



香草田园开发的
香草产品。 张博 摄



食香：既当配角也当主角

一盘用多种香料腌制过的定安黑猪五花肉被端上桌来，置于烧热的铁板上，瞬间发出滋滋的响声。此时，食客再抓取一些干香料，撒在肉上，细碎的干香料开始与红色的肉片亲密“共舞”。待肉片变色，尽快夹出一块，先蘸香草酱再蘸些香草盐，送入口中慢慢咀嚼，香味、咸味、鲜味充分释放，味道妙不可言。

在定安县香世界·香草田园共享农庄(以下简称香草田园)的香草烤肉餐厅，各类香草烤肉每天要供应上百桌。定安仙沟牛上脑、牛胸口肥牛，定安黑猪肉、黄花鱼……各类用香草腌制过的肉类，经厨师烹制呈现出新风味。“这些酱料中加入了罗勒、牛至等香草，香草盐则是选用迷迭香、鼠尾草等搭配文昌产的黑胡椒，再加入海南本地产的海盐制成，我们这里的香草美食很正宗。”香草田园研发技术总监邢晶明说，几乎所有菜品，都可以加入香草以增其香、色、味，罗勒、紫苏等香草是常用的烹饪配料。

香草被广泛用于制作茶饮、餐食、甜点，它们不仅可以谦逊地当配角成全他人，也可以充当主角大放异彩。在屯昌县梦幻香山共享农庄(以下简称梦幻香山)，一款香叶万寿菊茶备受青睐。

在梦幻香山游客中心，一盆盆香叶万寿菊正开着黄色小花，工作人员熟练地摘下几朵放入杯中，然后加入少许甜叶菊，倒热水冲泡，淡绿色迅速在水中蔓延，一杯香叶万寿菊茶便制作完成了。海南屯昌梦幻香山实业投资有限公司总经理杨琳告诉记者，香叶万寿菊茶不仅清甜解渴，还有缓解感冒、增强身体免疫力等功效。

“这是我们推出的新菜香草鸭。”杨琳介绍，香草鸭的原料为柠檬香茅和屯昌本地产的田鸭。厨师将洗净切好的田鸭爆炒，然后放入砂锅，加入柠檬香茅大火焖炖，出锅的鸭肉呈金黄色，香气四溢。

三香豆腐、香煎五花肉、全香宴……梦幻香山利用农庄内种植的上百种香草，开发出了许多香草菜肴，给不少琼菜增添了“香”味。

香草之妙，不仅在于其可观赏、可嗅闻，更在于它会“72变”：在厨房里，它是令餐食口感更丰富的调味品；在医疗领域，它是可治疗疾病的草药；在社交场合，它是被用于营造浪漫气氛的香水……很多人不了解香草，其实这些可食可用可入药的草本，早已悄悄潜入我们的日常生活。



中国热科院香饮所开发的香草兰酒。
海南日报记者 李豌 摄



屯昌县梦幻香山共享农庄销售的柠檬香茅精油香珠。
海南日报记者 李天平 摄

- ◎ 紫苏
- ◎ 罗勒
- ◎ 香兰
- ◎ 茵萝
- ◎ 薄荷
- ◎ 细香葱
- ◎ 牛至
- ◎ 迷迭香
- ◎ 百里香

文 | 李豌
图 | 邢晶明
制图 | 陈海冰

常见食用香草

香草72变

文 | 海南日报记者 李豌 陈子仪

用香：经加工变成香水、精油

中国热带农业科学院香料饮料研究所香草兰研究中心主任赵青云不仅会饮香草兰茶，有时还会往身上喷一些香草兰香水。香草兰香水香而不腻，味道清丽中带些倔强，闻之令人心情愉悦。“经典的香奈儿5号香水的重要原料之一就是香草兰。”赵青云说。

香草田园有一座香草博物馆，馆内的一块介绍板记录着精油香水的起源。据了解，14世纪，匈牙利皇后伊丽莎白得到一个以迷迭香为主要原料的香料配方，人们用这个配方配制了“匈牙利之水”，这款香水沿用了500多年。

