



摄影 / 程炳亮

荷，全身都是宝

撰文 刘青青

“江南可采莲”，携一只竹篙，撑一叶小舟，素衣罗裙，不施粉黛；娇嫩的脸庞与荷花同为绿叶映衬，尤显红润；偶有爽朗的笑声、清新的歌声在湖面上随着波纹散开……这一项江南水乡古老的农事活动，极富生活情趣的场面，曾引无数文人为之挥洒笔墨。采莲，在古诗文中多指采莲蓬。实则，花、叶、梗皆有采之。即便待到秋风瑟瑟、寒霜来袭，枯萎的残荷叶、荷梗也仍为人们采集使用。此时荷塘归于沉寂，但智慧的人们看破了这表面的萧萧，勤劳的双手穿过层层淤泥，换来了荷赐予的又一瑰宝——莲藕。就这样，荷生生世世，繁衍不息，在这一片荷塘里年年岁岁、岁岁年年为人类献宝。以致明末清初文学家、戏

曲家李渔在《闲情偶寄》赋予了荷至高无上的地位：“是芙蕖也者，无一时，一刻不适宜目之观，无一物一丝不备家常之用者也。有五谷之实而不有其名，兼百花之长而各去其短，种植之利有大于此者乎？”

人类的进步、社会的发展，推动了荷的发展，漫长的历史长河滋生出了丰富的蕴含荷的佳肴美酿、稀食甜品、中医药材、保健品、护肤品……

食荷花膳

我国素有“美食之邦”之称，得天独厚的食材资源，历代人民的潜心耕种、精于创造，共同成就了这一美誉的获得。荷食在众

美食中自然不逊于色，白净的莲藕、圆润的莲籽、碧绿的荷叶、淡雅的荷花均可用来做佳肴、煲靓汤、制甜品等。

莲藕是莲的膨大根状茎，它是我国广泛种植的一种优良水生蔬菜，在人们的日常生活及国民经济中意义重大。无怪乎，中国首档美食纪录片《舌尖上的中国》在第一季第一集就将莲藕搬上了



莲藕



茱萸，作为主角之一足有10分钟尽显其风采。莲藕，生啖熟食皆相宜。新鲜肥白者，清脆爽口，甘甜沁心，润肺止渴，唐朝文学家韩愈称赞道“冷比雪霜甘比蜜，一片入口沉痾痊”。生藕切片或丝，依据个人喜好拌以不同调料，是一道别具风味的凉菜。以莲藕做热菜，可炒、炖、炸、蒸、煮，可甜、可咸，菜品丰富、口味多样、比比皆是，莲藕炒肉片、莲藕炖肉汤、蜜汁莲藕、藕孔填充糯米制成的糯米藕、内含肉泥外裹面粉油炸而成的金黄色藕夹等。莲藕登得了雅堂，也上得了小摊，串串香、麻辣烫、烧烤、小火锅、卤制品中哪里又少得了它的身影。莲藕还可加工制成各式各样的特色产品，如莲藕罐头、盐水浸渍藕、速冻藕、水煮藕、藕粉、真空保鲜藕和脱水藕等，不仅在国内市场畅销，还漂洋过海，远销日本、韩国、新加坡、美国等国家。

荷花第二大可供食用的部分当属莲子。鲜嫩的莲子多作为水果生食，成熟的莲子熟食。新采的莲子，去壳去芯，吃起来清甜爽口，司马光曾赞美道“肉嫩山蜂子，棱深天马蹄”。老莲子多是添加在需要炖、煮的主料中，如小鸡炖蘑菇、莲藕炖排骨、土豆炖排骨，风味极佳。或是用以煲甜汤，如红豆薏仁莲子汤、莲子银



炸藕片



莲子汤



糯米藕



采莲大哥 摄影 / 彭应忠

耳红枣汤等，不仅味道鲜美，干燥的季节里更能滋阴润肺，醒目养脾。黄庭坚就对入汤的莲子连连称好：“新收千百秋莲药，剥尽红衣捣玉霜。不假参同成气味，跳珠碗里绿荷香。”煲汤的材料中再加点大米，即可熬成粥。莲子可加工制成的副食品，如速溶莲子粉、发酵莲子醪、莲子脯、莲子酱、莲子罐头、莲子软糖、桂圆莲子八宝粥以及多种中式糕点，品种繁多、风味各异。

