# 白河蓮鄉之旅

## 蓮花觀光花季專輯



企劃製作／鄉間小路月刊
協助單位／台南縣白河鎮農會
特約攝影／曾文田

# 與荷有約

每年七至九月爲蓮花盛開的季節，純樸的台南縣白河小鎮農路旁一望無際的蓮田風光，是愛蓮與攝影人士留戀駐足的地方。白河鎮農會爲了能將白河鎮蓮花之美推展給全國民衆，特於蓮花盛開的七月起，規劃了長達三個月的『白河鎮蓮花觀光花季』。

白河鎮是台灣主要的蓮子及蓮藕產地，目前種植面積180公頃，佔台灣的2/3，大約在一百年前由日本引進，種植於白河鎮的池塘內，面積並不多，正式大量種植蓮子是最近十幾年的事，大部份的蓮子與蓮藕產於白河鎮的蓮潭里、廣安里和詔安里一帶，近幾年來產量雖不如從前，但婷婷玉立、連綿不絕的蓮田風光，卻一樣的迷人。

蓮即荷，每年夏季綠葉花開，即成為遊人、畫家及攝影工作者追逐的對象，蓮花不但美麗脫俗，經濟價值亦高，各部位皆有用處，除可觀賞食用之外，蓮花全草皆可入藥，於古代即深受中醫的青睞，亦一直為中國文人雅士推崇，並以蓮花出汚泥而不染來比擬君子。如宋朝周敦頤的「愛蓮說」，千古傳頌。

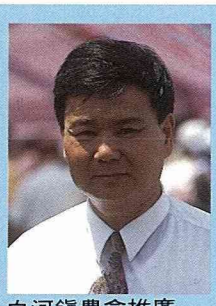
「蓮花觀光花季」系列活動的主辦人，白河鎮農會推廣股長曾秋良表示，蓮子是白河鎮最重要的特產，舉辦觀光花季活動是為了促銷新鮮蓮子，提高蓮農收益。今年的活動內容有蓮花嘉年華會、蓮子烹飪品嚐會、剝蓮子比賽、兒童寫生比賽、攝影比賽，以及蓮子、蓮藕加工品與農特產品展售等。如果民衆反應良好，且有充裕經費配合，則每年都會舉辦，帶動觀光花季的熱潮。

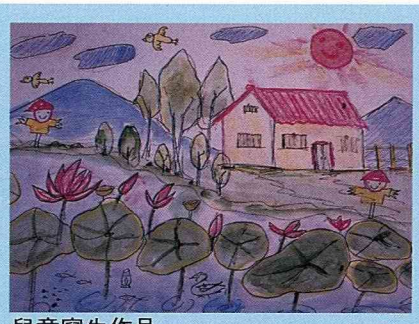
曾股長說，白河鎮的蓮子經處理後，交由中盤商銷往台北、台中、高雄等大都市，以後計劃延伸到花蓮、台東地區，供應東部消費大衆。

白河蓮藕大都在國曆11月下旬開始採收，至隔年2月上旬為止，主要用途是加工作為藕粉，很少當作蔬菜供應市場。目前白河鎮農會已將蓮藕汁以易開罐方式製作販賣，此項新產品產量不多，只能在白河鎮農會所屬的購物中心才買的到。

白河鎮的蓮子產業如何因應入關，一直是曾股長心中的隱憂


白河鎮農會總幹事周明相


白河鎮農會推廣股長曾秋良


兒童寫生作品



長達３個月的蓮花季活動


剝蓮子比賽


特產展售會

。他說：入關以後，開放農產品進口，白河蓮子完全靠人工栽培、採收、處理，人力成本較高，相形之下，對外的競爭力則處於劣勢，希望農政單位能控制蓮子進口的數量，使白河生產的新鮮蓮子銷售市場獲得保障。

白河蓮子也很難進入共同運銷市場。曾股長說，蓮子人工處理的成本（工資）高，每1公斤帶殼的蓮子，才剝得1台斤，工資需40～50元。1包（1台斤裝）的成本，在產地銷售就要120元，但去年運到台北市果菜公司，卻只賣80元，每1台斤相差40元，因此，今年就不敢再採取共同運銷的方式來銷售蓮子了。

