

# 沾化冬枣好吃,可不要贪嘴哟

自9月10日本报与沾化区政府合作销售正宗沾化冬枣以来,受到市民的热烈欢迎,销售现场人流不断,热闹非凡。虽为大棚冬枣,但是口感仍受到一致好评,大家纷纷点赞冬枣又脆又甜个头也不小。想购买的市民可以拨打购买咨询电话0531-85196715咨询、订购。购买方式分两种,除了现场自提外,也可以拨打电话留下地址,快递到家,货到付款(仅限济南市区范围内)。



## 正宗沾化冬枣 火热开卖

9月10日起,本报新媒体电商齐鲁有货联合沾化区政府产地直销正宗沾化冬枣。9月10日上午8点,当天采摘的新鲜大棚冬枣就运到了回归自然销售点。

本报销售的冬枣产自齐鲁晚报读者沾化冬枣旅游采摘基地,位于沾化冬枣原产地下洼镇的鹤福缘冬枣绿色有机化生产基地。该基地在下洼镇尚泊头村,冬枣种植面积超过500亩,是下洼乃至沾化最大的单片冬枣种植园区。

“鹤福缘”冬枣是沾化县辉农冬枣专业合作社于2011年注册的品牌。据负责人杨超介绍,作为沾化县有机冬枣的示范基地,枣园实行全封闭式管理,杜绝了冬枣在生产过程中受到污染,“鹤福缘”牌有机冬枣也是全国首批实行实名制销售的果品。

杨超介绍,为确保基地农作物的质量和食品安全,种植的农作物产品达到无农药残留标准,在种植过程中对种植过程和采收前进行全面监测,“整个种植过程中不使用激素、农药和化肥,肥料全部采用有机肥料,灭虫采用生物制剂以及杀虫灯和粘虫板等物理灭虫方式。”

9月10日上午销售的冬枣,是当日清晨3点左右工人新鲜采摘的。十几个工人,用人工一粒一粒摘,也是筛选的过程。运到车间之后再进行一次筛选,确保没有坏果,果实个头匀称。

记者了解到,为了实现标准化生产,基地的种植、采摘、分装都按照严格的程序进行。在基地的分装车间,工作人员都要统一着装,在流水线上作业。流水线包括了分拣、清洗、烘干设备。基地种植的冬枣采摘后进入流水线,自动完成清洗、烘干程序,最后按照冬枣个头大小进行分级。杨超称,从流水线上下来的冬枣,卫生标准

基本上能达到开箱即食。

## 秋冬吃冬枣 好处可真不少

吃冬枣不仅能满足你的胃,对身体也有不少好处。冬枣有“天然维生素丸”的美誉,维生素C的含量极高,每100克的冬枣中,维生素C的含量高达500毫克,这个数目是苹果含量的70倍,柑橘含量的16倍,就连维生素C含量很高的山楂,也远远不如冬枣。

深秋时节,天气转凉,温度下降,早晚天气变化明显,不少人在这个时候会患上感冒。其实感冒预防远比治疗安全有效,提高免疫力非常重要。这时不妨吃一些冬枣。冬枣中不仅有大量的维生素,而且有一种物质叫环磷酸腺苷,能够有效参与身体多种生理活动,进而调节身体免疫力。例如可以增强心肌收缩力,降低身体中的胆固醇,保护冠状动脉,有效抑制癌细胞的扩散等。

秋天的美食很多,人们可以大快朵颐地享受,这样放纵口欲也会使肝脏毒素增多。而在这个时候,食用冬枣能够有效保护肝脏,帮助身体进行排毒。因为冬枣含有大量的糖分、维生素C、环磷酸腺苷等物质,这些物质能够有效减轻肝脏的毒素。

冬枣还有解酒的功效。醉酒的时候不少人会食用一些解酒的食物,其实食用冬枣也能够有效解酒。冬枣中含有大量的果糖、维生素C,这两种物质配合可以有效充当解酒良药。冬枣中还有一种涩味,所含的成分可以帮助身体分解酒精,进而使人头脑恢复清醒,从而达到醒酒效果。