荷叶在2002年被我国卫生部卫监发(2002)第51号文件列为“既是食品又是药品”的物品。说到荷叶做菜肴，想必都会联想到这一历史悠久、闻名遐迩的江南名菜“叫花鸡”。它是将加工好的

鸡用荷叶和泥包裹，慢慢烘烤而成。荷叶的芬芳与鸡肉的淡香，相互渗透，相互交融，香气扑鼻；鸡肉色泽鲜亮，板酥肉嫩，油而不腻。让人享用完后，依然齿颊留香，回味无穷。就连吃遍山珍海味的乾隆皇帝面对这色香味形俱佳的叫花鸡亦是垂涎欲滴、百吃不厌，几乎每下江南都会点这道菜。其他荷叶菜肴，也多以包裹主料蒸制而成，如荷叶粉蒸肉、荷叶肉、荷叶新凤鸡、荷叶荔枝鸭等。荷叶包裹上配有熟香肠、水发香菇、熟笋、熟咸肉以及多种调料的熟粳米，上笼蒸熟，即成一道有名的杭州小吃——荷叶八宝饭，其味柔软鲜美，清香爽口。荷叶亦可出现在粥食中，荷叶冬

瓜薏米粥是广东佛山顺德大暑的传统美食，乃清热祛暑的良品。该粥曾为粤籍官员传入北京，被清末京官称为“神仙粥”。

美丽荷花、馥郁芬芳，给予人视觉和嗅觉十足的享受，同时也诱惑着人的味觉。荷花入馐，有莲花肉、荷花溜鱼片、炆莲花等，其中最负盛名的莫过于济南的翠袅玉瓣炸荷花。文学家老舍在短文《吃莲花的》中，就对20世纪30年代初次在济南吃炸荷花的情景有所描绘。在微开之白荷花中层的嫩花瓣上涂抹豆沙泥，顺长叠起，再以蛋清和面粉制成的蛋泡糊蘸匀。入油锅，炸至浅黄色时捞出盛盘，撒上白糖。其形美色鲜，外酥内软，香



甜可口，可谓是炎炎夏日一道清新别致的美食！

品香荷茗

自古以来，饮茶就是我国人们日常生活中不可或缺的部分。莲子芯、莲子、荷叶、莲藕、荷花皆可入茶。前四者主要因其药用价值，作为保健品被饮用；后者在古时多以其花香渗入茶叶，制成莲香茶为文人雅士所品鉴。

“莲香茶”被古人认为是阆中珍品，历史久远，可追溯至元代，“元代四大家”之一的倪瓒被认为是莲香茶的首创者。他在《清閟阁集》中详述了莲香茶的具体做法：“莲花茶，就池沼中。早饭前，日初出时，择取莲花蕊略破者，以手指拨开，入茶满其中，用麻丝缚扎，定经一宿，明早摘莲花，取茶，纸包晒。如此三次，锡罐盛，扎口收藏”。明代茶学家、藏书家顾元庆在他的《茶谱》和《云林遗事》中也收录了倪瓒的这一制茶法。被林语堂赞为“中国文学及中国历史上最可爱的女人”的陈芸也曾采用这种方法为夫君沈复熏制莲香茶，这在沈复的《浮生六记》中有所记载“夏月荷花初开时，以纱撮茶叶少许置花心，天明取出，以泉水泡饮，香韵尤绝”。

如此纯手工的、轻巧细致的制茶法，也只能为一些居住在荷

塘边、有闲情逸致人士所用。莲香茶在市面上是难得一见的。市面上多出售荷花茶、荷叶茶、莲子心茶，荷花茶养颜美肤，荷叶茶去脂瘦身，莲子心茶清热解毒，深受广大爱美女性的青睐。

醉之为荷

在茶文化中有荷的情影，那酒文化中也少不了她的身姿。现存的记载莲酒的资料甚是有限，而这不多的文字也是满溢莲酒的醇香。莲酒在我国古代系贡品，金元时代尤为盛行。金末元初的作家和历史家

