

2009 從 農 場 到 餐 桌

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司 彰化縣大村鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

蓮與藕

歷史評價最高的食材





蓮藕

蓮藕是蓮的地下莖，原產於印度，在中國栽培歷史極為悠久，約在西元前400年隨佛教傳入栽培，而在100年前，由日本引進台灣種植。

蓮藕屬蓮科多年生宿根水生植物，根莖生於水中，肥大粗壯，有明顯節五段，因藕節相連故名「蓮藕」，藕莖剖開，中空多為7孔，故又叫「七孔菜」，即為一般食用部分。

蓮藕適宜生長在20℃～30℃的環境，種植適期為春季2～4月間，栽植於水田或沼澤或池塘，栽培120～180天即可採收；一般的蓮藕採收季北部為7～9月，南部則是6～8月。產地集中在台南白河、官田、六甲，嘉義民雄、中埔、水上、新港，高雄市左營，桃園觀音，花蓮市及宜蘭市有少許之栽培，以台南縣白河種植面積最多。

蓮藕採收



秋的豐收




本刊記者拜訪蓮農

蓮藕含有豐富的維生素C、B₁、B₂、胺基酸、醣類、葉酸和鐵等，是高營養價值的蔬菜，對人體健康的維持，心臟系統的保健、排泄功能的正常均有助益；相傳南宋孝宗曾患痢疾，就是用鮮藕汁以熱酒沖服治好的。李時珍在《本草綱目》中稱蓮藕為「靈根」，味甘，性寒，無毒，視為涼血、散瘀、止血、解酒、清

熱之佳品。蓮藕可分兩種，一種皮黃肉白，口感脆嫩水分多，適合做菜；一種皮肉淡紅，澱粉較多，常加工製成藕粉。

蓮藕適合炒食、作湯、甜點、飲料，常見料理如蓮藕汁、煎藕餅、蒸藕米甜品、炒藕絲、燉藕排骨湯、涼拌藕片等；蓮藕含有豐富的鐵質，遇熱會氧化，色澤會轉深，所以最好用陶瓷或不銹鋼的器皿來烹煮，減少氧化變黑。

蓮藕選購以節粗且長，表皮光滑呈微紅色，莖中空孔大者為佳。購買時如蓮藕未洗帶土，可包好放冰箱冷藏保存一週，已洗者以現食為佳。 



文／屈先澤

蓮藕小百科

【趣味DATA】

蓮藕 (Lotus root) 為蓮 (Lotus) 之地下莖，橫生於污泥之中，滋味甘甜帶有清香，分為二大類。

一、依生長習性分類：(一) 淺水藕：生長於水深30-50cm之淺塘或水田栽培，多屬早熟品種。(二) 深水藕：生長於水深70-100cm之池塘或湖泊，多為中熟或晚熟品種。

二、按生態分類：(一) 七孔藕：表皮褐黃色，節長莖細，澱粉含量較高，肉質糯軟，稱為紅花藕，另有七孔菜之稱，適合煲湯。(二) 九孔藕：表皮銀白色，節短而肥，肉質脆嫩，味甜汁多，稱為白花藕，為常見之食用藕，生熟食均佳。(三) 不定孔：表皮粉紅色，肉質粗糙，澱粉最多，只宜熟食，稱為麻花藕，數量較少。

蓮藕富含水溶性多糖、澱粉、單寧酸，蛋白質、維生素C、氧化酶及鐵質，具有健脾止瀉、調節生理之功能，自古即被視為滋養食品。韓愈讚譽蓮藕為「冷比霜雪，甘比蜜，一片入口沉痾痊」，民間有「男食韭，女食藕」及「新采嫩藕勝太醫」之說。藕蓮可鮮食外，亦可榨汁或乾燥製成藕粉，均極營養。

蓮 (*Nelumbo nucifera*, $2n=2x=16$) 屬蓮科 (Nelumbonaceae)、蓮屬 (*Nelumbo*) 多年生宿根水生草本植物。別名：荷、芙蕖、水芝、水芙蓉、菡萏、六月春、水芸及紅蕖。

蓮(荷)葉呈圓盤形，古稱蓮、互生、全緣、綠色；葉柄中空挺立有短刺，又稱為茄；初生之葉浮於水面，名「浮葉」、荷錢或前葉，挺出於水面之後稱為立葉。

荷花單生，兩性，有單瓣及複瓣之別，均具香氣；花苞又稱菡萏、花朵則稱為「芙蓉」；荷花主要為粉紅及淡白兩色，北美洲有黃色者，為蓮之變種。花托形如倒圓錐體，稱為蓮蓬或蓮房，多孔，每孔著生圓形或橢圓形

之小堅果種子1粒。種子去除種皮及胚軸，稱為蓮子或蒡；種子內之綠色胚芽稱為蓮子心、蓮子蕊或蓮蕙。

蓮(荷)經由長期之自然雜交、變異、分離及人為選拔，分為三大類，除上述以食用為目的之「藕蓮」外，尚有以採收蓮子之「子蓮」及供觀賞之「花蓮」。

子蓮：每一蓮蓬結子約20粒，多者可達30粒；子肉肥厚，根莖(藕)細硬。

根據成分分析報告，蓮子除富含澱粉及醣類外，並含多種生物鹼、酚類及不飽和脂肪酸，其中尤以蓮子鹼(nelumbine)最為獨特，有助降低血清總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇含量，能預防心血管病變；此外還含一種稀有之「去甲烏藥鹼」(higenamine)，能止渴，去熱，鬆弛平滑肌及延緩老化，因此又有減低罹患「阿滋海默症」之可能。傳統中醫將「蓮子、芡實、山藥、茯苓」併稱為「四神」(或「四臣」)，作為「寒冬補體」最重要之藥膳，可以滋養身體、強化腸胃及治療消化系統紊亂等慢性疾病。

