

撰文 / 魏敏慈 攝影 / 謝永權、張佩、李日龍 美術 / 馮寶傑

洛神花

原產於印度，上世紀五十年代，作調料用。後來發現，其白色的花及紅色的果實，具有極佳的養生作用，於是洛神花茶就應運而生。



秋風起，吃花

天氣預告說，今年天氣特別冷，果然，才過10月，已出現十年最冷的秋天，喉嚨、皮膚都乾燥到不得了。最近，跑到有機農場去，紅紅黃黃的洛神花、霸王花開得燦爛，原來最好的美顏補品，已經準備好了。



早上，吃一朵新鮮洛神花

天氣乾燥就應該多喝水，不過，喝水味道太單調，加點洛神花泡成花茶，不但美味，還特別滋潤。把兩朵洛神花放入熱水裏，幾分鐘後，水變了粉紅色。聞起來，淡淡花香，很提神，酸酸的味道，生津又解渴。喝一口，早上起來喉嚨乾澀一下子好很多。以往，洛神花在本埠並不常見，不過大約十年前左右，食用洛神花這股熱潮，由注重養生的台灣流行到香港，之後很多本地有機農夫也開始種植，每年十月這個時候，陸續於本地有機農場盛放。一到清晨，花田乍現雪白的洛神花，一個早上，花慢慢凋謝，然後結成血紅色的果實。再多等幾天，待果實成熟，脹如小球就可以收割下來，泡一杯新鮮有機花茶享用。由於是有機，零防腐劑，味道營養也保存得最好。經醫學證明，洛神花含豐富維他命C，有美白功效，令人臉色紅潤，多飲，有助降血壓，美國就有醫學報告指它去脂效果出奇理想。每天早上喝一杯，連昨夜熬夜得來的黑眼圈也消失掉。



霸王花

是食中帶藥的仙人掌植物，在產量劇增的規模，擠出顏色鮮豔雪白的花，味甜而香，又有滋潤功效。聰明的中國人就把花帶下來煲湯，而這種花結成的果，就是火龍果。



晚上，嘗一口有機霸王花

轉季的時候，很多人都會煲霸王花湯，潤喉，止咳。近來多吃火鍋，飲一碗霸王花老火湯有效清熱氣。一般市面有售的霸王花，大部分都是乾貨。要買到新鮮帶花香的霸王花並不容易，因為霸王花只在半夜盛放。天一光，花就凋謝，必須趕快收割，才能保留其香花般的香味；收割下來，霸王花也只能存放2-3日。不過，在這個十月份，可以在有機農場買到新鮮即摘的有機霸王花煲湯。味道如何？新鮮的霸王花，本身有種獨特的清香，用來煲湯，味道特別香甜，濃潤，帶膠質，而霸王花入口滑溜，嚼嚙一聲，滑進喉頭，不僅滋潤降火，還有很好的滑腸、排毒功效，多喝，皮膚自然變好。

早上，賞洛神花

洛神花，吃得多，不過洛神花長得怎麼樣，不是人人近距離欣賞過。賞花地點就在粉嶺綠田園。這裏是本地較具規模種植有機洛神花的有機農場。這個秋天，第一造的洛神花已盛放，早上十時，跟著園內導師走入花田裏，紅紅白白的洛神花，種滿一大片，近6呎高的枝條，很瘦削，早上涼風一吹，花枝搖搖欲墜，很是漂亮，還傳來淡淡花香。抬頭看，枝頭冒出了白色小花，導師添哥告訴我們：「這就是洛神花，我們平日吃到紅色的洛神花，是它結成的果實。」他說，賞花要把強時間，事關過一陣子，陽光再猛烈時，花就會凋謝。果然，過了半小時，花瓣開始卷曲起來，如被揉在一起的粉紅色紙團。紙團下面會出現紅色的果實。添哥遞給我們剪刀，說順着花蒂底部剪，轉瞬間，一盆盆新鮮有機的洛神果就收割好了，像一堆紅寶石，可以用來泡茶、做蜜餞，是大自然送給我們最有效的美顏養生寶物。