## 冬枣好吃 也不要吃太多

冬枣的好处很多,腐烂变

质的冬枣却不能食用。变质的冬枣会分解出甲醛和甲醇等有害物质,食用了存留这些有害物质的冬枣,轻者会出现头晕、恶心、眼睛受损等现象,重者甚至会危及生命。

冬枣不能与维生素含量高的食品同食。冬枣本身维生素含量就很高,但冬枣中的维生素可分解和破坏其他食物中的维生素K,从而降低维生素的吸收。

冬枣不宜与黄瓜或萝卜一起食用。黄瓜或萝卜中所含的维生素分解酶,会与冬枣中的维生素发生冲突,如果一起食用,不仅吸收维生素的效果不好,还会有害身体健康。

此外,部分情况下也不适宜食用冬枣,比如服用退热药、服苦味健胃药及驱风健胃药时。小腹胀满,大便干燥的病人一定不要吃冬枣,容易加重病情。儿童也不宜过量食用冬枣,冬枣黏腻,不容易消化,而儿童的脾胃功能非常弱,儿童过量食用后就会引起消化不良和食欲不振的现象。另外,冬枣中的糖分含量很高,儿童过量食用后会引发龋齿症状。

本报记者 王颖颖 整理



9月10日一早,就有市民前来买冬枣。

## 相关链接

## 变个花样吃冬枣 美味更健康

冬枣买多了吃不下,放久了又担心果实坏掉或者不新鲜了影响口感怎么办?别担心,小编来教你几种不一样的冬枣吃法,既能把冬枣消化掉,还美味又健康,一起动起来吧!

### 鲜枣黑米粥

食材  
主料:黑米30g,糙米30g,大米30g,玉米面30g,鲜枣100g,

辅料:白糖20g  
步骤:糙米和黑米事先用水浸泡,把鲜枣切成小块。先把黑米、糙米、大米放到锅中煮20分钟,再放入鲜枣,加入玉米面,搅拌均匀。出锅前撒入白糖,拌匀即可。

小贴士:糙米、黑米要事先泡好,煮出来的粥才会软糯,玉米面要后放。

### 鲜枣大窝窝

食材  
主料:面粉500g,鲜枣500g。  
辅料:白糖20g,酵母3g,水200ml

步骤:面粉中加水,搅成絮状,然后加酵母揉成光滑的面团,发酵至两倍大。发酵好的面团取出揉匀,醒15分钟。在此期间,将鲜枣清洗干净,用刀切成片。把面团、鲜枣、白糖放入一个大盆中,揉均匀,把鲜枣都

揉进面中。用手揪一块面团,团圆,用食指在中间戳个洞。放入蒸笼中,大火蒸20分钟即可。

小贴士:发酵好的面团,再醒15分钟,蒸出的面食更松软。

### 蒸大枣

食材  
主料:鲜枣500g  
辅料:清水适量

步骤:将新鲜的大枣洗净,锅内放入适量清水,摆入蒸笼,将洗好的大枣摆入锅中,大火烧开蒸10分钟即可。蒸熟的大枣很甜,咬开一个,里面就像蘸了蜜,非常好吃。

### 酒枣

食材  
主料:鲜枣1500g。  
辅料:高度白酒适量

步骤:玻璃瓶洗净晾干,用一点白酒涮一下备用。鲜枣子挑选饱满无伤的,用纸巾或干布擦干净。在白酒里涮一下,沾满白酒。装进玻璃瓶里,再倒进去两勺白酒。密封保存,隔天轻晃一下,让酒液沾满枣子,半个月就可以吃了。

小贴士:枣子可以直接擦干净做,也可以洗净晾干做。做好可以保存很久,到过年的时候拿来待客。

本报记者 王颖颖 整理