

舌尖上的

冬天

厦门美味故事 特别策划

名片

## 山药是个大家族

据了解,山药以河南怀庆(现在焦作地区)者良,故有“怀山药”之称,道地的“怀山药”主产于焦作的温县、孟州、沁阳等地。铁棍山药是其代表品种,入口粉面。

“淮山药”广义上指的是南方出产的山药,狭义上讲是指淮河流域,比如安徽、河北、江苏、山东出产的山药。其中,“菜山药”也算是淮山药的一种,入口比较脆。

福建省山药资源也很丰富,云霄马铺淮山、德化淮山、明溪淮山、清流雪薯和连城雪薯等地方品种先后获得国家地理标志品种保护。

小食谱

## 山药排骨汤

材料:排骨500克、鲜山药一根、枸杞10克、姜、盐少许。

制作方法:鲜山药去皮、切段,排骨切块,生姜切片,枸杞备用。排骨凉水下锅,大火烧开出血沫捞出。煲内加水放入排骨、姜,大火烧开,调至小火慢炖1小时,加入山药、枸杞再煮20分钟,加盐调味即可。削山药皮的时候最好戴上手套,以免接触山药汁后双手发痒。

■ 山药盒装出售。

# 「药」您补冬

山药可以药食两用,现在正当季,形态口感各不同

菜山药、铁棍山药、毛山药,有粗的、细的、弯的、直的……霜降后全国各地的山药陆续采摘上市,而厦门市场上销售的山药不仅形态各异,名称也让人眼花缭乱。记者采访发现,山药药食两用,是秋冬季养胃益肺的好伙伴。那么,面对品相与名字不尽相同的山药,消费者该怎么选?不同山药吃法是否一样?

文/图 记者 吴佳



■ 夏商民兴超市出售铁棍山药。

## 1 山药保存很简单 只需放在干燥处

记者近日发现,鹭岛市场上山药上架量增大了,常见的品种有铁棍山药、菜山药、毛山药等。在大润发超市,既有来自河南焦作的铁棍山药,也有产自广东的鲜淮山;夏商民兴超市则将铁棍山药摆放在显眼的货架上。

“每年霜降过后大量采收上市,眼下正是吃山药的好时节。”老家在河南焦作孟州的王先生告诉记者,霜降以后的家乡,田间地头到处都是挖掘

山药的“小分队”。

厦门闽夏农副产品批发市场的商户黄先生表示,自己主营河北保定的毛山药,近期刊销量高时可达4吨。他介绍,山药保存很简单,在厦门只需放在干燥处,可以存放好久,如果气温高了就冷藏。王先生说,在自己老家,山药采收后送进冷库,保存一年没问题,所以即使不是山药采收季,也能在市场上看到少量的山药售卖,但是想吃当季山药现在正当时。

## 2 烹饪方式多种多样 长相不同口感各异

山药既可做热菜又可以做凉菜,既可做甜品也可以做糕点,能拌、炒,又能炖、焖、烤,比如山药炒木耳、蓝莓山药泥、山药炖排骨、山药蒸南瓜等。

“毛山药又粗又直,也有人叫菜山药,水分含量高,吃起来比较脆,适合炒菜;铁棍山药煮熟后口感粉面,炖汤、煮粥都不错。”金尚农贸市场一名摊主介绍。

“铁棍山药也可以切段蒸熟后,撕皮直接吃,毛山药就用来炒木耳、芹菜。”市民王阿姨推荐说,进入11月,山药就是自己家中餐桌常见食材。

值得一提的是,市面上还有一种紫山药,外观和地瓜相似,切开内里是紫色,很多市民偏爱做成山药羹,颜色诱

人、浓香四溢,还营养美味。

铁棍山药售价比毛山药高些。在金尚农贸市场,铁棍山药10元/500克,毛山药7元/500克。值得一提的是,都是铁棍山药,价格也有区别。在沃尔玛超市,某款铁棍山药标出“垆土”字样,500克售价15.9元,而未标“垆土”字样的铁棍山药350克售价8.9元。

王先生介绍,河南焦作孟州的铁棍山药,根据种植土质不同分为垆土和沙土两种,前者价格更高。垆土土质硬、黏性大,山药在生长扎根时比较费力,所以长出的山药上下粗细不均匀,成品短且弯弯曲曲;沙土铁棍山药种植的沙地土质松软,长出的山药也更直一些。

