

## 有機蓮花

## 有機蓮花與生物多樣性

水稻與蓮花同屬於水生植物，水稻田與蓮花池的生態環境相近卻不盡相同，在鄰近大面積的水稻田區域，有一處蓮花池更能豐富這一個區域的動植物生態。在水稻田灌滿水的時候，蛙類、泥鰍們還可以在稻田與蓮池間串串門子，紅冠水雞也喜歡在水田裡築巢，繁殖下一代。但是水稻田收割與休耕階段，光禿禿一片，這時候，有機蓮花池提供給動物們絕佳的庇護與生活需求。靠蓮花池維生的還有許多遠道而來的客人-候鳥。小水鴨、大白鷺……



↑這裡也是蜻蜓的家



↑翠鳥等待著最佳的捕獵時機



↑花嘴鴨是這裡的常客



↑凌波仙子優雅的身影



↑紅冠水雞忙著覓食

## 花中之君子，出汗泥而不染「蓮花」也

🌿 她是蓮花，也有人叫她荷花，是多年生的水生草本植物，葉柄挺立在水面上，高出約 2 公尺。圓盾形的葉片，一片一片高高低低錯落分布在池面上。蓮花通常在夏天開花，第一天，在陽光還沒露臉的時候緩緩展開粉紅色的花瓣，天色一亮陽光還沒曬熱呢！但是休息時間到了，花瓣闔了起來，明天請早呵！第二天，更是起了個大早花瓣又緩緩展開，有了昨天的經驗，今天不但展現了漂亮花瓣，還有濃濃的清香，露出了雄蕊、雌蕊，蝴蝶、蜜蜂快快來呀，這花粉可多著嘍！今天花瓣的顏色也淡了一些，人家是越曬越黑，她倒是越曬越白呢！接近中午時間，該準備休息了，明天還要早起呢！第三天，還是比太陽早起，雄蕊、雌蕊早早擺好了姿勢，雖然顏色更淡了，花瓣也挺不起來了，但是，蓮蓬裡一顆顆小蓮子寶寶正要長大呢！明天就讓花瓣落下吧！這會兒，要一心一意把蓮子養大。初秋時節，膨大的蓮蓬裡已有了一顆顆飽滿的蓮子可以採收了。秋風吹起，天氣漸漸轉涼，蓮葉一片片枯萎，沉入泥水中。把養份貯存在地下莖裡，靜靜的等待寒冬過去。等來年春天，溫暖的陽光就會喚醒土裡沉睡的蓮藕吐露新芽。



📍 過冬的蓮花田



📍 含苞待放的蓮花



↑在花田裡忙著採收的農夫



↑盛開的蓮花引來了蜜蜂



↑荷園悅色



↑花謝了，蓮蓬裡的蓮子漸漸充實飽滿

## 全身都是寶的蓮花

- 🌿 花：含苞的蓮花曬乾，是養生蓮花茶、蓮花排骨湯最主要的材料。花瓣可以生食。
- 🌿 雄蕊：可以被曬乾製作成草本茶。
- 🌿 葉：嫩葉可以生食也可以入菜，大的蓮葉用於包裝食物，或烹煮的器材，荷葉包飯、蒸肉是受歡迎的美食。



↑乾燥後的蓮花



↑蓮葉有獨特的香味

- ◆種子：就是蓮子，生鮮的蓮子是美味營養的食材，常被用在各式名菜中。曬乾的蓮子可以入菜、入藥，加工之後還可以製成爆米花、蓮蓉等用途廣泛。



↑乾燥後的蓮子用途廣泛



←生鮮的蓮藕美味可口、營養豐富

- ◆地下莖：就是蓮藕，蓮藕是爆炒或煲湯的原料，加工後還可以製成藕粉，是最常為人吃的部分。
- ◆蓮子、蓮子心、蓮葉、蓮房、雄蕊都可以入藥。

## 蓮花餐

- 🌿 蓮花有許多可以食用的部份，又含有豐富的維生素、礦物質，於是以蓮花為食材做成的美食，可以擺滿一大桌呢！一起來嘗一嘗吧！

蓮花的不同部分常用在傳統的草藥中。蓮子、蓮子心、蓮葉、蓮房、雄蕊都可以入藥。尤其以蓮花藥性溫和，常搭配平日飲食設計為養生食譜，廣為大眾接受。

常見的蓮花餐飲有養生蓮花茶、荷葉飯、蓮子三鮮、養生蓮花雞湯、蓮子湯、蓮蓉、涼拌蓮藕……等。



↑涼拌蓮藕



↑蓮子炒三鮮



↑荷葉飯



↑養生蓮花雞湯



↑養生蓮花茶

### 🌿 蓮葉效應

一場傾盆大雨過後，為什麼蓮葉的表面還是保持很乾淨呢？這是因為蓮葉表面有奈米大小的細微突起，使得水與葉面形成很大的接觸角，落在蓮葉上的雨水會因表面張力的作用形成水珠，水珠與葉面的接觸面積很小，只要葉面稍微傾斜，水珠就會滾離葉面，這說明了蓮葉表面具有疏水性。此外，滾動的水珠也會因為葉面灰塵或污泥與葉面接觸點也是奈米級，就很容易把灰塵污泥的顆粒一起帶走，達到自我潔淨的效果，這就是蓮花總是能出淤泥而不染的原因。