而是属于香草冰激凌。黑胡椒就像一个引导新演员发挥演技的老练配角，这就是它最有趣的地方。

香料与冰激凌同台演出

香料的精髓，就在于能给人带来全新的体验。如果你看到这里，觉得感兴趣或是值得一试，那么你就有成为一名香料爱好者的潜质。反过来说，如果你觉得讨厌或是难以置信，那不妨再往下看。

你是否觉得往冰激凌上加香料是违背常识的事情？你想想看，香草冰激凌里的香草，其实也是一种香料，甚至是世界上第二昂贵的香料。大家每天吃的冰激凌里其实就含有香料。

说到这里，不知道你有没有兴趣尝试一下世界上最昂贵的香料——番红花呢？在小盘子里放上一片番红花，再浇上少许热水（一小勺足矣）。渐渐地，番红花就会把热水变成金黄色。把它淋在香草冰激凌上，它流淌下来的样子是多么的漂亮。当然味道也很漂亮，不对，应该说是美味。

对了，可别错过世界第三昂贵的香料，小豆蔻。准备一颗黄绿色的小豆蔻果，敲开外壳，拿出里面黑色的种子，放进药臼里磨碎，把冰激凌盛进小碗里，撒上小豆蔻的种子，用汤匙搅拌均匀，那味道保证一绝。

可别不信，印度传统冰激凌“酷尔菲”就经常使用小豆蔻来调味。

往香草冰激凌上浇酱油也是相当美味的，还有人说冰激凌加天妇罗碎也很好吃。简简单单的香草冰激凌，搭配不同配料就产生了无数可能性，让人难以抑制美好的想象。你觉得这是无聊的玩笑？当然不是。

你不曾知晓的香料世界

在我小时候，家长做猪肉味噌汤时，往往会放一片黄油，切梨子吃的时候，也会撒一点点盐。我们水野一家习以为常的做法，却总是不被外人理解。我常常觉得，他们因为偏见而错过了这些美味，是多么可惜！

我认为香料最大的魅力就是“未知的邂逅”。只要你能抛开先入为主的观念，鼓起些许勇气迈出第一步，就可以迎来从未想象过的幸福。

放轻松，就像是换一件你不常穿的衣服出门，或是播放一张你连曲风都不熟悉的CD。保持这种随意的心态就够了。很简单的事情，对吧。现在你想往香草冰激凌上撒黑胡椒了吗？很好。

欢迎来到香料的世界。

一扇大门正在向你敞开。门里面可能是迷宫，也可能是天堂。你担心自己会深陷迷宫不能自拔吗（笑）？那样又有何妨呢。在迷宫里摸索探寻，不也是一种乐趣吗？没准还能像电影《魔幻迷宫》里那样，听到大卫·鲍伊的歌声呢。

相信我，迎接你的肯定不是迷宫，而是乐园。



|| 香料的魅力 ||

各位读者朋友们，有什么事情是你们每天早上必须要做的？

洗脸刷牙。那是当然。我在这之后，会去厨房打开炉灶，把单手锅放在灶台上，锅里泡一片海带。没错，我要煮日式高汤。当水烧开了，我会关上火，有时会取出海带，有时会加入柴鱼片，有时还会用沙丁鱼干来代替海带。这是我从很久以前就开始保持的习惯。或许你会觉得很麻烦，但其实不然，只要前一天晚上往锅里倒好水，然后放一片海带泡着就行了。

日式高汤煮好后，我会站在蒸腾的热气前面，进行一次深呼吸，让日式高汤的香味渗入身体的每一个细胞，那感觉非常舒服，既让我清醒了头脑，也让我感觉身体得到了调养。我有时会觉得“日式高汤和香料很相似”，因为它们都会散发出迷人的香气。

清晨的香料

接下来，我还有要做的事情。我会在一个大量杯里放入适量茶叶，再倒进沸腾的热水。是的，我要泡茶了。我们家禁止购买瓶装茶饮料。或许因为我在盛产茶叶的静冈县出生长大，我平时泡的茶，不限于绿茶，出场次数

最多的大概要数茉莉花茶。我从印度旅游回来后就会喝一段时间的大吉岭红茶，还有从中国台湾买来的东方美人茶，等等。在我家里，随时都备有10种左右的茶叶。最近我从上海买到了一种用晒干的丹桂调制而成的黑茶，那香味让我如痴如醉。

茶泡好后，我会先往自己的玻璃杯里倒一杯，剩下的倒进专用的玻璃器皿里，然后再来一次深呼吸。当我坐在餐桌前品茶的时候，我又会觉得“茶的香气也和香料很相似”。

我家的厨房里，其中一面墙上摆满了玻璃瓶，里面放了30多种香料。这些香料并不用于每天早上的烹调，只要摆着香料瓶，就算不去用它，我也能从早到晚享受其中的香味。

饭煮好以后香气四溢。再往煮好的味噌汤里撒上七味粉，炒好的菜上滴上芝麻油，就能让早餐的风味更上一层楼。

周末的早晨时间充沛，我便会出门买面包。在盘子里倒上少许芳香扑鼻的橄榄油，再撒上研磨后的黑胡椒和盐。如若有心情，我还会加上几粒香菜籽，然后用面包

