



飲食雜誌叢書 26

香草與辛香料

herb & spice

.the cook's reference

Jill Norman

香草與辛香料

herb&spice





香草與辛香料 herb&spice

the cook's reference

作者：Jill Norman

攝影：Dave King



A Dorling Kindersley Book



A DORLING KINDERSLEY BOOK
www.dk.com

僅以此書獻給Paul

專案編輯：Frank Ritter

編輯：Hugh Thompson

專案美編：Toni Kay

美編：Sara Robin

主編：Gillian Roberts

藝術總監：Carole Ash

主題類出版：Mary-Clare Jerram

設計排版：Sonia Charbonnier, Louise Waller

製作監控：Joanna Bull

Original Title: HERB AND SPICE

Copyright © 2002 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 2002 Jill Norman

餐飲廚藝叢書 26

香草與辛香料

HERB & SPICE the cook's reference

作者 Jill Norman

譯者 品度股份有限公司

發行人 沈玉振

總編輯 沈玉振

助理編輯 林宛靜

校稿 盧崇如、黃崇博

美編設計 洪茂源

出版者 品度股份有限公司

地址 台北市基隆路一段127號4樓

電話 (02)2764-4558、2769-9487、2764-4521

傳真 (02)2764-4562

網址 www.creative-more.com.tw

E-mail sales@creative-more.com.tw

劃撥專戶 品度股份有限公司/15649112

(需郵寄者請另加郵寄費 80 元正)

局版台業字第陸陸壹捌號

2005 年 6 月

定價 新台幣 900 元正 (未稅)

I S B N 957-8248-71-7 (精裝)

版權所有・翻印必究

本書若有缺頁或破損，請寄回本公司更換

國家圖書館出版品預行編目資料

香草與辛香料 / Jill Norman作；品度股份有限公司譯。-- 初版。-- 臺北市：

品度，2005〔民94〕

面；公分。-- (餐飲廚藝叢書：26)

參考書目：面

含索引

譯自：Herbs & spice：the cook's reference

ISBN 957-8248-71-7 (精裝)

1. 香料 2. 調味品

427.61

94009709

目錄

導言

8

香草與辛香料的定義是什麼？為什麼將它們運用於烹飪中？各地的地方料理，其特色大多源自於特定的香草與辛香料的組合運用。既然世界各地的新鮮香草和辛香料，已經越來越容易取得，每個廚師都可以於自家烹飪時，重現出道地的地方料理滋味來，更可以嚐試新的搭配，去創造出獨特的個人風味。

香草

香草的介紹

14

雖然有些味道濃烈的香草，如鼠尾草，就算乾燥後也不減其風味，但大多數的香草還是必須要趁新鮮的時候使用。一開始烹調即加入香草，可以增添食物的風味；而在烹調近完成時才加入香草，則能保有香草本身的香氣。在這本指南中，根據香氣與滋味劃分60種以上的香草及其各種品種，並且詳盡說明使用的部位、如何購買與儲存、自己種植的方法、以及來自世界各地的烹調法。



淡味的香草

荷蘭芹(Parsley)18・馬齒莧(Purslane)20・春豔花(Claytonia)21・琉璃苣(Borage)22・沙拉地榆(Salad Burnet)23・紫蘇(Perilla)24・三葉芹(Mitsuba)26・濱藜(Orache)27

甜味的香草

金盞花(Marigold)28・羅勒(Basil)30・亞洲羅勒(Asian Basils)34・月桂(Bay)36・桃金娘(Myrtle)38・白芷(Angelica)39・芳香天竺葵(Scented Geranium)40・沒藥樹(Sweet Cicely)43・薰衣草(Lavender)44・車葉草(Woodruff)48・香蘭(Pandan)49



苦味或澀味的香草

芹菜(Celery)84 • 圓葉當歸(Lovage)86 • 牛膝草(Hyssop)88 • 菊苣(Chicory)89

刺激性或辛辣的香草

奧勒岡與馬郁蘭草(Oregano & Marjoram)90 • 迷迭香(Rosemary)94 • 鼠尾草(Sage)96 • 百里香(Thyme)100 • 香薄荷(Savory)104 • 小薄荷(Micromeria)107 • 胡荽(Coriander)108 • 刺芫荽(Culantro)110 • 越南香菜(Rau Ram)111 • 芝麻菜(Rocket)112 • 山葵(Wasabi)114 • 辣根(Horseradish)116 • 水田芥(Watercress)118 • 藜(Epazote)120 • 艾蒿(Mugwort)121