追究原因，是台北市果菜公司也有從大陸走私進口的蓮子乾貨，經過泡水處理後銷售，成本自然較低，每1台斤約80元，白河生產的新鮮蓮子，運至台北市果菜公司來賣，當然失去市場競爭力。

白河蓮子如何與大陸蓮子作「產品區隔」？曾股長提供經驗給消費者選購時參者：

白何蓮子新鮮度較為鮮明，經烹飪煮食，口感較佳，有一股鬆鬆又Q的感覺。

大陸的蓮子產品，多為乾燥處理後走私來台，再由商販予以泡水處理，在烹煮時不容易煮爛，口感差，較脆硬，較不好吃。

在外觀上白河新鮮蓮子都用人工以牙籤、尖鑽通除蓮心（胚芽），其洞孔較小，形狀也不規則。

大陸乾貨蓮子，都使用加工機械通蓮心，故其洞孔的圓度、口徑都一致，孔洞也較大。










語安里速寫

位於白河鎮關區北方，200多戶人家，曾、李爲大姓，以種稻、植蓮爲生，至今仍保存很多古厝，是個民風純樸的傳統農村。

# 採蓮之歌

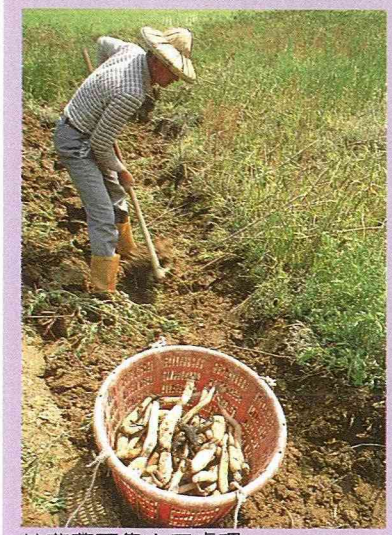
採收



蓮農孫春林認爲，種蓮應每年更新，比宿根栽培產量高，品質佳。



從端午到中秋，是採蓮季節。



挖蓮藕要靠人工處理。

蓮喜歡高溫多溼、日照充足、無強風的環境，每年3～4月白河蓮農便開始種植施肥，5月下旬起至夏秋之際，蓮花紛紛綻開，但花期約1週便凋謝，每株蓮可開花兩次，相隔約1個月，蓮花凋謝花瓣落地後就凸露出呈倒圓錐形的蓮房，上有十數個小孔，各孔內結有1顆倒生果實，即蓮子。

成熟的蓮蓬，漸由青色轉綠色略帶紫色，其內果實紛紛自孔內探出，此時即可採收，時間差不多是每年的端午節至中秋節之間，是歡唱採蓮謠的最佳時節。

蓮蓬採回後，剝出孔內僅7～8分熟、呈翠綠色的「生籽」或已十分熟的咖啡色「乾仔」蓮子，在去硬殼與內膜及蓮心之後，「生籽」供應一般消費市場，「乾仔」則由中藥店收購，因為剝下的蓮心加蓮蓬曬乾後即成為珍貴的中藥材。

每公頃「見蓮」品種之蓮子收穫量為2,000～3,000公斤。

蓮蓬採收後約兩個月，蓮田乾涸後，蓮農們便開始掘蓮藕，蓮藕是食譜中的好材料，若磨碎成藕粉，亦可沖泡成一道滋味絕佳的清涼飲料。

採收前可先排出田間的水，再用狹長的齒耙，根據葉柄為誌，挖去表土即可採收到藕節。每公頃蓮藕收穫量為7000～10000公斤，視品種及採收早晚而有差異。

採收的蓮藕如就近出售，則可先用清水將泥土洗淨，但應避免擦傷根莖表皮，以免褐變。若做遠距離運銷時，則可帶泥土，以防根莖表皮萎縮，在運至目的市場即可將泥土脫落，及清洗再予出售。

