责任编辑 邓海莹 美术编辑 李世鹏

粤菜师傅 食在南海

有人爱它的口感，浓油赤酱，绵软烂糊，最是下饭；有人爱它的清香，白灼清蒸，豉油轻衬，最是本味；有人爱它的百搭，上得主宴，下得小摊，不争不抢……它是盐步秋茄，一道不止秋天能吃上的美味。

盐步秋茄，身着一身淡青皮，长6至8寸，粗不及中指，尾部弯如钩，外形酷似观音菩萨的手指，也就有了“观音手指”的美誉。

肉润汁多、籽少无渣的盐步秋茄，能演变出30多道的特色宴菜，在秋茄收获的季节，四方食客慕名而来，品尝这人间美味。

寻味最正宗盐步秋茄

吃过才知什么叫茄中上品

扒龙船，品秋茄

秋茄之名，给人“秋天茄子”的误解，其实秋茄最佳品尝时间是端午节前，口感最是绵密，味道最是清甜。

在南海区大沥镇盐步，有两张响亮的名片，一张是“盐步秋茄”，一张是“盐步老龙”。每到端午节，“盐步老龙”到广州荔湾区泮塘村“探契仔”，两地龙舟巡游荔枝湾，展现龙舟竞渡的盛大场景。扒龙船、吃龙船饭是必备的节目，盐步秋茄是不可或缺的当地特色食材，总会被做成各色佳肴以飨四方来客。

“秋茄的生命周期很长，从春节后育苗，到农历三月尾就可以尝鲜了，端午节前的秋茄味道最佳，之后一直能吃到农历十月底。”每日上午，在盐步永平村的一片农地里，瓜农梁伟鸿和他的妻子在简陋的田头棚中，把凌晨四点摘下的秋茄打包分装好。

尚未晒过早晨太阳的秋茄，皮肤紧致，肉质饱满。这些秋茄将被送往周边的食肆里，或蒸、或炸、或煮、或焖，成就豉油皇秋茄、凉拌秋茄、鱼肠焖秋茄、避风塘炒秋茄、冰镇秋茄等各色美味。

嗜秋茄，种秋茄

大沥本地人梁伟鸿是个老饕，因为抵挡不住秋茄的美味，15年前他从种花改种秋茄。一开始不知盐步秋茄的挑剔脾性，他曾在里水和顺、大沥东秀社区种过秋茄，但口感始终不及盐步永平村种出来的正宗，于是几年前他在永平村租下了7亩地，专心种植盐步秋茄。

在他的秋茄种植基地里，一垄垄的秋茄植株有成人膝盖高，在巴掌大的茂密叶子下，藏着一根根“观音指”，“一根秋茄从开花到结果13天左右，一棵大植株一个月能结四五十根秋茄。”梁伟鸿说。

种好秋茄是第一步，“很多外地人来买秋茄，结果不会烹饪，还以为是我们的秋茄不好。”于是，梁伟鸿在种秋茄、卖秋茄之外，还有另一个使命——传授秋茄烹饪技巧，介绍秋茄各式做法。

首先在选材上，秋茄顶部的叶颚裂成五片，形状犹如观音头上的帽子，“这个观音帽开口45度的时候摘下最佳，不会太嫩无肉，又不会太老带渣。”而在烹饪方式上，梁伟鸿独爱清蒸秋茄，以豉油调味，勾出清甜感，他一个人就可以吃下三四斤。

扫二维码看视频，带你去盐步摘秋茄品美食。

秋茄传说　秃鹰叼来的茄子

在盐步流传着一个美丽的传说，几百年前在盐步有一座尼姑庵，尼姑庵的围墙外都种满了黄皮树。有一天，一只秃鹰叼着一根茄子从尼姑庵上空经过，无意中茄子掉了下来，被黄皮叶子埋在树下，第二年那里长出一棵茄子树。结出的茄子颜色青绿，又细又长，末端还有一个弯弯的钩子，庵里尼姑吃过后甚觉美味，于是大面积种植，又因庵外种满黄皮树，故名“黄皮园秋茄”。如今“黄皮园”已注册成为盐步秋茄的注册商标。

秋茄做法　清甜秋茄 烹出百味香

在永平村的一家乡间食肆里，厨师冯水林对秋茄这个食材再熟悉不过，每天烹饪秋茄不下百根。在他手里，秋茄可以变换出多道美味佳肴，尽得其味，花样无穷。下面就来介绍几道他的“拿手”秋茄菜式。

1 豉油皇秋茄

先摘掉秋茄“观音帽”，洗净备用。锅中大水煮沸，将一条条完整的秋茄放入其中，焯水三分钟，待秋茄身段变得柔软可折、色泽变得翠绿鲜亮，即可捞出放入盘中。最后倒入酱油、食用油，撒上五香粉与白芝麻，一道色香味俱全的豉油皇秋茄就做好了。

