

柠檬

Lemon

有人封它是全能果
料理上，它有画龙点睛之效
饮料里，柠檬酸与香不可或缺
清洁上，去污除垢、去腥除臭
医疗上，镇咳祛痰解感冒，食
美容上，促进代谢、抗氧化、
一颗柠檬，令许多问题迎刃而

种籽设计 著
SEED DESIGN



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

柠檬

LEMON

种籽设计
SEED DESIGN
著



2月3-5日

立春

立春时
日光青



2月18-20日

雨水

雨水时
春光碧



3月5-7日

惊蛰

惊蛰草
生命绿



3月20-22日

春分

春分瓣
幸福粉



4月4-6日

清明

清明飘
柳叶新青



4月19-21日

谷雨

谷雨豆
爱笑墨绿



6月5-7日

立夏

立夏得穗
天空很蓝



5月20-22日

小满

小得盈满
日黄熟



6月5-7日

芒种

芒种端阳
快乐橘



6月20-22日

夏至

夏至荷
仙女红



7月6-8日

小暑

小暑知了
童年绿



7月22-24日

大暑

大暑热
星光宝蓝



月7-9日

白露

白露月
桂香黄



9月22-24日

秋分

秋分蟹
柿子红



10月7-8日

寒露

寒露凉
大地土黄



10月23-24日

霜降

霜降微愁
芒白



11月7-8日

立冬

立冬收
禾木深棕



11月21-23日

小雪

小雪感恩
微风紫



12月6-8日

大雪

大雪飞
漫天灰



12月21-23日

冬至

冬至节
团圆正红



1月5-7日

小寒

小寒腊八
杂灰杂紫



1月19-21日

大寒

大寒冷
高粱辣金

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



柠檬
Lemon

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化/创意市集在台湾出版，今授权电子工业出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-2516

图书在版编目(CIP)数据

柠檬/种籽设计著. —北京：电子工业出版社，2014.7

ISBN 978-7-121-23000-4

I. ①柠… II. ①种… III. ①柠檬—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第079830号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

装帧设计：一克米工作室

印刷：北京卡乐富印刷有限公司

装订：北京卡乐富印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编 100036

开本：889×1194 1/16 印张：11 字数：264千字

版次：2014年7月第1版

印次：2014年7月第1次印刷

定价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

柠檬

种籽设计
SEED DESIGN
著



2月3-5日

立春

立春到
日光青



2月18-20日

雨水

雨水清
雪生碧



3月5-7日

惊蛰

惊蛰草
生命绿



3月20-22日

春分

春分瓣
幸福粉



4月4-6日

清明

清明飘
柳叶新青



4月19-21日

谷雨

谷雨豆
爱笑墨绿



5月5-7日

立夏

立夏得糖
天空很蓝



5月20-22日

小满

小得盈满
日黄熟



6月5-7日

芒种

芒种端阳
快乐橘



6月20-22日

夏至

夏至荷
仙女红



7月6-8日

小暑

小暑知了
童年绿



7月22-24日

大暑

大暑热
星光宝蓝



9月7-9日

白露

白露月
桂香黄



9月22-24日

秋分

秋分蟹
柿子红



10月7-8日

寒露

寒露凉
大地土黄



10月23-24日

霜降

霜降微愁
芒白



11月7-8日

立冬

立冬收
禾木深棕



11月21-23日

小雪

小雪感恩
微风紫



12月6-8日

大雪

大雪飞
漫天灰



12月21-23日

冬至

冬至节
团圆正红



1月5-7日

小寒

小寒腊八
杂灰杂紫



1月19-21日

大寒

大寒冷
高粱辣金

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

目录



075	芒种	芒种端阳 快乐橘
069	小满	小得盈满 日黄熟
063	立夏	立夏得穗 天空很蓝
057	谷雨	谷雨豆 爱笑墨绿
051	清明	清明飘 柳叶新青
045	春分	春分瓣 幸福粉
039	惊蛰	惊蛰草 生命绿
033	雨水	雨水清 春生碧
027	立春	立春绿 日光青
025	柠檬与健康	
023	柠檬与美丽	
021	喜欢酶	
019	酸的力量	
017	柠檬的养成	
015	柠檬的历史与生态	
013	多才多艺的柠檬	
011	世界性的柠檬	
008	推荐序 柠檬与物产相遇	
007	我们是种籽	
005	节气饮食厨房研究事务所	



