

广发银行境外分行深化打造跨境平台

构建粤港澳金融服务桥梁

南方电网广东江门恩平供电局：

开通“绿色通道” 为农村产业发展保驾护航



恩平供电局运维人员进行负荷割接

坐落于江门恩平市米仓村的恩平市簕菜文化创意园，自2019年开始建设以来，为附近村民提供了近60个岗位，周边乡村都迎来了发展新机遇，创始人李劲新也成为了当地小有名气的乡村振兴带头人。

然而，伴随着发展喜悦一起到来的，还有用电带来的苦恼。“我们现在有种植、产品加工、餐饮服务、民宿、簕菜产品深加工等多种业务，用电设备越来越多，用电需求也越来越大。用电对我们来讲尤为重要，如果电力供应不上，很多设备就不能运转……”李劲新说。

了解到创意园面临的困境后，南方电网广东江门恩平供电局上门走访恩平市簕菜创意园，协助解决簕菜创意园用电问题。供电人员详细了解了客户现阶段的用电需求和生产经营状况，对用户预计建设的生产设

备负荷需求进行规划建议。

“我们发现，随着台区用电负荷不断增长，位于线路末端的簕菜创意园在用电高峰时容易出现电压低的情况。”该局江南供电所所长卢浩说，“当时临近国庆节，游客数量激增，不快速解决电压问题，创意园的生产经营将受到严重影响。”

为此，恩平供电局为其开通“绿色通道”，通过制定新的供电方案，提高园区供电可靠性和供电质量。江南供电所对园区附近线路进行负荷割接，合理分配负荷，使台区负荷得到有效分流，簕菜创意园电压质量明显提升，保证园区在用电高峰的电压质量稳定。

“解决问题非常及时，真是为我们解了燃眉之急。电压质量的提高，为国庆假期生意的红火添砖加瓦。”李劲新说。

（文/图 郑芷晴）

CTCC 松江佘山站落幕

11月7日，2021赛季CTCC中国汽车场地职业联赛·TCR汽车系列赛松江佘山站在上海天马赛车场落下了帷幕。当日上午，MG XPOWER车队的曹宏炜、艾明达以及上汽大众333车队的江鹏一斩获超级杯的前三。下午，艾明达、张骥

东再度为MG XPOWER包揽冠亚军。NGCC杯方面，上午，长安汽车蓝鲸车队的崔岳获得了首回合的冠军。下午，东风风神车队的黄福金率先冲过终点线。获得本站比赛最快圈速奖的车手同样是来自长安汽车蓝鲸车队的崔岳。（申飞雁）

2021年11月18日/星期四/湾区新闻部主编
责编 黄铁安/ 美编 陈炜/ 校对 朱晓明

文/图 梅尔

立冬一过，各种根茎类蔬菜纷纷上市，其中最受瞩目、性价比最高的当属白萝卜。

民间素有“冬吃萝卜夏吃姜”的俗语，中医认为，萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气

、消肿散瘀之功效，有很高的药用价值，所以它素有秋冬“小人参”之称。秋冬季节比较干燥，白萝卜自身所含的水分比较高，能为我们补充身体所缺失的水分。白萝卜生食就甘脆多汁，和梨很相似，民间也有“萝卜赛梨”的美誉。

除了生吃，带着清甜香味的白萝卜是万能搭配好手，清炒、入煲、油炸、做小吃……经典和创新并存。冬日最值得吃的蔬菜，必须是它。而且挑萝卜也有讲究，最好选个体大小均匀，根形完整者；表皮也应该光滑，不能有斑块；而不能有开裂和分裂。我们可以通过用手指背弹碰萝卜的腰部辨别，声音沉重、结实的说明内里不空心，口感会更爽脆。反之，声音浑浊的，就不建议买了。



