

名稱：紫蘇 *Perilla frutescens*

別名：大葉、荳胡麻

科 / 屬：唇形科 紫蘇屬

花期：7-9 月

果期：9-11 月

習性：香港原生草本植物

特色/簡介：紫蘇屬一年生的直立草本植物，主要產地位於東南亞、中國及印度一帶，全株帶有香味，是日常生活的食用香料。

莖	- 可長至兩米高 - 呈四棱形，具四槽，有長柔毛
葉	- 闊卵形或圓形，先端短尖 - 葉緣有鋸齒，葉脈明顯 - 常見為紫色或綠色
花	細小，粉紫色，為垂繖花序
果	小堅果，種子細小



人類關係：海鮮屬寒涼食物，能使腸胃虛寒，容易引起吐瀉、腹痛等症狀。中國人在蒸煮大閘蟹時，會配上具驅寒作用的紫蘇葉，或於進食海鮮後泡飲一杯紫蘇茶，減輕其帶來的腸胃不適。

紫蘇葉可除腥膻等異味，亦能為菜餚增添芳香氣味。在日本，會以紫蘇葉搭配生魚片；在韓國，當地稱其為大葉，多用作烤肉配菜。紫蘇的種子含有豐富的「紫蘇油」，又名「荳胡麻油」，其含有豐富 Omega-3 的脂肪酸，能有效預防心血管疾病，對嬰兒腦部發育亦有幫助。



小活動／引導思考：

紫蘇屬唇形科，唇形科的特性，莖方型，葉對生，唇形科植物的花瓣分為上下兩部分，類似「咀唇」形，花萼五裂，葉具香氣，有揮發性芳香油。不少唇形科植物，會用作提煉精油、藥用及調味之用。

試摸摸紫蘇的莖部、嗅嗅葉子的香氣，試發掘校園內其他唇形科植物，並觀察其特徵是否符合唇形科的描述。