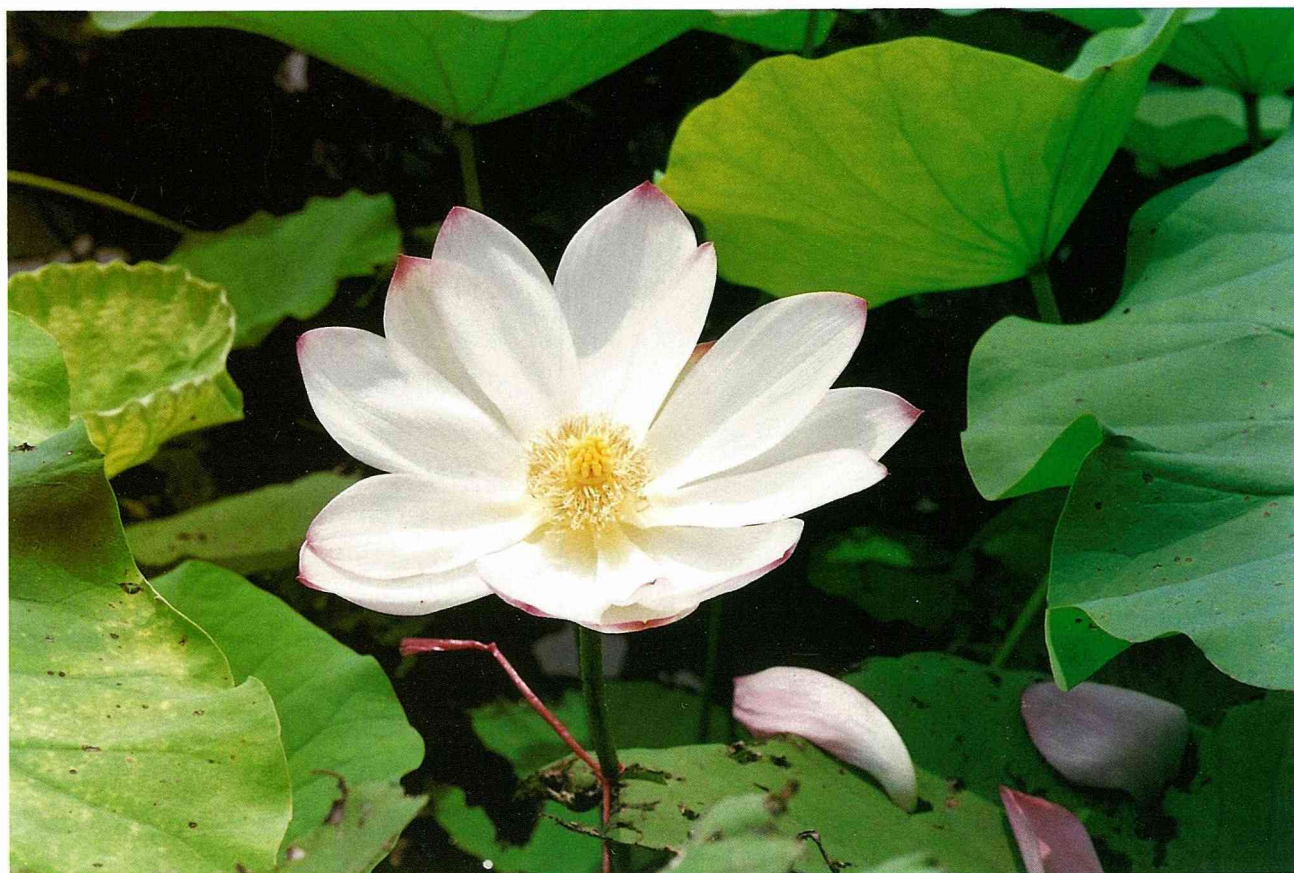


# 現代愛蓮說



變異的中國蓮(花瓣白化，雄蕊雌蕊也不正常)

**蓮**是一種古老的植物，又名荷花，但與睡蓮不同。早在1億4千5百萬年前世界上就有蓮存在了，雖然如此，目前世界上僅存的蓮屬 (*Nelumbo*) 植物卻只有2種，一種是開黃色花的美國黃蓮，主要分布在北美；另一種是開粉紅色及白色花的中國蓮，主要分布在亞洲，一般所稱的蓮即指中國蓮而言。其實這兩種蓮除花色明顯不同外，在形態上並無甚大差別，互相雜交亦可產生種子。目前美國黃蓮仍處於

