

# 紫 蘇



本土紅葉種紫蘇

## 紫蘇

學名為 *Perilla frutescens* (L) Britt 屬唇形花科，客家人稱之為「怪絲」，因紫蘇有強烈之芳香味，可做為去腥味之上好佐料。紫蘇有紅紫蘇與青紫蘇二種，紅紫蘇在客家庄種植較廣，幾乎可與九層塔相媲美，尤其在苗栗縣公館鄉大面積栽培，供調製紫蘇梅外銷日本。紫蘇不但是炒青蛙之佐料，尚可炒田螺、炒鴨肉、豬肉等，煎魚去腥效果不輸薑絲；除此之外尚可做成紫蘇醬，為塗抹土司之上好果醬，也可做為配稀飯的素菜。

## 紫蘇葉浸藥酒

紫蘇全株都可入藥，嫩葉及嫩心可做菜餚之配料，曬乾浸米酒則為去風濕之良藥。浸法為幼嫩之紫蘇摘後清洗曬乾，1瓶米酒加紫蘇(曬乾後)1台兩左右，略增減無妨，酌加冰糖，有潤氣作用，份量視個人嗜好，好甜者多加些，忌甜者少放些，10瓶米酒加8兩至1台斤冰糖，浸漬後3個月即可飲用，每晚睡前喝1小杯，讓您好睡到天明

。如用嫩葉浸者連渣都可以吃，如用枯老全株浸泡，時間要半年以上較有效，全株浸泡者紫蘇要多放3台兩左右。

## 紫蘇根燉土雞

紫蘇之根亦是寶。將老熟之紫蘇，連根拔起，洗淨、曬乾、切碎與麻油炒熱後用紗布包裹，塞入雞胸內同燉，可治胃病。筆者年輕時經常鬧胃痛，後經親戚介紹，連吃二服「紫蘇根燉土雞」，至今約30年未再胃痛。做法為選擇土雞，以較成熟者為佳，男生用雌雞，女生用雄雞，將雞殺好清洗後，把內臟掏出，再把上述用麻油炒熱之紫蘇塞到雞胸內，用溫火燉約3小時；要注意外鍋的水不能乾掉，放雞的內鍋不要加水，加蓋蓋好或用保鮮膜包好蒸3小時後趁熱吃，一次吃完最好，吃不完蒸熱再吃連同湯汁一起喝光，對治胃病大有助益。紫蘇用本地種紅紫蘇較佳。

