



前言

紫蘇為唇形花科 (Labiatae) 紫蘇屬 (Perilla) 的一年生草本植物，具有特殊的芳香氣味，為芳香料作物的一種，一般常見於家庭園藝的趣味性栽培，常可在住家旁的菜園或花園看見紫蘇的蹤跡。紫蘇的栽植容易且營養價值高，利用部位以莖、葉為主，東部地區純淨無汙染，栽培環境條件良好，故極適合發展為東部地區潛力特色作物。

紫蘇產業發展現況

紫蘇於 1978 年自日本引進臺灣試種，當時主要產地集中在苗栗縣公館鄉及南投縣國姓鄉一帶，收穫大多以鮮葉外銷日本。後來因價格沒辦法與中國大陸等地競爭，使得紫蘇的栽種面積大幅減少，目前僅少量栽培，供應內需市場，包括日本料理店及中藥材的使用。

根據行政院農業委員會農糧署「農情報告資源網」(https://agr.afa.gov.tw/afa/afa_frame.jsp) 的農情調查資料顯示，過去 20 年的紫蘇栽培面積曾經高達 40 公頃左右，民國

100 年至民國 104 年全臺灣的紫蘇種植面積降至 6-7 公頃，而近兩三年則僅有 2 公頃左右的栽培面積。目前紫蘇的產地主要分佈在雲林、嘉義、苗栗等地區，在雲嘉地區生產的紫蘇主要是利用莖、葉等部位，經過切枝機切成小塊並日曬烘乾後作為中藥材使用，而苗栗地區所生產的紫蘇主要是利用新鮮紫蘇葉片入菜進行料理，或是供作紫蘇梅、紫蘇酒等各式加工品使用。

紫蘇之種類與栽培繁殖技術

紫蘇依據葉片顏色的不同，主要可分為紅紫蘇與青紫蘇兩種，具有不同的香氣味道與用途。一般而言，紅紫蘇的葉片質地較硬，香氣濃郁，常用來醃漬、釀酒，做為增加香氣或顏色的材料，而青紫蘇葉片質地較軟，味道清新，適合生吃，常用來拌沙拉或配生魚片食用。

紫蘇喜好溫暖、濕潤氣候，在陽光充足的環境下植株生長旺盛，產量相對較高。紫蘇適應性強，對土壤要求不嚴格，在 pH 值 6-6.5 的壤土和砂質壤土生長最佳。種植前可撒施氮肥含量較高的有機質肥料作為基肥，可以穩定植株的生長及增加土壤肥力。

紫蘇一般多利用種子播種進行栽培，為確保種苗生長整齊及提高苗株成活率，建議可採用穴盤育苗方式，本場試驗結果顯示花蓮地區的播種適期為 3-5 月，若過早播種，因年初尚有低溫，會延緩種子發芽。而過晚播種，因夏季溫度漸高，不利發芽整齊。加以紫蘇為短日照植物，一般約於 8 月下旬開始生長花序，常導致植株矮小即開花，皆會造成生產上的困擾。

紫蘇的小檔案

學名：*Perilla frutescens* (L.) Britt.

英名：Perilla

別名：紅蘇、赤紫蘇、青紫蘇、香蘇及白紫蘇等

分類地位：唇形花科 (Labiatae) 紫蘇屬 (*Perilla*)

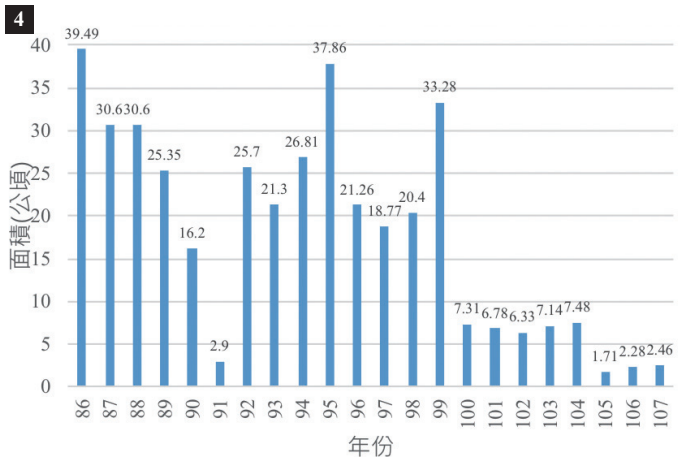
主要產區：雲林、嘉義、苗栗等地零星栽培

產期：鮮葉 4-10 月、種子 10-12 月

繁殖方式：種子、扦插

利用部位：莖、葉、種子

用途：食用 (生食、烹調、醃漬)、藥用、油用 (精油、種籽油)、染料用



紫蘇的定植一般約於 4 月底至 5 月初進行，常見栽培的行株距為 45x45 公分。若為有機栽培，建議可擴大行株距至 60x60 公分或 60x90 公分，以增加通風，減輕病蟲害的發生。紫蘇定植於田間約 3-4 周後，對於已長 5 個莖節以上的植株，應進行剪枝作業。即將莖部 4 莖節以下的枝梗剪除，以促進植株的生長及通

