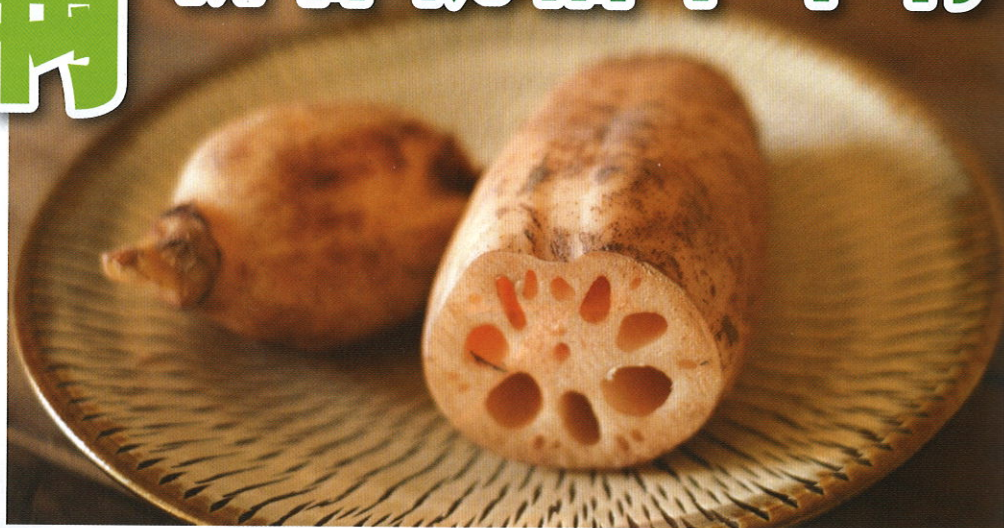


蓮藕 新春祝福年年有

送雞迎狗，轉眼間又到農曆新年，傳統中國習俗在賀年的全盒，擺放寓意吉祥的糖果，如糖蓮藕、糖蓮子等，取其諧音「蓮藕年年有」、「蓮子連生貴子」。今期為大家介紹蓮藕和蓮子，均出自睡蓮科植物蓮，蓮藕是肥大的根莖，蓮子是果實或種子。原植物蓮，又稱「荷」（出自《詩經》），中醫認為整株植物均有藥用價值。



蓮藕，《本草綱目》云：「夫藕生於卑污，而潔白自若生於嫩而發為莖、葉、花、實，又復生芽，以續生生之脈。四時可食，令人心歡，可謂靈根矣。」故蓮藕又被稱為靈根。

蓮藕「生寒熟溫」

蓮藕生者性寒味甘，熟者性溫味甘，入心、脾、胃經；生用具清熱生津，涼血止血，散瘀的功效，治熱病煩渴，吐血，衄血；熟用能補益脾胃，止瀉，益血，治胃口欠佳，腹瀉，血虛證。可生食，絞汁，煮熟，炒菜或製成藕粉等。蓮藕生長在泥中，可能附着較多細菌和寄生蟲，洗淨煮透食用較佳，以確保安全。

鐵質比其他根莖類高

蓮藕含豐富的蛋白質、糖、鈣、磷、鐵和多種維生素，其含鐵量比其他根莖類食物高，對缺鐵

性貧血的病人頗為適宜。亦因其含鐵量高，煮蓮藕時忌用鐵器，以免引起食物發黑。

藕粉是老藕加工製成的澱粉，又名澄粉，以杭州西湖出產的最佳，品質潔白細膩，名聞中外。體虛病者食用藕粉，能幫助恢復胃氣；一般人食用則能益血延年。



蓮藕是可生吃，但一定要確保洗淨，沒有細菌和寄生蟲。

蓮藕可以造成藕粉作煮食之用。

蓮藕不但有豐富營養，更可以當成小吃，炸香後跟薯片一樣酥脆。



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

藕節入藥可止血

藕節是蓮藕之間的節，入藥使用屬止血藥，性平味澀，能止血，散瘀，用於各種出血症，能止血而不留瘀；可煎水內服、搗汁或入散劑，一般用量10至15克。實驗證明藕節中含豐富的丹寧酸(即鞣質)，具收縮血管作用，可用來止血，能縮短出血時間。

蓮子經霜老熟而帶有灰黑果殼的稱為「石蓮子」，除去果殼的種子稱為「蓮子肉」。蓮子鮮者性平味甘，乾者性溫味甘，入心、脾、腎經；具養心，益腎，補脾，澀腸，止血的功效，治夜



蓮子心

寐多夢，男子遺精，婦人月經過多、崩漏帶下，久痢，虛瀉，血尿。石蓮子並能止嘔、開胃，常用治噤口痢。胃易脹滯及大便燥結者忌服。

蓮子心性寒味苦

蓮子心是蓮子中的青嫩胚芽，入藥使用屬清熱藥，性寒味苦，具清熱安神，斂液止汗，止血固精功效；治心煩失眠，夢遺滑精和盜汗；煎水內服，用量1.5至3克。現代研究發現，蓮子心中所含蓮子心碱有平靜性欲功效。



藕節可以入藥，有止血的功效。

【保健食療】

蓮子百合甜羹 (2人量)

材料：

蓮子肉30克、百合60克、藕粉50克、冰糖適量(約20克)。

製法：

將蓮子肉及百合洗淨，用溫水浸泡片刻，加清水6碗用大火煮沸，改用中火煮至蓮子肉及百合軟熟，放入冰糖煮溶，再加入用冷水拌勻的藕粉，邊調邊攪，煮至成羹即可。 中



蓮子

在此謹祝大家新年進步，年年都有，家有貴子，身體健康！