在日化用品加工领域，不同的香草经提炼加工，摇身一变成为香水、香皂、护肤品、化妆品、精油、驱蚊水等，从身体外部为使用者营造愉悦舒适的氛围。

在香草博物馆内，游客可以体验手工制作芳香产品，比如手调精油香水和精油驱蚊水，制作精油香皂等。该馆馆长赵悦君说。

药香：南药中亦有香草身影

同为香草田园创始人、药草世家传人，钟其秀从小就知道“香药同源”。“几乎所有的芳香植物都可入药。”钟其秀说。

“芳香疗法”这一概念源于西方，我国古代没有“中医药芳香疗法”的说法，但殷商时期的甲骨文中已有熏燎、艾蒸、酿制香酒等记载。

从秦汉时期到唐代，随着民族融合和对外贸易日渐繁荣，香药的品种进一步丰富，为中医药芳香疗法的应用创造了物质条件。同时，随着中医药理论和技术的进步，香药剂型类别增多，散剂、洗剂等开始出现。而到了

是一名芳疗师，每天接待不同的团体，带领大家体验芳香手作的美妙。

“大部分的香草精油都有很强的抗菌和抗病毒能力，可在生活中加以运用。”赵悦君将试香纸尖头一端沾上精油，然后递给体验者，并叮嘱其用手在距离鼻子有一定距离的地方轻轻扇风，嗅闻味道。“这款天竺葵精油，被誉为‘平民玫瑰’，它的香味和玫瑰接近，有消肿保湿等功效。”

在带领体验者调制精油驱蚊水时，赵悦君一一介绍各种精油，然后指导体验者按比例对柠檬香茅、天竺葵、日本薄荷、茶树等精油进行配比，再用氢化蓖麻籽油调和。

据了解，目前藏于博物馆的各类芳香植物精油共有300余种，通过配制更是千变万化。这些精油具有舒缓情绪、驱蚊杀菌、美容养肤、清新空气等功效。“每个人都可以找到属于自己、适合自己的香味。”赵悦君说。

元代，《御药院方》中提到的香药类方剂占比可达约40%。

明代李时珍所著《本草纲目》记载香木类35种、芳草类56种，详细介绍了各种香料在芳香治病和芳香养生方面的应用。其中，涂法、擦法、敷法、扑法、吹法、含漱法、浴法等芳香疗法，大致记录了医者的给药方式。

海南正在推广种植南药，其中的五指毛桃、益智、莪术等，均为芳香植物。既能食用，也能使用，还能药用，随着人们对香草认识的加深，越来越多的应用场景被激活。

代糖冠军甜叶菊

文 | 海南日报记者 李豌

一盆不起眼的草本，油绿，叶片肥厚，边缘是波浪状锯齿。用指甲小心掐下一片叶子放入口中，清凉的香甜味迅速在口腔中活跃起来，久久不散，如同刚吃了薄荷口味的清口含片。

这是菊科多年生草本植物甜叶菊，原产于巴拉圭、巴西等国家。其叶片含有甜菊糖苷成分，甜度约为蔗糖的300倍，其热量仅为蔗糖的三分之一，可取代糖精、甜蜜素和部分蔗糖，成为饮料、糕点、乳制品及调味品中的甜味剂。

有关实验证明，甜菊糖苷不会影响血糖，而且有助于防治糖尿病、肥胖症等，有人说它是最理想的天然代糖品，也有人称它为“代糖冠军”。

我国于1977年引进种植甜叶菊，至20世纪80年代全国绝大多数省份均已试种成功。自2006年起，我国成为全球最大的甜菊糖产品出口商。

取一枝甜叶菊，再折两根柠檬香茅，清洗干净，放进透明玻璃壶中，将80℃的水冲入其中，草叶在热水中翻滚，水很快变成青绿色，一壶香草茶饮便已做好。“水不能太热，那样会破坏香草中的营养，也不能太冷，太冷冲泡不出香草的香甜。”香草田园研发技术总监邢晶明说。

待水稍微冷却，饮下一口，唇舌间既有柠檬香茅的清香，还有甜叶菊带来的鲜明但不腻不齁的甜味。“因为甜叶菊甜度高，所以只需一小枝就能让一大壶水甜起来，而且越靠近地面的叶子甜味越足。”邢晶明介绍，如果单独使用甜叶菊调味，最好是低温长时间萃取，这样它的甜味更为圆润柔和，体现甜叶菊清雅甜味的最佳温度为35℃到40℃。

“目前，我们开发了100多种香草饮品，这些饮品的甜味基本上都来自甜叶菊，而不是蔗糖。”邢晶明说，“不仅是饮品，在调制酱料、烹饪各类肉食时，只要涉及甜味，都可以用甜叶菊替代蔗糖，这样一来，茶饮、菜品既不失风味又十分健康。此外，在许多零蔗糖产品中也有甜叶菊的身影。对糖分摄入量普遍较高的现代人而言，甜叶菊是一种非常好的代糖选择。”



香草田园推出的香草饮品。
资料图