

# 蓮藕



類別：蔬菜類—根莖類  
 學名：*Nelumbo nucifera* Geartn.  
 英名：Lotus root, Hindu lotus  
 別名：蓮菜、菜藕、荷花藕、藕  
 分類：蓮科 (*Nelumbonaceae*)  
 蓮屬 (*Nelumbo*)

A B  
 C D  
 A 農田中的蓮花  
 B 左：蓮蓬與蓮實、右：花謝後待發育的新生蓮蓬  
 C 剛採收的單株蓮藕—粉藕  
 D 剛採收的單株蓮藕—菜藕

## 主要特徵

蓮花（學名稱為荷花），是多年生草本的水生（挺水）植物，依據栽培目的可分為花蓮（觀賞花）、子蓮（採收蓮子）和藕蓮（地下根狀莖，其橫生於淤泥中並具節間）。蓮花的生育期是「先葉後花，花葉同出，單朵花依次而生，邊開花邊結實（蕾、花、蓮蓬並存），花後則新藕生成」的生長節奏。葉片呈盾狀圓形，具一層奈米級微纖毛組成的蠟質表面，是蓮葉效應的主角；花芽挺出水面後逐漸膨大成花蕾，花期約3日；花梗呈圓柱形，表皮有刺；花托（俗稱蓮蓬）呈倒圓錐平頂形，外具角質表皮。果實為堅果，橢圓形，幼果期綠色，成熟期黑褐色，剝除果皮（蓮殼）即為蓮子。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

蓮屬植物是被子植物中起源最早的種屬之一，約1.35億年前在北半球許多水域已有分布，原產於中國大陸及印度，考古論證顯示荷花（此指亞洲蓮）起源於中國大陸黑龍江省。西周初年《逸周書》顯見3,000年前太湖周圍的先民挖藕食用已普遍，而荷花人工栽培也有2,500年之歷史。

臺灣早在明鄭時期（西元1660年代），就因屯田而有荷花的傳入栽培，1905年，菜用蓮藕由日本引入紅花種，臺灣光復後再由廣東省引入白花種；至民國40年代，才有人將蓮子作為經濟作物，加上水利功能的改善、大盤商固定收購等均是增產原因，至民國70年代後農政單位鼓勵產業與休閒發展，便是臺灣蓮花最負盛名之時期。

## 生產概況

臺灣在106-108年平均栽培面積954公頃，年均產量約8千公噸，臺南市、嘉義縣（共占全國七成栽培面積）以及桃園市為蓮藕前三大生產地，以單一行政區來看，臺南市白河區年均栽培面積占全國37%，主要生產子蓮、藕蓮（粉藕）或兼用品種，蓮藕產季為11月至翌年1月，多用於加工製成蓮藕粉；菜藕生產面積以嘉義縣民雄、新港、中埔及水上鄉最大宗，產季以6-9月品質較佳；其次依序為桃園市大園、蘆竹及觀音區與苗栗縣苗栗市，產季落在中秋節過後的9-12月。因栽植時期的調節，基本上臺灣全年都有蓮藕的生產。

## 重要品種（或分群）

蓮花（荷花）栽培品種資源繁雜，據統計至民國108年以前，全球有近4,500個蓮花品種名稱，正式發表與登錄的品種經去除重複後有2,080個；花蓮（觀賞花）品種數量最多（占95.5%），中國大陸就擁有800個以上的品種，是世界荷花育種中心和栽培中心；藕蓮品種有137個。臺灣無本土蓮花，皆由境外引入栽培至今；藕蓮品種具少開花或開花後少結實之特性，不具有景觀效果，目前有圓目種、雜交種及大陸種等品種，開紅花者一般多俗稱紅花藕，菜藕則稱為白花藕。

### 大賀蓮（大憨蓮）/ 兼用型

- 古老的品種，以觀賞為主，並可採收蓮子與藕。
- 葉色青綠，花色桃紅，蓮蓬大、寬面半球形，蓮子10餘粒，長粒橢圓形。
- 栽培面積最大，花朵每年5-9月綻放供觀賞，主要栽培於桃園觀音及臺南白河。

