



Cookie媽咪

老公為食，子女揀食，身為一家之「煮」，Cookie媽咪搭通全港飲食網，全心全意為一家大細尋求口福。



洛神葵製成的蜜餞，是十分健康的甜點。

# 田園體驗 自製洛神葵果醬

在一片紅彤彤的洛神葵田裏，小朋友興奮地摘下新鮮的洛神葵。

Cookie媽咪一向奉行健康飲食，囡囡因受我影響，也愛吃健康養生的食物。十一月是洛神葵豐收期，早前帶小朋友一齊到田園採摘，摘下來的洛神葵還可以製成果醬、蜜餞或花茶，有得玩又有得食，是family day的最佳活動。



可用新鮮或曬乾的洛神葵泡水，成為開胃的洛神花茶。

將洛神葵切碎慢煮至微稠狀，再加入蔗糖，攪拌成果醬便可倒入瓶內保存。

## 即場採摘 製有益甜點

洛神葵又稱洛神花，相傳它的原產地是印度，這十年間才開始引入香港，近年漸漸普遍。Cookie媽咪最先被它鮮紅的艷麗顏色吸引，後來翻查資料，發現它含有豐富具抗氧化功效的多酚類化合物，有降血脂、預防心臟血管疾病的功效。十一月是洛神葵的豐收期，綠田園舉辦了「品味洛神」的活動，我跟囡囡因一同參加，親身到田間採摘，之後更利用新鮮的花萼製成果醬及蜜餞，將此健康美味的食物帶回家慢慢享用，這更成為寶貝們的健康甜點呢！



趁周末齊到田園玩樂，心曠神怡。



## 品味洛神

日期：11月13日(六)及27日(六)

時間：10:00am至12:30pm、2:00pm至4:30pm

費用：\$145/位

內容：採摘洛神葵、自製果醬及蜜餞

查詢：2674 1190

地址：綠田園基金鶴藪有機農場粉嶺鶴藪村18號

註：每位參加者需自備一個三百克容量的闊口玻璃瓶  
如報名人數為二十人或以上，可於收成季節內自選日期舉行。