

秋日限定

OUTDOOR INSIDER!

Homemade 洛神葵果醬

製成果醬，就可以一年四季都品嚐到洛神葵滋味。煮果醬時要注意火力，不可太猛，需經常攪拌以防燒焦。而果醬的濃稠度是否適合，可以小茶匙的一滴果醬至冷水中，若不融化即可熄火。

材料 洛神葵花萼 40-50 顆、8-10 湯匙有機原蔗糖、1/3 杯清水、玻璃空瓶（可製成約 350ml 果醬）

- Step 1: 將花萼切碎與清水以中火加熱，攪拌約 7 分鐘至花萼煮熟。
- Step 2: 煮至果膠狀，加入有機原蔗糖至溶解。
- Step 3: 離火，趁果醬熱時加入已用高溫消毒的玻璃空瓶，收緊瓶蓋。
- Step 4: 蓋上瓶蓋將果醬倒放 5 分鐘，有高溫殺菌作用。待冷卻後存放於雪櫃，大約可存放 3 至 4 個月。



洛神葵果醬甜甜酸酸，塗餅乾或麵包一流，更可混合烘培獨製曲奇餅。



洛神葵達人
綠田園基金資深導師吳美萍負責講解洛神葵功效及示範如何炮製洛神葵美食。

摘得開心 食得健康

洛神葵可食用的部分，其實是花萼而不是花，它的花期由 7 月至 10 月，當花凋謝之後的 2 至 6 星期，就可採摘深紫紅色的肉質花萼加工食用。10、11 月正是洛神葵的花萼果實豐收期，每株可採到 400 至 600 顆肉質花萼！今年綠田園基金種植了 10 斗農地的洛神葵（1 斗種=7,260 平方呎），因收成理想，所以特別舉行洛神葵豐收假期活動，讓城市人親身到田間採摘，並自製洛神葵果醬及蜜餞。據知，洛神葵具抗氧化功能，經實驗證明可降低血脂、預防心臟血管疾病。減肥的朋友不妨多喝一點花茶，可作消脂；另洛神葵含豐富的花青素，具明目作用。

即摘即製 洛神葵果醬

解構洛神葵

花
呈淡粉黃色，近基部深紫紅色，其特別之處為早上盛放，但一到中午會收縮凋謝。

蒴果
花萼內藏蒴果，果內有 5 個心室，各有 7 粒種子，蒴果可用作飼養雞牛的飼料。

莖皮
呈紫紅或赤紅色，可作編織麻蓆之用。

根部
據說洛神葵根部可浸酒，有強健筋骨之效。

text: Eunice photo: Last edit: boris ardx model: Candy@Galeri 100

「春播、夏種、秋收、冬藏」是農民四季耕作種植的自然規律。踏入 11 月，剛好是洛神葵果實秋日豐收之時，不如試吓於綠田園親手採摘，再自製有機洛神葵果醬或蜜餞，兼悠閒地呷一口生津解渴的洛神葵花茶，享受秋日限定美食。



自製有機蜜餞

材料 洛神葵花萼 40-50 顆，有機原蔗糖、玻璃空瓶（可製成約 350ml 蜜餞）

- Step 1: 將已切碎的花放入約攝氏 60 度的熱水中浸泡 1 分鐘殺菌，之後用笊箕盛起隔去多餘水份吹乾。
- Step 2: 先放一層蔗糖於已消毒的玻璃瓶，再放一層萼片，重複以上步驟，並壓實各層至放滿為止，最後一層可加入 2 湯匙蜜糖，口味更佳。
- Step 3: 收緊瓶蓋，放入雪櫃約 2 星期後可食用，可存放於雪櫃約 9 個月至 1 年。

消脂明目花茶

材料 水 400ml，花萼約 8 顆，有機原蔗糖、蜂蜜或薑蓉

- Step 1: 將已切碎的花萼置於茶壺內，以攝氏 100 度沸水沖泡約 15 分鐘，水與花萼的比例為 1 比 1.5 至 3 倍，視乎喜好增減。
- Step 2: 按個人口味加入有機原蔗糖、蜂蜜、薑蓉等調味，可冷藏或加冰凍飲。

洛神葵豐收假期

洛神茶座
於農場親身沖泡洛神葵特飲及製作洛神葵小食。
日期及時間：10月至12月10am-12:30pm、2pm-4:30pm
人數：最少 20 人（適合團體報名）
費用：每位 \$68，學生或長者每位 \$58
品味洛神
親身到田間採摘洛神葵及自製洛神葵果醬及蜜餞。
日期：11月13日、27日
時間：10am-12:30pm、2pm-4:30pm
費用：每位 \$145
註：每位參加者可得洛神葵果醬或蜜餞一瓶（與自備一個 300g 容量的開口玻璃瓶）。
如報名人數為 20 人或以上，可於洛神葵收成季節內，自選日期參加。
遊人可入園自行參觀，入場費每位 \$10，但不會有導遊講解。
地點：粉嶺錦繡村18號綠田園基金
網址：www.producegreen.org.hk/
查詢：2674 1190