「当柠檬遇到芒果」
「当柠檬遇到茭白笋」
「当柠檬遇到香瓜」
「当柠檬遇到番茄」
「当柠檬遇到梅子」
「当柠檬遇到毛豆」
「当柠檬遇到枇杷」
「当柠檬遇到青葱」
「当柠檬遇到柑橙」



173	栽种之人		
171	台湾柠檬之乡		
165	大寒 大寒冷 高粱辣金		「当柠檬遇到草莓」
159	小寒 小寒腊八 杂灰杂紫		「当柠檬遇到红豆」
153	冬至 冬至节 团圆正红		「当柠檬遇到茴香」
147	大雪 大雪飞 漫天灰		「当柠檬遇到南瓜」
141	小雪 小雪感恩 微风紫		「当柠檬遇到洛神花」
135	立冬 立冬收 禾木深棕		「当柠檬遇到红茶」
129	霜降 霜降微愁 芒白		「当柠檬遇到香料」
123	寒露 寒露凉 大地土黄		「当柠檬遇到金针」
117	秋分 秋分蟹 柿子红		「当柠檬遇到芋头」
111	白露 白露月 桂香黄		「当柠檬遇到文旦」
105	处暑 处暑虎 刀子红		「当柠檬遇到茄」
099	立秋 立秋乞巧 腩腩桃		「当柠檬遇到秋葵遇到山胡椒」
093	大暑 大暑热 星光宝蓝		「当柠檬遇到凤梨」
087	小暑 小暑知了 童年绿		「当柠檬遇到葡萄」
081	夏至 夏至荷 仙女红		「当柠檬遇到西瓜」



www.seedsight.com



-lab-
S E E
节气饮食厨房
研究事务所

食饮开发

我们相信饮食的灵魂在风土
我们相信因爱料理是当代的情感印记
我们揣摩不同土地植生的农法、农作、农食、农加工以及食物原味
我们学习有机农业、节气饮食、祖传食谱、传统食品制造法
我们收集土地甜度的故事
我们敬畏风土的纵深与转化的陈义
我们明白古老的智慧是可敬的灵魂
这是
我们的节气生活与生命节气
厚生利用的亚洲式养生
不只是养到理想的岁数
而是
养出对生命的态度
我们是种籽



柠檬004
Lemon005

小马 爱云



再一次感谢种籽的男人、女人、小孩、诺诺、我的二厨妙满和伙伴们，以及赵老师、美貌老师、飞牛施董和市场的帅哥美女们。因为大家的付出，让我能跟着妙满通过柠檬跟着台湾节气物产一路旅行，柠檬和鱼露；东南亚；柠檬和鲷鱼；意大利；柠檬和芹菜子；法国；柠檬和香料；中东、印度、地中海……让我认识了勇敢、独立、浪漫的妙满。这次真是让我尽情体验了柠檬「酸」的美妙。柠檬不管从视觉、嗅觉还是味觉，都是如此的有个性，满满的绿是清新的绿，刨下的柠檬丝，空气中那股清新的香，还有那光想到就生津的酸，让整个人都有了精神。下次我要跟着节气开创我的味蕾与心，拜访山里的朋友、海边的朋友、田中央的朋友、果园的朋友，以及跟着节气过日子的大朋友、小朋友。

