

# 生啃太浪费！ 解锁陶山甘蔗新吃法



陶山甘蔗有来头  
名片一亮

- 产地 | 浙江省温州市瑞安市陶山镇
- 品种 | 青皮果蔗
- 品质特征 | 皮薄质脆、汁多味甜、渣松而软、表皮青翠可手剥、纤维细软、糖度适中
- 成长足迹 | 南朝医药学家陶弘景(456-536年)曾在陶山隐居期间改良当地甘蔗品种,明清时期形成规模化种植。2018年,陶山甘蔗获得“浙江农业之最”果蔗擂台赛二、三等奖;2021年入选全国名特优新产品目录;2023年荣膺国家地理标志证明商标;2024年纳入中国绿色食品发展中心《农耕农产品记忆索引名录》……

冬吃甘蔗赛人参  
老话不虚

俗话说“冬吃甘蔗赛人参”,《本草纲目》记载:“甘蔗气味甘,平,涩,无毒。主治下气和中,助脾气,利大肠,消痰止渴,除心胸烦热,解酒毒。”总结其功效为健脾润燥、清热解渴、滋养阴液,如果你只知道生啃甘蔗、甘蔗榨糖,那就太“大材小用”了,甘蔗搭配不同食材,不仅味道“好兮”,而且能给身体带来不少益处。



解锁暖冬新滋味  
吃法百变



## 煮着吃

**甘蔗苹果水:**3节甘蔗,1个苹果;切块加水煮40分钟。【养气血、健脾胃】

**甘蔗雪梨水:**2节甘蔗,1个雪梨;去皮切块,加水煮10分钟转小火煮5分钟。【清热解渴、生津润燥】

**甘蔗陈皮水:**1节甘蔗,3片陈皮;甘蔗去皮切段,与陈皮加水同煮20分钟。【健脾胃、生津止渴】

**甘蔗罗汉果水:**2节甘蔗,1个罗汉果;甘蔗去皮切小块,罗汉果捏碎,加两碗水大火烧开转小火煮20分钟。【滋阴润肺、化痰止咳】

**甘蔗生姜水:**2节甘蔗,1个生姜;甘蔗切段、生姜切片,加水煮半小时。【健脾暖胃】

**甘蔗马蹄水:**2节甘蔗,8个马蹄;洗净去皮切块,大火煮开转小火煮25-30分钟。【润肺生津、滋养心脾】



## 烤着吃

这可不是黑暗料理,而是台湾、海南的传统小吃!烤后的甘蔗带着淡淡的焦糖香,热乎香甜,寒冬里吃一口超满足。家里有烤箱或微波炉的话,自己就能尝试,把甘蔗切段后加热5-10分钟,口感软糯、甜度更浓郁。



## 炖着吃

### 甘蔗红枣小米粥

食材准备:甘蔗适量、红枣10颗、小米100g  
制作步骤:将甘蔗块、红枣和小米一起放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火熬煮至粥浓稠。

功效:补血养颜、健脾益胃

### 甘蔗山药粥

食材准备:甘蔗适量、山药100g、大米100g  
制作步骤:把甘蔗段、山药块和小米一起放入锅中,加水大火煮开后转小火煮至粥熟。

功效:润燥生津 补益气血

### 甘蔗茅根马蹄排骨汤

食材准备:甘蔗2节、马蹄8个、排骨200g、茅根适量、姜片适量、盐少许  
制作步骤:锅中加入适量清水,放入排骨、姜片,大火煮开后撇去浮沫,加入所有食材,转小火

炖煮1-1.5小时,至排骨熟烂,加盐调味即可。

功效:益气补脾 清热解渴

### 甘蔗羊肉汤

食材准备:甘蔗2节、羊肉300g、胡萝卜1根、葱段、姜片、料酒、盐适量  
制作步骤:锅中加水,放入羊肉、葱段、姜片、料酒,大火煮开后转小火煮约1小时。

加入甘蔗段和胡萝卜块,继续煮30-40分钟,至羊肉和胡萝卜熟烂,加盐调味。

功效:滋补暖身

