

棠溪冰糖蔗 新鲜上市

挑选靓冰糖蔗,认准“长直黄”



■棠溪冰糖蔗远近闻名,吸引不少市民前来购买品尝。

■棠溪村的“忆苦思甜”雕像。

12月,里水镇白岗棠溪村迎来冰糖蔗的丰收季。挺拔的冰糖蔗,形成了一片茂密金黄色的蔗林,蔗农们正忙着砍蔗、捆绑、搬运,历经一年辛劳终于到了收获甜蜜的时刻。

棠溪村的莲姐种植甘蔗已有32年,每年都会有广州游客驾车前往她的蔗田购买甘蔗。莲姐在蔗田中灵活走动,快速将顾客指定的冰糖蔗割下,两三刀就轻松地将蔗皮剥得一干二净。棠溪冰糖蔗的蔗内呈肉白色,吃起来汁液饱满清甜,令游客赞不绝口。

棠溪村种有约30亩冰糖蔗,平均每亩能产3300根冰糖蔗。蔗农林惠霞告诉记者,棠溪村种植甘蔗已有60年,前40年一直以种植黑蔗为主。然而,棠溪甘蔗最早时并得不到消费者的认可。第一年种植黑蔗后,由于土壤环境的因素,黑蔗吃起来会有一阵咸味,非常影响品尝体验。虽然使用复合肥后情况有所好转,但黑蔗对土

壤酸碱性要求较高的问题始终没有得到解决。村民们种植黑蔗期间,每年都要用自行车一捆一捆地将黑蔗运到市场卖,甚至有些村民到了春节后依然卖不完。

直到20年前有村民从外地引入了冰糖蔗,在不断研究和培育新品种的过程中,惊喜地发现冰糖蔗非常适合在棠溪村的土壤种植,其对土壤酸碱度的适应性也很强。现在大部分村民过年前就能把种植的冰糖蔗卖完,且很多市民会自己开车到棠溪村购买甘蔗,村民甚至都不用把甘蔗运到市场销售。

棠溪甘蔗从无人问津,到现在远近闻名,村民都非常珍惜这来之不易的成果。在2018年美村工程推进时,该村还专门做了一个蔗农收割甘蔗的雕像,还配有“忆苦思甜”四个醒目大字,时刻提醒村民要牢记60年来在种植甘蔗方面不断摸索的苦,才能更加珍惜棠溪甘蔗带来的甜。

棠溪村中有许多种植经验丰富的蔗农。村民徐永生向记者分享了辨别冰糖蔗优劣的技巧:优质的冰糖蔗蔗身更长直,蔗皮呈黄色,蔗身分节距离也会更长。为何购买冰糖蔗要认准“长直黄”?徐永生介绍,种植冰糖蔗需要合理的种植密度,至少每列冰糖蔗相隔30厘米,才能够让蔗充分吸收土壤里的营养,长得又长又直。冰糖蔗刚成熟时蔗皮通常为青色,这个时候不能马上收割,要通过一段时间的光照令蔗皮发黄,味道才会更加清甜。如果气候适宜,北风来得比较早,蔗内的糖分就会更加高。

徐永生建议游客到棠溪村挑选冰糖蔗时,首先要看甘蔗的种植密度,越疏越好。其次看冰糖蔗外观,蔗皮呈净黄色,蔗身长直,分节距离长的冰糖蔗含糖量会更高。

想要尝鲜的市民不妨带着这份“选蔗宝典”,到棠溪村一尝为快!



■蔗农在收割冰糖蔗。

寻味指南

- 坐标:南海区里水镇白岗棠溪村
- 公交:可搭乘里10B到白岗村总站下车,往回走约400米。
- 价格参考:根据冰糖蔗体积,约10~15元/条。

文/图 珠江时报记者 刘伟鹏 见习记者 卢知航



冬至养生 养肾防寒

12月21日是冬至节气。民间自冬至起“数九”,到“三九”前后,地面积蓄的热量最少,天气最冷,所以说“冷在三九”。节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养。那么冬至应该如何养生?要吃些什么?一起来了解。

饮食少咸 养肾防寒

肾为一身阴阳之根本,元阴元阳储藏于肾。此时,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,所以养肾至关重要。

