

我的自留地

药食同源说紫苏

editor 发表于 2006-7-7 19:15:09

药食同源说紫苏

林蒲田

湖南娄底

《农业考古》2006年第1期

紫苏，是一种具有特异香气的一年生草本唇形科植物，别名苏子，原产我国。紫苏茎叶清香扑鼻，用其汁液煮粥，吃起来清香爽口，健胃解暑。两千多年前解释词义的专著《尔雅》记述：“取(紫苏嫩茎叶)研汁煮粥，良，长服令人体白身香。”宋仁宗曾命翰林院制定消暑的汤饮，“以紫苏熟水为第一”，所以，元代诗人吴莱吟道：“向来暑殿评汤物，沉木紫苏闻第一。”

紫苏的叶、梗、种子、根均可入药，而且具有很高的营养价值，又是一种时尚蔬菜和保健品。近年来，对其开发利用价值的广泛研究取得了重大成果，紫苏的利用价值已引起了世界范围的注意。前苏联曾专门成立了紫苏研究所，对紫苏进行了深入细致的研究；日本、韩国、加拿大等国近十多年来，进行了大规模的商业种植，并开发了食用油、药品、腌渍品、化妆品等几十种紫苏产品。我国上海、北京、陕西及东北等地区，已于十几年前开始了较大规模的紫苏栽培试验和开发利用研究。

药用价值

紫苏是一种常用中药，药用叶、种子、枝茎。《本草纲目》载：紫苏有“下气，除寒中，其子油良。除寒热，治一切冷气。补中益气，治心腹胀满，止霍乱转筋，开胃下食，止脚气，通大小肠。通心经，益脾胃，煮饮尤胜，与橘皮相宜。解饥发表，散风寒，行气宽中，消痰利肺，和血温中止痛，定喘安胎，解鱼蟹毒，治蛇犬伤。以叶生食作羹，杀一切鱼肉毒。”等功效，是治感冒的特效药。近年来我国有关科研单位对300余个蔬菜样品进行了防癌促活性检测，结果紫苏名列榜首。

食用价值

紫苏茎叶清香扑鼻，嫩叶可生食，作汤或煎炒，茎叶可腌渍后食用，也可作解暑之饮料。宋代陈耆卿著《赤城志》记载，宋代浙江台州常见上市的蔬菜中就有紫苏。在煮鱼时加上点紫苏叶有解腥、增鲜提味的作用，西汉枚乘在其名赋《七发》中即开列：“鲤鱼片缀紫苏”等佳肴。可见紫苏的食用历史悠久。明代李时珍说：“紫苏嫩时有叶，和蔬茹之，或盐及梅卤作菹食甚香，夏月做熟汤饮之。”明代徐光启在《农政全书》中也说：“菜叶煤食，煮饮亦可，子研汁煮粥食之，皆好。叶可生食，与鱼作羹味

« April 2008 »

日	一	二	三	四	五	六	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

关于我

我的专题

首页(223)
论著(17)
分享(40)
影像(8)
随笔(19)
消息(20)
转贴(102)

最近资料

卫星图像揭秘消失的玛雅文化
董恺忱: 试论月令体裁的中国农书
有关科学史文献2008年2月份
王頔: 食恃占婆——宋代占城稻種的引入
清赵之谦书齐民要术
从今年南方的雨雪冰冻说起
有关春节的古典诗词若干首
有关科学史文献2008年1月份
关于“猿人脑化石”的研究报告
中国古今地名比对大全

最新评论

回复:
回复:
回复:
回复:
回复:
回复:
回复:
回复:
回复:
回复:清赵之谦书齐民要术

留言板

签写新留言

曾老师好，谢谢您
您好

链接

Blog信息

blog名称: 自留地
日志总数: 223
评论数量: 110
留言数量: 2
访问次数: 638683
建立时间: 2006年3月10日

佳。”明代高濂在《遵生八笺》中还介绍了“紫苏粥”、“苏麻粥”以及一种紫苏泡制的饮料：“取叶，火上隔纸烘焙，不可翻动，修香收起。每用，以滚汤洗泡一次，倾去，将泡过紫苏入壶，倾入滚水。服之，能宽胸导滞。”有趣的是，在宋代的《清明上河图》上，也画有出售紫苏饮料。在图中有两处大伞下挂着招牌，上书“饮子”，伞下是张茶水桌。“饮子”是什么？杜甫有诗句：“饮子频通汗，怀君相报珠。”古人称汤药为饮子，那么宋代汴京虹桥一带卖的是什么饮子呢？据画上有西瓜摊来推测，季节是在夏天，所售应为紫苏饮子或香薷饮子，它们可以防暑。如今也有紫苏饮，制法是：紫苏叶3—5张，洗净放入杯内，开水冲泡，加白糖。它在夏天饮用，可增食欲、助消化及防暑降温，还可预防感冒及胸腹胀闷。

紫苏种子称苏子，亩产可达100—150公斤，含油30%—50%，榨出的油色浅淡似茶油，透明，味道芳香宜口。苏子油含有丰富的n-3系列不饱和脂肪酸，从古至今，紫苏种子和紫苏油都是民间食用中的调味精品，有食疗珍品之称，北魏贾思勰《齐民要术》说：“苏子雀甚嗜之，必须近人家种矣。收子压取油可以煮饼。荏油色绿可爱，其气香美，煮饼亚胡麻油，而胜麻子脂膏。”现代研究证明，紫苏油具有抗血栓，降低血压、血脂、胆固醇的作用，对视觉功能和学习行为具有促进作用，对过敏反应及肿瘤则具有抑制作用。如今已受到美国、日本等国专家的关注，并已开发出紫苏油的保健食品和药用制剂，用于血液循环系统疾病的防治和改善过敏性疾病患者的体质。

