年内外资北上扫货逾千亿元

贵州茅台净买入金额最高，高达54.67亿元

羊城晚报记者 莫谨榕

春节假期结束以来，A股市场进入一轮“春季躁动”的行情中，外资无疑成为当中最引人注目的一股力量之一。2月20日收盘数据显示，当日北上资金净流入51.79亿元，为连续第16个交易日净流入。1月份以来，沪股通、深股通资金累计净流入金额达到1041.91亿元。

消费板块仍是外资至爱

继本周一A股市场大涨后，周二、周三A股市场出现横盘调整。2月20日，上证指数走出了一个“十字星”形态，指数全日在“红绿线”上胶着，最终报收2761.22点，微幅上涨0.2%，深成指和创业板指分别上涨0.39%和0.17%。今年以来，上证指数累计上涨10.72%，深成指累计上涨17.04%，创业板指累计上涨12.62%。

然而如此胶着的市场行情也不能阻挡外资北上入场的“决心”。根据2月20日盘后数据显示，当日共有32.29亿元资金通过沪股通北上净流入，共有19.50亿元资金通过深股通北上净流入，合计净流入资金高达51.79亿元，这已经是北上资金第16个交易日出现净买入。

羊城晚报记者据同花顺iFind的数据库统计显示，进入2019年后，仅仅过了31个交易日，北上资金合计净买入已经高达1041.91亿元，超过上季度北上资金净流入的总和，而2018年的全年净买入额还不超过3000亿元。

元旦以来，北上资金仅在1月14日、1月22日出现了净卖出，其中29个交易日都出现净买入。尤其是1月23日以来，北上资金已经出现连续16个交易日净买入，合计净买入金额为682.28亿元。1月31日、2月13日，北上资金净买入均超过86亿元，2月1日、2月11日、2月14日、2月20日，北上资金净买入均超过50亿元。

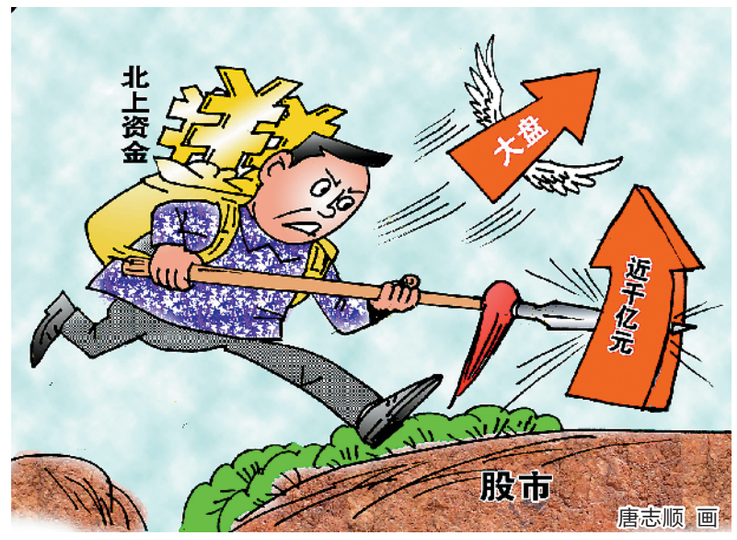
和以往外资的持仓策略一致，新年伊始，外资依然青睐家电、食品饮料、非银金融等白马和蓝筹板块。在过去一个月，北上资金净流入最多的前十位个股分别是贵州茅台、格力电器、美的集团、五粮液、中国平安、恒瑞医药、招商银行、立讯精密、万科A、中信银行。其中，作为外资“抱团股”的贵州茅台净买入金额最高，高达54.67亿元，格力电器净买入金额也高达48.57亿元。

外资或将持续注入A股

外资为何在这一阶段加速入场？国盛证券分析师张启尧认为有两方面的原因：一是外资入场从来跟海外表现正相关，外围风险偏好修复，新兴市场都会受益于发达国家市场的“溢出效应”，开年后的外资走势完美体现这一点；二是年内外资将迎来大幅扩容，参考去年MSCI纳入时外资入场经验，“抢跑效应”明显，叠加QFII扩容，会吸引一部分外资提前入场。