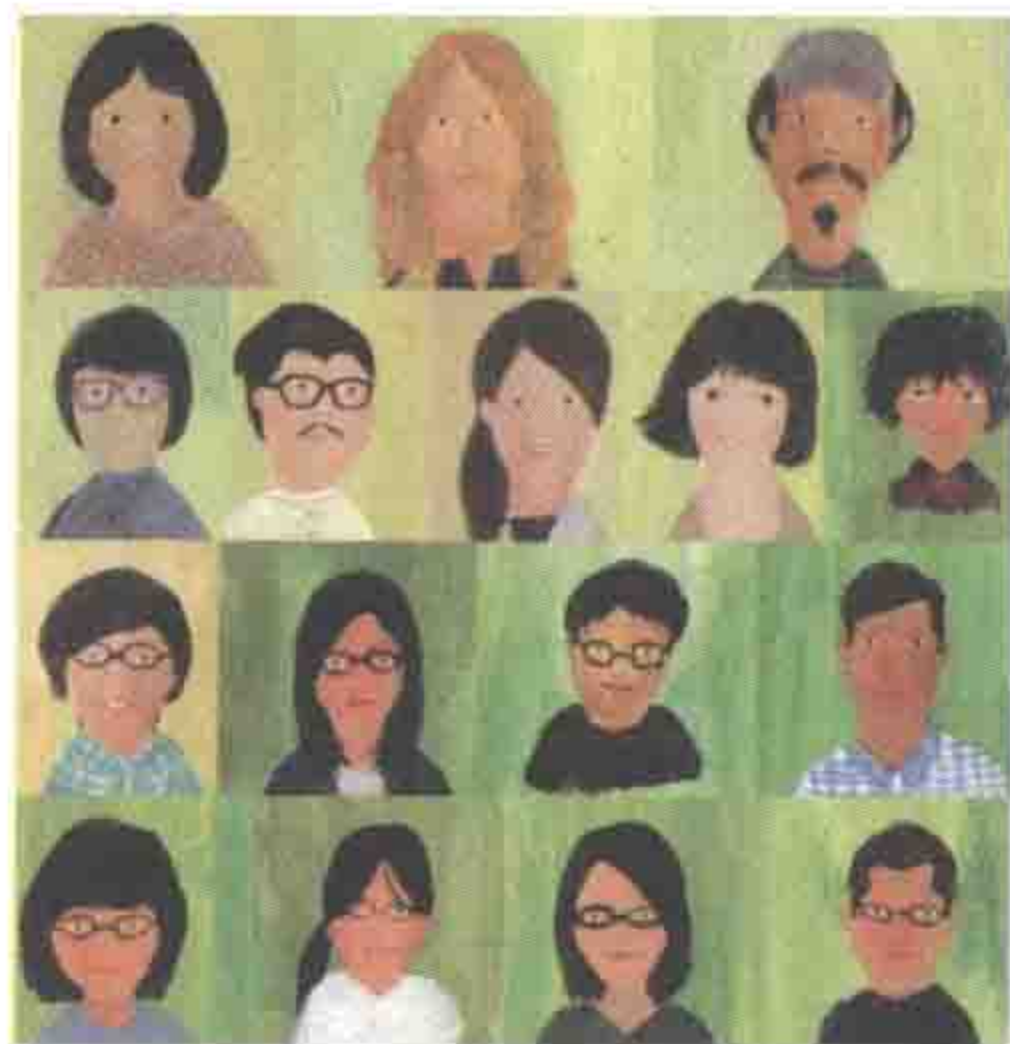
小马阿姨说
一个厨师在厨房的时间
决定了他的地位
所以
我已经是二厨了
noah
我爱430



