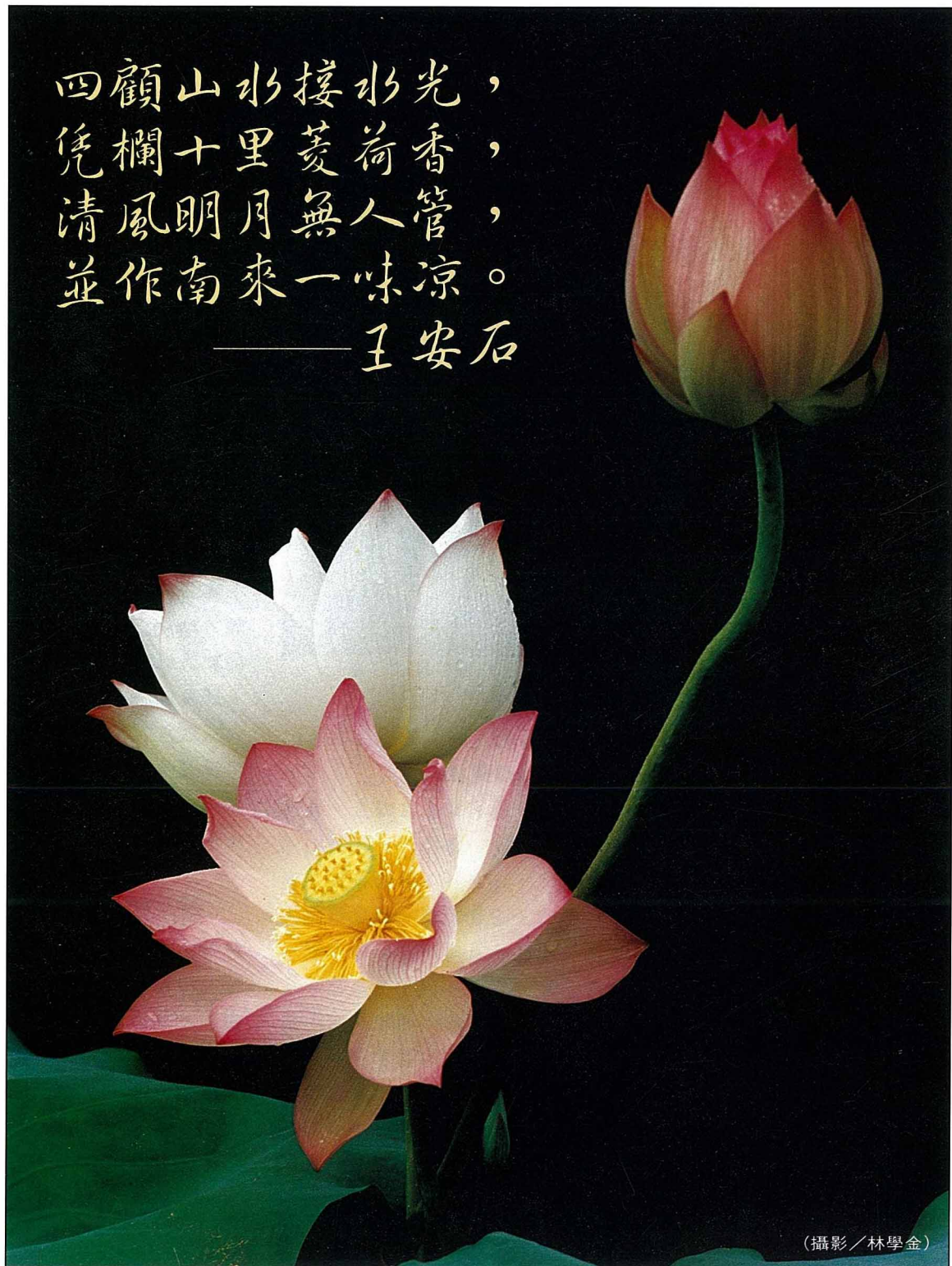


清麗脫俗的蓮花

四顧山水接水光，
凭欄十里菱荷香，
清風明月無人管，
並作南來一味涼。
——王安石



(攝影／林學金)

