

蓮子-皇家的雨夏

蓮花就是荷花(睡蓮則是另外一種，它的葉子直接攤平在水面上)，蓮蓬是蓮花雌蕊構造的一部份，是孕育蓮子的花托。而蓮花擁有多個心皮，多心皮的植物一朵花可以結多個果實，蓮蓬一個凹洞就是一個心皮，當凹洞裡的胚胎授精、成熟之後就是蓮子。採收蓮子時要剔除蓮心，有人拿它來泡茶用，據傳可以「去心火」，心火就是心煩意亂，我笑說專治失戀。蓮子的營養非常高，被讚譽為「蓮參」，湖南盛產蓮子，他們也有「北方蓼，南湘蓮」一說。冬令滋補良方「大補三元湯」，許多人都知道此道冬天藥膳，可以防病祛疾、增強體質，且適宜於老年人和慢性病患者食用。材料是蓮子、大棗、桂圓三味合用，即可明白蓮子在民間受到推崇的地位。

《紅樓夢》賈府盛宴有蓮子肉、乾蒸蓮子等等料理，壓軸的是「桂圓蓮子湯」。在台南我喜歡一家老店的「銀耳紅棗蓮子湯」，以冰糖調味，夏天沁涼著饗食。銀耳，又稱白木耳或雪耳，含有豐富膠質，是一種多醣體，具有保濕、滋潤效果。紅棗與枸杞本身帶有甜味，但是不宜長時間燉煮，否則糜爛不堪。……我也喜葉蓮子甜點「蓮子糕」，這是經典的皇家點心，先將蓮子、糯米炒香，再將其炊熟。另外準備茯苓粉與白糖加水，攪勻成泥，備用。軟熟的蓮子、黏糯的白飯和茯苓泥整個攪拌(你可以添加熟軟的蜜紅豆，增加風味，也秀色好看)，最後再入蒸籠炊過蒸熟。待冷卻後，壓平、切塊。佐上一杯清茶，小塊皇家蓮子糕優雅入口，沁涼清甜，味蕾都開心了起來。我以為這個滋味，就是「在熱夏之中，迎來一陣荷葉涼雨的快意」。

《詩經·陳風》有「彼澤有陂，有蒲有荷。有美一人，傷如之何？」那個年代荷花已經入詩。後世更將美人西施列位「六月花神」，顯然在若耶溪浣紗的美少女西施，比身旁的搖曳荷花更加清新脫俗。台灣本無荷花，引進的人是鄭經。鄭經或許不是傑出的政治家，卻是一名詩人，明鄭時期，他前後引進李花、桃花、菊花、梅花等等。夏天無荷可以激發他的靈感，於是荷花也加入「反清復明」陣容。內斂孤獨的鄭經，詩集《東壁樓集》有五言古詩：「蓮女採蓮去，揮棹動蓮舳。採蓮穿蓮裏，花葉開處航……乘風隨波返，齊唱採蓮章……穿盡白揚道，滿舡荷花香。」

愛賞荷的明鄭舊事已杳。台灣正式有計劃栽培蓮花，約在100年前，由日本引進，目前在台南白河最具規模，夏天田園阡陌，蓮葉何田田。主要以生產蓮子、蓮藕及藕粉等加工品為主。由於其植物體大部分均有利用價值，地下莖即蓮藕味甘脆美，可當菜用、加工製粉、製乾片、蜜餞。蓮子是食物中之仙品，可供菜用，藥用和製糖果。夏天成長期間，風動荷葉，蓮花搖曳，也帶來觀光客賞花。