接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红，

这是我的家乡江西广昌，广昌是世界著名的白莲之乡，我们种莲巳有1300多年历史，是国家地理标志的保护产品，素有“中国莲花第一村” “世界最大莲池”的称号

我叫饶春红，大家都叫我莲花姐姐

是因为我放弃了广州营养师的工作返回家乡种莲

之所以回乡种莲,

是这几年我在做营养配餐时,发现市场上很难买到家乡原产地直供、零添加的好莲，好的莲子是可以干吃，颜色微黄，入口硬而脆、能吃出莲子的醇香味、甘甜味。但市场大部分莲子入口软而涩，吃不出莲子原香味。这是在采摘制作时要一次性把水分脱到很干，然后闭封，实现天然保存。要有好莲必须返回家乡从种植开始把控品质，于是在16年我回了家乡，把分散的农户组建在一起成立白莲种植专业合作社,从莲田的选取开始，我们把山脚下泉水能灌溉到的田地全部拿来种莲，在我们县农业部门的帮助下请了权威第三方机构对莲田的水质、土壤进行检测

经检测，我们莲田的灌溉水ph值达到了7.41非常好的天然弱碱性水，

在采收期，全部手工制作，从去除莲蓬，去除莲壳，去除幼皮，去除莲芯，到脱水晒干，达到入袋有响声。手工做莲子是我们千年师脉相传的传统工艺，非常辛苦手指起水泡是常事

我们小时候暑假要做到上千斤，手指起茧也不能停，开学后父母就靠莲子给我们换学费，手工莲子是我们农民的主要经济来源。

种莲不易但莲子的营养价值却很高，莲是被纳入（中国药典）

全身是宝，莲子天然补钙；莲心强心降压；莲叶消暑降脂；藕粉补血养颜；现代营养学更是研究发现，莲子中富含的矿物质钙、磷、钾能够有利促进儿童的牙齿、骨骼的生长，富含的矿物质镁元素，能够促进睡眠、养心安神。莲子芯富含的莲心碱能起到强心降压，莲是非常好的天然养生食材。

目前，我们种植的产品有：手工白莲，原味纯藕粉，今年我们还特别做出一款，目前市面上没有的手工赤莲，

就是我们用上等成熟的好莲子，在手工去壳后，保留其富含营养价值的莲幼皮、莲子心，在38度的太阳底下暴晒36小时以上至到干燥，这个莲子煮粥之后，入口粉糥，清心祛火。

让大家能吃上安全营养，原产地直供的好莲。

让我们的莲农辛苦付出的汗水获得应有的回报。这是我返乡种莲为之奋斗的目标，目前我们巳经把莲花姐姐注册了商标，未来我们会推出更多原生态的莲产品，用心做好莲