

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

种籽设计 著
SEED DESIGN



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

全国百佳图书出版单位

柠檬檬



种籽设计
SEED DESIGN
著



2月3-5日

立春

立春绿
日光青



2月18-20日

雨水

雨水清
春生碧



3月5-7日

惊蛰

惊蛰草
生命绿



3月20-22日

春分

春分粉
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23-24日

大暑

大暑热
星光宝蓝



立秋乞巧
胭脂桃



处暑虎
刀子红



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
禾水深橙



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

小寒八
杂友杂紫



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。

目 录



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



「当柠檬遇到芒果」

「当柠檬遇到茭白笋」

「当柠檬遇到香瓜」

「当柠檬遇到蕃茄」

「中國經濟節制」

「邦臣愛國圖存記」

「香港型經濟」

「当柠檬遇到青葱」

「亞細亞火油公司」



- 173 栽种之人
- 171 台湾柠檬之乡
- 165 大寒 大寒冷 高粱辣金
- 159 小寒 小寒腊八 杂灰杂紫
- 153 冬至 冬至节 团圆正红
- 147 大雪 大雪飞 漫天灰
- 141 小雪 小雪感恩 微风紫
- 135 立冬 立冬收 禾木深棕
- 129 霜降 霜降微愁 芒白
- 123 寒露 寒露凉 大地土黄
- 117 秋分 秋分蟹 柿子红
- 111 白露 白露月 桂香黄
- 105 处暑 处暑虎 刀子红
- 099 立秋 立秋乞巧 腩腩桃
- 093 大暑 大暑热 星光宝蓝
- 087 小暑 小暑知了 童年绿
- 081 夏至 夏至荷 仙女红



- 「当柠檬遇到青糖」
- 「当柠檬遇到红豆」
- 「当柠檬遇到茴香」
- 「当柠檬遇到南瓜」
- 「当柠檬遇到洛神花」
- 「当柠檬遇到红茶」
- 「当柠檬遇到香料」
- 「当柠檬遇到金针」
- 「当柠檬遇到芋头」
- 「当柠檬遇到文旦」
- 「当柠檬遇到加」
- 「当柠檬遇到秋葵遇到山胡椒」
- 「当柠檬遇到凤梨」
- 「当柠檬遇到葡萄」
- 「当柠檬遇到西瓜」

柠檬檬



种籽设计
SEED DESIGN
著



2月3-5日

立春

立春绿
日光青



2月18-20日

雨水

雨水清
春生碧



3月5-7日

惊蛰

惊蛰草
生命绿



3月20-22日

春分

春分粉
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23-24日

大暑

大暑热
星光宝蓝



立秋乞巧
胭脂桃



处暑虎
刀子红



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
禾水深橙



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



- 173 栽种之人
- 171 台湾柠檬之乡
- 165 大寒 大寒冷 高粱辣金
- 159 小寒 小寒腊八 杂灰杂紫
- 153 冬至 冬至节 团圆正红
- 147 大雪 大雪飞 漫天灰
- 141 小雪 小雪感恩 微风紫
- 135 立冬 立冬收 禾木深棕
- 129 霜降 霜降微愁 芒白
- 123 寒露 寒露凉 大地土黄
- 117 秋分 秋分蟹 柿子红
- 111 白露 白露月 桂香黄
- 105 处暑 处暑虎 刀子红
- 099 立秋 立秋乞巧 腩腩桃
- 093 大暑 大暑热 星光宝蓝
- 087 小暑 小暑知了 童年绿
- 081 夏至 夏至荷 仙女红



- 「当柠檬遇到草莓」
- 「当柠檬遇到红豆」
- 「当柠檬遇到茴香」
- 「当柠檬遇到南瓜」
- 「当柠檬遇到名神花」
- 「当柠檬遇到红茶」
- 「当柠檬遇到香料」
- 「当柠檬遇到金针」
- 「当柠檬遇到手头」
- 「当柠檬遇到文旦」
- 「当柠檬遇到加」
- 「当柠檬遇到秋葵遇到山胡椒」
- 「当柠檬遇到凤梨」
- 「当柠檬遇到葡萄」
- 「当柠檬遇到西瓜」

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」
- 「当柠檬遇到梨白笋」
- 「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」
- 「当柠檬遇到青豆」
- 「当柠檬遇到柑橙」



www.seedsight.com



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



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。



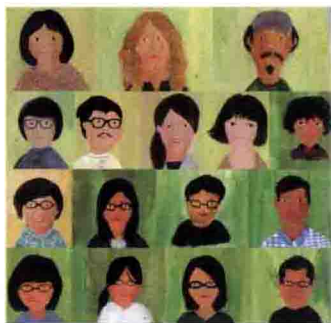
小马阿姨的一个厨在厨房的时间决定了他的地位所以我已经是在二厨了我
我 430
noah