【我们是种籽】

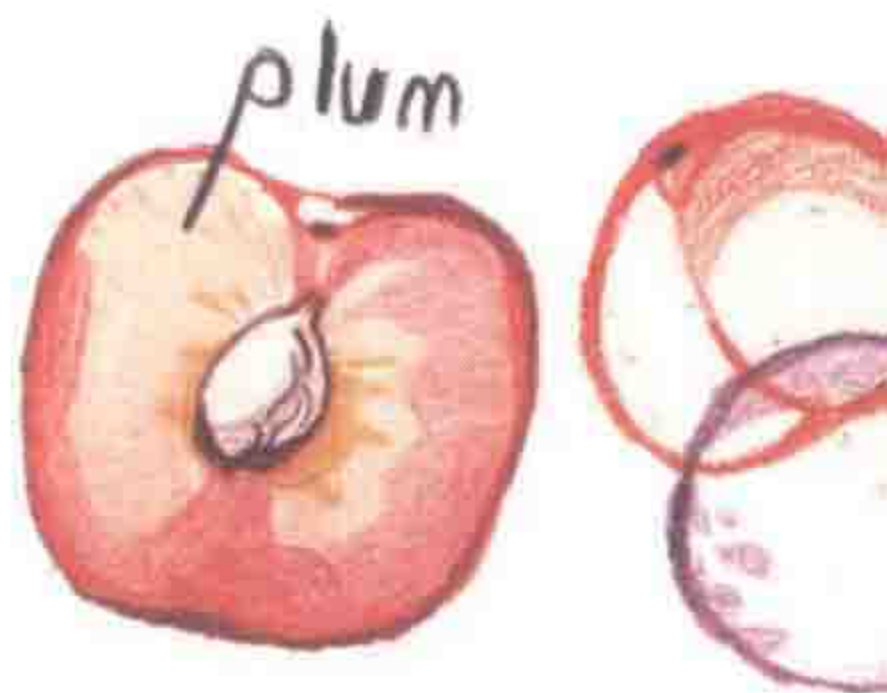


我是妙满



小学六年级以前，我都是在隔壁手工艺品店度过的，这并不代表自己拥有这种艺术天分，只是单纯地很喜欢靠近这样的人事。即便离开校园，也一直持续这样杂食性嗜好，从没想过做料理的我可以和从事文学、绘画和手工艺的工作伙伴一起共事，进而编织成一本书，当然成员一定有大厨小马和三厨诺诺。

柠檬一路旅行绕遍了五大洲，回到台湾和台湾物产相遇。料理百科的小马，总像救火队员，在我脑子打结时，一起撞出新的可能；具有美学素养及文字魔力的萍姐，修改习惯性出手的自己，激发出我的潜能；很像马盖先的棋哥，协助处理诸多事，把我从异域拉回台湾物产；还有用图记录事情的怡惠，以及常和我天马行空讨论食材和料理的相遇；细心又正直的佑绮，物产和采购多亏有你的奔走；专业的赵老师，负责拍下最美好的当下。