五味咸入肾,但冬天时不能猛吃盐,尤其是在冬至左右,阳气初生时,这时吃得太咸,反而会损伤肾。《黄帝

内经》中有“味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑”的提示。宜常食黑色食物,如黑米、黑荞麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳、海藻、海带、紫菜、海参,性味平和、补而不腻、食而不燥,食之可益肾强肾。冬至后多食根性食物,如萝卜、红薯、土豆、山药,根性食物得地气而有生发之气,食之能辅助生发。

早卧晚起 补肾固阳

《黄帝内经》说“冬三月,早卧晚起,必待日光,此冬气之应,养藏之道也。”早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精储蓄。“冬三月,此谓闭藏”。即关闭所有开泄的气机,收藏住。

中医说,冬天爱睡觉与阳气不

足有关。阳主动,阴主静,当阳气不足时,人往往易犯困。而阳气的发源地在肾。冬天本是补肾季节,从冬至开始,阳气慢慢生发,这时再从肾上加把火,阳气就越来越足了,人们也越来越健康。当阳气充足,自然就不会犯困了。

艾灸一灸 预防感冒

冬至是一年中艾灸养生的最佳时机。此时艾灸可将节气、艾灸和穴位三者结合,更好地温阳补气、温经散寒,提高抗寒和抗病能力。

最适合的穴位是神阙穴。神阙的位置是肚脐。神阙穴是五脏六腑之本,为任脉、冲脉循行之地、元气归

藏之根,为连接人体先天与后天之要穴。顺便灸一灸关元穴,此穴位位于神阙下三寸,具有培元固本、强身健体的作用。

艾灸时可以肚脐为中央,沿着肚脐周围熏灼腹部。这样的灸法可以让人几乎一冬不感冒,甚至第二年都很少生病。

喝生姜粥 驱散风寒

冬至过后,感冒的人多了起来。每天晚上熬点生姜粥,在寒冷的冬天给自己和家人添加一件抵御风寒的“外衣”。做法很简单,取生姜3片、连须葱白5段、糯米50克、食醋15毫升。糯米洗净与生姜放入锅中熬煮,两开后放入葱白,粥快熟时,放入米醋,再熬一两分钟即

可。趁热吃,吃完后便盖被静卧,直至有汗发出。

中医认为,生姜性味辛、温,入肺、胃、脾经,发表散寒、温肺止咳。此外,葱白也具发表功效,其如同一个勤劳的修木工,把堵塞在身体毛孔的风寒驱逐出去。所以冬天感冒时,不要忘了熬一锅热乎乎的生姜粥。

按按“迎香” 畅通鼻塞

迎香穴位于鼻翼外缘处,是大肠经上的穴位。肺与大肠相表里,按摩大肠经,自然会疏通肺,呼吸到新鲜空气。因感冒而感觉鼻子堵塞时,先将两手搓热,然后用掌心贴脸颊,自上而下又自下而上地

搓面50次,至面部有火热感,然后再用两食指指尖按住鼻子两侧的迎香穴位置,按揉64次。这个小动作,不仅可以缓和鼻塞,使头脑清醒,平时多按还有预防感冒的功效。

保护头项 勤于锻炼

中医说“头为诸阳之首”,阳气很容易从头部散调,所以头部保暖很重要,出门时不妨戴帽子或围巾。围围巾或戴帽子的另外一个重要作用就是保护脑袋后面的风府穴。

坚持锻炼也是抵御风寒的秘

诀。中医说,动则生阳,经常参加一些体育锻炼,可以很好地巩固体内的阳气,为抵御风寒之邪增加一股生力军。散步、练太极均可,每天太阳出来后,锻炼半个小时,持之以恒,能轻松赶走风寒。

一冬至食谱推荐

羊肉炖萝卜

●食材:白萝卜500克,羊肉250克,姜、料酒、食盐适量。

●做法:白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水将羊肉入锅,开锅后五六分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜放入锅煮至熟透。

●功效:益气补虚,温中暖下。适宜腰膝酸软,困倦乏力,脾胃虚寒者。

炒双菇

●食材:水发香菇、鲜蘑菇等量,植物油、酱油、白糖、水淀粉、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。

●做法:香菇、鲜蘑菇洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒,使之入味,加入鲜汤烧滚后,放盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油,装盘即可。

●功效:补益肠胃,化痰散寒,增强机体免疫功能,高血脂患者更适宜食用。

整理/珠江时报记者 刘浩华
来源/北京青年报、新民晚报