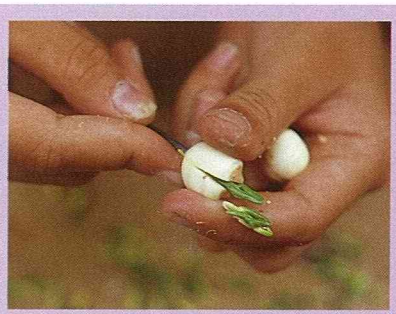
根莖成熟後視市場供需及價格，可將根莖暫留田間，分批逐次挖掘銷售，但田間的貯藏限期，只能到翌年三月下旬為止，以後由於氣溫升高，根莖的頂部會萌發新芽而影響蓮藕食用品質。

今年52歲的孫春林，在白河鎮栽培蓮子有十多年經驗，種植面積1公頃餘。他說，蓮子應該要每年育苗播種，蓮子的產量較好，蓮藕長的也較好；宿根留種

處理



蓮子去殼



蓮子通心



蓮蓬曬乾後即爲珍貴藥材

所栽培的蓮藕，僅手指頭粗，生長速度較慢，蓮藕又深植土中，採收較費時耗力。

通常在農曆正月～2月開始播種，至3月（開春後）即長出蔓葉。在播種前，即蓮田排水乾涸後，施用雞糞或豬糞等有機質肥料，用耕耘機翻土後，再種下蓮苗。

蓮子採收期，從端午節到中秋節以前，這段期間產量最多。見蓮（圓粒）三天採收一次，見蓮（長粒）成長速度較快，需一天採收一次，否則，蓮子轉成熟變黑。至中秋節後，北風吹起，蓮子的成長速度較慢，蓮子結果較差。

蓮藕是自農曆11月中旬起開始採收，經採收的蓮藕，10台斤原料加工成1台斤蓮藕粉，但見蓮（長粒）成長情形較好時，只要8台斤，即可收穫1台斤蓮藕粉，而見蓮（圓粒）成長較差時，則要12台斤蓮藕，才可以收取1台斤蓮藕粉。

種蓮10多年的孫農友鄭重向消費者推荐白河生產的無農藥健康蔬菜：蓮子與蓮藕。他說，台灣入關的影響是見仁見智的看法，最重要的還是消費者的口味以及選擇，蓮子新鮮品或乾品再泡水，口感因人而異，但孫農友還是讚同白河生產的蓮子最新鮮，較合國人的口味。

目前孫農友最頭痛的問題，是附近養蜂人家的蜂群，在方圓2、3公里範圍內採取花粉，往往容易造成見蓮長粒種與圓粒種的花粉雜交，以致蓮子的顆粒變大，但粒數卻減少，約只有10多粒而已，嚴重影響蓮子產量。

**建議參考資料：**

1. 豐年叢書「蔬菜栽培」
2. 「台灣農家要覽」農作篇（二）



**謝清允**

58歲
白河鎮農會農事小組長
種蓮21年
面積2～3分地

**●產銷問題**

目前，蓮子新鮮產品市場供不應求，但因去殼、脫膜、通心等處理手續，費時費力，且缺工不容易找。1公斤「黑粒」剝1台斤「白粒」，工資是「長粒」（1包1台斤）60元，「圓粒」（1包1台斤）50元。

**●入關看法**

影響應該不大，目前，蓮子新鮮產品供應台北、台中、高雄等各大都市消費市場，消費者已建立良好口碑，大陸進口蓮子產品，是由乾貨再泡水而成，國人對其口味恐較難接受。

產品



蓮子，左爲長粒種，右爲圓粒種。



蓮蓬，左爲長粒種，右爲圓粒種。



蓮藕



白河特產的新鮮蓮子爲健康食品

# 蓮與食譜

學名：*Nelumbo nucifera* Gaerth.
英名：East Indian lotus
別名：芙蕖、水芙蓉、水芝、玉環、水華

蓮又稱荷花，爲宿根性水生植物。蓮通身是寶，全株皆可入藥及食用，根據用途可分爲子蓮、花蓮及藕蓮。本省子蓮產地主要分布於台南縣白河鎮及嘉義、台南市郊一帶，子蓮亦可於冬季挖藕製粉，是子藕兼用品種。藕蓮產地較分散，主要分布在彰化平原一帶。

