

洛神花 清熱紅寶石

花期：
10至12月

早起，才有機會看到洛神花開那晨之美，粉嫩淡黃的洛神花紅顏薄命，只於早上滿頭，壽命只有數天，有緣才能飽眼福，不過紅彤彤的花萼卻肯定可飽口福。採新鮮洛神花萼泡成嫣紅花茶，呷一口，酸酸的，凍飲更解渴。它的清熱降壓功效出眾，富人體所需的氨基酸、維他命C、多種礦物質，其中木槿酸能有助治療高血壓等。香港有機農夫近年潮跟掀起養生熱的台灣，紛紛種植洛神花。粉嶺鶴藪綠田園今年繼續設工作坊讓人親摘有機洛神花萼製花茶、果醬或蜜餞，更會傳授種植心得。

加入有機蔗糖製果醬，酸甜度可自行調校。



果醬不會過甜，健康得多。到工作坊當日記得自備開口玻璃樽把製成品裝回家。

到洛神花棚剪下新鮮花萼便可浸泡花茶、製成蜜餞加進生炒骨等菜式亦可。



洛神花茶味道清新，有點像山楂，非常開胃，通常浸泡數次才會無味。



洛神花味酸性涼，有效止咳、清熱解酒，降壓護肝，但血壓過低、胃病、孕婦、腹瀉者不宜服用。月經來時也須停服，否則會大量增加經血。

洛神花一般下午晝花，想看的話不能懶懶。



中醫師
許懿清

綠田園豐 Show 洛神葵

日期：16/10、30/10、13/11、27/11

時間：10am-12:30pm 或 1:30pm-4pm

費用：\$100/位

地址：粉嶺鶴藪村18號

電話：2674 1190

交通：粉嶺火車站乘搭往鶴藪專線小巴52B，於流水響道迴旋處下車，按指示步行三分鐘

網址：www.producegreen.org.hk