调香手记

Making Natural Perfumes

55种天然香料萃取实录

蔡锦文 著



柑橘、茉莉、咖啡、薄荷、木香、睡莲……
四种香料萃取法，55种天然香料，
打造专属自己、独一无二的自然香气。

肯园香气私塾创办人
温佑君 专文推荐

華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

调香手记

Making Natural Perfumes

55种天然香料萃取实录

蔡锦文 著



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

调香手记：55种天然香料萃取实录 / 蔡锦文著. -- 2版. -- 北京：华夏出版社有限公司，2022.2
ISBN 978-7-5222-0255-6

Ⅰ. ①调… Ⅱ. ①蔡… Ⅲ. ①香精油－基本知识 Ⅳ. ①TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第005945号

本著作中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经本事出版·大雁文化事业股份有限公司授予华夏出版社有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作仅限于中国大陆地区发行。

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2016-9541号



调香手记：55种天然香料萃取实录

作　　者　蔡锦文
责任编辑　蔡姗姗
美术设计　殷丽云
责任印制　周　然

出版发行　华夏出版社有限公司
经　　销　新华书店
印　　刷　北京华宇信诺印刷有限公司
装　　订　三河市少明印务有限公司
版　　次　2022年2月北京第2版
　　2022年2月北京第1次印刷
开　　本　720×1030　1/16
印　　张　14.25
字　　数　200千字
定　　价　88.00元

华夏出版社有限公司　网址：www.hxph.com.cn
地址：北京市东直门外香河园北里4号　邮编：100028
若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。
电话：(010) 64663331（转）

推·荐·序

香气的狩猎旅行

最初接到邀约，要为一本调香书写推荐序，我心里很是踌躇。一般这类书籍总是天下文章一大抄，很难读到个人的风采。另一方面，我的专业是芳香疗法，不是调香，即便熟悉所有的材料，由于取径和目的不同，我自认不是那条路上最具资格的导游。但负责联系的同事告诉我，作者本是一位野鸟画家，还出过讲鸟巢的专书，听得我脑中电灯泡都亮了，立刻承诺来拜读一下。

野鸟画家写的调香书为什么必有可观之处？首先，调香是一门艺术，而不仅是一种技术，调色、调音、调香其实走的是同一条门道，已经在门内的作家，风采不可能流于一般。其次，为了观察鸟类的生活，鼻子自然会跟着眼睛一起领受自然的调教，这种训练比任何调香学校能指导的都要更扎实、更鲜活，也更有趣。向如此硬里子的作者学调香，肯定能超出“卡哇伊”和“女神”的套路。

果然，原本想快速浏览好完成任务，却变成一场流连忘返的香气“撒伐旅”（safari）。我相信就算对 DIY 毫无热情的读者，也可以从这本书里得到赏鸟一般的乐趣。至于原本就有心钻研香道的朋友，则真的有机会靠本书练成调香达人。作者对他笔下的芳香素材，不只做了去芜存菁的资料汇整，也慷慨分享了他亲力亲为而得来的心领神会。这种第一手的提点特别有说服力和感染力。

不晓得出版社与书店会如何替这本书定位，虽然它是货真价实的调香指南，但我觉得它完全有条件归入“生活风格”类。这本书最令我欣赏与感动的，是作者让香气与生活“同在”的态度。受惠于自然观察的背景，作者乐于从野外开发和采集香气，像山棕花、森氏红淡比、大花曼陀罗等，而猛嗅大花曼陀罗还让他的牙痛烟消云散，简直就是芳香版的《闲情偶寄》。

作者的生活态度，也让古典文献活了过来。比如，因为好奇中国的香囊传统，特地从《楚辞植物图鉴》中选出香气比较浓郁的12种来研磨佩戴。可惜其效不彰，他就直接萃取以制作香膏，还把它命名为“楚香”……**涂抹在手上后，立即感受到一种悠然淡雅，似乎带着时间感的药草香瞬间化开，仿佛来到了屈原的香草水涯。**这个过程，与其说是风雅，不如说是生意盎然。这个人真懂得生活！

