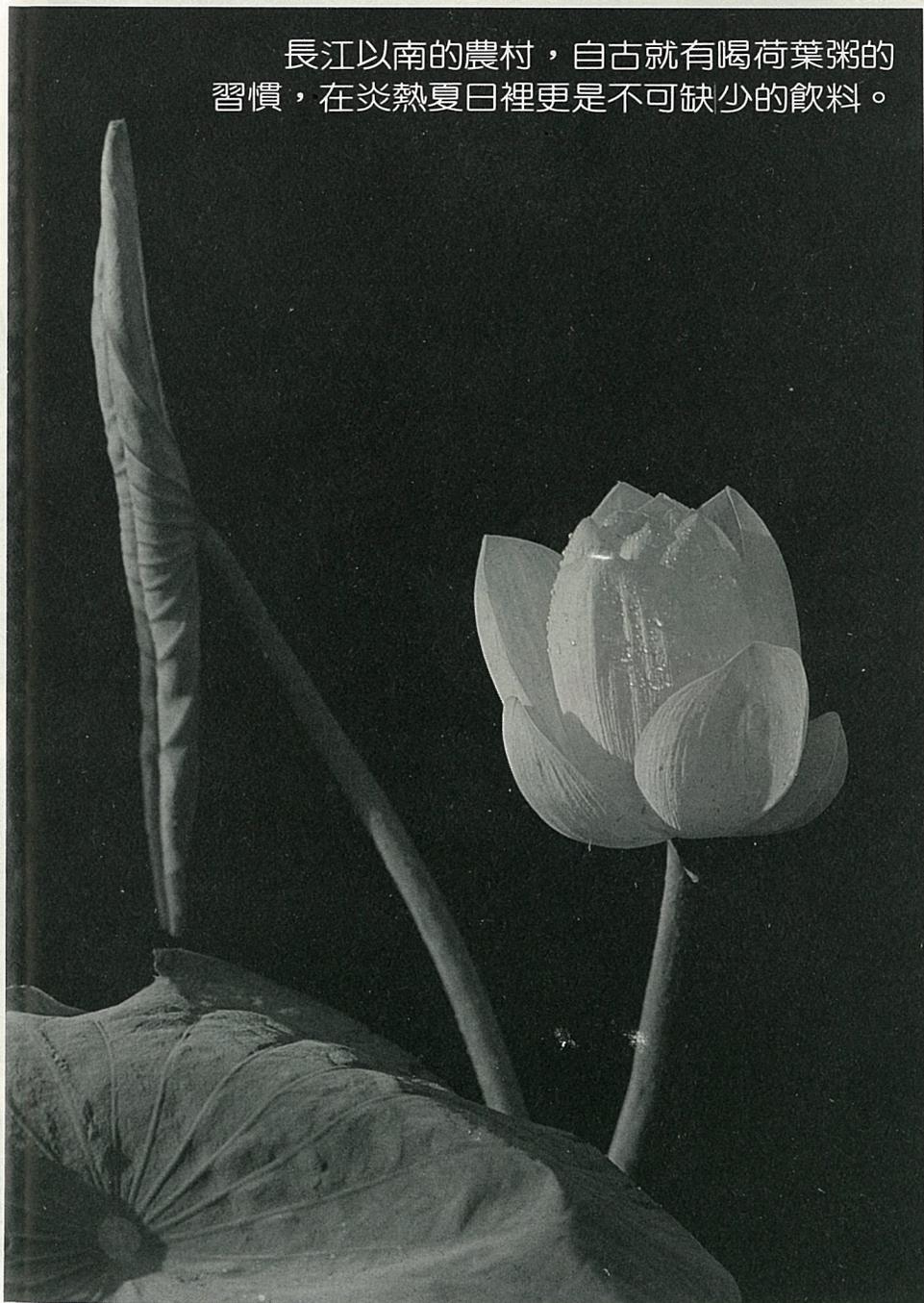


消暑聖品

# 荷葉

文：邱健人 攝影：林學金

長江以南的農村，自古就有喝荷葉粥的習慣，在炎熱夏日裡更是不可缺少的飲料。



**睡**蓮科的蓮，又稱荷。主要產於湖南、湖北、福建、江蘇、浙江等省。在本省不但到處可以看到蓮的踪影，且蓮的食物如蓮子、藕節，以及做為藥用的石蓮子、蓮芯，也是很普遍的東西。

除了上述部位供食用外，荷葉也是十分理想的食材。荷葉剛摘下時，色澤鮮綠，曬乾轉為焦黃；但是，不管鮮綠或焦黃，烹調後都帶有一股清新的荷香，常見菜肴有荷葉排骨、荷葉粉蒸雞（鴨）等名菜。

中醫認為蓮葉味苦性平，色青氣香。鮮葉可解暑、清熱，可煎湯代茶；乾葉能生發元氣，助脾開胃，是很好的補脾藥。

最近更從荷葉分離出生物鹼及黃酮等有效成分。這些成分不但有擴張血管的作用，而有降血壓的功效。

此外，由於可降低血液中的血脂、膽固醇等成分，故有減肥作用。特別是罹患心性高血壓的肥胖患者，每天只要喝含有乾荷葉湯或粥。不必進行節食，血中脂肪亦可降到正常 600 毫克以下。

總之荷葉，不但可清熱解暑，去鬱血而能降低血壓、血中脂肪，並且達到減肥的目的。

作荷葉菜時，用新鮮荷葉或乾荷葉，香味差別不大，均可產生一股清逸的荷葉味。不過最好先用開水川燙，尤其乾荷葉，還得先用冷水浸軟。

廣東的傳統食品中，有一種叫“荷葉飯”，是用荷葉包糯蒸製的，不但別有風味，而且可健胃腸。另把鮮荷葉蓋在沸騰的稀飯上，染其色香，煮成的荷葉粥，夏天吃起來，尤其消暑怡人。■