



舌尖上的香草家族

撰文·供图
史军

作为地球上最大的家族之一，拥有30多万个物种的植物家族一直都是地球生命世界的发动机。在适宜人类生存的地方，目力所及范围内就一定有植物的身影。从高大的水杉树到低矮的苔藓，从殷红的玫瑰到雪白的百合，从怡人的桂花到“熏不死人不偿命”的巨魔芋，植物世界的生活姿态远远超出了我们的想象。

虽然不同植物的个头形态和颜色都个性十足，但它们都在为了自己的目标而努力，那就是好好活着，繁衍后代。对于植物来说，这个世界太疯狂，到处都是饥肠辘辘的食草动物，稍有不慎就变成了动物五脏庙的贡品。

在漫长的生命演化历程中，不同的植物发展出了自己的独门利器。比如，以仙人掌的尖刺为代表的物理系防御，以辣椒的火爆辣椒素、乌头钩吻体内的剧毒物质为代表的化学系防御。除了香甜果子散发出的迷人香气之外，叶片之中

的香气通常都是对付食草动物的化学武器。

有趣的是，某些植物的化学武器不仅对人类是无效的，甚至能引起人类的特别反应，尤其是引发人类的食欲。本来是作为防身利器的化学物质，竟然成了人类玩情调的香氛和美味，于是我们的生活中出现了一堆被称为香草的植物。

正宗的薄荷不入菜

很多人认识香草，都是从薄荷开始的。这种有着牙膏味儿的小香草，真的会让人印象深刻。

说实在的，薄荷属是一个小家族，全属大约有30种，但是这个家族的成员关系却极度混乱，因为它们似乎不同种之间都可以发生杂交关系，于是产生的各个栽培品种让这个家族显得混乱不堪。再加上相似的气味儿和形态，更是让薄荷家族的分类变得一团糟。比如植物志上记录的薄荷，其实并不是我们常见的薄荷。皱叶留兰香和胡椒薄荷才是出场频率最高的家伙，它们不论是从形象上还是味道上，其实都跟真正的薄荷有一定的差别。

与经常在云南菜馆出现的皱叶留兰香相比，薄荷的叶子显得更为瘦长，同时因为没有太多的褶皱，所以也显得纤细一些。还有一点特别需要注意，薄荷的花朵都开在叶腋，而不在植株顶端聚成穗状，这是区别薄荷、留兰香和皱叶留兰香的标志性特征。但是遗憾的是，我们很少能看见它们开花，因为在开花之前都被采摘了。

虽然薄荷也是可以作为新鲜蔬菜食用的，但是它们的主要用途通常是用于制造薄荷油了。新鲜茎叶含油量为0.8%~1.0%，干品含油量为1.3%~2.0%。薄荷原油的主要用途是提取薄荷脑，提取出的薄荷脑会被添加到糖果饮料、牙膏、牙粉之中，那些让我们感觉到清凉的药剂也有薄荷脑的成分。提取薄荷脑之后的油，被称为薄荷素油，牙膏、牙粉、漱口水、喷雾香精及医药制品中的薄荷清凉就靠它们了。

薄荷可以说是一种爱者极爱、恶者极恶的香草，不喜欢的人总是这么来评价的，“不就是



上：薄荷气泡饮料 供图 / 王铭伟 FOTOE

下：薄荷 供图 / 史军



上：薄荷雪糕

下：皱叶留兰香 供图 / 史军

牙膏味的叶子，有什么好吃的”。好吧，有人就喜欢这种清凉的牙膏味儿，这种味儿的来源就是其中的薄荷醇。薄荷醇之所以让我们有冰凉的感觉，并不是因为它们能吸收热量，降低周围的温度。要不信，可以用温度计测测牙膏溶液的温度变化。让我们感受到清凉，不过是薄荷醇的一个小把戏而已。我们之所以可以感受到低温寒冷，全都仰仗于皮肤和口腔中的寒冷感受器——那是一种叫作TRPM8的神经受体。

实际上，TRPM8受体还有另外一个表明身份的名字——“寒冷与薄荷醇受体1”。从这个名字我们就可以看出，它最主要的功能就是接收寒冷的温度刺激和薄荷醇的刺激，让机体产生冷的感觉。顺便说一句，辣椒带给我们的火辣辣的感觉，也不是因为辣椒带来了高温，而是辣椒中的辣椒素在刺激相应的神经受体，让我们体验到了像被开水烫到一样的感觉。

