初夏“趣”采摘

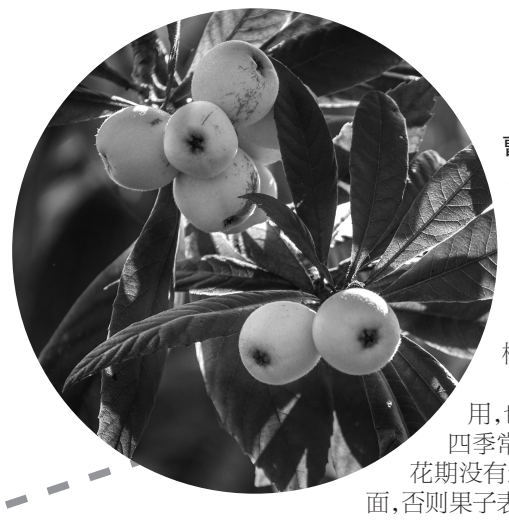
■记者 徐玉霞

微风轻拂，阳光微醺，初夏时节，气温也十分适宜，让我们一起去到田间地头，奔赴一场与果实的约会，亲手摘下新鲜瓜果，收获甜蜜与纯粹的快乐。快来收下这份采摘攻略吧！

当湖街道：平湖市九丰家庭农场
采摘水果：西瓜
采摘时间：5月25日至9月下旬
采摘价格：每斤3至6元

西瓜，总是承载着夏天的回忆。前不久，立夏已过，一口多汁的西瓜令人垂涎欲滴。在九丰家庭农场内，一批批西瓜即将成熟，有天露3号、天露彩虹、马铃瓜、小佳黄等丰富多样的品种。

在平湖，马铃瓜的地位可以说是“元老”级别的了。用刀切开马铃瓜，只听见“咔”的一声，橙黄的瓜瓤、乌黑的瓜籽，与瓜皮翠绿的颜色相撞，甚是好看。一口咬下去，满口都是清甜的汁水，口感绵密，又沙又甜。这是基地采用的“羊肚菌+西瓜”轮作模式的结果，即羊肚菌种植采摘后，再栽种西瓜苗，使羊肚菌残留在土壤里的养分可以被西瓜充分吸收，让西瓜在营养充足的环境中茁壮成长。



曹桥街道：浙江旭之源生态农业科技有限公司
采摘水果：枇杷
采摘价格：每斤15元
采摘时间：5月22日至29日

黄似橘、亮如金，圆润清香，又是枇杷采摘时。枇杷树上，挂满了金黄的枇杷，一簇簇，一颗颗，黄润饱满。枇杷剥去表皮，放入口中，甜津津、水汪汪，满口鲜嫩的汁水，直流到心里。农场内种植的枇杷品种为白沙，今年是第一年挂果。

枇杷具有止咳、润燥、清肺、止咳等功效，营养丰富，可作为水果食用，也可做成果膏、蜜饯等。据农场主介绍，枇杷与大部分果树不同，其树四季常绿，冬季时开花，春天的时候结子，夏初才是成熟期。今年，枇杷开花期没有遇上倒春寒，或是枇杷大年。采摘时，手要捏住柄部，不接触果子表面，否则果子表面的绒毛就会脱落，果子表面就会出现斑点，不好储存。

广陈镇：浙江东郁广陈果业生产基地
采摘水果：蓝莓
采摘价格：暂未定价
采摘时间：5月20日至7月初

美味“蓝”不住。现在正处于蓝莓成熟的季节，走进浙江东郁广陈果业生产基地内，一盆盆的蓝莓已进入挂果期，颗颗蓝莓紧密相连，簇拥在枝叶繁茂的果树上，颇为诱人。

香甜可口的蓝莓，一口爆浆，夏天的味道和丰富的营养，一不小心就钻进了嘴里，令人回味无穷。在这里，你能实现“蓝莓自由”。

基地安装了生物防虫、自动滴灌等现代农业设施。蓝莓采用发酵油饼、生物菌类、腐土等有机肥种植，以确保蓝莓的口感和品质。蓝莓因其富含果胶维生素A、维生素C、花青素、钾元素等，具有保护眼睛、增强免疫、减缓衰老等功效。蓝莓所含的花青素大部分都集中在果皮。因而蓝莓最方便的吃法莫过于鲜食，尤其是带果皮一起食用。

钟埭街道：平湖市巧良家庭农场
采摘水果：油桃、桑葚
采摘价格：油桃每斤20元；桑葚每斤30元
采摘时间：5月中旬至6月初

悠然地穿梭在桃林，既能畅赏桃林美景，又能采摘枝头鲜桃，这是另外一种独特的享受。顺着指尖抬眼望去，鲜红的油桃已挂满枝头，桃香扑鼻而来。

一树树繁茂的枝叶间，颗颗油桃如红宝石般镶嵌其中，晶莹剔透，熠熠生辉。咬一口，清甜的汁液瞬间充盈口腔。酸甜的口感将初夏的明媚阳光凝结其中，唇齿间满是夏天的味道。

另一边，一串串丰满的桑葚悬挂在枝头，紫得深邃，在阳光下闪烁着诱人的光泽。农场采用套棚技术，所以最早一批桑葚已于3月成熟，有大十、四季果桑和长果桑三个品种。目前这批成熟的桑葚已是第4批种植的。摘下那宛如紫色珍珠般的桑葚，手指间留下淡淡的紫色印记。放一颗入口，独特的果香在唇齿间流转，让人回味无穷。

