

這天路進花田才知道，我們採摘的只是洛神花的花萼，並不是花。洛神花是一年生植物，每年3、4月播種，9月開花，花開花落後，猶如紅寶石的深紅色花萼便會發育，約3至6星期可採摘，之後再長出一枝，冬天就會枯死。說到它的食用價值，黎惠光中醫師（小圖）指洛神花對工作繁忙的OL有益，「能幫助消化，清熱解毒，生津止渴，又能養肝降低血脂、預防心臟血管疾病。洛神花含花青素，有助保護視網膜，亦含抗氧化的多酚類化合物，可改善血液循環，使臉色紅潤有光彩。」但是洛神花屬性寒涼，是否人人都適合食用呢？「只要不是大量食用，男女老少都可吃。女性在月經期減少食用更可。」



對洛神花有了簡單概念，記者於上周末與model Yanny去粉嶺鶴藪村的綠田園上基礎入門班，跟對田園種植有豐富經驗又去過台灣做洛神花種植交流的添哥採花兼學做洛神花小吃。

洛神花小吃



花茶

做任何洛神花小吃，先要切掉底部，再用筷子從底部往上推，將果實去掉。弄花茶先煲滾2.5公升水，加入25朵洛神花煲10分鐘，再燜5分鐘。按自己喜歡的甜度加入適量的糖調味，記者覺得顏色和味道近似刺梨的，酸酸甜甜很解胃。



蜜餞

將洛神花一開二，放入65度熱水中「殺清」1分鐘（即焯熟消毒），後放乾1小時。先放兩湯匙糖入已消毒的玻璃瓶中，鋪入數片洛神花，再鋪一層糖，如此類推直至鋪滿整個玻璃瓶。放入蒸籠10至14天便成為脆口的蜜餞，冷凍可存放半年。添哥指日子愈耐愈滋味，笑言現在弄好待農曆年用來招呼親朋戚友一定「紅」運當頭。

果醬

切碎60粒洛神花放入煲內，加一杯水，用中火煮，不時以木杓攪拌。洛神花會釋出果膠，不需加任何東西都會黏起來。煮5至8分鐘至濃稠時，離火加入10湯匙糖攪拌，再輕輕翻熱。倒入已消毒的玻璃瓶中，冷凍便可食用，平時須放雪櫃儲存。味道有點像草莓果醬，但新鮮採摘親手製造，感覺更fresh，Yanny和記者都吃到停不了口。



147 | 146

fresh!



撰文：黎正茵
攝影：梁軒持、周芝雯、陳偉強
協力：葉嘉儀、黃沛霖
設計：關展凡
模特兒：Yanny@Jam Cast

降血脂花紅寶 洛神花

秋天乾燥，很多女生都會煲一些滋潤的湯水來清潤喉嚨，但想起要買湯料又要煲個多小時，確實頗費時。身邊不少女性前聖指焗杯洛神花茶，5分鐘便能清熱止渴。工聯會教授中藥治療的黎惠光中醫也認同：「洛神花食用價值高，尤對女性有益，更有花中的紅寶石之稱。」現在正是洛神花收割旺季，我們一於去採花入饌。

洛神花的花瓣呈粉紅色，早上才會開花，中午則閉起。

花中紅寶石

洛神花（Roselle）又稱洛神葵或玫瑰茄，木樨科，熱帶、亞熱帶地方才適合生長，原產地印度或馬來西亞，可長到1.5至2米高，一棵有過百的花萼。用不完的新鮮洛神花可以風乾5至7日，待呈紫黑色完全乾透後，入樽封好，放入雪櫃能保存一年，泡茶或煮糖水都可以。



146 | 147

health

洛神花果凍

材料：
新鮮洛神花10朵，清水1000cc、魚膠粉30g、糖160g
做法：
燒滾清水，放入洛神花煲10分鐘，隔渣後轉細火，加入糖攪拌至溶化，最後下魚膠粉攪拌。倒入容器待涼，放入雪櫃冷藏2小時，即可。
功效：
提神解勞，有點似草莓味的果凍，女生一定喜歡。



洛神花山楂汁

材料：
山楂2兩、洛神花乾5錢、甘草1錢、冰糖適量、清水600cc
做法：
山楂、洛神花、甘草洗淨，燒滾清水，將所有材料加入，以中火煮10分鐘，轉細火煮15分鐘，加入冰糖，待冰糖溶掉後熄火，即可。
功效：
山楂健脾開胃、消食化滯；甘草清熱明目、味道甘甜，當餐前飲品均開胃。



洛神花宴

洛神花來自印度，但用它來入饌多是台灣人，不少台灣媽媽都懂以洛神花煮兩味。如果你對烹調洛神花有興趣，可以一試以下進階版食譜，親手做一頓「洛神花宴」。



洛神花雞扒

材料：
雞扒1件、新鮮洛神花3朵、清水1碗、生粉適量、鹽適量、酒適量、胡椒粉少許
做法：
洛神花、雞扒洗淨；用鹽、酒、胡椒粉醃雞扒15分鐘後，煎熟上碟。洛神花加清水煲3分鐘，將生粉加入洛神花汁煮滾，淋於雞扒上，即可。
功效：
雞扒有豐富蛋白質，能增強體力，有保健作用。洛神花的酸味能中和雞扒的油膩感。