除了让我们感受到清凉，薄荷醇还有促进毛细血管扩张、抗炎镇痛的作用，不仅如此，薄荷醇还能帮助一些药物成分更好地进入我们的皮肤。所以在一些止痒镇痛的药膏中，我们也能发现薄荷醇（薄荷脑）的身影。

相对于味道很冲的薄荷，皱叶留兰香才是国内餐桌上的主力。要知道，皱叶留兰香的老家可是在欧洲啊。不过欧洲人似乎并不青睐这种薄荷，于是它们漂洋过海来到中土生根发芽。我最早亲密接触这种薄荷还是在昆明，在当地这种香草的地位甚至可以替代香菜（芫荽），无论是牛肉汤、炸干巴，还是炸排骨、薄荷鸡蛋汤里都少不了皱叶留兰香。

当然，这种薄荷也可以说是辨识度极高的薄荷，叶片有很多褶皱，有肉肉的感觉，薄荷味儿也相当强烈，与荤菜搭配确实很配。另外透露一个小技巧，用这种薄荷同幼嫩的豌豆尖煮汤，会有意想不到的惊喜哦。

皱叶留兰香也是我们经常在花卉市场上碰到的薄荷，因为它们实在太好养活了，只要有点土（最好肥料足），保持土壤湿润、阳光充足，这些植物就能贡献大量的新鲜叶片！

作为皱叶留兰香的兄弟，留兰香也叫绿薄

荷。跟皱叶留兰香比，叶片上少了很多褶皱。这种薄荷的味道比较特别，并不像胡椒薄荷那么有薄荷味儿，因为这种薄荷中的薄荷醇含量要远低于胡椒薄荷。

与此同时，绿薄荷那种特殊的芳香味儿更多地来自于香芹酮，以及柠檬烯和1,8-桉树脑。不用记住这些烦人的词汇了，总之我们知道绿薄荷的精油经常出现在洗发水和肥皂里就好了。绿薄荷在食品中的出场次数不多，大多是跟茶饮有关，用于提供特殊的风味儿。摩洛哥代表性的饮料薄荷茶就是用绿薄荷制成的。

胡椒味儿和苹果味儿的薄荷

林奈曾经把胡椒薄荷定为一个物种，但是现在研究人员都认为这种薄荷是水薄荷和绿薄荷的杂交后代。胡椒薄荷当然有胡椒味儿了，这种特殊的气味是来源于其中的石竹烯、 β -蒎烯、柠檬烯。当然，最多的挥发性物质仍旧是薄荷醇类物质，特别是乙酸薄荷酯的含量甚高。胡椒薄荷很早就是西方厨房中的重要香料，不管是薄荷茶、冰淇淋，还是糕饼里，它都能提供特殊的风味儿。口香糖和牙膏更是少不了它的参与。

苹果薄荷，有时也叫毛茸薄荷（看着就是毛茸茸的）、香薄荷，这种薄荷原产于欧洲西部和地中海西部。苹果薄荷的叶子可以用来制作果冻，还可以用作薄荷茶、装饰物或者添加到沙拉中。另外，苹果薄荷还有一个变种，被称为凤梨薄荷，特征是叶子边缘是白色的，可以为甜品增添一些特殊的感觉。

罗勒

第一次吃到罗勒，有一种立刻把这些叶子吐出来的冲动，因为嘴里有满满的八角茴香的甜腻味道。罗勒的外形很像薄荷，这是因为它们俩都是唇形科的兄弟。如同薄荷的混乱状况，罗勒家的成员也是一团糟。在这个属里，它们的共同特征就是有一种八角茴香的气味。虽然罗勒家



上：绿薄荷 供图 / 徐晔春 FOTOE

中：苹果薄荷 供图 / 徐晔春 FOTOE

下：胡椒薄荷 供图 / 史军



上：罗勒 供图 / 史军
中：罗勒油
下：香茅油

族的成员众多，但是并没有像薄荷家族那样乱成一锅粥。这个家族里面有一个挑大梁的家主，那就是罗勒，或者叫甜罗勒。

罗勒的分布区域很广，从赤道一直向北，跨越北回归线，经过广阔的亚热带区域，直到进入暖温带。河南烩面里面添加的荆芥，傣味牛肉里的香叶，冬阴功汤中的九层塔，其实都是罗勒。多样化的分布区域，让罗勒也有了不同的外貌和味道，荆芥多少有点薄荷的味道，九层塔却更有柠檬香气。

