

“秋季第一瓜”名不虚传



每种植物都有自己的生长周期,从破土而出的嫩苗,到瓜熟蒂落的果实,乃至最终成熟的种子,南瓜的每一个生长阶段都蕴含着独特的风味与营养。

南瓜尖鲜嫩清爽

南瓜尖是南瓜藤蔓顶端的嫩梢嫩叶,是初夏极具代表性的时令蔬菜之一。从营养角度看,南瓜尖堪称低热量高营养蔬菜的典范:含水分90%以上,每100克南瓜尖仅有17千卡热量,而且富含膳食纤维、维生素C和钾元素。特别是钾,含量高达303毫克/100克,比大家熟知的补钾高香蕉还要多,对调节血压、消水肿、维持心脏和肌肉健康十分友好。此外,南瓜尖中还含有类黄酮、β胡萝卜素、叶绿素等多种抗氧化成分。

南瓜尖的嫩茎表面有一层带绒毛的筋,为了口感好,需要有点耐心撕掉,否则会塞牙。处理好之后,最简单的做法就是蒜蓉爆炒:少量的油爆香蒜末,下入南瓜尖大火快炒1-2分钟,加少量盐调味即可出锅,口感鲜嫩清爽;也可焯水后凉拌,淋上生抽、香醋、香油,清爽解腻;还可以做成南瓜尖蛋花汤,入口鲜润。

南瓜花营养全面

南瓜种下一两个月便会开花,夏季正是盛放的时节,一棵南瓜植株能开几十上百朵花。南瓜为雌雄同株异花植物,雄花数量通常远多于雌花,而只有雌花会结果,雄花又被称作“谎花”,常被人们采摘下来食用。南瓜花热量极低,每100克只有15千卡。南瓜花的维生素C、钾、钙、β胡萝

卜素、B族维生素等营养素的含量都相当可观,是营养非常全面的宝藏食材。

南瓜花细嫩柔滑,带着淡淡的清甜花香,烹调时需摘除略带苦味的花蕊。最常见的做法是裹上一层薄薄的淀粉面糊,入油锅炸至金黄,外酥里嫩,但会大幅增加脂肪含量,偶尔解馋即可。最好还是简单的烹调,比如撕成小块与鸡蛋同炒,或者用来煮南瓜花豆腐汤、南瓜花肉片汤。

嫩南瓜鲜甜可口

嫩南瓜是南瓜尚未完全成熟的嫩果,瓜表皮呈青绿色,瓜皮薄且柔软。它和老南瓜最大的区别在于:嫩南瓜是彻头彻尾的“蔬菜”,而老南瓜则更像“主食”。嫩南瓜的含水量高达94%,碳水化合

物积累极少,但富含钙、钾、镁等矿物质,而且保留了南瓜多糖等活性物质。

嫩南瓜脆嫩清香、水分足、纤维少,非常适合切片清炒、做汤或做馅。最推荐的是擦丝做糊塌子、南瓜饼,鲜甜可口,极受欢迎。

老南瓜绵软甜蜜

南瓜彻底成熟后,营养结构会发生明显的变化:淀粉逐渐转化为糖分,口感从脆变软、从淡变甜。南瓜的橙黄色来自其中的天然黄色素,主要由α胡萝卜素、β胡萝卜素和叶黄素组成。胡萝卜素被称作维生素A原,可以在体内转化为维生素A。每

100克南瓜可以提供148微克视黄醇(维生素A的一种衍生物)当量,虽然比不上胡萝卜,但比一些绿叶菜毫不逊色。充足的维生素A,可以维持正常的视觉,保护皮肤黏膜的健康。南瓜中的膳食纤维分为可溶性果胶和不可溶性膳食纤维,可以吸收水分,增大食物容积,从而在同样摄入量下,比米饭、馒头产生更强的饱腹感。用南瓜代替一部分精制米面,能减少食物的摄入,对减重人群十分友好。

老南瓜去瓤后切块蒸熟直接吃就足够美味;也可以蒸熟之后捣成泥,掺到面粉中,制作南瓜馒头、南瓜发糕、南瓜饼;切块后与大米混合,可以做南瓜饭、南瓜粥;蒸后加上牛奶,用料理机打成糊糊,就是很多韩式餐厅必备的南瓜羹,不必加糖,甜度适口。