【推荐序】



我们相信，在潜意识中
爱和进食是被联结的，食物是传递爱的工具

我们真正需要的是爱的循环

长期以来，一直在探索爱与美的循环
循环，是最自然的运作

生命最美的循环，必定从内在开始出发

不只是体内到体外

更是产地到产品的良性循环

因为开发萃绿柠檬这个品牌

我们团队遍寻台湾的安全好柠檬

最终与屏科大农学院进行产学合作

坚持无糖自然发酵

让柠檬的营养价值提升

通过转化为酶，更利于人体吸收

我们尊敬每一个在这块土地上劳作的栽种之人

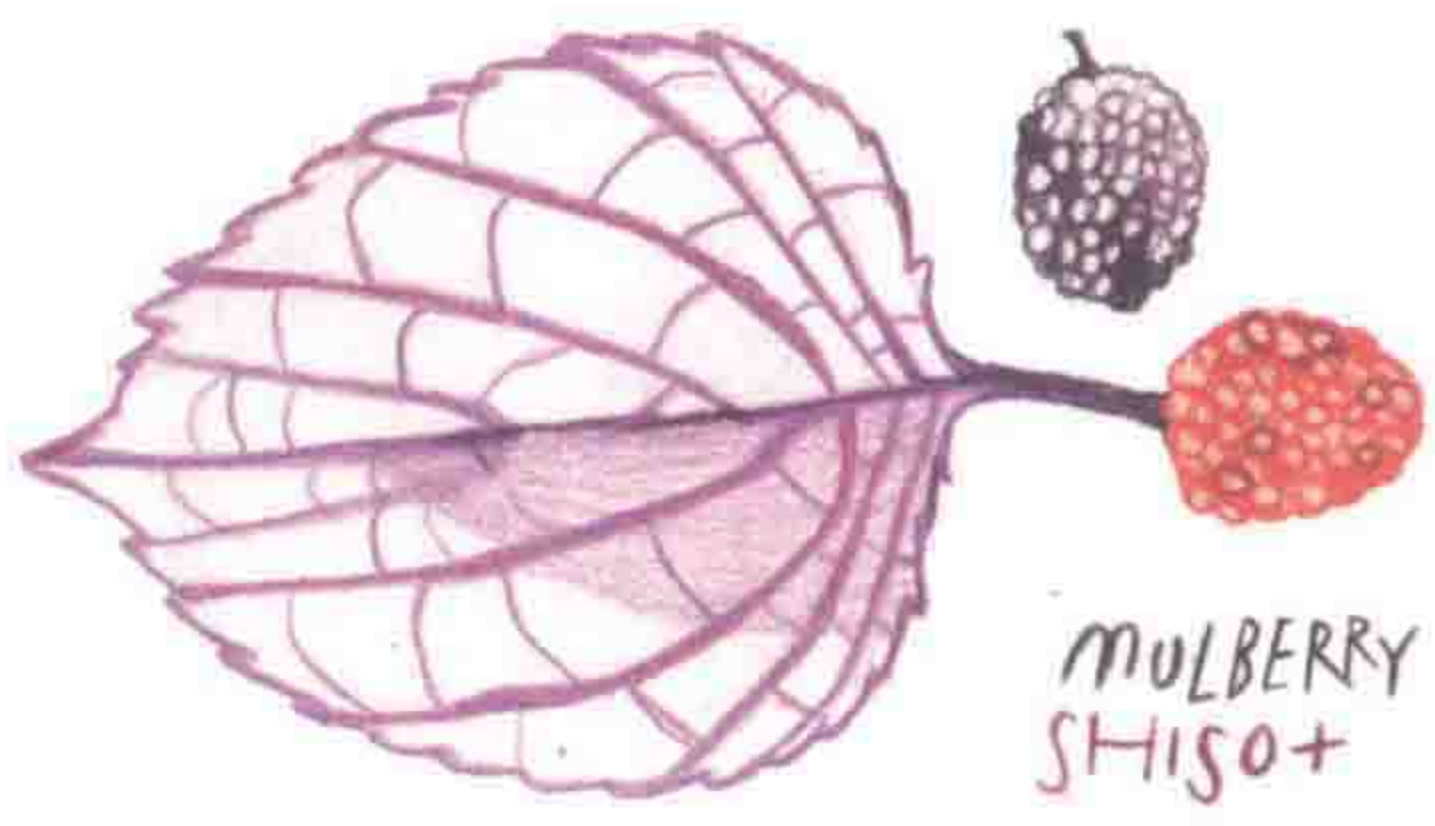
愿安全良食真正成为爱的循环

种籽节气饮食厨房研究事务所对柠檬饮食学的观察与创造发明令人感动
愿上帝祝福我们手所做的工

