

蓮 (*Nelumbo nucifera*)，英文名East Indian lotus，屬於睡蓮科，是多年生宿根性水生植物，俗名荷花，原產於印度及中國。台灣由引入栽植迄今已有100多年，全省栽培面積達952公頃，主要產地集中在台南縣白河鎮，全鎮栽培面積幾近303公頃，約佔全省三分之一，規模之大，居全省之冠，儼然成為地方特產，而有「蓮鄉」之美譽。其他如嘉義縣水上鄉、民雄鄉，台南縣官田鄉、六甲鄉等地亦有零星栽培。

蓮的全株皆可利用，主要的食用部位為蓮子與蓮藕，蓮子和蓮藕除了入菜做成多種佳餚美食，蓮子也可製成蓮蓉、白糖蓮心和餅乾；而蓮藕則可加工為蓮藕粉食用，加工剩餘的藕渣還可充當土壤添加物。此外，蓮花烘乾後可做茶飲利用，是茶中上品，至於蓮葉也是很好的包裝材料。不僅如此，

■多少綠荷相倚恨，一時回首背西風。



《林學金攝》

營養・保健及加工調理

蓮的各部份如花、葉、蓮子、蓮藕、蓮的節部、蓮子內綠色的胚芽、蓮花的雄蕊、蓮的種皮、蓮的葉柄或花柄、蓮葉的中央部位、蓮蓬等也

都有很高的藥用價值，蓮花更是園林造景的良好素材。由此可知，蓮是集食用、保健、觀賞價值於一身的多用途水生高經濟作物。

中醫食療古代文獻

蓮的可利用部位甚多，根據《本草綱目》記載：蓮子的氣味是甘、平、無毒。其主要功效可見以下的書籍記載之：

一、《綱目》：交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中諸血病。



■蓮田面積逐年增加，是產業轉型的呈現。

《蓮子加工流程》



■破殼。



■剝膜。



■去心。

二、《本草備要》：清心除煩，開胃進食，專治噤口痢，淋濁諸證。

三、《本經》：主補中，養神，益氣力。

四、《食療本草》：主五臟不足，傷中氣絕，利益十二經脈血氣。

五、《日華子本草》：益氣，止渴，助心，止痢。治腰痛、泄精。

六、《本草拾遺》：令鬚黑，不老。

食用注意：有實熱積滯和大便燥結者，忌服。

根據《本草綱目》記載：蓮藕的氣味是甘、平、無毒。其主要功效如下：

一、《別錄》：藕主熱渴，散留血，生肌，久服令人心歡。

二、《食療本草》：生食治霍亂後虛渴，蒸食甚補五臟。產後忌生冷物，獨藕不同生冷者，為能破血也。

根據《本草綱目》記載：藕節的氣味是澀、平、無毒。其主要功效如下：

一、《綱目》：能止咳血，唾血，血淋，溺血，下血，血痢，血崩。

二、《藥性論》：搗汁，主吐血不止，口鼻井皆治之。

三、《本草再新》：涼血養血，利水通經。

根據《醫林纂要》記載：蓮藕粉的性味是甘咸，平。其主要功效如下：

一、《本經逢原》：治虛損失血，吐利下血。又血痢口噤不能食，頻服則結糞自下，胃氣自開，便能進食。

二、《本草通玄》：安神，開胃。

三、《綱目拾遺》：調中開胃，補髓益血，通氣分，清表熱，常食安神生智慧，解暑生津，消食止瀉。

根據《本草綱目》中記載：蓮花的氣味是苦甘、溫、無毒。其主要功效如下：

一、《本草再新》：清心涼血，解熱毒，治驚癇，消濕去風，治瘡疥。

二、《日華子本草》：鎮心，益色駐顏。

可見蓮在古代中醫藥典均記載是具有食療及保健的食物。

一般營養和機能性成分

蓮主要食用部位營養豐富，如蓮子每100公克乾蓮子含水份13.3%，蛋白質16.6%，碳水化合物62%，脂肪2%，粗纖維2.2%，灰分3.9%，鈣0.089%，鐵0.0064

%，磷0.285%，及各種維生素。又含多量的澱粉和棉子糖(Raffinose)。其子莢更含有荷葉鹼，N-去甲基荷葉鹼，N-去甲並美罌粟鹼(N-Norarmepavine)和氧化黃心樹寧鹼(Oxoushinsunine)等成分，蓮子具有氧化黃心樹寧鹼，有抑制鼻咽癌的能力。