是的，生活不只是拼经济、缴贷款，生命也不该只是心心念念要得到父母的认同。生活应该是要不断壮大生命的存在感，让我们与飞瀑同在、与振翅采蜜的工蜂同在、与战国时代的古人同在、与亚马孙河的印第安原住民同在。虽然便捷的都市生活使人们的想象力和感受力日益贫乏，幸好还有天然的香气，帮助我们联结上下古今，乃至于真实的自己。

我最喜欢这本书题为“混合野花香”的章节，宛如乡村或野外生活的炼金术。我曾在日常遛狗的山径被奇妙的花香缠绕，触目所及的大花咸丰草和紫花藿香蓟从来都不以香气见长，那股花香到底是哪里来的？我最后在普罗旺斯找到答案。为了做当地的精力汤，采了一把猪殃殃、毛蕊花和草木犀，没有一种是大家公认的“香草”，结果却让每个学生的鼻子都黏在我手上。那就是混合野花香啊！

谢谢作者为我们示范一种充满惊喜的芳香生活，同时将他无比珍贵的心得传授给我们：**“我必须强调，‘等待’仍然是天然香水的首要本质。”**如果没有能力等待，我们也闻不出每一个生命独有的气味。

肯园香气私塾创办人　温佑君

有生命感的气味

“生命，是一连串稍纵即逝的美丽过程。”

约莫中学时期的我，即对这句话心有戚戚焉。每回想起，内心总浮现一丝柔和温暖的感觉，尤其当我废寝于工作时，都不免低下头来，让时空停驻当下，闭上眼，然后提醒自己：生命很美，别忽视了！从小就知道自己对一切具生命感的事物有较大的兴趣，男生喜欢玩的汽车或机器人玩具，我通通无感，甘冒被锐石划伤皮肉的风险，赤脚溜进水沟去捞小鱼小虾；或是埋藏于草丛间，忍受毒蚊轰炸机般的攻击，只为静待观察亲鸟如何哺育幼雏（这百看不腻的画面，往往让我心跳加速）。以前不懂，长大后才晓得：啊！是美。

因为美，生命有了可能；也因为美，才可能有生命感。原来，我对美有种非常自我的、不时髦的、天生而特殊的敏感度。仿佛自小便清楚了自己几斤几两，求学过程中亦毫无意外地在美术方面展现天赋，及至入了社会，总能将兴趣与工作结合。人生剧本似谱奏着贝多芬第九号交响曲第四乐章，歌颂喜悦而洪亮的幸福。然而，我也和所有人一样，随着年纪增长，开始尝到生命中的酸甜苦涩，许多时候，《快乐颂》已变调成一首首悲歌，甚至苦调！不惑之年以前，从未刻意专注于气味（香气），因为历经了一次生命难题，气味悄然自我最卑微、最柔软，也最无助的时刻窜了进来。那段日子，无形的气味，俨然为我建了一座最实际的心灵堡垒；气味，非但让我体悟了不同的生命层次，也让我看到了不一样的美感。

初始，自己对各种气味的好奇是没来由的，仅靠单纯感受，用鼻更用心。我从容易获取的天然精油，开始走入迷人的气味世界。或许得助于所学，对于多数来自植物的精油，很容易就记住了各种气味的特征。在这新鲜的领域里，自我学习摸索的感觉简直像发现新大陆一般，尤其在尝试了

自行萃取气味之后，成就感已非笔墨足以形容。常常有人问起，为什么想做香水？其实我也说不上来，或许和自己喜爱绘画有关吧。事实上，调香和调色在本质上概念是互通的，娇艳的玫瑰，加上性感的茉莉，几乎等于引人遐想且怜爱的粉红色。只是调香的难度可能高些，因为气味难以被具体形容和认知。若我说柚花的气味如何如何，相信也只有闻过的人才能领略。何况调香（尤其香水）时常是七八种以上的香料合奏，最终成品的气味样貌也只有创作者诠释得了。

对我来说，描述气味正是写作此书最大的难题。然而，这并不影响我对气味世界的感受。在萃取、制作、享受香水的过程中，我发现，气味不仅仅是气味而已，它还可以是某种需要被解密的讯息、一段动人心弦的故事、一阙回味无穷的小诗、一座难以忘怀的城市、一场惊心动魄的艳遇，或是某个心爱的人等。生活中，充斥着各种气味，如何捕捉气味或重组气味，最后制作各种香气作品以享受气味乐趣，书中有我最真实的体验，只要打开心灵的鼻子，你将发现，气味其实就是生活，它是有生命感的。