### 建蓮（見蓮）/ 兼用型

- 採收蓮子為主，較少採收蓮藕，粗短少粉。
- 葉色墨綠，葉背點狀紅斑，花色粉紅。
- 蓮蓬大呈漏斗狀，蓮子顆粒大且量最多（單蓬可達30餘粒），有圓粒種和長粒種兩類，臺南白河栽培多，6-7月盛產期。

### 菜蓮 / 藕蓮



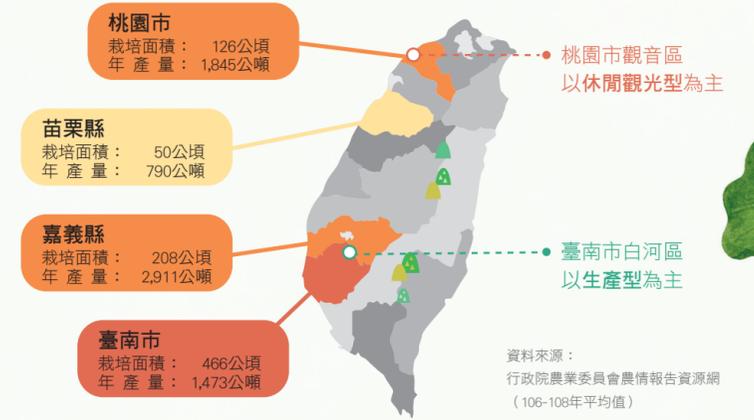
- 植株高大，採收蓮藕為主（鮮食藕）。
- 多屬葉色綠，花白色，很少開花亦少結實，蓮蓬小，蓮子少，藕條短肥粗大，色白質脆。
- 品種繁雜，臺灣多以廣東白花種為主（圓目種）。

### 石蓮 / 兼用型



- 可採收蓮子與蓮藕（加工藕）。
- 葉色綠，花色淺粉紅或粉白，蓮蓬淺碗狀，蓮子長橢圓形硬且小，10餘粒，是珍貴之中藥材，蓮藕長狀，澱粉含量高，製作藕粉為主。
- 栽培面積最少，主產於臺南白河及後壁區一帶。

## 產地、面積、產量圖



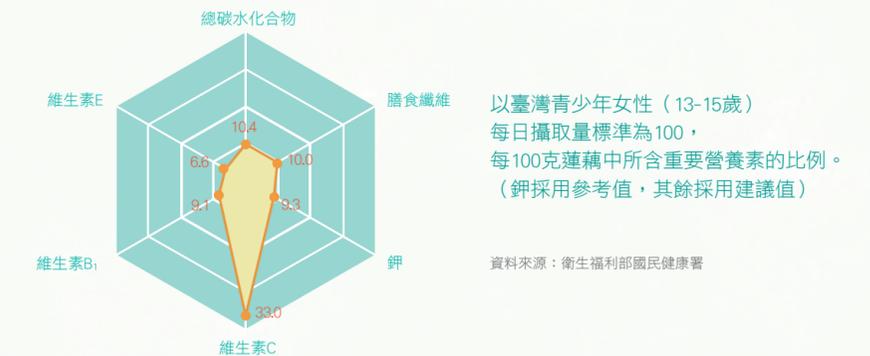
## 在地狀況

「南白河北觀音」，即臺南市白河區與桃園市觀音區，為臺灣蓮產業活動重鎮。南白河著重生產蓮子及藕粉，北觀音以觀賞蓮花發展休閒農業。白河更在民國85年起辦理蓮花季活動，往後每年6月開始就是賞荷花與品嚐蓮子餐的時節，成為家喻戶曉的「蓮鄉」，5-7月賞花期（觀音為6-8月），直至10月都可採蓮子與吃蓮餐，10月至農曆年前則陸續挖起蓮藕，手工製作藕粉（流程為挖掘→切節→清洗→碾碎→洗粉→搓揉→過濾→沉澱→刮粉→曬粉），每9-12斤蓮藕才能製成1斤藕粉。