半野生狀態，而中國蓮則早已廣泛應用於栽培上，尤其在中國的栽培至少有2500年之久，並且衍生出許多品種。

## 古典中國蓮天生異稟

早在100多年前植物學家就發現蓮有許多「異於常人」的地方，例如特殊的葉序及具有一般雙子葉植物所沒有的散生維管束等等，然而，最為人津津樂道的，還是它特殊的花朵構造。它的花朵單生，卻具有多數分立而生的雌蕊群埋藏在花托中，同一朵

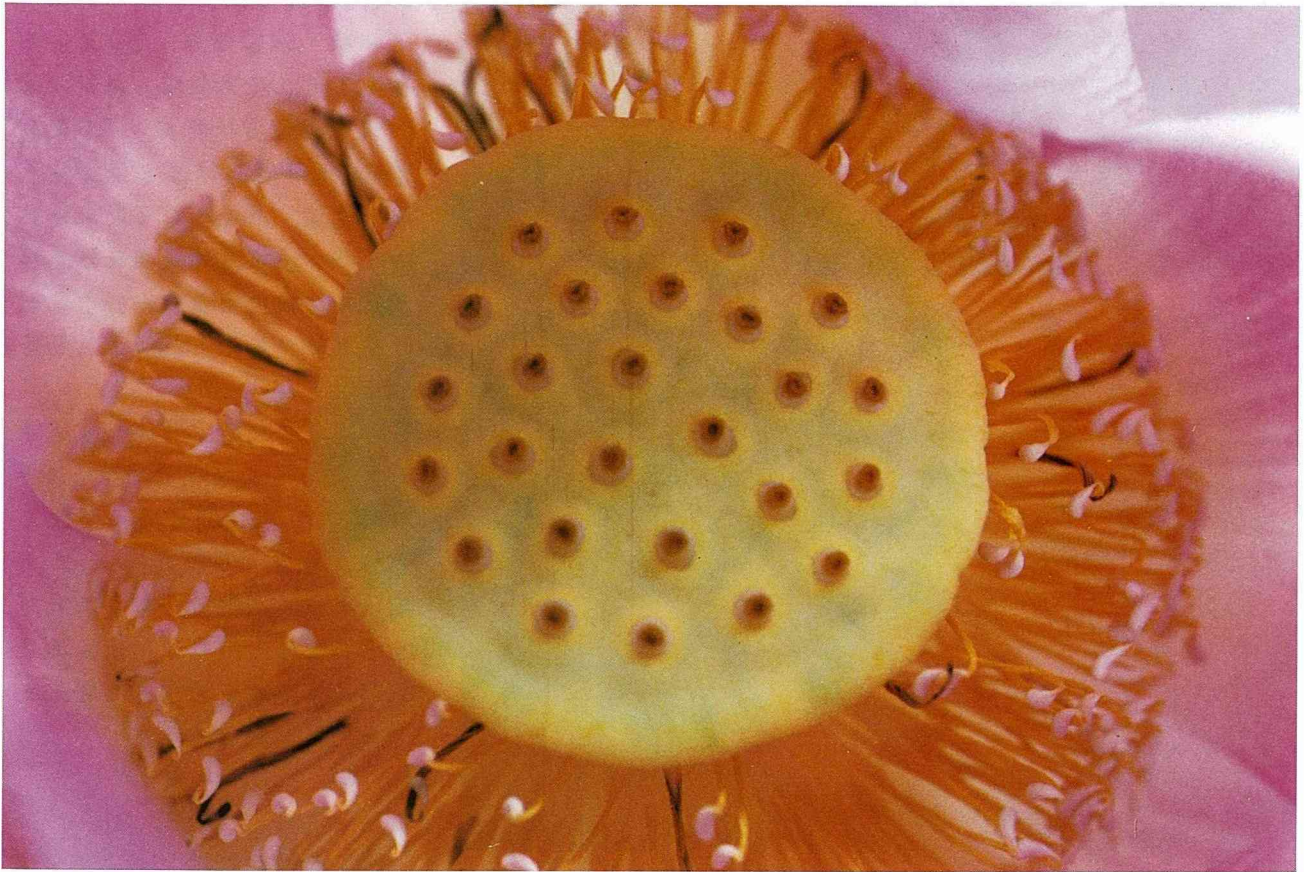
花內的每個雌蕊都有自己的柱頭、花柱及子房等完整的構造，同一朵花的眾雌蕊構成蓮的雌性生殖器官——雌蕊群；另一方面，蓮的雄蕊也很特別，當您看到花托周圍所環繞的眾多雄蕊（大約200個）時，可別把雄蕊先端的白色小球當成花藥了，它是蓮所特有的雄蕊附屬物，真正的花藥是小白球下方黃色長條形的部分。早期植物學家認為雄蕊附屬物與蓮花朵內溫度升高有關，但最近的研究發現，若摘除雄蕊附屬