蓮子之存活力極強，長者可達數十年至數百年；民國10年(1921)考古學家在河南仰韶村「仰韶文化」遺址發現兩枚超過3千年之完整蓮子，被列為「世界珍貴遺物」。

花蓮：花大色豔，芳香四溢。讚美蓮花之詩文甚多，諸如「映日荷花別樣紅」、「迎驕陽不懼」、「世間花卉無踰蓮花者」、「諸花皆薰風暖日，獨蓮花清淨逸香」、北宋周敦頤之《愛蓮說》最為貼切：「出淤泥而不染，濯清漣而不妖……花之君子者也」。佛教將蓮花視為聖潔的代表，印度並將蓮花作為國花。國人常用為繪畫、裝飾、雕塑的題材，刻繪於建築、工藝及生活器皿之上，為「中國十大傳統名花」之一種。蓮花亦可作為藥材。

☞



花香葉挺根似玉

——談蓮與藕

蓮 應該是歷史最久、評價最高的植物了。無論在精神上、宗教上、食用性及觀賞性，它都占有非常重要的地位。這種屬於起源最早的被子植物，3千多年前就存在於古籍及畫冊中。中國詩人對蓮的詩詞詠嘆歷久不衰，印度教和佛教中蓮花是聖潔的象徵，蓮的食用價值在中國發揚光大，每一個部位都有專用的名稱及功效。在中國及日本都有發現數千年後還能發芽的蓮花種子，生命力已近神化境界。1998年科學期刊《自然》刊登由澳洲教授發現蓮花具有自行調節溫度的能力，使這種植物在科學研究上更受到矚目。

源起印度 中國栽培最多

蓮起源於印度，經由中國傳入韓日，至今亞洲、北美、南美及大洋洲都有種植。全球栽培面積約2萬多公頃，以中國1萬2千公頃最多。其中武漢「蔡甸蓮藕」還成為國家地理標誌的保護產品。台灣於18世紀開始引進種植，現面積約8百公頃，主要分布於台南縣白河鎮及官田鄉。桃園縣、嘉義縣、苗栗縣、台北縣及花蓮縣都有栽培。

蓮是典型的熱帶植物，喜歡強光高溫及多濕的環境，對土壤及水質不很講究。春末時宿

根或種藕開始萌芽，由污泥池塘中逐漸的成長，至夏日炎炎時，荷田綠波盪漾，朵朵粉荷幽香四溢，最能消暑解悶。待花謝葉枯時，就是蓮藕的採收季節了。

「蓮藕」在古籍中是指蓮的全枝，根部為藕，結實為蓮子，莖葉則稱為荷。現在的蓮藕（lotus root）則單指膨大的根莖。蓮全株可食用且具藥效：荷葉取其香氣是包食物蒸的首選，因含維生素C及荷葉鹼，所以經陰乾之荷葉有散瘀血防痘瘡的效用。蓮子是營養價值很高的食品，民間認為蓮子具厚腸胃及除寒熱的功用。蓮蓬及蓮心量少味苦，多供藥用，有清心止血及降火功能。蓮藕可以鮮食，也可以加工成藕粉。

栽培的蓮花無法讓賞花、採蓮子及蓮藕都符合最佳標準，所以品種也分觀賞用的花蓮、採蓮子的子蓮及採蓮藕的菜蓮及甜藕。花蓮類型花色多、花型美、花期長，但不結蓮子及蓮藕。子蓮花多結果率高，蓬大子大，但藕根細長適合加工為藕粉。菜蓮花少結實小，根莖肥大豐腴適合鮮食，但澱粉含量低不適合藕粉。

史詩傳頌 食用價值很高


蓮藕依其部位還可以細分為藕頭、藕節、藕身、後把或母藕、子藕等。台灣鮮食的蓮藕成熟期在6月至9月間，必須用人工採收。收蓮藕的時間可以依市場需求分次挖掘至數月之久。鮮食用藕要求莖需肥大多汁而

甜脆，新鮮的蓮藕粗壯強勁，五節相連，藕身中空有7至9孔。蓮藕是食之上品，可生食也可榨汁，榨汁後的藕纖維加蛋及麵粉煎成餅。此外如涼拌藕片、炒藕絲、炸藕塊、蒸藕米、紅燒藕肉、清燉藕湯、煮藕茶飲，都是吃蓮藕的方法。如果依據《本草綱目》的記載：「藕氣味甘平無毒；生食治霍亂後虛渴，蒸食甚補五臟，實下焦；同蜜食令人腹臃肥，不生諸蟲。」要怎麼吃可以兼具食補及療效還大有學問呢。

子蓮的藕色灰白適合作藕粉。加工用蓮藕大都在年底用機械採收。加工過程包括原料清洗兼粉碎蓮藕、洗藕粉、沉澱、取粉、刮片及曬粉。由於在製粉過程中僅以水洗方式除去部分纖維、雜質及部分水溶性成分如維生素C等，因此它的主成分雖為澱粉，但仍含有營養成分，尤其是微量元素。純藕粉顏色不是粉紅色，但在加水煮沸一段時間後會產生像新鮮蓮藕煮後的淺紅色，這也是分辨真假藕粉的方法。

