

近两千家金融公司集聚横琴

金融业产值去年占横琴GDP35.6%

九洲控股集团 收购澳龙船艇40%股权

为粤港澳海洋经济注入新动能



签约仪式现场 受访者供图

日前，珠海九洲蓝色干线有限公司与江龙船艇科技股份有限公司签署股权转让协议，收购江龙船艇子公司澳龙船艇40%股权。通过合作，双方将实现产业链上下游优势互补，为粤港澳大湾区海洋经济注入新动能。

九洲蓝色干线公司是九洲控股集团核心企业之一，业务包括水上客运、水上旅游、水上运动、码头站场、汽车客运、旅游电商等水上交通和滨水文旅关联产业。公司管控企业及股权投资企业共计38家，拥有国内领先的高速客轮船队和超百艘船舶，覆盖高速客船、迷你邮轮、游船、游艇帆船等船种，具备发展水上交通和滨水文旅产业丰富的资源优势、管理优势、人才优势、品牌优势和产业链优势，业务范围已拓展至长沙、三亚、台州等地。

江龙船艇是A股上市公司，凭借技术优势、品牌优势、制造优势，打造了公务执法、旅游休闲、特种作业船艇三大主营业务板块，并在国内率先实现新能源船艇产业化。江龙船艇积极响应“海洋强国”“粤港澳大湾区”等战略，已发展成为国内中小型高性能船艇细分领域领军企业。

据了解，九洲蓝色干线公司与江龙船艇的合作由来已久。近几年，双方合作打造了“哪吒”号、“大黄蜂”号、“新海威”号等高品质豪华旅游客船。

本次签约是九洲蓝色干线公司与江龙船艇互利共赢之举，将掀开双方深度合作的新篇章。入股澳龙船艇，有利于弥补九洲蓝色干线公司商业模式上游空白，使其形成完整的上下游产业链，将有效降低其船舶建造和维修成本，并获取“船舶建造+船舶维修”这一新的利润增长点，有力提升公司核心竞争力。对于江龙船艇而言，可依托九洲蓝色干线公司现有业务，拓宽发展领域，增强竞争优势，巩固市场地位。

近年来中国船舶制造业占世界造船市场份额的变化可以看出，中国船舶制造业在全球市场上所占比重正在明显上升，中国已成为全球重要的造船中心之一。

据介绍，九洲蓝色干线公司将与江龙船艇紧密合作，共同把澳龙船艇做好，把品牌做强，捕捉行业发展新机遇，借助蓝色干线水上交通、滨水文旅及行业规模优势，以及江龙船艇品牌优势和融资渠道优势，持续加大对船舶制造主业的研发投入力度，以谋划在新能源船艇、高性能船艇等细分领域取得更大突破。

（艾琳）

横琴粤澳深度合作区（以下简称“合作区”）的不少金融机构正在加大支持澳门产业多元发展，并为企业“走出去”开展投融资提供服务。其中，琴澳两地银行跨境合作，已经成为推动粤澳金融合作的一种常态化模式。

国内外金融机构加速集聚

当前，横琴粤澳深度合作区正在加速吸引国内外各路资本、金融机构集聚。

据横琴粤澳深度合作区金融发展局统计，截至2021年12月末，深合区共有经国家金融监管部门批准或备案的持牌机构71家，“7+4”类地方金融组织57家，财富管理类金融企业1456家，其他类金融企业355家。

其中，涵盖银行、证券、保险、资产管理、商业保理等多种细分金融类企业，为支持琴澳一体化发展财富管理、债券市场、融资租赁等现代金融业夯实了基础。

数据显示，2021年，深合区金融业增加值162.07亿元，同比增长10.3%，占地区生产总值的35.6%；金融业税收收入达102亿元，占税收收入的32%；同比增长38.3%。深合区本外币各项存款余额超1600亿元，各项贷款余额超1400亿元。