物會降低蓮花大部分的香氣，所以推測它是分泌和散發香氣的腺體。

蓮的莖橫臥在地上，稱為根莖。根莖在生長前期細而長，稱為「莖」或「蓮鞭」，生長後期

台南縣白河鎮及其周緣一帶，主要品種是「見蓮圓粒」及「見蓮長粒」種，兩者花皆粉紅色，都屬於子藕兼用種，也就是夏季開花結子，冬季掘藕製粉，一舉二得；另外各地零星栽培的「菜蓮

，種皮內是二片白色的子葉，即一般蓮子的食用部位，子葉內有綠色的胚芽，稱蓮心，其味苦，常作藥用，有退火解毒之效。由於蓮子外圍具有堅固的果皮，使蓮子在自然界中較不易發芽，須



蓮的雄蕊群(外圍部份)及雌蕊群(中央部份)

開花後所長的根莖較粗短，稱「藕」。根據蓮各品種主要的用途不同，可分為子蓮、花蓮、藕蓮三類。故名思義，子蓮類的品種主要用於採收蓮子，它的藕通常稍小，而開花多，結實數多；藕蓮主要用於產藕，其花通常少，藕肥大；花蓮則主要用於觀賞，其花型及花色較有變化，如重瓣性及鑲邊等等，或是體型較小，如「碗蓮」就是可栽培於碗內的迷你蓮。

本省所栽培的蓮主要集中在

」為藕蓮類，主要用於採藕供煮食作菜用，其花較少，為白色。

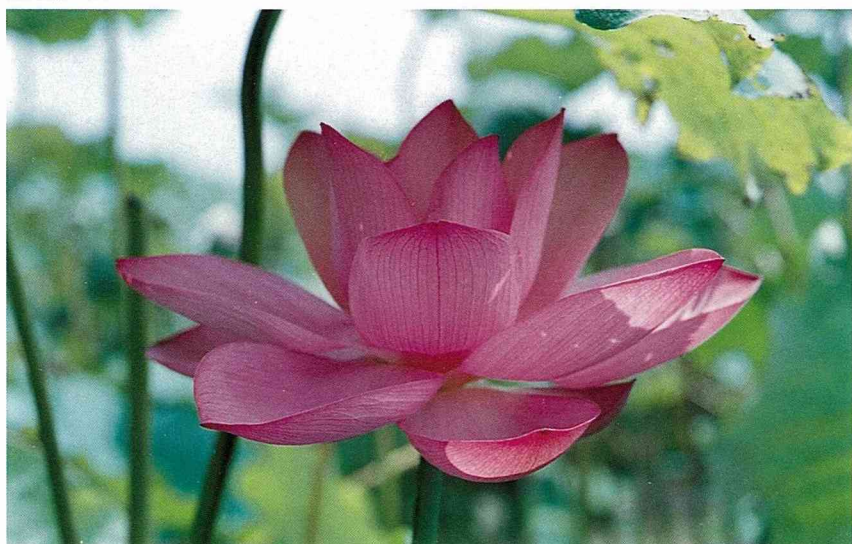
### 長命蓮子退火解毒

蓮的種子壽命很長，可保存極久，原因是它有堅固的果皮保護，它的果皮在新鮮時為綠色，乾燥後呈褐色。當花謝後，花托就發育成蓮蓬，而有果實在當中，每個蓮蓬內的果實數可從數顆至三十幾顆不等。每顆果實在剝除果皮後含有種子（蓮子）一顆，包括最外一層透明膜狀的種皮

待果皮腐爛後才可發芽。所以如果您想以種子繁殖，須先割破果皮或在果頂切一小洞，便利它吸水發芽。從播種發芽到開花約需2至4年的時間，所以一般農民栽培都是利用營養繁殖，也就是取蓮藕或莖來繁殖。一般在春節過後至清明間種植，而在6月間開始有花陸續開放，花期可持續到8月。



開花第1天



開花第2天



開花第3天

## 夏日清晨蓮花開

夏季是賞蓮的季節。單朵蓮花可開放3~4天，在清晨4~5點天尚未亮時即開始綻放，近午逐漸閉合，直到隔日清晨再開。開花的各天花姿亦有不同，開花第1天的清晨僅在上方開一小孔，呈杯狀，似鬱金香；第2天完全盛開，並且花藥裂開，花粉散落，吸引大量蜜蜂採擷；第3天至第4天花瓣逐漸掉落，並且花色逐漸變淡。另外，常可發現變異的花朵，最常見的是部分雄蕊轉成花瓣，使內圍多出一些小花瓣，還有雌蕊變形，花瓣白化等情況出現。