我国资本市场持续对外开放是今年外资加速入场的重要原因。今年1月，我国合格境外机构投资者（QFII）总额度由1500亿美元增加至3000亿美元。MSCI指数A股扩容结果下周即将揭晓。国金证券策略研究李立峰团队曾预计，假设MSCI将A股大盘股纳入因子从5%扩大到20%，具体执行会分两步走，两步增量资金合计约3638亿元。

市场人士普遍预计，长期看，外资将持续注入A股。1月12日，中国证监会副主席方星海曾预计，今年外资有望流入A股达6000亿元。此外，随着国际重要指数将A股纳入其中，有数据显示，MSCI提升纳入比例可以为A股带来3500亿元外资；富时罗素将A股纳入有望带来400亿元；标普道琼斯将A股纳入或带来1000亿元。



唐志顺 画

智者股道

大盘或反转逐步挑战年线

本周以来大盘连续放量冲高。沪指已进入2018年7月至同年9月的箱体整理套牢区，需要持续放出较大的成交量才能消化套牢区，后市需关注成交能否维持相对较大的水平。

上周沪市上破半年线。半年线自2018年2月中旬被跌破后形成下降趋势，其上破意味着扭转较长期弱势，甚至市场底得到确立而形成反转。

本栏之前指出，从历史走势看，经过较长期调整后，A股市场在冬至日前后往往处于未来一年至少半年的最低位区域，而小寒和大寒节气前后通常呈现低点并形成启动点。事实上，去年12月冬至前后大盘筑底，今年1月小寒和大寒前后均形成启动点。

大盘阶段上或回补2018年10月8日下跌缺口2771~2791点，并逐步挑战年线2850点上下压力带。年线区域估计有一个消化过程，如有效突破或将进一步确立反转之势。当然，沪市未来即使突破年线，甚至回补2018年6月19日2984~3008点下跌缺口，但3000点以上是长达两年的整理套牢区，需要较长的消化过程。回补该下跌缺口后不排除有一个回抽年线的过程，等待半年线逐渐向上与年线靠拢。

按10年周期循环，今年2月、8月为该年重要周期段。2月已启动，当然，不排除部分涨幅过大的股票2月也会形成结构性压力点。之前本栏认为科技、通信等“创新”题材与传统蓝筹股或为未来一年反复轮动的两大群体。从近期看，两大群体轮动走强。

大盘月线技术指标现处于低位回稳，有利于支撑中期市场进一步拓展上行空间。沪指2018年6月19日2984~3008点和2018年3月23日3188~3242点两个下跌缺口或成为今年的挑战目标。

从广义货币（M2）余额同比增长看，其2018年11月末为8.0%，2018年12月末为8.1%，2019年1月末为8.4%。该数据见底回升两月，股市也相应筑底走稳，有着回稳的基础。（黄智华）

公告提醒

益科正润将控股登云股份

羊城晚报讯 昨晚，登云股份（002715）公告，公司控股股东及一致行动人张弢等九位股东2月20日与益科正润投资集团有限公司（以下简称“益科正润”）签署《股份转让协议》，拟将其所持有的公司股份623.94万股（占公司总股本的6.78%）协议转让给益科正润，每股交易价格为17.75元。

本次股份转让完成后，张弢等九名股东合计持有公司股份1648.50万股，占公司总股本的17.92%；益科正润持有公司股份1989.53万股，占公司总股本的21.63%。本次权益变动完成后，公司控股股东将变更为益科正润，公司实际控制人将变更为益科正润实际控制人杨涛。（曙光）

