



**家姐 Gloria**  
「以為洛神花好難食，但原來果醬酸甜甜酸好味！」

**潮媽 Kinki**  
「洛神花乾見得多，新鮮洛神花還是第一次見，同仔女一齊摘、一齊煮，一家大細都有新章。」

**潮爸 Ken**  
「來到這裡感覺開機舒服，好似就在樹下吧，就隨便一吸氣都健康嘍。」

**細佬 Cyrus**  
「第一次摘洛神花，都幾好玩呀！」(附上得獎樣)

Route 1

# 粉嶺田園烹飪課

秋天最好帶「大帝」們到郊外農莊，一家人在粉嶺同洛神花玩遊戲，夾手夾腳炮製土窯美食，食得津津有味之餘，亦不會熱到公主王子一身臭汗。玩飽食醉後，在聯和墟熟食市場訪尋隱世農家菜，我敢肯定這個晚上個個變晒熟睡寶寶！



羊咩咩，  
溫馴得來有點濶。

靚技巧，  
努力為自己填田耕作。

Hello!!  
我是稻草人。



洛神花樹足有人咁高，  
小朋友像走進了迷宮一樣。

揀著親手摘下的洛神花嗎，  
Cyrus 開心得像執到金。

即摘

## 自製洛神花甜點

十月尾，士多啤梨未 Ready，但原來有洛神花。洛神花原產自印度和馬來西亞，與大紅花同類，有清熱、降血壓、消脂解渴、抗氧化之效。秋天當造期帶小朋友到鶴藪村，可在這三萬多平方呎的洛神花田，任摘任剪數百粒紅彤彤的洛神花果實，相當過癮。摘得盆滿鉢滿之際，便有專人教你做果醬、蜜餞、曲奇及洛神花茶。即使小朋友開始時有點抗拒洛

神花，但經過一連串 DIY 製作後，正如家姐 Gloria 話齋：「自己整的心血結晶，幾難食都要試！」實情洛神花的味道似山楂，一點也不難吃，酸酸甜甜的，做果醬和配曲奇都好味。

一場來到，活動又豈止洛神花？你大可在場內摘個大樹菠蘿銀羊咩，租塊田自家種植，娛樂性滿分，亦教曉小朋友綠色生活，一舉兩得。



洛神花樹枝上都長有小刺，  
採摘務必注意。

帶我哋返屋企啦！



曲奇厚實不算出色，  
幸好甜甜酸酸的洛神花醬，  
將之點睛成美味茶點。



果醬製作過程

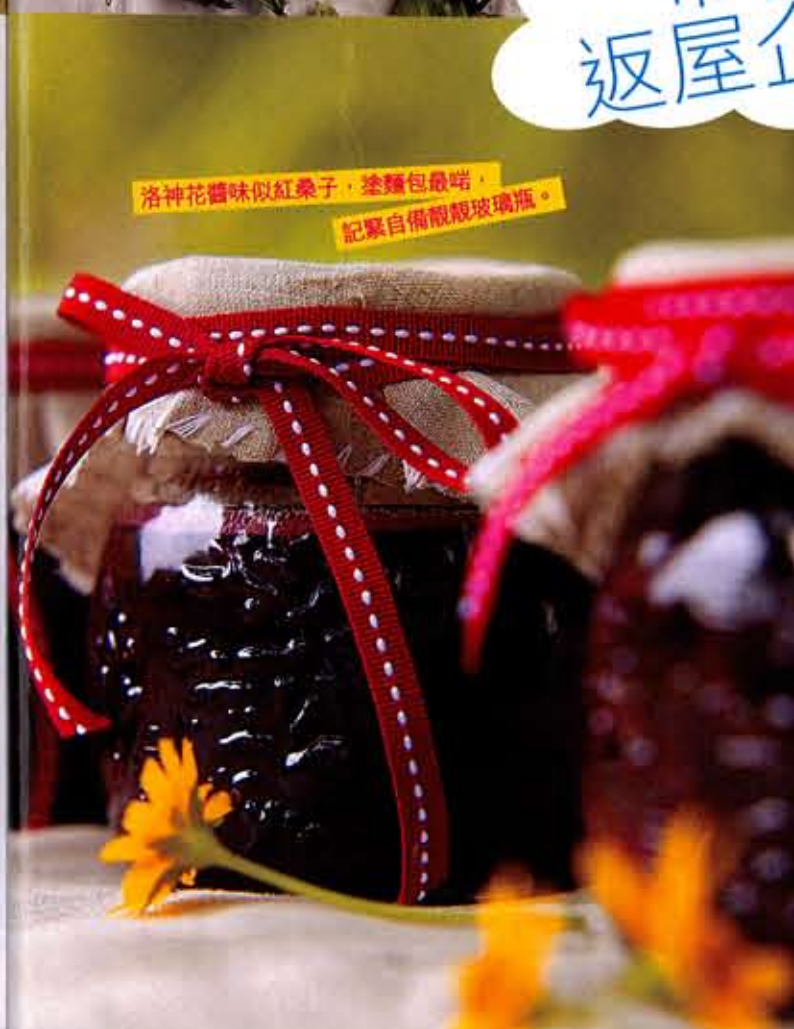
用手撿爛洛神花等至細碎，放入開火後，加水煮四分鐘，再下有機糖攪勻至滾身。倒入經消毒的玻璃瓶，倒轉擺放數分鐘，同時消毒瓶口。