蓮藕與藕粉之營養成分(每100克樣品)

營養成分	蓮藕	藕粉
熱量(千卡)	74	340
水分(公克)	80	14.8
蛋白質(公克)	1.8	0.5
脂肪(公克)	0.3	0.06
纖維(公克)	0.6	0.11
灰分(公克)	0.9	0.19
碳水化合物(公克)	17	84.4
維他命A效力(RE)	1.7	0
維他命C(毫克)	42	3.7
磷(毫克)	54	16.1
鈣(毫克)	20	11
鐵(毫克)	0.4	6.8
鉀(毫克)	280	62
鈉(毫克)	17	7.1
鎂(毫克)	13	4.6
鋅(毫克)	0.2	0.2
錳(毫克)	未分析	0.15
銅(毫克)	未分析	0.02
鋁(毫克)	未分析	0.58
硼(毫克)	未分析	0.07
硫(毫克)	未分析	2.6
游離糖(公克)	未分析	0.37
可滴定酸度(公克)	未分析	0.18
胺基態氮(毫克)	未分析	19.9




養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社
定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）
門市部：(02) 2362-8148轉30／31 台北市溫州街14號一樓



蓮藕 食譜

蓮藕是女性的養顏聖品，中醫建議，要想擁有好的氣色，飲食方面的調養尤為重要。經常食用蓮藕對於改善女性氣色大有裨益。蓮藕藥膳可以搭配蓮子、黃耆、淮山、薏仁等食用，此外，吃法很多，既可單獨做菜，又易與其他食材搭配，還可打蓮藕汁、泡蓮藕粉。選購蓮藕，以質優清脆、節節勻稱不變黑色的蓮藕為佳。買回家來，可做一道很家常的蓮藕燉排骨湯，或一道經典甜點冰糖桂花糯米鑲蓮藕，蓮藕最為大家熟悉的佳餚尚有涼拌糖醋蓮藕、蓮藕蓮子雞湯、蓮藕牛肉豆腐湯、蓮子紅棗木耳甜湯，陪伴全家人一個無比愜意悠遊美食的夏天，自當蓮藕莫屬。

陳梅蜜蓮藕

【材料】

蓮藕300克、乾的陳梅3粒、麥芽50克、薄荷葉少許、白醋少許

【調味料】

紅酒醋50c.c.、糖適量、紫蘇粉少許

【作法】

1. 蓮藕削去皮後，洗淨，切薄片，泡入白醋水中，備用。
2. 作法1加入陳梅、麥芽、紅酒醋、糖，加熱燒至收汁，起鍋盛盤。
3. 撒上紫蘇粉，以薄荷葉裝飾，即可享用。



- 【TIPS】
1. 蓮藕泡入白醋或米醋內均可，作用在於防止顏色氧化變黑。
 2. 蓮藕滋味清爽，加陳梅、紅酒醋和紫蘇粉不但美味加分，而且還能清熱解熱，使人食慾振作，是酷暑季節的一道最佳開胃涼拌前菜。



蓮藕鵝肝塔

【材料】

蓮藕200克、鵝肝醬4片、奇異果1個、松露醬少許、白醋少許

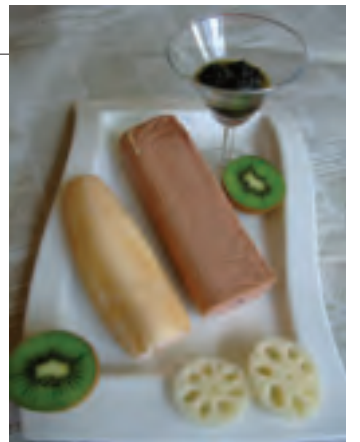
【調味料】

沙拉醬少許

【作法】

1. 蓮藕削去皮後，洗淨，切圓片。
2. 在煮滾的水中加入白醋，把作法1煮熟，撈起備用。
3. 鵝肝醬片邊緣稍切圓，與蓮藕圓片相符。
4. 奇異果切去皮後，稍去頭尾，切成4片圓片。
5. 在盤子上，依序把作法2蓮藕、作法4奇異果片、作法3鵝肝醬片疊成塔狀。
6. 淋上沙拉醬，撒上松露醬，即可享用。

- 【TIPS】
1. 白醋水滾熟蓮藕片，即成熟食，並可防顏色黑化，同時保持鮮脆口感。
 2. 這是一道頂級的前菜，最適合宴客時讓老饕產生驚喜感，奇異果的清鮮、蓮藕的脆甜、鵝肝醬的綿郁、松露醬的香馥，融合成絕妙的美味。



蓮藕燉三寶



【材料】

蓮藕200克、排骨120克、山藥150克、冬菇4朵、枸杞5克、薑1塊、檸檬1小塊、白醋少許

【調味料】

黃金蜆600克

【作法】

1. 蓮藕削去皮後，洗淨，切厚片，放入白醋水中，備用。
2. 山藥削去皮後，洗淨，切滾刀塊，放入白醋水中，備用。
3. 在大碗裡，把檸檬擠出汁，加水，再把作法2泡入，備用。
4. 排骨切小塊，薑切片，一起放入熱水鍋裡汆燙過，去血水，備用。
5. 黃金蜆加水150c.c.熬煮40分鐘出味，過濾出高湯備用。
6. 冬菇、枸杞洗淨，泡入溫水內泡軟。
7. 把作法5高湯放入煮鍋，開大火煮冬菇、枸杞、排骨、蓮藕、山藥，燒開後轉小火慢慢燉熬，至排骨煮得熟軟，即可享用。