【我们是种籽】

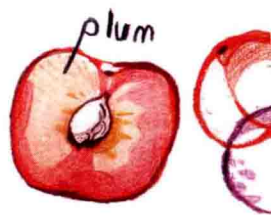


我是妙满



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

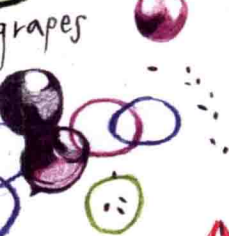
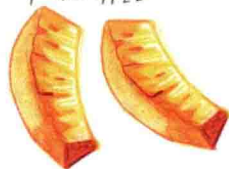
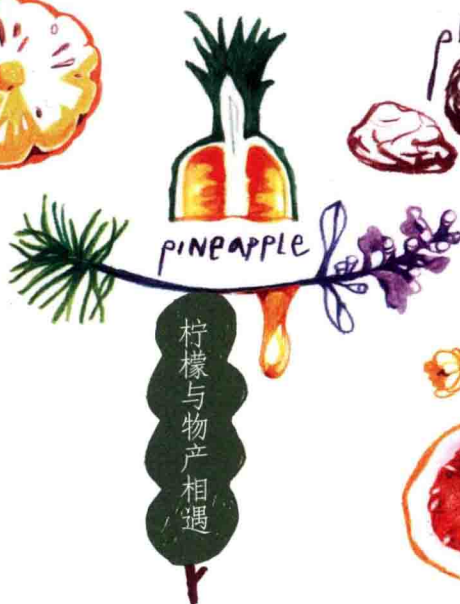
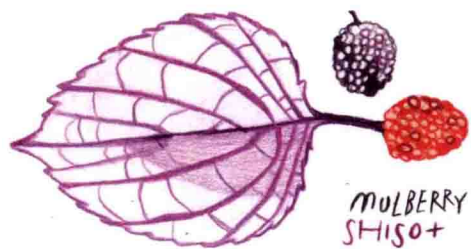
愿安全良食真正成为爱的循环

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





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，海鲜丰富，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】

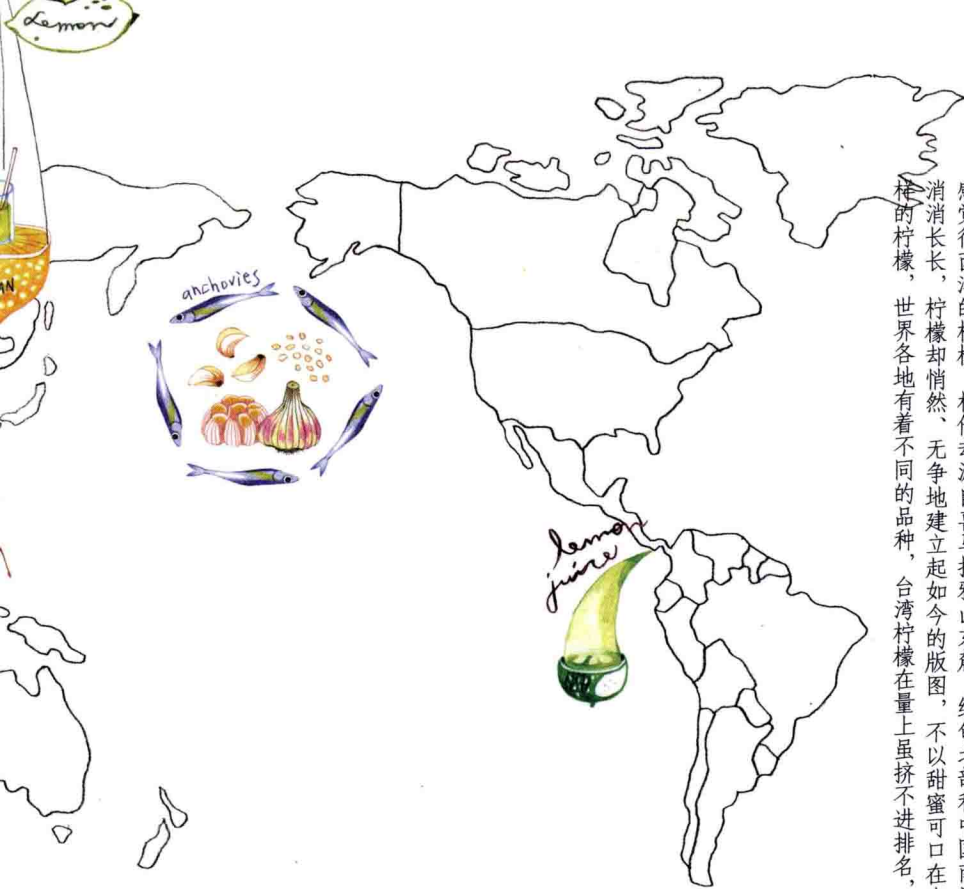


墨西哥是世界上重要的柠檬产国，饮食上受古印第安文化的影响，以酸辣重口味令人印象鲜明。而世界各地的啤酒中，独墨西哥产的Corona啤酒，饮者都会在瓶口塞上一片莱姆或柠檬，此举让这种啤酒风格独特，故才有了墨式喝法。

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。



万用 × 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】