

亚非致富经 主持人: 贺亚菲
yafei

武汉亚非种业有限公司总经理。成立于2006年的武汉亚非种业有限公司,长期致力于引进国外进口高端的蔬菜种子业务,与日本、荷兰、韩国、中国台湾地区等著名蔬菜公司有着优质的业务合作及深度的技术交流。凭借其在外资企业近十年的工作经历,9年来贺先生带领亚非团队成功推广多种国外引进的杂交蔬菜品种,比如甘蓝、西兰花、白萝卜、大白菜、胡萝卜等。结合多年的国际市场经验和多个基地生产试验,贺先生尤其在甘蓝、西兰花等领域有着自己独特的见解和认识。



舌尖上的“亚非”

芦璐

随着80后成为中国现代社会的“主力军”,受西化教育的影响,我们在食品的消费观念上,也与上一代,从自然灾害里走出来的父辈们截然不同。中国人的菜篮子,已然由过去的价格导向逐步开始向绿色、健康、口感好的方向转变。特别是近年来,我们这一代人里,有着那么一个独特存在的群体,他们不论男女,对于好吃、健康的食物都有着敏锐的嗅觉,他们有着一样的名字——吃货。

于是,一档符合中国吃货们口味的节目——舌尖上的中国,应运而生。它标志着中国传统食品文化与新文化的水乳交融,是中华千年文化积淀而来的。对于活跃在舌尖上宠儿们,我们“亚非人”能给你们“舌尖”带来什么样的撼动呢?



舌尖上的“新宠”——秋葵



据了解,这种原产于非洲的植物还有一个更容易被人们记住的名字“植物伟哥”,日本人称之为“绿色人参”。其种子可榨油,且为一种高档植物油,营养成分和香味远远超过芝麻油和花生油。

秋葵又名毛茄,目前已成为新生代“吃货”们所热追的高档营养保健蔬菜,风靡全球。它的可食用部分是果荚,又分绿色和紫色两种。在美、英等国家被列入新世纪最佳绿色食品名录的秋葵,因被许多国家定为运动员的首选蔬菜而被称为“奥运蔬菜”。

★作用:助消化、护肠胃、降血脂、耐缺氧、保护肝脏、防肠癌、减肥、补肾、去疲劳。

★吃法:可凉拌、热炒、油炸、炖食,作色拉、汤菜等,在凉拌和炒食前必须在沸水中烫3-5 min以去涩。其

属性偏寒凉,烫熟后可蘸掺有蒜末、辣椒末的酱油。秋葵加入咖喱和其他调味料一起煮,味道便迥然不同,对秋葵不大习惯的人,不妨一试。秋葵也能生食,洗净后冷藏能保存几天,鲜味不减。不过,秋葵跟大多数蔬菜一样,因为含有较多的钾,洗肾病患要烫过再食用。料理时,可把余烫后的秋葵卷上培根,再撒点起司粉,用锡箔纸包好后放进烤箱烘烤,由于秋葵跟起司都富含钙质,可以增加钙质的摄取量。

★适用人群:一般人群均可食用;胃肠虚寒、功能不佳、经常腹泻的人不可多食;适合胃炎、癌症、胃溃疡、贫血、消化不良者食用;青壮年、运动员、护肤女士、男士可多吃。

★如何挑选:选择饱满、形状直挺、小型的秋葵,长5~10 cm最好。用手轻捏,感觉不发硬,有点韧度为好。表面饱满鲜艳,脊上有毛的为佳,颜色发暗发干则已老。果身有

虫蛀痕迹及黑色斑痕的为次品。

★参考品种:亚非丘比特:杂交一代,极早熟,果色深绿且有光泽,肉质柔软品质非常好。果形好,光滑顺直,成品率高。生长旺盛,耐热耐寒性强,栽培管理容易。

亚非紫薇:杂交一代,早熟,颜色紫且有光泽。果形好,光滑顺直,成品率高。生长旺盛,节间短,叶片中小,适合密植。坐果率好,产量高。

舌尖上的“人参” ——白萝卜

萝卜是我们平时生活中常吃的一种蔬菜,萝卜的营养价值很高,性平微寒,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利尿、生津止渴、消渴解酒、散瘀血、降血压、消积化痰等作用,古时被称为“仙人骨”。现代研究证明,萝卜中含有的糖化酵素和芥子油成分对人体消化功能大有裨益。