- 【TIPS】** 1. 這是夏季裡相當清補的一道可口養生燉鍋，有美顏、清熱、開胃、健脾作用，適合全家共享。
2. 黃金蜆是最佳的調味搭檔，不必再加鹽或其他調味料，就已很有香鮮口感。



酥炸蓮藕

【材料】

蓮藕150克、牛蒡100克、紅蝦卵少許、海苔片少許、黑芝麻少許、酥炸粉適量、白醋少許、沙拉油適量

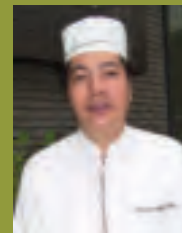
【調味料】

胡椒鹽少許

【作法】

1. 蓮藕削去皮，洗淨，切薄片，泡入白醋水中備用。
2. 牛蒡削去皮，切絲，泡入白醋水中備用。
3. 以上食材加入黑芝麻、紅蝦卵、酥炸粉拌勻，備用。
4. 起油鍋，燒至180℃，把作法3放入，炸至上色呈黃金色即可撈起，擺在廚房紙巾上瀝去油，然後盛盤。
5. 撒上撕成小塊的海苔片，動口享用。

- 【TIPS】** 1. 裹酥炸粉只要裹上薄薄一層即可，以免影響了蓮藕清脆紮實質地的口感。
2. 這是一道相當日式料理手法的炸藕片美食，紅蝦卵、海苔都為這道炸物添加了高鈣和蛋白質等營養，大人、小孩都會非常喜歡吃。



食譜製作

主廚 黃共標

贊助者

福野懷石料理餐廳

地址：台中市公益路146號

電話：(04) 2301-6266

民國75年，福野奠定東南亞首創庭園式宮廷建築日本料理餐廳的地位，歷經20年的真誠付出，踏實經營，從供應絕對吃得到的招牌極品黑鮪生魚片、松阪牛肉、河豚鮮美滋味上，多年來已累積出近悅遠來一致稱許的好口碑。

福野餐廳負責人葉俊男表示，福野精華在於頂級現流活海鮮每週空運來台，包括北海道的活鱈場蟹、帝王蟹、牡丹蝦、大毛蟹、扇貝、北奇貝、赤貝、白玉貝，以及來自加拿大的活象拔蚌、魔鬼海膽，來自澳洲的活鮑魚，來自法國的活生蠔、來自美國波士頓的活龍蝦，還有大陸大閘蟹、伊朗魚子醬、日本新鮮松茸等。

日本料理講究鮮、雅、美學到位，頂級的河豚生魚片，透明細薄，滑嫩芳香；而海膽、深海魚肝、葵花蟹、白雪鮭魚卵等海鮮，惟有真工夫，才能吃出最高價值，尤其是一道小龍蝦蔥油，以小龍蝦與油蔥同蒸，鮮甜肉質最值得細細品味，各式烤魚、松阪牛肉、淋汁韭菜都依循日風，烹煮出獨特蘸料與細緻口感，讓美食更添鮮麗精神。





最是煙波飄渺處 蓮藕伴西施

西施是我國古代歷史上「四大美人」之一，具有“沉魚落雁之容、閉月羞花之貌”，一生留下許多傳奇動人的故事，最令人敬佩的一則是「助越滅吳」的史話。根據《東周列國志》記載：春秋末期，諸侯群起，吳越相爭，會稽之役，越國大敗，被迫稱臣；就在勾踐臥薪嘗膽，圖謀復國之際，正當碧五年華的西施，毅然決定以身許國，勇敢地赴吳服侍夫差，作為內應。吳王果然被此一才貌雙全的美女所傾倒，終日沉迷聲色，不理朝政，致使勾踐得以順利達成韜晦復國的目的。可是在這整個忍辱負重的過程

中，另有一項極為重要，卻鮮為人知的史實，那就是「蓮藕伴西施」的軼事。

浣紗女來自蓮藕之鄉

《百家講壇》記載：西施姓「施」，本名「夷光」，世居「蓮藕之鄉」浙江苕蘿湘湖之西村。夷光天生麗質，聰慧伶俐，善解人意，舉手投足，樣樣都受親長之疼愛。為與東村女孩有別，自幼即被稱為「西施」(此亦為【東施效顰】成語之由來)。金釵之年常隨母姊至湖邊浣紗，故又被暱稱「浣紗女」。自志願入吳為妃之時起，西施深知此去遠離家

睡蓮與蓮

睡蓮與蓮之外觀甚為相似，以往二者同歸列於「睡蓮目」，迄至2003年「國際被子植物種系發生學組織」(Angiosperm Phylogeny Group, APG)修訂《被子植物分類法》(the APG II system of plant classification, APG II)，依據此二植物之葉綠體(Chloroplast)及核糖體(Ribosome)基因編碼，始將「蓮」與「睡蓮」重新歸列於不同之「目」(Order)、「科」(Family)及「屬」(Genus)：



