



夏日健康飲料 洛神葵

乍見洛神葵，不自覺對那冷豔的紫紅色感到迷惘。

洛神葵(*Hibiscus sabdariffa* L.)屬於錦葵科之一年生木質狀草本植物，俗稱洛神花，其他別名還有玫瑰茄、洛濟葵、紅金梅、紅梅果等，英文名為Roselle，原產於印度，分佈於熱帶及亞熱帶地區。台灣引進後，主要產於阿里山區及台灣東部一帶，尤其台東縣太麻里到金峰鄉一帶最負盛名，每年秋冬之際，一望無際的紫紅色花海，美不勝收。

其實我們看到的紫紅色「花」，並不是真正的花瓣，而是花萼，洛神葵花是黃色，在黃色花瓣凋謝後，紫紅色肉質狀的花萼留存，因此往往被誤認為花。但是也無妨，美麗的錯誤總是可以原諒的，不是嗎？

洛神葵的花萼色澤鮮紫紅，酸度高，因此在墨西哥稱以洛神葵做成的紫紅色飲料為jamaica。又因其富含果膠，可製成果醬、果汁、蜜餞或調味酒等。據藥理研究報告，洛神葵的抽取溶液有利尿作用，能降血壓，甚至對動脈硬化症也有治療作用。

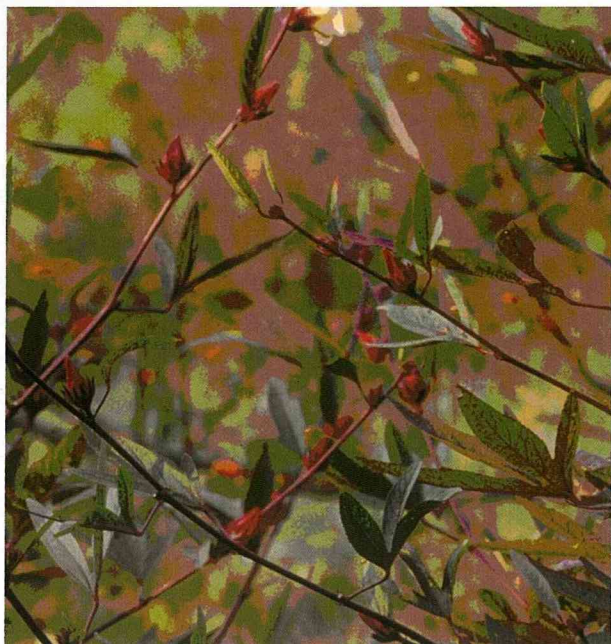
洛神花製品不管是熱飲或冷飲都相當好喝爽口，除了可當飲料解渴外，多喝尚有降血脂、抑制血管病變等功效。另外若能在庭院種一棵洛神葵，在秋冬之際，望著綠蔭中鮮紫紅的「花」，你會不自主得讚嘆它的美，它外表像玫瑰，但又不像玫瑰那樣的豔麗。而且它極好「養」，對土壤要求不嚴，喜溫暖濕潤及陽光充足的環境，

只要在排水良好、疏鬆肥沃的砂質土壤栽培，它就能長得亭亭玉立、欣欣向榮。朋友，不妨來一杯紫紅的健康飲料——洛神花茶吧！

那麼洛神葵飲料要如何製作？不會很困難，請聽我詳細道來：

一、糖漬洛神

1. 選擇無病蟲害及腐敗的新鮮萼片，從花萼基部以刀片切掉硬質部份（基部有硬毛，小心不要被刺傷），再以竹筷或湯匙由平切處穿入，將花萼內之果實擊出（果實不要丟掉，內有種子，可曬乾備用於次年4月時播種），剝下萼片，以清水洗乾淨，除去可能附在花萼上的夾雜物，萼片可撕成2~3片，再將所有材料用約50~60℃的溫水飄洗一下，這有殺菌作用，但水溫不要太高，否則萼片易軟化，影響製品之脆度。又在漂洗過程中，時間不要太久，以免萼片的鮮豔紅色素受到破壞。



2. 將萼片放入密封瓶，一層料一層糖，糖可選擇二號砂糖或冰糖，最上層多灑一些糖，糖的總量約為萼片材料重的50~60%左右。糖度太高，萼片會脫水成纖維化，糖度不夠，則亦發酵變質。