柑橘味或酸味的香草

佛手柑(Bergamot)50 • 香蜂草(Lemon Balm)52 • 越南香蜂草(Vietnamese Balm)53 • 馬鞭草(Lemon Verbena)54 • 黃樟(Sassafras)55 • 酸模(Sorrel)56 • 魚腥草(Houttuynia)58 • 稻米草(Rice Paddy Herb)59

甘草類或大茴香類的香草

茴芹(Chervil)60 • 茵陳蒿(Tarragon)62 • 蒔蘿(Dill)64 • 茴香(Fennel)66 • 藿香(Agastache)68

薄荷味的香草

薄荷(Mint)70 • 卡拉薄荷(Calamint)74 • 貓薄荷(Catnip)75

洋蔥味的香草

大蒜(Garlic)76 • 青蔥(Green Onion)81 • 細香蔥(Chives)82 • 韭菜(Chinese Chives)83

香草的準備

122

本節介紹如果想展現新鮮與乾燥香草完全的魅力，所應必備的所有知識。

摘葉去莖、剝細與搗碎123 • 香草的風乾與搓碎126 • 製作香草醋、油及奶油128



辛香料

辛香料的介紹

132

大部分的辛香料植物都源自於亞熱帶地區，遠早於歐洲勢力競相爭奪辛香料貿易的控制權之前，就已經開始使用在料理上。傳統使用辛香料時，都會和其他的辛香料混合搭配，混合的配方則會依照菜色的不同和廚師的風格而有所變動。本辛香料指南囊括60種以上的辛香料及其品種，根據香氣與滋味來區分其族群。本章解釋了世界各地辛香料的使用方法，哪種香草和辛香料味道最搭配，與各種辛香料最適合的食材。



堅果類的辛香料

芝麻(Sesame)138 • 黑種草(Nigella)140 • 罌粟(Poppy)141 • 黑櫻桃籽(Mahlab)142 • 金合歡(Wattle)143

甜味的辛香料

肉桂(Cinnamon)144 • 中國肉桂(Cassia)146 • 胡荽(Coriander)148 • 杜松(Juniper)150 • 玫瑰(Rose)152 • 香草(Vanilla)154 • 灌木蕃茄(Akudjura)158 • 紅胡椒(Pink Pepper)159 • 紅椒粉(Paprika)160

酸味和水果味的辛香料

羅望子(Tamarind)162 • 鹽膚木(Sumac)164 • 伏牛花漿果(Barberry)166 • 石榴(Pomegranate)168 • 蔻坎果(Kokam)170 • 芒果粉(Amchoor)172

柑橘味的辛香料

香茅(Lemon Grass)174 • 亞洲萊姆(Kaffir Lime)176 • 蘆葷薑(Galangal)178 • 檸檬香桃木(Lemon Myrtle)181 • 柑橘(Citrus)182

甘草類或大茴香類的辛香料

八角(Star Anise)184 • 大茴香(Anise)186 • 甘草(Liquorice)188

暖和的和土質的辛香料

番紅花(Saffron)190 • 小豆蔻(Cardamom)194 • 黑小豆蔻(Black Cardamom)196 • 小茴香(Cumin)198 • 葛縷子(Caraway)200 • 肉豆蔻(Nutmeg)202 • 豆蔻皮(Mace)206 • 薑黃(Turmeric)208 • 鬱金(Zedoary)210 • 咖喱葉(Curry Leaves)212 • 胭脂籽(Annatto)214

苦味或澀味的辛香料

酸豆(Capers)216 • 獨活草(Ajowan)218 • 葫蘆巴(Fenugreek)220 • 乳香(Mastic)222 • 紅花(Safflower)223

刺激性的辛香料

胡椒(Pepper)224 • 畢澄茄(Cubeb)229 • 香葉(Aromatic Leaves)230 • 山椒(Mountain Pepper)232 • 天堂籽(Grains of Paradise)234 • 四川花椒與日本花椒(Sichuan Pepper & Sansho)236 • 生薑(Fresh Ginger)238 • 乾薑(Dried Ginger)242 • 甜胡椒(Allspice)244 • 丁香(Cloves)246 • 阿魏草根(Asafoetida)250 • 芥末(Mustard)252 • 辣椒(Chillies)256



