

→ 在盛夏採收蓮子期間，每星期要採收兩次。成熟供採收的蓮蓬及蓮子，僅先端微轉褐色，此時最適於採收處理。

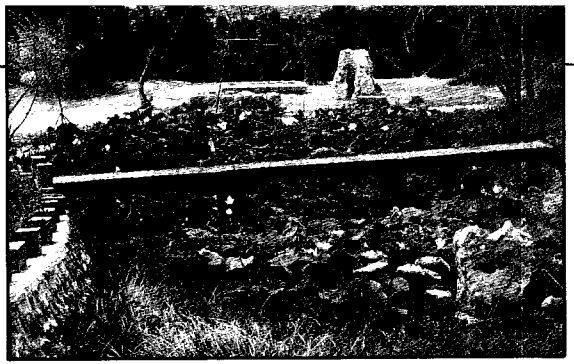
蓮的價值，不只是蓮子，從根、莖、葉、花、果實（蓮蓬）等，每一部份都實用。

根莖又稱「蓮藕」，無論生食、炒煮、燉炸，或加糯米、冰糖灌注藕節中蒸煮，作為菜餚及點心，甜脆風味獨樹一格。藕汁性甘涼，具有收斂、止血、清瘀之療效，平時飲用或生長，能清熱、涼血，滋潤胃腸。即使加工磨成藕粉，沖泡熱開水飲用，可清心安神。

翠綠、新鮮的蓮葉，曾是市場中，魚、肉販最喜歡使用的包裝材料，即使是今天，也常被墊在竹籃裏，舖陳襯托白色濃香的玉蘭花。採摘鮮嫩的荷葉，洗淨蓋在煮稀飯的鍋上，熬出來的「荷葉稀飯」，富有蓮葉的清香和碧色，具有去火、消暑、開胃、健脾效果。若是以荷葉包裹碎肉、肉片蒸煮，即有撲鼻的荷葉清香，滋味爽口芬芳。

### 蓮花瓣裹糊清炸，回味無窮

新鮮的蓮花瓣，沾雞蛋麵糊炸來吃，清香甜脆，吃了令人回味無窮。



恒春農場的生態池長滿蓮花

蓮子滋補營養，燉湯、煮甜食，很受一般人歡迎。如果買回的是新鮮蓮子，若未挑除蓮心，可將它置於淺盤上，盤底舖上兩張棉紙（衛生紙亦可），吸飽水保持濕潤，就能發芽成苗，約經一個月，就成美麗的擺飾植株。

剝掉蓮子的蓮蓬，曬乾後熬水，加冰糖愈煮，飲之可去熱、退燒、治流鼻血的功效呢！

整株蓮花，從莖到葉等各部位的用途，已達淋漓盡致的境界；而在「美」的觀點上，也獲得很高的評價。水面清圓翠綠生鮮的蓮葉，就是美，而蓮花的美艷清麗，自是不用再說。花落後，造型獨特的蓮蓬在花瓣盡落後獨立水面，禿枝曲折，另有一番風情。

蓮花高潔的品質，一直為人們所推崇，中國人將它視作「君子之花」，並看作「吉祥之花」，非常地鍾愛。

## 火鶴花健康種苗供應專業

### 讓您種的成功又安心：

- 品種優良，豐產穩定，歷經考驗，市場佔有率第一。
- 種苗清潔，未帶特定線蟲，經政府檢查合格。
- 供應種苗，附加全程栽培技術服務，避免失敗。
- 感病火鶴花園更新，優先並特價提供種苗。

政府許可種苗業

**福鶴花卉農場**

地址：台中縣新社鄉大南村興中街54號

電話：04-5812349-08-7870023

傳真：04-5812349-08-7870137