



南瓜的外在,栗子的内在 这就是前洲贝贝小南瓜

无锡惠山区前洲镇种植的“贝贝小南瓜”是日本引进甘栗型南瓜品种,高档温室无土栽培,个头只有成人拳头大小,每个约7~9两左右,瓜身上有小条纹状的坑纹,呈墨绿色带浅绿色的花纹,特别像一颗特大号的翡翠。其中,规模最大的无锡惠洲瓜果生态园一期全年种植“贝贝小南瓜”70亩,产值可观。

王宏/文

小南瓜的诞生奥秘

炎热的夏季悄然来临,听营养师说,多食蔬菜对人体补充水分非常有益。蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。尤其是夏季的瓜类,如黄瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、凉瓜等,它们含水量高,食用后能消暑消渴。若讲起南瓜,大家一定不会陌生,在市场上常见的南瓜形状和颜色都各有不同,有扁圆的,有长的,有绿色的,也有黄色的,但是在这之中人印象深刻的,便是那小巧玲珑的“贝贝小南瓜”。

贝贝小南瓜1998年在日本育成,其指导方针是“品质好、小型、粉质、适合家庭小型化”,果重400g~700g,单株结8~12个果子,但无锡惠洲瓜果生态园的老师傅说一般都是留6个最结实的果子,其余果子提前摘掉,保证小南瓜质量。南瓜的种子按照有机规定,拒绝使用转基因种子,拒绝使用被禁止的化学物质处理过的种子。对于病虫害处理有机贝贝南瓜种植过程中,对病虫害不采用常规的化学农药,而采用生物农药(经过国家有机认证机构认证过的)或物理方法,如除虫菊等植物源农药、矿物油等矿物源农药、人工捉虫、黄板诱杀等。



在选择肥料上,有机贝贝南瓜种植中,不使用化学肥料,而是农家有机肥,其营养全面,能够满足南瓜对养分的全部需要。农家肥的使用也可以减少土壤板结,改善土壤物理状况。

它的生长环境按照有机种植要求,种植在远离城市污染的地块,并与普通地块保持一定距离,生产用水也是经过有机认证机构认证过的。

贝贝小南瓜是从日本引进甘栗型南瓜品种,高档温室无土

栽培,经过三个月瓜农们的精心照顾,贝贝南瓜迎来了它的成熟季节,在采收的时候,要根据南瓜梗的情况来采摘贝贝南瓜,要有龟裂形象的瓜才可以摘,剩下的,大概要等十天以后出现龟裂现象才能采摘。采摘后,贝贝南瓜储存期可达三个月,因此可以把贝贝南瓜放在室内的果篮里,小巧的身形既不占空间又可以用来当装饰,还可以随时拿来煮食,真可谓观赏与食用为一体的小南瓜。

可减少粪便中毒素对人体的危害。丰富的锌,参与人体内核酸、蛋白质合成,是肾上腺皮质激素的固有成分,为人体生长发育的重要物质。而人体所需的多种氨基酸,其中赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸等含量较高。

此外,南瓜中的抗坏血酸氧化酶基因型与烟草中相同,但活性明显高于烟草,表明了南瓜中免疫活性蛋白的含量较高。丰富的类胡萝卜素在机体内可转化成具有重要生理功能的维生素A,从而对上皮组织的生长分化、维持正常视觉、促进骨骼的发育具有重要生理功能。

营养价值不容忽视

“贝贝小南瓜”是葫芦科一年生蔓生草本植物。瓜扁圆形,果面平滑有纵沟,果皮深绿色,果肉浅黄色,肉质致密细腻,粉质多,口味香甜适口,是夏秋季节的瓜菜之一。它的含糖量是普通南瓜的一倍多,营养丰富,因其所含糖以木糖为主,而且能活跃人体的新陈代谢,有促进造血功能,并参与人体内维生素合成,有降低血糖的功效,实为健康食材的首选。

贝贝南瓜中含有丰富的胡萝卜素和维生素C,可以健脾、预防胃炎、防治夜盲症、护肝、使皮肤变得细嫩,并有中和致癌物质的作用。而且南瓜分泌的胆汁

可以帮助我们促进肠胃蠕动,帮助食物消化,同时其中的果胶有很好的吸附性,能粘附和消除体内细菌毒素和其他有害物质,如重金属中的铅、汞和放射性元素,起到解毒作用。还可以保护胃肠道黏膜,免受粗糙食品刺激,促进溃疡面愈合,适宜于胃病患者。

