



Stephanie 芳香疗法师

## 留一片香草的天空

大家都喜欢亲切地称她Stephanie, 而她还有一个非常诗意的中文名字: 臧芬远, 当初一听这个名字就觉得她应该是一个天生就和植物脱离不了干系的女子, 而事实也的确如此。Stephanie是台北人, 从小, 她就居住在一座有着超大花园的房子里, 酷爱园艺的父亲在前后两片花园里种满了各种奇花异草, “除了花花草草, 我爸爸还种了许多的水果, 只要你想得到的台湾水果, 比如莲雾、芭乐、杨桃、凤梨、石榴……都可以在我们家花园里找到, 所以我们一年四季都可以吃到最新鲜的水果。”至今回忆起来, Stephanie的眼里还充满着孩子般的欣喜。Stephanie最喜欢的, 是其中的那个玫瑰园, 为了得到特别的玫瑰品种, 父亲还特地一路南下去台中购买, 经过细心的培育, 朵朵娇艳欲滴, Stephanie说当时还在读小学三年级的她, 在玫瑰园里拍了一张照片, 结果发现花朵竟然比她的脸蛋还要大。看着记者一脸半信半疑的表情, Stephanie认真地说: “等下次回台北, 我把照片找出来带给你看哦!”

现在, Stephanie已经移居上海, 公寓的阳台和办公室的窗台自然小得无法和她家的大花园相提并论, 但是这并不影响Stephanie种植植物的热情, 所谓蜗壳里做道场, 百里香、薄荷、迷迭香、薰衣草……这些芳香小盆栽让原本冷冰冰的钢筋水泥一下子朝气蓬勃。Stephanie说这些植物的精油可以起到放松、愉悦心情的作用, 在身边种上一些对减缓工作、生活压力很有好处: “虽然植物不像猫猫狗狗那样会走路, 只是安静地陪伴着你, 但却充满着灵气, 周而复始, 生生不息。”

早些年, Stephanie曾在一家香水公司供职。成天沉醉在各种香味的包围中, 恐怕是许多女生向往的梦幻职业, Stephanie自然也不例外。但是随着工作的深入, 她渐渐发现, 原来当时许多香水的原料都是人工合成的, 这使得她对这些植物香气最本真的样子更为好奇, 于是她远赴欧洲, 开始系统地学习芳香疗法。

说到底, 芳香疗法是一门科学, 学习的过程自然没有那么浪漫, 甚至是非常枯燥的。好在学校本身就坐落在一座被各种绿植覆盖的山上, 所以到后山散步成为了Stephanie最好的课外休闲与学习方式。如今, Stephanie依旧保持着经常外出进修的习惯, 在进修的同时, 她会顺便去当地搜集一些植物样本。现在有太多后期加工过度, 甚至是完全人工的东西, 所以每当可以溯根寻源, 看到事物当初最原始的美丽, 这本身就是一种难得的感动。虽然用于芳香疗法的植物精油都是全天然的, 但是Stephanie还是执着于最初的那份心动。她说, 同一种植物, 在不同的地区生长, 会有不同的特性, 就如酿造葡萄酒的葡萄一样, 葡萄产地的不同往往会决定葡萄酒的优劣。植物精油, 因为产地的不同, 质量也会有所不一, 所以在挑选精油时, 也要注意一下它的出处, 比如罗马甘菊最好要挑选英国的, 薰衣草和鼠尾草最好要挑法国的, 柠檬最好要挑意大利的, 尤加利、迷迭香最好要挑西班牙的, 杜松最好要挑尼泊尔的, 天竺葵最好要挑埃及的……

植物自然需要照顾, 尤其是草本一年生的芳香植物更需要不少呵护, Stephanie说如果平时没有太多时间和精力照料, 绿萝和吊兰都可以抗自由基, 对净化空气有很好的效果, 又很好养活, 不妨在家里各个角落种植一些。



## 百里香

花期: 3-7月  
利用部位: 花、叶、茎

## 百里香煎三文鱼

1. 将三文鱼洗干净后, 在正反两面用盐涂抹均匀
2. 取2枝新鲜的百里香洗净备用
3. 在锅里倒入橄榄油, 油热后将三文鱼煎至快熟时放入百里香
4. 装盘, 撒一些柠檬汁和少许胡椒在三文鱼上即可

## 鼠尾草

花期: 3-6月  
利用部位: 花、叶、茎

## 鼠尾草炒饭

1. 将鼠尾草、甜椒、葱、胡萝卜、方腿洗干净, 切丁备用
2. 用色拉油热锅后, 煸香鼠尾草、甜椒和葱, 然后加入胡萝卜丁和方腿丁一起炒熟
3. 倒入米饭, 将饭和菜充分混合即可

## 玫瑰

花期: 全年  
利用部位: 花、果实

## 玫瑰豆腐天妇罗

1. 将玫瑰花用3杯水煮20分钟后加入糖和水果醋, 调成玫瑰酱汁备用
2. 将生粉和苏打粉混合后, 均匀包裹在豆腐外层
3. 起油锅, 将豆腐炸至金黄后装盘, 最后淋上玫瑰酱汁即可

## 金钱薄荷

花期: 3-6月  
利用部位: 全部

## 金钱薄荷滑蛋

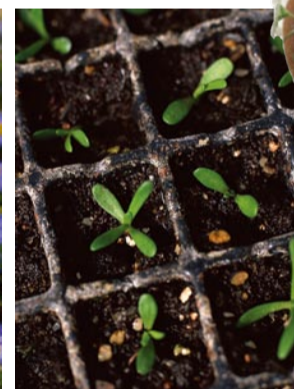
1. 摘下几片金钱薄荷叶片, 彻底洗干净后切碎备用
2. 将蛋打散, 把金钱薄荷叶加入蛋液中, 放入锅中炒熟, 最后撒上少许盐即可

## 洋甘菊

花期: 3-5月  
利用部位: 花、叶、茎

## 洋甘菊蛋糕

1. 将洋甘菊洗干净后, 用热水泡开备用
2. 在钢盆里加入蛋黄、蜂蜜、砂糖, 用电动搅拌器把它们打到乳黄色后, 加入洋甘菊水和色拉油搅拌均匀, 再拌入低筋面粉搅拌至糊状
3. 将蛋白、砂糖和盐一起打至发泡后倒入钢盆里搅拌均匀, 倒入模具在烤箱中用180度烘烤30分钟即可



## 链接 | Link

## 种植香草秘诀

1. 大部分香草都需要阳光充足的环境, 而且不太爱潮湿, 所以要放在阳光照射好, 又比较通风的地方
2. 栽种前要先检查土壤的健康状况, 去掉虫卵, 拔掉杂草。许多香草都喜欢碱性土, 可以加入一些苦土石灰在里头
3. 覆盖种子的泥土高度约为种子直径的1-2倍, 要是喜欢阳光的品种, 一层薄土就好
4. 每次修剪不要修剪得太多, 否则影响新芽成长
5. 要是栽培出来的香草完全就是为了食用, 那么最好全程用有机肥会比较安全

## 香草干燥方法

除了自然风干, 还有两种快速、简单的干燥方法可以使用。一种是将香草放在白纸上, 放入微波炉用低温加热, 一次1分半钟左右, 每加热两次换一次纸, 换4次后即可。另外一种是将香草放在铁架上, 用一个白热灯直射, 两者之间距离约15厘米左右, 相隔一段时间换一个位置, 直到将水分收干即可。