能完成此书，我非常感谢生命中的好友——碧员（本书主编）。在我摸索制作香水过程中，碧员一直当我的小白鼠，没有她，这本书将香气尽杳，她是让这本书散发馨香的紫罗兰酮。自学调香、萃香，到写作此书，不免得搜集消化许多相关知识。在中文书籍方面，除了芳香疗法，温佑君老师对植物的另类观点，也时常给予我关于气味方面的启发，尤其在《温式效应》一书中展露无遗。原来气味在嗅觉、触觉、听觉甚至感觉上，可以这样美！感谢温老师序文大力推荐，虽未曾谋面，但早已在老师所有著作中，闻遍各种植物的温式芳香。最后，还要感谢我的家人以及所有相知相遇，你们是我生命中最美的香气。

目录
contents

推·荐·序
001 香气的狩猎旅行 温佑君

作·者·序
003 有生命感的气味

Part 1
香水说从前

002 从古希腊说起
005 中国的香文化
012 现代香水的出现
017 气味在动物界的妙用
019 辨识气味

Part 2
香气萃取与调香

024 合香法◆直接调合香料粉末
028 浸泡法◆以植物油、乙醇溶出香气
038 挤压法◆手工萃取柑橘类精油
040 脂吸法◆用固体脂肪吸收香气
044 调香
050 香水的熟成
051 装瓶前的过滤

Part 3
天然香料 | 花朵篇 |

056 柑橘花
062 七里香
064 白兰
068 山棕
071 桂花
074 茉莉
078 栀子
080 森氏红淡比
083 银合欢
086 使君子
088 晚香玉
090 夜香木
092 大花曼陀罗
094 鹰爪花
096 中国水仙
099 小苍兰
101 睡莲
104 混合野花香

Part 4
天然香料 | 果实篇 |

110 柑橘皮
116 香葵
119 香荚兰
122 咖啡
124 香蕉
126 凤梨
128 南瓜

Part 5

天然香料 | 草叶与其他篇 |

132 百里香
134 迷迭香
137 台湾香檬叶
140 紫菜
142 焚香、熏香
145 天然单体香料

Part 6

天然香料 | 芳香中草药篇 |

148 肉桂
151 白芷
154 川芎
156 苍术
159 白豆蔻
162 草果
164 月桃
167 肉豆蔻
170 山柰
172 荆芥
174 薄荷
176 丁香
179 花椒
182 香附
185 甘松
188 木香
190 大黄
193 水菖蒲
196 乳香
199 枫香脂

Part 7

天然香料 | 动物性香料篇 |

204 麝香
208 麝猫香
210 蜂蜡原精
213 龙涎香



Part

1 香水说从前

握着一枝花
你来过我的房间
又走了
仅留下
淡淡的香气
此刻犹不忍散去

啊无边幸福
无间地狱

——许悔之《香气》

香是人类生活中的一种美好感受，人们对香气的喜爱，如同恋花之蝶、向阳之木，是一种本能和天性。香气，润泽了生命中的灵性。

想到香，许多人会浮现出各种记忆：祖母发髻上的白玉兰、清明祭祖的艾草粿、男女朋友身上的体味、寺庙里善男信女虔诚的焚香、木材工厂的木头味、秋阳蒸晒下的稻草香……香气种类多样而繁复，与生活息息相关，无处不在。

香气也能激荡人们的思绪，伴随着记忆，思绪即蜕成了想象。若说大千世界是人们想象出来的，无疑，香气便是让世界呈现多彩样貌的缪斯。人类依循着本能，早已将香气具体化为日常所需，其中，香水可谓香气的艺术品。



