

鉴赏与品味系列

GUIDE TO
EDIBLE PLANTS
HERBS & SPICES

香草香料鉴赏手册

Kathryn Hawkins 编著

上海科学技术出版社



香草香料 鉴赏手册

Kathryn Hawkins 编著



上海科学技术出版社

Original title: The Connoisseur's Guide To Herbs & Spices

Copyright©2007 Quintet Publishing Limited.

All Right reserved under the Pan-American and International
Copyright Conventions.

香草香料鉴赏手册

©2011 by Shanghai Scientific & Technical Publishers.

Published by arrangement with Quarto Publishing Plc.

任何植物都可能会导致某些人的过敏反应。书中所叙述的药用方法仅仅是大众化的建议，并不针对任何个人。所有药用方法应事先咨询有资质的医生，孕妇和哺乳期妇女在食用香草香料前应该咨询有资质的卫生保健工作者。作者和出版社对任何使用或误用书中所给信息导致的后果概不负责。

图书在版编目 (CIP) 数据

香草香料鉴赏手册 / (英) 霍金斯 (Hawkins, K.) 编著;
顾宇翔, 葛宇, 蒋天华译. —上海: 上海科学技术出版社,
2011.1

(鉴赏与品味系列)

ISBN 978-7-5478-0300-4

I. ①香… II. ①霍… ②顾… ③葛… ④蒋… III. ①香
料—鉴赏—手册 IV. ①TQ65-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第131966号

中文版译者: 顾宇翔 葛宇 蒋天华

特 约 编 辑: 沈金嫣

中文版编辑: 何丽川

出版者: 上海世纪出版股份有限公司上海科学技术出版社

发行者: 上海世纪出版股份有限公司上海科学技术出版社

上海市钦州南路 71 号

承印者: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/32 印张: 6.75

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0300-4/TS·34

定价: 58.00元

版权所有·不准翻印

目 录

前言 4

第一部分

香草分册 7

香草简史 8

香草的药用 8

香草和烹饪 10

香草的种植 13

新鲜香草的用途 16

干香草的用途 17

香草的通用名和学名 19

烹饪用开花香草 96

第二部分

香料分册 103

香料简史 104

各时代香料的历史沿革 104

香料的健康用途 109

今日之香料 109

香料的挑选、储存和准备 110

特殊香料 112

香料目录 113

香料的通用名和学名 115

复合香草和香料 205

有用的地址 212

前言

香草和香料的世界

香草和香料数千年来丰富了我们的生活。自古以来，无论是物质上还是精神上的需要，它们对我们来说都十分重要。在一些古代文明中，香草和香料比同等重量的黄金还要珍贵。但如今它们在市场上普遍有售，人们可以很容易得到，没有它们的话，世界将会变得很不同。

使用香草和香料的方法有多种多样。作为芳香剂，它能使我们的生活环境变得芳香，令我们有一种奢华的感觉。作为烹调用品，它给我们带来了多种多样的美味享受，让我们感到舒心和愉悦。作为药用，它们也许可以减轻很多小病的症状。本书叙述了香草和香料的历史和使用方法，并着重强调它们对于烹饪和食品加工的重要性。





要分清什么是香草、什么是香料是有点难度的。因为对于某些植物来说，在分类上会有一些重叠。“香草”一词最初来自于拉丁语 *herba*，意思是草或绿色植物。植物学家定义香草为一种含有肉质茎杆的植物，但在本书中我们根据烹饪的理解来定义香草，那就是植株的绿色部分（叶子和 / 或茎）可用于食品调味的植物。

分类香料时，有必要提一下牛津英语字典中的定义——“一种或几种来源于热带植物的、风味浓郁或芳香的物质，通常用作调味品。”

应该注意到，一些最广泛使用的香草是在温带气候下生长和结果的，它们的果实晒干后经常被用作香料，例如胡荽、茴香和莳萝。所以对于本书来说，我们定义香料为：植株的干制部分，包括果实、种子、根、树皮、根茎和花等，它们可用来给食品调味。由于干制的香料通常味道更浓郁，我们可以认为香料比香草风味更强烈。

接下来，你将了解到香草是如何一步步变为如今

我们所使用的调味品的。根据我们所提供的准备、保存和使用方法，你可以很容易地制作出自己的香草调味品，无论是新鲜的还是干制的。这本易学的书还将向你介绍多种常见的香草品种以及一些不为人所知但值得你去了解的香草信息。书中还包括每种香草用途的描述和栽培提示。最后，我们还提供了很多美味的烹饪方法建议，它将有助于拓展你的厨艺。

书中的第二部分“香料分册”也提供了相同的信息，包括香料详细的历史沿革、种类、用法和建议，并介绍了很多耳熟能详的香料以及一些你可能会乐意去尝试的不寻常的香料。本书中还能找到很多烹饪方法，以及关于如何使用香料来使你的烹饪更美味的建议。最后还列出了常用的复合香料配方，你可以尝试制作自己的复合香料。