## 3 使用山药入冬进补 建议选购口感粉面的

厦门市中医院营养科营养师袁媛向记者介绍,市场上脆脆的、水分含量高的菜山药,与药用的山药有所差别。药用的山药都是“怀山药”,水分含量较低、口感比较面。按历史文献记载,以保健效果而论,以河南的铁棍山药最负盛名,其水分含量低,淀粉、氨基酸和黏性多糖的含量较高。

一名不愿透露姓名的业内人士表示,选择山药作为入冬进补食材,建议选择口感粉面的山药煲汤、煮粥,比如河南焦作的铁棍山药,福建的参薯、山薯。

袁媛说,山药中蛋白质含

量较高,还含有钾、钙、镁、黏液蛋白、多酚类物质、淀粉酶等成分,尤其是含有很多黏液性蛋白,对于胃黏膜的保护有一定功效。山药的烹调方法以蒸或煮为宜,最好不要做成拔丝山药等油炸加糖食品。

“山药虽好,也需适量,特别是对于需要控制血糖或体重的朋友。”袁媛提醒,按中国居民膳食指南的推荐,每天应当摄入50克-100克的薯类。也就是说淀粉含量比较高的山药(比如铁棍山药)每天吃50克左右比较合适;如果是水分比较大的菜山药,每天可吃100克的量。

## 前十月我市涉外收支达1670.19亿美元比增4.05%

本报讯(记者 张诗)近日,外汇局厦门市分局发布我市稳外贸稳外资的“成绩单”。数据显示,今年1-10月,我市涉外收支总额1670.19亿美元,同比增长4.05%。

今年以来,我市推动多项外汇业务落地见效。其中,落地多笔外债共用一个外债账户政策,便利企业外债资金及时到位,截至10月末,企业办理该业务,提款金额达9295万美元;落地线上外债签约登记业务,进一步便利企业跨境融资;落地人民币对外汇美式期权和亚式期权业务,丰富辖区市场主体外汇衍生品交易工具选择。

截至10月末,我市享受贸易外汇收支便利化政策的优质企业,从去年底2家扩充到现有42家,累计办理该业务近26亿美元。大力支持新型离岸国际贸易开展,截至10月末,全市累计办理新型离岸国际贸易业务373亿美元,其中今年前10月办理125亿美元。

外汇局厦门市分局以中小微企业为重点,梳理下发还未办理外汇衍生品的企业3000余家,指导银行持续创新外汇衍生产品,不断丰富服务渠道、积极拓展“首办户”,助力外贸企业补齐汇率避险短板。1-10月,全市银行办理人民币外汇远期及期权签约额约397亿美元,服务“首办户”313家,其中中小微企业占比94.7%。

外汇局厦门市分局建立健全优质“外资外贸市场主体”白名单机制,大力推广各类场景使用,高效服务外贸企业融资。截至10月末,企业通过“出口应收账款融资”场景融资30.14亿美元;通过“信保保单融资”场景融资4725.38万美元。

## 险企举办高端论坛 聚焦绿色金融服务

本报讯(记者 张海军)日前,由中国太保产险厦门分公司举办的“碳索合作 绿享未来”绿色金融高端论坛在太保家园厦门颐养社区举行。本次论坛聚焦金融服务“双碳”经济,共商可持续发展的新未来,共同打造服务绿色转型的典范。

中创碳投福建负责人赵彦春从“双碳”目标与政策背景出发,解读了福建省推进绿色低碳经济的具体措施。象屿集团原总裁、厦门市物流协会会长陈方从典型案例入手,介绍企业商业模式发展、创新改变企业价值创造的基本逻辑。

论坛还分享了中国太保产险与复旦大学在第五届进博会上联合发布的《绿色保险助力实现“双碳”目标白皮书》,并举行服务双碳经济的“蓝碳卫士-红树林碳汇保险服务方案”以及保障新市民“e鹭暖新”-新市民保险保障方案的产品启动仪式。

## 分类广告

登报热线:5581501 5550633

出租出售  
(入市有风险,投资需谨慎)

### 资产公开租售

我公司对厦门市湖里区两岸金融中心片区高林中路491号(天地金融港2号楼写字楼)进行公开租售。相关资料详见厦门天地集团、天地资管微信公众号。租售信息咨询:郭先生,18559758566、0592-2626010(移动手机)  
开发商:厦门天地开发建设集团有限公司