《横琴粤澳深度合作区建设总体方案》（以下简称《总体方案》）提出，鼓励社会资本按照市场化原则设立多币种创业投资基金、私募股权投资基金，吸引外资加大合作区高新技术产业和创新创业支持力度等。

目前深合区公募私募基金规模超4万亿元。此外，2021年12月，规模100亿的粤澳半导体基金和规模50亿的广东省集成电路及半导体产业基金设计子基金等产业基金也相继落地深合区，将引导更多集成电路相关产

业的重大项目落户深合区。

除了基金公司以外，银行等传统金融机构也动作频频。例如，中国工商银行横琴粤澳深度合作区分行创新跨境资产管理模式，组建140亿元工银——中铁建QFLP基金，当前首批募集16亿元已全部到位，在丰富澳门市场投资渠道的同时，为深合区企业提供股债一体的跨境融资服务。

此外，中国银行横琴粤澳深度合作区分行2021年推出“粤澳共享贷2.0”，配合深合区支持科技型中小企业便利化等政策，引入澳门中行进行双向授信。截至2021年末，已获批共享贷客户50户，批复金额2.5亿元，余额1.47亿元。

不少业内人士认为，随着深合区现代金融和跨境金融的发展，将进一步促进其在高新技术产业上的快速发展，支撑澳门产业适度多元发展。同时，内地企业有望通过澳门债券市场能够

得以利用海外利率低的窗口进行海外融资。

探索跨境金融新路径

合作区在推动区域金融市场高度开放的同时，在探索跨境深度合作新路径上，持续发力。

当前，跨境说在跨境电子商务综合试验区“两平台六体系”建设方面，与银行合作打造结算清分系统。琴澳两地银行同步协作提供清算清分体系，为企业从事跨境电子商务综合试验区的建设提供了有力支持。

澳门城市大学协理副校长叶桂平曾指出，澳门金融地位突出，在横琴打造中国——葡语国家金融服务平台具有重要战略意义，如此便可以依托澳门融资平台或债券市场连接葡语国家，一方面拓展新的市场，一方面撬动更多外资进入。

实际上，从横琴粤澳深度合作区的人民币结算量增长也可

见一斑。2021年，合作区人民币跨境结算量2321.18亿元，同比增长47.9%。作为全国首批跨境人民币结算业务试点，横琴拥有得天独厚的特殊区位优势和一整套“先行先试”配套政策支持。

金融对民生方面的支持也不少，这背后实际上体现了琴澳一体化的发展。据了解，澳门客户用回乡证即可在一些银行办理开户、转账、挂失等业务，同时还提供一站式全流程的社保卡办理服务，从客户参保到领卡仅需30分钟。截至2021年年末，珠海地区中国银行线上线下合计为澳门居民办理社保卡4.1万张，占比77%。

此外，推动琴澳两地民生融合，中国工商银行横琴粤澳深度合作区分行此前推出了“工银琴澳通”系列产品，方便澳门企业开展商务、结算、投融资、交易等，便利澳门居民来横琴置业、消费、理财、生活等。

（艾琳）

江门市成品油流通行业协会 召开第一届第一次会员大会

3月3日，江门市成品油流通行业协会第一届第一次会员大会在金凯悦酒店召开，中石化、中石油等42家成品油经营机构代表欢聚一堂，共商成品油行业发展大计。会议审议并表决通过了《江门市成品油流通协会章程》，选举产生了协会理事、会长、副会长、秘书长、监事等。

会议中明确协会成立后目标是：深入贯彻党的十九届六中全会精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，在江门市委市政府和上级主管部门的正确领导下，加强依法办会，强化服务意识，拓展服务平台，提高服务质量，精心打造会员单位满意的行业协会，赢得人民群众信赖及认可，使成品油流通行业协会真正成为政府的“参谋员”，企业的“服务员”，行业的“监督员”。

协会会长中石化广东江门石油分公司总经理欧伟聪表示，在下一步工作中，协会将积极配合政府主管部门加强市场监管，及时反馈违法经营行为，在全市范围内倡导守法经营、诚信经营、发展自身、惠及全民的良好行业发展氛围。发挥好政府主管部门和成品油经营单位间的桥梁作用，反映行业诉求，维护行业利益，帮扶会员发展，加强政策宣传引导，达成促进企业发展、行业进步的目的。