## ■品種

1. 見蓮圓粒種：採子爲主，葉色墨綠，花粉紅色，蓮蓬圓錐形。
2. 見蓮長粒種：採子爲主，葉色青綠，花粉紅色，蓮蓬半球形。
3. 石蓮：採子爲主，少量栽培，多用以入藥。
4. 菜蓮：採藕爲主，花白色。


見蓮(圓粒種)


菜蓮


石蓮


見蓮(長粒種，當地人又稱大憨蓮)

## ■蓮子大餐

**13道精緻美食** 蓮子冷盤，蓮子海鮮，荷葉香飯，蓮子全家福，荷葉香鰻，蓮子沙拉，蓮子人參雞，蓮子福壽腸，蓮子半天筍，荷葉排骨，蓮子銀糕，彩蓮仙子湯，藕粉健康茶。

**定餐專線** 06-685-2108




**材料**：蓮子4兩，半天筍3兩，文蛤4兩，排骨半斤。

**調味料**：鹽1小匙，味素¼小匙，米酒，香油少許。

**作法**：① 文蛤浸鹽水吐沙洗淨，排骨去血水。

② 蓮子洗淨，半天筍切丁用熱水川燙備用。

③ 蓮子、半天筍、文蛤、排骨放入鍋中加水及調味料，再放於蒸籠上即可。







**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，葱頭75公克。

**調味料**：鹽½茶匙，味素½小匙，沙拉油3大匙，醬油1大匙，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¼茶匙，置於電鍋煮熟。

④ 鍋中另熱油1大匙，爆香葱頭，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。

● 蓮藕凍

**材料**：蓮子4兩，蓮藕粉½匙，洋菜½包，糖1大匙，水4碗，櫻桃8粒。

**作法**：① 蓮藕洗淨加水煮熟，加入蓮藕粉、洋菜煮滾加糖成汁。

② 櫻桃放入模型中，加入1.料，待冷後放入冰箱即可。

● 素蓮藕

**材料**：嫩蓮藕一節，太白粉少許。

**調味料**：鹽1茶匙，香油少許，味素½茶匙。

**作法**：① 蓮藕洗淨切片，放入水中煮熟，加入調味料，再以太白粉勾芡即可。

● 五彩蓮子

**材料**：蓮子4兩，胡蘿蔔半條，碗豆仁2兩，肉丁2兩，馬鈴薯2兩。

**調味料**：鹽1茶匙，味素1小匙，糖2小匙，香油，胡椒粉，米酒少許。

**作法**：① 胡蘿蔔、馬鈴薯及肉丁各切小方塊，碗豆仁煮熟備用。

② 蓮子煮熟加入1.料煮開，再加入調味料拌勻即可。

● 清醋雲片

**材料**：蓮藕1節，開水3飯碗。

**調味料**：鹽1茶匙，味素½茶匙，白醋2大匙。

**作法**：① 嫩藕去皮，切去節頭後切成極薄片，立刻放入開水中浸泡3分鐘。

② 將①料扮勻做成味料備用；撈起浸過開水的嫩藕片，淋下味料拌勻即可食用。

**備註**：喜冷食者可將嫩藕浸於冰開水中。嫩藕較白宜生吃，略帶甜味，清香可口；老蓮藕呈粉紅色宜煮湯熬爛。藕極補血，病中病後均宜食用。




**材料**：豬腸1斤，蓮子半斤，糯米半斤，肉4兩，紅葱頭1兩，香菇3朵。

**調味料**：鹽少許，味素½小匙，醬油2大匙，胡椒½小匙，五香粉半小匙，糖1小匙，水1杯半，醋少許。

**作法**：① 豬腸用鹽及醋搓洗乾淨，擦乾水份備用。

② 紅葱頭去皮切片，用油炸香，香菇切碎，肉切丁放在油鍋中炒香，再加糯米（先泡5～6小時）蓮子加調味料翻炒，水乾後即可。

③ 豬腸後端用細繩繫緊，前端插入一漏斗將蓮子、糯米灌入10公分處，再用繩繫緊，一段段灌好後，放入鍋中加水（蓋過糯米腸），煮30分鐘（中火），取出稍冷切片沾番茄醬、辣椒醬均可。