

熟悉又陌生的东方香草植物

迷迭香、鼠尾草、百里香、马约兰、香茱萸、龙蒿、莳萝……西方香草近年来在我国受到了不少年轻人的关注与追捧，它们既是餐食时尚界的宠儿，又是美容院和园艺界的明星，俨然成为一种追求品质生活的象征和体现生活态度的标志。

而与此同时，东方的香草植物却像隐士般低调，资料或者媒体上少有关于它们的报道，这一度使我很困惑：中国作为全世界植物多样性最丰富的地区之一，难道没有几种能与西方香草相媲美的植物？

答案当然是：有！

让人爱恨两重天的鱼腥草

这些年，我因植物考察工作不断穿梭于我国西南各地的山野间，曾发现过不少遁隐在民间的本土香草。它们在许多方面都不逊于西方的各类香草，要风味有风味，要颜值有颜值，而且不少种类很容易种植。



鱼腥草的花（图：上官法智）

以西南地区极为常见的一种香料为例，在南方许多潮湿坡地都有它的身影，尽管很多人只把它看作蔬菜，但其“香”之浓郁、味道之独特，完全不输给其他香草，它就是鱼腥草（*Houttuynia cordata*），又叫侧耳根或折耳根。

鱼腥草既可熟食也可作为配菜生食，“豉油汁红椒香菜配鱼腥草沙拉”（凉拌折耳根）和“蕺菜韭葱焗烟熏猪肉”（折耳根炒腊肉）便是取材于它的名菜，而且具有地方代表性。

倘若邀上天南海北的朋友一起聚餐，面对这两盘特色佳肴，甘之若饴的多半是西南老乡，而剩下的人多半会在浅尝后紧锁眉头与它保持 3 米以上的距离。

极具亲和力的柠檬味香草

木姜子

与鱼腥草令人爱憎分明的味道不同，散发着柠檬香味的植物总是会表现出大多数人都能够接受的亲和力，而中国本土就盛产不少这一类野生香草香料，如木姜子、柠檬香茅草和吉龙草等。



野外的木姜子（图：上官法智）

木姜子 (*Litsea spp.*)，这种极具代表性的中国香料之一，是樟科木姜子属所结的青绿色小果实，无论其鲜亮的色彩还是表现出来的风味都极具吸引力，也因此成为著名的黔东南美食“酸汤鱼”中的味道担当。

如果恰逢新鲜的木姜子上市，那便是食者的幸运，它的味道远比干燥的果实更具有丰富的层次感，清香中带有一丝丝辣味与刺激感，会惊艳味蕾并留给唇齿间美妙的记忆。

将新鲜的木姜子舂碎后直接凉拌或者作为蘸料都是贵州应季的绝佳特色菜式，如果受不了鲜果略带辛辣的口感，将它与其他食材一同炒也是令人胃口大开的菜式。

柠檬香茅草

相比木姜子而言，分布于亚洲热带地区的柠檬香茅草 (*Cymbopogon citratus*) 在味道上则温和得多，因此更适合制作甜品或者各类酸辣口的料理。

在东南亚地区，各类咖喱和冬阴功汤等都离不开柠檬香茅草的影子，一些冷饮甜品中也常会加入香茅草。

在云南南部较热的地区，许多人家会在房前屋后的小院里种上几株香茅草，烤肉时用香茅草将猪肋排一圈圈捆上，再用其他调料腌制一段时间之后下锅油炸，一盘极具民族特色的风味菜肴“香茅草排骨”便完成了。

不过，香茅草也有一些不尽如人意的地方，它秉承了禾草的特质，叶子硬且粗糙，叶缘还带有细齿，只能作为香料调味而不适合直接入口为菜。

柠檬罗勒

另一种也具有浓郁柠檬香味的香草——柠檬罗勒 (*Ocimum × citriodorum*) 很好弥补了香茅草的不足。



罗勒家族 (图：上官法智)

它是罗勒 (*Ocimum basilicum*) 与非洲罗勒 (*Ocimum africanum*) 杂交的品种，这种在西方很流行的香草实际上运用最广的地方是东南亚，在云南的德宏、保山和临沧等地区也常用它来加工美味。

将豆腐和罗勒叶、大芫荽、小米辣等香草调料一起舂碎，然后用硕大的芭蕉叶或者柃叶等一些具有芳香味道的植物叶片紧紧包裹起来，再用茅草捆好置于明火上烤熟，美味的包烧豆腐便大功告成。