南瓜子营养浓缩

南瓜子是南瓜的成熟种子,洗净晒干后用小火慢炒,就是一种健康零食。

每100克炒熟的南瓜子含蛋白质约36克,在常见坚果中位列第一,此外还有46.1克脂肪、3.8克碳水化合物,总计提供574千卡热量。虽然热量高,但富含锌、钾、镁等元素,同时钠含量低,属于典型的高钾低钠食物;南瓜子还富含多不饱和脂肪酸,有助于降低“坏胆固醇”,对心血管非常友好,可以每天吃一小把。

中国注册营养师 曹展

富含纤维素 养胃助消化

秋令时节,承炎夏之余气,仍蕴有温热湿邪,加之季节变换,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体阴阳之气的盛衰也随之转换,脾胃失于运化、肺肾失于濡养,易患咽干不适、脾肺失调等症,致使四肢乏力、昏沉欲睡、食欲不振、少食不饥,即所谓的“秋燥”“秋乏”。南瓜是最常见的应季时蔬之一,更是平民常啖之物。从暮春播种到孟秋收获,由嫩绿到青

绿再黄绿,最后随着秋风凉意,呈现出温婉醇厚的黄褐色。

《本草纲目》记载:“南瓜性温,味甘,入脾、胃经。”有补中益气、润肺化痰、消炎止痛、驱虫解毒等功效,可用于久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏等。

现代研究认为,南瓜富含果胶,而果胶在人体内,有保护胃肠道黏膜、使其免受粗糙食物损伤的作用,还能预防胃黏膜溃疡,促

进溃疡面愈合。

南瓜中含有丰富的维生素A及膳食纤维,而且还有低热量的特性,有助于减肥。

南瓜还含有丰富的纤维素,有助于肠胃蠕动,帮助食物消化吸收,促进排便。

南瓜不仅具有较高的食用价值,还有不可忽视的食疗功能,对改善秋燥大有裨益,故称之为“秋季第一瓜”。

本报综合

Y 药膳坊

南瓜药膳 健脾润燥

现代研究发现,食用南瓜能预防动脉粥样硬化和胃黏膜溃疡,还能预防及调理前列腺增生。此外,因为南瓜中含有丰富的维生素A及膳食纤维,而且有低糖、低热量的特性,常吃南瓜还有助于减肥。推荐四款南瓜养生膳食方,以供选用。

南瓜山药盅

材料:小南瓜1个,淮山药30克(或可根据南瓜容量大小调整),白砂糖适量。

做法:淮山药煮熟碾成糊状,南瓜切掉顶部,挖掉瓤,放在碗中。将淮山药糊放进南瓜内,隔水蒸30分钟,然后根据个人口味加糖调味。

功效:补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。

南瓜小米粥

材料:南瓜300克,小米100克。

做法:南瓜洗净削皮去瓤,切小块,小米淘洗干净。锅置火上,加适量清水煮沸,放小米、南瓜块,用大火煮沸,转小火煮至小米软烂、南瓜熟透即可。

功效:健脾益胃。

南瓜杏仁汤

材料:南瓜250克,杏仁25克,盐适量。

做法:南瓜洗净,削皮去瓤切小块,杏仁洗净。锅中注入清水,加南瓜块、杏仁,大火煮开后改小火煮至熟烂,加适量盐即可。

功效:润肠通便。

百合蒸南瓜

材料:南瓜600克,鲜百合3个-4个,白砂糖适量。

做法:南瓜洗净去皮去瓤,纵向切薄片,围成圆形置于碗内,鲜百合洗净放入南瓜中,加适量白砂糖放入蒸笼,先大火煮沸,然后小火蒸熟即可。

功效:止咳润肺。

本报综合

公示

现位于黑龙江省大庆市杜尔伯特蒙古族自治县江湾乡江湾村杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社院内的仓库及场地,已由杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社租赁给哈尔滨宗懋仓储管理有限公司(“宗懋公司”)并由哈尔滨宗懋仓储管理有限公司经营仓储业务,杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社已将上述仓库及场地专用于保管厦门国贸集团股份有限公司及其子公司及关联企业收储的粮食。

杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社、哈尔滨宗懋仓储管理有限公司声明:黑龙江省大庆市杜尔伯特蒙古族自治县江湾乡江湾村杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社院内的仓库及场地内未存储杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社、哈尔滨宗懋仓储管理有限公司或其他第三方的粮食,仓库内已有的以及将要收储的粮食所有权归属于厦门国贸集团股份有限公司及其子公司及关联企业(包括但不限于黑龙江国贸农产有限公司),任何单位和个人不得用于抵押、质押、担保和清还债务。

特此公示
杜尔伯特蒙古族自治县宝盈水稻种植专业合作社
哈尔滨宗懋仓储管理有限公司

2026年10月13日

公示

现位于黑龙江省齐齐哈尔市泰来县克利镇乾兴村(村南侧200米处)泰来县桔源农业科技有限公司院内的仓库及场地,已由泰来县桔源农业科技有限公司租赁给哈尔滨宗懋仓储管理有限公司(“宗懋公司”)并由哈尔滨宗懋仓储管理有限公司经营仓储业务,泰来县桔源农业科技有限公司已将这些仓库及场地专用于保管厦门国贸集团股份有限公司及其子公司及关联企业收储的粮食。

泰来县桔源农业科技有限公司、哈尔滨宗懋仓储管理有限公司声明:黑龙江省齐齐哈尔市泰来县克利镇乾兴村(村南侧200米处)泰来县桔源农业科技有限公司院内的仓库及场地内未存储泰来县桔源农业科技有限公司、哈尔滨宗懋仓储管理有限公司或其他第三方的粮食,仓库内已有的以及将要收储的粮食所有权归属于厦门国贸集团股份有限公司及其子公司及关联企业(包括但不限于黑龙江国贸农产有限公司),任何单位和个人不得用于抵押、质押、担保和清还债务。

特此公示
泰来县桔源农业科技有限公司
哈尔滨宗懋仓储管理有限公司

2026年10月13日

声明作废

▲哈尔滨艺绘家装饰工程有限公司,法定代表人:赵建波,开户行:中国兴业银行股份有限公司哈尔滨道里支行,账号:562030100100238820,不慎将公司公章丢失,特此声明作废。

债权债务公告

宁安市东京新城幼儿园经研究决定于2026年10月12日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:522310840691886895,清算组负责人:邵颖,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:邵颖,联系电话:13674538666,地址:黑龙江省牡丹江市宁安市东京新城森林阳光嘉园小区14#-1。业务主管单位:宁安市教育体育局,发证机关:宁安市民政局,特此公告。

宁安市东京新城幼儿园
2026年10月13日

清算债权债务公告

宁安市蜂产品协会经会员大会研究决定终止,现向宁安市民政局申请注销宁安市蜂产品协会法人登记证书,统一社会信用代码:5123108407778216E,清算组负责人:张伟志,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:张伟志,联系电话:18182888777,地址:黑龙江省伊春市乌翠区翠峦区保安社区文健小区。业务主管单位:乌翠区文体广电和旅游局,发证机关:乌翠区民政局,特此公告。

联系人:吴辰
电话:13946315979
地址:黑龙江省牡丹江市宁安市江南乡张家村,特此公告

2026年10月13日

债权债务公告

乌翠区体育总会经研究决定于2026年8月18日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230711MJ0A92898R,清算组负责人:张伟志,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:张伟志,联系电话:18182888777,地址:黑龙江省伊春市乌翠区翠峦区保安社区文健小区。业务主管单位:乌翠区文体广电和旅游局,发证机关:伊春市乌翠区民政局,特此公告。

乌翠区体育总会
2026年10月13日

债权债务公告

乌马河区体育协会经研究决定于2026年8月18日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230711MJ4632004H,清算组负责人:郑淑梅,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:郑淑梅,联系电话:18182888777,地址:黑龙江省伊春市乌翠区乌马河区全民健身中心。业务主管单位:乌翠区文体广电和旅游局,发证机关:伊春市乌翠区民政局,特此公告。

乌马河区体育协会
2026年10月13日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313