

## 洛神葵小檔案

別名： 洛神花、玫瑰茄、山茄、紅角葵、萼葵、葵萼果、洛濟葵、紅葵、洛花等

英文名： **Roselle**

學名： *Hibiscus sabdariffa* L.

科名： 錦葵科 **Malvaceae**

用途： 食用、觀賞、藥用、纖維

### 形態

一年生大型草本亞灌木，莖直立，多分枝，株高 8 呎，莖皮紫紅或赤紅色。幼株葉片為長卵形無裂片，長大後多轉為掌狀深裂。花單生於葉腋，花瓣上部淡黃色，近基部深紫紅色。另有純黃、粉紅、白花等品種。花謝後萼片與小苞片逐漸長大增厚，形成可食用的肉質果萼。內藏蒴果。

### 花果期

花期 7-10 月，花謝後約 2-6 星期可採收。一般來說，10-11 月為豐產期，至 12 月產量明顯下降。一棵健康植株一般可採收 400-600 個肉質花萼。

### 繁殖

可在春、夏用種子播種，也可以用插枝繁殖。以插枝繁殖的植株會較矮，且花萼產量較少。

### 營養

洛神葵的果萼及嫩梢均可作食用，含天然抗氧化物花青素及原兒茶酸，經動物實驗證實可降低血中三酸甘油酯。另外，嫩梢亦被評為台灣十大抗氧化蔬菜。

## 甚麼是有機種食？

香港雖然生活環境比較狹窄，但其實我們在家居、學校、辦公室，或者社區裡，只須騰出少許空間，就可以嘗試用有機方法去種植食物。這些食物滿載我們的愛心之餘，更有益健康。

想自種自食，除了須要知道怎樣種植外，更要認識不同的烹調及保存方法。故此，我們正準備一系列的種食筆記，方便公眾作參考。希望大家就由今天開始，身體力行去實踐這種既安全又有趣的食物生產模式。

### 綠田園基金 Green i-ber

想獲得更多有機種食及綠色生活的資訊，請加入我們的免費 Green i-ber 會員行列，訂閱我們的半月電子通訊：  
[www.producegreen.org.hk/support\\_04.htm](http://www.producegreen.org.hk/support_04.htm)

**綠田園基金** 是一個註冊非牟利慈善團體，於 1988 年由一群關心現代農業、關心人類環境的人士所組成。一直致力推廣有機耕種及綠色生活訊息，並發展適合本地情況的環境教育活動。在粉嶺建有全港第一個有機農場，在荃灣設立首個大型長者社區園圃，讓參加者在大自然之中共享田園樂趣。目前香港有數個商營機構的名稱與我們雷同，如公眾對本會工作有疑問，歡迎與我們聯絡。

本筆記資料來源：《洛神葵栽培技術》，台東農場，2008 年；《台灣農家要覽》，豐年社，2005 年；台灣嘉義農業試驗分所網頁；美國印第安納州普度大學園藝及園林建築系網頁；香港植物資料庫網頁；香港漁農自然護理署網頁；維基百科。

# 有機種食 洛神葵



香港新界粉嶺鶴藪村 18 號  
電話：(852) 2674-1109  
傳真：(852) 2674-8077  
電郵：[info@producegreen.org.hk](mailto:info@producegreen.org.hk)  
網頁：[www.producegreen.org.hk](http://www.producegreen.org.hk)

# 種植洛神葵

## 栽培

土質以深厚肥沃的砂質壤土最佳，亦可在貧脊山坡地種植，排水、日照力求良好。抗病蟲害能力佳，不需太多種植技巧或照料。可於田間直播種子，或先育苗，待苗高 **8-15** 厘米時移種，株行距最少 **1 x 1.5** 米。

## 肥料

最好能在下種前先下充足堆肥作基肥，定植後 **2-3** 星期開始施追肥，初段以麩粉為主，其後則需補充骨粉以迎接花期。留意若氮肥過多，會令植株營養生長過盛而影響花萼收成。

