

生魚片的良伴 紫蘇

邱健人



紫蘇有特殊的香味，並有很強的防腐力，可抑制菌類生長。日本人吃生魚片，常同時擺上幾葉紫蘇。

紫蘇 原產於我國南方江蘇、浙江、安徽等省，現在本省到處都有人栽。

紫蘇依葉的顏色及形狀的不同，可分紫葉紫蘇，綠葉紫蘇及皺葉紫蘇三類。

紫蘇以前也是一種食用蔬菜，可做紫蘇卷、糕點的材料。目前僅用在鹽漬類，例如梅鹽漬時的着色。而乾燥葉、梗及種子，則是中藥治外感風寒的藥材。像治感冒的香蘇散、參蘇飲，以及半夏厚朴湯等，都有使用。

解魚蟹的毒

日本人吃生魚片，常同時擺上幾葉紫蘇。萬一吃生魚片後，發生嘔吐或腹痛時，吃一些紫蘇，就沒有事。

紫蘇，不管葉、梗或種子，都含有紫蘇精油。此精油是由紫蘇醛 (perillaldehyde)、檸檬醛 (limonene) 及 α -松油所構成，不僅具紫蘇特殊的香味，而且有很強防腐力，可抑制菌類生長，故古時候的醬油防腐，紫蘇不可缺。這也是紫蘇可解魚蟹的毒的原因。

現代醫學亦証實紫蘇精油，有發汗、解熱、鎮咳、健胃、利尿等功效。故

對外感風寒、胸悶嘔吐、胎氣不安、腳氣的治療，都有效。

含不飽和脂肪酸

最近更發現，紫蘇所含的脂肪，大部分由 α -十八烯酸的不飽和脂肪酸所構成。而此種不飽和脂肪酸，可防止血小板的凝集，以免血栓的形成。當然血栓所引起高血壓、腦中風、癌移轉，均可避免，而達到延年益壽的目的。此種成分，可能與前面所述，通心、和血的作用有關。

維生素含量豐

紫蘇所含的維生素，也很豐富。維生素 A 的含量，比胡蘿蔔多，每百克含 8.7 毫克，並含維生素 B₁ 及 B₂，故可治腳氣。

紫菜紫蘇所含的色素，為紫蘇紅色素 (perillanin) 酸液中呈紅色，是酸性食品很好的着色劑，故鹽漬食物，常用紫蘇着色。

總之，紫蘇不但風味佳，補療藥效更佳，實是食桌上應該常見的食物，可惜的是，大家都種來觀賞比較多。 ■

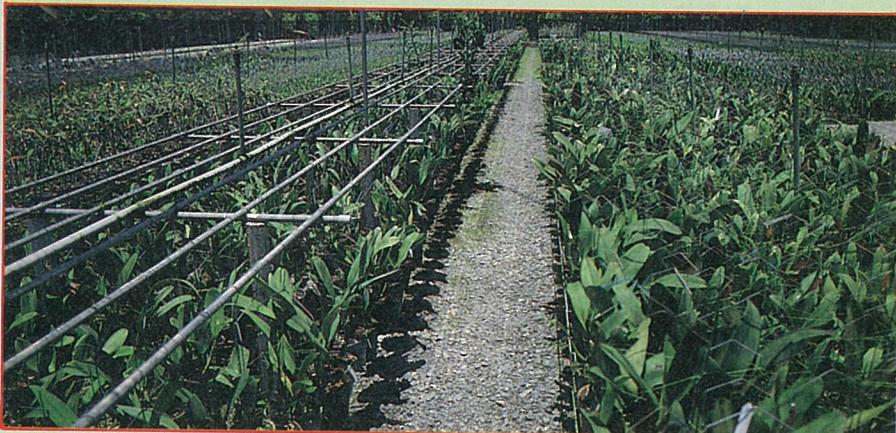
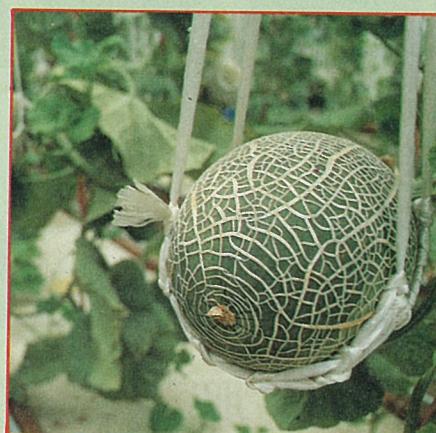
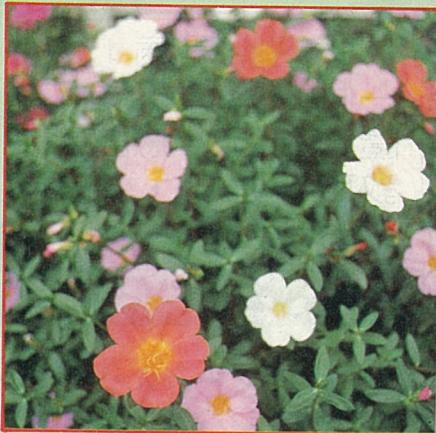


豐年科技叢書・最新出版

設施園藝技術

定價八〇〇元

優待價：一次訂購5本以上，每本600元，10本以上每本500元
每次郵購另收郵資45元



- 本書由行政院農委會園產科科長李金龍博士、省農業試驗所所長杜金池博士等31位園藝專家撰寫。全書375頁，**16開豪華彩色精印**。
- 內容豐富：溫室結構之設計／設施環境之管理／電腦在設施園藝之應用／設施資材之開發／養液栽培技術／蔬菜設施栽培實例／花卉水耕栽培／種子種苗設施生產等，計**8大章31小節**。

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148 郵政劃撥0005930-0

圖片提供：曾石南/夢漾