2 凉拌秋茄

锅中大水煮沸，将洗净的秋茄放入其中，焯水五分钟，秋茄软熟时捞出，用凉水过一遍。用手将一根完整的秋茄撕成四条茄丝，加入蒜末、香菜、辣椒油、酱油、芝麻、胡椒粉，拌均匀，一道清凉开胃的凉拌秋茄就做好了。

3 猪油渣焖秋茄

将秋茄取蒂洗净，斜刀切成大拇指长短，在沸水中翻滚三分钟后，捞起过凉水。锅中加入油和猪油渣爆香，倒入沥干的秋茄，大火翻炒三分钟，加入盐、酱油调味，以淀粉水收汁装盘，一道色亮味香的猪油渣焖秋茄就做好了。

南海家书
阅览珠江时报电子版请登录
WWW.NANHAITODAY.COM
广告热线 81212540
发行热线 83872000

晚晴

唐·杜甫

返照斜初彻，浮云薄未归。
江虹明远饮，峡雨落馀飞。
鸟雁终高去，熊罴觉自肥。
秋分客尚在，竹露夕微微。

秋分

“燕将明日去，秋向此时分。”今年9月23日是秋分，意味着正式进入秋季。秋分这天开始，南方昼夜温差加大，因南下冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，相继有短暂的降雨，气温也逐渐下降，“一场秋雨一场寒”。

秋三月 宜早卧早起

南海名医 时令养生

老昌辉

第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

秋季养生，重在平和宁静养肺气。饮食宜滋阴润燥养肺，以润养为主。而运动应不离“养收”的原则，睡眠上应遵守“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。

平和宁静养肺气

秋分时节暑气消退，天气干燥（凉燥），人们容易出现咽干鼻燥、唇干鼻焦、口干欲饮、皮肤干燥甚至起屑、大便干结、鼻出血等症。人体阳气衰减和收敛，身体抵抗力下降，呼吸道疾病增多，稍有寒温不适易感外邪，肺气宣降失调，出现咳嗽、感冒等肺系疾病，原有慢性肺疾病如支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿亦会加重。

秋季萧条、肃杀的景象使人情绪低落，产生悲秋情绪，是抑郁焦虑症容易加重的季节。

《内经》中说“使志安宁，无外其志”，是要求注意内心的平和和宁静，保持心情舒畅，切忌悲忧伤感，遇到伤感的事应学会抒发，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气（形容万物丰收的景象）。

饮食宜滋阴润燥

秋分时节是调理身体的重要时候，人体需适当增加营养物质，开始为来年春夏的生长蓄积能量。饮食宜滋阴润燥养肺，以润养为主，食宜味甘、偏酸、偏凉，不宜温燥。多食梨、苹果、葡萄、石榴、柚子、枣、柿子、无花果等当令水果。银耳百合糖水、炖燕窝、炖雪蛤膏、芝麻糊、杏仁糊、沙参玉竹汤、奶白菜双杏煲猪肺等都是必不可少的养阴润燥之品。

同时，蛇、蟹、田螺、石螺、板栗、菱角、芋头 等陆续上市。蛇、蟹、田螺、石螺具有丰富的蛋白质，板栗、菱角、芋头入胃经，养脾胃，是秋季调养身体的佳品。广东人中秋当晚不能缺的一道菜是紫苏炒田螺及炒石螺，或可用假蒌炒，田螺和石螺皆味甘、咸，性寒，清热利水、除湿解毒。前者个大壳薄肉肥，后者个小壳厚肉爽。石螺还有一种令人齿颊留香、回味无穷的吃法是芋头石螺粥。

运动应不离“养收”

秋分时节，阳气开始收敛，运动应不离“养收”的原则，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，如慢跑、散步、八段锦、太极拳等，出汗不宜过多，尤其是年老、体弱者，以防阳气耗损，影响阴精阳气的收敛内养，出汗后及时更换衣服以防感冒。值得注意的是，不宜过晚运动，因晚上阳气收敛内藏，运动会扰动阳气，违反养生的原则。

秋季要特别重视保养内守之阴气，起居睡眠有其原则，早睡早起。秋分时节自然界的阳气由疏泄趋附向收敛、闭藏，秋分以后，起居作息要相应调整。早卧以顺应阴精的收藏，以养“收”气；早起以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展，可适当增加午睡时间，以保证有充足的睡眠时间。

统筹 / 珠江时报记者 刘永亮
文 / 珠江时报记者 李华 戴欢婷
图 / 珠江时报记者 方智恒