这类包烧的美食在炎热的地区既有利于延长存放时间又方便携带，是当地百姓外出劳作或者打猎时常备的食物，也是招待客人不可缺少的美食。

姜味草与吉龙草

本土的柠檬香草还有这2种鲜为人知，姜味草 (*Micromeria biflora*) 主要产自云南和贵州一些海拔1600米以上的石灰岩山区，其味道和外形与柠檬百里香有些相似，不过却是地道的本土香草。



姜味草（图：上官法智）

味道上除了具有柠檬的清香，还有点生姜的辛辣气味，质感较硬因而不太适合直接拌沙拉，但若用来泡茶或制作烘焙却是不错的选择。

另一种富含柠檬醛的香草叫吉龙草 (*Elsholtzia communis*)，主要生长于云南南部地区。研究发现它和贵州常吃的一种蘸水调料——木姜花，又叫野香草 (*Elsholtzia cypriani*) 在味道和特征上都很相似。



吉龙草（图：上官法智）

木姜花因味道类似木姜子而得名，人们大量采摘后晒干，使用时将其花序揉碎，然后拌入蘸水或者汤料之中，使得食物风味大增。

真假难辨的薄荷

不少人在南方很多地方都见过一种称之为薄荷的常见香料，在西南不少地区它几乎就像小葱大蒜一样常见，可作为凉拌蔬菜，也可以入汤煮，还可以油炸后食用，是西部地区料理特色蔬菜之一。

也有人称之为鱼香菜，这个名字一如它本身味道的写照，味道芬芳馥郁，辛而不辣、味中飘香，不少人初次品尝还很难习惯。



皱叶留兰香 （图：上官法智）

但此薄荷并非真正的薄荷 (*Mentha canadensis*)，而是同属一种名叫皱叶留兰香 (*Mentha crispa*) 的植物，虽然在分类学上和留兰香薄荷 (*Mentha spicata*) 十分接近，一些研究认为它可能是留兰香的栽培变种。



薄荷（图：上官法智）

不过，如果你都一一尝过，它们之间不小的风味差异会让你很快区分清楚。

生于水边的香草

同样作为料理烹调使用的香草，水八角的名气似乎略逊一筹，对它了解的人并不多。

水八角的学名是大叶石龙尾 (*Limnophila rugosa*)，主要产自南方一些湿热地区的沼泽半沼泽区域，是一种湿生植物，味道有着茴香或者八角的香甜气，因此也被称作水茴香。

在八角比较昂贵稀少的时候，人们常将它晒干后作为八角的替代品食用。

不过，如果有条件将它作为香草鲜食口感却更佳，作为湿生植物的水八角叶片柔嫩，入口纤维质很少，口感及香味也极为温和，无论是拌沙拉、烧汤，还是卷入各类米饼都很美味。

生长于水边的湿生香草植物还有一种名为水香菜的植物，学名水香薷 (*Elsholtzia kachinensis*)，出自于唇形科在东亚的香草大属香薷属，在云南南部是极受欢迎的野生蔬菜。



水香薷 (图：上官法智)

它的鲜叶纤维含量很低，口感鲜脆兼具一点薄荷的清香，但苦味却很少，用它烹制的水香菜圆子汤是滇西南傣族的一道名菜，将它料理成各种凉拌菜式更是人们的最爱。

好山好水育香草

作为烹饪所用的食用香草，很多时候也表现出与所在地区的地理气候及民俗文化环境的密切相关性。

川芎 (*Ligusticum sinense* 'Chuanxiong') 属伞形科植物，天生喜欢高海拔的湿凉环境，是许多省区都有栽培的药用植物。它的长相类似欧芹或香菜，却有着与之迥然不同的香味。

这种香味会让很多初尝的人想到中药味，而恰恰是这种中药香能够去掉鱼羊等肉类中较重的腥膻味，因此在云南居住在高原山地的彝族朋友时常在炖黑羊肉中加入当地种植的

新鲜的川芎和草果鲜叶，于是中药香味与羊肉香味混合后形成另一番醇厚好闻的香味，不失为一种绝妙而神奇的味道搭配。

而另一种味道较重的香料羽叶金合欢 (*Acacia pennata*) 与川芎则完全不同，它是一种小乔木，喜欢生长于滇南较为炎热潮湿的环境，当地的傣族、景颇族等常采摘其嫩叶作为蔬菜食用。