六月是季夏，也是盛夏，酷熱的天氣此時幾乎已達到極點，雖然本月是許多樹木生長最旺盛的時刻，但面對囂張的夏神及拼命散發熱與光的太陽，生物們也不禁熱得垂頭喪氣，紛紛尋找涼快的地方躲避，這個時候，最期盼的應該是在水潭溪畔，痛快的泡上個半天，享受一下水中的清涼。

在我國江南地區，炎熱的溽暑裡，更有一消暑盛品，那就是蓮花。王安石的《晚樓閒坐》詩裡提到：「四顧山水接水光，憑欄十里菱荷香，清風明月無人管，並作南來一味涼。」那該是多麼愉悅且令人嚮往的情景哪！六月份的當令花卉，正是有「水花魁」之稱的蓮花。

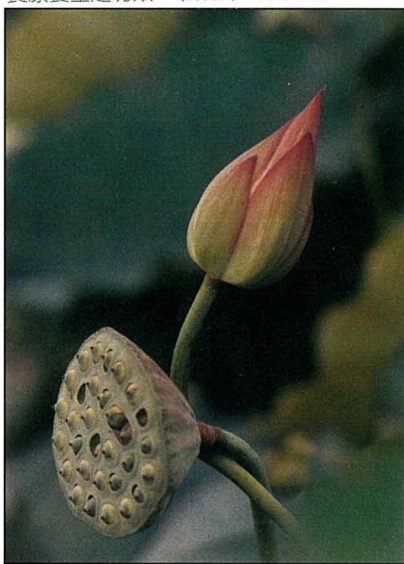
出水芙蓉 潔淨最高象徵

蓮花是中國人最喜愛的花卉之一，自古即有蓮花的栽培記錄，舉凡荷花、菡萏或是芙蓉都是蓮花的別稱；不同的地方有不同的稱呼，例如江東人稱荷花為「芙蓉」，北方人則稱之為「荷」，都是由於習俗不同之故。中國人愛蓮，讀書人更愛蓮，認為蓮花「出污泥而不染」，如同君子的人品般是相當清高澹泊的，因此又將蓮花比喻為「君子之花」。許彥周詩話：「世間花卉，無逾蓮花者，蓋諸花皆薰風暖日，獨蓮得意於水月。其香清涼，雖荷葉無花時亦自香也。」對於蓮花可說是推崇備至了。

和蓮花關係最密切的應該是佛教了，例如人們喜歡將僧侶的方服叫作「蓮華服」，佛菩薩的

法座為「蓮座」，甚至有一佛教教派淨土宗稱為「蓮宗」，在泰國等佛教國家更將蓮花供佛視為最誠摯的尊敬，可見蓮花與佛教是息息相關的。據說古時候平陽縣靈鷲寺裡，有位妙智和尚，養了一隻貓，每當妙智和尚唸經時，貓兒即蹲在旁邊靜靜地聽。後來，貓死了，被埋在院子裡，不久，竟在葬貓的地方長出一株蓮花來，好奇之人挖開一看，發現蓮花竟然是由貓的口中長出來的，看來，這隻貓也往生淨土了！

蓮的花、葉、藕節、蓮蓬及蓮子等都具有食療養生之功效。(攝影/林學金)



六月花神 探蓮美女西施

在蓮花盛開，也是採蓮季節的六月，江南民間的女子們即駕著小扁舟，來回穿梭於蓮葉之間，一面採集蓮子，一面呼朋引伴互相對唱著情歌，暗暗物色著終生的良伴；在這之間，就有一位美麗的女子——西施——被看上啦！

西施原本是諸暨苧羅山一個賣柴人家的女兒，平時上山砍柴，下水採蓮，是一個快樂無憂的女孩。越國宰相范蠡看上她的美

貌，把她帶進宮中，經過3年的訓練，美麗的西施變成女情報員，被越王勾踐派到吳國，向吳王夫差大獻美人計，成為吳、越爭霸的政治籌碼。吳王沈迷於美色而亡國，西施也變成忍辱負重、協助越王勾踐滅吳的功臣人物。