元好问平生素爱莲酒，他将这种喜爱之情融入诗文“情知天上莲花白，压尽人间竹叶青”。明朝时平乐盛产莲酒，当时的诗人孟洋曾赞美道“常闻平乐莲花白，绝胜云安曲米香”，足以见得莲白酒的好滋味与好口碑。明人顾麟在《谢平乐张太守惠莲酒》曰“漓江太守神仙人，双罍远致莲花酒。开轩晓起试三樽，顿洗百斛胸中尘”，可见莲酒在当时的高端大雅上档次，是可以在文人间作为礼品互为传赠的。

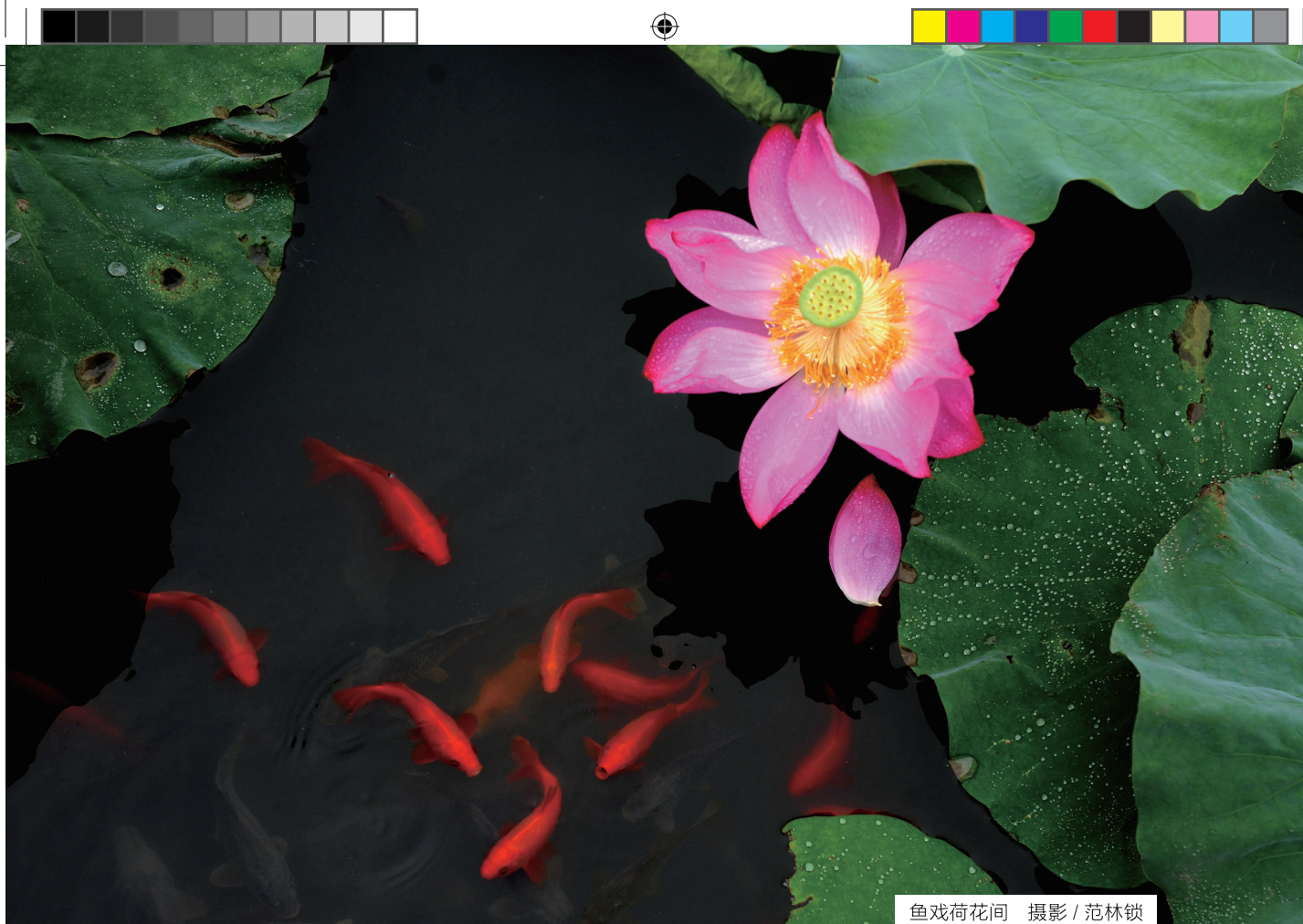
清末民初徐珂编《清稗类



荷叶茶



叫花鸡



鱼戏荷花间 摄影 / 范林锁

钞》中记载“瀛台种荷万柄，青盘翠盖，一望无涯。孝钦后每令小阉采其蕊，加药料，制为佳酿，名莲花白。注于瓷器，上盖黄云缎袱，以赏亲信之臣。其味清醇，玉液琼浆，不能过也”。至今，莲花白在北京仍享有“四大名产”之一的美誉。清末代皇帝溥仪的弟弟溥杰曾品尝北京葡萄酒厂酿制的莲花白酒后挥笔题句“酿美醇凝露，香幽远益清；秘方传禁苑，寿世旧闻名”。