冬季萝卜正水嫩

花式烹调 冬季水嫩萝卜



萝卜糕



萝卜汤

【打煲焖煮最滋味】

萝卜和牛腩感觉是天生的完美搭档，组合起来就是广东人冬日最爱的煲菜——萝卜牛腩煲。

牛腩挑颜色红润的，焖煮之后，牛腩筋道十足，吸收了所有精华的萝卜清甜爽口，一口酥烂，焖得越久越入味，越好吃！如果再配上一碗白米饭，就更绝了！

萝卜单独做也非常美味。只需将萝卜、高汤、鸡油放入砂锅内，用冰糖、老抽、蚝油制作一个简单的鲍汁，大火焖煮30分钟，汤汁浓郁，酥软

入味的萝卜煲就完成了。鲍汁萝卜煲，不但快手简单，鲍汁的鲜美完全浸透在萝卜当中，鲜得眉毛都要掉下来。

萝卜酿肉也是道快手菜，颜值和口味并存。在萝卜皮里包上肉馅，排列整齐后上锅蒸十几分钟。萝卜吸收了浓郁的肉汁，肉馅里又渗透萝卜自然的甘甜，肉香与萝卜香直蹿入鼻，有荤有素有营养，看着就食欲大动。

羊肉也是冬天进补佳选，再遇上萝卜，那更是补上加补！在北方就有这样一道罗

卜丝氽羊肉丸子，是不折不扣的驱寒菜。去皮白萝卜切丝，煮至透明，羊肉糜稍加调料，搓成肉丸子，放进锅中与萝卜丝同煮便可，有了这汤鲜美的一锅，冬天再冷也不怕！

还有一种日式做法——昆布煮萝卜也是特别有滋味。据说这道菜是日本温泉旅馆里的常见菜式。先将萝卜在淘米水中煮一刻钟，这样既能去除涩味，又能让萝卜更易入味，然后用昆布柴鱼高汤慢慢煨上一个小时，清爽简单，一口入魂。



萝卜焖牛腩

【萝卜做汤入味甜】

如果觉得煲肉类费时，做一道快手的汤菜——萝卜丝煎蛋汤也是特别美味的。选用新鲜的白萝卜，洗净去皮后切成细丝。用煎蛋剩下的油把萝卜丝炒至断生变软，放入煎蛋，倒入开水，调味不需过重，放入一点盐、香菜和葱香即可。奶白色的汤底飘着好闻的香味，吸饱了汤汁的煎蛋更有滋味，即使只是个素汤，但和肉汤相比有过之而无不及。

还有一种清爽养生的吃法，就是把萝卜和菌菇搭配：先将洗净去皮的萝卜切成细丁，加上蟹味菇，用提前备好的昆布素高汤来炖煮，同时还会用到冰鲜实和青豆丰富口感，吃起来甜甜水嫩！

在四川，他们也有的一道关于萝卜的快手汤菜，名字也很朴实，萝卜连锅汤，只需要猪肉和萝卜就可以做。最好选五花肉，整块煮至断生，切成薄片，记住肉汤不要倒掉，直接把萝卜丢进去，煮至耙软，再将肉片回锅。吃的时候再搭配个蘸碟，辣椒粉加上豆瓣酱，一口猪肉一口萝卜，巴适得板！

另外，菌香萝卜也是道带汤的纯素菜，白萝卜去皮后削成元宝形，这样会炖得更酥软。汤底选鸡汤或是其他高汤，加入一些菌菇和虫草花提鲜，暖胃又养生。

【做糕点馅有嚼劲】

萝卜除了烧菜，刨成丝，还可以做馅，萝卜丝酥饼就是经典的中式糕点。用最传统的猪油起酥、大包酥方法制作饼皮，用清清爽爽的萝卜丝和虾米作为馅料。酥皮层次清晰，酥松爽脆，内馅软滑鲜咸，清新爽口，配上一壶茶就是完美的中式下午茶！

萝卜糕是传统广式点心，传统的做法只用粘米粉，口感非常扎实。广东人的萝卜糕里少不了腊味、腊肠、冬菇、瑶柱、虾米等炒香，混合萝卜丝和糯米粉，一起蒸成软糯的萝卜糕，再煎到两面金黄，外酥里糯，搭配蒜蓉辣酱，风味更佳。教大家一个小妙招，让萝卜糕颜色略微透亮，更有嚼劲，可以加一些澄粉。

吃不完的萝卜怎么办呢，在潮州江东村，每年冬至前后，家家户户都会制作菜脯。其实也就是我们常说的萝卜干。将萝卜洗净，然后放太阳下晒，晚间收回，用竹苦围实，撒上盐，上面用石头压实。隔天再晒，重复前面步骤至萝卜干扁为止。它含水量极低，可以存放很久。除了家常的菜脯煎蛋，陈年老菜脯最常用于煲汤、煮粥、炒饭，有消食去积、化滞开胃的功效。