

羊城晚报讯 记者景瑾、通讯员关祥报道:7月27日,记者从佛山海关驻禅城办事处获悉,据海关统计,今年上半年,禅城区外贸进出口总值757.5亿元人民币,比上年同期(下同)增长14.4%,增速在佛山五区中排名第二,同期佛山市增长12.6%,占同期佛山市外贸总值的21.6%。

其中,出口692.8亿元,增长16.9%,占佛山市出口总值的23.2%;进口64.7亿元,下降6.7%,占佛山市进口总值的12.2%。单6月,禅城区外

贸进出口总值89.5亿元人民币,增长87.4%,其中,出口68.8亿元,增长80.7%,进口20.7亿元,增长1.1倍。

主要进出口货物方面,机电产品和劳动密集型产品出口保持增长,陶瓷产品出口小幅下降。上半年,禅城区机电产品出口249.1亿元,增长5.1%,占同期禅城区外贸出口总值的36%。劳动密集型产品出口218.6亿元,增长17.5%,占31.6%。此外,陶瓷产品出口62.1亿元,下降1.2%。同期禅城区机电产品进口

17.6亿元,下降20.3%;金属矿及矿砂进口增长89.1%、锯材进口增长22.8%。

今年以来,随着中央及地方稳经济一揽子政策措施的落地见效,禅城区外贸市场主体活力有效激发。佛山海关驻禅城办事处相关负责人表示,“我们将大力推进减税降费政策落实落地,降低外贸企业成本的同时创新服务模式,与企业携手并肩促外贸保稳提质,真真切切提升企业的获得感。”



出品:羊城晚报佛山全媒体传播中心 总统筹、策划:谢红  
文/羊城晚报记者 吴泳  
图/羊城晚报记者 梁正杰 吴泳 通讯员 黄家文 谭伟军

### 小羊走佛山 打卡新农业网红产品



每年4到10月,正是谭边大顶苦瓜最佳赏味期



苦瓜筒骨汤

## 苦

涩煎熬忆往甜,只留余淡唇齿间。连日高温难耐,何以清凉消暑?非苦瓜莫属。寻味苦瓜盛宴,当然不能错过佛山南海狮山谭边盛产的大顶苦瓜。

每年4到10月,正是谭边大顶苦瓜最佳赏味期,顶大身圆、爽口甘甜的谭边大顶苦瓜也迎来品尝旺季,吸引着佛山及周边城市市民闻“瓜”而至,甘当“吃瓜群众”。

7月27日,记者来到南海区狮山镇谭边社区,跟随社区干部、瓜农一起摘瓜,围观大顶苦瓜从农户田头到食肆桌头的“美味转身”,品味专属佛山的夏季限定滋味。

## A 寻瓜

### 一方水土养育“一方瓜” 曾经热销港澳

每年4月到10月,南海狮山谭边大顶苦瓜正式迎来品尝旺季,成为不少食客老饕寻味之旅的目的地。据介绍,谭边社区种植大顶苦瓜已有80多年历史,该品种在珠三角地区远近闻名,曾经畅销港澳地区,成为不少家庭餐桌上常见的夏日消暑佳肴。

谭边大顶苦瓜因其产品品质优、肉厚瓢少、瓜型美观,在市场上供不应求。相对于市面上一般品种的苦瓜,大顶苦瓜糖分及维生素D含量较高。初品尝,涩于舌尖,但在苦味过后,又带有丝丝甘甜,将苦涩与甘甜的滋味巧妙融合。

“今年由于清明前后的龙舟水太多,5、6月份又连续高温,大顶苦瓜的产量有所减少。”走进南海狮山谭边一处瓜田,瓜农陈晚华向记者介绍今年大顶苦瓜的基本情况,4月份刚上市时,最高能卖到15元/斤,现在售卖一斤也在10元左右,目前种植大顶苦瓜亩产值在2万-3万元。

退休前,陈晚华一直担任谭边社区为生村村长,是远近闻名的“苦瓜村长”。今年68岁的陈晚华,从七八岁就跟着父亲开始种植大顶苦瓜,大半辈子都在跟苦瓜打交道。据陈晚华介绍,种植大顶苦瓜并非易事,“要像照顾孩童一样细心呵护它们成长,苦瓜最怕水,如果雨水过大会导致产量大幅减少,同时种植苦瓜对于温度要求也比较高,通常18到28℃的温度才