1 紅色紫蘇 2 綠色紫蘇

3 常可在住家旁的菜園或花園看見紫蘇的蹤跡

4 臺灣地區紫蘇種植情形



農業新科技與新知

紫蘇之栽培與利用



風，否則莖基部容易因枝條生長過密導致病蟲害的發生。而在颱風季節來臨時，可提前立支柱以防止植株因強風豪雨導致的倒伏情況。

紫蘇的病蟲害包括斜紋夜蛾、臺灣黃毒蛾、螟蛾類、蚜蟲類、葉蟎類、銹病及褐斑病等。紫蘇栽培時期最常遇到的蟲害為斜紋夜蛾，在苗期或定植期間常會啃食葉片，嚴重時導致全株無葉片。在溫暖乾燥的季節，則常見葉蟎（俗稱紅蜘蛛），嚴重危害時葉片會黃化乾枯。病害的部分則較不嚴重，通常是銹病與褐斑病，發生後造成葉片乾枯或黃化。

紫蘇之採收與利用

紫蘇的採收以枝條末梢帶有 2 對葉片的嫩葉為主（1 心 4 葉），約於剪枝操作後 1 周即可開始進行採摘，一般採葉的高峰期為 5 月下旬至 8 月上旬，每 5-7 天可採收 1 次。花蓮地區於 8 月下旬開始，因日照變短，紫蘇感受長夜而開始生長花序，而不利進行葉片的採收。適時採收的葉片品質幼嫩，較適合鮮食使用，若不適時採收，將使葉片、莖枝一直伸長老化。

紫蘇的用途很廣，除了新鮮葉片可作為蔬菜食用之外，其莖、葉、種子也可作為藥用、油用。另外因其葉片具有豐富花青素，故也可作為染料使用。

一、食用

紫蘇葉片帶有特殊的芳香氣味，類似肉桂、茴香和甘草的綜合味道，用在料理上，可增添料理的香氣和美味。另外，因紫蘇葉具有抑菌的效果，所以常可看到搭配生魚片、海鮮或壽司等生冷食物食用。

1. 生食：紫蘇新鮮葉片可作為沙拉或是包裹生魚片、烤肉等，沾佐料生食。
2. 烹調：類似九層塔的用法，用於與肉片或海鮮炒食、煎蛋等。
3. 醃漬：利用紫蘇特有的味道於食品醃漬上，可增加美味，例如將紫蘇葉片混合鹽、糖和梅子一起醃漬成紫蘇梅。

二、藥用

紫蘇的入藥，記載於明代醫聖李時珍《本草綱目》，在中醫裡，紫蘇的莖（梗）、葉和種子均可入藥。



1. 莖(梗): 味辛、甘, 性微溫, 具有理氣寬中、止痛、安胎功效。
2. 葉: 又稱蘇葉, 性味辛溫, 入肺、脾經, 具有解表散寒、行氣和胃功效, 主治風寒感冒、咳嗽、胸腹脹滿, 噁心嘔吐等症狀。
3. 種子: 又名蘇子、黑蘇子、野麻子、鐵蘇子, 具有降氣消痰、平喘、潤腸功效。

三、油用

紫蘇全株含有揮發性芳香油 (0.1-0.2%), 莖、葉可萃取紫蘇精油, 而其種子富含油脂, 可壓榨紫蘇籽油。

1. 紫蘇精油: 主要成分為紫蘇醛 (50-75%)、紫蘇酮 (15-38%) 及檸檬烯 (13%), 其中紫蘇醛是紫蘇精油濃郁氣味的主要來源, 可用於美妝保養等產品的應用。
2. 紫蘇籽油: 紫蘇種子可供作榨油使用, 其含油量為 40-50%, 比油菜籽、蓖麻籽等油料作物為高。紫蘇籽油中含大量不飽和脂肪酸: α -亞麻酸 (65%)、亞油酸 (14%)、油酸 (14%) 等, 是優良的保健食用油, 可用於料理的烹調。

四、染料用

紫蘇葉片顏色的來源為花青素, 故紫蘇的汁液可作為天然色素原料, 供應糕點、梅醬等食品染色使用。

結語與展望

紫蘇的適應性強, 栽植容易且用途廣泛, 其莖、葉、種子均有不同的利用價值, 新鮮葉片可做為香料增添食物風味, 因其花青素含量豐富, 也可作為天然色素的原料, 莖葉除了做為傳統重要的中藥材使用之外, 經過萃取可提煉紫蘇精油, 而種子富含油脂可供榨油, 是極具高度發展潛力的作物。目前紫蘇的栽培面積雖然並不多, 大部分都是小面積零星栽培, 但未來若能夠透過不同紫蘇品種的蒐集以及紫蘇有機栽培技術的建立, 並利用紫蘇特殊的芳香氣味, 開發各式各樣加工產品, 將有機會增加紫蘇的經濟栽培規模, 並推廣做為東部地區有機栽培的特色芳香料作物。🌱

- 5 在日本料理上可常見將紫蘇葉片搭配食用
- 6 利用紫蘇種子進行榨油的紫蘇籽油產品
- 7 雲嘉地區將莖葉切碎曬乾做為中藥材使用
- 8 紫蘇可開發各式各樣的加工產品—紫蘇梅
- 9 紫蘇可開發各式各樣的加工產品—紫蘇酒
- 10 紫蘇可開發各式各樣的加工產品—紫蘇醋
- 11 紫蘇可開發各式各樣的加工產品—紫蘇醬