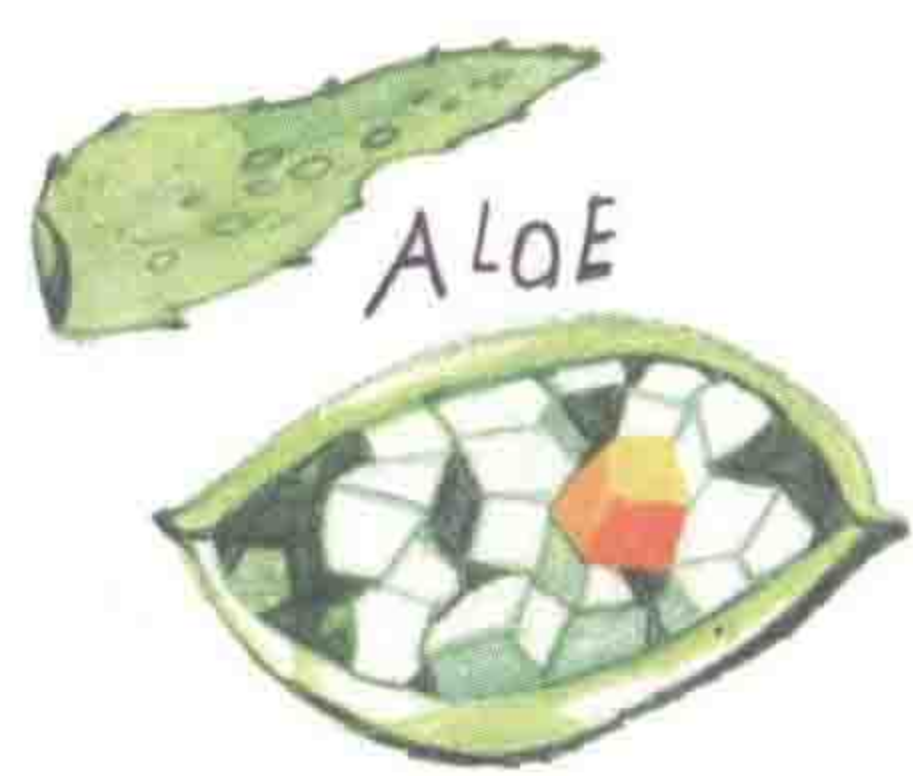


萃绿柠檬

Lily



MULBERRY
SHISO+



ALOE



black
tea



WAN
ATO



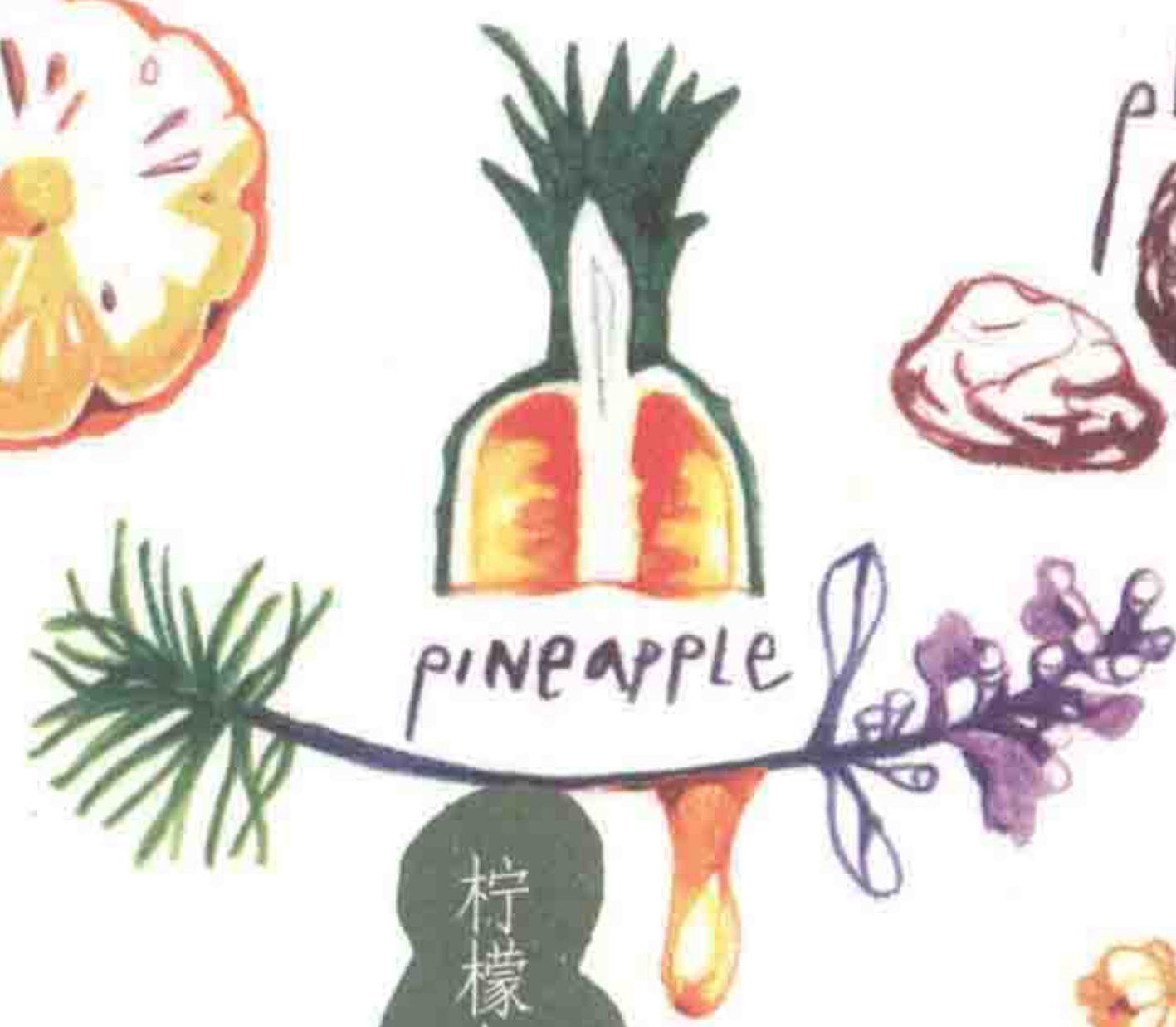
PINEAPPLE
ALOE



PLUM



PINEAPPLE



PINEAPPLE

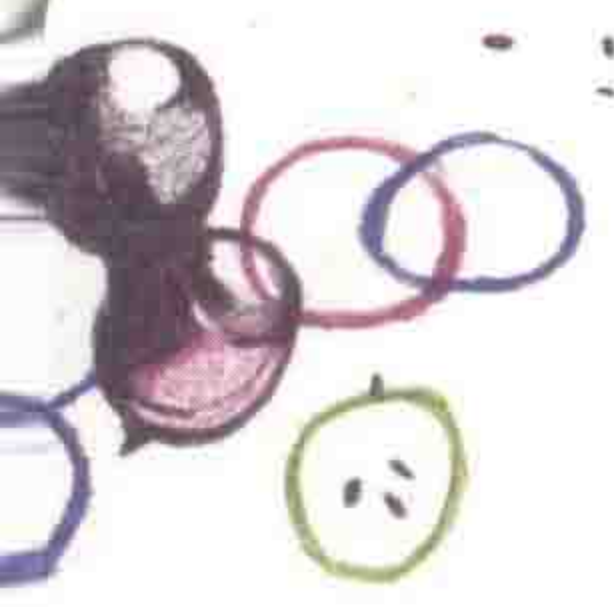
柠檬与物产相遇



green
tea



rapes



guava



ROSELLE+
osmanthus



国家	产量(吨)
印度	2 629 200
墨西哥	1 891 400
阿根廷	1 113 380
中华人民共和国	1 058 105
巴西	1 020 350
美国	800 137
土耳其	787 063
伊朗	706 800
西班牙	578 200
意大利	522 377
世界	13 032 388

2010年



【泰国柠檬鱼】



泰国三面环海，海鲜丰产，同时盛产香料。由于气候湿热，使得饮食特色在酸、甜、辣中复杂多变，以刺激食欲。香茅、南姜、咖喱等香料以及盛产的柠檬、红葱头、小辣椒，加上鱼露、虾酱、椰奶等佐料，让泰国料理成为世界美食。

【意大利柠檬酒】



柠檬酒称得上是意大利的国民酒，酒色呈黄色，味甜且有浓厚的柠檬香味，是用柠檬皮、酒精、水与蔗糖酿成的。柠檬皮传统上使用的是意大利索伦托（Sorrento）品种的新鲜柠檬果皮，柠檬酒也因此在世界各地流行开来，因它有强烈的柠檬香味，却没有柠檬的酸与苦，是非常受欢迎的鸡尾酒调酒。

