

以前被当作饲料或肥料 南瓜叶番薯梗如今成为餐桌新宠



南瓜叶



番薯梗

本报讯(记者 鲁威 文/摄) 夏秋是南瓜成熟的季节,不过在宁波一些农场里,工人们除了采摘南瓜,还收集南瓜叶、南瓜藤作为蔬菜配送到城区。记者了解到,南瓜叶、南瓜藤,甚至番薯叶、番薯梗等这些以往在农村随处可见,但很少有人吃的“土菜”,如今正成为宁波人餐桌上的一道美味。不过,南瓜叶、番薯梗的价格并不便宜,一斤要卖到七元左右。

夏秋季节,除了南瓜叶,番薯叶、番薯梗等蔬菜也正成为市民喜爱的食材。最近,位于鄞州横街大雷山的白鹭源生态农场,工人们每天要收集四五斤的番薯叶、番薯梗运到宁波城区。“现在家家户有鱼有肉,再尝尝这些不常吃的农产品,会有返璞归真的感觉。”农场工作人员张师傅告诉记者,“以前农场只挖番薯,番薯叶和番薯梗一般会作为饲料或者肥料处理掉。这几年来,不时有市民提出宁波市场上买不到番薯梗,于是我们会留下番薯梗、番薯叶作为绿色蔬菜提供给居民,不过每天配送的量还不小。”

目前,宁波一些本地生鲜配送企业已经开始挖掘南瓜叶和番薯梗、番薯叶的商机。此外,宁波农科院蔬菜研究所也成功引种了一种番薯,长出的番薯很小,但叶子特别美味。“台湾番薯叶又称叶用番薯,是经人工选育出专供食用嫩茎叶的品种,引自台湾。”李林章介绍,叶用番薯叶营养丰富,含有丰富的蛋白质、粗纤维、氨基酸、维生素C

等,具有润肠、通便等保健作用。番薯叶吃起来和普通蔬菜一样,用蒜蓉或鲮鱼罐头一起炒,味道都不错。

记者走访我市城区超市、菜市场,发现番薯叶、南瓜叶供应量并不大,很多超市没有供应,还是菜市场多些。超市工作人员告诉记者,因为很多人还不了解番薯叶、南瓜叶的价值,所以很多地方见不到这些蔬菜出售。

“像番薯和南瓜,我们通常吃它们的果实或块根,但事实上,被弃而不用茎叶梗藤,营养价值并不比果实和块根差。”宁波李惠利医院膳食科营养专家金科美表示,以番薯叶为例——经科学研究证明,番薯叶片的膳食纤维、铁的含量是番薯的3倍左右,蛋白质含量是它的3.5倍。其矿物质与维生素的含量也高于其他常见的叶类蔬菜,胡萝卜素的含量甚至比胡萝卜还高。因此,人们还将番薯叶列为高营养蔬菜品种,称其为“蔬菜皇后”。

“这些不起眼的蔬菜如今走上了餐桌,大人小孩都喜欢吃,这反映出人们饮食结构发生了变化,说明人们对健康、养生越来越重视。相信以后随着人们了解程度的加深,也会普及到更多普通市民的餐桌。”金科美给记者举了几个例子,譬如,芹菜叶、菠菜根、萝卜叶都可以食用,而且营养价值也很高。“不过,这些蔬菜虽然有一定的营养价值,有的还有一定的保健效果,经常食用可达到祛病健身的目的,但不能替代药品。”她补充道。

相关链接

芹菜叶:芹菜叶比茎更有营养。芹菜叶中胡萝卜素、维生素C含量均是茎的10倍以上。芹菜叶散寒、祛风利湿、润肺止咳作用较强;芹菜梗健胃利血、清肠通便、降压镇静的作用为优。

菠菜根:菠菜根有补血止血、利五脏、通肠胃等功效。菠菜叶重在生津润燥;菠菜根偏于补血调中。

西瓜皮:西瓜皮包括西瓜翠衣和白皮两部分,西瓜翠衣煎汤口服有消暑解热,利小便作用。去除

翠衣后的白皮清胃热,生津液,通利大便,用于胃火牙痛、口苦口臭、大便干结。

葱叶:可治外感风寒,前额、太阳穴疼痛,鼻塞不通,咳嗽痰咳,身热无汗。

南瓜瓢:可以改善消化道溃疡导致的反酸、胸骨后灼热疼痛等感觉。同时还有润肺益气、止咳平喘等作用。可在南瓜瓢里放上枸杞、大枣等,然后将南瓜蒸着吃,最有营养。

寻找高新区老照片活动系列报道

“寻找高新区老照片”获奖名单公示

一边,是一幢幢沿河而建的农村土房,狭窄的街巷弄堂,另一边是风景旖旎的院士公园,与周边的住宅楼相映成趣。

在读者们的积极参与下,“寻找高新区老照片”活动终于圆满结束了。“寻找高新区老照片”活动自2014年7月1日启动以来,得到了社会各界人士的积极响应和踊跃参与,活动期间,我们收到了200多张来自社会各界的照片,这一张张照片,串联成了高新区10多年来的发展历程。透过这些照片,我们最大的感受是,高新区的环境变美了,生活变好了,经济发展了。