能培育出厚肉爽口的甘甜苦瓜。”为什么狮山谭边可以种出状似“雷公凿”、糖分高于其他市面品种的大顶苦瓜?陈晚华介绍,此前有农学专家将大顶苦瓜拿回去研究,最终也揭开了美味背后的奥秘。谭边社区种植大顶苦瓜的土壤中含有丰富微量元素,再加上瓜农习惯前人凿下的深水井并水灌溉瓜田,造就了谭边大顶苦瓜的独有风味。“拿谭边的苦瓜种子去别的地方种,要么长不出来不是‘雷公凿’的形状,要么口感大变,都种不出原有的风味。”陈晚华感叹,一方水土养育一方人,种苦瓜也是如此。

谈到谭边大顶苦瓜的种植历史,“苦瓜村长”陈晚华感触颇深。据其回忆,谭边大顶苦瓜种植大概经历三个变迁阶段,上世纪六七十年代,苦瓜种植面积还比较小,市面占有量也不算大;进入八九十年代,大顶苦瓜经由水路闻名港澳,丰收时节总有大量来自香港、澳门的菜户进村采购,热闹非凡,谭边大顶苦瓜种植也迎来高峰期,种植面积超过千亩。

进入21世纪,谭边本地多家酒楼食肆兴起,开始围绕大顶苦瓜创作以苦瓜刺身为代表的各式风味独特的菜品佳肴,本地瓜田产出的多数苦瓜大部分都销往周边食肆,大顶苦瓜宴也成为佛山南海一张靓丽的风味名片,频频亮相央视、新华社等各大媒体,成为食客争先“打卡”的特色美食。

## 顶大身圆 苦尽甘来

# 南海狮山大顶苦瓜

# 吃出夏日限定滋味



苦瓜豆腐



苦瓜烙



苦瓜海鲜羹

共同采摘大顶苦瓜,记者深入瓜田,与瓜农

## 瓜田往事 曾让佛家弟子开悟

大顶苦瓜是一种“君子菜”。据介绍,在民间传说中,南海狮山谭边的大顶苦瓜具有“不传己苦与他物”的品质,是说大顶苦瓜与任何食材如鱼、肉等同炒同煮,绝不会把苦味传给对方,所以有人说大顶苦瓜“有君子之德,有君子之功”,誉之为“君子菜”。

此外,在狮山谭边,还流传着一段大顶苦瓜曾让佛家弟子开悟的“古仔”。相传很久以前,一位老和尚拿出一个大顶苦瓜交给将要外出朝圣的弟子并表示:“把这瓜浸泡在每条你经过的圣河,并将它

带进你所朝拜的圣殿里供奉。”听完师尊嘱咐后,弟子朝圣时按其吩咐去做。

朝圣归来后,弟子将大顶苦瓜煮熟,老和尚吃了一口,显得很疑惑:“奇怪?泡过这么多圣水,进过这么多圣殿,这大顶苦瓜为何没有变甜?”弟子听后立刻开悟,大顶苦瓜本质是苦,不会因为浸圣水、入圣殿而改变,能改变的只有自己的内心:去体会这种苦滋味,并将其化作人生的动力。此后,大顶苦瓜的口感逐渐变得苦中带有甘甜。

## 动手烹瓜 大顶苦瓜家常做法

### ◎大顶苦瓜刺身

食材:苦瓜、白糖、盐、野山椒、鸡粉、泡蒜头、花生油等

1.选瓜 瓜身要重,瓜形要短,呈圆锥形,瓜皮光滑,瘤状凸起粗,瓜色青绿,光泽良好。

2.切片 将苦瓜均匀切成几块,剔除瓜瓢,留下1厘米厚的带有苦瓜皮、肉的苦瓜片。

3.冲洗 将苦瓜片倒入80℃的热水中,浸泡8秒后立刻捞出,倒入凉水中冷却。

4.调味 按一定比例,依次放入白糖、盐、野山椒、鸡粉、泡蒜头、花生油,均匀搅拌后把苦瓜片盖在冰盘上,再撒上炸芋头丝、花生、芝麻。

### ◎苦瓜酿

食材:苦瓜、肉末、生粉、

### 油盐生抽等

1.把苦瓜切成约4厘米的段,挖去苦瓜里的瓢。肉末加上盐、生抽、蚝油、生粉,拌匀。

2.把馅料逐一酿入苦瓜中。

3.把酿好的苦瓜放入锅中,加入水煮20至25分钟。

4.把锅中的苦瓜汁加上生抽、蚝油,调成酱汁。

5.在苦瓜上淋上酱汁,再加入少量油,再蒸5分钟即可上桌。

### ◎苦瓜瘦肉黄豆汤

食材:苦瓜、瘦肉、黄豆

1.黄豆提前浸泡20分钟,瘦肉过水,苦瓜洗净对半切开去掉瓜瓢。

2.在锅中放入适当水,把食材放入其中。

3.把水煮沸后,调至文火慢炖1个小时;把表面的小油撇走,加入食用盐就可食用。



大顶苦瓜刺身

## B 吃瓜

### 夏日限定“苦瓜宴” 超120道苦瓜菜式释放味蕾

从田头到桌头,一颗颗晶莹剔透的“绿色精灵”大顶苦瓜,又将经历怎样的蜕变,才能变成食客争相品尝的夏日美味?记者走进位于南海狮山谭边的大顶苦瓜名店——年年好景酒楼,探寻其中的“独门秘方”。

