

秋遊田野 親摘洛神葵

10月中旬，踏入深秋初冬之際，正當一簇簇花落下，卻有一朵白色小花緩緩綻放，它就是洛神葵。而當洛神花謝落後，會轉化成酒紅色的花萼，像紅寶石般掛在枝頭，這時候便可把果摘下來，炮製多款養生美食。就趁臨近的假期，舉家走入綠田園，親手採摘當造的洛神葵，兼學習自製洛神美食，過一日充實的秋遊樂！



洛神葵由正裝裝成用，當3位model不滿90分鐘，便採到超過萬顆的果。像這名母親，有兩個小朋友便很快採完呢！



▲每年陽曆十月，便可見一團團像酒紅色寶石般的洛神葵果葉滿田園。

一果多用 兼能養生

洛神葵，屬於葵科的一年生木狀草本植物，花季在10月中至年中，屬觀賞食用適宜的作物。當白色花瓣謝落後，就會長出酒紅色的洛神果萼。而去子後新鮮的果萼可以製作多款美食，包括果醬、果汁、果凍、茶包、蜜餞等等，一果多用。而且洛神葵含有豐富的营养價值，味道甜酸開胃，有解渴消熱的作用，多吃有助強健體魄，亦有止咳降血壓等功效，更能提高肝臟及心臟功能，是天然的養生美食。

今個秋季，有機教育農場綠田園基金，就推出了「豐Show洛神葵」的秋日活動，大家可以親身觀察、採摘，兼親手炮製各式洛神食品及食物，包括果茶、蜜餞或果醬等，任擇其一。同時會有專業導師為大家講解關於洛神葵的知識，讓大家都深入了解洛神葵的種植及食用方法，有得玩有得學仲有得食，大人路路都叫聲歡。



▼洛神葵開花，還有美麗的荷花伴舞。



▲出發往洛神田採果前，綠田園基金會先為大家講解洛神葵的生態特性等資訊，然後再授採摘的技巧。



▲導師多會從多個角度講解果樹的知識，讓小朋友更了解農耕。圖為當日下午，農員與小朋友們親手採摘，看看自己採下200model基金，當中午飯，當晚再食。



▼小朋友總會有機會認識園內的牛隻及小羊舍，感受大自然農耕的生活。



3位model完成採摘及製作洛神美食後，由專業導師指導，由自己採摘的果，DIY好食又健康。

自製 洛神下午茶

這次活動又並非只限於採摘，大家更可以即場獲得的洛神製作一頓豐盛的下午茶。拍攝當日導師為我們示範了3款以洛神製作的小吃，包括洛神蜜餞、洛神果蜜餞及洛神花果茶，每一款的制作都相當簡單，輕易就能炮製一頓天然有機的洛神下午茶。

洛神果有無限的用途，除了農場教授的3款洛神美食，還可以製作洛神大果醬，入口酸酸甜甜，口口滋味，小朋友喜愛。

▼洛神花果茶，有點像果實，一樣酸酸甜甜，讓小朋友更愛喝，更愛喝。



▼割好的洛神果萼，可以用刀輕輕剝去皮，入口酸酸甜甜，讓小朋友打個好胃口。



▲洛神果蜜餞的份量只有紅色花萼，中國傳統的洛神子高糖，導師亦能把握，只需用小刀，於果萼底部切一下，再用手從底部，輕鬆去殼洛神子。

直擊製作過程！

炮製洛神果醬

洛神果本身含有豐富的果膠，故只需配合天然蔗糖，便能做出黏稠的果醬，味甜酸甜清香，配餅或麵包伴食最滋味。

材料
 40朵鮮果（去種子及清洗）、約8湯匙天然蔗糖

做法

- 將鮮果放入煲內，再加少許清水，以中火煮滾。
- 待鮮果果肉變軟後，便可加入天然蔗糖，保持攪拌至滾。
- 將滾好的果醬裝入玻璃瓶內，便可。

炮製洛神蜜餞

洛神果蜜餞的口感爽脆，味道酸甜開胃，可當作零食果糖，好味又健康。

材料
 約30顆鮮果（去種子及清洗）、適量天然蔗糖

做法

- 將鮮果洗淨後，用天然蔗糖水沖洗，再沖淨及吸乾水分。
- 將鮮果萼一瓣一瓣剝開，直切為半。
- 將鮮果萼一瓣一瓣剝開，直切為半。
- 將鮮果萼一瓣一瓣剝開，直切為半。

Tips
 烹調有機的洛神果前，只需以50-60度的熱水清洗，便有效殺菌。

豐Show洛神葵
 日期：11月13日、27日（星期日）
 時間：10am-12:30pm、1:30pm-4pm
 地點：新界粉嶺粉嶺19號綠田園基金
 費用：每位 \$100（大小同價）
 電話：202741190
 網址：www.producegreen.org.hk
 備註：團體人士或以上，另另另另，另外參加者需帶備一張約300毫的現金或支票，以便現場作團體自製的果醬或蜜餞。