辛香料的準備

266

簡單可靠地描述所需的技巧，讓你完美地使用各種辛香料。

辛香料的剝碎、磨碎、切片及切絲 267

辛香料的烘烤和油煎 270

研磨、搗碎辛香料，製造調味醬 272

新鮮辣椒之製備 274

乾燥辣椒之製備 276

食譜

香草與辛香料的配方 280

如何調配傳統與現代的香草與辛香料配方，及其正確的使用方法：應該直接加在食物中，或是應該混入醬汁、佐料、或滷汁中。

綜合香草配方280・綜合辛香料配方284・調味醬與佐料296・滷汁304

香草與辛香料的烹調 306

本書包含單獨使用香草、辛香料與兩者混合的鹹味與甜味菜餚食譜，能第一手提供您體會其中的香氣與滋味。

湯品和清淡小菜306・魚類料理310・肉類料理312・蔬菜料理317・義大利麵麵類和穀物料理319・甜點和飲料324

綜合香草配方	280
綜合辛香料配方	284
調味醬與佐料	296
滷汁	304
湯品和清淡小菜	306
魚類料理	310
肉類料理	312
蔬菜料理	317
義大利麵麵類和穀物料理	319
甜點和飲料	324

參考書目 326

香草與香辛料之材料來源 328

索引 330

感謝辭 336





香草和辛香料的定義，並不如字面上看來那麼明確。概括說來，人們心目中的香草，指的是因其獨特的風味和香氣，而被廚師拿來利用的植物。香草（herb）這個字，是從拉丁文的「herba」演變而來的，原來的意思是「草」，或是泛指「綠色作物」。這個字原義泛指有葉植物，其包括的範圍，比我們今日稱作香草的植物類別還要大許多。大多數料理用香草，都生長在氣候溫和的地區。相對地，辛香料則多屬熱帶植物的產物，例如香根、樹皮、種籽、花苞、及果實之類。無論是完整或磨碎的辛香料，通常都會經過乾燥後再加以使用。同樣地，辛香料（spice）這個字，也是源自拉丁文的「species」。它的原義乃指特殊種類。日後的使用，甚至從羅馬時代開始，辛香料無論是當作貨物或商品，儼然已經成爲一種具有重要價值的商品。

本書編排方式

在定義香草和辛香料時，我所遵循的標準乃是一般的歐洲編列方法，同時根據香草和辛香料主要的香氣與味道，作爲分類的方式。有些很容易就可以歸類到特定的科屬，有些則很難明確地定義，可能會同時具有好幾個科屬的特色。舉例來說，金盞花基本味道香甜，但是卻帶有一點苦味。有些亞洲羅勒，與其說是滋味甘甜，還不如說是辛辣。薑的味道嚐起來辛辣刺激，但是同時卻也帶有大地泥土溫暖的感覺。除此之外，本書編排時遇到的另一個難處，則是肇因於每個人對味覺和嗅覺的表達方式大異其趣。你對香氣的感受可能跟我不一樣，而且彼此對同一種味道所使用的措辭也可能不同。



歐洲對香草和辛香料所下的定義並非世界通用。在東南亞地區，任何一種具有香氣的植物，如果是要趁新鮮時使用者，就稱作香草，但如果是要經過乾燥後才使用，那麼就算是同一種物質，也會被認定為辛香料。在美國，美國香料協會（American Spice Trade Association）所下的定義如下：「辛香料，意指任何經過乾燥且主要用來調味的植物。」這樣的解釋自然也包括了乾燥的香草，甚至包括了脫水洋蔥。可是這樣一來，這裡所指的辛香料就不能包括那些我們也稱為辛香料的新鮮植物了。

有益健康的香草和辛香料

早期人們使用香草和辛香料，是作為醫療用途。時至今日，很多香草和辛香料的原產地，當地人仍然很重視這些植物的藥用功能。通常，會在料理中加入香草和辛香料，除了它們那令人增進食慾的香味外，其眾所公認的功效如：促進健康、防止胃部脹氣、以及幫助消化油膩食物等，也是很重要的因素。早在我們了解到什麼是人體的必須營養素之前，新鮮的香草和辛香料就已經提供我們人體所必須的礦物鹽和維他命。熱帶地區的國家，辣椒所含的維他命C，在當地飲食中所佔的重要性，不亞於它為料理所增添的風味。