通常一天當中最適合賞蓮的時間在清晨天剛亮的時候，約6~8點間，此時花朵開放至最大香味最濃鬱，且陽光尚不強。8點以後光線漸強，花瓣會稍微失水，而且逐漸閉合。不過在陰天或開放在蔭涼處的蓮花其開放及閉合的時間都會稍晚。

### 〔附〕 蓮的藥效與食法

- 蓮蓬煮水後飲用，可治流鼻血。蓮蓬可乾燥貯藏備用。
- 蓮葉可作荷葉粥，煮粥時將荷葉蓋在上面，粥會有荷葉香。
- 蓮葉蒸肉：用新鮮或乾燥後的荷葉切成適當大小，包裹已調味好的碎肉，蒸熟後肉有荷葉香。
- 藕粉食用法：水滾後將藕粉撒佈其上，稍微攪勻，煮至透明狀後熄火加糖，熱飲或冰涼後飲用，為夏日飲品，可消暑，並對氣管有益。

# 白河蓮子成熟時



荷葉田白河鎮

**台**南縣白河鎮是全省栽培蓮子最多的鄉鎮，有將近200公頃的蓮花田，所產蓮子約占全省七成左右，是白河鎮最著名的鄉土特產，荷葉田田，更為白河鎮帶來「富麗農村」的景象。

白河鎮農會為了打開蓮子銷路，舉辦「蓮子／藕粉品嚐會」已不下十次，甚至遠征到台北、台中和高雄等大都會舉辦。

農會推廣股的家政指導員王乃央小姐設計了十餘道食譜，有荷葉香飯，蓮子布丁，荷葉蓮子

排骨，翡翠蓮子，蓮子全家福（蓮子放在豬肚裡煮熟），蓮子粽、蓮子銀糕，晶米蓮藕，蓮子紅棗湯，藕粉健康茶等等。

農會推廣股農事指導員吳順宗說，目前白河鎮農民栽培的主要品種是見蓮和石蓮兩種，其中以俗稱「圓粒仔」的見蓮最多，約有八成，餘二成才是俗稱「長粒仔」的石蓮。石蓮較不受農民歡迎，因產量較差，雖然市場價格每台斤比見蓮高出30~40元，但總收益還是略遜一籌。

由於蓮子採收後經剝殼、剝捅、捆蕊，容易變為紅褐色，市場貨架壽命不長，故到目前為止，農會並沒有做共同運銷，農民都自種自銷，市場以南部為主。

新鮮的蓮子市場價格每台斤約130~150元，至於藕粉則是每台斤400元。

對白河鎮一些老農民而言，栽培蓮子固然有興趣，不過對採收及採收後處理頗為傷腦筋，因為採收工作很辛苦，請工不易，再說蓮蓬採收回來後，一連串剝



白河鎮農會家政班學員準備品嚐會



成熟的蓮蓬與蓮子

殼、脫膜、捆蕊的工作，目前並沒有機械代工，完全要靠手工，工作起來大家都喊累。

還好蓮子採收時正是學校放

◀ 白河藕粉，鄉土特產。



王乃央小姐設計蓮食譜

暑假期間，所以還能找得到願意打工賺學費的勤勞學生，不過一台斤要付給40元的工資，這部份成本幾占蓮子銷售價的三成，故對蓮農而言，這是很重的一項成本負擔。

吳順宗說，在白河鎮農會目前有蓮潭、廣安、詔安、五豐、草店、內角、竹門、昇安等八個里在做蓮子栽培，農會每年固定邀請農業專家前來為蓮農講習。而在種蓮較集中的五峯、蓮潭、廣安里，農會則補助興建藕粉加工廠，每年12月到次年2月向農民收購蓮藕製做藕粉。

您想品嚐新鮮的蓮子和藕粉嗎？請洽白河鎮農會推廣股，地址：台南縣白河鎮三民路412號 電話：(06)6852108 / 6830122。

# 蓮子・蓮藕

## 食譜10則

### ■長壽蓮子粥

材料 蓬萊米300公克、蓮子220公克、上肉丁150公克、蛋2個、蝦仁4兩、葱2支、水10杯、沙拉油2湯匙。

調味料 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

作法 ①鍋中加油炒香油丁、蝦仁待用。②米洗淨加蓮子添加水煮熟，加①料及調味料，打下蛋花，加入葱末即可。



### ■蓮子全家福

材料 豬肚1個、蓮子300公克、四神120公克。

調味料 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、米酒少許。

作法 ①豬肚洗淨，將蓮子、四神拌勻裝入豬肚內，加水漫過豬肚煮至豬肚及蓮子熟透，加入調味料。②食時將豬肚切開取出蓮子，豬肚切片，加湯以大碗盛裝，洒少許米酒即可供食。