资金动向

主力资金动向（2月20日）

板块（指数）	净流入额	净流入率	板块（指数）	净流出额	净流出率
房地产开发	1.27亿元	0.67%	计算机软件	-14.79亿元	-7.07%
广播电视	0.95亿元	5.78%	通信设备	-8.11亿元	-3.08%
造纸印刷	0.84亿元	1.45%	电子器件	-7.32亿元	-3.02%
金属制品	0.63亿元	2.82%	非银行金融	-6.96亿元	-2.21%
航空机场	0.56亿元	1.39%	半导体	-6.52亿元	-7.96%

（资料搜集：王彬 唐向来 制表：夏学群）

关注房地产开发板块。主要观点：1、粤港澳规划出台的远期影响包括人员流动性增强，综合经济实力提升并发展成为世界级城市群，从而提升湾区的土地价值，关注深耕大湾区城市群及区域内土地占比较高的龙头房企及区域龙头；2、该指数连续反弹，接近年线压力区；3、该板块主力资金少量流入，周三净流入金额1.27亿元。

关注万科A（000002）。公司亮点：1、当前核心资产较为稀缺，作为房地产业“均好性”的集大成者，有望享受核心资产溢价；近年来派息率较为可观，股息率已具一定吸引力，具有一定安全边际，配置价值凸显；2、股价横盘振荡，下方均线支撑较强；3、该股主力资金再度流入，周三净流入金额1.10亿元。

华泰证券广州环市东 王彬 唐向来

明日提示

召开股东大会：荣安地产、澳洋顺昌、国投电力、ST冠福、鱼跃医疗、联化科技、新野纺织、特变电工、苏美达、深中华、国新健康、汇鸿集团、保变电气、银座股份、嘉欣丝绸、中原高速、长虹美菱、穗恒运、祥源文化、浙江广厦、安阳钢铁、南国置业、*ST宝鼎、佳士科技、铁汉生态、易事特、新城控股、爱司凯、城地股份、海鸥股份、集泰股份、宁波水表。

股份上市：西仪股份（002265）659.69万股、楚天高速（600035）3530.81万股、当代明诚（600136）543.31万股、爱柯迪（600933）2720万股有限售条件的股份上市流通。（曙光）

证券评论仅供参考 投资入市风险自担

春馔妙物

春蔬鲜美来袭

文/图 羊城晚报记者 王敏

春节，我们有欢快的大鱼大肉；情人节，我们有浪漫的二人晚餐；元宵，我们有甜蜜的花样汤圆；一切回复平常的日子，胃口却郁闷起来。吃腻了，还是潮湿春日的前奏？且让我们离开鱼肉的肥腻，踏着春暖花开的脚步，闻闻地里泥土的气息，吃吃清爽醒胃的菜肴，顺便还可以借鉴大厨的一些煮菜小点子。

新韭无渣

和江浙人爱吃嫩尖、嫩芽相比，广东人对于叶菜显然更为情有独钟，尤其在潮汕菜中，嫩叶春蔬触目可见。其中最受欢迎的是细叶韭菜。在汕头，素有“正月仔婿，二月韭菜”的说法，顶着初春雨水冒头的新韭，质地最为细嫩无渣。懂行的老饕，往往会在一场夜雨后的次日早晨去买韭菜，取其水头足的缘故。

大厨教路说，潮汕韭菜是否新鲜，需看根部。截口较平整，韭菜竖立后，叶片能直立，颜色鲜嫩翠绿的，就是新鲜韭菜。虽然韭菜生命力强，但最好吃的还是第一茬。每割一次，韭菜叶便会一开二，二变四，愈割愈茂盛，但叶子的纤维也会变得越韧。

潮汕人做韭菜，习惯用热火、厚油、鱼露把镬先爆香，再把韭菜唰地倒入，三兜两炒就可上碟。如果觉得单调，还会加入鲜鱿丝，用葱段、蒜粒爆香后，把鱿鱼丝倒入锅中翻炒至八成熟，再加入韭菜炒熟即可。

