

# 綠色假日野外 Cook 譜

## 第1站：洛神葵之旅

每年2月至二月，正值洛神葵果盛產之時。洛神葵即洛神花，每年開花後，剩下的花萼片和小苞片逐漸增厚，成為可食用花萼，秋天最多。位於粉嶺鶴鵝墩的綠田園基金，最近就舉辦一名為「豐Shaw 洛神葵」活動，大家既可親摘洛神葵果，更有專人教你炮製多款洛神葵美食。只要於粉嶺港鐵站坐的士，需時約20分鐘，再往小徑步行約5分鐘便可到達農場。

雖然花腳骨力，但一到達，一片綠油油的田海就在眼前！有的種稻米，有的種蔬菜，有的種香草；第一時間走到洛神葵花田！我以為會看到一片粉嫩花海，誰料花田是綠與紅的，綠田園基金導師添S說，洛神花只會於早上開花，下午便會凋謝，所以眼前只剩下紅噹噹的果萼。

他先帶大家到田裏，以剪刀剪下有機果萼，然後即席沖泡洛神花茶。紫紅的顏色，入口酸酸的，果香滿滿，好適合秋天飲。除了花茶，他還會為大家示範1款洛神花美食，有時是洛神花果醬，有時是蜜餞，同時會略略講解洛神花果凍的製法；步驟簡單易學，不消半小時就大功告成！玩完坐到田野旁，邊呷洛神花茶，邊欣賞田園美景。Retra

## D.I.Y！有機洛神花果醬



- 1：將新鮮採摘的洛神花萼果，切掉頭尾，再用筷子把綠色的果實除去。
- 2：已除去果實的花萼，用猛水沖洗乾淨。將約20顆花萼切碎。
- 3：將碎花萼放進煲中，加入清水，以中細火滾20分鐘，期間不停攪拌。
- 4：待花萼釋出血膠，質地會變得微稠，加入8至10湯匙有機原蔗糖，攪拌至完全溶解。
- 5：煲離火，趁熱倒入瓶中，收緊瓶蓋，並倒轉放5分鐘，使熱力能封實瓶口，冷卻後放入雪櫃雪凍即成。



**洛神花茶**  
用洛神花萼泡茶，味道清香，帶酸甜味，熱飲香氣突出，凍飲解渴。



**洛神花果醬**  
有機洛神花果醬，可存放約3至5個月，味道酸咪咪的，配餅乾或麵包最啱！

■在專人指導下，可親身到洛神花田採摘萼果，體驗農耕樂。



**洛神花果凍**  
添S會視乎情況，教大家炮製洛神花果凍；果凍晶瑩剔透，未食已被其實相吸引！



秋高氣爽，一股清涼帶勁的秋風吹至，好爽！各位都市人，若然放假仍是行街食飯唱K睇戲的話，實在浪費了大好秋天。是時候遠離人煙與冷氣，出走郊外。怕荒山野嶺無啖好食？今天讓記者擔任導遊，帶大家走訪新界兩大農場，親摘洛神葵兼學做果醬和花草茶，仲有麵包和意粉，學足外國名廚在郊外炮製大餐，好食又好玩。



模特兒：Yoyo、Empress (Gaiety)、Albee (大紅大紫) 查詢電話：(a) 2674 1190、(b) 2670 2345/2668 4055 撰文：黃夏霖 攝影：張祥生、黎劍華