

夏季水果相继成熟 体验采摘正当时

□见习记者 姚晓晓

农庄果园，采摘时令果蔬，品尝绿色美食，体验乡土风情，已成为市民夏季出游的一大主题。近日，记者从多家生态园机构了解到，随着夏令果蔬大规模进入成熟期，市民结伴采摘也成为热点。

“农夫”出游“果园”，采摘“有点甜”的热潮，已悄然来临。“亲子游”“团队游”成为“采摘游”的两大主角，预计采摘热潮将延续至8月底。

随着温度的上升，一年中瓜果成熟的高峰期已经到来。桑葚、枇杷、西瓜等水果已陆续上市，丰富了市民的美食选择。在夏季水果迅速抢滩市场

的同时，“采摘游”也一路火热起来。

据了解，近期的热门采摘品种主要集中在樱桃、西瓜等成熟的水果品种上。

“现在的大樱桃正是采摘的时候，这几天很多市民都是为了吃到新鲜樱桃来到园子里亲自采摘，特别逢周末的时候，果园里会一下子热闹起来。”在叶岗经营樱桃果园的张先生向记者介绍道。

在张先生的果园，记者看到很多市民都提着篮子聊聊天挑选成熟的果子。“有时周末还要加班，所以很少带孩子出去旅游，这次趁着休息带他来亲自摘水果，孩子觉得很新奇，这也算是体验生活的一种方式吧。”正在摘樱桃的刘

星说道。

在位于大刘镇的一个西瓜园内，满园的西瓜大部分都已经成熟。“最近不仅有很多水果商来挑选西瓜，还有很多市民来采摘，天热的时候，有的市民直接在地里就把西瓜切开吃了。”经营多年果园的陈先生告诉记者。

不过从事多年水果种植经营的陈先生也提醒市民朋友：果蔬尽量现吃现切，切开的果蔬不宜在室温下久存，应当尽快用保鲜盒或保鲜膜包裹储存于冰箱冷藏室。

同时参加采摘活动请注意，采摘后不宜直接食用，应先用水洗净。另外，不认识的野果野菜不要采食，以免食物中毒。



眼下正是小龙虾盛产的季节。夜宵时分，想想那带着虾膏、流着鲜汁的小龙虾总会垂涎三尺。而关于小龙虾，曾因麻辣口味红极一时，蒜香、十三香的口味也随之热门起来。

本期，让我们学习一些不一样的小龙虾做法。

清新脱俗 荷叶蒸

用料：大号小龙虾 800克、荷叶一张
调料：蘸水调料：蒜末、姜末、辣椒面、调味酱油、陈醋、油、白糖各适量

做法：

1. 小龙虾洗净，荷叶泡水弄湿。
2. 水烧开后，把活小龙虾，包在荷叶内，放入锅内，大火蒸28分钟。



3. 蒸期间，准备蘸水。姜末、葱末、蒜末、酱油、醋、糖少量，混合浇入滚烫热油即可。

咸香酥脆 焗蛋黄



用料：小龙虾 250克、咸蛋黄 5个
调料：姜丝、葱、黄酒、盐、植物油各适量

做法：

1. 小龙虾去头去背线，用黄酒、盐、姜丝、葱段腌制半小时，热锅倒入植物油，九成热，倒入腌制好的小龙虾炸20秒捞起。
2. 锅中留一点点油，咸蛋黄碾碎，倒入锅中，小火炒咸蛋黄起沫，倒入炸好的小龙虾翻炒。
3. 待小龙虾上裹上薄薄一层咸蛋黄即可。

香气十足 油里焖

用料：小龙虾 1000克
调料：食盐、食用油、蒜、姜、干辣椒、八角、花椒、香醋、糖、味精各适量

做法：

1. 小龙虾去头去背线。
2. 铁锅烧热下植物油，油温起来后，依次将姜片、蒜下锅炒香。
3. 将处理好的小龙虾放入锅中反复翻炒，炒至红色卷曲



状可以放盐、味精、耗油和糖，调料均匀入味，焖十几分钟即可。

清爽辣口 鲜椒泡



用料：小龙虾 750克、泡椒泡姜
调料：大蒜、葱、料酒、

酱油、十三香
做法：

1. 小龙虾去头去背线，洗刷干净，泡姜泡椒切粒。
2. 下油锅煎炸小龙虾，放大蒜、料酒、酱油、泡椒泡姜煸炒几分钟。
3. 加水、十三香烧至水干。
4. 撒上葱花即可。