蓮(荷)

葉片挺出水面，圓形無裂縫，地下莖條狀。
夏季開花，花期短；結有蓮蓬。
具有食用、藥用及美化庭園之價值。
雙子葉植物 (Magnoliopsida)
山龍眼目 (Proteales)
蓮科 (Nelumbonaceae)
蓮屬 (*Nelumbo*)
蓮(荷) (*Nelumbo nucifera*)

睡蓮

葉片貼於水面，有裂縫；地下莖塊狀。
花期長，晝開夜合；不結蓮蓬。
供切花及美化池園之用。
雙子葉植物 (Magnoliopsida)
睡蓮目 (Nymphaeales)
睡蓮科 (Nymphaeaceae)
睡蓮屬 (*Nymphaea*)
睡蓮 (*Nymphaea alba*)





園，必與親人久隔，故依依不捨。啓程之日，全村戚友齊赴固陵碼頭送別，恰逢蓮藕成熟之月；爲慰離情，眾人均以鮮藕相贈，併表「藕斷絲連」之意。

航行途中，西施茶飯不思，肅穆少語，幸有國相范蠡隨行，每日說古析今，藉紓鬱困，並勸以帶有親情之荷藕果腹，得以維生。抵吳之後，仍屢以蓮藕佐餐，寬解鄉愁。夫差祇以爲西施愛食蓮藕，爲搏芳心，特別在宮內廣闢荷塘、深挖藕池，誠可謂「繞城荷花一千頃，水澤池塘遍植蓮」，形成「荷田綿綿漫姑蘇」之盛況。流風所及，食藕乃成爲當時之風尚。《風物傳說》記載：「後人爲追念西施，特將江南所植蓮藕，統稱之爲『西施藕』，並將西施抵吳之六月訂爲『荷月』。南宋《會稽志》復記載：「蘇杭多處建有『西施廟』」。據稱，苧蘿東三十里『西施廟』之正殿石柱，勒刻有【一灣西施藕，七竅比干心】楹聯一幅。比干乃殷朝開國元勳，被周武王尊封爲「國神」，「西施藕、比干心」---「一代烈女」，「亙古功臣」，足證後人對西施之欽崇。

植藕·採蓮·賞荷·吟詩

有關西施的生平述說甚多，其中以李白所撰之五言：「西施越美女，出自苧蘿山；秀色掩今古，荷花羞玉顏；浣紗弄碧水，自

與清波閑；……一破夫差國，千秋竟不還」最爲感性簡潔；寥寥數十字，將西施的身世、美艷、智慧和勇敢，作了清楚的交代。薛昭蘊的《浣溪沙》中另外寫道：「傾國傾城恨有餘，幾多紅淚泣姑蘇，倚風凝睇雪肌膚。吳主山河空落日，越王宮殿半平蕪，藕花菱蔓滿重湖」，則深刻地勾勒出西施身在吳宮之沉鬱頓挫、壓抑孤單，卻能以大忍、大智、大勇達成「三千越甲可吞吳」的偉大使命。可喜的傳說之一是西施完成任務之後，洗淨鉛華，最後與范蠡聯袂，歸隱雲霧靄靄的太湖，簡置竹屋兩間，以植藕、採蓮、賞荷、吟詩，安享餘年。

往事如煙。今日，苧蘿山之景色仍然蒼翠挺峙，浣紗溪之流水依然波碧悠悠。遙念當年一位樸實無華的少女，在微風輕拂、荷葉招展、魚兒穿梭之中，浣紗戲水的情景，該是何等的美妙綺麗！不禁令人浮想聯翩。……倘若西施不是美若天仙；倘若沒有吳越之爭、倘若西施並非大智、大勇；倘若西施啓程赴吳之時不是蓮藕成熟之季；倘若西施啓程之日，親友未以鮮藕相贈；倘若當年西施赴吳途中，未有國相范蠡相隨；最最重要的是倘若當年西施未藉賴蓮藕維生，那就沒有名垂千古「以身許國，屈事敵君」及「蓮藕伴西施」的青史，只有「最是煙波飄渺處，浣紗人與斷腸人」的唏噓和感嘆了。

▣

蓮(荷)古籍名稱

依據秦漢《爾雅·釋草》記載：「荷，芙渠；其莖茄、其葉蓮、其本密、其華菡萏、其實蓮、其根藕，其子葇、其心蕙」；三國之《毛詩草木鳥獸蟲魚疏》記載：「芙蕖江東呼荷，其莖茄，其葉蓮，其花未發為菡萏，已發為芙蕖，其實蓮」；北宋邢昺《爾雅》再注釋：「芙渠總名也，今江東呼荷為芙蓉，北方以藕為荷，蜀以藕為茄，此皆名相錯，習俗傳誤，失其正體者也」。歸納所述：葉柄稱「茄」，葉片稱「蓮」；花待開者稱「菡萏」，已開放者稱「芙蕖」，亦有以「菡萏」為荷花之代稱。荷之花，有單瓣複瓣之別，具紅、粉紅、潔白等色，均有香氣。「密」與「藕」均是指其莖根，細長者稱爲「密」，膨大有節者稱爲「藕」。果實總稱爲「蓮蓬」，種子稱爲「葇」或「蓮子」、種子之綠色胚根稱爲「蕙」。

