

2019 年 11 月

嶺南彩園

彩園通訊 第 46 期 (雙月刊)

https://www.ln.edu.hk/ihss/crd/ln_gardeners.htm



空心菜

香港的夏天持續高溫又打破了熱浪的歷史紀錄。中秋節已過，踏入霜降仍保持攝氏 25-30 度，涼爽的秋天已經在全球暖化下了無痕地擠掉。因為高溫的秋天，彩園的空心菜（又名通菜或蕹菜）長得特別茂盛，第一次在大學開花，白色的喇叭花向走過的路人宣稱：我也是大學的一員。

空心菜為旋花科番薯屬一年生或多年生草本，以綠葉和嫩莖供食用。夏秋時，空心菜大家都很熟悉，它不祇味道清香，還有很多的養生功效。空心菜中含有大量的鉀元素以及氯元素，可以幫助人們調節體內水平衡，使腸內水分充足，減少食物在腸內的堆積，從而減少便秘的發生。炒空心菜時，旺火速炒，不僅可以保持空心菜的鮮嫩，更可以保持營養素不流失。

空心菜開花，花似喇叭，白色，中央有明顯的五角星形。

印度學者交流烹飪心得

9月16日，同學們有幸與名符其實遠道而來的印度廚師 Anumitra Dostidar 和 Shalini Krishan 交流文化的機會，示範印度製作的烹飪方法。為了準備下午的即場烹飪示範，Anumitra 早上 11 時到富泰市場買了二百五十塊的五花腩、苦瓜、西紅柿和鮫魚，從彩園採摘兩根生的香蕉，真的就地取材。半個小時的講座後，廚師現場示範了六種味道的食物：甜、酸、苦、辣、鹹、澀，同學們、長者和朋友們一同共嚐，喚醒大家食物自然的味蕾。交流不同地域的烹飪技巧和文化，打破地域的界限，打破年齡的界限，一起上了一節實驗性的課程。



參觀結束後，蕭尚元老師為大家做了一堂生動有趣的中醫養生知識講座。他不僅介紹了中醫的緣起及發展過程，更多的是與師生們互動，在遊戲中將傳統養生與科學飲食知識告知大家，讓在場的每個人都受益匪淺。



參觀浸會大學中藥園

9月23日 參加服務研習處合辦 CUS3112 文學與文化研究彩園農耕及中文系新聞寫作課程同學及長者學苑的長者們，一行六十多人來到浸會大學中醫藥學院，參觀中醫博物館、天臺藥園和各類中醫實習和研究課室。

參觀嶺南彩園

10月12日 浸會大學中藥醫學院的師生們及嶺南大學中文系新聞寫作課程同學及長者共八十人來到嶺南彩園，與 CUS3112 農耕課程的同學一起耕作、澆水、收穫，體會農耕中的智慧與辛勞，更一起共渡歡樂時光。雖然平常要研讀中醫藥特性，但同學們表示能親手種植和採摘這些平時只能在書本上見到的中藥，感覺很親切，對中藥的認識也更加立體真實，淺嚐種植的樂趣。



稍作休息後，同學們坐下來和長者們交流中醫養生知識。長者們更是將自己的飲食秘方和家傳食譜教與同學，共同探討其中的作用及效果。



同時，彩園準備了自製的各種食物給大家作為茶點，長者及浸會大學的朋友也各自攜來食物，彩園有機香蕉也“搬出來”與大家分享，共嚐得來不易的食物。

通過兩間大學之間的相互交流，使我們對中醫及食療健康知識有了更多的瞭解和體認，更對人與人、人與生態之間的關係，跨代互相學習，長幼共融的互相體諒，有了許多自身思考和反思的機會。



在難得的交流下，兩間大學的學生們一起認知食物的來源，其與自然、生態之間的關係；了解長者的生活和飲食習慣，獲取設計食療方案的資料和概念。

視頻鏈接：https://youtu.be/7rOmyV_kjU



農耕課開耕

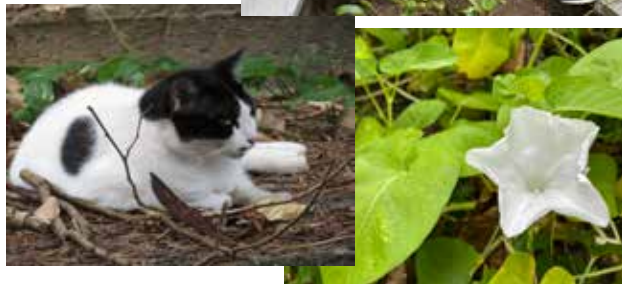


上水田野實地耕種

10月19日小文老師指導同學們幫檸檬樹雜亂的枝葉剪掉，讓他們輕鬆的吸收泥土的營養。小文老師還強調如果對著檸檬細語，他們會感受到和聽到。人與植物的心靈溝通，原來就是這麼簡單。



Photo Gallery 照片集錦



活動預告

11月18日 12:30-13:30 彩園食物分享會
12月18日 12:30-13:30 彩園午耕樂

You are always welcome to join us!

歡迎報名成為嶺南彩園農夫！



Executive Editor: Auyeung Lai Seung, KFCRD
執行編輯：歐陽麗嫦 群芳文化研究及發展部
Layout 排版：Jin Peiyun 靳培雲
Tel: 26167672 Email: ln.gardeners@ln.edu.hk