★萝卜浑身都是宝:叶,性味辛、苦、平,功效同萝卜,可治脘腹痞闷、积食不消、痰多、乳汁不通等症;籽,具有抗真菌和干扰甲状腺素合成的作用;皮:可治疗大肠便血,止头疼。所以在选择萝卜时,应尽量选择厚皮、纯白的,因为厚皮白萝卜耐储运、净菜率高(机器清洗时不易破碎)、田间耐储藏性更好,不易青头、不易变形、糠心。

★萝卜食疗宜忌:忌和人参、党参、黄芪等补气药物同用,因服人参补气而萝卜泄气。脾虚寒者,消化不良者不可多食、生食。

★推荐品种:日本白雪公主:适合早春保护地、高山露地栽培的早熟品种,耐抽薹、低温肥大性,肉质纯白、品质好。根形美观、表皮厚且光滑、收尾好整齐均匀、商品

性好。长35 cm左右,粗6 cm左右,单根质量1.4~1.8 kg。叶片半直立,可适当密植,可延期采收。

日本秋雪:特别适合适合秋播,播种后60天可收获,根形美观、整齐、收尾好,耐热性较好,对黄萎病抗性强。不易发生空洞等生理病害,栽培管理容易。

舌尖上优雅的“贵妇” ——茄子

★茄子的营养价值:含有丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管作用,可降血压;含有葫芦巴碱及胆碱,在小肠内能与过多胆固醇结合,排出体外,以保身体血液循环正常,降低胆固醇;可以吸收脂肪,起到减肥的作用;夏季可清热解暑,对于夏季容易长痱子、生疮疖的人,尤为适宜。

★茄子皮的功效:茄子皮里面含有维生素B,有助于促进维生素C的吸收;含有丰富的维生素,具有增加毛细血管弹性、改善微循环的作用,对高血压、动脉硬化及坏血病均有一定的预防作用。纤维素含量高,具有降低胆固醇的功效。因此吃茄子一定要带皮吃,选茄子要选皮薄肉厚的。

★茄子的吃法:荤素皆宜,既可炒、烧、蒸、煮,也可油炸、凉拌、作汤。但将茄子做成茄泥最营养、最健康。

★推荐品种:亚非紫艳儿:早熟,长势旺盛,株高123 cm,开展度92 cm×77 cm,叶色深绿,主茎深紫色。果实长条形、顺直,长40 cm、粗4 cm,单果质量170 g,果皮黑紫色,果肉淡绿色、致密,耐贮运,商品性好,抗病性强,667 m²产量4 000 kg。

舌尖上的“健康卫士” ——水果苜蓝

对于新生代的中国人来说,他们对食物的要求,早已不仅仅只是经济又健康这么简单了。人们甚至希望,有一种食物,既能满足他们“革命本钱”的健康需求,又能成为他们心中“美味故事”的主角。那么水果型的苜蓝自此走进他们的“视线”。

★水果苜蓝益处多:经常食用能增强人体免疫力,对脾虚、火盛和腹痛等症状有一定的辅助疗效,并具有消化、祛痰的保健功能。让你一边享受吃水果的快乐,一边保护自己和家人的身体健康!可以煲汤、生食凉拌,也可以清炒。

★参考品种:亚非苜蓝一号:耐抽薹的极早熟杂交品种,定植后35~40天收获,单球质量500 g。球茎扁圆,浅绿色,表皮非常光滑,糠心晚,口感脆甜,商品性好。叶片少,叶痕浅,株型紧凑,适合密植。亚非紫苜蓝(12#):杂交品种,球茎扁圆形,表皮紫色,叶片绿色,果肉白色,品质好,定植后60天可采收。单球质量0.5~3.0 kg,商品性佳,深受消费者欢迎。

不得不说:

苜蓝,还是水果型的好!

随着人们对生活品质的要求日益提高,人们对食品的要求也已经由过去的“温饱模式”转变为“营养模式”,目前正在向“保健模式”演变。关注健康,请从我们的舌尖开始吧!

芦璐,武汉亚非种业有限公司,
武汉市武昌区首义路顺民大厦C座1902,430060,
电话:027-88393136