### ■翡翠蓮子

材料 蓮子220公克、蝦仁150公克、胡蘿蔔半小條、青江菜數棵。

調味料 沙拉油3大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、米酒1小匙、太白粉少許。

作法 ①蝦仁去腸泥洗淨，加太白粉及酒拌勻。②蓮子煮熟，胡蘿蔔切丁備用。③青江菜洗淨，以開水燙煮，擺盤。④起油鍋炒胡蘿蔔及蝦仁並加入煮熟的蓮子，加鹽、炒勻即可。



### ■荷葉香飯

材料 荷葉2片、糯米600公克、蓮子225公克、里肌肉150公克、蝦仁120公克、火腿120公克、香菇75公克、蔥頭75公克。

調味料 沙拉油3大匙、醬油1大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、五香粉少許。

作法 ①糯米洗淨，浸水1小時。②里肌肉、火腿、香菇均切丁。③鍋中入油2大匙將蓮子、糯米炒至半熟，加鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，置於電鍋煮熟。④鍋中另熱油1大匙，爆香蔥頭，加香菇、蝦仁、火腿、里肌肉及調味料炒勻備用。⑤取荷葉包入③④料，再放在蒸籠上蒸熟後即可。

### ■蓮子沙拉

材料 蓮子300公克、小黃瓜2條、胡蘿蔔1小條、沙拉醬半杯、胡椒粉少許。

作法 ①蓮子洗淨煮熟，胡蘿蔔煮熟切丁。②小黃瓜洗淨去頭尾切丁，用少許鹽搓一下，再以冷開水將鹽洗淨。③蓮子、小黃瓜丁、胡蘿蔔丁等混合，加入沙拉醬拌勻，洒上胡椒粉即可食用，如再移入冰箱至冰涼，更為可口。





## ■ 蓮子粽

**材料** 糯米1.2公斤、豬肉300公克、蓮子400公克、香菇80公克、香蔥300公克、蝦米120公克、乾魷魚1尾、粽葉100公克、草繩30條、沙拉油2大匙。

**調味料** 醬油1½大匙、鹽1茶匙、五香粉少許。

**作法** ①糯米洗淨瀝乾水份加蓮子

、鹽、味素、醬油炒香。②豬肉切片，用醬油醃漬1小時。③鍋中熱油爆香蔥頭，加香菇、蝦米、乾魷魚、醬油、五香粉炒勻。④粽葉用熱水燙過洗淨待用。⑤取二張粽葉折成三角形放入1大匙蓮子、糯米、一塊肉及③料，上面再加1大匙蓮子、糯米包好，用繩子綁緊。⑥水煮開放入包好的粽子（水須漫過粽子）煮開後，中火煮2小時即可。

## ■ 晶米蓮藕

**材料** 圓糯米150公克、蓮藕（選孔大的）600公克、冰糖150公克、桂花醬少許。

**作法** ①糯米洗淨，浸水3小時。

②蓮藕洗淨，靠邊端切下2公分，將浸過水之糯米塞入藕孔，塞滿後以切下來的邊端為蓋子蓋上用牙籤固定。③將塞滿糯米的蓮藕放在深鍋中，加多量水煮至蓮藕酥爛後，加入冰糖熬

至湯汁濃稠，取出切片排盤。④湯汁加入桂花醬拌勻，淋在藕片上即成軟糯可口的甜藕。

## ■ 彩蓮仙子湯

**材料** 蓮子300公克、白木耳40公克、櫻桃10粒、白砂糖或冰糖150公克、水4杯。

**作法** ①白木耳洗淨，泡開，瀝乾水份備用。②蓮子洗淨加水煮熟，入白木耳煮軟，加櫻桃或糖放置冰箱，即成一道清涼可口的甜點。

## ■ 藕粉健康茶

**材料** 藕粉1湯匙、白糖1湯匙、水1碗。

**作法** ①鍋內入水煮滾加糖，待溶解後熄火。②將藕粉散放於開水中攪拌均勻即可。

## ■ 蓮子銀糕

**材料** 糯米220公克、蓮子150公克。

**調味料** 白砂糖半斤、葡萄乾或龍眼乾4兩、沙拉油少許。

**作法** 糯米用冷水浸泡2小時後洗淨，拌入蓮子放在蒸籠內蒸熟，再加砂糖、葡萄乾拌勻，趁熱倒入抹油之長方盤中壓緊，待冷切成菱形小塊供食。

