

DIY 示範

\*有機蜜餞

▶① 去除果實：切去洛神葵花萼基部，以筷子插入「篤出」萼內果實。



▶② 清洗殺菌：洗淨約40粒去果花萼，放入水溫約攝氏60度的熱水中浸泡1分鐘，殺掉微菌。瀝乾水份後稍為吹乾，把花萼撕成片狀。



▶③ 材料層層疊：在開口玻璃瓶先放入一層有機原蔗糖，再放一層萼片，略為壓實後，如此重複的一層糖一層萼片疊放。至放滿後，在最上層多放一點糖，萼片與糖的比例約為2:1。



▶④ 蜜餞存放：收緊瓶蓋放入雪櫃，因滲透作用，花萼吸收糖會慢慢軟化，約10-14日便可食用，可存放於雪櫃9-12個月。

\*有機果醬

▶① 洗淨切細：把約50粒花萼去除果實，洗淨，稍為吹乾後切片。



▶② 加熱煮溶：萼片全放入煲內，加三分之一杯熱水，以中慢火煮5-7分鐘，至果膠釋出呈微稠狀，加入8-10湯匙有機原蔗糖，拌勻。



▶③ 入樽存放：熄火，趁熱倒入已消毒的開口玻璃瓶，收緊瓶蓋，冷卻後可存放雪櫃。

▶④ 食用限期：因有機果醬不含防腐劑，食用限期約為3個月，與蜜餞一樣，可配搭餅乾或曲奇食用。



採製 洛神葵

▼人在花田，洛神葵任摘任採，隨時可採收一大盤「戰利品」。



都市生活跟「有機」的接觸，可能只限於超市貨架的有機產品，又或間中去餐館吃有機食物。

若嫌不夠「貼身」，建議你參加綠田園基金的洛神葵豐收假期，透過親身觸摸、採收及製作洛神葵小食，從「心」體驗有機種植樂。

有機初體驗

1粒種子 = 500粒花萼

採摘士多啤梨、荔枝不同，有機洛神葵任採任摘之後，還要加工製作成花茶、果醬或蜜餞才好吃，都市人大可一次過滿足落田採收+自製有機食物兩個願望。

隨綠田園兼職導師吳美添（添 Sir）落到田，我很記得當時不少參加者也「O 晒嘴」，因為洛神葵意外的多，加上正值開花期，淡黃花影處處，令人未開工情緒已先興奮，七嘴八舌地問：「洛神葵易種嗎？」只見添 Sir 不慌不忙的答：「春夏播種的洛神葵很粗生，種子發芽率高達 98%，而且 1 粒種子可長出 20-30 枝分枝，粗略估計，每棵成熟的植株可以收到 500 粒花萼，而每個花萼內的果實最多有 35 粒種子，所以把一枝分枝的果實留種，已經有幾百粒種子，可以種到通山都係。」

嘩！又易種，1 粒種子又有 500 粒花萼收成，人同此心，自然想在家裏自種自吃，有可能嗎？「不是說沒可能，我們也有少量種子對外供應，但重點是你屋企要有地方，洛神葵株高可近 8 呎，沒環境空間種不了。」對對對，點題重點，其實是空間，沒有翠綠的田園作伴，我相信洛神葵也沒如此吸引。

肉質花萼含花青素

發完種洛神葵白日夢，走入花田，人人執起一把較剪摘摘個不停，沒半小時，已收得一大盤。「留意了，時近正午，洛神葵花朵已開始合理。」添 Sir 提醒說，洛神葵花期在 7-10 月，開花特性是早開、中午合，如是者經過 3 日開合後，花瓣會脫落，剩低可食用的肉質花萼。

吓！食花萼？無錯，洛神葵可以吃的不是花，不是果實，而是呈深紫紅色的肉質花萼。為增加印象，添 Sir 預先洗淨了一些新鮮採收、已去果的花萼給我們試食，「好酸」之聲因而而絕。「洛神葵的花萼酸度很高，有助平衡體內的酸鹼值，功效可清熱、解渴、生津、降血壓、降膽固醇，甚至消脂。另外，它含有大量抗氧化物花青素，有提升身體抵抗自由基傷害的作用，而花青素遇熱會釋出色素，所以加工製成小食，顏色也會是紅彤彤。」

無難度天然加工

勞動+解說過後，帶着「收成」回竹棚，便開始洗、切、煮的工序。基本工夫是：一、沖洗乾淨花萼；二、去除果實。「花萼裏的果

實現時未成熟，不會留種，我們會儲起來用作動物飼料，銀豬餵雞。」點滴滲透的，除了物盡其用思想，還包括無添加有機飲食理念。「作為有機農場，種植洛神葵我們只用堆肥作基肥，定植後施肥初段也是以麩粉為主，其後再補充骨粉迎接花期，在食用健康及安全都有保證，採摘後新鮮泡茶飲用也可安心。」

當然，要更美味，可配合簡單的自然加工製作，亦即是「加糖」。「由於洛神葵本身帶酸，要製成果醬或蜜餞，材料除了洛神葵，就只需要調味的有機原蔗糖，不用添加魚膠粉、檸檬汁之類的配料，製作很簡便。」

對洛神葵瞭如指掌的添 Sir，出口成文，以為他是為教班「硬嘴」資料，誰不知恰恰相反。「其實農場早在 10 多年前已有種洛神葵，只是規模甚小，近年也是因為我自學種植後，覺得洛神葵易種又靚又好用（可加工食用），才毛遂自薦提議農場擴大種植規模，並參考台灣優閒農莊收成期舉行食祭活動的做法，讓更多人可以體驗洛神葵的益處。」謎底揭開，原來你我有機會親身採收洛神葵，要多得添 Sir，在此講句「Thank You」先！



質花萼食用。

洛神葵豐收假期 Info

1 洛神葵茶園  
內容：參加者在茶座，可親手沖泡洛神葵特飲及製作小食。

日期：10 月至 12 月  
時間：10am-12:30pm 或 2pm-4:30pm

人數：20 人  
費用：\$88 (長者/學生 \$58)

2 品味洛神  
內容：參加者可親身到田間採收洛神葵，再自製成有機果醬及蜜餞。

日期：11 月 13 日 (周六) 或 11 月 27 日 (周六)

時間：10am-12:30pm 或 2pm-4:30pm

費用：\$145  
備註：如報名人數為 20 人或以上，可於 10 月至 12 月的收成季節內，自選日期舉行。參加者如自備一個 300 克容量開口玻璃瓶，完成製作後可得一瓶洛神葵有機果醬或有機蜜餞。

\*有關活動查詢，可致電 2674 1190，或瀏覽網址：www.producegreen.org.hk