▣



採訪·攝影／王櫻 部分照片提供／白河鎮農會

白河蓮農 期待秋的豐收

花謝莖萎的蓮田儘管蕭瑟，土壤底下，卻是生氣勃勃，
因為孕育著蓮農一年來的心血結晶
就算再忙、再累，收成的喜悅終將化為源源不絕的動力，

老農揉了揉長期泡在田水中發疼的膝蓋，
心裡想著：「明年再多種一些吧！」



蓮喜好高溫多濕的生長環境

清新的，風雅
的，嬌豔的，
婉約的……，自古至
今，蓮花的千姿百
態，無論是文人墨
客，亦是黃髮垂髫，

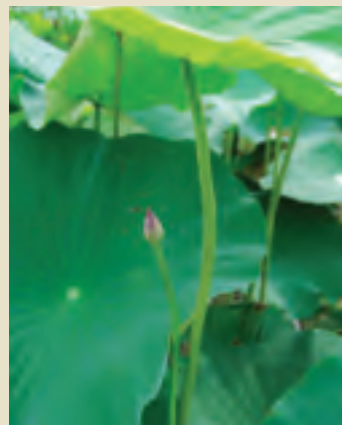
或吟詩，或歌謠，彷彿就這麼凝望著、凝望著，就能詩興大發，就能有所頓悟，創作不計其數，即便不能創作，也能吟唱個幾句。然而，種種詩情、片片畫意，對於穿梭、幾乎淹沒於蓮花與荷葉之間的農人而言，遠觀的閒適、風雅，卻是以血汗為養分、辛苦換來的。

蓮田面積·全台之冠

白河、蓮鄉，已互為代名詞。全鎮蓮花種植面積達300公頃，居全台之冠。白河自何時開始栽種蓮花已無從考證，但確知最早是從「蓮潭」開始，而後在稻田轉作蓮田的10年推廣計畫下，普遍栽種；在「一鄉一特產」的政策下，刻意培植蓮花產業，造就今日白河的蓮鄉風貌。

蓮的生長分為5期：幼苗期、成苗期、花果期、成藕期、越冬期。白河蓮農多於2、3月栽植，採藕條繁殖法，即冬季採收藕條後選擇體質強健者，將蓮藕尾節切下置於水中保存，到春天長出葉子，再移至蓮田栽種，平均每公頃約需留下500公斤藕條作為繁殖之土，由於藕條可提供生長所需的養分，植株可以長得又快又好。

蓮喜好高溫多濕的環境，生長適溫約攝氏20度至30度，以富含有機質的土壤最佳，耕土層約20-30公分為宜。蓮農通常在栽植



蓮葉充分進行光合作用，有利蓮藕貯存養分



荷梗上布滿硬刺，對農人田間管理造成極大威脅

水稻後，種植蓮藕，若未發生病害則可連作；若有，則採3年至5年輪作，不過白河鎮農會推廣股技術員孫美玲指出：「最好還是兩年輪作一次，否則不僅產量下降，還可能導致病蟲害」。事實上，白河蓮田栽種面積曾達460公頃，卻因發生薊馬蟲害，侵害嫩芽與花苞，栽種面積曾縮減至200公頃；近2、3年來，白河蓮田又發生另一種侵襲根部的病害，造成藕條腐爛，至今，改良場及農試所仍找不到病因。

管理繁瑣·勞碌終年

周敦頤在《愛蓮說》一文中形容蓮「可遠觀而不可褻玩焉」，不無道理。愛蓮者，可能不會錯過蓮田四季獨具的風情，卻可能未曾看清楚荷梗上布滿向下生長的硬刺。而這些硬刺，對農人從事田間管理形成極大威脅。

對照於蓮農的辛勞，賞蓮者該心存感激。從整地、灌水、施肥、拔草、疏葉到採收，白河蓮農幾乎一整年不得閒。蓮田整地大致與水田相同，必須均平，水深才會一致；藕條埋下覆土約10公分，並經常維持水深10公分；發芽後一星期開始施肥，接著約每20天就得施一次肥，直至莖葉繁茂；期間，無論是除草或施肥，都得先排放田水，完畢後立即灌水，避免蓮田乾涸。此外，若田間植株過密、柄葉繁多，會造成通風不良，容易產生病變，因此必須不時疏葉。

荷梗的生長不似水稻般循規蹈矩、排排站，而是雜亂無章、高姿態的生長態勢，讓進入蓮田工作的蓮農，即使溽暑，也得全副武裝，以免被荷梗上的刺給刺傷、割傷；在「草木皆兵」之際，蓮農還得步步為營，隨時注意腳下軟滑的爛泥，並避免踩傷藕條，這些活兒，對於老農的體力是莫大的煎熬，膝蓋尤其吃力。

品種繁多·各領風騷

然而，白河的蓮也不負農人的寄望，渲染了整個夏季的粉紅與純白；花朵落盡，孕育而生的蓮蓬逐漸碩大，一顆顆蓮子呼之欲出；秋去冬來，葉片光合作用所形成的養分滋養著地下莖，在地下約半公尺處長成粗大



