

## 荷叶、荷花、莲子、莲藕皆可入馔

# 盛夏清风来,食荷正当时

“青荷盖绿水,芙蓉发红鲜。下有并根藕,上生同心莲。”都说热在三伏,然而,伏天也有伏天的乐趣。七八月正是荷花盛开时节,公园里、河滩上到处是荷花盛放,莲藕肥美,莲子清甜,红莲白荷出淤泥而不染。明人刘伯温赞曰:“有色有香兼有实,百花都不似莲花。”

没错,荷花的美,一半在文人眼中,一半在吃货碗里。早在古代,人们就发现荷全身都是宝,其根、叶、花、果,无一不可入馔。荷叶可煮粥泡茶,包裹美食或入菜;荷花可变身多种美味;莲子可生吃可炖汤;莲藕更是餐桌常客,拌、炒、炖、炸、煮皆宜,堪称养生佳肴。而网红李子柒的“荷花宴”,更是让我们垂涎欲滴。

“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。”这个夏天,荷叶、荷花、莲蓬、藕带、莲藕,总有一款莲之美味是你的菜。

### 荷花:清香宜人,甜香可口

我第一次吃荷花是2018年8月,在云南普者黑。慕名而去的我们入住的客栈二楼,从阳台望出去就是环山而绕的十里荷塘,小船悠悠。出去逛看到湖边有小摊在卖一种油炸食品,一问竟是荷花。惊艳啊,10元4片。

将鸡蛋、面粉加水拌匀,荷花花瓣洗净,两面均匀裹上面糊,下锅油炸至两面金黄即可。入口外酥内软,香脆中透着荷花的甜香。

李子柒的“荷花宴”中也有这一款炸荷花,还有荷花娃娃。这大概是李子柒自创的吃法——将各种蔬菜切丝,荷花洗净过水,重新组合成花,以荷花为皮,蔬菜丝为内馅,浇上喜欢的酱汁,包裹后入口。花瓣中的包裹可荤可素,如果夏日朋友聚会,用荷花包一点京酱肉丝,谁说不是一道好菜呢?

而在中医古籍中,关于荷花的养颜功效也多有记载:《本草纲目》称荷花能“镇心安神,养颜轻身”。古方“仙莲丸”就是以荷花、莲藕、莲子为材料制成的,经常食用,能悦色、延年。荷花是老少皆宜的食物,也是爱美女性的养之花,其活血化痰的功效能减轻面部痤疮、色斑等,对于湿疹也有一定的疗效。

### 荷叶:煮粥泡茶,包裹美食

古代医书记载:“荷叶清凉解暑,止渴生津,治泻痢,解火热。”荷叶直接吃有苦涩味,通常也用来做粥。我个人喜欢将新鲜荷叶或晒干荷叶泡开,在粥快煮开时放入,焖一会儿即可食用。在荷叶粥里再放些桂花与冰糖,放凉了再喝,满口沁香。也可先煮出荷叶水入汤、入粥,取荷叶的清新之气带走体内湿气。

夏天吃荤腥食物时,将食材用荷叶包裹,不但营养不会流失,荷叶中的生物碱还能调和油腻感。要说最著名的就是荷叶叫花鸡,天然的荷叶清香渗入鸡肉,肉质鲜美,不油不腻。而苏州人连吃肉都能吃得诗意浪漫,荷叶粉蒸肉就是经典。炒米粉的焦香、荷叶的清香,肉的肥香三香共存,瞬间俘获你的味蕾,一块之后再一块,简直欲罢不能。荷叶包裹的美食,也可以自由发挥,广东有荷包饭、湘菜也有荷叶粉蒸肉。李子柒用荷叶代替面皮做烧卖,独嗅其香……

荷叶晒干泡茶,叫做荷叶茶,有减肥功效。《本草纲目》中记载:“荷叶服之,令人瘦劣。”

### 莲蓬:生吃清甜,炖汤清热

每年夏季,菜市场或街头就有卖莲蓬的,水灵灵、绿油油的莲蓬,成了夏日最独特的风景线。

“最喜小儿亡赖,溪头卧剥莲蓬。”莲蓬生吃,要去掉绿色莲心,入口清甜。

民间有谚语:“若要不

失眠,煮粥加白莲。”莲子剥出的莲心,晒干后具有清热降火、补脾止泻、安心养神、敛液止汗之效,可以入药、泡茶。

但莲心性寒,脾胃虚弱者不宜多食。传说乾隆皇帝常在夏天,以荷叶露泡莲心茶来消暑。虽然干莲子不像鲜莲子那样脆嫩,但口感软糯,营养价值也更高,最常用和银耳、百合一起炖汤。

