

洛神葵種食筆記



別名： 玫瑰茄、山茄、洛神花、紅角葵、萼葵、葵萼果、洛濟葵、紅葵、洛花

學名： *Hibiscus sabdariffa* L. (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，株高可達 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。花謝後萼片與小苞片逐漸長大增厚，形成可食用的肉質花萼。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上百個肉質花萼。

繁殖： 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。

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，或先培苗，待苗高 3-6 吋時移種，株距 3-6 呎，行距 5-10 呎。如以花盆栽種，請選用直徑 12 吋或以上的花盆。

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，初段以氮肥（如花生麩粉）為主，其後則需補充磷鉀肥（如骨粉、海草水、草木灰）以迎接花果期。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，另亦可以有機農業用礦物油作控制。

注意： 1. 洛神葵的根系一般不會太深入泥土，而種植期間，剛巧是香港的風季，所以有需要時可為植株以竹枝加固，以防風倒。
2. 花萼的香味會吸引螞蟻，採收時務必小心！

洛神葵種植指南

花盆種植

花盆： 12 吋或更大的膠或瓦盆均可，如以小盆開始，往後需要換盆。可在盆底先放紗網、碎瓦片或碎石子之類，阻隔泥土流走，亦幫助排水。

泥土： 最好選砂質壤土或排水和透氣良好的土壤，亦可以沒有加入化肥的培苗土取代。

基肥： 熟腐堆肥、花生麩及骨粉均可。

準備： 先將 1 份堆肥與 1 份泥土混合，或將半份花生麩加半份骨粉與 19 份泥土充分混合混和，加入花盆內至約 7 成滿，抹平後再多放 1-2 成未加肥料的泥土，再抹平泥面以減少積水。注意，泥土越疏鬆，淋水後下沉越厲害，無論如何，以最終泥面保持約 8 成滿為合。

下種： 在泥面放下 1-2 粒種子，並輕輕埋入泥中，再蓋上薄泥，然後小心洒水，以免沖走種子。或以助水代替：把花盆放入一個大容器內，加水入容器至約花盆的 2/3 高，待水滲至花盆泥面即可取出，讓多餘水份流走，再將花盆放回底盤上。放置於有充足陽光的地方。

淋水： 每天淋水，注意過多則容易令根腐爛，過少則植株生長不良。另外，花盆及盤底不可積水，以免滋生蚊蟲。

追肥： 初期以氮肥（如花生麩粉）為主，可令莖葉發育，但留意過量施肥容易造成肥害及引發蟲害，可以勤施薄施為原則。約 2 個月後可加施磷鉀肥（如骨粉、海草水及草木灰），提供花果發育的主要元素。堆肥能提供多種養份，且含豐富有機物，是十分理想的肥料兼土壤改良劑，能令植株茁壯成長。

換盆： 當植株長大至盆底露根，便應換盆以增加土壤容積，供根系生長。換盆時先在新盆底加入基肥，再覆以泥土；然後將植株小心倒出，放入新盆內，再加泥至 8-9 成滿。小心不要讓植株的根接觸到肥料，同時新泥深度必須是淋水泥土下沉後仍能覆蓋舊泥頭。

田間種植

預備： 先把泥土鋤鬆，加入充足基肥，每 100 平方呎可加入 2 磅花生麩粉及 2 磅骨粉，或 100 磅堆肥（可視泥土肥力自行增減），再翻土讓肥料和泥土混和，然後耙平泥面，以減少積水。隔星期才把成長的幼苗移入。

培苗： 可以 4 吋花盆培苗，方法一如上段介紹。

定植： 當幼苗長至有 3-4 片真葉或 3-6 吋高時，便可移植至田地上，株距 3-6 呎，行距 5-10 呎。定植 2-3 星期後開始追肥（可參考上段）。

護理： 注意淋水、施肥（請參考上段）及清除雜草，留意有否病蟲害。

洛神葵食譜

1. 乾製

將新鮮洛神花肉質花萼徹底沖洗，切去基部，再用竹筷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。

2. 泡茶

將新鮮洛神葵肉質花萼沖洗除果，置於茶壺內，以 100°C 大滾水（水量大約為萼片的 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。

3. 洛神葵汁

將新鮮洛神葵肉質花萼沖洗除果，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。

參考資料：

1. 《台灣農家要覽》，行政院農業委員會，豐年社，2005 年
2. 台灣台中區農業改良場網頁
3. 台灣嘉義農業試驗分所網頁
4. 美國印第安納州普度大學園藝及園林建築系網頁
5. 香港植物資料庫網頁
6. 香港漁農自然護理署網頁
7. 維基百科

4. 製果醬

將新鮮洛神葵肉質花萼沖洗除果。將 40 顆花萼略為切碎，放入煲內，加入 1/3 杯清水，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 350ml 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。要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。

5. 蜜餞

將新鮮洛神葵肉質花萼沖洗除果，放入降溫至約 50-60°C 的熱水中（以手接觸能忍受到的熱力為準，太熱的水會令萼片軟化，影響脆度口感）浸約 1 分鐘，有殺菌作用。之後以筲箕盛載，隔去多餘水分。

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，再放一層萼片，略為壓實，再放一層糖，又放一層萼片，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。萼片與糖的比例約為 2 : 1。

浸萼片的蜜餞液可加 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。