大多數的飲食文化都認同均衡飲食的重要性。印度的料理，承襲自他們古老傳統的原則，在烹調時加入香草和辛香料以增添風味，同時也藉此促進身心健康。在中國，藥食同源的觀念淵遠流長。中國料理根據的理論，認為人體健康來自於五

味；也就是甜、鹹、苦、酸、辣，以及食物材質與色彩之間的平衡。香草屬陰，例如薄荷和荷蘭芹，會減緩新陳代謝的進行；反之，辛香料屬陽，例如像辣椒和薑則會促進新陳代謝。同樣的道理也適用在伊朗。伊朗的廚師費盡心思想在被歸類成「熱」或「冷」的食材中取得平衡。而在西方文化中，香草與辛香料佔了越來越重要的要素，因其提供的風味，減少了食物中鹽與油的使用量。由於大蒜號稱具有降低膽固醇和預防心血管疾病的效果，所以也越來越受歡迎。

香料的使用起源

過去人們也很重視香草和辛香料所具有的防腐功用。在冰箱發明之前，香草和辛香料的揮發性精油和其他成分，可以延長許多食物的保存期限。經過醃漬或鹽漬的肉類、魚類和蔬菜，可以保存整個冬季，使用香料則可以增添這些食物的風味。儘管我們已經不再需要這種保存食物的方法，但是很多方法至今仍然繼續的在使用，因為我們喜歡上它增添食物的風味。

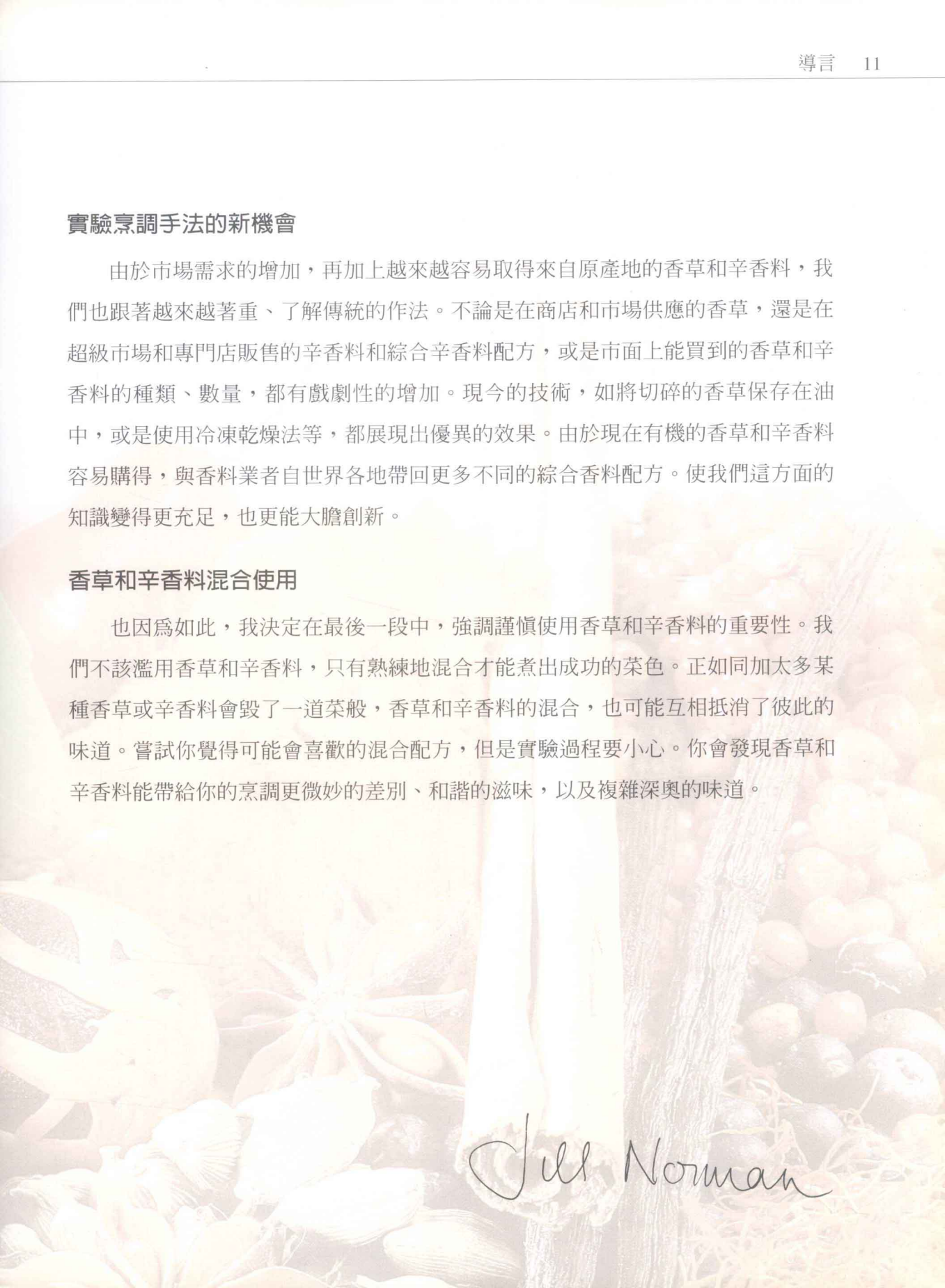
使用香草和辛香料會刺激我們所有的感官，不光是味蕾，還包括它們的香氣、風味、口感、及視覺上的吸引力。世界各地的地方料理特色，在於傳統香料的調配方法，以及當地食材的運用。例如：西班牙料理的主要特色在於番紅花、甜椒、大蒜、堅果；法國是葡萄酒和香草；義大利則是羅勒、大蒜、橄欖油、和鯷魚；英國重視的有荷蘭芹、百里香、鼠尾草、芥末；東歐為酸奶油、蒔蘿、和葛縷子；中東料理會使用檸檬、荷蘭芹、及肉桂；印度北部最重要的辛香料是薑、大蒜、小茴香；到了印度南部就變成芥末籽、椰子、辣椒、和羅望子；泰國有魚露、香茅、蘆葷薑、和辣椒；中國菜著重在醬油、薑、跟四川花椒；墨西哥料理絕對會有辣椒、胡荽、及肉桂。

