



秋天，是甚麼味道的？秋天的味道，是酸酸的，是甜甜的，是充滿浪漫氣息的。這酸酸甜甜的味道，是來自只在秋天盛放，紅寶石似的洛神葵。

在這個清爽的11月，不如和Baby-mo一起走出繁忙的市區，乘著秋風，去到位於粉嶺的綠田園，那裡的洛神葵，像紅寶石般一顆顆掛在樹上，等待喜歡自然滋味的小朋友，把它們摘下來，製成無比清新鮮味的美食。

撰文、攝影 / Sylvia Wong
協力 / Jasmine Po
設計 / 阿雙
模特兒 / 李朗怡 & Mummy 梁美慧
噴謝 / 綠田園基金



INFO
壹Show
洛神葵

活動內容：認識洛神葵的種植知識，以及多個食用方法，參加者可親自下田採收洛神葵的蓇葖，由導師指導自製果醬或蜜餞，並品嘗鮮泡的洛神花茶。

日期：11月13日及27日(星期日)

時間：10:00am-12:30pm 或 1:30pm-4:00pm

費用：\$100/人

報名方法：登入綠田園網頁，下載活動表格。

註：團體20人或以上可另選日期。



綠田園基金

地址：新界粉嶺鶴藪村18號
電話：2674 1190
電郵：info@producegreen.org.hk
網址：http://www.producegreen.org.hk

賞花 · 摘寶石

每年踏進10月，就可以見到一顆顆燦爛的紅寶石掛滿田園，原來這些都是洛神葵的蓇葖。洛神葵近年在港台成為十分受歡迎的農作物，全因為它有豐富多變的食用方法，而且健康美味。現在我們就走進洛神葵的花田，把一顆顆的洛神葵蓇葖親手採摘下來，製成有機蜜餞、果醬、花茶等，好味得讓你驚喜的美味小吃。



綠田園位於粉嶺鶴藪，群山環抱，綠色的田園，新鮮的空氣，讓人的心情自然放鬆下來。



採摘洛神葵和製作美食前，大家都認真地聽取綠田園導師的洛神葵小知識。

賞花小貼士

洛神葵有粉紅色的美麗花朵，它有著早上開花的特性，到了中午，花朵就會合起來，想欣賞花朵盛放的美景，就要早點來到農場了！



綠田園資深導師潘淑儀，負責講解洛神葵知識和功效，又會為大家示範如何製作有機洛神葵美食。



洛神葵蜜餞

材料：洛神葵花蓇、有機原蔗糖、蜂蜜

- Step 1 洛神葵花蓇去核、洗淨。
- Step 2 用沸滾後降溫至60度的熱水浸花蓇1分鐘殺菌，吹乾2小時。
- Step 3 將花蓇一開二，以一層糖一層花的次序放入已消毒的玻璃樽。
- Step 4 壓實樽內的花，最後在頂層加上蜂蜜。

TIPS 完成的蜜餞，放7至14天後即可食用，由於糖有防腐作用，在雪櫃內可存放長達1年。

hibiscus sabdariffa 紅色的寶石

洛神葵，又名洛神花、玫瑰茄，原產自印度，近年在台灣、香港等地成為受歡迎的農作物，可食用的是其花蓇部分。洛神葵的花期是4至10月，花朵凋謝後的2至6周，就可以採摘其鮮紅色的花蓇，加工製作成多種美食。每年的10至11月，是採摘洛神葵花蓇的最佳時機。洛神葵含有豐富維他命C、維他命B1、B2、B6及胡蘿蔔素等，可促進新陳代謝、緩解身體疲倦、開胃消滯、生津止渴。有研究指出，洛神葵含有具抗氧化功效的多醣類化合物，有降低血脂、降低血液濃度、預防心臟血管疾病等功效，是天然美味的保健食品。不過，懷孕中的媽媽要特別注意，由於洛神葵屬涼性，故此不適合懷孕婦女食用。



洛神葵果醬

材料：洛神葵花蓇60粒、有機原蔗糖8-10湯匙、清水1/3杯

★以上材料大約可製成一瓶分量約350ml的果醬。



Step 2 將花蓇切碎，加入清水以慢火煮，不斷攪拌至花蓇煮爛，至膠狀。注意火力不可以猛，否則會把果醬燒焦。



Step 4 將煮好的果醬倒入已消毒的玻璃瓶，完成！

小貼士



使用玻璃瓶前用沸水浸泡消毒，將果醬入樽後，立刻將整個瓶子倒放數分鐘，利用果醬的高溫殺死瓶蓋裡的細菌。

有沒有哪種食物，健康、好吃，而且會讓人感到絲絲的暖意和甜蜜？來到綠田園，或許我們可以找到這樣的食物，那就是與寶實從採花開始，一起親手製作的有機洛神葵果醬。製作洛神葵果醬的方法很簡單，沒有太多技巧，也不用昂貴的材料，只需要新鮮的洛神葵花蓇、一些心思。這瓶自家親手製作的果醬，可以在雪櫃存放大約3個月，平日用來塗在麵包、餅乾或蛋糕上，讓媽媽和小朋友都垂涎三尺。



洛神葵果凍

用洛神花茶加上大量糖製成的果凍，晶瑩剔透，口感嫩滑，帶著酸酸甜甜的花香，是小朋友至愛的健康甜品。



洛神花茶葉

將洛神花蓇曬乾，可以長時間保存，就算在沒有洛神花的季節，只要取幾顆就可以沖泡出紅彤彤的花茶。



洛神花茶 · 果醬餅乾

用沸水沖泡的洛神花茶，加點點蔗糖，成為可口又生津解渴的花茶，配上塗有洛神葵果醬的糖打餅，是最吸引小朋友的紅寶石High Tea。