从古希腊说起

人类早在有历史记录之前，就开始将香料应用于生活中了。随着不同时代、历史、文化、地理环境及气候等背景条件，各种芳香产品相继被开发出来，其中最特殊的就是香水。

复刻版的古早味

perfume（香水）一词源自拉丁文的 per fumum，意思是“穿过烟雾”，概念其实和熏香（incense）差不多。古老的西方，香料的应用除了焚香祭祀，更多是以植物油萃取香料气味，制成香膏、香油或香粉。但是，和现今“香水”概念较为接近的，却是在地中海东边，有“爱神之岛”美誉的塞浦路斯（Cyprus）所发现的证据。2003 年，意大利的考古学家在该岛南方 Pyrgos 至 Mavrorachi 地区，挖掘出距今四千多年的一个香水工厂，他们发现了许多古老的蒸馏器具、研磨钵、漏斗以及散落一地的长颈陶制香水瓶。显然，那时将芬芳之物藏进香水瓶的理念，和现代是差不多的。

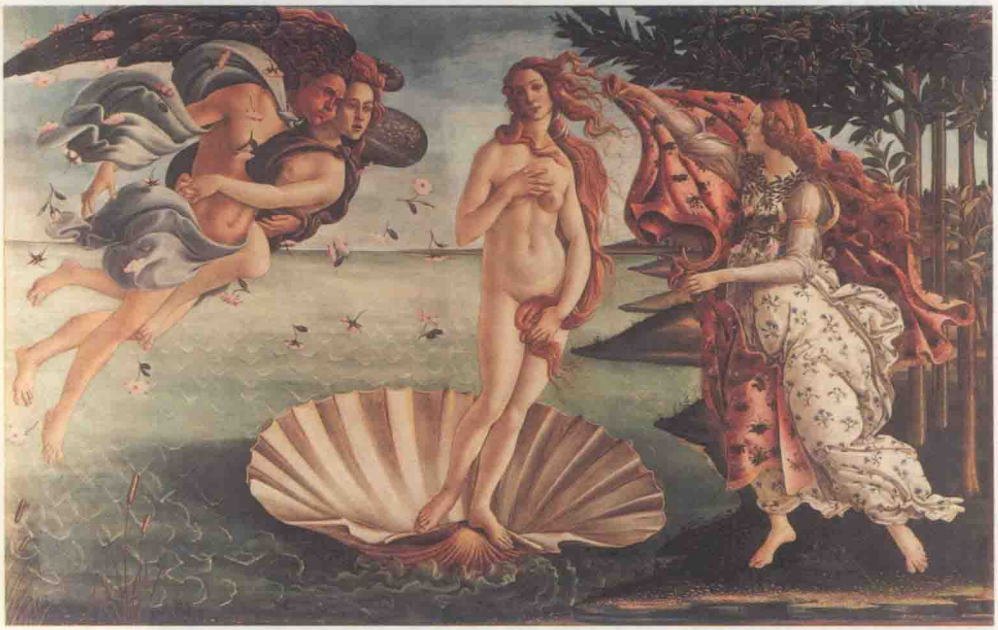
2008 年，在罗马香水展中，科学家分析了残留在这些古老香水瓶中的 14 种芳香物质，取用相同的香料，进而模拟出 4 种当时的香水，并以古希腊女神来分别命名。这些复刻版的古老香水，据说闻起来是木材加药草味，主要由迷迭香、香桃木、薰衣草、月桂、佛手柑、松脂和芫荽等所制成。



众神的祝福

古希腊是个信仰众神的文明古国，香料来自神的恩典。相传罗马神话中的维纳斯，是第一个使用香料的女神，闻到香味代表得到众神的祝福。古希腊最有名的一款香水称为“Megaleion”，主要由没药、肉桂、月桂等香草植物制成，是历史上第一瓶以香水师名字命名的香水。

古罗马初期，人们对香料的兴趣不大，公元前 188 年政府甚至还发布禁令，不准老百姓使用香膏。后来，随着国力与航海技术强大，移民遍及各地，也自各地引进各种香料，香料随即广为人民所应用。



罗马神话中的维纳斯，蜕自希腊神话中代表爱情、美丽与性欲的女神阿弗洛狄忒。据说维纳斯是第一个使用香料的女神，闻到香味代表得到众神的祝福，也意味着生命自芳香开启。图引用自维基百科。