實驗烹調手法的新機會

由於市場需求的增加，再加上越來越容易取得來自原產地的香草和辛香料，我們也跟著越來越著重、了解傳統的作法。不論是在商店和市場供應的香草，還是在超級市場和專門店販售的辛香料和綜合辛香料配方，或是市面上能買到的香草和辛香料的種類、數量，都有戲劇性的增加。現今的技術，如將切碎的香草保存在油中，或是使用冷凍乾燥法等，都展現出優異的效果。由於現在有機的香草和辛香料容易購得，與香料業者自世界各地帶回更多不同的綜合香料配方。使我們這方面的知識變得更充足，也更能大膽創新。

香草和辛香料混合使用

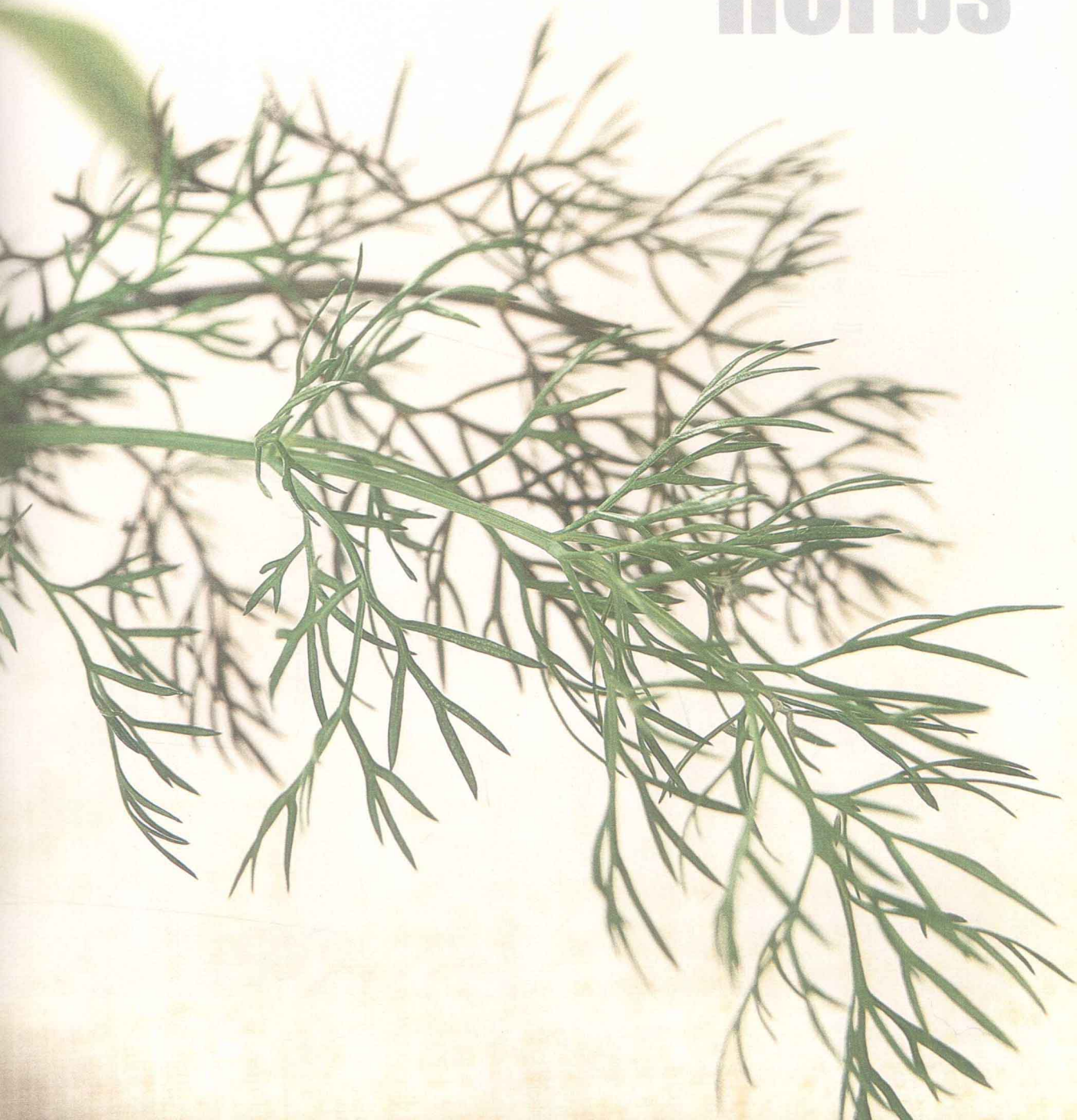
也因為如此，我決定在最後一段中，強調謹慎使用香草和辛香料的重要性。我們不該濫用香草和辛香料，只有熟練地混合才能煮出成功的菜色。正如同加太多某種香草或辛香料會毀了一道菜般，香草和辛香料的混合，也可能互相抵消了彼此的味道。嘗試你覺得可能會喜歡的混合配方，但是實驗過程要小心。你會發現香草和辛香料能帶給你的烹調更微妙的差別、和諧的滋味，以及複雜深奧的味道。



Jill Norman



香草 herbs



香草的介紹