## 營養成分

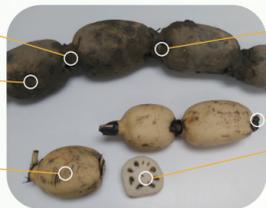
每100公克蓮藕除了含有80%以上的水分外，主要成分為豐富的碳水化合物和維生素C，以及膳食纖維、蛋白質與鞣質（又稱單寧）等，也含有容易攝取不足的維生素B1，礦物質則以鉀居多。民諺：「荷蓮一身寶，秋藕最補人」，舉凡花、葉、莖、子等部位皆可入藥或做為其他用途，衛生福利部公告的37種藥食同源品項中，就囊括蓮子與荷葉2項。

## 營養成分比較雷達圖



## 挑選方法

- 藕節粗短（緊縮）。
- 表面帶土較不易氧化，整體飽滿、質地硬實。
- 表皮光滑無傷痕、富有光澤，淡黃色帶淡褐色，過於白晳可能經過漂白疑慮。



一株蓮藕依生長先後可分老藕、中藕及嫩藕三部份

- 拉出的藕絲越長而不斷，表示越新鮮。
- 切口處水嫩未褐變。
- 剖面未變色，藕孔大小均勻且不帶土及泛黑。

- 子藕
- 主藕
- 嫩藕-市面少有，口感脆，適合生食、涼拌、醃漬等。



- 採收前割除剩餘的葉柄，依此找尋地下莖（蓮藕）。
- 老藕-不販售，粗硬且纖維多，農家多利用煮蓮藕茶。
- 中藕-標準販售部位，口感較鬆，適合煮成料理。

## 保存方法

蓮藕呼吸強度大，成熟衰老較快，故不耐貯藏；新鮮蓮藕以報紙包裹，置於常溫下保存，常溫下蓮藕可貯藏約7日，包覆保鮮膜於4℃冷藏至多可保存16日，若已切開則用餐巾紙包裹，放入保鮮袋裡冷藏保存；若購入帶有濕泥土之蓮藕，須注意容易發霉，常溫保存時不宜裝入塑膠袋並注意通風，建議3日內最新鮮時食用完畢。

## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

蓮的生長分為5個時期：幼苗期、成苗期、花果期、成藕期、越冬期；種植環境宜高溫多濕、日照充足、無強風、能長期供水且水深可達 40-60 公分。

### 1. 種藕準備及育苗

種藕選自主藕及子藕的頂芽，選擇未萌芽、具兩個節間、藕體大者，無病蟲害及損傷為原則，避開芽點的基部切下，並在切口處進行消毒；於秋冬時地下莖採收後，種藕必須在水田假植育苗（行株距10×10公分），期間土壤須保持濕度，視為越冬期（氣溫13℃以下時休眠），直至藕苗生長至3葉時即可定植。



頂端具兩節之頂芽種藕。

### 2. 整地與施肥及追肥

整地方法略同於水稻，整地時基肥可一起混入土壤中，再立即引水淹滿田土並整平土面，整平後保持水深8-10公分至定植期。定植後須施追肥，注意追肥不可施撒於蓮葉上。



定植後約2週，新葉長出水面（水深保持8-10公分），已可進行第一次追肥。

### 3. 定植與水分管理

定植期在臺灣南部為2月中至4月中旬，中北部為3月中至4月下旬；行株距1.8×0.9公尺，將種藕輕壓斜插入土壤，頂芽稍露出水面，生育初期維持 8-10公分水深。蓮無水不能生存，栽培時蓮田不可乾涸，適合池塘蓮花生長的水位在40-100公分，而盆栽則初期淺水（5-10公分），立葉後水位加至滿盆。