品白茶滋味 享健康生活

茶是一种富含功能性成分的饮料或食品。茶叶中既含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等普通营养成分，又含有茶多酚、茶多糖、茶氨酸、咖啡因、茶叶皂苷等功能成分，除了具有一般食品皆具的营养功能和感官功能（色、香、味）外，还具有一般食品所没有或不强调的调节人体生理活动的功能。而白茶性味寒凉，其消暑生津、退热降火、清凉解毒的功效尤为显著。

湖南农业大学杨伟丽教授等（2001）采用同地点、同品种、同嫩度的鲜叶，同时加工成六种茶类的茶样，分析其主要生化成分含量差异。

结果表明，水浸出物、茶多酚和儿茶素总量以绿茶中最高，红茶中最低。氨基酸、黄酮类和可溶性糖，则以白茶含量最多，红茶中含量最少，这些差异与加工过程中影响生化成分变化的机制有关。杨伟丽教授认为有效利用茶叶中的营养、保健成分，饮用白茶和绿茶最好。

白茶中的氨基酸

氨基酸具有重要的营养价

值和生理功能，可分为游离氨基酸和蛋白组成氨基酸。通常茶叶中的游离氨基酸含量为2%~4%。

在采用同批鲜叶原料制成的六大类茶中，白茶的氨基酸含量最高，而且白茶的氨基酸含量比鲜叶含量高。而现代医学证明，茶氨酸具有安神、降血压、增强记忆、增加脑释放α波、提高免疫系统功能等多种保健功效。

白茶中的茶多酚

茶叶中的多酚类化合物简称茶多酚，茶多酚是影响白茶滋味、香气的重要品质成分。通常茶叶中的茶多酚含量为18%~36%，主要由以下四类物质组成：1. 儿茶素类或黄烷醇类；2. 黄酮、黄酮醇类；3. 花青素、花白素类；4. 酚酸和缩酚酸类。其中以儿茶素类化合物含量最高，约占茶多酚含量的70%。

现代医学证明，儿茶素具有抗氧化、抗辐射、抗过敏、抗突变、抗癌、降血脂、降血压、降血糖、杀菌、消炎、增强免疫力、防龋齿、改善肠道、除臭、抗艾滋病病毒等多种功效。黄酮类化合物具有增

强毛细血管抵抗性、抗氧化、降血压、除臭等多种功效。

白茶中的糖类和茶多糖

茶叶中的糖类包括单糖、双糖和多糖三类，其含量占干物质总量的20%~35%。单糖和双糖又称可溶性糖。多糖包括淀粉、纤维素、半纤维素、果胶等。

茶多糖的保健功效是降血糖、降血脂和防治糖尿病。同时在抗凝、防血栓形成、保护血象和增强人体非特异性免疫力等方面均有明显效果。杨伟丽等的试验表明，白茶的可溶性糖含量比鲜叶有所增加以外，其余五类茶普遍减少。

白茶中的微量元素

茶叶之所以是理想的保健饮料，不仅是因为它具有与其化饮料不同的止渴特点，饮后口感爽而不腻，并含有多种营养成分，具有防治某些疾病的功能，更重要的是未被人们所注意的茶叶各种微量元素的作用。

茶叶中含有丰富的人体必须元素，如钾、钠、钙、镁、铜、锌、铁等30多种。

茶叶是一种高钾低钠饮料，对高血压、糖尿病等患者极为理想。此外，与一般食物相比，茶汤中锰、锌离子含量极为丰富，具有抑制癌症的作用，饮茶是补充锰、锌的一条既方便又经济的途径。

氟是人体的必需元素，与骨骼形成和预防龋齿关系密切。茶树是植物界中氟元素含量最高的几种植物之一，比一般植物要高两个数量级。

晚综

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店 白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888