在編纂本書香草指南的過程中，我開始留意到全球貿易的拓展，對販售新鮮香草產生的影響。很久以前，大家就知道辛香料和少數幾種乾燥香草，耐得住長途運輸且不會損傷。近年來空運的發展，則促成了新鮮辛香料，例如薑、香茅、辣椒、鬱金（白薑黃）等的進口。然而，一提到香草，我們總是覺得這類植物太過嬌嫩，禁不起長途運輸。約莫五、六年前，當我撰寫前一本的香草書籍時，市面上幾乎找不到亞洲羅勒或像紫蘇、三葉芹之類的日本香草。本書記載的部分香草，我那時不但沒看過、也沒嚐過，有些甚至連聽也沒聽過。也因為當時只有少數幾種香草在市面上流通的緣故，我會從歐美等地帶回香草植株，希望能在倫敦自家的花園裡種植。我還蠻幸運的，大部分的香草都栽培成功了，有些甚至存活超過一季的時間。

新鮮香草的新市場

拜當代國際貿易發達所賜，現在的超市中，可以看到產自土耳其、塞普勒斯、或是以色列等地的香草，這已是司空見慣的事。在香草專賣店，一星期至少會小規模的進貨一次，來自日本、泰國、新加坡等地知名的熱帶香草。雖然現階段異國香草的需求，可能大部分還是來自移民社區和餐廳。但是根據我親自造訪這類香草專賣店的經驗，發現許多當地的香草愛好者，對這類異國香草也非常好

