

在這秋冬時節，除了大閘蟹，還有其他時令美食值得我們品嚐；我就選擇到田裏去，摘下一朵朵正值豐收期的洛神葵，再用簡單三個步驟，將紅彤彤的新鮮花萼，製成簡單的美點，吃着吃着，每一口也是大自然的健康氣息。

文：黃若茵 圖：何健勇



■ 摘取洛神葵時，要將剪刀貼近花的底部。

■ 置身於在萬綠叢中的嫣紅洛神葵，光是觀賞已覺悅目。



■ 將新鮮的洛神葵放在陽光下或通風處，待一星期便可曬乾。

蜜餞·果醬·花茶

即摘洛神葵 甜蜜三部Cook

健康食材 多加甜味

對於洛神葵這種植物，大家或許會感到陌生，因為它是近年才引進香港，別說走進田中採摘，很多人見也未見過。10月至12月是洛神葵的豐收期，生長得特別茂盛，綠田園最近舉辦了「品味洛神」活動，讓參加者親身走到田間，採收嫣紅的花朵，之後還可以利用其花萼炮製簡單美食。原來洛神葵的花萼十分健康，含有具抗氧化功效的多酚類化合物，可降低血脂及預防心臟血管疾病，而它的汁液屬於微鹼性，有助平衡腸胃內的多酚類化合物，可於洗淨後直接食用，但味道極酸，所以適宜多加甜味，製成果醬、蜜餞或花茶等。平衡其酸度，成為酸酸甜甜的健怡美點，以下便為大家示範如何製作吧！

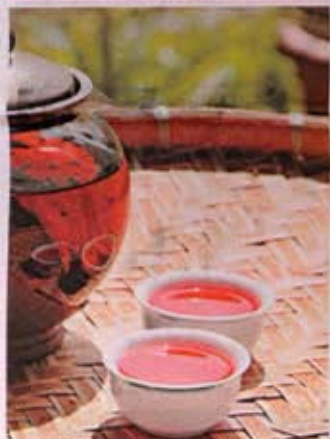
Info 品味洛神

日期：11月13日（六）或
 11月27日（六）
 時間：10:00am至12:30pm或
 2:00pm至4:30pm
 價錢：\$145/位
 地址：粉嶺鶴鵝村
 18號綠田園
 查詢：2674 1190

即食乾果何處尋

坊間甚少新鮮的洛神葵，健康食品店點數雖有供應製成乾果的洛神葵零食，是自家品牌出品。洛神葵果乾（\$14/包）略帶酸味，是不錯的小食。

洛神花茶



可用新鮮或曬乾的洛神葵，後者則可保存更久。泡好的花茶可按個人口味，加蜂蜜或薑片等飲用。讓飲也別有一番滋味。

材料

乾洛神葵 10顆
 水 300毫升

做法

1. 將新鮮洛神葵置於陽光下一星期並曬乾。
2. 乾洛神葵放於茶壺內。
3. 水煲滾，倒入茶壺內，泡乾洛神葵至出味。



洛神蜜餞

與花茶相比，蜜餞又是另一種風味，以原味花萼製作，吃到爽脆的口感之餘，味道更鮮適。由於蜜餞味道較濃縮，可開兩至三倍水飲用。

材料

洛神葵 200克
 原蔗糖 100克
 蜜糖 2湯匙

做法

1. 摘下新鮮的洛神葵，剪去多出的莖。
2. 用筷子將中間的果實推走，洗淨。
3. 洛神葵與原蔗糖相間鋪在玻璃瓶內，最後在面層放蜜糖。置於雪櫃約十四天便可享用。



洛神果醬



跟一般果醬的製法相近，但洛神葵比其他水果酸，製作時可多加一點糖，製成後宜存於雪櫃。將果醬塗於麵包或餅乾，已是十分可口的小吃。

材料

洛神葵 40顆
 清水 1/3杯
 原蔗糖 8至10湯匙

做法

1. 洛神葵洗淨，並除去果實。將花萼切碎，置煲內加入清水。
2. 以中慢火加熱並攪拌約十分鐘至釋出果膠，加入原蔗糖煮至溶解便可離火。
3. 趁熱倒入玻璃瓶，蓋好將瓶倒轉5分鐘，放入雪櫃隨時享用。

