



**最**近看到一些化妝品標示含有紫蘇成份，讓我想起二十多年前在雜誌上看到的一則花絮報導：日本的美容沙龍正流行紫蘇美膚服務，費用是美金百元以上。

我心想紫蘇平常易見的良好調味料，也是常用中藥之一，而且價格不算貴，不論是新鮮的或乾燥的都很容易取得！這便宜的紫蘇竟然有如此大的威力與經濟效益嗎？e世代的一位朋友告訴我，服務是高附加價值的，產品本身也許不是很貴，但是經過專業的服務就不一樣



■紫蘇的花是總狀花序，頂生或腋生，花色淡紅。

了；換句話說有形的產品不值錢，無形的附加服務價值反而更值錢。

### 認識紫蘇

紫蘇屬唇形科，紫蘇屬，一年生草本，全株呈紫色或綠紫色，莖近方形。葉對生、卵形成卵橢圓形，鈍鋸齒緣被毛。葉面綠色，葉

被紫色，或兩面均是紫色。花期夏秋季、淡紅色、小堅果為倒卵形。

每次觀察植物都有不一樣的感動！我喜歡在顏色與顏色重疊處探險，也隨著光線和角度的變化產生無限的想像力，有時葉片泛著金屬似的光澤，像一片片神奇魔毯，可以載著小精靈飛翔在花叢草堆裡，任何它想去的地方。

### 紫蘇的應用

紫蘇可藥用，亦可食用。紫蘇梅、紫蘇醬瓜是一般人



■紫蘇的植株。

最常知道紫蘇的用處。紫蘇也是上好的香料，有人喜歡在米飯上洒一些些鹽，混合著紫蘇葉粉末食用，即覺美味無比，並可消除疲勞。

晒乾的紫蘇則是最受歡迎的香料之一，在日本各項料理常添加紫蘇，新鮮的製作沙拉菜、包壽司、捲海鮮、蒸蛋的面飾…。我們在歐式的食物中也常見紫蘇，於披薩、通心麵、燴海鮮之中，具有獨特的風味。

有位好友深愛紫蘇，看到我剛晒好的紫蘇，常常拿來聞聞就很過癮的樣子，她說醃鹹蜆子加上紫蘇是絕佳的美味，有一天又帶來了青



■日本紫蘇汁泡菜和國產紫蘇醬。

芒果當時即製成酸甜的情人果，她就毫不客氣了抓了一把紫蘇一同醃漬，染得青芒果都著上了淡淡的紫色，吃起來有一股桃子的芳香，我的形容也許不是很正確，你不妨自己試做並親自嚐一嚐這道新奇口味。

## 紫蘇紅燒鴨

有位朋友不是頂愛吃鴨肉，怕鴨腥味！她最近吃了一道紫蘇燒鴨，介乎紅燒與

白煮之間，湯汁不多，上面洒上大把乾紫蘇化解了腥氣，鴨肉味道變得鮮美，香味十足，說得我很想嚐試味道究竟有多好呀！

## 紫蘇小盆栽

我最近也著迷於盆栽組合，不但在社區教美語，我還計劃開一個盆栽組合的課程，應用盆栽花卉美化社區，日前參觀了2000年台灣花展，是國人美化生活的新指標。我們願意花錢到荷蘭看鬱金香，觀賞日本的櫻花，加拿大的花卉公園…。國人不是不知道美化環境的重要與益處，也不是沒有錢佈置庭院，只是不知從何著手，又怕對自己太好了！就像買花總是爲了別人，美化社區是爲了鄰居。一盆紫蘇的小盆栽啓動我無限的靈感，激發我更深層的生命力，做自己想做的事。

## 紫蘇薄荷茶

我用等量的紫蘇葉和薄荷葉，泡開水當茶喝，是一道清涼的飲料。我倒一杯請小外甥女嚐一嚐，她說：「這有口香糖的味道，好喝！」她又老氣的說：「這是婆婆教你的秘方對不對？你又要寫成紫蘇薄荷茶DIY！」



■晒乾的紫蘇葉妙用無窮。

## 紫蘇藥用

印度亦產紫蘇，視爲治百病的神聖藥草，紫蘇在台灣民間有效驗方甚多，可內服亦可外用。

《本草綱目》亦載紫蘇莖葉（氣味）辛，溫，無毒。（主治）下氣，除寒中，其子尤良。除寒熱，治一切冷氣，補中益氣，治心腹滿脹等效用。

## 健康比美白重要

一白遮三醜，白就是美，於是相關的美白產品在台灣特別暢銷，我寧相信自然就是美，減少不當的日晒保護皮膚才是重要的事項。在紐西蘭勸導他們的國民正午前儘量不要外出，如果外出儘量穿長袖及遮陽保護。國人在夏威夷的海灘撐陽傘應該不是笑話，而是明智之舉。現在市面上聽說有紫蘇成份可抗紫外線的保養品。效果好壞我沒有試過，只是對紫蘇更好奇了！



■水煮的麵條極富紫蘇味，又香又Q是可口的美食。

## 紫蘇麵條 DIY

材料：麵粉、新鮮紫蘇、水、鹽

工具：果汁機、桿麵棍

製作方法：

- (一) 新鮮紫蘇加一碗水打成汁。
- (二) 麵粉加入適量的紫蘇汁和少量的鹽，調成麵糰靜置一會兒備用。
- (三) 桌面洒一些麵粉，將麵糰桿成薄片，再切成細條即成。
- (四) 將麵條投入沸水中煮熟，撈起沖冷開水，可加入你喜歡的任何調味料，這就是美味紫蘇麵。

備註：

- (一) 紫蘇的顏色隨品種而不同。
- (二) 用乾紫蘇代替亦可，香味不改。



■以紫蘇汁調和麵粉。



■紫蘇麵團桿成薄片，再切成麵條。

### DIY 紫蘇涼麵

天氣越來越熱，我好想吃碗涼麵！我曾做過菠菜麵、胡蘿蔔麵，顏色都很漂亮，今天我試著做紫蘇麵，但是紫蘇的原材料不夠紅，而且數量不足，青綠成份多的

紫蘇葉當然無法做出淡紫色的麵條，我有點失望，看著深綠色的紫蘇汁我以為會做出黑麵條來，結果比我想像的

情況好的太多，煮出的麵條又Q又香，親手做DIY的樂趣無窮，今天我又為自己上了一課，仲夏之夢是更加美好！

圖



IT 伊通攝影 PARK  
PHOTOGRAPHIC STUDIO  
伊通國際有限公司  
台北市伊通街 41-1 號 2 樓  
TEL: 25070677-25077243 FAX: 25071149