讣告

原宁波市第八中学语文高级教师余珊女士于2014年8月27日9时58分病逝,定于8月29日8时30分在市殡仪馆举行遗体告别仪式。当天7时30分在永丰路包玉刚图书馆门口乘车统一出发。联系电话:13905741214、13306613916。

家属泣告

活动投稿截止后,最近,由群众代表、专家代表和活动主办方代表组成的评委团对征集到的200多张照片进行了综合评比,确定了本次活动的各奖项获奖作品。

活动主办方将于近

期与获奖作品作者取得联系,并办理奖金发放事宜。

以下为获奖情况:

一等奖:

《变迁》,作者:胡小波

《碧波荷香》,作者:丁红

二等奖:

《原姜陇村全貌》,作者:邱亚平

《春天的故事》,作者:胡小波

《梅墟社区旧居》,作者:邱亚平

三等奖:

《钱家村的河》,作者:莫琰

《绿色生态之源》,作者:丁红

《新乐船厂和即将合龙的大桥》,作者:王惠民

《钱家村》,作者:颜倩

《梅墟镇原东一街》,作者:王惠民

《原梅墟小学》,作者:邱亚平

入围奖:

《旧明珠路305号》作者顾斌杰等65件作品。

徐文燕

市况

沪深股市缩量反弹 市场心态趋于谨慎

暂别近期的持续调整,沪深股市27日温和反弹。两市成交进一步萎缩至2400亿元以下,显示市场心态趋于谨慎。当日市场缺乏明显热点,行业板块涨跌幅度都不足1%。

当日上证综指以2207.03点小幅高开,全天围绕前一交易日收盘点位窄幅震荡。盘中沪指摸高2216.67点,探低2204.05点,尾盘收报2209.47点,较前一交易日涨2.36点,涨幅仅为0.11%。

深证成指收盘报7841.07点,涨27.10点,涨幅为0.35%。

前一交易日大跌逾2%的创业板指数,当日同步反弹,收报1420.54点,涨幅为0.67%,略大于沪深大盘。

股指反弹带动沪深两市大部分个股收高,上涨品种总数超过1400只。不计算ST个股和未股改股,两市34只个股涨停。

不过沪深两市未能实现量价齐升,分别成交1041亿元和1305亿元,总量降至2400亿元以下。

当日市场缺乏明显热点,所有行业板块涨跌幅度都不足1%。汽车、家电、零售连锁板块走势相对较强。传媒教育、运输物流、银行等板块表现落后。

据新华社

大宗商品

“电商换市”政策 助推有色金属向宁波集聚 甬商所日均结算量 突破2亿元

本报讯(记者 彭莹 通讯员 陈瑾) 宁波市政府上月出台的《宁波市工业企业“电商换市”三年行动计划(2014-2016)》(以下简称《计划》),其利好正在开始发酵。

记者昨日从甬商所获悉,七月中旬至八月中旬近一个多月时间,甬商所以阴极铜、锌锭、铝锭为主的金属类物资日均成交量已近500吨,日均成交量再创新高。大量本来集聚在上海的金属类大宗商品已逐步向宁波转移。

“‘电商换市’大幅提高了企业生产经营的信息化水平。”东瑞贸易公司是甬商所的创始贸易商,交易额一直保持在交易所前几名。“我们贸易商最看重的是大宗商品的快进快出,流转越多,盈利越多。而这在传统市场是没有办法实现的。”该公司负责人感慨道。

此外,电子交易给传统企业提供的套保功能,使金属类大宗商品在甬城的集聚加速。

杨先生是上海一家专业生产铜杆、铜丝的企业负责人,“公司以前为了规避价格风险,一直有参与期货市场的套保交易,但期货市场与现货市场之间存在基差,且变动较大,套保的操作难度很大。再加上期货市场每月只交割一次,不符合企业实际生产需求,且货款占用时间长,资金压力大。甬商所在品种合约设计上,考虑了期货市场的品种标准、仓库设立等各个要素,方便企业期现对接;独有的“电子交易+电子仓单+全天候交收+基差结算”的完美结合,更是弥补了期货市场的短板,使企业既能用较少的保证金完全锁定风险,又能满足随时提货的现货需求,提高了资金使用效率,节约了大量的仓储、人工等成本。”

7月份,宁波市政府出台《计划》,引导企业积极应用电子商务手段,促进传统优势产业与电子商务产业融合发展,推进工业企业“电商换市”。

甬商所朱金祥总经理表示,随着政府“电商换市”政策出台,相信有越来越多的大宗商品向宁波集聚。目前,甬商所日均结算量已经突破2亿元。