

食药兼备的木槿属植物—玫瑰茄

刘文俊

木槿属 (*Hibiscus*) 是锦葵科 (*Malvaceae*) 下的一个重要的属, 包含数百种草本植物、灌木和小乔木, 广泛分布于全球热带、亚热带, 部分品种适应温带地区气候。锦葵科的主要纤维类经济植物如大麻槿, 大叶木槿以及大部分的观赏品种都属于该属。该属大部分种类以其大而艳丽的花朵为显著特点, 还有不少种类的花 (或花萼和苞片)、嫩茎和嫩芽, 根茎等部位可以食用或者药用。其中, 玫瑰茄 (*Hibiscus sabdariffa* L.) 是木槿属中最重要的食用经济作物之一, 同时兼具一定的观赏性。

玫瑰茄为一年生直立草本植物。它株高可达 2 米, 茎干有红、绿、紫红、红绿镶嵌等 4 种类型; 淡紫色, 叶片按一定规则形成叶周期变化, 叶型随时间呈现卵形叶-三裂叶-五裂叶-三裂叶-披针叶的变化。花色分为黄色、粉红、紫红等 3 种类型; 花单生于叶腋处, 花冠为离瓣、呈螺旋状, 花瓣 5 瓣、叠生, 花梗短小; 玫瑰茄的花萼呈肉质化, 萼片 5-7 片, 三角形、渐尖、下位合生; 副萼片 10-14 个, 贴生于萼片基部 (赵艳红等, 2022)。与其他木槿属植物以花朵或嫩尖为主要食用部分不同, 玫瑰茄的食用部分是其肥厚饱满、色泽深红的花萼。玫瑰茄的花萼颜色艳丽, 形似绽放的花朵, 人们赋予它一个充满诗意的名字: 洛神花。这一名称不仅是其英文名 "Roselle" (源于植物学家 William Rosell) 的音译, 也借曹植《洛神赋》中的洛神比喻其花色如女神般瑰丽美艳。

1 玫瑰茄的物种分布和适宜生长环境

玫瑰茄原产于非洲, 凭借其顽强的生命力和独特的价值, 逐渐扩散到全球热带、亚热带地区。我国, 福建、台湾、广东、广西、云南等地也成为了玫瑰茄的重要产区。这种植物偏爱温暖湿润的气候, 对低温极为敏感, 只有在年平均气温 18℃ 以上的环境中才能茁壮成长。它需要充足的光照进行光合作用, 但也不能忍受过度暴晒。在土壤方面, 疏松肥沃、排水良好的微酸性土壤最为理想。

2 玫瑰茄的营养价值

玫瑰茄花萼 (洛神花) 富含多种维生素 (其中维生素 C 是柠檬的四至六倍)、花青素 (飞燕草素-3-桑布双糖苷、矢车菊素-3-桑布双糖苷)、多酚 (儿茶酸、表儿茶素没食子酸酯)、有机酸 (木槿酸、羟基柠檬酸) 及黄酮类化合物。这些成分赋予其多重药理作用, 包括抗氧化、抗衰老、心血管保护、代谢调节等 (李升锋等, 2006; 田美玲等, 2024)。

3 玫瑰茄的采收和加工方式

玫瑰茄的最佳采摘期在秋季，根据种植地区气候的不同在 9-11 月不一。在玫瑰茄花开后 15-20 天，其花萼迅速膨大，逐渐变成鲜艳的紫红色，肉质厚实，就到了洛神花的最佳采摘期。过早采摘则花萼未成熟，口感酸涩；过晚则花萼纤维化，质地变硬。新鲜的洛神花需先进行清洗，然后去芯（即花萼包裹的果实），之后可选择不同的加工方式。鲜食可作为蔬菜，也可直接泡水（沸水出色迅速）。若要长久保存，可将处理好的洛神花干燥保存；若想做果酱，需经熬煮后装罐；制蜜饯则要依次进行盐腌和糖渍；制作发酵饮品的话，需将洛神花与糖水混合后密封。无论是简单晒干泡水，还是制成蜜饯果酱，洛神花都能带来独特的酸甜风味和健康益处。

4 玫瑰茄的重要经济价值及其研究展望与推广应用潜力

玫瑰茄作为一种具有丰富营养和药用价值的植物，被誉为植物界的红宝石，除去花萼可以泡茶、制备饮料、果脯和蜜饯等，他的其余部位也有不同的用途，如种子可以榨油，茎可以作为饲料、纺织和造纸，另外玫瑰茄花萼中含有的花青素、木槿酸及各种微量元素和有机质均具有很好的药用和保健作用（谢学方等，2019）。它不仅具有抗氧化、抗疲劳、抗衰老等效果，还有助于增强免疫力、改善视力和预防一些慢性疾病。

另外，种植玫瑰茄还能带来一定的生态效益。玫瑰茄生态适应性非常强，栽培管理粗放简单，对土壤要求不严，耐贫瘠、耐旱、易生长，能够充分利用山坡、房前屋后等闲置土地栽培，或作为荒山荒滩先锋作物种植。玫瑰茄枝叶繁茂，到作物收成时，枝叶全部干枯回田，是一种良好的有机肥，可以减少化肥的施用量，从而有效改善土壤板结，同时具有改良盐碱地的作用。也可将其茎秆作为燃料，从而减少薪炭林的采伐，对保持当地生态平衡和防止水土流失具有重要意义（李秀芬等, 2015）。随着科技的进步和消费者对健康的重视，玫瑰茄研究将会得到更深入的发展，玫瑰茄的其他潜在功能，如环境保护、生态恢复等领域的应用也将不断得到挖掘。

目前中国科学院西双版纳热带植物园的能源园和百花园的扶桑区种植有玫瑰茄。引种档案记载显示，该物种最早于 2011 年从泰国引入，近 14 年来，其在本地自然条件下可实现年度开花结实及种群自我更新。基于该物种在西双版纳地区表现出的强生态适应性和自然繁殖能力，其已具备在西双版纳地区进行标准化推广种植的巨大潜力。



图1 玫瑰茄花蕾图



图2 玫瑰茄花茶

参考文献

- 1.李升锋, 刘学铭, 陈智毅, 徐玉娟, 张友胜, 吴继军(2006) 玫瑰茄花萼营养和药理作用研究进展. 食品研究与开发, 27(10):129-133.
- 2.谢学方, 李艺坚, 丰明, 刘钊(2019) 玫瑰茄栽培及其在食品工业应用研究进展. 食品研究与开发, 40(2):178-182.
- 3.李秀芬, 朱建军, 张建锋, 殷丽青(2015) 玫瑰茄引种栽培与应用研究进展. 上海农业学报, 31(5):136-139.
- 4.侯文焕, 唐兴富, 廖小芳, 赵艳红(2024) 贮藏温度对玫瑰茄果实品质及生理特性的影响. 食品研究与开发, 45(17): 23-28.
- 5.田美玲, 陈沁雯, 刘斌雄, 李长城, 方婷(2024) 玫瑰茄花青素纯化、鉴定及抗氧化活性评价. 现代食品科技, 40(7):155-165.
6. 赵艳红, 侯文焕, 廖小芳, 唐兴富(2022) 植物界的红宝石——玫瑰茄. https://www.kepuchina.cn/article/articleinfo?business_type=100&classify=0&ar_id=92455. (访问于2025年6月)

作者简介:

刘文俊, 女, 园林园艺中心专类园管理员, 负责专类园管理, 侧重木槿属植物收集与管理, Email: liuwj@xtbg.ac.cn.