

# 趁初夏 赏莲花 品藕汤

初夏,湖北人喜食藕头,细细的嫩嫩的藕头,切成寸段用青椒爆炒一下,新鲜、脆嫩可口,吃在口中略带一丝甜味,是天然的无污染绿色食品。

洪湖莲藕富有悠久的历史沉淀和丰富的文化内涵,自古以来就有“长江的鱼,洪湖的藕,才子佳人吃了不想走”的美名。洪湖莲藕伴随着革命歌曲《洪湖水浪打浪》的“四处野鸭和菱藕,秋收满畈稻谷香”美妙玄律,名扬全国。洪湖莲藕是湖北莲藕中的特品种,有2300多年的种植历史,相传在元代中叶洪湖淤填形成之后,这里就已开始种植莲藕。洪湖莲藕含有丰富的淀粉、蛋白质、维生素等营养成分,即可鲜食,又可加工,还可入药。

## 独特的土壤气候造就洪湖莲藕

洪湖境内以冲积湖积物组成的土壤为主,主要有沙土、沙壤土、粘土和青刚泥。由于冲积湖积土是洪水泛滥淤积形成,各次洪水的大小不同,流速各异,沿河高岭处,多沙土和沙壤土,离

河岸越远,含沙量逐渐减少,形成粘土和青刚泥。湖底淤泥覆盖,平均厚度1.2米,最大厚度3米,是沉积的泥沙在水生生物自生自灭的过程中发育而成。

洪湖市属亚热带湿润季风气候,光照充足,雨量充沛,温和湿润,夏热冬冷,降水集中于春夏,年平均气温16.6℃左右,≥10℃活动积温一般为5100℃~5300℃。年平均日照1980~2032小时之间,平均太阳辐射量455.4千焦/厘米,年降雨量在1060.5~1331.1毫米,气候资源条件对水生蔬菜生长有利。

## 莲藕极具药用价值

莲藕生长在浅水中,花呈淡红色或者白色,又名莲花或者荷花,古称万花中的“四君子”之一,地下茎叫藕,是美味食品,具有香、脆、清等可口特点,采用烧、炒、炸等方法,可制成多种美味佳肴,还可制成精细洁白,口味纯正的藕粉,蜜饯,是滋补珍品。种子叫莲子,是贵重食料,宴席名菜,更可贵的是有补脾涩肠,养心益肾之功效。莲子中央绿色的芯称“莲子芯”,功能可清热泻火,荷花的雄蕊称“莲须”,功能可固肾涩精。莲藕通身都是宝,都可入中药,有清肺,利气,止血,下奶等功效。口味纯正,香脆可口,利于存放,是一种很好的水生蔬菜。

## 青泥巴让洪湖莲藕粉糯香甜

据历史记载,洪湖属于云梦泽东部的长江平原地带,地形处于低洼,在地质不断重复演化的过程中,许多的水生动植物堆积,产生了富含有机物质和氮、磷、钾等的丰富矿物质的腐殖层,形成了洪湖这一带区域独有的青泥巴土壤。洪湖青泥巴土壤不仅仅自身的肥沃力充足,而且泥土的质地非常细腻柔软,抓肥能力强,十分适合莲藕的成长,种出来的莲外形欣长、丰满,淀粉含量丰富,口感粉滑,汤汁甜甜。

洪湖是全国最大的湿地保护区,在此处种出的莲藕形状长、细,淀粉含量丰富,煮汤易烂。洪湖莲藕也有移摘洪湖别处的,如武汉蔡甸,但别处的黄色山泥长出的莲藕短、粗,煮不烂。

## 富含多种微量元素

洪湖莲藕形状长、单支藕粗大、节间粗壮、中间通气孔小,淀粉含量丰富,具有香、脆、清、利等可口特点,可生食亦可熟食。煮汤易烂,肉质肥厚,炒食甜脆,煨汤易粉,其品质优,产量高、商品率高。

洪湖莲藕中富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富,有明显的补益气血、增强人体免疫力作用。洪湖莲藕中含有多种维生素,成熟莲藕蛋白质≥0.93%,可溶性糖≥0.75%,淀粉≥6.45%,水分≤92%。

洪湖莲藕是优良的水生蔬菜和副食佳品,可供生食、熟食、加工罐藏、制作蜜饯和藕粉等,还是中医常用的药物,藕节、莲根、莲芯、花瓣、雄蕊、荷叶等都可入药。



## 市少儿图书馆:四首童谣中感受科幻世界



本报讯(记者 丁莹)6月1日,武汉市少年儿童图书馆联合宜昌、鄂州、五峰土家族自治县等多家图书馆开展“云上嘉年华”第三期“国际儿童节筑梦云上”活动,万余名少年儿童随镜头在线上逛武汉、阅读听歌,跟随主持人一道互动做游戏。

下午两点,“云上嘉年华”准点上线,一开场就吸引了5000多人线上同时观看。在武汉少儿图书馆直播现场,来自武汉音乐广播的主播文君和来自武汉少儿图书馆的余娜通过直播镜头,向在直播平台前观看的全国小朋友和家长们亲切打招呼。

直播当天,武汉、宜昌、鄂州、五峰四城的孩子通过云接力的方式演唱了四首童谣,孩子们萌萌的搞怪唱法让人捧腹。

在镜头里,四城各选择了一个户外景点,带领孩子们云游湖北。首先是武汉的吉庆街,带领大家品味浓郁的汉派市井文化。接着就从繁华的都市文化街跳跃到青悠悠的高山茶园,五峰的青岗岭茶

园。满眼绿色、茶叶飘香,让人心旷神怡,对因疫情困在家里几个月的城里孩子来说,有着致命的吸引力。最后溯长江而上,来到山水之城宜昌,主持人带孩子们去看长江的珍稀鱼类,这里是中华鲟、长江鲟、长江江豚等珍稀鱼类的放流点。

游历省内几个城市后,镜头将小朋友们带到上海中心,这里正在举办科幻巨作《三体》的展览,在主持人的带领下,大家一起走进科幻的世界。接着,回到武汉总直播间,镜头指向了“2020我最喜爱的童书”30强童书发布。这是由深圳少年儿童图书馆、武汉市少年儿童图书馆等全国30多家图书馆共同主办的童书评选活动。

市少儿馆馆长镇火星表示,在这特殊美好的时刻,北京、上海、武汉、宜昌、鄂州、五峰的孩子们同台连线,享受阅读的快乐,云游祖国大好河山,品味中华优秀传统文化。广大少年儿童要牢记习近平总书记的嘱托,迎着胜利的曙光,携手同心,筑梦前行。