才貌兼備花之君子

愛蓮說

周敦頤一句「出淤泥而不染」，令蓮花從此躍身為花之君子。這位君子不但清高優雅，而且務實有為。從葉子、花瓣、種子、花蕊、以至根莖，均可食用兼入藥，或能解暑清熱，或能去瘀止血，功效廣泛實用。

既有外型，又有內涵，難怪無論賞花者、農家或主婦，都紛紛「愛蓮說」。

□ 本刊記者

盛夏時分，荷花綻放，可惜香港荷塘不多，只能在一些大型公園或道觀廟宇才能勉強一睹蘇東坡筆下「接下蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅」的景緻。

不過嗜吃的朋友，還是隱約能感到荷花季節的來臨。除了一些食肆會舉辦荷花宴外，夏天大受歡迎的冬瓜盅亦少不了幾顆盪漾在清湯中的蓮子；此外，在街市也可買到平時難得一見的新鮮蓮葉及蓮蓬。

蓮無論在觀賞或食用方面，都是上佳之材，而且全身是寶，無論是出泥不染的花葉，還是「泥足深陷」的根莖，都具一定療效，活像一位多才多藝的漂亮影星一樣。

蓮生貴子

蓮云云身體部分中，蓮子也許是曝光率最高的。我們常吃的甜品中，有不少便是以蓮子製成，例如蓮蓉包、月餅、蓮子糖水等。蓮子，即蓮的種子，又名蓮心，因不同產地而又有湘蓮、饒蓮、湖蓮、白蓮之分，其中以湘蓮品質最佳，因此每逢中秋，月餅製造商便會不斷標榜自家的月餅是以湘蓮製成。

蓮子味甘、澀，能**安心寧靜，改善心悸、心緒不寧、煩燥不安或失眠等問題，適合緊張易燥的香港人食用**，尤其在這幾個月，大家經常心驚膽跳，心情七上八落，需要吃點蓮子來定一定驚。

蓮子亦具**收斂作用，脾虛洩瀉、腸胃消化不良**，可用蓮子煲粥，有助紓緩不適。此外，蓮子也有**益腎之效，既可補精，亦能治白帶**，男女均合用。

蓮子中間有青色幼苗，稱為**蓮子心或蓮薏**，亦是藥材的一種。味

蓮子食用法：

1. **脾虛洩瀉：**
蓮子與粳米各適量同煲粥；或可加扁豆、於朮、淮山同煮。

2. **心悸、煩燥不安：**
去衣除芯的蓮子20顆、龍眼肉10顆、杭仁30顆、酸冬仁3錢，煲糖水飲用。

奇苦，性質偏寒，與蓮子一樣可**去小孩子煩噪不安，或心火盛**。用法是以蓮子心2錢，加甘草5分，煲湯飲用。

藕斷絲蓮

蓮藕的受歡迎程度與蓮子不相伯仲，食肆的老火例湯便常以蓮藕作主要材料。蓮藕是蓮的肥大根莖，一般在秋冬及春初時採挖，不過現在差不多四季皆可吃到。

藕含碳水化合物、維生素C、鈣、磷及少量蛋白質、天門冬素、兒茶酚，是營養非常豐富的食物。在中醫學上，它入心、脾、胃三經，**生食時性質甘寒，但熟食則變成甘溫。熟食時有滋補作用，能健脾開胃，治療消化不良或腹瀉等問題**；若**生食**的功效則更大，**可清熱，生津止渴，並有解酒作用**，最適合宿醉的朋友。

此外，生藕更可**止血散瘀**，例如流鼻血時飲生榨藕汁，能止流血不止。現代臨床實驗證明，蓮藕的止血作用很強，能治療體內各種的出血症。

蓮藕雖然具多種功用，但由於性質寒涼，所以**體質偏寒、脾腎陽虛及婦女經期前後**皆不宜食用。

蓮藕食用方法甚多，除了煲湯外，亦有在藕片間釀肉餡煎成藕餅；或在藕孔中釀入糯米或綠豆，煎或炆成佳餚。藕有多節，一般頂端那節肉質較脆嫩，清甜爽口，適宜生食；第2、3節則較粗壯多肉，最適合釀肉餡煎餅，或製成糖蓮藕；而往下各節，肉質漸薄，纖維較多，各朋友可按各藕節特質而採用不同的烹調方法。

蓮藕食療法：

1. **清熱止渴，補脾益腎：**
雞蛋先煎成蛋片，再與藕片，木耳同炒，略調味即成。

2. **開胃止瀉，補五臟：**
生藕榨汁，加少許生薑汁，置於燉盅內燉2小時後飲用。

3. **治眼熱赤痛：**
以綠豆塞入藕孔中，以數碗水煎至半碗，連藕一起食用。

減肥蓮葉

蓮葉一般都用於包裹食物上，例如糯米雞、荷葉包雞、或以新鮮葉包成的荷葉飯等。新鮮蓮葉只在夏天才有售，**食用的話有解暑清熱**之效，農曆大暑那天，街市出售的消暑湯料中，便有加入一些鮮蓮葉；煲消暑冬瓜湯時，也會加入蓮葉以增功效。

蓮葉由於有解暑作用，因此因天熱而出**熱痱、生瘡、頭重睏倦、或體弱氣虛**，皆可用鮮蓮葉煲湯飲用。此外，據知原來多吃**蓮葉也有減肥作用**，追求窈窕的人士大概又多一個選擇途徑。

除了以上功效外，蓮葉與蓮藕一樣，有助治療各種出血症；而動物實驗更發現，它能**直接擴張血管，因而有降血壓的作用**。除了蓮葉、蓮子、蓮藕外，蓮的其他部位均可入藥，各有不同的療效。

蓮葉食用法：

1. **解暑消倦，治熱痱或口苦：**
老黃瓜1斤，赤小豆3兩，生薏米1兩，蜜棗幾顆，鮮蓮葉1塊，同煲3小時。

2. **氣虛有暑氣，眩暈欲嘔：**
花旗參、赤茯苓、炒扁豆、淮山、鮮蓮葉、蓮子、陳皮、瘦肉、鴨腎，煲湯飲用。

3. **修身減肥：**
蓮葉半塊、赤小豆1兩煲粥。

蓮其他部分功用

蓮各部分	作　用
蓮蓬（即花托）	• 化瘀止血 • 適用於婦女月經過多、崩漏、瘀血腹痛等
蓮花	• 止血退熱 • 搗爛外敷，可治濕瘡。
蓮鬚（即花蕊）	• 補腎清心，尿頻、遺精適用。 • 具止血功效。
蓮桿	• 治各種血症 • 舒筋通氣