春末夏初，桑葚紫，油桃红。时光仿佛能感应到大家的期盼，美好总是如约而至。

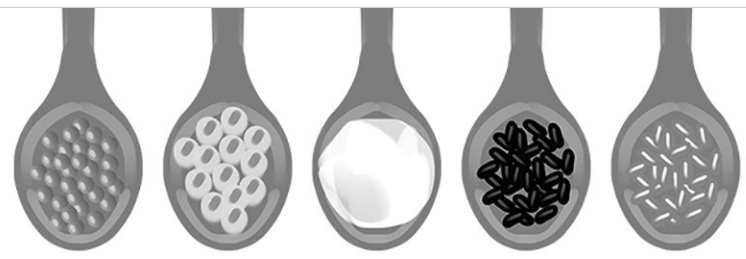
林埭镇：大印农场
采摘水果：大番茄，小番茄
采摘价格：小番茄每斤20元；大番茄每斤25元
采摘时间：5月至6月

移步至小番茄田，一片片翠绿中点缀着点点鲜红，宛如一幅生动的田间油画。红彤彤、黄橙橙、水灵灵的，仿佛是大地孕育出的精灵，藏匿于繁密的叶片之下，等待着被发现。番茄汁中含有一种天然的果胶，被誉为“维生素C的仓库”，能有效减少黑色素的形成，从而使黑斑消退，皮肤变得白嫩。带上家人和朋友采摘一篮满满的番茄，去体验一次“归园田居”的丰收喜悦。

大印农场占地约150亩的大棚是连栋现代自控温室，且四周全通风，顶部外遮阳，采摘时有大太阳也不怕。番茄全部采用椰糠无土栽培容器化栽培，绿色健康，口感独特。棚内不仅育有红风铃、黄妃、青霞66等小番茄，还有优六、酸甜果等大番茄。比如红风铃这个品种，糖度高、风味浓，吃起来酸酸甜甜的，非常爽口。

（图片由受访者提供）

游在四季



健康美食“田中肉”

2024年5月12日至18日是第十届全民营养周，今年的主题是“奶豆添营养，少油更健康”。《黄帝内经》指出，五谷宜为养，失豆则不良。意思是说五谷杂粮是非常有营养的，但是没有豆子就会失去平衡。《中国居民膳食指南（2022版）》指出大豆及制品推荐摄入量为15至25克/标准人日，据2023年平湖市营养监测调查数据显示，我市居民大豆及制品平均摄入量约为16.5克/标准人日。

大豆及豆制品有哪些？

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。我国大豆制品有上百种，通常分为非发酵豆制品和发酵豆制品两类：非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑、豆腐皮、香干、腐竹等；发酵豆制品有豆豉、豆瓣酱、腐乳等。另外还有新兴大豆制品，如油脂类制品、蛋白类制品、全豆类制品等。

大豆为什么被称作“田中之肉”？

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E。大豆中蛋白质含量约为22%~37%，必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，因此大豆与谷类一同食用时，谷物蛋白的消化吸收率就会大幅提高，产生“1+1>2”的效果。此外，大豆还含有多种益于健康的植物化学物，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等，主要生理功能表现为：抗氧化作用、抗炎、调节免疫力等。

关于大豆及制品的一些知识误区，你知道吗？

（一）尿酸高能吃豆制品吗？

可以。虽然大豆属于高嘌呤含量食物，但部分经过加工的豆制品嘌呤含量较低，例如豆花、豆浆、新鲜豆腐等。痛风患者还是可以适量食用的。

（二）大豆制品吃多了会诱发乳腺癌？

不会。黄豆中的大豆异黄酮是一种植物性雌激素，对女性体内雌激素水平起到的是双向调节作用，有研究表明，食用大豆制品反而能降低其发生风险。

（三）常吃豆腐会导致肾结石？

关系不大。大豆中与结石有关的物质主要有嘌呤、钙和草酸，经过浸泡等加工步骤，已经去除了很多嘌呤，降低了草酸含量。

（四）豆浆可以代替牛奶？

不能。豆浆和牛奶蛋白含量差不多，但是喝牛奶的主要目的是补钙，而每百克牛奶的钙含量为90-120毫克，每百克豆浆的钙含量为14毫克，豆浆中的钙含量远低于牛奶。

日常生活中大豆可以怎么吃？

一般家庭和餐厅都将豆腐作为常见菜肴，可凉拌也可热炒，三口之家，一块豆腐（300g）正好为一盘菜肴。每周可用豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品轮换食用，如早餐安排豆腐脑和豆浆，或者午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐干等做菜，既能变换口味，又能满足营养需求。家庭泡发大豆也可与饭一起烹饪，提高蛋白质的利用率。家庭自制豆浆也是常吃豆制品不错的方法。

食用大豆及豆制品有哪些注意事项？

虽然大豆营养非常丰富，但我们在食用过程中还需注意以下两点：一是摄入要适量。大豆含有较多的蛋白质、不溶性膳食纤维和低聚糖等营养元素，因此过量食用可能会引起胀气、消化不良等问题。二是烹饪要彻底。未煮熟的豆浆中含有皂甙、胰蛋白酶抑制素等有害物质，饮用后容易导致中毒，所以豆浆要完全煮熟后再饮用。

（来源：平湖市疾病预防控制中心 雷 毅）