



一根花茎上竟生出三朵莲花,花瓣层层叠叠,风姿绰约……近日,武夷山五夫古镇万亩荷塘里出现一朵“三头莲花”。园艺专家表示,这是难得一遇的“品字莲”,出现概率为亿万分之一。

“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”,夏天的仪式感里,有一份是属于荷花的。

于人而言,自然界的大部分花卉,或重在观赏,或重在实用。荷花在两方面,却都是佼佼者。花开,令人目眩神迷;花谢,献出整株可食。

古人与荷花的食缘,久矣。杜甫、韩愈、白居易、杨万里、曹雪芹……都是食荷客。今天的《史话》就来看看古人如何把荷花吃出各种花样。

有色有香有实 荷花酷暑里“封神”

作为古籍中出镜率最高的花卉之一,古人咏荷的诗句,没有万首也有千篇。汉乐府有诗云“江南可采莲,莲叶何田田”;唐代诗人李白在《子夜吴歌·夏歌》里写“镜湖三百里,菡萏发荷花”。

宋代文豪苏轼的《阮郎归·初夏》,一句“微雨过,小荷翻,榴花开欲然。玉盆纤手弄清泉,琼珠碎却圆”,更是把夏日风荷描画得朦胧浪漫。

除了赏心悦目的颜值、不挑土壤的品性,能在炎炎酷暑封神,荷花当然还有第三把“刷子”。

正如“明初诗文三大家”之一的刘伯温所赞:“有色有香兼有实,百花都不似莲花。”糯米藕、荷叶鸡、莲子羹、荷花茶,当清淡雅致的食材变成了怎么做都不会翻车的美味,从花、叶到根茎、子实都能入口的荷,也治愈了被暑热消磨的恹恹食欲。

中华料理推崇药食同源,荷花能成为流传至今的经典食材,除了便宜大碗、好看易得之外,和它清补的药用价值不无关系。《本草纲目》几乎把一株荷所有的部件都搬了进去,从花到叶,从根到实,甚至莲蕊、莲芯、莲衣、莲房,无一不有各自的妙用。



建隆插画



武夷山“品字莲”含苞待放时的样子(吴斌/摄)



福州西湖公园墨池内的荷花,今年开得格外喜人(海都记者 马俊杰/图)

古人最初种荷花 是为了填饱肚子

的确,荷花就是这样的全能选手。其实,最初古人种植荷花,并不是为了欣赏它的美,而是为了填饱肚子。

被称为“花中活化石”的荷花,是和恐龙同时期的远古生物,早在1.35亿年前,就已经广泛存在于湖泊、沼泽之中。

西周时期,还在温饱线上挣扎的古人纷纷把目光投向野生的荷花,为的是“藪泽已竭,既莲掘藕”。直至隋唐,被莲、藕中丰富的淀粉物质充分滋养,人们不再只用看待食物的眼光看待荷花,荷花才得以分化出观赏价值。

可戒不掉这口美味的吃货们,自然不会因为“荷花那么美,怎么可以吃花花”而放弃以荷入饌。吃荷的风潮,在天生会吃的宋朝得到了极大发展。

记录南宋风貌的《梦粱录》里就曾提到过众多与荷相关的小吃:沿街叫卖的莲肉、茶楼食肆里的小鸡二色莲子羹、夜市里的灌藕、包子铺里的枣箍荷叶饼,以及名列四时果子的沉香藕等等。

石狮美食家的“莲房鱼包” 吃得眉飞色舞

可真正把吃荷摆弄得明明白白的,还得看南宋石狮籍美食家林洪。他在所著食谱《山家清供》中,就分享了众多以荷为食材的风雅菜式。

比如将莲子和橘叶捣烂成汁,和入蜜糖和米粉,搓成铜币大小的团子,用橘叶包裹蒸熟而成的糕点“洞庭糕(yì)”;烧饭时放入切块的嫩藕和去皮去芯的鲜莲子,一同焖制成晶莹如玉的“玉井饭”。

其中最为精致的,当数色香形味俱全的“莲房鱼包”。新鲜的莲蓬挖掉莲子和内瓢,塞入用酒、酱、香料腌制入味的切块鳊鱼。蒸熟之后,在莲房外抹上蜂蜜,再搭配莲子、菊花和菱角做成的鲜汤食用。

如此精工细作的莲房鱼包,鲜得林洪眉飞色舞、文思泉涌。他放下筷子,立马成诗:“涌身既入莲房去,好度华池独化龙。”

想吃好的莲子 须做一个勤快的人

“白玉蜂儿绿玉房,蜂房未绽已闻香。蜂儿解醒诗人醉,一嚼清冰一咽霜。”(宋·杨万里《食莲子三首》之一)。莲子是古代文人喜爱的风雅小吃,常用来佐酒。杨万里的诗歌里常常写到莲子,在这里,他把莲子比喻成白玉蜂,莲蓬就像是玉蜂栖身的蜂房。

莲子上市的季节,农人会挑担到城里贩卖。杨万里照顾农人的生意,会买上一些。

明代戏剧家高濂,也深得莲子之妙,他认为,想吃好的莲子,须做一个勤快的人,天不亮就要起床:“莲实之味,美在清晨,水气夜浮,斯时正足。若日出露晞,鲜美已过半。当夜宿岳王祠侧,湖莲最多。晓剖百房,饱啖足味。”