綠田園有機洛神花採收團
洛神茶席 / \$68位、最少20人；可親手沖泡洛神花特飲及製作洛神花小食。
日期 / 10月至12月
品種洛神 / \$145位。採收洛神花及學習製作洛神花茶席或蜜餞。
日期 / 11月13日 (六) 或 11月27日 (六)
地址 / 粉嶺舊新村18號綠田園 / 2674 1190

哪裏有新鮮有機洛神花？

大埔農場。新鮮有機洛神花
由風和開始至12月，在不少有機農場也買得到，一般來說，一斤約\$30。推介大埔農場的「翠綠有機農場」，她出品的洛神花，很靚，真真的，顏色鮮紅，非常鮮味。洛神花買多了，吃不完，大可把它們做成蜜餞，存放時間更長，用來泡茶更簡單方便。

怎樣做洛神花蜜餞？

材料：洛神花及糖



把洛神花洗淨後，切開花的底部，用筷子戳出氣絲。

放入沸水50-60度熱水中，浸潤消毒1分鐘左右，然後取出把水分瀝乾。

預備一個消毒過的玻璃瓶，在瓶底薄薄鋪一層有糖蜜糖，再加入用手撕成小片的洛神花，再鋪一層糖，如此重覆，直至填滿瓶子為止。

放入蜜餞存放，兩星期左右，待糖完全融化，就可沖水飲用。

土作坊。新鮮有機洛神花
每斤 \$30。新鮮有機洛神花，由本地有機農場採收，保證新鮮，品質保證。配本地地產蜂蜜，配本地地產蜂蜜，配本地地產蜂蜜，配本地地產蜂蜜。



有健康有機蔬菜園。有健康有機蔬菜園
有健康有機蔬菜園，有健康有機蔬菜園，有健康有機蔬菜園，有健康有機蔬菜園。



好農夫。本地霸王花乾 \$40/包
請認好農夫推出的好農夫品牌，亦有今年剛採收的本地霸王花乾，全部來自本地農場，經手採收新鮮，但品質也有保證。



霸王花盛放的一刻，最靚最美，味道最好，便要小心翼翼趕快把它收割下來。

夜半，霸王花香

要看洛神花，時間必須要早，至於霸王花，就要在深夜。因為它很有性格，忽然開花，日出前就凋謝，所以吃的人多，但見過它盛放的一刹那，沒有多少人。而我有幸見過這個美景。晚上9點，跑到倪伯伯的有機果園，突然見他指指屋後的花棚說：「花，快要在這裏開了。」明明眼前只是仙人掌一樣的植物，多刺又乾巴巴，怎看也像野草，一點也不會長花。等了個多小時，神奇的事發生了：「仙人掌」的枝頭忽然開出一朵朵白得發光，太陽花似的，滿帶幽香的霸王花，姿態妙曼，猶如曇花一現。看我一臉讚嘆，倪伯伯說：「這花結成的果，就是火龍果了。」十多年前，這樣的美景在新界農村很常見。原來只要給它建個竹棚，就會好好生長，只因花太香，果太甜，蟲害不少，愈來愈少人種。後來，當很多新界果園改為有機種植後，由於經濟效益，索性只種火龍果。不過，倪伯伯卻不怕煩，仍然在花棚上種花，每當開花日子，天未亮，趁花最香，型態最美的時候，爬上屋棚，趕緊把霸王花收割下來，然後拿去有機農場賣。他說這般美，未吃已經滋潤了眼睛。

哪裏有新鮮有機霸王花？

健康饒源。新鮮霸王花 \$8/朵
倪伯伯的果園現時也有種植少量新鮮有機霸王花，收割後，便會送到大埔農場賣，由於花期不定，數量少，要買，大可事先查詢預訂。
大埔有機農場 // 大埔太和路消防局側大埔農場農耕合作社 // 2471 1169



有機農場。霸王花乾 \$8/包
位於大埔綠上路的健康有機農場，每年秋初都會把少量新鮮有機霸王花生曬製成乾貨，送出九龍城區出賣，味道超新鮮，一種甘香。



好農夫。本地霸王花乾 \$40/包
請認好農夫推出的好農夫品牌，亦有今年剛採收的本地霸王花乾，全部來自本地農場，經手採收新鮮，但品質也有保證。

菜園子 // 灣仔灣仔道3號向維峰第一座地下B3舖2976 4100