

吃蓮

蓮真是人類的好伴侶，長長炎夏，努力的展現出塵脫俗之美，力氣用盡後，又結出甜美籽實。花蓮區農改場的林妙娟小姐，利用蓮的各部分——花、葉與籽實，為本刊讀者製作5道“蓮花佳餚”，你也可以學著做喔！有關蓮藕食譜部分，可參閱鄉間小路17卷33期。

蓮葉糰

材料：嫩蓮葉3片，糯米粉1斤，水1½杯，鹽½茶匙，油1湯匙，紅豆沙10兩，老蓮葉2片。

做法：1.嫩蓮葉洗淨，以沸鹽水燙過切小片，用果汁機加水攪打成泥狀。
2.打好泥狀倒入糯米粉中，加鹽、油，揉成糰狀，分成20塊，包上豆沙餡。
3.包好餡之糰外圍抹油，置於已抹好油的老蓮葉上蒸20分鐘即可。



蓮花炒蝦仁

材料：蓮花5朵，蝦仁半斤，小黃瓜2條，蔥3根，蛋白半個，太白粉2茶匙，鹽½湯匙，油4湯匙。

做法：1.蝦仁洗淨，滴乾水分，拌上蛋白、太白粉，過油待用。
2.蓮花瓣洗淨，小黃瓜斜切片，蔥切段。
3.起油鍋下蔥炒香，入小黃瓜、鹽並滴些水炒幾下，再下蓮花、蝦仁拌炒均勻即可。





桂圆蓮子粥

材料：生鮮蓮子1杯，糯米1杯，桂圆肉 $\frac{1}{4}$ 杯，冰糖 $\frac{1}{2}$ 杯，高粱酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙，水8杯。

- 做法：
1. 糯米煮成飯。
 2. 水開加入蓮子、飯一起熬煮成粥，再下冰糖煮溶。
 3. 桂圆肉以1杯沸水泡開，倒入粥中，並滴入高粱酒拌勻。



蓮葉蓮子香飯

材料：生鮮蓮子6兩，蓮葉1片，糯米1斤，絞肉6兩，蝦米2兩，香菇6朵，炸油蔥4湯匙，油6湯匙，鹽2茶匙，醬油2湯匙。

- 做法：
1. 糯米泡水4~6小時，蒸熟。
 2. 蝦米泡水，香菇泡軟切細丁，生鮮蓮子煮熟。

3. 起油鍋下鹽、香菇、蝦米炒香，再下絞肉、油蔥、醬油拌炒幾下，最後入蓮子、糯米翻炒均勻。
4. 蓮葉洗淨，包裹炒好的油飯，以大碗裝置入蒸鍋中，以大火蒸15分鐘。
5. 吃時打開蓮葉，即有香噴噴的蓮葉蓮子香飯。



涼拌蓮花

材料：蓮花1朵，洋菜半條，小黃瓜1條，洋火腿大型4片。

調味料：蔥屑、蒜泥、辣椒末各 $\frac{1}{2}$ 湯匙，醬油2湯匙，麻油1茶匙，醋1茶匙。

- 做法：
1. 蓮花瓣洗淨切絲，小黃瓜洗淨切絲，火腿切絲。
 2. 洋菜切段，以8分熱沸開水燙一下，立即撈出泡於冰開水中，待涼撈出。
 3. 所有材料擺置於盤上，調味料拌勻倒入，吃時拌勻即可。