建宁的莲子 曾是皇家贡品

到了清代,一些偏门风雅的花式吃荷法已经不复存在。反倒是没那么精致的平民食谱,在历史的更迭中流传下来。

“知我爱荷花,未敢张网罗”的袁枚在南京购置随园,开池种荷花。拥有了“莲、藕自由”的爱吃之人,在他的《随园食单》里,自然少不了因荷而生的佳肴。

新得了鲜藕,就“贯米加糖自煮”成连汤都清甜如蜜的熟藕;偶遇了难得的建宁莲子,也不过“抽芯去皮”,用火慢慢煮上两炷香之久,做成莲羹。

袁枚吃的建宁莲子就产自福建三明建宁。建宁素有“中国建莲之乡”的美誉,这里丘陵起伏、光照适宜、雨水充沛,夏季早晚温差大,非常适合莲子的生长,得天独厚的地理条件造就了“千年建莲”独有的味道。

建莲种植历史悠久,已有1000多年。到了清代,建莲已是不可多得的珍品,尤以产于当地西门外池的建莲为莲之上品,是皇家贡品。据清乾隆《建宁县志》

记载:“西门外池,一百口,种莲。池旁遍植桃李,春夏花时,游人络绎不绝。莲子岁产约千斤,为吾国第一。”

荷叶为杯 不醉不归

除了藕、莲子,荷叶也被古人吃出各种花样。确切说,不是吃荷叶,是吃用荷叶的清香浸染过的佳饮美食。

唐朝段成式的《酉阳杂俎》中写道:“取大莲叶置硯格上,盛酒三升,以簪刺叶,令与柄通,屈茎上轮菌如象鼻,传吸之,名为碧筒杯。”

这一段记载了三国时期济南城的饮酒佳话。夏季,济南城的贵族喜欢到城北避暑,并即兴用荷叶制作“碧筒杯”。将巨大的荷叶放在木格上,里面盛酒,然后用簪子在莲叶上刺孔,连通叶面与叶柄,酒顺着孔流进叶柄,又通过叶柄流出,那样子就像象鼻喷水。围坐的人,次序传递,通过叶柄吸食美酒。因为掺杂了莲叶的香气,酒又香又冷,沁人心脾。

宋代的苏轼,也钟爱“碧筒杯”中物,他写道:“碧筒时作象鼻弯,白酒微带荷心苦。”要的就是那淡淡的、清香的苦味。

追求雅致的,还可效仿清代文学家沈复的妻子芸娘,将茶包藏于未开的荷花之中,经过一晚的窖制,隔天取泉水泡成自带荷花清香的“莲花茶”。

荷叶叫花鸡 也曾馋哭过乾隆

除了酒,荷叶还与众多美食喜结良缘。

晒干的荷叶泡茶,新鲜的荷叶煮粥,最让人食指大动的,当数肉香和荷香彼此成就的荷叶包肉。将腌制过后的童子鸡用荷叶层层包紧,再涂上加了绍酒的黄泥入炉煨熟,肉嫩多汁

又自带荷叶清香的“荷叶叫花鸡”,不只馋哭洪七公,也馋哭过乾隆。

大如伞盖的荷叶,除了能包童子鸡、粉蒸肉,还能让稀松平常的主食也幻化出别样的风味。唐代柳宗元的《柳州峒

民》中就有“绿荷包饭趁墟人”的句子。柳州,在今天的广西壮族自治区;峒民,就是侗族人;趁墟,意思是赶集。

早在唐代,聪明的侗族人就吃上了美味的荷包饭。

老舍辛苦种的莲花 被友人油炸了

要论荷花种植的规模,北方可能比不上南方;可要说吃荷的花样,北方说不定更胜一筹。

老舍曾写过一篇散文,名为《吃莲花的》。文中,他用“北平寻来的盆、黄河拉来的泥、趵突泉里的水”精心养着两盆白莲,好不容易养成了两朵花,因为友人会错意,转头就给油炸了。

“炸荷花”可不是什么黑暗料理,而是济南名吃。最完备的吃法,是只取大小均匀的中层花瓣,包入豆沙馅,再裹鸡蛋糊入油炸至金黄。炸过的荷花酥脆味甜,吃到嘴里有清淡的荷香。

荷香,是老舍的最爱。日常生活中,热衷小酌的他总爱喝点莲花白。莲花白酒是流行于北京一带的佳酿,曾深受慈禧喜爱。取材也不失讲究,要由万寿山白

莲池中的白莲花蕊,加入名贵的中草药材酿造。味道如何?“其味清醇,玉液琼浆,不能过也。”

独花可成宴,要说吃,世上大概没有哪种花可以比得过荷。眼下正是赏荷的好时节,福州赏荷的地方有很多,比如西湖公园、茶亭公园、金山公园、光明港公园、闽江公园等。

一片片碧绿的荷叶,一个个青翠的莲蓬,一朵朵高低错落、娇艳欲滴的荷花,令人心旷神怡。荷花虽然好吃,不过对于公园里的荷花,还是远远观赏就好。如果实在想吃,就去菜市场,挑一把最嫩的莲子、最鲜的藕吧。

(综合中新、新周刊、现代快报)



莲蓬也是别样的风景