复古的香水瓶。瓶子上方的球状物有泵浦作用，用手挤压，可自喷嘴喷出香水。（撷取自 1880 年代药妆店目录）

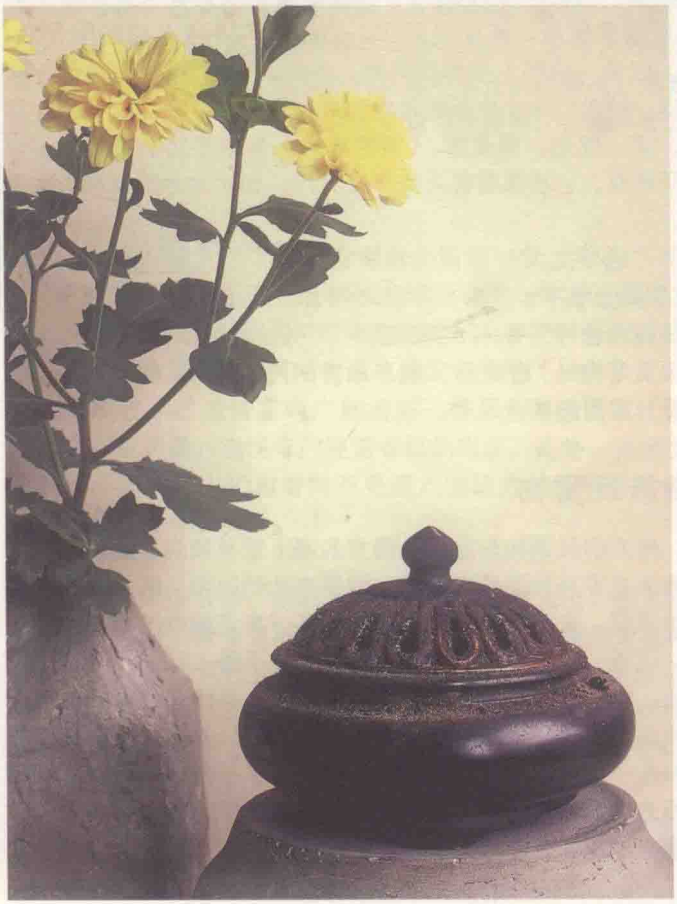
相较于希腊人，罗马人的用香方式更扩展至日常生活。曾有史书记载，罗马贵族在宴客时，会在鸽子身上洒香水，当飞鸽振翅的时候，空气中就弥漫着香味；非但如此，社会经济地位较高的罗马妇女也有专属的香奴，随时为主人递补各种芳香物品，沐浴、按摩身体或修剪指甲都采用不一样的芳香制品。罗马人的泡澡习惯是出了名的，人们除了建造许多精致的澡堂，还会在澡池里添加月桂、迷迭香，让蒸气缭绕的水气带着香氛。贵族将香料的使用视为一种品味与尊贵的象征，相传罗马皇帝尼禄在他妻子的葬礼中所消耗掉的香料，远比当时阿拉伯十年的总生产量还多！



埃及人制造香料油的壁画。这是公元前 2500 年埃及第四王朝古墓一个石灰石雕刻片段，目前收藏在卢浮宫。图引用自维基百科。

中国的香文化

香水的概念来自熏香，随着香料焚烧释放芳香气味。香水则通过溶剂散发，使人们产生美好感觉。了解天然香料如何被应用，有助于提升制作天然香水的广度及创意。世界上许多古文化中对于香料的应用，大多始于祭祀、巫术、医病，人们借助熏燃香料产生的袅袅青烟，与八方神灵沟通。



中国历代都有特制的香炉，盛装香料焚烧，这是中国自古以来驱疫避秽、环境熏香的香文化。图为铜香炉。

山柰与白芷　　川花椒　　肉桂皮





用来熏香的香料材，大多取自本土生长的芳香植物，在晾干、裁段或磨末处理之后，做成合香焚烧。

《黄帝内经》也是芳疗圣经

在古老的中国，人们早就注意到了香的妙用，以燃香、煮药草汤沐浴、酿酒或做成香囊佩戴，来驱疫避秽。公元前 771 年以前的甲骨文、《楚辞》《周礼》以及《诗经》中都看得到。当时，应用的香料仅以晾干、裁段或磨末处理，种类以本土生长的植物为主，像泽兰、白芷、花椒、藁本、肉桂、艾、蒿、郁金、菖蒲等。《黄帝内经》是最早将熏香作为治疗疾病方法的医学典籍，它将熏香称为灸疗或芳疗，相较古希腊运用芳香药草的时期更早。

