

2025年9月12日 星期五

第6076期

本期8版

乙巳年 七月廿一

八月初二 秋分

东方城乡报



上农 APP

国内统一连续出版物号:CN 31-0041

上海市农业农村委员会指定信息发布媒体

www.dfcb.com

白露至，秋渐近，品味沪郊润燥美食



“白露收残暑，清风衬晚霞”。9月7日，我们迎来了二十四节气中的第15个节气——白露。这个时节，上海暑热渐退，凉风渐至，寒蝉始鸣，秋气渐深，昼夜温差逐渐加大。凉风一起，空气逐渐变得干燥，人们常常会感觉“秋燥”。此时，润燥成为养生关键。

关于润燥，江南地区有“白露补露”的说法。到了这个时节，苏州人会到集市购买时令美食“鸡头米”，佐以藕粉勾芡，制成“鸡头米羹”；南京人喜欢饮一杯“白露茶”，即用白露前后采摘的茶叶所泡之茶，这个时节的茶经过春夏两季淬炼，水分减少，香气更平和持久；温州南部则有“吃十白”之习俗，主要食材为十种名字中带“白”字样的中药材，如白术、白及、白芍、白扁豆、白莲、白山药、白百合等。这些食材不仅名字中带“白”，与白露暗合，也有清润止咳的效果，能缓解白露前后的“秋燥”。在上海，沪产时令农产品中，也有不少“润燥”好物，除了食用一些当季水果外，还有“白露吃三白，一年病不来”的说法。

在夏秋交替之际，让我们走进沪郊，探寻润燥好物。



工人正在采收藕。资料图

沪郊地产葡萄。资料图



百合：清心安神的秋日良伴

“秋水澄澈，百合凝香。”白露之后，秋意渐浓，正是百合上市的好时节。一碗清凉可口的百合银耳羹即是秋日里清醒安神、滋润养肺的佳品。

我们通常食用的是百合的鳞茎部分。传统的食用百合品种主要有兰州百合、宜兴百合、龙牙百合等。兰州百合口感脆甜，常用于炒菜；龙牙百合口感软糯，微甜略有苦味，因淀粉含量较高可用于加工；而市场上最为常见的宜兴百合，口感较苦，入口发涩。如今，在上海农业科技的加持下，上海

市农业科学院花卉团队通过多年种质资源收集、创新，也选育出多个优质的食用百合品种“橙色阳光”“黄柠檬”“申合红裳”等，在上海、福建、云南等地种植，这些品种肉质饱满、色泽如玉，口感既有脆甜的也有软糯的，不仅可食用，其花朵的观赏性也十分不错。

百合的风味核心在于其鳞茎的“苦、甜、糯”特性：轻微苦味源于如秋水仙碱等天然生物碱，多见于卷丹等品种；甜味则来自鳞茎中积累的可溶性糖，成熟度高或经冷藏的百合甜味更显；糯性则与支链淀粉含量和水

分有关，优质百合烹煮后润而不烂、糯而不粉。

百合可蒸、煮、炒、入粥，一道百合炒西芹清淡爽口；银耳百合羹润燥生津；若喜清甜软糯，可选肉质厚、表皮微黄的成熟百合，去芯焯水后苦味大减，更甘润。或清蒸后佐以蜂蜜，亦能衬托其原味清甜。为了让市民全年都能吃到百合，市农科院花卉团队研发了百合淀粉、百合全粉、百合酥等系列衍生产品，方便市民随时享用。

(下转2版)