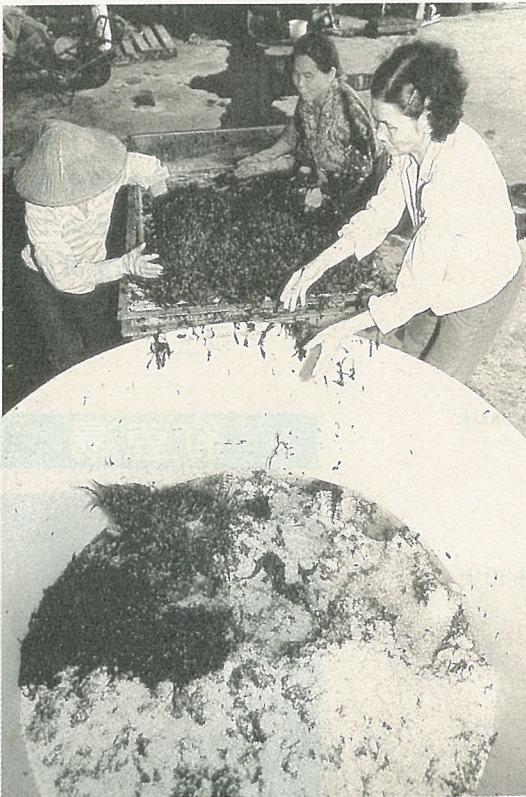


# 紫蘇 小角色大用途

文·周朝  
圖·曾石南



加入食鹽醃漬

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葱  
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。

### 公館農會設加工廠進行紫蘇醃漬加工



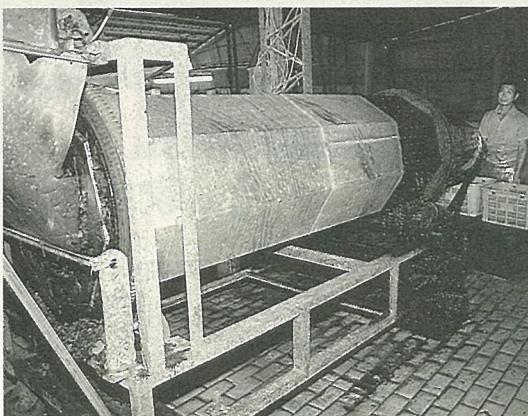
A black and white photograph showing three women in a tea processing facility. They are wearing traditional conical hats and light-colored, long-sleeved blouses. The woman in the center is leaning over a large, shallow tub filled with dark, leafy material, possibly tea leaves, and is using her hands to mix or wash the leaves. The other two women are also leaning over the tub, assisting her. The setting appears to be a traditional processing room with large tubs and a rustic atmosphere.

加入梅汁洗滌

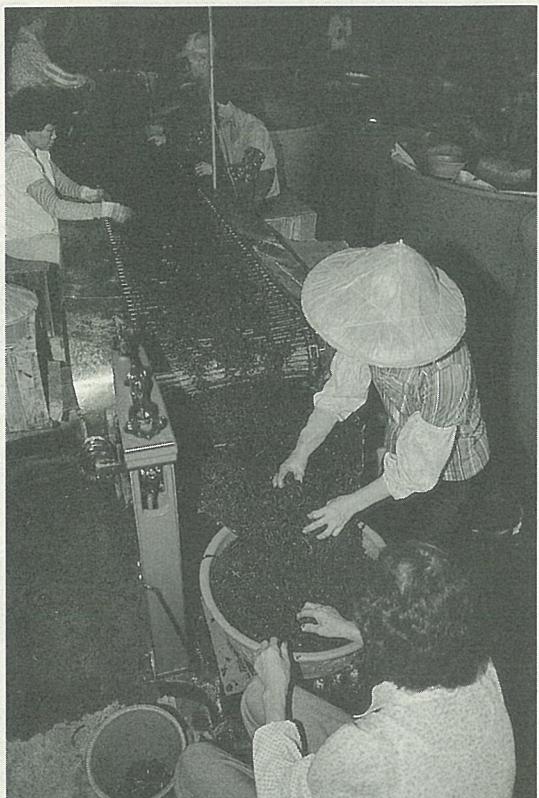
其實，紫蘇的葉莖均可當做蔬菜，打個雞蛋和麵粉調成糊，裹著紫蘇葉油炸，香酥可口；醃漬各種醬菜，加上一撮就變得美味芳香。明人高濂寫了一部“遵生八牋”的書，內容就提及“紫蘇粥”的食療效用。煮湯食用味道很美，從元人吳萊有詩讚美：“向來暑殷評湯物，沈木紫蘇聞第一”，可以印證。

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

### 加工過程中的揉捻



鄉間小路 第16卷第16期



過磅篩檢雜質



裝袋包裝供外銷日本

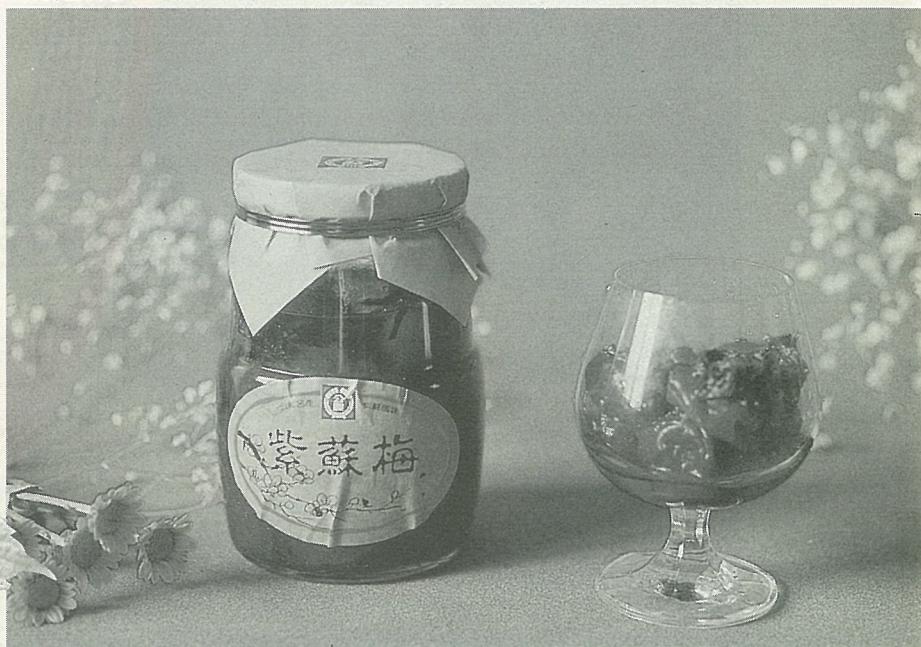
附設的工廠略為加工後，裝成一箱箱外銷日本。日人很喜歡紫蘇，把它當染色汁，用來拌飯、製作糖果、速食品的佐料。種紫蘇不但賺取了外匯，也為劣勢農業打開了一條生路。

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悦感，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

