



## 白露中的紅寶石-洛神花

### 【節氣與民俗】

在國曆九月七日或八日或九日，太陽過黃經一六五度，夜涼水氣凝結成露為『白露』。此時夜間下降的露水特別豐沛，一顆顆白晶晶的水珠附在農作物上面，所以先人把這節氣稱作『白露』。古人以四時配五行、秋屬金、金色白、故以白形容秋露，杜甫『月夜憶舍弟』詩即云【露從今日白、月是故鄉明】。農諺云【白露水、巧冷鬼】、【白露南十日九日濕】，表示天氣漸涼了、若刮南風則降雨多。

### 【節氣與諺語】

- 白露水，卡毒鬼：白露雨水性毒。
- 白露大落大白：白露日下大雨，二期稻大部分會白穗。
- 八月八落雨，八個月沒乾土：八月初八下雨，占長雨。

### 【節氣與飲食】

白露節氣盛產的水果有柚子、梨子、柿子，當季在地的好食材一直是我們鼓勵大家優先選擇的食物，但記得吃之前要心繫「我的餐盤」飲食口訣，維持每餐水果拳頭大的飲食原則，才能吃出健康無負擔喔！另一樣號稱植物界的紅寶石也是這篇文章的靈魂就是「洛神花」，究竟，紅色的花裡藏有什麼為人不知的秘密呢？讓我們一起看下去...

臺東金峰鄉與太麻里鄉是洛神花的最大產地，產季約在8月下旬，其中富含果膠、果酸、花青素、維生素A、B1、B2、C、鐵等多種營養素，對於緩解身體疲倦、開胃、提神、生津止渴及利尿、降血壓有一定的功效，另外中山醫學大學生化暨生物科技研究所教授王朝鐘研究發現，洛神花能抑制癌細胞生長、防癌、及輔助治療的效果，特別是肝癌和胃癌。中山醫學大學前校長、台灣營養學會榮譽理事長王進崑教授團隊發現能降膽固醇，以平均48歲患有高血脂的40名男女，讓受測者每天喝200cc洛神花熱飲，連續一個月後，血液膽固醇濃度從平均從200mg/dL降至150mg/dL。

## 【洛神花食譜】

### \* 洛神花茶 \*

| 食材      | 重量(公克) | 備註                 |
|---------|--------|--------------------|
| 洛神花(乾燥) | 100 克  |                    |
| 水       | 4000cc |                    |
| 甘草      | 8 克    | 可更換成酸梅             |
| 陳皮      | 10 克   | 10 克               |
| 糖       | 200 克  | 可依個人喜好調整，飲用無糖更健康喔！ |



作法：將洛神花洗乾淨，放入 4000cc 水煮滾後，加入甘草滾 10 分鐘放入陳皮，最後加入糖，關火靜置半小時，再次煮滾後，熄火待冷裝瓶。

### \* 洛神花果凍 \*

| 食材   | 重量(公克) | 備註      |
|------|--------|---------|
| 洛神花  | 80 克   |         |
| 水    | 600cc  |         |
| 砂糖   | 60 克   | 依個人喜好調整 |
| 吉利丁粉 | 16 克   |         |



作法：

1. 取 600cc 水煮沸，然後下砂糖和洛神花，用中小火煮 15 分鐘，倒出備用
2. 用三大匙開水與吉利丁粉拌勻，放在一碗熱水中隔水拌勻
3. 將吉利丁溶液倒入洛神花茶內拌勻，再倒入容器內，待涼後放入冰箱約三個小時即可
4. 食用時，可依個人喜好加入煉乳或椰奶。

### \* 洛神花吐司 \*

| 食材     | 重量(公克) | 備註      |
|--------|--------|---------|
| 高筋麵粉   | 300 克  |         |
| 洛神花蜜餞  | 50 克   |         |
| 洛神花蜜餞汁 | 30 克   |         |
| 水      | 180cc  |         |
| 砂糖     | 30 克   | 依個人喜好調整 |
| 鹽      | 4 克    |         |
| 酵母粉    | 3 克    |         |
| 無鹽奶油   | 15 克   |         |



#### 作法：

1. 將洛神花蜜餞切小丁備用。
2. 除了無鹽奶油，其他所有材料混合揉成麵糰，再加入無鹽奶油揉製表面光滑，靜置麵團發酵 50-60 分鐘(按壓麵團不回彈)。
3. 將麵糰秤重均分成 3 份，滾圓後用擰乾的溼布蓋住，靜置 15 分鐘。
4. 將麵糰擰長，翻面後捲起，收口朝下放入模型中，靜置發酵至九分滿。
5. 放入已預熱的烤箱，上火 150 下火 230 烤 38 分鐘，出爐後將模型在桌面重敲幾下，立刻脫模，置於網架上放涼即可完成。

#### 【參考資料】

1. 羅東鎮農會：<http://www.24solar.tw/24solar-15.htm>
2. 維基百科：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%8E%AB%E7%91%B0%E8%8C%84>
3. 早安健康：<https://www.edh.tw/article/6091>
4. 愛料理平台：<https://icook.tw/search/%E6%B4%9B%E7%A5%9E%E8%8A%B1/>
5. Cookpad：[https://cookpad.com/tw/%E9%A3%9F%E8%AD%9C/10879169-%E6%B4%9B%E7%A5%9E%E5%90%90%E5%8F%B8?via=search&search\\_term=%E6%B4%9B%E7%A5%9E%E8%8A%B1](https://cookpad.com/tw/%E9%A3%9F%E8%AD%9C/10879169-%E6%B4%9B%E7%A5%9E%E5%90%90%E5%8F%B8?via=search&search_term=%E6%B4%9B%E7%A5%9E%E8%8A%B1)