俗话说“生姜熟蒜半命韭”，韭菜以半生熟状态的口感最为好吃。不过大厨炒潮汕韭菜的诀窍，则是少翻动，因为翻动过多会出水，所以炒它不用放水，盐也要最后才下。

春菜清香

和韭菜同期现身的春菜，也是潮汕地区春日必吃的时蔬，即使在广州的街市里，也能找到它的身影，价格也颇为亲民。每年的1月到3月是它的最佳赏味期，上手比较重的春菜，证明水分多，吃起来更嫩。

和苦瓜一样，春菜属于“重口味”的春蔬，因为它入口时的味道是苦的，细嚼后才会回甘，在潮汕地区寓意苦尽甘来。若是碰上讲究的潮汕老饕，只会选取靠菜头那一部分的春菜梗入菜，因为会特别嫩。如果怕苦，在春菜入肴前，可以先将它氽水，以减轻苦味。

潮汕的地道做法是“厚膀（猪油）、猛火、香臊汤（鱼露）”，就是下鱼露和猪油渣猛火翻炒。厚膀是因为春菜很吸油，猛火是为了使春菜更青翠，下鱼露会使春菜更美味。

黄叶白甜美

汕头黄叶白，通常被广州菜贩子称为“小白菜”，盖因两者的外形十分接近。黄叶白的上市季节从12月底到次年的3月份，要经历过倒春寒的黄叶白，味道才会变得甜美过人，格外有菜味。

在潮汕一带，黄叶白通常要加豆瓣酱和猪油渣同炒。因为黄叶白属于“瘦物”，炒的时候搁点油渣会分外香，而豆瓣酱的咸味比较柔和，用它炒出来的黄叶白味道会更加鲜美。

野芫茜柔滑

如果不看上半身，光看下半身，它绝对可以仿冒老山人参，粗壮兼鳞片凸起，须根密集。但眼光上移，立即凤凰变山鸡：这不就是芫茜一棵？没错，它是芫茜，但可比一般芫茜要稀有得多，唯有在从化才有出产，纯野生，大名从化野芫茜是也，以良口一带所掘到的为最好。

别看它长得健壮，其实却是长了副江南柔肠的东北大汉，气味没有一般芫茜的浓烈刺激，清淡好入口，更不会有涩味，反而是柔滑带清香，和咸柠檬搭档来炖汤最有下火功效，一盅汤里面只要下一个根头，揭盖已经香到隔壁桌去。如果想再清新些，还可以直接用它来凉拌。

食通街

中市老街 搬不走的家常味道

文/羊城晚报记者 王敏 实习生 李梓楠

制图/杜卉

有人说，一个城市最正宗的味道，永远都藏在街头巷尾的苍蝇店里。不妨到芳村中市这个充满市井气息的地方，品尝一下接地气的美食吧。

集平靓正于一身的中市

来到中市，浓浓的生活气息扑面而来。“三蚊斤菜心，抵买抵食啊”“斩料加鲩了喂！”……阵阵熟悉的叫卖声虽然嘈杂，却没有给人带来任何不悦，仿佛这才是老街应有的样子。

其实，最早的中市在2007年就被拆迁改造了，大多数商贩被迁到了附近的百合苑市场。这个相传全广州菜价最便宜的街市，承载着当地街坊无数的记忆。如今的“中市”，早已不是一个街市的名字，它成了街坊们对这一片区的统称，你仍然可以在这里度过最纯粹的街市时光。

牛肉拉肠：奏响清晨第一曲

在每个广州人的记忆中，都有一碟属于自己的拉肠。对于下市直街的街坊来说，“裕福惠食”早餐店的拉肠便是他们的首选，被亲切地称为“街口那家肠粉店”。

只见师傅娴熟地在抽屉里刷上一点油，将适量的生熟浆舀到抽屉里均匀摊开，再适当加鲜肉或鸡蛋，关上抽屉蒸约1分钟，用铲子把肠粉起屉，一盘热气腾腾的肠粉便完美呈现。

老实说，这家店的米浆调得并不出色，粉皮比较软烂。但是，腌制的牛肉可是一绝，不仅量足，口感更是嫩滑。所以牛肉肠一直是他家的爆款，经常不到九点就已经售罄。

酱油的好坏决定了拉肠味道，可说是其灵魂。这里的酱油经过特别调制，带着些许甜味，即使你把整碟拉肠都蘸满酱油，也不会觉得咸。它不仅弥补了肠粉黏糊的缺陷，更是带出淡淡的米香，可说是点睛之笔。