（文/图 黎锦源）



全体会员合影

有一种美食选择叫轻食

文/图 梅尔

A 从小点心到严格定义

轻食其实起源于17世纪欧洲英国贵族的下午茶，当时英国贵族的晚餐一般时间都很晚，所以下午的时候一些女贵族就安排厨师制作一些小点心就着红茶食用，可以安抚饥饿的胃，顺便还可以和闺蜜们聊聊天。

后来下午茶传到了法国，浪漫而慵懒的法国人把下午茶直接简化了，他们把各种面包切成片然后刷上果酱，再加点其他食材做成小类似于三明治的食物，配上红茶和咖啡就齐活了，这种小点心逐渐流行开来，就是轻食的雏形。

美国人的随性也是出了名的，所以美国人在法国轻食的基础上把甜甜圈、蛋糕直接放在咖啡馆里兜售，一边喝咖啡一边吃甜点，这些甜点和咖啡也是轻食。

欧美的一些饮食文化也传入了日本，不过日本人更加注重健康和效率，所以轻食在日本进行了改良，将轻食逐步改成了容易吃饱、制作简单、食用简便的食物，比如关东煮、饭团等，而且这些食物都在便利店销售，取食方便，很受欢迎。

作为饮食大国的中国轻食更是不少，只是叫法上不称为轻食而已，比如广东的早午餐、夜宵吃的小吃，其实都算是轻食。

所以轻食最初的定义就是指那些容易填饱、食用方便、制作简单的小食和饮品。除了刚才提到的三明治、小点心之类，一些简单的

干果、酸奶、水果等零食其实都可以算是轻食。

事物都是不断发展变化的，轻食也不例外。在经历了几百年的发展之后，轻食已经与之前的定义有了变化，基本被重新定义。现在的轻食更多的是指低卡路里、低脂肪、高纤维、制作简单、原汁原味、健康营养的食物。尤其是在中国，这种观念更是深入人心。这可能是受到欧美国家的简餐文化及日本的健康理念综合影响的结果。

在很多朋友的印象中很容易有轻食就是素食的概念。尽管素食在轻食中占有很大的比例，但实际上轻食与素食还是有一些区别的：素食是指以植物食材为食的饮食方式；而轻食的食材基本只包含高纤维低热量的部分植物食材，还包括高蛋白、低脂肪的肉类和海鲜、水产品。

轻食的烹饪方式追求的是原汁原味和健康，所以煎炸卤腌等高油高盐的制作方法基本不会考虑，取而代之的是凉拌、水煮、蒸、烤等烹饪的方法以保证食材的健康。在调料的使用上也是尽量不用，突出食材的本身的味道，即使使用，也是量很少且要健康天然的调味品。

讲究的轻食一般会严格控制食材的热量并标注，同时会根据食用者的食量及每天的基础代谢的情况提供餐食的分量，基本保证6-8分饱即可。

最近几年，随着健康观念越来越深入人心，很多舶来的饮食文化理念都能很快速地传到中国，并且发展壮大，甚至衍生出新的概念，轻食就是这样的饮食文化。很多人喜欢轻食是因为它标榜健康营养又能减脂，但是否都有这种效果呢？



牛油果是轻食的主角之一



轻食的款式很多

B 轻食的流行食材搭配

轻食对食材是有一定要求的，不过原则无非低卡低热、低脂低油、高纤高蛋白等，如果身边有专业健身的朋友，他们为了保持身材每天所吃的食物基本和轻食的食材很接近。不过作为轻食，除了常见的食材外，还是有一些逼格很高的食材备受推崇。

