

# 洛阳·视觉



## 莲蓬亭亭生 荷塘采莲忙

收获的喜悦



等待被采摘



剥莲子



“绿胖子”

□记者 李卫超 特约记者 郑战波 通讯员 李建会 文/图

“荷花随风落，莲蓬亭亭生。”伴随着荷花的凋零，莲蓬相继上市，现在正是采摘莲蓬的好时节。近日，在孟津县会盟镇的万亩荷塘内，采莲人正忙碌着采摘莲蓬。

渔船上的采莲人一边嬉戏说笑，一边采摘莲蓬，丰收的喜悦洋溢在她们脸上。在荷塘另一边，一名老汉脱下鞋，挽起裤腿儿跳进荷塘，一手挎着篮子，一手熟练地采摘莲蓬，繁密的莲叶给老人的行走带来了不便。他笑着说：“虽然有点儿扎人，但为了采摘莲蓬也就无所谓了。”

莲子浑身是宝——莲子富含蛋白质、多种维生素和矿物质及微量元素，是很好的钙源及磷源；莲子芯含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱，味道虽苦，但有清热去火的功能，还有显著的强心作用，能扩张血管，降低血压。



卖莲蓬



心里美滋滋的