罗勒中的特殊味道主要来源于龙蒿脑、丁香酚、芳樟醇、肉桂酸甲酯和樟脑等化学物质，正是这些物质的组合让罗勒拥有了那种类似于八角茴香的味道。至于说各种附加的气味儿，就来自于不同产地的罗勒的特有成分了。正如上文所说的，河南荆芥的薄荷气味儿来自于其中的薄荷酮和薄荷醇，而九层塔中的柠檬味儿来自于柠檬烯。这样的差别让罗勒成了一个变化多端的餐桌多面手，配海鲜、配牛排、配奶酪无往不利。

香茅

在贵州酸汤锅和泰式冬阴功锅中有一股浓浓的柠檬味儿，可是扒拉了半天都没有柠檬片，倒是会扒拉出几根稻草模样的东西，它们就是香茅了。如果不是把香茅的叶子摘下来，细细揉搓，再凑到鼻子下，你一定会认为它们就是普通芦苇。没办法，香茅就是来自禾本科家族，跟芦苇、小麦、水稻、玉米都是一大家子的成员，所以长成一个模样也没有什么奇怪的。但是奇怪的是，香茅没有其他这些成员的禾草味儿，倒是多了几分柠檬的清香。按理说，香茅草也会长出芦花一样的花朵，但却很少被人见到，这大概是因为香茅的味道太好，都被早早割去当了香料。

香茅的柠檬清香来源于其中的柠檬醛、香叶醛和柠檬烯，这些柠檬味的化学物质让看似普通的茅草也有了别样的香味。如果经过炖煮，香茅释放出的香味会变得更加柔和、更为香甜，同时透着一股生姜的味道，那是因为经过加热，

香茅的主力香味变成了橙花醛。一个火锅恰似一个大大的实验室，浓浓的酸汤翻滚之后，让人哧出了丰富的味道。

香茅不是需要大量添加的香料，只要在庭院中种上几株就可以满足日常所需。除了酸汤鱼，还可以捆扎在罗非鱼之上，加上细碎的剁椒，来一个香茅草烤鱼。烤制香茅焦黄，鱼皮酥脆，柠檬香渗入滑嫩鱼肉之中，还有什么比这更适合安抚夜晚寂寞的胃呢？

只是香茅不耐严寒，所以在北方难得一见。还好随着酸汤锅和傣味的流行，这种柠檬味的茅草离我们越来越近了。

香荚兰

香草的大名是香荚兰，是一种典型的兰科植物，这种兰被叫作香子兰、香草兰。在超市出售的香荚兰果通常会被装在一个密封极好的玻璃瓶中。在第一次收到网购的香草时，我迫不及待地打开它们精致的包装，剥开香草的豆荚，来了一个深呼吸，一股浓烈的、像墨汁一样的气味直冲脑门。在那些三角形开裂的荚果内，有上千粒黑色细小的长圆形种子，香荚兰的香味主要源于此，那种又像奶油，又像巧克力的味道就是它们散发出来的。只是那些被炮制过的香草豆荚，既黑且瘦，一点卖相都没有，看起来就像是茶叶梗，而且还是泡过的……

今天，我们买到的香草可能来自马达加斯加，可能来自塔希提岛，也可能来自印度尼西亚或者塞舌尔。不过就在500多年前，它们还在墨西哥老家的热带雨林中攀爬生长。无论在巧克力中，还是在糕点中，香草终究还是个配角。而香草冰淇淋的出现，真正让香草成为世人口中和心中的明星。《香草文化史》一书的作者雷恩提到，在美国冰淇淋消费者中喜欢巧克力味的占8.9%左右，而喜欢香草味的可以高达29%。这足以说明香草在冰淇淋界的霸主地位。于是，默认的冰淇淋味道就是香草味，也就不值得奇怪了。

中国有句古话，樱桃好吃树难栽。不过，要跟香荚兰的获取过程相比，种樱桃就显得小儿



上：香茅植株 供图 / 史军

中：罗勒蔬菜鸡肉卷 供图 / 王铭伟 FOTOE

下：香荚兰的人工栽培 供图 / 徐晔春



上：香草冰淇淋
中：香荚兰的花 供图 / 徐晔春
下：香荚兰的果荚

科了。香荚兰对于生长环境非常挑剔，终年的昼夜温度都不能低于20℃，而白天的温度更是要达到30℃才够痛快，至于湿度还不能低于70%。即使在这样舒适的生长环境中，香荚兰也需要生长3年才能够开花。