同樣是美麗的容貌，卻被賦予南轅北轍的意義。吳王死後，西施的去向成謎，有人傳說她跳河殉情，也有人說她完成任務之後，和范蠡遠走他鄉隱居去了。然而無論如何，人們總會記住這個由平凡女子變成國君寵妃的西施，曾經是個採蓮的女子，也因此，西施被穿鑿附會為蓮花花神的化身，讓人永遠記住這位奇女子。

蓮與睡蓮 葉片即見分曉

說到蓮花，許多人會將之和「睡蓮」混為一談，無法分辨兩者間的差別。其實這兩個作物是同科（睡蓮科）不同屬的植物，除了同為水生植物、同在夏季開花之外，兩者在形態上有相當大的差異。

蓮（*Nelumbo nucifera* Gaertn）又稱為荷或是荷花，本省則主要以荷花來稱呼它。荷花最明顯的差異點即是其葉圓形，無缺刻，屬於立葉，高出水面，迎風搖曳，花也多浮出水面，結的果實為堅果，內有種子一粒，即是俗稱的「蓮子」，其地下莖為根莖狀，叫作「蓮藕」，皆可供食用。藕、藕節、葉、葉柄、蓮蓬及蓮蕊皆可入藥，具有清熱止血的功效，蓮心有清心火、強心降血壓的效果，另外蓮子亦

有補脾止瀉、養心益腎等強壯作用。

至於睡蓮 (*Nymphaea tetragona* Georgi) 又稱子午蓮，花及葉都飄浮於水面上，葉為心臟形或卵橢圓形，基部有深缺刻，是睡蓮與荷花在形態上最易辨識的特點，另外，睡蓮的果實屬於漿果，內有種子多粒。睡蓮原產於南美洲沼澤區，品種繁多

蓮花全株 無一不具用途

蓮花原產於印度，傳入我國的時間相當早，是個相當實用的植物，從頂至莖幾乎沒有一個部位是廢物。蓮的地下莖「藕」是絕佳的水果、菜餚；荷葉除可入藥之外，並可用來包紮食物；花可供人觀賞；而其子即蓮子，尤

，如蓮葉包裹蒸煮成的蓮葉蓮子香飯，及宴席結束時那道桂圓蓮子甜湯都是相當受歡迎的美味。除此之外，蓮花也可以入菜，如涼拌蓮花、蓮花炒蝦仁等都是色香味俱全的佳餚哩！

目前本省荷花栽培最多的地區當屬台南縣白河鎮，另外花蓮光復鄉也正在全面推廣示範蓮花池，大有後來居上的架勢，這個



睡蓮原產於南美洲沼澤區，與蓮花同科，但不同屬。

，有些品種有白晝開花、夜間閉合的睡眠現象，是名符其實的「睡蓮」，又有「睡美人」之稱。

睡蓮一般純供欣賞用，只有根莖部份可供入藥，具有補虛止血、治精神衰弱及刀傷等療效。目前睡蓮除在池塘觀賞及切花用之外，更有所謂的「迷你睡蓮」或「碗蓮」品種，可種植在小容器內，置於案頭或花架上培養，別有情趣外，更為盛暑帶來許多清涼哩！

其是食物中的仙品，嫩時摘食，香脆甘美，熬羹燉湯也是上品，無怪乎李漁在他的笠翁偶集中論蓮是「群美兼備」。

杜甫詩：「竹深留客處，荷淨納涼時。公子調冰水，佳人切藕絲。」讀其詩，蓮花的清香似乎也迎面而來，對於蓮的美味，當然更令人垂涎三尺了！在台灣，不難嚐到蓮製食品，大家印象最深刻的應該是來碗用冰糖熬煮、鎮得冰涼涼的蓮子湯吧！另外

時節正是荷花萬朵盛開的壯觀時刻，民衆不妨利用假日前往欣賞。至於北部的朋友，如果嫌這兩個地方都太遠，那也無妨，利用假日起個大早，到台北市立植物園去逛一圈，將會發現那片荷花池的荷花也正努力地大展嬌顏，百花齊開哩！