

紫蘇

唇形科

林榮貴·葉正龍

【學名】*Perilla frutescens* (L.) Brit 白蘇
Perilla frutescens (L.) Brit Var. *crispa*
D.F. Purpure 紅蘇

【別名】白蘇，又名白紫蘇。紫蘇，又名紅紫蘇。

【產地】各地栽培。

【形態】白紫蘇，多年生草本，有香氣。莖綠色，被白色柔毛。單葉對生，葉下有腺點，兩面綠色。聚傘花序集成穗狀花序，花冠白色。



紅紫蘇，一年生草本，具特異芳香。莖直立，紫色或綠紫色，四稜形，上部多分枝。單葉對生，卵形，葉面摺皺，具長柄，兩面紫色或上綠下紫。總狀花序頂生或腋生，花冠唇形管狀。

【功效】葉：發表，散寒、理氣，主下氣，消痰利肺，和血溫中，止痛，定喘，安胎。

主治感冒、惡寒發熱、咳嗽、氣喘、胎動不安。

梗：能使滯氣上下宣行，凡順氣諸品，惟此最良。

主治胸膈痞悶、胎氣不平。

莖：理氣、舒鬱、止痛、安胎、疏肝、利肺、和血。

主治氣鬱食滯、胸膈痞悶、脘腹疼痛、胎氣不和。

子：下氣、消痰、潤肺。

主治咳逆、痰喘、氣滯。

【應用】1. 治慢性支氣管炎：

蘇葉 1 兩、乾薑 4 錢、山香 4 錢、鐵包金 4 錢，水煎服。(葉正龍)

2. 感冒咳嗽氣逆：

紫蘇 1 兩、人參 3 錢、枇杷葉 1 兩，水煎服。(葉正龍)

3. 下痢：

紫蘇 1 兩、鳳尾草 1 兩、小本紅乳草 1 兩、蚶殼草 1 兩，水煎加黑糖服。(葉正龍)

※紫蘇葉用於風寒表症兼有胸悶嘔吐最宜。配廣藿香、陳皮能解表和中，配半夏、厚朴能解鬱寬胸，配砂仁、陳皮能行氣安胎，配生姜，解魚蟹毒。

※安胎 13 味加紫蘇 1 錢半會更好。