



## 洛神葵茶包製作體驗

說明

運用天然的洛神葵乾果萼為主原料，並添加山楂、陳皮、甘草等養生材料製成花茶，其口味酸中帶甜，具有生津止渴、去油解膩的功效，冰鎮後可作為消暑的夏季飲品。

- 材料器具 | 乾燥洛神葵果萼 20 公克、陳皮 20 公克、山楂 30 公克、甘草 5 公克、水、茶包袋 6 個、馬克杯、湯匙、果汁機
- 操作時間 | 30 分鐘
- 適合季節 | 全年

### 體驗流程

#### 一 材料製備 (圖 1)

將乾燥洛神葵果萼、陳皮、山楂、甘草等材料秤重備用。

#### 二 製作流程：

1. 所有材料倒入果汁機中 (不須加水)，打碎成約 0.5 公分的大小。
2. 打碎後秤重並分裝至茶包袋中 (圖 2)，1 包約 12 至 13 公克，可分成 6 包。
3. 做好的茶包袋放入馬克杯中，以熱水沖泡 3-5 分鐘再將茶包撈出，並可依個人喜好加入砂糖調味飲用 (圖 3)。



圖 1 | 材料製備



圖 2 | 將打碎後的材料放入茶包袋



圖 3 | 洛神葵茶包



## 知識引導



### 一 洛神葵食用部位及營養成分：

洛神葵利用價值極高，根、莖、花、果實及種子皆可利用。食用部位為果萼，其含總多酚類、原兒茶酸、花青素、異黃酮素、維生素 C、蛋白質、碳水化合物、鈣、鐵、鎂、磷及鉀等成分，攝取後有清涼解渴、調節生理機能等效果，亦可作為色素提取及保健食品之原料。此外，洛神葵含有大量的有機酸且性質偏寒，建議胃病、胃酸過多者不宜空腹及過量食用。

### 二 洛神葵花茶材料簡介：

本活動使用乾燥洛神葵搭配數種天然材料製成花茶，其整體性質偏酸、甘、涼，具幫助消化道機能、生津解渴等功效，炎炎夏日中，洛神葵花茶是開胃的好選擇。其他材料介紹如下：

1. 陳皮為曬乾的柑橘類果皮，約需放置 2-3 年才可使用，放置越久其性質也越趨穩定，具有開胃的作用。
2. 山楂又可稱為仙楂，食用部位為果實，口味酸甘，可幫助消化。
3. 甘草使用部位為根部及根狀莖，口味甘甜，可調節生理機能。

### 三 洛神葵乾燥製程：

洛神葵採收後，應儘快進行加工，以免久放導致花青素流失。新鮮洛神葵之構造包含果萼、果實，其果萼為主要食用之部位。進行乾燥加工前，剝下果萼以水清洗乾淨，再以沸水快速殺菁（不超過 10 秒）。瀝乾後將果萼平鋪於熱風乾燥箱，以 50°C - 60°C 烘烤 24-48 小時進行乾燥，為使受熱平均，避免果萼堆疊，每 12 小時需翻拌一次，水分含量降低至 10% 時，即完成乾燥。





## 四 乾燥洛神葵與茶包之保存及沖泡方式：

1. 製品貯放於常溫並密封在保鮮盒或密封罐中，儘量減少與空氣、水分的接觸，因乾果萼容易遭異味的滲透，應避免和有刺激性氣味的食品存放在一起。
2. 每包茶包建議以 700 毫升的熱水沖泡，可依個人喜好濃淡調整水量和回沖次數，亦可添加糖或蜂蜜調味，悶 4-5 分鐘後即可飲用，時間越長香氣越濃郁。

### 體驗學習重點

1. 認識洛神葵營養成分及食用注意事項。
2. 學習洛神葵果萼乾燥方式及其多元利用，享受親手製作花茶之樂趣。

