



秋日 情迷洛神

洛水之神，是曹植心目中的代色佳人，在現代，不知是哪一位再世陳王，替這殷紅的花朵取了一個如此貼切的名字。晶瑩的紅色在杯中吐艷，就如洛水的女神顛倒眾生。秋天一杯洛神花飲，就如美女一樣讓你煥發心神。



紅色的寶石

洛神花別名眾多，最為人知有洛神葵、山茄、木芙蓉等，就連英文 Roselle，也像極了美女的名字。洛神花原產於印度、馬來西亞等熱帶地方，在18世紀讓人發現後，慢慢在東南亞開枝散葉，因為易生易種，不需要特別打理，少蟲害的優點，深得有機農友的喜愛，更在有機風氣盛行的台灣落地生根。雖然在十多年前已經傳到香港，但真正開始為本地的有機樂活一族所認識，還是近幾年間的事。

洛神花是一年生植物，在3-4月下旬，半年左右就會長出粉黃嫩白的花芽，像曇花一樣每天只開兩個小時左右，早上8時醒來，稍稍盛放一會，在正午太陽出現前，就已經含羞退去了。如此花開花合幾回，花瓣漸漸凋落，本來托著花兒的紅色花萼就慢慢成熟，而這紅色的寶石，正是今次我們專程到綠田園採收的主角—洛神花！



自製洛神三吃

花茶

沖泡：將2顆新鮮洛神花放入一杯滾水沖泡，滾上10分鐘，按個人口味加入有機蔗糖或蜂蜜。
煮：2公升水，15-20顆新鮮洛神花，4茶匙糖。所有材料以大火滾後轉中火煮10分鐘左右，撈起隔渣。如以花乾代替，則要多煮10分鐘。如用蜂蜜代替蔗糖，因蜂蜜不能加熱，則要在煮好放涼後才下。
* 洛神花本身味酸，加糖後甜潤酸醇，小朋友會說像梨膏糖，大人會說像山楂水，但比山楂水多了微甜香。如果覺得更清新，可以天然手工冰糖代替蔗糖。



小貼士：洛神花表面長滿細密的絨毛，有點刺手，採摘及處理的時候最好戴上手套。

蜜餞

1. 洛神花洗淨，以65°C的熱水泡一分鐘，將附在花上的微生物殺死，這個程序稱為「殺青」。
2. 隔水燻乾半小時備用。
3. 預備一個敞口的玻璃瓶，先用熱水滾消毒，將花瓣片攤碎，一層花一層糖地鋪滿整個瓶內。
4. 由於沒有防腐劑，可於最後加上一層天然蜂蜜保鮮，蓋緊已消毒好的瓶蓋，在雪櫃內放7-14天就可食用。



果醬

1. 將40粒新鮮洛神花洗淨切碎，用中至大火煮至溶化，中途記緊要一直攪動，以免粘鍋，預備少許清水，過稠的時候可以隨時加水。
2. 2至3分鐘後，洛神花中的果膠遇熱會釋出，可以熄火加糖，再開小火煮的1分鐘，至糖全部溶化即可；熄火後加有糖量糖8至10茶匙，可以防止大火把果醬煮焦，如不熄火，記緊要快手攪拌！
3. 趁熱衝入已用熱水消毒的開口玻璃瓶，蓋好並倒轉，既可消毒樽蓋，又可同時抽走樽內的空氣，可以存放更久。
4. 由於沒有添加防腐劑，保存期較短，開蓋後請儘快食用，亦可再加入純正蜂蜜作天然防腐之用。

* 果醬熱的時候是流質，放涼後會自然凝固，所以煮的時候要注意加水，不要怕果醬不夠稠而多加水，否則很易煮焦！



製成乾花後可以存放更久，一整年都有洛神相伴了！



洛神花製成茶飲後再用天然山椒、玉桂、肉桂、口啤清熱提神。



1. 秋葵是植物界中的膠原蛋白之王，深得素食人士喜愛，亦與洛神花同屬一科。
2. 稻草人靜靜守護著園內一片洛神花田。
3. 有機耕種其中一個基本原則就是要維持生態系統的自然運作，及維持生物多樣性。在綠田園內，處處生機盎然，耕牛也受不住洛神的誘惑，正在架子上大快朵頤。菓子的味道也是酸酸的，採些幼嫩的洛神花葉切碎，加入梅子蒸餾膏，更添風味！

美女的希望

去掉果實後的洛神萼片，可以泡茶，可以做醬，又可以入饅，更有清熱解毒、消腫降血壓的功效。洛神花之名，與它帶給女士們美麗的希望不無關係。洛神花含豐富的維他命、果酸、果膠，有助美容及調理身體之效。洛神花精華中的「類黃酮素」、「原兒茶酸」、「花青素」、「多酚類化合物」和「植物性雌激素」可以修護細胞、抗氧化、調理女性生理週期。酸酸的洛神花原來是微鹼性食品，可以平衡身體的酸鹼值，達到防癌的效果，身體健康，自然散發美麗。

齊來採洛神花

美女通常都經不起風霜蹂躪，洛神花也一樣，12月的北風一到，就熟熟凋謝了！趕在隆冬來之前，農友就要將一顆顆掛在枝上的寶石採收下來，再加工製成各種產品，讓大家在一年四季都能享用！每年10-12月，綠田園基金會都會舉辦洛神花採收活動，讓大家走進花田，嘗試親手採收，並即席教授製作各款由洛神花造成的美食特款。詳情可到綠田園的網頁 <http://www.producegreen.org.hk/> 了解！



同場加映：綠田園內的羊兒，最愛吃大樹落葉，更為園內的農作物提供了天然肥料。