

## 粤菜师傅 食在南海

冬瓜，常见于广东人的饭桌。春季吃糖冬瓜过年，夏季喝冬瓜汤消暑，秋季吃冬瓜润肺，冬季吃冬瓜盅暖身，一年四季都不缺席。冬瓜因其润肺生津、清热解毒、利尿消肿等功效，成为不少家庭主妇煲汤、做菜的必备佳品。

在西樵镇，有一个村以盛产黑皮冬瓜著称，被冠上“黑皮冬瓜村”的名号，那就是大岸村。可能有人问，黑皮冬瓜和普通的冬瓜有何不同？黑皮冬瓜个头不小，看上去有点笨重，重量一般在20~30斤，长约60厘米，横直径20~25厘米。而最重要的是它的皮黑而薄，肉质厚且无空心，敲打起来声音清脆而响亮，吃起来味道甘甜，吃过的人都会为其代言：“这就是黑皮冬瓜！”

### 产量高 声名响

上世纪六十年代末，大岸村村民以种植玉米和番薯等粮食作物为主，大家时常把多余的作物运到广州的市场售卖。在市场上，有村民发现冬瓜很畅销，于是有了种冬瓜的想法。直至七十年代，有村民从东莞取回黑皮冬瓜的种子，开始种植黑皮冬瓜。因为大岸村的泥土坚实，土壤肥沃，所以种出来的瓜皮颜色深、肉厚、个头大，引来一大批外地的购买商。

于是从那时起，全村刮起了种植黑皮冬瓜的热潮。村里还成立了一个购销部，专门做冬瓜买卖，将大岸村及附近地区种植的冬瓜收购后，销往深圳、东莞、广州等省内城市，甚至还远销至山东和浙江。产量最大时，该购销部每天能卖出5~6万斤冬瓜，黑皮冬瓜成为了大岸村的名片。大岸村第十三经济社社长何培兑回忆，那时无论他走到哪，只要说起家乡都会听到别人说起大岸的黑皮冬瓜。

### 睇时节 种冬瓜

黑皮冬瓜一年有两造。春节前，村民会把冬瓜的种子弄湿，然后用纸或布把湿的种子盖起来，让其萌芽。等到来年立春，即农历正月末至二月初，村民就会把萌芽的种子拿到泥地里栽种，然后在夏至前收获头造。

夏至后，再重复一次栽种过程，在10月前完成第二造。在此过程中，要紧的是要把握好施肥和浇水的量，很多长得畸形的冬瓜就是因为施肥和浇水的量不准确而导致的。可以说，每一个漂亮的黑皮冬瓜都得到了村民的精心呵护。

时过境迁，村民们种植的黑皮冬瓜品种也跟着市场需求的变化而改良，从以前种植长条形、重量大的品种，变成现在形状偏圆、肉更厚实的品种。

虽然从上世纪九十年代末开始，受自然灾害、土地开发、工业化发展和种植成本上升等因素的影响，种植黑皮冬瓜的村民逐渐变少，种植规模大幅度缩小，但庆幸的是，仍有不少村民在坚持着这一份曾经让他们引以为豪的事业，踏踏实实地按照时节种植黑皮冬瓜，让食客们能够品尝到地道黑皮冬瓜的味道。

### 撑艇仔 收冬瓜

大岸村内水网发达，一共有19条河涌，其中环村涌最长，环绕着整条村子，并与珠江相接。村里的老人说，以前村内的交通工具主要是艇，就连去冬瓜地劳作都是撑艇去的。

在收获的季节，村民们会把收割下来的冬瓜放到艇仔上，运到冬瓜棚或运回家摆放，甚至还会通过水道把瓜运到外地去卖。以前，每当夏季刮台风或下大雨前，都会在大岸村看到过百条艇蜂拥到河涌去“救”冬瓜的场景，好不壮观。

在上世纪八九十年代，大岸村内基本每家每户都以种植黑皮冬瓜为主要收入来源，就连小孩子一放学，都会结伴撑艇去地里搬冬瓜。也正因此，撑艇仔去收冬瓜，成为不少年轻一代村民儿时的回忆。

