

溫秀嬌

醉美淒紅的洛神葵



台東山坡地上的洛神葵和杭菊(黃德昌攝)

耶誕節若能送友人一瓶洛神葵果醬，再理想不過了。

當黃葉落盡，初冬的季節裡出現了一種紅得醉人，且有個淒美名字的植物，在台東的淺山坡上，耶誕節前正是它最漂亮的時候，不僅可用來插花，最主要的用途則是做成果醬、蜜餞等，這醉紅淒美的植物，就是“洛神葵”。

台東特產產量不多

洛神葵可食用的部位是鮮紅色的花萼，富含天然果膠，是優良的天然果醬。其花朵則是黃色的，小小巧巧的頗似聖誕樹上的銅鈴，每朵花的生命據說只有一個白天；上午開花，下午就謝了。是不是因為花的壽命是如此短暫，才取名為“洛神葵”呢？

洛神葵雖然是台東地區的特產，但是近兩年來種植面積却愈來愈小，目前只有卑南鄉的建和、初鹿，以及鹿野鄉的部份農民種植。據台東地區農會推廣股黃英良股長說，農民種植意願每況愈下的主因是，洛神葵的市價一直維持多年前的水準，但採收工資卻漲得令人喘



洛神葵做花材也很適宜。

不過氣來。依他估計，以目前工資的水準，洛神葵的價錢，乾品應在每台斤300元以上農民才划得來，而去年的價錢每台斤僅250元，難怪農民缺乏興緻種植了。

插花食用皆相宜

台東區農業改良場今年在斑鳩分場的試驗地上，種了將近一甲地的洛神葵，滿山坡耀眼的紅隨風搖曳，美得叫人不忍心吃，不如剪下來插花，慢慢欣賞。目前部份花店中也有賣一枝枝的洛神葵，做插花材料用，不過數量並不多。

洛神葵最主要的用途，還是做食品加工。台東場特作研究室去年推出的“健康茶包”，其原料中即有洛神葵，甚受歡迎和肯定。而一般果實加工法，斑鳩分場林國榮主任表示，先要處理花萼，其方法是在植株開花後約4~5週，在果實成熟，花萼飽滿時，將整枝的着果枝剪回來，分別將各果剪下，再用利刀於花萼基部橫切，用筷子將種籽頂除，然後將去籽的花萼用鹽水清洗，滴乾水份並陰乾後，即可供做果醬、蜜餞或果乾了。林主任並提供製做的方法：

三種加工食用法

● 洛神葵果醬

2斤花萼放在鍋裡燒，融解後加入赤砂糖1斤。加糖時要一面加一面攪拌

，讓糖完全溶解，即可分裝於乾淨的玻璃罐內密封，放涼就是成品了。鮮紅色的果醬酸甜可口，塗在土司上非常好吃。

● 洛神葵蜜餞

陰乾後的花萼一斤，加1%的精鹽和赤砂糖一斤，揉捏備用，然後將這些花萼用一層砂糖、一層花萼的方式，逐層堆積裝罐，經3~5週即可食用。

● 洛神葵果乾

乾淨的洛神葵，以45°~50°的溫度烘乾即可，可加細砂糖泡茶，其味似梅子湯。

此時紅艷最淒美

關於洛神葵栽植的方法，林主任表示，以直播方式為宜，每穴3粒種籽，待萌芽後間拔剩1株，在3月間，也就是清明節前後時播種；10月底植株就會陸續開花，至12月間即可採收了。洛神葵忌連作，因此不能在種過的土地上重覆種，由於耐乾旱，所以很適合山坡地種植。

洛神葵果乾可在部份的乾貨店中買到，洛神葵蜜餞和果醬則往往要到了台東才吃的到呢！

芋頭含鉀量豐富

張惠真

有助血壓下降

芋頭是大甲鎮農會推行78年度農地利用綜合規劃的農特產品之一，其栽培品種以檳榔心芋為主，栽培面積約200公頃，由於大甲、大安兩溪水質較無污染，土質亦適合栽培芋頭，因此大甲芋頭風味頗佳。

芋頭含豐富的澱粉、蛋白質、維生素A、B₁、B₂、C、礦物質及皂素等。在一般食品中以薯類的含鉀量最多，薯類中又以芋頭最高。而人體如能攝取大量的鉀，有助鈉排出體外，利於血壓的下降。芋頭所含礦物質中，鎂的含量也很高，而眾所皆知，鎂有潔齒、防齲、

保護牙齒的作用。另外它含有粘質，這種成分進入人體，會轉變成醛糖酸，能促進肝解毒。且芋頭質地細軟，利於胃腸的消化吸收，所含纖維質則可預防便秘。

芋頭除含這些營養特點外，淡淡的紫色、味美清香，鬆軟爽口。大甲鎮農會配合農地利用綜合規劃，協助農友將之發展為地方特產，並積極籌劃產銷一元化，建立冷藏庫、芋頭集貨場等，並計畫大量生產質純、新鮮、味美的大甲芋仔冰，為消費者帶來另一番特殊風味。