### 4. 主要病蟲害及生育期管理

在蓮葉未繁茂前，需做2-3次的田間拔草作業，若抽出花蕾須將其折彎曲而非折斷，以防止雨水及病原菌由傷口直接侵入，導致根莖腐爛，並減少開花所帶來的養分消耗，而影響結藕產量與品質。主要蟲害：小黃薊馬、斜紋夜蛾、福壽螺等。



抽水馬達運用田水供農民以高壓水柱，省力的採收菜藕。（攝於嘉義民雄）



粉藕會加工粉碎，故較不在意折損，採收先以鏟裝機挖藕，再由人工撿拾。

### 5. 採收適期及方式

粉藕在蓮子收完後即放乾田水，待蓮葉枯黃時為採收適期。菜藕一般為定植後120-150日，採收前兩日先將田水排乾，採收當日割除葉部，再根據葉柄生長處，判斷地下莖生長方向，以齒耙小心挖去表土，再掘出蓮藕；而現今菜藕採收多以高壓水柱，邊沖刷泥土邊採收蓮藕。



採收後除去前後之嫩藕與老藕，保留中段藕最適入菜的部分作銷售。

### 栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
種藕準備、育苗與越冬												
土壤整備												
定植期												
採收期												
主要蟲害												
莖腐病												

## 小知識

藕折斷後，像彈簧一樣的被拉成絲狀（此絲狀呈現螺旋）難以斷開，而這種絲狀物是黏液蛋白，可強化胃部黏膜。因藕已斷開，絲還連接著，後人用「藕斷絲連」比喻表面上關係已斷絕，而實際上仍有牽連。



自藕節折斷，可見到不少的藕絲仍相連。

## 料理食譜

產季初期（夏藕）色澤較淡，澱粉質少，口感清爽而脆，可以醋漬、涼拌，產季後期（秋藕）色澤較深，澱粉質高，口感鬆軟，適合煮湯。料理時應避免一般鐵或鋁製鍋器，氧化會加速蓮藕黑變，建議使用不鏽鋼鍋處理。

## 家常涼拌藕片

材料：蓮藕250公克、芫荽或蔥花適量、冰塊1小包  
佐料：蒜2顆（切末）、辣椒1根（切末）、香油2小匙、辣油1小匙、米醋2大匙、和風醬油1小匙、枸杞1大匙（溫水先泡開）、胡椒粉和鹽巴皆適量



- 蓮藕切薄片後泡醋水稍微翻動，以避免氧化褐變，並可洗去切面之澱粉質。  
※ 泡醋水可避免藕片氧化及洗去澱粉與單寧，可達到去澀效果。
- 不鏽鋼鍋滾滾水後，放入藕片煮煮約10分鐘（期間應做翻動，使藕片均勻受熱）。



- 將佐料依序加入容器內拌勻；步驟2藕片撈起放入另一鍋冰水裡冰鎮。
- 藕片冰鎮後撈起瀝乾，加入混合之佐料拌勻，依喜好調味並可撒上蔥花即完成。

## 消費Q&A

### Q1. 荷花、蓮花和睡蓮有什麼不同？

A1. 荷是植物的總稱，蓮蓬由花托發育而來，果實即是「蓮」（又稱蓮子）；因古時「蓮」專指種實，現今則與荷花混用無分別，故荷花也就是蓮花，兩者皆是指同一種植物，由於睡蓮的關係，才使人們易對荷與蓮產生誤解。觀察方式為：蓮花（荷花）葉片是挺出水面、無裂縫、不沾水（小水珠），花期後具有蓮蓬；睡蓮葉片貼浮水面、具裂縫、易沾水擴散，花期後沒有蓮蓬。

### Q2. 蓮藕為什麼會發黑，如何防止蓮藕變黑？

A2. 蓮藕因含多酚化合物，和氧氣接觸易產生黑色素，這是植物本身的自然現象。只要隔絕氧氣即能防止或延緩變黑：  
(1) 切好蓮藕立刻泡在醋水裡。  
(2) 在滾水中汆燙70秒也可以讓所有的多酚氧化酶失去作用。