

做環保---家長 1 位，老師 1 位，學生 33 位，達成率 100%

香 Q 紫蘇茶凍

大家一起來動手做做看吧~

王香媛 2010.05.23 製

香甜軟 Q 又健康的----紫蘇茶凍---- 真的超好吃的喔！
看我貪吃的模樣，是不是也想吃一口啊！嘻嘻！



認識-----紫蘇：學校菜園裡的美麗又健康的紫蘇！



【介紹】

紫蘇：葉兩面呈棕紫色，先端尖，邊緣有鋸齒，質薄而脆，特殊香味乃紫蘇醛及部分揮發性精油，為發汗散寒良藥。

【性味功用】味辛，性溫。有散寒發表、行氣和中、安胎、解魚蟹毒的功能。

1. 紫蘇梗為健胃藥，可用於治療感冒併發腸胃炎所引起之嘔吐，食慾不振、腹痛等症。
2. 紫蘇子有降氣平喘化痰之功。
3. 紫蘇葉可治感冒引起之支氣管炎。藥用以取紫色為佳。為發汗散寒良藥，對初期感冒引起的上呼吸道感染症候群有良好的療效。
4. 具有防腐作用。醃漬食品多用之，有防腐及增加香味功效。如紫蘇梅、紫蘇脆李等。

做環保---家長 1 位，老師 1 位，學生 33 位，達成率 100%

【藥理】

- (1)解熱，擴張皮膚血管、刺激汗腺分泌
- (2)抑菌
- (3)促進消化液的分泌和增加胃腸蠕動

【用法】

內服：入煎劑，常用量 5~10 克，不宜久煎。治食魚蟹中毒，可單用至 30 克
外用：搗敷或煎水洗

【禁忌】溫病及氣弱表虛者忌服。

材料：〈獨家自創，濃度及甜度可自行調整〉

乾紫蘇葉 20 克、水 6000cc、吉利 T 粉 150 克、二號砂糖 300 克(兒童甜度約 420 克)

【做法】

1. 鍋中加水，加入洗淨紫蘇葉，大火煮滾後，改小火燜煮 15 分鐘，煮出紫蘇液(顏色由淡綠色→淡褐色)。
2. 將鍋中紫蘇葉及雜質撈除濾淨成紫蘇液。
3. 砂糖、吉利 T 粉果凍粉一同加入鍋中攪拌均勻，煮至略帶稠狀即可關火。
4. 稍微放涼後，將紫蘇茶汁倒入容器(果凍杯)，放置冰箱冷藏更冰涼可口。



做環保---家長 1 位，老師 1 位，學生 33 位，達成率 100%



★其他創意料理用法：

1. 可生食，裹米飯沾點醬油吃，或配生魚片、生蘿蔔絲吃。
2. 煮魚湯、排骨湯，在起鍋前撕 3-4 片紫蘇葉入湯中，味道鮮美。
3. 滷肉時配幾片紫蘇葉一起滷。
4. 炒菜、煎紫蘇蛋、煎魚、炒蛤仔、海瓜子、炒肉類等亦作為香辛料加入（如九層塔用法）。
5. 裹麵糊炸成紫蘇甜不辣。
6. 醃紫蘇梅、泡製紫蘇醋。
7. 煮紫蘇茶（乾葉 6 克：水 500 克沖泡亦可）、紫蘇茶凍（濃度及甜度可自行調整）。

【分享】

2010/5/24 全班一起享用健康的茶凍。