

# 紫蘇 小角色大用途

文：周朝 圖：曾石南



加入食鹽醃漬



加入梅汁洗滌

在中國菜裡，香辛調味料僅是一個小小的配角，却能增添主菜的色、香、味。一道名菜如果少撒把蔥花或者芫荽，也許就會變得索然無味。

從大飯店到路邊的小吃攤，從滿漢全席到家常小菜，這些香辛的調味菜，以其色彩、芳香、辛辣，在佳餚的視覺、嗅覺及味覺裏，扮演了重要的角色。

對於紫蘇許多人可能較為陌生。它在一般人的心目中，是種中藥材，頂多醃漬梅子中加上一點點，以增加色澤與風味。

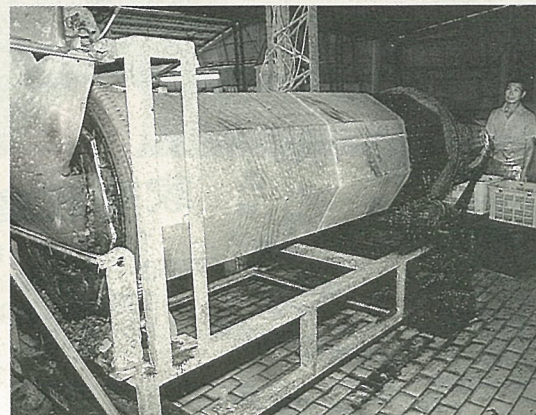
其實，紫蘇的葉莖均可當做蔬菜，打個雞蛋和麵粉調成糊，裹著紫蘇葉油炸，香酥可口；醃漬各種醬菜，加上一撮就變得美味芳香。明人高濂寫了一部“遵生八牋”的書，內容就提及“紫蘇粥”的食療效用。煮湯食用味道很美，從元人吳萊有詩讚美：“向來暑殿評湯物，沈木紫蘇聞第一”，可以印證。

客家人對紫蘇較有偏好，在菜餚裏，也把它列為佐料之一。苗栗縣公館鄉的客家農莊，即有紫蘇專業生產區，由農會輔導農民大量栽培生產，並在農會

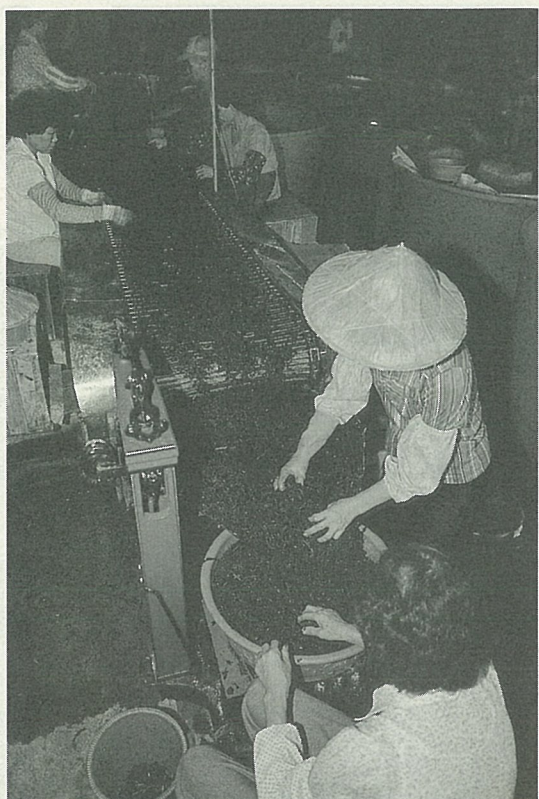
公館農會設加工廠進行紫蘇醃漬加工



加工過程中的揉捻







過磅篩檢雜質

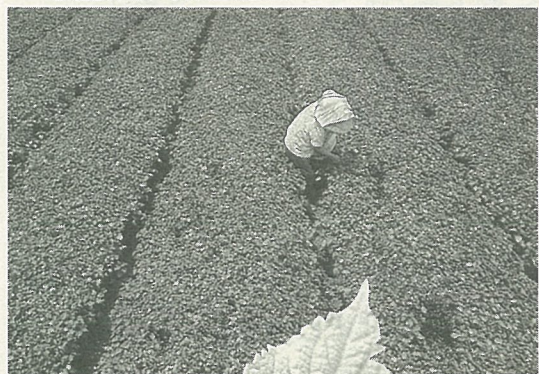
附設的工廠略為加工後，裝成一箱箱外銷日本。日人很喜歡紫蘇，把它當染色汁，用來拌飯、製作糖果、速食品的佐料。種紫蘇不但賺取了外匯，也為劣勢農業打開了一條生路。



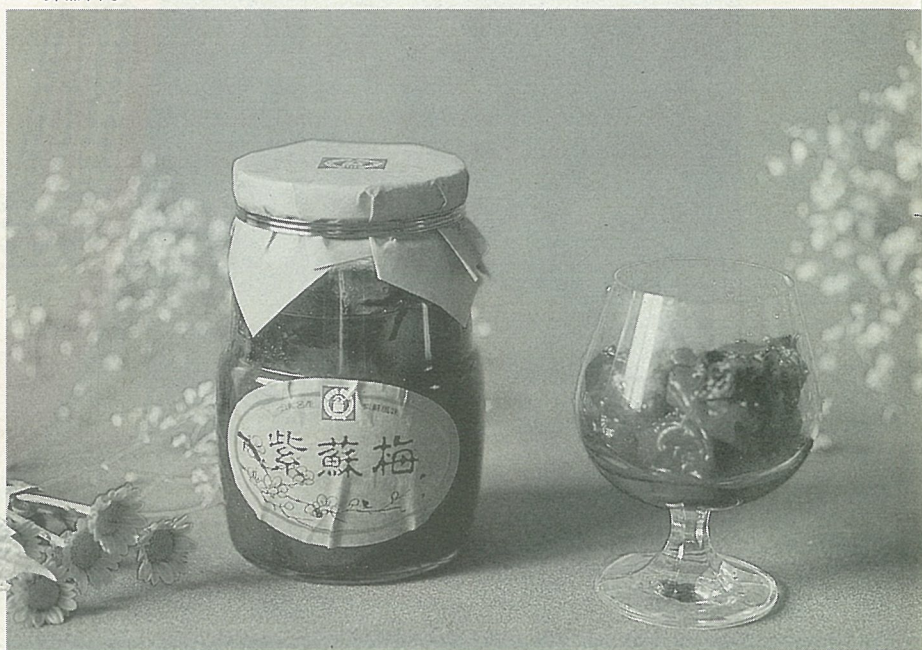
裝袋包裝供外銷日本

紫蘇可提煉香油精，是化粧品的芳香原料，也含有大量的鐵質，為各種蔬菜之冠，它的香氣聞了令人產生愉悅感，能夠鬆弛緊張，對於生活在繁忙工商業社會的人們來說，還是一帖安定劑。

公館紫蘇專業生產區



紫蘇梅



紫蘇含豐富鐵質

