

安宁

北冲村萝卜出口到韩国等地



用机器把萝卜切成V字形条状



清洗采收的萝卜



村民正在晾晒萝卜条 本版图片 供图

都市时报讯（全媒体记者 黄晓婧）安宁禄脰街道北冲村的萝卜迎来了丰收季。走进北冲村，村民们有的拔萝卜、剪叶子、洗萝卜、切条、晾晒，有的则用摩托车、三轮车把晒干的萝卜干往家里运，大家有条不紊地劳作着，呈现出一派丰收繁忙的劳动景象。

北冲村党总支书记李云介绍，北冲村种植萝卜已有10余年之久，起初是农户自发种植，后来效益较好，不少村民也加入了种植。目前，村子种植萝卜250亩左右，种植农户60多家。今年，预计平均收益能达到3000—4000元/亩，产量600—700公斤/亩。在种植方面，由于村里烟草地较多，便采用了“套种”的模式种植。在烤烟第二次采收时便种下萝卜种，等烤烟完成全部采收时，萝卜也成形，大大提高土地的利用率，增加了种植效益。

每到收获的季节，村民们吃完早饭就带着工具往自家萝卜地里赶，一会儿工夫，萝卜便从地头堆到了地尾。萝卜清洗完后，会用机器切成V字形的条状，挂晒在田间的萝卜架上。经过15—20天的晾晒，萝卜水分蒸发，收缩成萝卜干，村民便开始取回打包。此时，商贩会陆续来到村口收购。据了解，最近几天晾晒好的萝卜干售价6元/公斤。随着商贩的增多，价格也会走高，往年收购价最高达到8元/公斤。此外，北冲村萝卜因品质高、味道好、口感佳，出口到韩国等地。

种植萝卜的风险较小，省时省力，还能带来额外的经济收益。萝卜丰收，不仅丰富了村民的餐桌，也提高了他们的生活质量。不少村民表示，种萝卜这几年，既能照顾到家里，经济收入也提高了不少。

稳定的收入来源，也为他们提供了更多的生活保障和信心。

一排排萝卜条被铺展成一面面“萝卜墙”，给绿色田野镶嵌上了丰收的“好钱景”。下一步，北冲村党总支将继续在促进村集体经济增长上持续挖潜力、下功夫，以党员干部主动担当、积极作为的韧劲推动村集体经济增长。

※新闻助读

白萝卜被誉为“小人参”

白萝卜被誉为“小人参”，在中医理论中，白萝卜具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效，主要用于腹胀停食、腹痛、咳嗽、痰多等症状。它含有丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。此外，白萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化。

白萝卜与不同食材搭配，能够发挥意想不到的效果。以下推荐4道萝卜药膳。

莲子萝卜汤

材料：莲子50克、白萝卜500克、蜜枣4枚。

做法：莲子连心连皮打碎，萝卜洗净切块，然后将材料一同放入锅内，加适量清水，煲2小时，分次饮用。

功效：清热消滞，促进口疮愈合。

萝卜粥

材料：大米100克、白萝卜500克。

做法：白萝卜去皮，洗净切丝，大米洗净，二者一起放入锅中，加水煮成粥即可。

功效：治疗消化不良、消食下气、宽胸去痰。

萝卜猪肺汤

材料：萝卜150克、猪肺300克、杏仁15克。

做法：白萝卜洗净切碎，猪肺洗净切碎，打碎杏仁，将3种食物同入锅内，加水适量，炖至熟烂。

功效：润肺止咳，化痰平喘。

萝卜排骨汤

材料：萝卜半颗，排骨350克，适量姜、葱。

做法：将排骨切成小块，用清水浸泡半个小时，可放少许盐，泡出排骨里的血水。白萝卜削皮，切成小块备用；生姜切4—5块，葱切成小段备用。将浸泡的排骨用清水清洗一遍，把姜、葱、排骨一起放入砂锅，掺入适量清水，大火煮开后转小火。排骨煲到45分钟后，可将萝卜倒入，放适量的盐，再煲15分钟，可盛出。盐分可软化萝卜且可以锁住排骨的鲜味，使汤的味道更美味。

功效：健脾益气，消食除胀。

据广州日报