“臭菜” （图：上官法智）

羽叶金合欢神奇的撩动舌尖之处就在于其尚未成为菜品前的味道会让人会觉得臭不可耐，因此俗名称之为“臭菜”，类似于香椿，但当将它被切碎与蛋液混合后烹制成滇南名菜“臭菜煎蛋”后，那鲜叶之前古怪的味道因为高温的淬炼和鸡蛋的中和变为香味温和可口的特色美味。

跋涉千山万水而来的香草

少数民族朋友使用的众多香草香料中有些看似土生土长，实则纯粹是外来移民，如茴藿香 (*Agastache rugosa*) 和大芫荽 (*Eryngium foetidum*)。

茴藿香是著名中药藿香的同属亲戚，在外貌特征上二者极为相似，但味道却大相径庭：茴藿香没有藿香那种很浓的苦味和刺激味，而是有点薄荷夹杂茴香的清香甜润。



茴藿香（图：上官法智）

它的原产地来自遥远的北美洲，今天却被种植在西南地区不少农家的房前屋后，是人们煮鱼或者炖牛肉时喜欢放的香草调料。

大芫荽则是云南南部少数民族朋友最钟爱的香料之一，学名刺芹，来自遥远的中南美洲。

有趣的是，虽无法考证它在这些地区的传播和流行的过程，但毋庸置疑的是它已成为西南许多少数民族代表菜式最不可缺失的调料之一，例如在云南临沧的佤族聚居区，它被称为阿瓦芫荽，佤族代表的菜式之一鸡肉烂饭就会加入大芫荽、小米辣等进行调味，人们对大芫荽的喜爱程度似乎已经远远超过它在原产地所受的欢迎程度。

还有一种名为香柳 (*Persicaria odorata*) 或香蓼 (*Polygonum odorata*) 的香草，在滇南不少民族菜肴中也扮演着十分重要的角色，在许多特色汤菜和炒菜中它都发挥着画龙点睛的作用。



香柳 （图：上官法智）

虽然它不像茵藿香、大芫荽那样来自遥远的美洲，很可能是由东南亚地区迁移而来，有趣的是滇南逐渐往北，随着自然环境和民族文化的改变，在云南北部地区便很少再见到它的踪迹。

独特功能的香草

香草的运用不局限于烹饪，近些年，用各类香草泡一杯清香可口兼具美容纤体功效的香草茶已成为颇受时尚白领欢迎的一种饮品。

在西方，薄荷茶、洋甘菊茶和柠檬马鞭草茶等都是可以用茶饮方式品尝的很有代表性的香草。

在我国西南地区，同样拥有不少美味且兼具药用价值的香草种类。

在滇中和滇西地区，冬季常常会很干燥，许多彝族的朋友会将野拔子 (*E. rugulosa*) 在夏秋之际采集后晒干，待冬日里将它泡茶喝，味道干爽清香，有润喉清热的效果，也是彝族名菜野拔子煮鸡的主要原料。

还有一种与之相似，同样是香薷属的植物——东紫苏 (*E. bodinieri*)，其自然地理分布地为滇中和滇东地区。每年夏秋之际，当地许多市集上会摆满晒干后的东紫苏，是当地人们最喜欢的香草凉茶材料之一，而前面提到的吉龙草等柠檬香味的香草也是和红茶搭配极佳的香草茶材料。



东紫苏 （图：上官法智）

有些香草茶兼具不同特质和功用。

记得小时候曾喝过一种糯米香茶，入口后会感到浓浓的糯米味，和通常印象中的茶香差异巨大。细看茶叶中也没有任何糯米的痕迹，因此一度认为这种奇妙的风味是由茶叶和糯米一起炒制形成的。

后来才知道，原来是一种名为糯米香 (*Strobilanthes tonkiensis*) 的植物成就了这特别的口感。

曾经在很长一段时间，物资比较紧缺，制茶过程中不少细碎的茶末或者品质较差茶叶如果丢掉很可惜，但直接售卖又很难卖上价格，于是当地的人们就将糯米香晒干碾碎后制成神奇的糯米香茶，从而使茶叶身价倍增。

据各类资料的不完全统计，我国各地用于食用的香草种类至少有 60~80 种，其中不乏许多种类具有良好的开发和推广价值的品种，除了文章中已经提到的植物外，还有如菊花脑、紫苏、鼠麴草、茴香金线蒲、薤白、卵叶韭、葵叶、柃叶、香姜和灵香草等。

它们每一种就像是画家手上的一种颜料，可以在我们的舌尖勾画出各种味觉的色彩，为我们的生活增添无限乐趣。

来源：

http://www.cas.cn/kx/kpwz/201704/t20170401_4595954.shtml