海峡都市报 报料：智慧海都 968880
2025年2月19日 星期三 责编/关菁 美编/建隆 校对/惠琴

藕塑真身 福建『量产』哪吒妥了

今年春节的“顶流”，非哪吒莫属。电影《哪吒2》中，太乙真人用藕粉重塑哪吒肉身的片段，让不少人直呼可爱。

而在更多版本的传说中，太乙真人用藕或是荷叶梗作为骨节，帮助哪吒重塑肉身。“复活”哪吒，为什么离不开莲藕？

目前，全世界80%的莲藕产自中国，全国年产量超过1000万吨。而福建是我国莲藕种植的重要产区之一，条件允许的话，甚至可以“量产”哪吒。

做哪吒为何非得用藕？

在电影《哪吒2》中，太乙真人“捏”哪吒时，用的是藕粉，先用凉水稀释藕粉，再用热水慢慢冲开，就能得到一碗完美的哪吒胶状物质。

同样是淀粉，为啥太乙真人不用木薯粉、玉米淀粉？

其实，在“封神大战”前夕，中国既没有木薯，也没有玉米。

莲是中国土生土长的物种，而在流传更广泛的民间传说当中，“做哪吒”用的可不是藕粉，在哪吒剔骨还父、割肉还母后，太乙真人是用藕作为骨节，莲花为肉，让哪吒重生的。

这其中的逻辑大概是“藕断丝连”。在古人看来，那一根根的藕丝，就像是人的血脉。

藕生于淤泥，但它不是莲的根，而是地下的根状茎，藕丝就是遍布于藕中的维管束，负责运输水分、养分等。藕的维管束很特殊，在生长中，它的细胞壁会形成螺旋式增厚的形态，在遭到人为切断、拉伸的时候，这些细胞就会具有韧性，就像弹簧一样越拉伸，它就越长。

藕的产量高。目前，全世界80%的莲藕产自中国，全国每年能产藕1000万吨以上。

考虑到小哪吒重40斤，其中，39斤反骨，1斤莲藕，这样算来中国每年可以制造出200亿个“哪吒”。

荷叶梗还可抽丝织布

但是，如果翻开《封神演义》的原著，你会发现，太乙真人根本就没有用藕。

书中写道，太乙真人命金霞彤儿“把五莲池中莲花摘二枝，荷叶摘三个来，又将荷叶梗儿，折成三百骨节”。也就是说哪吒的骨节是用荷叶梗做的。

没用藕，这哪吒能结实吗？其实，有捣蛋经历生活经验的人就会发现，折断荷叶的梗，拉开里面也是有“丝儿”的。莲的这种螺旋式维管束是遍布全身的。

传说中，有人会将荷叶梗中的丝抽出来，纺成线来织布。猴哥的那双藕丝步云履，不知道用的是不是这个技术。

如今在缅甸的部分地区，还有这种技艺存在着，由于抽取荷丝特别费工夫，因此，荷丝布的造价也很高，之前有一些网友尝试过这个“古法”，用了四五个月的时间薅了一片荷塘，才做成了一个小包。

建隆/制图

做哪吒还有哪些“平替”材料？

既然这么费劲，那么，太乙真人除了莲，还有什么更物美价廉的选择吗？

有人说，用山药就挺好，切开之后也能拉丝，但有人觉得不太行，太乙真人削皮的时候容易过敏。

若要正经推荐“平替”材料，杜仲或许是个不错的选择。它的叶和树皮，都有很明显的拉丝，类似于天然橡胶。相关的制品也常常应用在航空航天、海底电缆铺设等领域当中。

所以，如果是“杜仲牌”哪吒，不管是上天还是入海，战斗力或许都能翻倍，姜子牙用了都说好。

一千多年前 福建就广植荷花

不过，最配哪吒的当然还是荷花，出淤泥而不染，那不就是“小爷是魔那又如何”吗？濯清涟而不妖，那不就是“若命运不公便和它斗到底”吗？

荷花又名莲花。历代诗文中，荷花一直是被赞美的对象。屈原《离骚》中写道，“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳”，可见荷花当时就是高洁的象征；宋代周敦颐的《爱莲说》更是立定了莲“中通外直”“出淤泥而不染”的君子形象。