同其他大多数兰科植物一样，香荚兰的自然结果率很低。一株香荚兰上的200多朵花中，只能结出10来个果子，这全都是由于它们花朵的特殊性决定的。我们知道，开花结果过程中，有个很重要的阶段就是传播花粉，之所以能吃上脆甜的苹果、醉人的荔枝全靠那些在花丛中飞舞的蜜蜂。在香荚兰的老家，特定种类的蜂会为它们完成授粉过程，只是这些蜂的工作效率太低了，只有不到1/10的花朵能接受它们的服务。所以，香荚兰藤上的花朵那就寥寥无几了。

增加产量的方法只能是人工授粉啊，但是这个方法却不容易。同其他兰科植物一样，香荚兰的花粉聚集成了一个花粉块，并且被一个“小帽子”——药帽遮盖着，这注定一朵花的花药不可能与柱头自然结合，然而这种精巧的设计却给香荚兰生产带来了麻烦。直到1833年，一个小男孩找到了为香荚兰人工授粉的方法，用一个小竹签把花粉挑入柱头的腔室，这个简单的动作推动了整个世界香草行业的发展。

香荚兰通常会在凌晨两三点时开花，到中午十一点左右就凋谢了，所以整个授粉过程必须在这短短的七八个小时内完成。在接下来的6~9个月时间里，必须保护这些娇嫩的果子，防



备那些偷嘴的昆虫和鸟类，直到它们慢慢膨胀，长成一个小香蕉的模样。

不过，成熟的香荚兰果实也没有诱人的香味。要想获得香荚兰的美味，还必须经过加工。先把新鲜香草荚送到特制的烤炉里面烘烤，在接下来的6~9个月时间里，每隔一天就要把这些香草荚搬到太阳下面洗日光浴，直到豆荚被晒得发烫，之后还要对它们逐个进行按摩。只有这样，豆荚才能充分发酵，展现出迷人的香气。但是在此过程中，它们散发的气味却令人作呕，而工人们每天都在这样的气味地狱中工作。我打开香草包装那一刹那的浓烈味道，恐怕还不及工作场所气味的百分之一。但是，当随着时间的推移，随着气味的稀释，这种味道变成了我们熟悉的那种愉悦的味道。

紫苏：土生土长的调味叶片

在吃生鱼片的时候，总是碰到这种有点“孜然味”的叶片，仿佛这东西就是从日本传入的调料。实际上，紫苏在我国的栽培历史相当悠久。这种起源于我国的农作物，两千多年前的《尔雅》已经有它们的文字记载了，“取（紫苏嫩茎叶）研汁煮粥，良，长服令人体白身香”。不知道吃久了，是不是真的能让人变香，但是至少会让白粥的味道更香。直到公元8—9世纪的时候，紫苏才传入日本。与裹着生鱼片吃相比，在金秋时节蒸大闸蟹的时候放上两片紫苏叶，才是紫苏的正宗做法呢。

虽说名字叫紫苏，但是紫苏叶子却不总是紫色的。在中国的古书上，将叶子全绿的称为白苏，而叶子两面都是紫色，或者面青背紫的才称为紫苏，只是两者的味道没什么差别罢了。在经过DNA分析之后发现，二者味道之所以相同，是因为它们根本就是一个种。后来，根据叶片的大小和栽培情况，将在我国的紫苏分为两个变种，分别是回回苏和野生紫苏。

回回苏也叫皱叶紫苏，这是广泛栽培的一个变种。正统回回苏的叶片是紫色，它们正是蒸大闸蟹时需要的配料。蒸蟹之前把紫苏叶覆盖在绑好的大闸蟹上，旺火快蒸，蟹的鲜和紫苏的



上：日料，米饭上撒着紫苏叶沫
下：紫苏 供图/史军

媚混合在一起，不等装盘就忍不住要开动了。至于我们在日式料理中经常碰到的绿叶子，同样是回回苏，叶片皱巴巴的凹凸表面，深深的锯齿边缘都是它们的身份证明。叶片的颜色终究不是一个区分植物种类的好标准。

至于野生紫苏，它们的叶片比较小，叶子两面都有柔软的绒毛，叶片边缘的锯齿也更深。也许有些寿司店会用这样的叶子来包裹生鱼片，不妨在吃日料的时候，体验一把植物分类的乐趣。

香草的世界远远超出了我们的想象，谁能想到，这些气味都是植物自保的方式呢？当下一次你再轻轻嗅闻和咀嚼香草的时候，不妨想想它们背后的故事。

（责编 桑新华）