



活動FUN點

- 藝術 0-3歲
- 通識 4-6歲
- 學術 7-12歲
- 消閒 家長
- 體育 合家歡
- 技能

# FUN FUN 親子遊

# 齊摘養生洛神葵



• 綠田園導師吳美添指洛神花具多種藥用功效。



• 大家可帶自製果醬回家享用。



• 秋天是採摘洛神葵的季節。

文：陳珮婷 圖：星島圖片庫、受訪者提供

洛神葵又名洛神花、玫瑰茄，結果期是每年十至十一月，所以在花田裏會見到一大片紅彤彤的洛神葵花海。洛神葵顏色鮮艷，外形猶如一朵含苞待放的鮮花。綠田園導師吳美添表示，食用洛神葵前要先剪下花托，除去花內的青綠色蒴果，只用餘下的紅色花萼，所以普遍製成品也呈紅色。

## 鮮製洛神葵食品

吳美添指，洛神葵食品除了美味可口外，更有藥用價值，「具消暑降火、降壓消脂和清肝明目的功效，有助都市人預防『三高』。」而且洛神葵的汁液帶微鹼性，有助平衡體內的酸鹼值，幫助消化。

每年綠田園都會舉行「秋收洛神葵」活動，一家大小可到花田採花，享受田園之樂；導師更會講解洛神葵的種植知識，教授如何製作洛神葵果醬、蜜餞和花茶，讓甚少入廚的小朋友親自動手，體驗當農夫和廚師的雙重「樂與累」。參加家庭更可自備一個約三百毫升的闊口連蓋玻璃瓶，盛載自製的果醬和蜜餞回家，慢慢品味洛神葵的甜酸味道。



• 鮮製的洛神葵特飲，可驅除下田的疲勞。

踏入秋季，不少植物開始凋謝枯黃，但深入粉嶺的農田，卻見到一片洛神葵「花海」。來到郊外，小朋友可回歸自然，和父母一同下田採摘被譽為「植物紅寶石」的洛神葵，然後動手做特色食品和飲料，無憂無慮地做一天大自然的「野孩子」。

## 豐Show洛神葵

日期：30/10、13/11、27/11(星期日)  
 時間：10:00-12:30或13:30-16:00  
 費用：每位\$100  
 主辦機構：綠田園基金  
 查詢：2674 1190  
 網址：<http://www.producegreen.org.hk>

交通資料：  
 於粉嶺火車站乘搭52B小巴，在流水響迴旋處下車後按路牌指示沿車路步行約3分鐘，經樓梯拾級而下，2分鐘後可達農場。

## INFO

• 洛神葵的紅色花萼部分可供食用，青綠色的蒴果則須除去。