奇，都很樂意去嚐鮮。爲了這些本地香草迷，我在這次的新書裡，也列入了一些新引進的香草。在美國等氣候溫暖的國家，已經開始種植許多香草，以因應除了移民之外，與本地逐漸增加的需求。說不定幾年之後，本地的商店除了常見的歐洲品種之外，也會販賣由刺芫荽、越南香菜、和藜所紮成的新鮮香草束。

歐洲傳統香草

歐洲香草對於現代烹飪仍是不可或缺的一部分。在法國，特別重視茵陳蒿、百里香、月桂、和大蒜。義大利則是羅勒、鼠尾草以及迷迭香。希臘則有奧勒岡。斯堪地那維亞著重時蘿。英國強調的有荷蘭芹、鼠尾草、百里香與月桂。現代廚師的烹調方式，仍免不了帶有傳統香草調理方法的影子。但是，這些香草搭配的菜色，還有混合多種香料的配方，都隨著各種新的可能性而產生改變，例如本身的好奇心，以及越來越容易取得的香草供貨。如果你還是個香草料理的初學者，先從幾道傳統菜餚試看看吧。譬如：雞肉配上茵陳蒿、墨西哥鱷梨沙拉醬拌胡荽和辣椒、烤鱈魚或烤鮭魚佐以莎莎醬、烤洋芋灑上迷迭香和大蒜、或是在燉牛肉時放下一束香草跟紅酒共煮。一旦領會到混合香草調味料影響料理風味的關鍵，從此以後，你就會欲罷不能地繼續實驗改良，創造出屬於自己的獨家風味。



迷迭香



平葉荷蘭芹



羅勒



大蒜

我們重新發現許多過去一度很風行、但是後來被世人所遺忘、甚至是視若雜草的香草。十七世紀時的歐洲，大量種植及製作沙拉時使用的香草。1699年，約翰·艾佛林（John Evelyn）的著作《沙拉》（*Acetaria*）中，就記載有30種以上沙拉使用的香草，包括有羅勒、菊苣、玉米沙拉、快樂鼠尾草、各式各樣的水芹、蒲公英、茴香、牛膝草、錦葵、薄荷、濱藜、馬齒莧、芝麻菜、和酸模。1731年，菲利普·米勒（Philip Miller）在其著作《園丁字典》（*Gardener's Dictionary*）中，曾敘述業者如何種植香草。經人工培植的某些香草再度可以在某個淡季，甚至是全年都很容易取得，但是其他香草，像是沒藥樹、快樂鼠尾草、或是牛膝草，你就得自己栽植了。專業的香草苗圃隨時都在經營拓展插枝繁衍用的母株種類，以符合市場對不同香草越來越大的需求。可是，同時卻也流行起濫用某類香草，像芝麻菜和茴芹就是經常被過度使用的香草，希望這類香草，不會因為潮流而改變，又從市面上消失。

香草的選擇及使用

大體說來，使用香草時，大部分著重的是本身的香氣和味道，而不是用它們提供菜餚的口感。香味清淡的香草，像是時蘿、荷蘭芹、茴芹等，很適合魚類和海鮮料理；而味道比較濃郁的迷迭香、奧勒岡、和大蒜，能為燉烤小羊排與豬排增味不少。根莖類蔬菜與百里香及迷迭香很搭。茄子適合普羅旺斯香草、青豆跟細香蔥、蕃茄則是跟羅勒和荷蘭芹很投契。在精緻與豐富的風味間找到平衡點是件非常重要的事，記得要審慎地使用香草。

因為現在大量的新鮮香草在市面上流通之故，許多廚房不再擺放各式各樣小包裝走味的乾燥香草。像乾燥的羅勒和荷蘭芹，根本就不值一用，乾燥會讓它們失去香氣，只剩霉味，風味更是消失殆盡。像這類的香草就該趁新鮮時食用。新鮮荷蘭芹的清新草本風味，和羅勒香草束中混合著大茴香和丁香飄散出來的甜美香氣，讓我們從嗅覺開始，再到味蕾，全都沉醉其中。跟其他香草不同，這兩種就算用量再多，也不會壓過其他材料的味道，例如像青醬義大利麵和荷蘭芹塔布蕾沙拉就是最好的例子。味道濃烈的香草，像是奧勒岡、百里香、鼠