蓮藕每100公克可食部份中含熱量74卡，水份80公克，粗脂肪0.3公克，粗蛋白1.8公克，碳水化合物17公克，粗纖維0.6公克，膳食纖維2.7公克，灰分0.9公克，維生素A效力1.7RE，維生素B₁0.06毫克，維生素B₆0.01毫克，維生素C 42毫克，菸鹼素0.3毫克，鉀280毫克，鈣20毫克，鈉17毫克，鎂13毫克，鐵0.4毫克，鋅0.2毫克，磷54毫克和內富含澱粉，過氧化物酶，沒食子兒茶精及天門冬素等成分，藕節也有多量的鞣質和天門冬素(Asparagine)。

花則含有木犀草素(Luteolin)，槲皮素(Quercetin)，異槲皮甙(Isoquercitrin)，山奈酚(Kaempferol)，木犀草素葡萄糖甙，山奈酚-3-雙葡萄糖甙和山奈酚-3-半乳糖

葡萄糖甙等多種黃酮類。由於蓮富含高單位營養與藥效成分，對人體相當有益，可經常食用。

民間食物療法

蓮的全株皆是寶，可藥用又可食用。我國民間在很早以前就知道它有很大的功效，其中蓮子性味甘、平、澀，入心、脾、腎經。有養心，補脾，澀腸，益智作用；蓮藕入心、脾、胃經及血分。生者性味甘涼，能生津，涼血，止血，治熱病煩渴，吐血；煮熟則性味甘微溫，有健脾，益血，止瀉等功能。特列舉以下數種蓮在民間常用的飲食療法(吳，1995；蘇，1997)，提供參考。

一、身體不適，精神狀況不佳時，可以10粒蓮子，10克人參加水浸泡後再放入20克冰糖一起熬煮1小時，每天食用1次，可改善。

二、以適量的蓮子泡茶飲用或已有服用降血壓藥的同時，再以1.5克的蓮子心用開水沖泡飲用，可有效舒緩高血壓引起的頭部脹痛，另外高血壓病患在血壓穩定時，也可經常以15克的蓮子心水煮熟後當茶飲用。

三、患失眠，煩躁不安的人，可用適量的蓮子肉和柏子仁，每天1餐煮粥食用，容易腰痛的孕婦也可同時以蓮子和糯米煮粥，持續食用，亦可改善。

四、食蟹中毒，口角麻木，噁心嘔吐，產後出血及夏天中暑腹痛時，可以新鮮蓮藕汁食用；讓妊娠婦女服下新鮮蓮藕汁也可以止驚厥。取150克新鮮嫩藕搗汁分3次飲用，對於發生急性腸炎，上吐下瀉時也可有清熱，止瀉，補脾之效果。

五、以新鮮蓮藕切片再和糖一起熬煮後飲用，可以預防夏天發生中暑。

特殊醫療作用

蓮除蓮子、蓮藕、藕節、蓮藕粉及蓮花等富含高單位營養與藥效成分之外，其他各部份也都具有相同的效果。如蓮房含脂肪、蛋白質、碳水化合物、硫胺素、核黃素、胡蘿蔔素，抗壞血酸等(顏，1997)。蓮子心更富含蓮心鹼(Liensinine)，異蓮心鹼(Isoliensinine)，甲基蓮心鹼(Neferine)，荷葉鹼，前荷葉鹼，甲基紫堇杷寧鹼(Methycorypalline)，

蓮心季胺鹼(Lotusine)及去甲基衡州烏藥鹼(Demethylcocclaurine)等多種生物鹼，亦可從分離蓮心鹼母液中分得非晶性生物鹼Nn-9。與木犀草甙(Glucoluteolin)，金絲桃甙及芸香甙等黃酮類(徐，1996)。根據現代醫學研究報告已證明其具有特殊的醫療作用(侯，1996；徐，1996；張等，1995；鄭等，1995；謝，1996；顏，1985；顏，1997)。

一、蓮子中內含有去甲基衡州烏藥鹼(Demethylcocclaurine)活性物質，證明其種胚水煎液能中和有毒菌之毒性。其所含的氧化黃心樹寧鹼具有抑制鼻咽癌的能力。