而说到荷花就不得不提福建了。福建多溪流湖塘，早在一千多年前就已经广泛种植荷花了。唐五代“开闽始祖”王审知的媳妇陈金凤有年端午节，在福州西湖观看龙舟竞赛时，见满湖长着繁盛的荷花，触景生情，当场作《乐游曲》一首，使宫女同声歌之。如今，福州西湖还有一座“荷亭”。当年林则徐任浙江巡抚时，见江南织造署内有一种名叫“五品”的荷花，便把它带回故乡种在西湖荷池里，亭上的对联：“胜迹犹存艳，说荷花五品”便含着这段掌故。

福建种植荷花以闽西北地区较为普遍。宋代和尚参寥子在《咏荷花》中曾留下“五月临平山下路，藕花无数满汀州”两句名诗。清流县有座莲花山，山下有池，“夏则莲花盛开”，芬香四溢。而清官们喜欢在衙门前辟一口池塘种荷，以示洁身亮节，清白无污。清初大田县的县署前的荷池里，曾开放出“并蒂荷花，香色异常”，被视为祥瑞。知县林廷和特地在荷池上建一座“君子亭”。永春州的知州杜昌丁，游大田时见此情景，写了一首赞颂大田县令林廷和为官清廉的诗，最后两句是“相看应识虚中意，同羡污泥不染身”。

福建省是我国莲藕的重要产区之一，种植面积和产量在全国占据一定地位。据不完全统计，目前福建省莲藕种植面积约为50万亩。

而作为“中国建莲之乡”的三明建宁县，拥有“世界最大的梯田莲海”和福建省最大的赏荷精品景区，是夏季赏荷胜地。

福州西湖公园的荷花（资料图）（海都记者 马俊杰/摄）

□科普一下

“藕粉”营养到底怎么样？

关于藕粉，大家应该都不陌生，很多人小时候都吃过。但藕粉究竟是怎么做出来的呢，它的营养价值又怎么样呢？

为啥哪吒用藕粉塑身 陈塘关要兴师动众？

传统藕粉的制作方法需要经过选藕、磨浆、洗浆、漂浆、沥烤等多道工序。

首先，选取新鲜的老藕，洗净后用石臼捣碎或打浆机磨成藕浆。

接着，将藕浆装入布袋中，用清水冲洗，边冲边搅动藕渣，直到滤出清水。

然后，把冲洗出的藕浆用水漂1至2天，每天搅动1~2次，待澄清后去掉浮在水面上的细藕渣和底层的泥沙，将中间的粉浆反复沉淀，直至藕粉呈白色。

最后，将经过漂洗、沉淀后的藕粉沥干水分，掰成粉团，晾晒后削成薄片，烤干或晒干即成藕粉。

所以，电影里才会需要陈塘关那么多人来帮忙一起制作，毕竟赶时间啊。而且，有数据显示，藕出粉率很低，大概100斤的莲藕才出5斤的藕粉。

相比之下，现代制作藕粉的过程就要高效多了，很多步骤都是机器做的，不需要太多人参与。

如何健康吃藕粉？

藕粉口感独特，冲泡后会变成半透明的糊糊。一个重要的原因是它的主要成分是碳水化合物，90%左右都是碳水化合物，其中有大部分淀粉，还有一部分可溶性膳食纤维。

碳水化合物能够为人体提供能量；膳食纤维有助于促进肠道蠕动，改善肠道健康，预防便秘。那么如何选购藕粉？

1.购买纯藕粉

按照《藕粉质量通则》，藕粉分为纯藕粉、速溶藕粉和调制藕粉三种。纯藕粉要求仅以莲藕为原料加工而成，速溶藕粉和调制藕粉可以添加其他辅料，但纯藕粉含量应≥50%。

市场上有很多种类的藕粉，为了追求口感，里面会添加果干、砂糖、麦芽糊精等成分，虽然味道好，但升糖指数也变得很高。所以，在购买藕粉时，最好还是选纯藕粉。

2.观察藕粉的颜色

不要选色泽过于鲜艳的。纯藕粉的颜色通常为白色或淡粉色，如果颜色过白或过深，可能存在问题。

3.注意适量，和低升糖食物一起食用

藕粉中主要还是淀粉，所以在食用藕粉时，首先还是要注意适量。可以把它当作主食的一种补充。吃藕粉了，就少吃点其他主食。也可以搭配一些粗粮、全谷类、豆类等低升糖指数的食物一起吃，这样对稳定血糖也更好。

（综合央视网、科普中国、建宁县融媒体中心、部分内容摘自《福建花文化》）

新闻 发行 便民 一号直拨 968880
广告热线 福州：0591-87095489 厦门：0592-5057110 泉州：0595-22569013

印刷：晋江市梅岭南路507号福建日报社（泉州）印务有限公司 电话：0595-82033695