在1979年和1985年的第三届和第四届全国评酒会上，莲酒被评为国家优质酒；1984年的轻工部酒类质量大赛中，荣获金

杯奖。莲酒的好品质不容小觑，而且还有滋阳补肾、和胃健脾、舒筋活血、短风避瘴之功效，是难得的保健酒。

医之以荷

早在2000多年前的秦汉时期，人们就开始将荷花作为滋补药物。众多古药典或医书中都记载了荷花的药用，如《神农本草经》《本草拾遗》《本草经疏》《本草纲目》《玉楸药解》《王氏医案》等。李时珍在《本草纲目》中用了1700余字详细阐述了莲蕊须、莲实、藕、莲薏、莲花、莲房、荷叶等荷各个部位的药效。

但在《本草纲目》中未见有对荷梗药用的描述。后来的众医书中倒是有不少记载，如《本草纲目拾遗》：“荷梗入秋，人多采取积之，使干为薪。入镬煮肉，则精者反浮，肥者反沉，入药用其火气，能通肝肺二窍。宜煎一切转脬交肠药，能正倒阴阳之气。”荷梗具有通气宽胸、和胃、安胎、通乳的作用，常用于妊娠呕吐、胎动不安、乳汁不通等。《本草再新》认为莲梗能通气消暑，泻火清心；《随息居饮食谱》认为其能通气舒筋，升津止渴，霜后采者，清热止盗汗，行水愈崩淋；《现代实用中药》认为荷梗为收敛药，用于慢

性衰弱的肠炎、久下痢、肠出血、妇人慢性子宫炎、赤白带下、男子遗精或夜尿证，又为解毒药。

花粉是一朵花的精华，是无污染纯天然的产品。荷花粉在蜂花粉系列中属名贵产品。荷花粉含有丰富的膳食纤维，可促进肠道蠕动，清除体内垃圾，治疗便秘；含有丰富的胆碱，可降低血清胆固醇，降脂，促进脑发育和提高记忆力等；含有大量的核酸、氨基酸、维生素、烟酸、叶酸等，其中的氨基酸能提高人体抗辐射能力；荷花粉还被医学界称为前列腺疾病的克星。荷花粉还可以用于保养皮肤，内服、外用皆可。内服可调节内分泌，淡化色素，改善有痤疮、粗糙的皮

肤，保持皮肤弹性，缓解皮肤衰老；制成面膜外敷，可为表皮细胞提供多种营养成分，保持表皮细胞的活力和再生能力，使皮肤细腻有光泽。

综上，荷花真是各个部分无一不可入药，她简直就是一位仙子，掌握了祛百病的仙法。随着经济的发展，社会的进步，人们愈加注重生活品质，注重健康问题，追求安全的养生之道。由天然植物荷花或其提炼物制成的药品、保健品、护肤品等无疑将会有广阔的市场。

此外，荷花还有其他一些方面的用途。以莲籽壳作为主原料，添加部分杉木屑、棉籽壳、石灰等可作为养殖平菇的培养基

质，降低了生产成本。从荷梗中回收的莲纤维是一种具有绿色环保性能的新型天然纤维，它质轻、柔软、飘逸、吸湿性强，已有公司开发出了莲纤维系列产品，如被子、内衣、毛巾、线团等。

荷，真是全身都是宝！她是静谧如画，清幽如诗，富有灵性的小精灵；是汲日月星辰之精华、聚朝露雨水之灵气、汇亘古尘泥之润泽而成的天然尤物。从娇嫩到衰败，从花到叶，从籽到根，毫无保留地用一生、一切与人类的生活交汇。我们在感念荷花的物质馈赠时，更为她的美丽所打动。■

(责编 桑新华)



打莲子 摄影 / 彭应忠