家中也種植蓮藕的孫美玲，深刻體會蓮農的辛苦



白河蓮農多以古法製作藕粉，過程繁複、費工

的藕條。

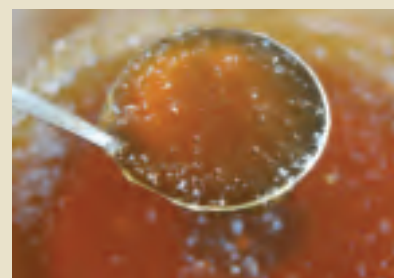
農曆年節前後，寒氣逼人，卻正值白河蓮藕採收時期。蓮田先經山貓翻鋤，蓮農們裹著厚厚的冬衣跟隨其後翻檢蓮藕，十分費力。若人手不足，僱工成本頗高，一名工人每天約800元，山貓一天的「出勤費」則需5千元。

蓮花品種甚多，功用各有不同。白河栽種的品種包括可採收蓮子與製成藕粉的大賀蓮、見蓮，以及以製作藕粉與藥用為主的石蓮，至於一般市場常見、作為料理之用的菜藕，則幾乎沒有栽種。孫美玲說：「菜蓮不會開花，當然也沒有蓮子，僅生產菜藕，對白河的休閒觀光產業助益不大。」

大賀(愁)蓮的蓮子產量不多，每朵蓮蓬僅十餘粒，但藕條細長、產量多；見(建)蓮蓮子產量則多達30餘粒，藕條短而粗，可製成的藕粉較大賀蓮少；石蓮的蓮子產量與大賀蓮差不多，但因退化萎縮的蓮子較多，因此甚少採收，以採收藕條、製成



蓮藕粉含有豐富的澱粉、維生素、蛋白質、礦物質，屬養生食品



片狀的藕粉拌入熱水後，呈透明顆粒狀，口感彈Q



用藕粉製作的蓮藕糕



許多蓮農也種植香水蓮，可製成蓮花茶



蓮子除了鮮食，還可製成許多加工品



蓮花的千姿百態總引人詩性大發



新鮮蓮子直接剝了吃，十分清甜

白粉作為料理之用。片狀的藕粉拌入熱水後，呈現透明顆粒狀，彈Q的口感像小小的珍珠粉圓，在地人經常加入牛奶飲用，頗有「珍珠奶茶」的口感。

藕粉為主。

營養豐富·養生聖品

近年，白河石蓮的種植面積有逐漸增加的趨勢。孫美玲分析原因，石蓮不採收蓮子、純粹採收蓮藕，從春天栽植到秋冬採收蓮藕，只需灌水、施肥，且施肥次數不若採收蓮子的大賀蓮與見蓮，因此不需花費太多時間從事田間管理，在鄉村農業人口逐漸老化的情況下，栽植作業相對較為省工的石蓮，於是漸受青睞。

至於大賀蓮與見蓮，從蓮花凋謝到結子約需3個星期時間，採收期則長達3個月，這頭採完了、那邊又得採了，採收後的蓮子並需人工剝殼、去膜，因此經濟效益雖然不錯，不過人工成本也高，每2、3天就得採收一次，若錯過採收時機，蓮子會變黑、失去經濟價值。

白河蓮農栽種的品種以採藕條、並製成藕粉為主，平均每公頃收成3千台斤藕條，約可製成300台斤藕粉。孫美玲指出，各品種可製成藕粉的比例不盡相同，大賀蓮10台斤藕條僅能製成1台斤藕粉；而見蓮則需12台斤藕條才能製成1台斤藕粉；至於石蓮，則8台斤就能製成1台斤藕粉。

蓮藕粉含有豐富的澱粉、多種維生素、蛋白質，以及磷、鐵、鈣等礦物質，屬養生食品，具有退火、鎮靜、養顏美容、促進胃腸代謝等效用，不少主婦並以蓮藕粉代替太

白河製作藕粉已有20、30年歷史，蓮農多以傳統古法製作，技術雖然純熟，但製作過程繁複、費工的程度，令人不禁大嘆「錢歹賺」！

藕粉製作·費時費工

藕條採收後，需先切除藕節，利用機器清洗、絞碎磨漿，再以布袋包起絞碎的蓮藕，或用篩子放入水中搓洗，讓汁液流出，接著便是反覆沉澱與分離的過程。所謂的沉澱係指靜放4個小時左右，使粉狀物沉澱。藕粉漸漸沉澱後，上層為乳白色的蓮藕乳液，最上層則呈清水狀；而分離則是取出清水，再加入清水攪拌，再次靜放4小時，再取出清水，如此反覆約3次後，逐漸分離出僅剩清水與藕粉兩層，接著取出清水、撈起藕粉，以布、衛生紙或木炭粉吸乾水分，使藕粉乾硬。

以為這樣就大功告成了？還早呢！農民得用鐵湯匙或小刮刀將乾硬的藕粉刮成一小片、一小片置於大竹盤，藉助難得的冬陽晾曬個兩天，才算功德圓滿。「也有人使用機器乾燥，不過藕片若刮得太薄，或操作不當，都容易使藕粉的澱粉熟化，影響藕粉口感，所以最好還是以天然的陽光晾曬。」孫美玲表示，藕粉製作過程約需3天，必須日以繼夜地進行整個流程，連夜間也不得好好歇息，尤其寒冬之際，雙手泡在水中的「透心涼」，光是想像，就足以讓人「不寒而慄」。

採收後的蓮田，靜靜等待乾涸，花謝莖萎的蓮田儘管蕭瑟，卻風韻猶存，枯黃的表面底下，正孕育著白河蓮農一年來的心血結晶。就算再忙、再累，收成的喜悅終將化為源源不絕的動力，老農揉了揉膝蓋，心裡想著：「明年再多種一些吧！」