## 病蟲害

抗病蟲害能力佳，但線蟲、粉蚧、介殼蟲等間會為害植株。可栽種萬壽菊以驅線蟲；並改善通風情況以防粉蚧及介殼蟲。如防治無效，則須剪除染病部分。

## 注意

1. 洛神葵耐旱怕澇，若水太多，根部容易腐爛。
2. 若以盆種，最好選 **12** 吋或更大的花盆，並放置於有充足陽光的地方。
3. 如於植株及側枝約 **30** 厘米高時進行摘心，可控制植株高度、促進側枝、增加果量。
4. 種植期間若遇上颱風，可以竹枝加固以防風倒。
5. 肉質花萼的香味會吸引螞蟻，採收時多留意！

# 洛神葵食譜

## 乾製

將新鮮洛神花的肉質果萼徹底沖洗，切去基部，再用筷子自平整的基部中央插入，戳出萼內的果實，以大筲箕盛載，篩去多餘水分，置於通風或散射陽光下，天然風乾，約需 **7-10** 天。可儲藏於密封瓶內。

## 泡茶

將已除去果實的新鮮洛神葵果萼沖洗，置於茶壺內，以 **100°C** 大滾水(水量大約為萼片份量的 **1.5-3** 倍)沖泡約 **15** 分鐘，即可飲用，亦可依個人口味加入原蔗糖、蜂蜜，甚或薑蓉，亦可冷藏或加冰凍飲。水的分量可依個人喜好增減調節。

## 洛神汁

將已沖洗並除去果實的新鮮洛神葵果萼置於煲內，加萼片份量的 **1.5-5** 倍水，以細火輕滾 **3-5** 分鐘。離火後，可再焗 **10** 分鐘。與泡茶相比，味道會更香，色澤會更濃。可依個人喜好加或不加糖調味(糖約為果汁重的 **10-15%**)，或冷藏加冰凍飲。若要瓶裝存貯，應於調味後加熱至 **95°C**，趁熱入瓶，立即加蓋密封，再倒立靜置約 **3** 分鐘，以利瓶蓋消毒，冷卻後放入雪櫃。亦可預製較濃的洛神汁，於飲用時才稀釋。

## 製果醬

將 **40** 顆新鮮洛神葵果萼沖洗、除果，略為切碎後，放入煲內，加入半份量清水，以中細火加熱並攪拌約 **10** 分鐘，至果膠釋出呈微稠狀。然後加入 **8-10** 湯匙原蔗糖，繼續攪拌至糖溶解。離火，趁熱倒入約 **350** 毫升的消毒闊口瓶內，收緊瓶蓋，先倒立約 **5** 分鐘，之後正立，冷卻後放入雪櫃。

烹煮時要注意火力，不可太猛，必須不停攪拌以防燒焦。決定果醬的濃稠度是否適合，可以小茶匙，酌一滴果醬至冷水中，若不融化即可熄火。

## 蜜餞

將新鮮洛神葵果萼沖洗除果，放入約 **50-60°C** 的熱水中(以手接觸能忍受到的熱力為準，太熱的水會令果萼軟化，影響脆度口感)浸約 **1** 分鐘，有殺菌作用。之後以筲箕盛載，隔去多餘水份。

略為吹乾後，準備一個已消毒及乾燥的闊口瓶，先放入一層糖，再放一層果萼，略為壓實，再放一層糖，又放一層果萼，不斷重複，直至放滿為止。最後，最上層放多一點的糖(如在最上面的一層放 **2** 湯匙蜜糖，出來的效果更有風味)。收緊蓋瓶，放入雪櫃，約 **14** 天後便可食用。果萼與糖的比例約為 **2:1**。

浸果萼的蜜餞液可加 **2-3** 倍冷開水沖飲。因製品未經嚴格殺菌，故應低溫貯存，且取出後不要久放。