【墨西哥柠檬啤酒】



墨西哥是世界上重要的柠檬产国，饮食上受古印第安文化的影响，以酸辣重口味令人印象鲜明。而世界各地的啤酒中，独墨西哥产的Corona啤酒，饮者都会在瓶口塞上一片莱姆或柠檬，此举让这种啤酒风格独特，故而有了墨式喝法。

世界性的柠檬

不断地转着、端视着，柠檬似颗地球，我的目光好比阳光，逐一检视它那微不平整的地表，柠檬真的散落在地球表面的各个地方。它，无足而行走千万里路，无翼而跨海飞越各大洲。感觉很西洋的柠檬，相传却源自喜马拉雅山东麓、缅甸北部和中国南边一带。尽管人类的航海、冒险、争战和掠夺，消消长长，柠檬却悄然、无争地建立起如今的版图，不以甜蜜可口在水果中胜出，却以维生素C、以酸技冠群雄。同样的柠檬，世界各地有着不同的品种，台湾柠檬在量上虽挤不进排名，但绿如翡翠，在风格上却很出众。



【法国柠檬节】



法国有个柠檬节，每年二月在盛产柠檬的芒顿（Menton）镇盛大举行，以庆祝柠檬丰收。他们用丰富的想象力，以千万个新鲜柠檬、柑橘堆砌出一座座巨大的雕塑，展现他们的幽默与风趣。芒顿柠檬节每年都会吸引数十万人来参加。

【香港咸柠七】



咸柠七，就是咸柠檬加上七喜汽水，这是香港特有的饮料，约在二十世纪九十年代，许多茶餐厅开始推出并逐渐盛行。咸柠七之所以用盐渍的咸柠檬加上七喜汽水制成，是因为香港人相信喝了它能够缓解感冒及喉咙不适。此外，冻柠茶也是源自香港的特有茶饮。



万能 × 全能

为蔬果农产办一场才艺竞赛
比赛结果应该不难预料
柠檬必定名列前茅
有人封它是全能果
我们说它像万用刀
信手拈来，都有一番功用
料理上，它有画龙点睛之效
饮料里，柠檬酸与香不可或缺
清洁上，去污除垢、去腥除臭
医疗上，镇咳祛痰解感冒，食疗胜过药
美容上，促进代谢、抗氧化、解暗沉
一颗柠檬，令许多问题迎刃而解



【除臭】

【保鲜】

【高效清洁剂】

【美容】

【好好喝】



多才多艺的柠檬



【好好吃】



【瘦身】



【提高免疫力】



【去腥】

【柠檬生态】

优力卡柠檬，从美国引进，是国际市场上主要的柠檬品种之一。其果色金黄，美观芳香，营养丰富，是鲜食、加工、香料、医药和食品工业及美容品的原料。而在中国台湾地区则因环境气候等因素，同样品种的柠檬果色却是绿色的，无法变黄。

【柠檬树】

- 一、以嫁接繁殖，长势旺，开坑种植后三年即有小量试产，第四年正式投产。
- 二、长势旺，一年多次开花结果，以春、夏花结果为主。
- 三、栽培管理
- ① 土壤管理，增加土壤有机质为主，间作绿肥。
- ② 整形修剪，培育自然开心形树冠。
- ③ 肥水管理，深翻改土，增加施肥量，干旱补水，雨季注意排水。
- 四、保花保果
- 五、病虫害防治
- ① 流胶病是优力卡柠檬的主要病害之一，会危害主枝及主干。植株染病后流胶，轻则树势衰退损及花果，重则死亡。
- ② 柑橘溃疡病，为害叶片、枝条及果实等部位，病害严重时，会造成叶片大量脱落，使树势衰弱。对柠檬则以危害果实居多，让表面木栓化更甚，外观变得粗糙。

柑橘星天牛

俗名牛角虫、水牛公、钻木虫等。每年清明过后为雌雄成虫天牛交配盛期，产卵于柠檬近土表之主干基部及枝干部位。孵化幼虫时蛀食皮层，潜入木质部导致树干穿孔，影响植株水分、养分传输。