在西方，有“医学之父”称谓的希波克拉底（公元前 460 ~ 前 370 年），留下了主宰西方医学一千多年历史的著作，里面记载了三百多种药草处方。他提倡每天进行芳香沐浴及按摩来延年益寿。他的所有著作集结而成的文集和《黄帝内经》便是公元前东西方的两大医书。由此可知，芳疗是人类对“香”应用的共通理念。

本是王公贵族玩赏物

三国时期，南方的吴国和东南亚及西方的海上贸易较为发达，迷迭香就在此时经由商人自罗马帝国传入中国。魏晋南北朝时期，陆上和海上丝绸之路经贸开始活跃，东南亚、南亚及欧洲许多“真正的香料”，如龙脑、龙涎香、檀香、沉香、安息香、苏合香、鸡舌香（丁香）、乳香、没药等，也大量引进中土。佛教在东汉明帝时期传入中国后，伴随佛经而来的还有印度的香料。虽然在汉代，外来香料已是王公贵族的玩赏品，但直到宋代以前，这些香料除了应用在祭祀、宗教外，使用得并不普遍，只作为宫廷奢侈品，这和西方世界非常相似。在古埃及、希腊、罗马，也只有国王宗室、祭师、贵族，才能享有香料的掌管及使用权。

檀香与沉香





各种香料制成的粉末



汉代开启了中国香文化的大门。在汉武帝之前的西汉初期，帝王皆信仰道家神仙之说，熏香已流行于贵族阶级，且专门设计香炉（博山炉）来装盛熏香料。直至魏晋南北朝的七百多年间，香炉一直盛行不衰，且南方比北方更为流行，还一度漂洋过海去了南洋。此外，用来熏衣物的熏笼、熏被子的熏球等香具，也是汉代王墓中常见的陪葬品。湖南长沙马王堆汉墓出土文物甚多，其中也发现许多青铜蒸馏器，证明早在公元前 2 世纪左右的汉代，已经有了蒸馏技术。

唐朝愈玩愈讲究

隋唐时，西域的大批香料由丝绸之路源源不绝运抵中国。唐代开始，阿拉伯人到中国经商、朝贡、学习和旅行，也把当地的玫瑰香水带进中国，称“大食蔷薇水”“大食水”或“蔷薇露”。到了北宋，阿拉伯人的蒸馏萃取技术已流传至两广到闽浙一带。大唐盛世下社会富庶繁荣，为了因应香料贸易，出现专门经营香料的商家。此外，许多文人、药师以及宗教的参与，使人们对香料有更深入的研究，将用香文化提升到更为精细、讲究、专业的境界。

唐代高宗、玄宗、武后等都是著名的爱香人士，也大多信奉佛教。佛事中都要上香、焚香及以香汤浴佛，此时香料的使用量及种类，远远超过前代帝王。对比汉代盛行的香炉，唐代则出现用来熏蒸环境带有金属提链的香球以及供佛的手持长柄香炉（手炉）。这些香具在敦煌壁画中都可以看到。总括而言，由王公贵族引领的这股潮流，为香料普及于民间奠定了基础。



合香极适合作为室外熏香。

日本香道源于唐，再传回唐

唐朝僧人鉴真和尚在公元 754 年成功东渡日本，不但将佛教的戒律制度传到日本，也将中国的医药、香、茶、字画等带了过去。当初鉴真大和尚带了 36 种药草，其中如细辛、肉桂、香附子、厚朴、苍术、紫苏等芳香药草，就有近 10 种。精通医术的鉴真和尚圆寂后被誉为“日本汉方医药始祖”。日本最后将唐代的香文化发展成一门修身养性的香道，与花道、茶道并称日本的“雅道”。日本香道的用香方式，不是直接以火燃香，而是将预热烧红的炭种埋入灰中，再于灰上放一层传热的薄片（云母片），最后将单一香料或调制的香丸放置其上，利用热将香气逼出，有人称为“煎香”。此种用香方式也传回中国，晚唐诗人李商隐的《烧香曲》中有一句“兽焰微红隔云母”，写的就是这个熏香过程。