二、藕節內含有天冬酰胺(Asparagine)和部份鞣質(Tannin)易與蛋白質結合而形成大分子沈澱物，可在粘膜形成保護作用，而達到止血的功能。此外，蓮房內也含有大量的鞣質具有相同的止血功能。實驗中證明其內所含有效成分5-羥黃酮類也具有抗出血活性，且亦可抑制金黃色葡萄球菌的滋生。

三、蓮的花粉及其水，醇萃取物皆具有降血糖的作用。

《藕粉加工流程》

■ 漂洗。



■ 刮片。

■ 沉澱。



■ 曬粉



四、蓮子心所含非晶性生物鹼 Nn-9 以麻醉貓靜脈注射 1~2mg/kg 動物試驗，能降低血壓 50%，可維持 2~3 小時，具有較強的降壓作用，機制主要是釋放組胺，使外周血管擴張，其次也與神經因素有關；至於其所含蓮心鹼若以 5mg/kg 靜脈注射可顯著對抗誘發鼠及預防腎上腺素所致之心律失常。蓮心總鹼則可縮小心肌梗塞發生的範圍。而甲基蓮心鹼若以 0.31mg/kg 靜脈注射也可縮小試驗老鼠之冠狀動脈損傷所致之心肌壞死面積。

藕粉加工與選購

一、清洗兼粉碎蓮藕：先由手工切除藕節兩端和去土塊，再以清水沖洗蓮藕，清除表面附著的泥土，清洗過程應隨時淘汰品質不良有腐爛的蓮藕，之後再放入兩段洗滌機清洗 2 次。清洗乾淨的蓮藕可再經由自動輸送裝置進入磨碎機內加以粉碎。

二、洗藕粉：在沈澱缸上放置雙層紗布，再將已粉碎的藕漿慢慢傾入過濾，並

隨之加入清水，以雙手充分搓揉漂洗、過濾，整個過程應特別注意保持雙手與沈澱缸的衛生及清潔，避免產生發酵，以至於前功盡棄。經過多次搓揉漂洗、過濾後，以進行沈澱，收集缸內潔白乳漿。紗布上的藕渣，可收集經由脫水機脫去水分，成為土壤添加物。

三、沈澱藕粉：不必攪動，放置 4 小時，藕粉剛開始時是懸浮在水中，慢慢地藕粉便沈澱至缸下層，漸出沈澱缸上層的水分，反覆進行加入清水漂洗、過濾、沈澱數次，直至沈澱缸中已呈現出完全清澈及不含澀味的水質為止。

四、取粉：取出已沈積成固態的粉塊，再以乾燥的紙張吸取出粉塊上方的清水液。

五、刮片：挖出藕粉放入小碗公內，以細湯瓢或小鐵絲將藕粉刨成片狀，排列於大竹盤內。

六、曬粉：直接放置陽光下曝曬，約需 1~2 天的時間，及時把濕藕片曬乾，若遇天氣狀況不佳時，可以暫時將藕粉放置在加滿清水的沈澱缸中，至天氣晴朗時再行刮片、曬粉。經過充分乾燥後的藕粉，即可包裝。

選購時可以選擇略呈淡粉紅色、粉質佳的新鮮藕粉。食用方法相當簡便，將 45 公克的藕粉直接倒入 1000cc 的沸水中，或同時加入砂糖少許，充分攪拌均勻即可飲用。

蓮花茶的加工調理

採擷花瓣乾淨、整齊、氣味清香而且含苞待放的蓮花。經由以下四個溫度烘焙而成：

一、50°C 熱風乾燥 4~5 小時。

二、60~70°C 熱風乾燥 4~5 小時。

三、接著以 80°C 熱風乾燥 4~5 小時。

四、100°C 熱風乾燥 2~3 小時，整個過程約需熱風乾燥 18~24 小時，（可視蓮花花苞的乾、濕狀況，再行調整熱風乾燥時間），這就是最佳的蓮花茶。

蓮花茶最適當的喝法是取一朵乾燥的蓮花加入 500~600cc 沸水中，或同時加入砂糖少許，沖泡約 10 分鐘後飲用，每一朵乾燥的蓮花可連續沖泡 2~3 次。