食品防腐

在黄梅闷热季节，每公斤酱油中放入8克左右的紫苏鲜叶，不仅能防腐保鲜，还有能增进酱油的营养和风味。有人曾用鲜紫苏叶包鱼、肉等易腐之食物，将其置于室内通风处，常温下这些东西可保存4—5天。干紫苏还可以用来加工酱菜，现在民间晒酱时仍加点紫苏用以去腥防腐。用泡菜坛时，放点紫苏叶，也可使泡菜别有风味。

开发利用

日本学者伊藤武在《风味调料趣谈》中提到紫苏，说是对疲劳、感冒、咳嗽、口腔炎、脑贫血、食欲不振、痢疾、精神不安均有疗效，很值得推荐食用。紫苏是日本代表性风味调料之一，日本人认为它能使人的精神系统得到休息，人们在睡前喝杯紫苏茶，精神会安定下来。日本人喜欢吃生鱼片，用紫苏叶裹着吃。在日本高级餐馆里，紫苏叶成为食用生鱼片的“必需品”，药食兼用的营养植物，成为日本饮食文化风行的时尚。近期日本时尚杂志发布，含有紫苏成份的护肤品已在市场走俏。因为经日本科学家测定，这种天然芳香植物含有维生素E、18种氨基酸及多种微量元素，具有抗氧化作用，还可去除角蛋白质。上海松江九亭有个紫叶种植基地，瞄准了日本这个有利可图的市场，每一年向他们出口2亿片紫苏叶，创汇300万美元。据悉，日本山冈农园株式会在江苏江阴市北涇镇投建10个塑料大棚，占地100亩，年产紫苏叶1.8亿片，因产品供不应求，该会社又在北京房山区兴建105亩生产基地，并创办了集生产、加工、销售于一体的北京山冈农艺有限公司，生产紫苏叶。一些台资企业，也在沿海各省大力开发紫苏生产，加工成蔬菜制品出口日本。

我国从上世纪90年代初开始研究紫苏，并取得了一系列实用成果。已用紫苏籽开发出具有很好保健功能的营养保健油，研制成功有较好预防心血管病的保健品紫苏油胶囊；利用紫苏叶制取成功紫苏叶保健饮料；利用紫苏叶提取紫苏胡萝卜素，这是一种更高级的紫苏提取物，具有更广阔的使用前景和更高的附加值。

紫苏花量大，且不脱落，泌蜜量大，是优良的蜜源植物，紫苏根系具有很强的固土和防止冲刷功能。紫苏的秸秆及根系都有很好的营养和药用价值，秸秆粉可作奶牛等的精料。另外，苏子油具有高碘值，高干性及高不饱和甘油酯的特性，油膜加热后不易溶化，也不易溶于有机溶剂中。工业用途极其广泛。

适应性强

紫苏适应性强，我国从北到南广大地区均可种植，种子自然落后在土壤中可安全越冬，能耐-17.4℃的严寒，春季地温上升至5—7℃时，种子即可萌动发芽，刚出土的幼苗，能忍耐1—2℃的低温，灌浆结实期温度不低于12.6℃时，种子即能照常成熟。紫苏对土壤要求不太严格，并有一定的耐湿、耐涝能力，适宜在各种土壤上种植。在排水良好疏松肥沃的田块。可以充分发挥其生长潜力，达到高产。在瘠薄的土地上，也能正常生长。

紫苏是卫生部公布的第一批60种既是药品又是食品中的一种植物，在食品和医药领域有着重要开发价值的经济作物，其生长期可长可短(3—4个月)，作蔬菜食用时只需几天或几周，以收获苏籽为目的的则生长期长一些。发展紫苏生产，既增加农村经济收入，还可以带动一批加工企业、食品工业和精细化工业。

随着对紫苏价值的不断开发研究，紫苏更重要的更广泛的用途将被发掘，紫苏食品做为绿色食品的一部分，将走上人们的餐桌，在食品工业中大放异彩，开辟一方新的天地。

[阅读全文\(3001\)](#) | [回复\(-2\)](#) | [引用\(648\)](#)

回复:药食同源说紫苏

上官西凉(游客)发表评论于2007-1-26 14:29:29

您好！请教您这段话的意思好么？

《本草纲目》载：紫苏有“下气，除寒中，其子油良。除寒热，治一切冷气。补中益气，治心腹胀满，止霍乱转筋，开胃下食，止脚气，通大小肠。通心经，益脾胃，煮饮尤胜，与橘皮相宜。解饥发表，散风寒，行气宽中，消痰利肺，和血温中止痛，定喘安胎，解鱼蟹毒，治蛇犬伤。以叶生食作羹，杀一切鱼肉毒。”

我的信箱：danfermusic@sina.com

我是河南元化生物的新员工，负责翻译工作。这段话难住我了，汉语意思尚且不知~~

我们公司的网站 <http://www.yuanhuabio.com/>

欢迎光临！

谢谢！

[个人主页](#) | [引用](#) | [返回](#)

« 1 »»

发表评论：

昵称：

密码：

主页：

标题：





提交

[站点首页](#) | [联系我们](#) | [博客注册](#) | [博客登陆](#)

Powered by oBlog 2.52 © Copyright 2004. All rights reserved.
Processed in 0.142 second(s), page refreshed 1610254 times.