### 藕带:赏味趁早,鲜香脆爽

藕带,古时称为藕鞭、藕丝菜,在江南水乡家喻户晓,盛夏到了杭州第一要品的就是脆爽的藕带。藕带是莲藕的“少年”时期,细细长长,白白嫩嫩,赏味时间短。天气一热,藕带迅速膨大,就成了白白胖胖的藕,所以吃藕带要赶时间。

藕带口感比莲藕更脆嫩,炒、拌、煎、蒸、生吃皆可,荤素皆宜。最有名就是清炒,将藕带斜刀切成细长段,放入小米椒、姜蒜爆锅,然后加入藕带翻炒片刻即可,口感鲜香脆爽,清香浓郁。藕带还能做成泡菜或凉拌,李子柒做了一道泡椒藕带,将藕带切片放入泡椒中,浸泡一夜就能吃了。

### 莲藕:餐桌常客,养生佳肴

荷全身上下,吃得最多的要属莲藕,而夏末秋初的鲜藕才是最美味的。

刚长成一两节长的嫩藕,最是难得,采来洗干净就有挡不住的鲜甜,去皮切片,如踩在雪地中沙沙作响,叶圣陶先生形容此时的藕为“雪藕”。吃雪藕要保持其鲜味,清炒或凉拌即可,入口脆爽,清凉无渣。

普通的藕做法就很家常了,如莲藕排骨汤,汤中浸润了莲藕的清爽,细细沙沙的口感,温柔迷人。莲藕剁碎拌上肉馅,做肉丸或包饺子也是一绝,比起普通的白菜韭菜,更多了一分脆爽口感。

桂花糯米藕是我省的一道名菜,将藕洗净,切去一端藕节,从小孔灌入糯米,然后把切下的藕节合上用牙签扎紧,放入清水煮熟,捞出晾凉。放凉后切成1.5厘米的圆饼,淋上桂花糖,放入蒸笼蒸或油炸皆可。同理,将莲藕切成片,两片之间夹上一层肉馅,裹上面糊,入锅油炸成金黄色,就是酥脆鲜美的炸藕合了。

藕粉则是美味甜品。李子柒曾详细记录过制作藕粉的过程:将藕洗净擦丝,捣碎,加清水磨成藕浆,然后将藕浆盛在布袋中冲洗,滤出清浆,沉淀出藕粉,烤干或晾干后,将藕粉块碾碎,就成了藕粉。

在藕粉中加入坚果、蔓越莓,用凉水、热水先后冲开,搅拌成黏稠的糊状,粉与果干相拥,入口顺滑,甜蜜相随。

看到视频中的李子柒与奶奶,守着一桌大自然赋予的“荷花宴”,顿时感叹:伏天才吃吃货的“福田”。

木易 敏稳



### 试试清热解暑的“荷疗”

#### 三鲜藕汤

藕500克去皮洗净切丝,西瓜皮500克洗净去皮切薄片,梨500克,洗净去皮核后切薄片。三者同放入砂锅中加水熬煮,饮取汤汁,吃梨、藕即可。

**功效:**梨有生津润燥、清热化痰功效,藕有清热养阴、健脾开胃功效,西瓜皮清热祛暑,三者合用可起到清热而不伤津、养护脾胃的作用。适用于夏季出汗较多、脾胃虚弱者。

#### 冬瓜荷叶鸭肉汤

冬瓜200克(连皮、连仁),苡米50克,荷叶15克,陈皮4克,鸭肉200克洗净去内脏。将这些材料一起放入瓦罐中加水适量煲汤,调味即可食用。

**功效:**滋阴去热,解暑化湿,补脾胃。

#### 莲子西瓜茶

西瓜翠衣1克、莲子心3-5个,用热水冲泡,稍凉后饮用。

**功效:**该茶饮具有清热、解暑、除烦功效。西瓜翠衣有助缓解暑热烦渴、水肿、口舌生疮、中暑和咽喉干痛、烦咳不止;莲子心可清心、去热、止血、涩精等,适合津伤和口腔溃疡者。

#### 藿香荷叶茶

藿香10克,荷叶6克,开水冲泡半小时后即可饮用。

**功效:**清香凉爽,能帮助祛除体内湿气。

#### 荷叶三鲜饮

取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克,加水煎煮10分钟后取汁,加入适量蜂蜜代茶饮即可。

**功效:**薄荷叶中有薄荷油,用水冲泡后是天然降温饮品,能提神醒脑、清心明目;新鲜竹叶清热生津利尿;荷叶主治暑热烦渴,是解暑佳品。

#### 荷花三花饮

野菊花、荷花各10克,茉莉花3克,洗净后以沸水冲泡,加盖稍冷后当茶饮。

**功效:**野菊花能疏风清热、解毒明目,荷花可消渴止烦,茉莉花清热解表、利湿开郁,三花合用有消暑解热去烦、芳香开窍提神的作用。