自2007年开始,年年好景推出首道大顶苦瓜特色菜——苦瓜筒骨汤,至今该店已围绕大顶苦瓜创作出超120道特色菜肴,大顶苦瓜宴也成为佛山南海“八大名宴”之一。其中,“镇店”菜式为大顶苦瓜刺身,几乎成为每桌食客的“上桌必点”菜式。

据介绍,大顶苦瓜刺身的创制灵感来源于顺德鱼生。爽脆、甘甜的口感是大顶苦瓜刺身这一菜式的“灵魂”,这既得益于大顶苦瓜比一般苦瓜高10%的糖分,也有赖于厨师精湛的刀工和特殊调味手法。

大顶苦瓜刺身的制作方法并不复杂。将新鲜大顶苦瓜切成薄

片,放进热水中烫上8秒后,立刻捞出来用凉水冲洗。这是苦瓜刺身制作过程中最重要的一步,掌握好火候才不会破坏苦瓜的口感和营养价值。

烫好的苦瓜片呈现青翠的色泽,再按一定的比例,依次放入白糖、盐、野山椒、鸡粉、泡蒜头、花生油,均匀搅拌后把苦瓜片盖在冰盘上,再撒上炸芋头丝、花生、芝麻,一道“大顶苦瓜刺身”就可以上桌食用。夹起数片,伴随着炸芋头丝、花生的油炸口感,苦瓜片瞬间在嘴里泛起苦味与甘甜,一口吃下“甘苦与共”的人生哲理。

“每到苦瓜上市的季节,不少村里人都会邀请自己的亲朋好友齐聚一堂,共同品味一顿地道的苦瓜宴。”佛山市南海区狮山镇谭边社区党委委员谭伟军表示,大顶苦瓜的品牌除了名声在外,在社区内也越来越受到年轻一辈的认可,一颗小小的苦瓜,也架起不少人增进情感、沟通交流的“桥梁”。

## C 种瓜

### 计划建立示范种植基地 擦亮大顶苦瓜品牌

目前,狮山谭边社区种植大顶苦瓜面积约100亩,亩均产值在两三万元。对于如何持续擦亮大顶苦瓜这一特色农产品品牌,谭边社区也有着具体的谋划布局。“每年苦瓜苗开始爬藤,社区都会安排人,针对辖区内每一片瓜田开展防虫措施,避免虫害对苦瓜产量造成影响。”谭伟军表示,对于瓜田连年耕种,土壤肥力下降导致苦瓜产量减少,社区也积极寻求向农学专家“把脉问诊”,建议瓜农将苦瓜与水稻进行轮作,提高土壤肥力。

2017年,国家发展改革委、农业部、国家林业局联合印发了《特色农产品优势区建设规划纲要》,鼓励地方做大做强优势特色产业,争创特色农产品优势区,把地方土特产和小品种做成带动农民增收的大产业。在此背景下,南海区狮山镇将目光投向田间地头,聚焦本土农业发展。

近年来,当地还通过举办苦瓜文化节、苦瓜产学研交流会、苦瓜主题摄影大赛等特色活动,进一步擦亮大顶苦瓜品牌,推进苦瓜产业、技术、消费与文化协调发展的理念,实现乡村振兴战略。谭伟军表示,乘着乡村振兴

的东风,大顶苦瓜不仅要借助现代化种植技术进行提升,还要将其与乡村旅游等产业发展有机结合起来,使得大顶苦瓜这一地标品牌迸发出更强大的生命力和经济效益。

未来,谭边社区计划在辖区内进行耕地整合,建立一个大顶苦瓜示范种植基地,打造现代化观光农业,同时借助乡村旅游,规划设计一条农旅路线,让广大游客可一边参观苦瓜种植,一边品尝采购、享用“苦瓜宴”,体验亲手采摘果蔬带来的乐趣,进一步带动片区农产业发展。

## 寻味瓜宴

坐标:年年好景酒楼  
地址:佛山市南海区狮山大围谭边市场侧/信丰村对面  
特色菜品:大顶苦瓜刺身、大顶苦瓜排、大顶苦瓜筒骨汤  
人均消费:60-70元  
营业时间:09:00-14:00,17:00-21:00