



■蓮花全家福。

蓮是荷，荷即是蓮，人們常用的名字尚有芙蓉，水芙蓉、菡萏等，花色有紅、白、粉紅、複色等等。睡蓮則不是蓮，也不是荷。

睡蓮花朵白天開放，晚上閉合，好像會睡覺一樣，故稱之為睡蓮。有些睡蓮的葉片很大，大到可以承受小孩的重量，在白河鎮展示區的王蓮，在葉片上加一片木板，許多好奇的小朋友皆相爭登上葉片，擺一個美美的姿勢拍照留念。

這幾年來賞荷掀起一股熱潮，從台南縣白河鎮伸延到桃園的觀音鄉，遠及花蓮縣的光復鄉，處處荷花飄香。賞花後可品嚐蓮花餐、蓮子湯、荷葉茶。

涼拌藕片是一道夏日廣受歡迎的開胃菜。蓮藕切薄片是常見的切菜法。記得小時候媽媽給我們姊妹們幾節蓮藕拌家家酒用。早年蓮藕去外皮即可生食。我們發現用刀切片的蓮藕沒有藕絲，而爸爸用手折斷的蓮藕會拉



■看看我！比小鳥更快樂。



■蒔花最樂，西方人也喜歡蓮花。

出一縷縷的藕絲。上學之後向老師請教，才知道是蓮花運輸養料的組織。植物的運輸組織，是一些空心的細管。特別的是藕的管管細胞排列呈螺旋狀，稱為環狀管壁，如果將它放大，當人一拉動它，就像拉鬆開的彈簧，拉得越遠，它就伸得越長，如果是以鋒利的刀切的話，就很少能夠在切口上看到這種絲絲，因為細胞間的連鎖被破壞了，就跟彈簧被絞斷一樣。

材料：

嫩藕數節、辣椒少許

調味：

糖、醋、鹽、醬油少許、麻油少許

作法：

1. 將調味料拌勻備用，並加入辣椒絲少許。
2. 嫩藕去藕節，削皮切薄片。

涼拌藕片 DIY



■涼拌藕片是夏日最佳的開胃菜。

3. 鍋水燒沸，倒入藕片汆燙1-2分鐘，勿太久以免不脆，撈起過冰水。
4. 淋上調味汁，拌勻即可盛碟享用。

備註：

- (1) 醋要放足才夠酸味，且避免藕片變黑。
- (2) 嫩藕宜涼拌，老成蓮藕宜煮湯。