3. 瓶裝時要裝滿，靜置1~2天後使糖份滲入萼片中，在放入3~5℃之冷藏庫中，進行後段的糖醃，約經15~20天，即為成品。

4. 食用時取出醃製好之萼片，吃起來酸酸甜甜，有新鮮清脆的感覺，風味甚佳。而浸萼片之糖漬液，若加入2~3倍之冷開水，沖淡飲用，更是爽口，具有鮮果汁之風味。但糖漬品取出後不要久放，應注意低溫保存。

二、洛神葵果醬

1. 同糖漬步驟一，將清洗好之萼片加入材料約1.5~2倍水，以100℃熱水殺菁一分鐘左右即撈起，殺菁的目的在去除萼片之不安定色素，使做成的成品顏色品質穩定。

2. 殺菁好之萼片加入等量的水，放入鍋中煮爛，時間約20分鐘即可，加熱煮爛的目的，在將萼片的果膠質充分溶出，有利於凝凍。煮後再加入砂糖（不要先加糖再煮，否則果膠不易溶出），加入砂糖的量約為果膠重量的80~100%，另外也可再添加果膠重量的0.5%左右之檸檬酸，以調節酸度。

3. 加熱濃縮。由於砂糖本身也含有水分，因此加入砂糖後的果漿持續加熱約10分鐘左右，此時若以竹

CAS讓消費者健康一夏

CAS家族目前有12個成員，包括肉品、冷凍食品、果蔬汁、良質米、醃漬蔬果、即食餐食、冷藏調理食品、生鮮食用菇、釀造食品、點心食品、蛋品及生鮮截切蔬果。生鮮截切蔬果是最年輕的一員，生鮮食用菇類則是具健康意向的產品。

CAS生鮮截切蔬果既環保又健康，因其將契作採收之生鮮蔬果，經真空預冷處理，將蔬果維持高品質，並直接放置於冷藏暫存室，讓『活』的蔬果保持在低溫空間，高度保有新鮮風味，同時全程使用4℃以下的水清洗蔬果，絕對可以留住蔬果的營養素，蔬果在產地的前處理及初級加工後，已經去蕪存菁，所提供之產品消費者可以直接使用，農業廢棄物留在產地，可以更進一步再利用，是環保農業產品。

CAS優良生鮮食用菇類是既健康意向之產品，因菇類具特殊活性成分，可調節免疫，且其精選新鮮、質優且無農藥殘留的金針菇及香菇等各種鮮菇為原料，經嚴格管制之包裝作業，同時以一貫的低溫運輸配送，並於4℃~0℃間的冷藏櫃內陳列販售。因此無論在鮮度及品質上，或是在安全健康的考量下，都能提供消費者最大的保障！

這些CAS優良食品不僅提供消費大眾新鮮健康之飲食，更是素食者高品質衛生安全之食材，希望素食餐飲業者多多採用，農委會特別在此推薦，盼望讓國人在炎夏中依然可以享受健康與美味。



筴取出濃縮液滴入冷水中，若不會立即散開，才算達到濃縮終點；或者測量溫度達到104~105℃，即已表示濃縮已達終點。此時將上部泡沫用湯匙舀掉，趁熱裝瓶（瓶子應事先加熱消毒）。裝瓶封蓋後，倒置8~10分鐘，有利於瓶蓋上部的殺菌，裝瓶時裝9分滿以上，上部不要有太多的空氣。

4. 以玻璃瓶裝完果醬時，冷卻步驟要特別小心，不可將裝好成品熱熱的玻璃瓶直接放入冷水中，怕熱漲冷縮作用，有些品質不良的玻璃瓶會破裂。而是將冷水徐徐由瓶蓋上部淋至底部。裝瓶後的成品呈鮮紅透明感，會讓人食慾大增，想多嘗一口的慾望。

5. 另外再濃縮過程也可加入洗淨之草莓一起加熱濃縮，製成草莓與洛神之混合果醬。

三、脫水洛神葵

1. 同糖漬步驟一，將萼片平鋪於乾燥盤中，以50~55℃熱風乾燥5~6小時，乾燥過程要適度翻拌2~3次，使乾燥程度平均，但若溫度過高，會導致褐色素被破壞，溫度太低則耗時費工。

2. 乾燥完成後即冷卻再包裝，包裝時應選擇不透氣與不透濕的保存袋，且製品存放於冷涼處，使用時取出適量以熱水沖泡，再依個人口味添加適量之糖或蜂蜜，即成一杯清涼誘人的洛神花茶。

