

紫蘇（學名 *Perilla frutescens*）是一種日漸受歡迎的健康蔬菜，除了氣味清新可做香料使用，更因豐富的礦物質及維生素含量，可當蔬菜直接食用。台灣

的氣候很適合紫蘇栽培，其應用亦趨普遍。根據《本草綱目》，紫蘇主治下氣，除寒熱，其種子優良，能治孕吐；葉片有抗菌、解魚蟹毒、退燒止咳的療效；自古以來使用良多。維生素A的含量豐富，也富含維生素C及鈣、磷、鐵的成分，對於預防貧血、保持肌膚潤澤和治療膿瘡皆有功效。

紫蘇泡芙

文／簡思平 台南女子技術學院家政系



紫蘇特有的香氣來自紫蘇乙醛，即所謂的紫蘇精油，清爽的氣味及令人愉悅的色澤，深受日本人喜愛，經常做為冷麵的調味或生魚片的配菜。在台灣，紫蘇與梅子的搭配「紫蘇梅」，更是耳熟能詳。根據文獻，紫蘇的萃取物在加熱至100°C時仍十分穩定，因此，紫蘇也很適合應用在各式加工食品上。

奶香味濃的泡芙，一直是受大眾歡迎的烘焙食品，若將紫蘇特有的香氣應用於泡芙的內餡，既可有別於傳統泡芙的口味，又可兼顧紫蘇特有的營養成分及療效，也為紫蘇的栽培尋得一個新的應用。

單純的紫蘇味道也許不易為大眾接受，因此，我們嘗試以數種不同食材分別與紫蘇搭配，經過簡易的感官品評後，製作出「金桔檸檬」及「香草蛋黃」二種紫蘇內餡泡芙。金桔與檸檬皆屬柑橘科植物，除富含維生素C外，皆具有特殊的香氣。微酸的口感，更提供泡芙截然不同的品味；金桔特有的顏色，也使內餡的色澤更具視覺的吸引力。而「香草蛋黃」紫蘇內餡，與傳統的泡芙口味接近，但調整比例與紫蘇搭配後，呈現另一種清香的口感。

這兩種不同口味的紫蘇泡芙，除了兼具健康訴求外，不論在顏色、香氣、口感及喜好度上皆受到品評者的肯定。此外，為了降低熱量攝取，在泡芙的外皮製作上，也取消糖的使用。紫蘇泡芙的材料配方及製作方式如下：

一、材料

（一）泡芙內餡

1. 紫蘇葉0.5克+熱水20cc→紫蘇水
2. 牛奶10克
3. 低筋麵粉10克
4. 玉米粉5克
5. 細砂糖15克
6. 金桔檸檬汁（新鮮金桔汁5克+新鮮檸檬汁3克）
7. 蛋黃香草（vanilla）泥（蛋黃10克+香草粉0.5克）

（二）泡芙外皮

1. 水100克
2. 安佳無鹽奶油40克
3. 低筋麵粉60克
4. 雞蛋70克

二、製作

（一）內餡製作

1. 將紫蘇水、低筋麵粉及玉米粉攪拌均勻。
2. 牛奶以小火加熱，加入糖直至溶解即可（盡量勿讓牛奶煮沸），再慢慢加入作法1中的紫蘇水、低筋麵粉及玉米粉混合物（一邊加入一邊攪拌）。
3. 再以小火攪拌至濃稠狀後，依喜好選擇加入金桔檸檬汁或蛋黃香草泥。
4. 冷卻後即可入冰箱冷藏備用。

（二）泡芙外皮

1. 烤箱預熱180°C（上下火相同），5~10分鐘。
2. 將低筋麵粉過篩備用。
3. 將水及奶油至於鍋中加熱至沸騰（邊煮邊攪拌），加入過篩後的麵粉，快速攪拌約10秒後離火。
4. 將雞蛋打散，緩緩倒入上項材料，持續攪拌至麵糊均勻無顆粒且有光澤，裝入擠花袋備用。
5. 將麵糊由擠花袋擠出於烤盤上，並進入180°C烤箱烘焙約40分鐘，或至泡芙呈金黃色為止。

（三）完成泡芙

1. 將泡芙外皮切開，但不要切斷。
2. 將內餡用擠花袋擠入即成。