贝贝南瓜含有丰富的钴,在各类蔬菜中含钴量居首位。钴能活跃人体的新陈代谢,促进造血功能,并参与人体内维生素B₁₂的合成,是人体胰岛细胞所必须的微量元素。所含的维生素C可防止硝酸盐在消化道中转变成致癌物质亚硝酸。而甘露醇,则

适用人群

1.一般人群均可食用,尤其适宜肥胖者、糖尿病患者和老年人食用。

2.贝贝南瓜性温,胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者少吃;患脚气、黄疸、气滞湿阻病者忌食。

相宜食物

1.红枣和牛肉:红枣、牛肉和南瓜搭配食用,可用于防治糖尿病、动脉硬化、胃及十二指肠溃疡等疾病。

2.绿豆和红小豆:南瓜和绿豆是丰富营养的好搭档,而红小豆和南瓜在一起有健身、润肤、减肥的作用。相克食物:羊肉,南瓜性温味甘,有补中益气的功效,而羊肉则温热补虚,如果同

时进补两者,就会令人肠胃气胀、消化不良,甚至引起胸闷、腹痛。

3.富含维生素C的果蔬:由于南瓜含维生素C分解酶,所有不宜同菠菜、油菜、西红柿、辣椒、小白菜、花菜等富含维生素C的果蔬同食,否则,就会破坏这些蔬菜中的维生素C,降低它们的营养价值。

小南瓜也能吃出大味道

贝贝南瓜在食物界简直是一个神奇的存在,它可以轻易而绝妙地与各种食物搭配出不同的风味。当它与甜点融合,幸福感仿佛在你舌尖上跳跃;当它与咸味相遇,香糯醇厚的南瓜香气暖人心脾。

1.午后小点心 Q弹南瓜饼

南瓜切成小块,放入锅中隔水蒸熟,十分钟就可以了;用擀面杖之类的东西把煮熟的南瓜捣成泥,然后把南瓜泥中的水分挤掉一些,将糯米粉、淀粉、砂糖,一次性加入南瓜泥里,揉成面团;将面团分成25g的小面团,压扁后可填入馅料,花生酱、果酱之类,我用的是巧克力。填好馅料以后再次揉圆,上面轻轻压一下,扁平一点。用

牙签压出三道线,力度稍微大点,以免蒸熟了痕迹变浅。压出三道线以后,用牙签在两侧稍微整形,装饰南瓜柄,这里可选材料就比较多了,黄瓜皮、葡萄干、枸杞,话说我用的是柠檬皮。用油纸垫好,或者刷一层油,防止黏住,留一定间隙,入锅冷水蒸十分钟即可。晾凉就开吃吧,又Q又香甜,可爱的小南瓜们!

2.精致甜点 南瓜布丁

把蒸好的南瓜碾成泥,然后和细砂糖、牛奶、鲜奶油、鸡蛋混合,过滤两次备用。如果喜欢南瓜的纤维感,可以不用过滤。把烤箱预热160℃。烤盘里注入热

水(50℃),到烤盘的1/2处。把盛有南瓜布丁液的容器放进烤盘内。容器上盖张锡纸,可以防止表皮结硬膜。然后160℃烤40分钟。冷却后享用,美味至极!

3.椰汁香芋南瓜煲

先把南瓜、芋头都去皮,切小方块。洗干净,沥干水。待用烧热锅,下油,下芋头先煎到表面有点黄色,放砂锅里。继续煎南瓜,也是和香芋一样,放蒜头一起煎,或者南瓜香芋一起煎到表面微微金黄色,全放砂锅里,放泡发的香菇,加水,8分钟左右,大火烧开,小火慢炖10分钟左

右,可以观察煮得不够不够软。不够的话适当增加时间继续炖。感觉南瓜、香芋都软了,放盐调味,倒入椰浆,轻轻搅拌均匀,煮两分钟,然后关火,把葱段放进去,盖好盖子。砂锅还很烫的,关火以后还会持续沸腾几十秒,不用担心葱段不熟或者熟过了而发黄。最后!开吃吧!