

文圖／有機So Easy生活聚樂部·陳千惠

# 美麗的相遇 紫蘇脆梅蒟蒻果凍

好幾年前在院子裡栽種一株紫蘇，夏天開花，秋天結實，種子落地後，從此年年紫蘇在春天的泥土裡復甦，很有自立自強的韌性。

紫蘇的味道也頗有個性，大多數的蟲蟲並不很喜歡它，也因此適合不用農藥的有機栽種；紫蘇喜歡陽光，對土壤不苛求，只要記得在它口渴時澆水，很少讓你失望。

## 紫蘇妙用誰先知

會注意「紫蘇」是在電子郵件轉載中，接獲一個「感冒十大偏方」，這些偏方都以平常所見的薑、蔥、粥等食材為主，其中有一味就是紫蘇切細煮粥，說是可以去寒，上網查了些資料，發現它的好處多多，摘錄如下：

“紫蘇之芳香成分來自於紫蘇亭。富含維他命A、B、C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E與鈣、磷、鐵成分，營養價值極高。紫蘇可食用、入藥外，尚可作為調味料、香辛料、餅乾、食品醃漬如紫蘇梅。紫蘇葉可行氣和胃、解表祛寒，而紫蘇

梗有理氣解鬱之效用。全株含揮發油，內含紫蘇醛、左旋檸檬烯、 $\alpha$ -蒎烯等，葉之揮發油中含白蘇烯酮、紫紅色色素等，



紫蘇與脆梅相遇的美麗產品

種子含子脂肪油及維生素B<sub>1</sub>；葉花蒸餾精油可作為牙膏、清潔劑及化妝品等芳香原料。亦可供作香煙及其他甘香味料，並具有殺菌性，做為醬油、醃漬物等之防腐劑。”

據說最早發現紫蘇妙用的是華佗；有一年夏天，華佗在江南河邊採藥，觀察到一隻水獺逮住一條大魚，囫圇飽餐一頓後，水獺肚皮撐得像鼓，難受得在水裡岸上來回翻滾折騰，後來爬到岸邊一片紫草旁，吃了些草葉，再躺會兒竟沒事了，華佗便記在心上，日後入藥解海鮮毒。後來更發現，感冒去寒治頭痛也有效，還可以促進血液循環、健脾胃、安胎、利尿、鎮咳和除痰。

走，到梅園採梅去



滿樹梅子



製作梅子醋



很有個性的紫蘇

日本人喜愛紫蘇，用綠色紫蘇葉包著生魚片吃，這樣吃起海鮮可以安心些；據說有不少紫蘇是從台灣出口的。

## 當紫蘇遇上脆梅

雖然知道紫蘇是個好東西，但味道並不是很討孩子喜歡，放在粥裡煮也不是很受歡迎，就漸漸冷淡了它。

有一回孩子感冒，很多涼品不能吃，突然動起念頭把紫蘇拿來熬煮，水立刻呈現漂亮的鮮綠色，煮個5分鐘即可撈起葉子，加上冰糖嚐嚐味道，覺得味道不夠再加糖，拿出阿金姐的脆梅瓶，加入脆梅汁和脆梅，又立刻又呈現漂亮的酒紅色，孩子在一旁看得驚奇極了，覺得媽媽簡直像巫婆一般厲害。

最後再加入「蒟蒻粉」，這是春節後柑仔店俱樂部的吳麗春老師教做水果醬時，我發現的好東西。「蒟蒻粉」要加多少呢？恕我做菜像在做藝術品一樣，從來不記分量，完全憑「感覺」和不斷的嘗試，我的經驗是加入攪拌時，感覺上有點稠稠即可。每個人的喜愛口感不同，像我先生喜歡硬一點、孩子喜歡軟一點，沒有個標準，只要做出來都有人捧場就好了。

蒟蒻粉最好先調了冷水攪勻了再放入煮沸的紫蘇梅汁，比較不會凝結成塊；什麼梅子都可用，我個人偏好脆梅。

趁熱時將調煮好的汁連同梅子放入杯子中，涼了結凍即可食，天氣熱時冰鎮後更是討人喜歡。

孩子愛吃極了這一道「紫蘇脆梅蒟蒻果凍」，只要不要冰鎮（或退冰後），感冒咳嗽

## 有機So Easy生活聚樂部·背景介紹

有機SO EASY-生活聚樂部是一個由柑仔店熟客和媒體主動發起的活動，每個月保持至少1次的聚會，1月酸白菜、2月果醬、3月麵包、4月採梅子醃梅子、5月蛋糕、6月瓜果、7月麵食、8月米食……這群時代女性的初衷是想要結合更多的婆婆媽媽們，大家貢獻出自己的金頭腦，不靠各種添加劑，運用最好的當季食材，製作出美味好料理。

經過前幾個月的運作，大家越玩越瘋，野心已經從廚房出走到產地去了，從採收到製作想來個複合式立體作業，因此而有這次的「採梅、製梅、醃梅」的有機之旅。如果您是有機的愛好者，聚樂部要傳達的不只是一種食物的做法，而是本土農產如何成為創意生活的一部分。學習用更簡單、更健康、更美味的方法，自製各種原本需要花錢買現成品的食物。用句時髦的說法，這個聚樂部就是LOHAS。



鹽醃梅子

時也能吃，而且紫蘇和梅子對身體的復原也有幫助，是很好的點心；其他小朋友來我們家也搶著吃，回家還告訴媽媽要做給他們吃。



醃好的梅醋

若家有薄荷，最後再擺上薄荷葉，顏色搭配起來更是好看！且薄荷也是最常為人類食用的香草，根據《香草種植手冊》表示，薄荷有清熱、促進食欲等效果，小孩若不排除，也可以吃到肚裡去哦！

**製作材料：**紫蘇、冰糖、脆梅與梅汁（其他梅子亦可）、蒟蒻粉、薄荷葉（沒有亦可）。

近距離觀察梅樹

