

一周  
focus

## 洛神葵豐收

# 摘下紅寶石

✳️ 卡通片《寶石寵物》正在電視熱播，寶石閃閃生輝的魅力，似乎正向小朋友世界蔓延。小朋友可有想過將寶石摘下來呢？我說的「寶石」正是掛在樹上的洛神葵，紅彤彤的果實色澤晶瑩剔透，恍如一顆顆「紅寶石」。今年栽種在綠田園裏的洛神葵豐收，小朋友不但可親自採採，還有機會自製特色小食和飲料，共享豐收成果。

文：梁翠薇 圖：陳淑安 小model：徐納婷

### 消暑降火 提神解勞

綠田園兼職導師吳美添（右圖）表示，洛神葵是一種可以消暑降火、提神解勞的農作物，經研究發現它含有豐富具抗氧化功效的多酚類化合物，這些物質經實驗證實能降低血脂、減少動脈粥狀硬化、預防心臟血管疾病。它的漿汁屬於微鹼性食品，有



助平衡體內的酸鹼值，有益身體健康。

由於今年綠田園裏的洛神葵小豐收，所以綠田園特別舉辦了「洛神葵豐收假期」活動，讓大家可以有機會親身參與，見證洛神葵由收集原材料至製成美食的過程。早前，Happy Pa Ma 派出小model 婷婷到綠田園採摘豐收成果，並且試玩其中的活動。

### 活動1：落田採收

聽過導師講解後，便正式下田採收。由於洛神葵是灌木，果實離地約1米多，只有6歲的婷婷都可以輕鬆摘下來。不消十多分鐘，她便摘滿一籃子洛神葵。



### 活動2：除蒴果

導師表示，我們一般只會食用洛神葵的肉質花萼（下圖紅色部分），而內藏的青綠色部分稱為蒴果，除去後會混合廚餘製成豬飼料。切去洛神葵底部，用筷子由底部向上穿出，便可取出蒴果。



### 活動3：洛神葵小食輕鬆做

參加「洛神葵豐收假期」活動，大家可以親身製作洛神葵果醬、蜜餞和花茶等，製作過程非常簡單，小朋友在爸媽協助下可輕鬆完成，還可即時試食製成品，再喝一口新鮮的洛神葵茶，滋味無比。提提大家，參加製作果醬、蜜餞活動，須預備一個已消毒的闊口玻璃瓶，方便把製成品帶回家，與家人分享。



### 洛神葵豐收

栽種在綠田園裏的洛神葵小豐收，小model 徐納婷不消一會已摘到滿滿的一籃，笑逐顏開。



資料提供：綠田園基金

## 洛神葵加工DIY

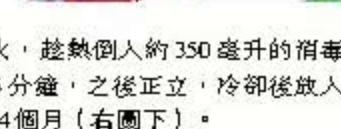
### 洛神葵茶

將新鮮花萼除果後沖淨，置於茶壺內，以攝氏100度大滾水沖泡15分鐘，即可飲用（右圖上）；可按個人口味加入原蔗糖、蜂蜜或薑茸調味，亦可冷藏或加冰凍飲。



### 甜甜果醬

將40顆花萼淨除果後略為切碎，放入煲內，加入花萼分量約一半的清水，以中細火加熱並攪拌約10分鐘，至果膠釋出呈微稠狀態。加入8至10湯匙原蔗糖，繼續攪拌至糖溶解。離火，趁熱倒入約350毫升的消毒闊口瓶內，收緊瓶蓋，先倒立約5分鐘，之後正立，冷卻後放入雪櫃，需要時用，保存期約為3至4個月（右圖下）。



主辦：綠田園基金

## 洛神葵豐收假期活動

### 活動一：洛神茶座

內容：品嚐親手沖泡的洛神葵特飲及製作小食  
日期：10月至12月  
時間：上午10:00至下午12:30  
或下午2:00至4:30  
收費：每位\$68，學生及長者每位\$58（最少20人成團）

### 活動二：品味洛神

內容：親身到田間採收，自製洛神葵果醬及蜜餞  
日期：11月13日或27日（周六）  
時間：上午10:00至下午12:30  
或下午2:00至4:30  
收費：每位\$145

查詢及報名：2674 1190（所有活動均須預約）

### 綠田園交通

港鐵粉嶺站一綠色專線小巴52B一流水響迴旋處下車，按路牌指示沿車路步行約3分鐘，即見綠田園路牌在左邊，路牌旁邊有梯級，拾級而下，2分鐘後可達農場。



### 小知識

資料提供：綠田園基金

## 源自印度 10月收成

近年在台灣大行其道的洛神葵又名洛神花、玫瑰茄、山茄等，原產印度，屬大型草本亞灌木，7至10月開花，花謝後萼片與小苞片逐漸長大增厚，形成可食用的肉質花萼。每年10至11月為豐產期，至12月產量明顯下降。