

松糯香甜 年年有芋

芋头营养高寓意好,不过食用需适量



进入农历十月,集美区灌口镇田头村的仙景槟榔芋就陆续开始采收,松糯香甜的美味,吸引不少人慕名订购。而在线上线下的销售终端,白芽芋、红芽芋、槟榔芋、荔浦芋等大小小带着新鲜泥土气息的芋头家族成员也已纷纷登场,量大且丰。作为秋季蔬菜中的一员,芋头寓意好营养高,是餐桌上的常客,不过,中医师提醒,食用也需适量。

文/图 记者 吴佳

▼小芋头通常称为芋艿,特点是香、黏、糯。



■集美区灌口镇田头村的槟榔芋以“香、粉、松、酥、绵”等特点闻名远近。

本地芋头下月底进入供销高峰

近日,记者走进金尚路附近的一家商超,大块头的槟榔芋标价2.98元/500克,表面还带有湿润的泥土。“都是今年的新货,口感好,个大没关系,买回去洗净、削皮、切块后过油炸,放冰箱冷藏,想吃的时候拿点出来,做封肉、炖汤都很不错。”该超市工作人员介绍。

在SM广场的沃尔玛超市里,不仅有单个重量在500克左右的广西荔浦芋头,也有江西铅山的小个子红芽芋,按份出售,价格从4.99元到9.9元不等。福建省农业科学院研究员薛珠政表示,目前市售的大芋头主要是槟榔芋,小芋头通常称为芋艿,前者以粉、香为主要特点,后者则是香、黏、糯。

芋头和肉是最佳搭档

作为餐桌上的百变精灵,芋头不仅是果腹的主食,也是搭配肉食的蔬菜,可盐可甜,可塑性极强。福建人可以将芋头烹饪出千百种模样,比如芋头饭、芋面线、芋子包、芋头面等,均极具乡土特色,而香酥芋泥鸭也是厦门的一道特色美食。

片仔癀宏仁鸿山门诊部执业中医师邱晓东说,芋头和肉堪称最佳CP,秋冬比较推荐的吃法是芋头蒸扣肉、排骨等,用粉粉的芋头去吸收肉里的油,美味又养生。

俗话说“秋天吃芋头,年年有余头”,除了寓意好,芋头也有益于身体。邱晓东表示,芋头主要含粗蛋白、淀粉、维生素、无机盐等,如果从

“天冷的时候,就用大芋头蒸肉蒸排骨,小芋艿蒸熟直接吃,或者煮熟了剥皮再炒一炒,汤汁香黏。”正在金尚农贸市场选购食材的热心阿婆向记者推荐。

走访期间记者注意到,目前市售的芋头多是“外来货”。其实,厦门也是芋头产区,集美区灌口镇田头村就是其中之一。该村种植的仙景槟榔芋“块头大”,单个重量几乎都在1公斤左右,以“香、粉、松、酥、绵”等特点闻名远近。“每年大致从农历十月开始,村里的仙景槟榔芋就陆续采收,采收期一般能持续到次年正月。”田头村仙景芋种植场负责人杨先生告诉记者,眼下村里的芋头还多是应个别老顾客需求,少量采收出售,真正的供销高峰应该是从12月底开始,并且每年的元旦、春节都是仙景槟榔芋的销售“黄金期”。

养生角度上看,芋头有补气养肾、健脾胃、强身健体等作用,既是制作饮食点心、佳肴的上乘原料,又是滋补身体的营养佳品。

不过,邱晓东提醒,食用芋头也要适量,芋头属于薯类,要把它当作主食的一部分适当替代,吃了芋头相对应的就要减少主食摄入。此外,芋头含有易引起过敏的一些物质,建议过敏体质患者勿食,如荨麻疹患者、湿疹患者、哮喘患者、过敏性鼻炎患者等,吃了芋头会引发过敏反应。另外,芋头中的淀粉含量比较高,如果肠胃不好,容易消化不良的人要少吃,因为淀粉摄入量太多较难被消化,堆积在肠胃之中会引发其他肠胃疾病。

槟榔暗藏收银台下 客人要买就拿出来

本报讯(文/图 记者 高金环 通讯员 黄丹薇 徐强华)“不要藏了,我们已经看到了!”听到市场监管执法人员这样说,便利店店主只好把收银台下的一个灰黑色篮子拿了出来,里面整整齐齐摆了19包槟榔。这是昨日记者在检查现场看到的一幕。

2003年,世界卫生组织将槟榔列为一级致癌物。厦门市已有明确规定:“任何单位和个人不得在本市辖区内生产、销售和食用槟榔。”不过,依然有商家为了利益铤而走险进行销售。

昨日上午,思明区市场监管局梧村市场监管所执法人员开展严查槟榔专项行动。执法人员首先来到湖滨东路的一家便利店。看到执法人员走进,店主试图把装有槟榔的篮子藏起来,却被识破。现场检查发现,共计7个品种、19包槟榔待售,均产自湖南。该便利店按照外包装上的零售价售卖槟榔,每袋10元至100元。“卖完就拿一点货,没卖完过期了,推销员会拿回去。”店主说,有人上门推销才进的货,买槟榔的多为外地人。

执法人员根据前期摸排线索,走进位于金榜西二路附近的食杂店检查。面对执法人员的询问,店主坚称店内没有在售槟榔,但执法人员却从收银台下一个箱子里找到了槟榔,共计10袋,其中一袋已拆封。店主称,货源来自一个上门推销人员,一大包内有10袋,批发价255元,平均进货价为25.5元/袋,零售价30元/袋。

据悉,思明区市场监管局于16日开展违法销售槟榔行为新一轮专项整治,至昨日,在位于湖滨东路、湖滨南路、金桥路、禾祥东路等道路附近便利店中,摸查到槟榔123包,立案6起,所有槟榔均被现场督促销毁。

思明区市场监管局多次开展槟榔专项整治行动,保持查处生产销售槟榔高压态势。去年以来已立案查处41起,案值1.74万元。捣毁1处槟榔批发窝点,现场销毁近35公斤槟榔。

思明区市场监管局表示,将继续把禁止生产、销售槟榔宣传贯穿于日常监督检查中,提醒经营者依法依规经营,同时加强消费提示,科普食用槟榔存在的危害,不断引导经营者和消费者一起向槟榔说“不”。



■执法人员与店内工作人员一道销毁槟榔。

链接

科普:槟榔危害不容忽视

槟榔当中含有的槟榔碱,本身就有细胞毒性作用,能直接伤害细胞,还可能形成致癌物亚硝胺,进而导致癌症。嚼槟榔过程产生的大量活性氧,造成口腔细胞DNA的氧化损伤,最终导致口腔癌。据研究,槟榔的危害还不只是致癌,它对人体几乎所有系统都有不同程度的伤害。



支招

挑选要点

福建省农业科学院研究员薛珠政介绍,尽量选择外形圆滚滚的芋头,不要底部长长的。此外,不同品种的芋头还有各自的挑选要点。比如槟榔芋一类的大芋头通常会被切开出售,可以看切面紫红色的纹路(槟榔纹)是否清晰,槟榔纹清晰、密集的槟榔芋入口更粉;可拨开表面的毛皮,仔细观察有没有霉烂、干硬、斑点等,表皮不要被虫咬过。而芋艿包括红芽芋及白芽芋,除了要选长得比较圆整的,还要大小适中,表皮光滑,无硬块或软烂现象。