文 / 珠江时报记者 钟泽诗 通讯员 何永佳

肉厚色白

肉质细密

皮色黑亮

# 才算领悟了冬瓜的真味 吃过西樵黑皮冬瓜

### 黑皮冬瓜菜式做法

肉厚色白、肉质细密、皮色靓，具有爽甜口感的黑皮冬瓜很受粤菜厨师的欢迎。入行10余年的粤菜师傅蔡艺，一直跟大岸的黑皮冬瓜打交道，将黑皮冬瓜从餐桌上的配角变成了主角。这次，他在位于大岸村的农庄里，展示了3个在冬季很受欢迎的黑皮冬瓜菜式。



#### 冬瓜干焖羊肉

先将冬瓜干浸泡半小时，然后将其放至沸水锅中，几秒后立即捞出待用。另一边，将羊肉切好，锅里放油、姜、生抽、耗油等爆香，翻炒片刻后将其捞出。最后，在锅中加入大蒜香芹等，将刚刚处理好的羊肉和冬瓜干一起放到锅中，焖至冬瓜干入味，勾芡后即可上碟。



#### 咸蛋黄煮冬瓜

在这道菜中，黑皮冬瓜是绝对的主角。做法也很家常，先将冬瓜切厚片，把咸蛋黄拍扁并切小块待用。然后把冬瓜放至沸水中，八成熟后捞起。然后倒油进锅中，用姜片、葱白把咸蛋黄爆炒一下，之后放进冬瓜，调味，焖至入味，勾芡后即完成。

#### 冬瓜盅火锅

冬瓜盅火锅是近年来食客们的“新宠”。而黑皮冬瓜的肉厚且嫩，最适合“打边炉”。准备食材时，将冬瓜横着切开一半，在尾部切开留一个洞，挑出内核，然后将瓜放进锅中，往锅里加水，往瓜内加汤。接着，食客们就可以根据自己的喜好，放鸡、排骨、肉丸、海鲜等食材到瓜里煮了。



到南海来，做个专业的吃瓜群众。



## 大寒吟

宋·邵雍

旧雪未及消，新雪又拥户。  
阶前冻银床，檐头冰钟乳。  
清日无光辉，烈风正号怒。  
人口各有舌，言语不能吐。

## 大寒

### 天寒地冻 年味渐浓



南海名医  
时令养生

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

2020年1月20日是大寒，大寒是二十四节气的最后一个节气。“寒之逆极，故谓大寒”。此时寒潮南下频繁，是中国大部分地区一年中最寒冷的时期。大寒之后，又会迎来新一年的节气轮回。民谚有云：“大寒到顶点，日后天渐暖。”

过了大寒，又一年。几天之后农历新年就到来了。每到大寒节，人们便开始忙着除旧布新，腌制年肴，准备年货。很多家庭根据当地饮食习惯准备丰富可口的美味，这些佳肴不仅可以满足口腹之欲，还能起到养生作用，而且带有一定的美满寓意。

大寒期间，风大，低温，但珠三角地区大多气候温和，气温一般在几度至十几度。古语有云：“大寒大寒，防风御寒”，这时除了要注意防寒之外，还要加强防风，衣着要随着气温变化而增减，要多晒太阳，静气养肾。

#### 多晒太阳 静气养肾

大寒天气寒冷，阳气内藏，皮肤失于温煦，很多人手脚发凉，后背发冷，应注意保暖。中医建议多晒太阳，尤其是晒背部，以补充阳气。

中医认为，人体是一个有机的整体，人与外界的环境也是息息相关。大寒时节，人体代谢逐渐减慢，身体抵抗力变差，容易感寒邪，肺气宣降失调，会出现咳嗽、感冒等肺系疾病，原有慢性肺部疾病，如支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿等亦会加重。

另外，冬季万物凋零，常给人阴冷晦暗的感觉，从而影响人体的正常生理机能，使脏腑气血功能发生紊乱，引致相关疾病的发生。此时，人们应调节好自己的心态，注意精神的调养，保持乐观，节喜制怒，安神定志养肾气。

#### 顺应季节特性 早睡晚起

大寒天气寒冷，阳气闭藏，应进行适量运动，以养阳气，增强免疫力，使人体精力充沛，这样还能减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。

中医建议，市民运动应选择太阳出来以后，可以根据自身情况选择散步、慢跑、太极拳等运动方式，不宜出汗过多，尤其是老年人，避免过度运动以免阳气外泄。此外，运动前，一定要做好充分的准备活动，因为此时气温很低，肌肉韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易产生运动损伤。

大寒是一年中的最后一个节气，人们在起居方面要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡晚起，早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养人体的阴气。

整理 / 珠江时报记者 戴欢婷

