

烤肉良伴～紫蘇

文／圖 ■ 劉依昌

前言

當你走入烤肉店，品嚐香潤可口的烤肉之餘，常會搭配爽口的葉菜來解油膩，常見的是結球萵苣葉（美生菜），但近來出現一種綠色葉菜，爽脆口感不變，還帶有一股特有香氣，與烤肉更加相配，日式料理店也常見其蹤跡。多數消費者不知其為何物，問過店家，僅知名為「韓國芝麻葉」，其他一無所知。在此告知大家，它就是「紫蘇」。但怎麼跟我們印象中紫蘇葉不同，紫蘇葉不應該是紅色的、不都是拿來醃製食品，像是紫蘇梅、醃紫蘇葉等，怎麼會直接拿來生吃？本文將為大家一解迷津。

紫蘇分類

紫蘇（學名：*Perilla frutescens* (L.) Britton）為唇形科紫蘇屬一年生草本植物，其下有數個變種，分別為紫蘇原變種（白紫蘇）*Perilla frutescens* var. *frutescens*，香氣濃烈，可用於醃漬、煮食，甚至生食；皺紫蘇（*Perilla frutescens* var. *crispa*），又稱



白紫蘇葉片綠色，卵形、對生，葉面皺縮



皺紫蘇葉片紅色（圖／張元聰）

為回回蘇，氣味較白紫蘇為溫和，除食用外，也可用於染料及藥用；虎尾紫蘇（*Perilla frutescens* var. *hirtella* (Nakai) Makino），因葉片揉捏會有檸檬香味，又稱為檸檬紫蘇，多用於提煉精油。

臺灣紫蘇歸類為雜糧特作，113年種植面積1.69公頃，以嘉義縣水上鄉種最多。栽培品種多為皺紫蘇變種，分為青、紅類型。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，甚至是中藥材，多以契作方式栽培。而青紫蘇葉片質地較軟，味道清新，適合生吃，常用來混拌沙拉或搭配生魚片食用，以小農栽培居多。早先以紅色紫蘇種植較多，青色紫蘇種植較少，近年來反其道而行，青紫蘇種植面積已超過紅紫蘇。白紫蘇源自紫

蘇原變種，為近年流行的紫蘇鮮食類型，因為白紫蘇的韓文就是芝麻葉，又是流行自韓國，故俗稱韓國芝麻葉，以鮮食為主要消費方式。目前小面積種植，多採直銷方式供應餐廳。

紫蘇營養成分及利用

根據衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫資料（見表一），紫蘇富含膳食纖維、低糖分，解油膩、幫助消化。礦物質含量豐富，特別是鈣含量高達401mg，高出結球萵苣20餘倍，有助骨骼發育。維生素A含量高，特別是視網醇當量550ug，為結球萵苣50倍之多，有助視力保健；維生素C含量也都遠高於結球萵苣（上述為每百公克紫蘇之含量）。

紫蘇全株都可食用，且莖、葉也可萃取成紫蘇精油，用於美妝保養品；紅紫蘇還可作為染料用。種子還能榨成紫蘇油，紫蘇的種籽中含有α-亞麻酸及多種抗氧化物，可作為優良保健食品。

紫蘇栽培

繁殖方式

1. 育苗：紫蘇以種子繁殖為主。
2. 時期：全年均可播種，青（紅）紫蘇3～5月較為適宜，白紫蘇自3月延至8月。
3. 育苗方式：採用128格穴盤育苗，本葉3～4片後即可移植，育苗期約30天。
4. 育苗期每日給水1～2次即可，移植前7天酌量減少灌水，健化植株。

表一、紫蘇營養成分表(100公克)

分析項	單位	紫蘇	結球萵苣
熱量	kcal	71	13
水分	g	79.4	96.1
粗蛋白	g	5.5	0.7
粗脂肪	g	1.2	0.1
膳食纖維	g	8.8	0.9
鉀	mg	502	145
鈣	mg	401	18
鎂	mg	94	9
鐵	mg	7.4	0.4
維生素A總量(IU)	I.U.	5497	106
視網醇當量(RE)	ug	550	11
β-胡蘿蔔素	ug	3298	64
維生素C	mg	41.1	2.8
脂肪酸S總量	mg	670	
亞麻油酸(18:2)	mg	138	
次亞麻油酸(18:3)	mg	267	

（資料引自衛福部食品營養成分資料庫）

定植與田間管理

1. 整地：田區全面撒施基肥後，整平後作成0.9公尺寬的平畦待用。
2. 移植：幼苗長至2～3片本葉，株高約5～10公分即可移植。青（紅）紫蘇行株距為45×45公分，白紫蘇行株距為20～30公分×30～40公分。
3. 田間管理：定植後植株矮小，應即時除草。第一次追肥在定植後15～20天進行，後每個月追肥一次即可。追肥以氮肥為主，搭配適量磷鉀肥。



白紫蘇田間生長情形



白紫蘇以種子繁殖，出苗整齊，便於移植

4. 整枝管理：定植30天後，將植株第5個莖節以下的枝葉剪除，並將上部莖節腋芽一併摘除。進入花期後，將花芽摘除，提高葉片品質。
5. 灌溉：每周灌水1～2次，採收期間保持土壤濕潤，維持葉片品質。

採收作業

1. 青（紅）紫蘇：於整枝操作後7天即可開始進行採摘，以枝條末梢帶有2對葉片的嫩葉為主（一心四葉），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。
2. 白紫蘇：當播種後45～50天，葉片長至10公分以上時，就可以開始採收。單片採收，以剪刀將紫蘇葉的葉子連同葉柄摘下販售。長日期間可採收2～3個月，此期間5～7天採收一次。短日期間植株容易開花，葉片品質不佳，僅可採1個月。
3. 儲存：新鮮紫蘇葉採收後有組織軟化和腐爛發生，不易保存。葉片採收擦乾、秤重後，以塑膠袋包覆進行預冷，隨後在7.5℃冷藏庫可以存放14～28天。



白紫蘇以剪刀將紫蘇葉的葉子連同葉柄摘下，進行預冷

結語

紫蘇是臺灣栽培已久的特用作物，民國86年有39公頃種植面積。但由於時空的改變，目前僅餘1.69公頃。因此配合時代潮流，發展不同消費模式，建立鮮食用紫蘇葉生產模式。在良好生產作業標準下，生產出大小一致、葉緣整齊、無農藥殘留紫蘇葉，讓紫蘇產業得以永續經營。