本书将成为你喜爱的有用的烹饪参考书目，今后当你为如何使晚餐变得美味又有新意而犯愁时，你将会从本书中找到一些容易的解决方案。祝烹饪愉快！

第一部分

香草分册



香草简史

香草的药用

古埃及是最早记录香草和花朵被人们所使用的国家之一，这些记录以图画的形式刻在石匾和墓碑上。最先推广香草药用的文献可以追溯到希波克拉底（公元前 460 ~ 370），他的《药理学》（*materia medica*）一书（书里介绍了香草和其疗效）包含有 400 多种药用香草。

希腊哲学家亚里士多德（公元前 372 ~ 287）发展了希波克拉底的事业，他写下了长达十卷的不朽全书《植物史》，该书使亚里士多德成为对植物学贡献最大的人士之一。

在中世纪的欧洲，教士种植香草用作医疗，可以治疗常见病，也可以愈合伤口。教士就像为普通人治病的医生一样，因此，一个拥有良好种植条件和保存条件的香草园是每个修道院所必备的。

教士们互相练习治疗术和香草使用方法。这些技术代代





阿姆斯特丹雅各布·莫文 (Jacob Mooy) 公司，
药师被装有许多香料的各种各样，
这家店创立于1743年，是荷兰第一家草药店。

相传，经历几个世纪的实践之后，用某种香草来治疗某个疾病的功效得到了有力的证明。

第一本广为人知的关于香草制剂的插图书是由英国草药医师、外科医生约翰·杰拉德 (John Gerard) 编写的。1597 年出版的《草药志或植物通史》(*The Herball, or Generall Historie of Plantes*) 包含了各种植物的详尽资料，例如起源、历史、使用、种植方法及适合于栽培的土壤条件。

香草和烹饪

从远古时期，我们狩猎的祖先搜寻水果、坚果、种子和香草，并根据经验分辨哪种可以安全地食用，怎样组合口味最好。

最早在烹饪上使用香草的记录由罗马美食家阿比修斯 (Apicius) 所记载。他的书记载了复杂的口味组合，例如洋葱配以茴香、芫荽和薄荷烹调（这样做能兼顾口味和健康，因为其中的一些食物如洋葱难以消化，而另一些食物如薄荷，据信可以帮助消化）。

罗马帝国覆灭后，阿拉伯贸易商的影响传遍了整个地中



计 量

- 所有食谱使用公制计量单位。
- 一茶勺相当于 5 毫升；一汤勺相当于 15 毫升。5 克 $\approx$ 2 茶勺；10 克 = 4 茶勺 = 20 毫升；50 克 = 5 汤勺 = 80 毫升。
- 除非有特别要求，菜谱中提及的鸡蛋都是中等大小的鸡蛋。
- 一簇或者少量的香料指极少的量，而不是一把。



海地区。商人们住在不同的地方，然后开始种植自己从家乡带来的植物，于是香草，诸如芫荽、茴香、芥末被广泛种植，它们甚至在纬度较北的地方也生长了开来。

11 世纪初，十字军将新的观念和植物带到欧洲，这点燃了人们对异国风味香草和用其烹饪的兴趣，并且持续了整个中世纪。

在中世纪的烹饪书中叙述的香草用途之一是作为食品着色剂。新鲜的绿色香草，特别是欧芹，被用来使普通的食品看起来更吸引人的食欲。在较为炎热的月份中，香草和香料经常被用来掩饰质量不好的食物的味道，装饰食物的颜色并让它们看起来更新鲜。

烹饪使用香草在 17 世纪起逐渐流行。约翰·伊夫林(John Evelyn)在 1699 年写了一本书，阐述了每种香草的烹饪特性。他列举了很多适用于烹饪的香草，包括它们的口味、可食用部分、如何准备，甚至如何上菜。

从那以后，香草被认为具有特定的性质和口味，可以与其他烹调原料匹配组合出美味。

虽然许多香草在民间药用领域依然享有盛誉，但现在它主要被视为食品，对它们来说最重要的是其味道、芳香、外形，并且能让那些不具吸引力的食材更加美味。人们开发了各种在烹饪中给肉类砂锅菜、鱼类菜肴、蜜饯、开胃菜和餐后甜点进行调味的特殊混合香草配方。

香草的今天

如今出国旅行变得容易了，人们对更具有异国风味和创意的食品的兴趣越发强烈。现在我们被新颖的口感、气味、质地所引诱，我们可以比以前进口更多具有异国风情的香草。另一方面，减少食物长途运输的趋势使得当地食物原料受到更多的关注。同时那些旧的、被遗忘的品种得到了复苏，这些品种被广泛认为具有更好的口感、色彩和质地，因为它们