**洛神花豐收假期活動**

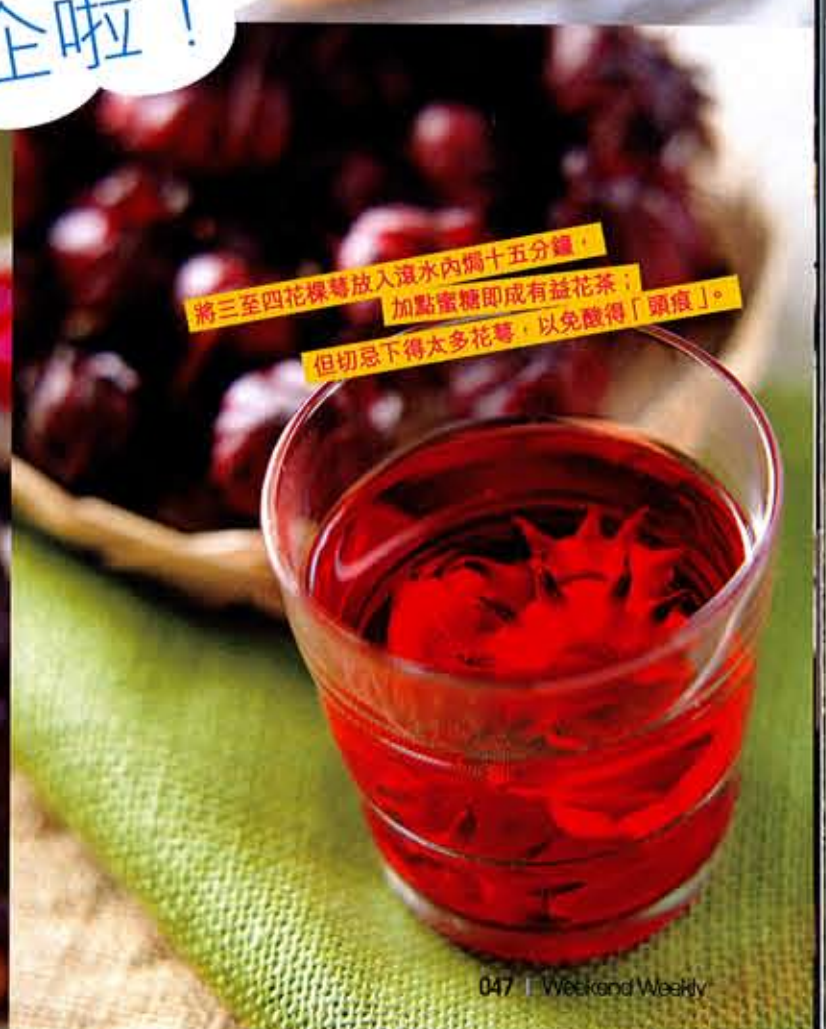
**品味洛神**  
內容：到田間採收、自製洛神花果醬及蜜餞  
日期：11月13日或11月27日(星期六)  
時間：10am-12:30pm 或 2pm-4:30pm 收費：\$145/位

**洛神茶座**  
活動內容：品嚐親手沖泡洛神花茶特飲及製作洛神醬曲奇  
日期：10月至12月  
(必須自行湊夠廿位才有得玩，星期一至日均可安排)  
時間：10am-12:30pm 或 2pm-4:30pm  
收費：\$68/位，學生或長者 \$58/位

**綠田園**  
地址：粉嶺鶴藪村18號 電話：2674 1190  
交通：粉嶺火車站乘搭往鶴藪專線小巴52B，車程約15至20分鐘，於流水管理處下車後，按路牌指示沿車路步行三分鐘。



洛神花醬味似紅桑子，塗麵包最咁，  
記緊自備靚靚玻璃瓶。



將三至四花標糖放入滾水內燜十五分鐘，  
加點蜜糖即成有益花茶；  
但切忌下得太多花標，以免醜得「頭痕」。