牛腩面：午间充电能量宝

中市的庙前直街有好几家粥粉店，最受欢迎的要数永乐小食店。这家小食店由一对兄妹所开，两人白天在楼下店面招呼客人，晚上上楼休息睡觉，多年来一直维持着传统的家庭小作坊式经营。简陋的环境，无位就搭台，简单而随意，也许这就是留住老顾客的一个原因吧。

熟客们到此，必点上一碗牛腩面来解馋慰饥，只因牛腩是店里的招牌，预先熬制好的牛腩会放在锅里。负责下单收钱的是大哥，煮面的是小妹。一焯水，二吊汤，三放牛腩，最后撒上葱花，一碗色香味俱全的牛腩面就做好了。

蔬菜盆栽沙龙等你来

在都市家庭阳台种植蔬菜盆栽，既能锻炼身体、修身养性，又能为家庭带来新鲜的美味。广州市农业科学研究院都市科普中心将于3月2日举办家庭蔬菜盆栽沙龙，欢迎广大市民亲子免费参与。

在本次沙龙中，将有市农科院的科普专家为大家介绍蔬菜盆栽的种类、种植方法、注意事项等，帮助大家在阳台打造一方绿色天地。适宜在家庭阳台种植的蔬菜盆栽有很多，包括多彩的辣椒盆栽、能驱蚊虫的芳香蔬菜盆栽等。在现场，不仅可以学习到种菜的知识，还可观赏、购买适合在家庭阳台种植的各种盆栽蔬菜和蔬菜种子，并可参观多样化的现代种菜设备，还有丰富的农产品等您选购，内容丰富乐趣多多。

地址：广州市海珠区琶洲大道西二号路商业用房19号（省环境监测中心50米处）

乘车路线：地铁8号线赤岗站下，赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路站下，沿西二号路方向500米处）

报名电话：020-84212243（按照报名顺序挑选30个家庭免费参与）

一周7天，天天吃好米

大米是中国人最重要的主粮之一。据统计，中国14亿人口年用米量超1亿吨，是全球名列前茅的大米消费国和生产国。然而，市面上的大米质量参差不齐，达到国家标准的优质品种的比例不到20%，在国内想要吃上好大米，并不是一件易事。在此背景下，龙米坚持“让每个家庭吃上优质新鲜大米”的初心，通过创新的方式让健康大米走进更多平常家庭。

一周7日，每日一罐

“以前因为工作忙从不做饭，能量似乎也被一点点消耗掉了，偶然的机会了解到了龙米，开始觉得自己应该活得认真一点。”龙米的经典8罐装产品，每一罐的罐身设计都不同。周一到周日，每天开一罐米，为自己和家人做一顿好饭，这就是平凡生活中的仪式感。而龙米采用的罐子材质是食品级马口铁，以充氮罐装的创新方式，锁住最新鲜的味道，还能防止大米潮化、长虫和发霉。如果你问，那第8罐是什么呢？这个惊喜可以留待自己去发现哦。

科学配比：一罐米一罐水

龙米罐装大米，每罐净含量300g，这个容量也经过深思熟虑，足够一家三四口人一顿饭的用量，非常方便。不仅如此，这个设计还具有一个特别的巧思，可以以一罐米一罐水的科学配比，解决煮饭小白的烦恼。

真·五常稻花香2号

龙米选用的是正宗五常稻花香2号，其种植基地位于黑龙江省五常市民乐乡，足足拥有6万亩优质稻花香种植基地。该地界于北纬44度零4分至45度26分之间，有机土壤厚达2米，全年日照超过2500个小时。在生产过程中，插秧、施肥、除草、收割全部手工操作，加宽株距，通过降低产量来提升品质。在产地封装，从源头把控品质。