蔬菜绝对是轻食中的主力，不过也不是所有的蔬菜都是轻食的首选，比如马铃薯好吃，但是含有碳水化合物，轻食一般不会优先选择。而那些水分充足、富含纤维和维生素的叶菜比较受欢迎；罗勒在台湾称为九层塔，属于绿色叶菜，罗勒叶有刺激性的味道，健胃消食；羽衣甘蓝外形和卷心菜类似，属于国外的蔬菜和观赏品种。口感脆爽，纤维粗壮，饱腹感比较强；秋葵也叫“洋辣椒”，外形酷似辣椒，内含黏液，口感滑腻，有点淡淡的腥香味道。秋葵是近几年轻食中很受欢迎的食材；颜色鲜艳的彩椒，味道脆甜，没有辣味，热量低的同时营养还很丰富，最重要的是做出的菜卖相很好。

轻食的水果食材也是有一定讲究的，太甜如西瓜、太酸如榴莲、太腻如芒果都不太能得到轻食的青睐，而那些味道清淡、营养丰富、糖分较低的水果才是轻食的最爱。最近大热的牛油果，富含蛋白质，减脂增肌，美容抗衰老，这简直是为轻食量身定做的食材；番石榴水分丰富，膳食纤维多，最重要的是它的卡路里和脂肪含量比苹果还要低一半，轻食怎么能少了它。

轻食不排斥肉类，但是对肉类的要求还是比较高的。外形酷似辣椒，内含黏液，口感滑腻，有点淡淡的腥香味道。秋葵是近几年轻食中很受欢迎的食材；颜色鲜艳的彩椒，味道脆甜，没有辣味，热量低的同时营养还很丰富，最重要的是做出的菜卖相很好。

很多人以为，轻食就是减肥餐，但其实它还是有很多营养上的坑，导致它们根本也没有“轻”到哪里去。首先是只吃菜叶子，不吃蛋白质和主食，其实是不能减肥的。只吃几片菜叶子热量很可能不满足你的基础代谢，这种饮食会让你身体代谢脂肪的能力逐渐下降，转化脂肪合成的能力逐步提高。当你随便吃一点别的，开始正常饮食，就会反弹得比以前更胖。



有些轻食的主食并不能减脂

C 不是所有轻食都“轻”

大家都知道粗粮更好，而很多轻食的米饭里，只有几粒紫米或者糙米，大部分还是白米，让人视觉上感觉好像是粗粮，实际上还是精制碳水。而且紫米还很容易给白米染色，更容易“滥竽充数”。这种就属于轻食里的“李鬼”了，可别上当啦。

其实最严重的坑，还是调料的问题。我们大部分人内心深处还是更喜欢重油重盐重糖口味的，很多轻食不仅没什么味儿，还有难以咽下的生菜叶子，红肉中除了优质的牛肉外，其他红肉基本都不会出现在轻食中。除此之外，含有优质蛋白低卡路里的三文鱼、虾、贝类等海鲜或者河鲜都是轻食的首选。蛋类也是轻食中很常见的食材，不过一般只取蛋白部分。

轻食的主食食材以粗粮为主，粗粮富含纤维素，有助于促进肠胃蠕动帮助消化，并且在胃中停留时间较长，有饱腹感。我们常听的燕麦、高粱都是轻食很常见的食材。除此之外还有最近大热的藜麦，几乎已经成了轻食必备的食材。藜麦原产于美洲，它的独特之处在于作为植物的藜麦竟然含有只有动物食材才含有的完全蛋白，同时还有多种人体不能合成的氨基酸，纤维素含量也很惊人，天然的健康食品。怎么办？大部分商家就会用沙拉酱来解决这个问题。大部分沙拉酱为了味道好吃，高脂高糖高热量的。很多外卖轻食搭配的都是蛋黄酱、千岛酱、焙煎芝麻酱、蜂蜜芥末酱等这些，这样的沙拉酱一袋全倒完，那你这顿健康餐基本就算白吃了，既受了嚼菜叶的苦，又没尝到减肥的甜。所以如果有得选的话，最好选油醋汁。现在还有一些食材本身就做过调味处理了，像这样的可以直接选择不要酱。