

■導師吳美添(右三)與市民一起採收紅寶石般的洛神葵,收穫豐富。



十月收成期
自製小食泡茶

親親大自然 學種洛神葵

秋意轉濃,涼風送爽,一家大小在假日出動,親親大自然就最好不過。如果覺得到郊外遠足和參觀動物農舍了無新意,可有想過親臨田野,學習栽種及採收「植物界紅寶石」洛神葵,以及用其製作小食?

記者:陳渭茵 相片由綠田園提供

洛神葵又名洛神花、玫瑰茄及紅角葵,其花萼亦如其名,色澤奪目耀眼,有「植物界紅寶石」之美譽。任粉嶺綠田園兼職導師近七年的吳美添表示,洛神葵的花期為每年七至十月份,待淡黃色的花朵枯萎二至六星期後,花萼與小苞片會長大增厚,形成大家日常食用的肉質花萼。

可製乾果小食

本月為採收洛神葵的理想時期,皆因其食用肉質花萼於每年十至十一月份最成熟,而一棵健

康的洛神葵更可採摘四百至六百個果實。吳美添指,今年在綠田園的收成亦甚樂觀,料已有近二千多顆紅寶石閃爍於田野之中。

洛神葵除了顏色鮮艷奪目,外表吸引之外,本身亦具食用價值。大家平時在市面上常見的洛神花蜜餞,原來也可以自製而成。導師指,只須用筷子取出新鮮洛神花萼內的果實部分,保留其肉質花萼,再以五十至六十度的熱水浸至軟化,略為吹乾後,便可加入砂糖及蜜糖醃製兩星期,成為爽口甘甜的小食。此

外,更可利用洛神葵製作果汁、泡茶及果醬等,或製成曲奇餅等,據指更有清熱、降血脂及解渴止咳等功效。不過導師提醒,始終個人體質有異,功效未必人人顯著。

粗生植物須充足陽光

不少人亦有疑問,在家居種植如此美艷又用途多多的洛神葵是否可行呢?吳美添表示,洛神葵為大型灌木,最多可生長至兩米高,一米半至兩米闊,故需要頗大的種植空間,亦需要充足的

陽光。大家在家中可以嘗試種植,建議初時選用約十二吋的花盆,待幼苗長成高約二至六吋,再選一些壯枝移植,其後則可用一個大皮蛋缸置於露台待其自然生長。

「洛神葵是非常粗生的植物,只須確保有充足的陽光,基本上不必特別的料理。」吳美添補充,本港的天氣適合栽種洛神葵,惟於八至九月份為風季,照顧上要格外留神。



粉嶺綠田園 學習耕種樂

遠離煩囂

洛神葵屬錦葵科木槿的一年生灌木,一般於三月份下種,至十二月份完成生長周期。相傳原產地為印度,吳美添指泰國、新加坡、馬來西亞等亞熱帶國家,及南美的巴西、牙買加等地均流行種植。

至於綠田園則於〇六年始有大量種植洛神葵,主要為台灣種及泰國種:「前者的食用花萼色澤鮮紅,形狀既尖

且長,最宜用作製茶之用。後者色澤較深沉,花萼肉質較硬,入口爽脆,用作製蜜餞就最好不過。」

想一嘗新鮮的洛神葵,又怕自己不懂種植,大家可參與由粉嶺綠田園舉辦的「洛神葵豐收假期」或「洛神茶座」。由本月至十二月,將有導師親授栽種及採收洛神葵之技巧,參加者更可親嘗沖泡洛神葵特飲及製作其小食的樂趣。查詢:2674 1190



■洛神葵還可製作成各式飲品及小食,叫人垂涎欲滴。