藕條絞碎磨漿是製作藕粉的第一步



蓮農利用機器清洗藕條



睡蓮為蓮田增添許多繽紛

蓮鄉風情 白河夏季限定

採訪·攝影／王櫻 部分照片提供／白河鎮農會

以蓮聞名的台南縣白河鎮，除了夏季花季期間，遊客隨著蓮花綻放紛至沓來，其他時節的白河，則顯得沉靜，悠悠然隨著四季流轉，兀自更換著不同面貌，如千面女郎般展現殊異風情。白河的美，總是「白河限定」，只有在地人最清楚；而旅人，總是過客，僅能明白四季中某一日的風景。

繽紛蓮花·各展風姿競妍

午後的一場西北雨，蓮田一掃艷陽下的頹廢，花朵彷彿做了一回淋浴，顯得清爽且精神奕奕；荷葉上仍遺留著對流雨的激情，晶瑩的雨珠隨著荷葉搖擺滾動著；空氣中，未如預期，有著「撲面清香」，倒是有幾分泥土的芬芳。享有「蓮鄉」雅號的白河，夏日的步調似乎依著荷花與睡蓮一開一合的節拍輕移



蓮農正採收香水蓮

著。

白河種植蓮花的品種主要為大賀蓮、見蓮與石蓮，蓮鄉風采由其描繪而成。大賀蓮花期較晚、較長，約在5月至9月，花瓣基部呈純白色澤，漸層而上透著桃紅。見蓮花期較早，4月中旬便陸續綻放，花期在3個月以上。石蓮花期稍晚，花為白色，花瓣邊緣則帶點粉紅，不過在昆蟲頻繁媒介下，花



屋頂垂掛下如簾幕般的錦屏藤



在白河，荷的意象俯拾皆是

色已不再那麼篤定，時不時也開個幾許粉紅。

除了蓮花，白河蓮農也栽種不少睡蓮，在純白與粉紅之外，

深紫、鮮黃、暗紅為蓮田的色彩增添許多繽紛，不但具有觀光價值，也頗有經濟效益。蓮花茶、蓮的保養品，都以香水蓮製作。白河鎮農會推廣股長吳宗雄指出，香水蓮含有豐富的植物性胎盤素，亦即植物性的膠原蛋白，具有防止肌膚老化的作用，農會與中興大學技術合作，研發製成洗面乳、精華液、面膜、滋養霜等，深受女性青睞。

荷鄉香蓮·觸角延伸國際

緣於蓮花，白河的休閒活動與農業緊密連結，不少蓮農不僅於生產，也多角化經營，活化了蓮的產業，其中尤以「荷鄉香蓮」農場場主王振華最具代表性。

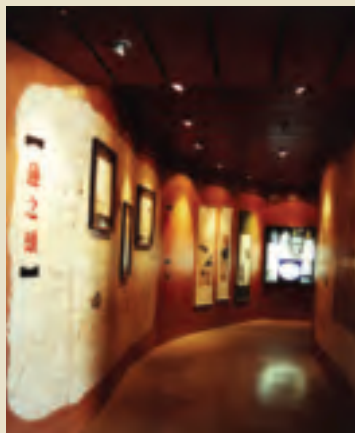
王振華原是中興紡織公司高階主管，因



王振華自許所辦活動都要發揚白河蓮農的產品與精神



吳宗雄指出，鄰近的關仔嶺為石灰岩地形，土壤鈣含量高



白河蓮花產業文化資訊館

父親年事已高，他放棄高薪，回鄉繼承父業，栽種蓮田。創意十足的他，在短短2年之間，便獲得神農獎肯定，所生產的蓮子通過吉園圃認證，並陸續開發蓮花相關產品，如蓮花醋、蓮花蜜、蓮藕酵素、蓮花鹹麥芽……，積極行銷白河蓮的產業，在百貨公司鋪通路，購買入口網站關鍵字，將蓮花導入園藝造景，甚至前往東京參加國際食品展，將觸角延伸至全世界。

位於關仔嶺山腳下的「荷鄉香蓮」，擁有南台平原難得的山景。蓮田前方，是開放式的木屋，屋頂垂掛而下宛如簾幕般的錦屏藤，隨風擺盪；蓮田後方不遠處，是深深淺淺、層層疊疊的山巒，任何角度，都將寫意山水揮灑得淋漓盡致。

結合生態·體驗產業之美

王振華所屬的蓮子三班班員並合作無間地調節花期，努力延續蓮田的燦爛。為挽回日漸酸化的土壤，王振華施用有機肥，並將蓮田體驗結合生態導覽，致力突顯白河的特色，讓遊客動手剝蓮子、帶孩子認識蓮田生態，吸食香水蓮花蜜，王振華自許所辦的每個活動，都要發揚白河蓮農的產品與精神。

「夏採蓮子冬挖藕」是白河小鎮特有的產業風貌。每年6至9月是蓮子的採收旺季，小鎮也因為蓮子的採收而熱絡起來，庭院裡，只見老人、婦女以及利用暑假打工的學童分工合作剝著蓮子，雖然辛苦，但伴隨著家常與偶有的嬉鬧，畫面溢滿了人情味，旅人心中盈滿溫馨，頻頻按下快門，這風景，一如蓮花，怎麼看也看不膩。



「荷鄉香蓮」開發許多蓮花相關產品



香水蓮製成保養品深受女性青睞