没有被商业化大量生产。

种植自己的农产品也比从前更加流行了，无论你是有一个花园、一小块地、天井里的一些花盆，还是只有窗台上的花盆箱，都可以用来种植香草这种最容易栽培的植物。

香草的种植

种植一个香草园可以带来很大的满足，甚至仅仅种植一束香草也可以。它们是多种多样的；尽管大部分都喜欢阳光充足的地方，但也有很多能在避光处茁壮成长，比如香葱、辣根、蜜蜂花、薄荷、紫罗兰、当归、山萝卜和欧芹。

某些特殊的香草能保护园子中其他植物免于病虫害的威胁。比如，你将迷迭香或鼠尾草与其他香草一起种植，不必依赖化学药剂就可以防止害虫毁坏作物。

土壤的质量对于种植香草是至关重要的。最好的土壤



通常是有机土，砂土质地优于黏土质地。兼具强度和轻质的土壤最适合香草的生长，个别种类除外。为了让香草从土壤中吸收到最佳的养分，请将 pH 值保持在微酸到中性（pH6.5 ~ 7.9）。大部分园艺中心都保存有一套 pH 值测定工具。如果你的土壤酸度太高就加些石灰，如果碱度太高就加些硫磺。同样，检查一下土壤的密度：黏而泥泞的土壤需要一些砂土去调和，而僵硬的黏土质土壤加些泥炭会更好。

朝向是种植包括香草在内的所有植物的重要考虑因素。大部分香草每天需要 6 小时的光照，所以南向或西南向是最好的。但是土地的北面和西面需要有高大的灌木、松类或墙遮掩，同时保持南面和东面是开放的。

除了少数耐旱品种，如迷迭香以外，水源对大部分香草来说是至关重要的。将它们栽培在离水源越近的位置越好。雨水对它们来说很重要，所以买个集雨桶收集这种珍贵的资源是个明智又省钱的方法。

园中的香草

规划你的香草园是至关重要的，问一下自己需要用何种香草烹饪。你喜欢淡雅的带有欧芹和龙蒿口感的食物吗？或者你是地中海食物的爱好者，希望用风味更浓郁的罗勒、迷迭香或牛至调味食物？亦或你偏好带有薄荷、胡荽味的西亚美味？

仅种植日常使用的基础调味香料。检查厨房里哪种香料总是不够，这会告诉你应该种植什么。当你更多地了解香草栽培技巧而且变得更乐于尝试时，你可以增添一些新的植物来种植。

香草园的规模

在大园子里种植香草需要做些计划，参观现成的公共香草园能带给你有价值的想法，特别当你打算种植多个品种时。香草花坛是对大型花园的很好补充，但必须小心不



要种植过多。

在小型香草园中，可利用空间决定着你种植香草的方式，但只要发挥想象力，依然有无数方式可以创造令人印象深刻的香草展品。对于那些没有园子的人，盆栽香草是一种方便又令人满意的方式，可以保证新鲜香草的供给。

香草盆栽

在一个花盆中种植香草的数量当然取决于容器的大小——比如一个大型的半桶花盆（约 70 升至 95 升），可以装下一个微型的香草园。不论你选择什么容器，罐中的香草需要定期浇水并且给予尽可能多的光照。

查看所有种植在一起的香草的栽培说明。别忘了香草会伸展开来，而某些香草生长得很迅速，所以在种植时就要留下充足的空间。

窗台上种植的香草是多彩而具有装饰性的展览品，它可以让呆板的墙面和壁架生动起来。别忘了在底部铺上大量瓦片来帮助排水。

如果将香草种植在悬挂式容器里，请注意风有强大的干燥效果。种在篮子里的话就在底部放置一个浅浅的盘子作为内置式的蓄水池。这个对你的香草有好处，特别是在炎热的夏季。

陶土或陶釉质地的容器在种植时看上去极好，但必须防冻，不然可能会破裂。

新鲜香草的用途

新鲜香草在烹饪之前只要稍作准备，但由于它们通常很脆弱，需要悉心保管防止损坏。对于叶子比较粗壮的品种，比如百里香和迷迭香，你可以很容易地用冷的流动水冲洗它们，然后在切菜前抖动以除去多余的水。对于细叶的品种，比如罗勒、莳萝或者龙蒿，你需要盛满一大碗冷水，然后把香草放到过滤网或过滤器里，再置于碗里，冲洗后再取出。抖动除去多余的水，用厨房毛巾小心拍干。

重要的是记住调味的艺术在于使用量要刚刚好，既可以给食物增添美味，又不会因过量而盖掉食物本来的风味。在大多数情况下，为了得到与干香草同等强度的味道需要使用至少两倍数量的新鲜香草，但是请记住，干香草的风味不如

