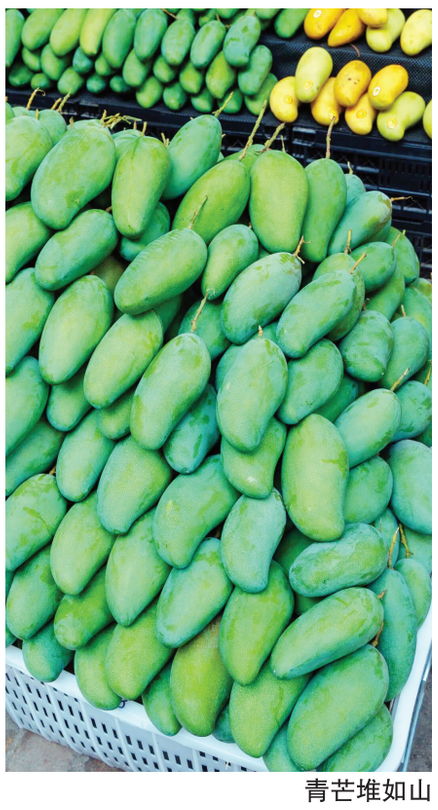
乐龄旅笺

## 地理环境造就夏日清甜 特色鲜果化作地域名片

# 寻觅中国最甜小城

中国最好吃的水果，到底长在哪儿？答案可能不在大城市，而在一些名字不算响亮的小城。它们把一种水果种到极致，也把甜变成了城市名片。


荔枝漫园间


青芒堆如山


杨梅挂满枝


菠萝丰收时


樱桃溢竹篮

### 广东·茂名 “中国荔乡”

盛夏时节，茂名几乎整座城市都泡在荔枝的香气里。从高州、信宜，到电白、化州，连片的荔枝林一路铺向丘陵与山谷。“中国荔乡”这四个字，放在茂名身上毫不夸张。

三月红成熟最早，妃子笑酸甜清爽，白糖罂脆甜多汁，桂味则带着淡淡花香。仅茂名一地，荔枝品种就超过70种。而茂名之所以能把荔枝种到全国顶级，主要得益于这里的地理条件。茂名位于广东西南部，处在热带与亚热带交界，全年气温高、雨水足、日照时间长，很适合荔枝这种典型的高温水果生长。与此同时，云开山、云雾山等山脉又挡住了北方冷空气，让这里冬季少霜冻，荔枝树能稳定越冬。更重要的是，茂名丘陵众多，排水良好的山坡地，恰恰适合荔枝扎根生长，也更容易形成稳定风味。

### 浙江台州·仙居 中国杨梅最“顶”的地方

全国六成杨梅产自浙江，而浙江杨梅的“天花板”，普遍认为是台州仙居。这里杨梅种植面积常年位居全国第一，也是公认的“中国杨梅第一县”。

仙居的地形，很适合杨梅生长。这座位于浙东南的小城，被群山包围，属于典型的丘陵山地地貌。“八山一水一分田”的格局，让这里拥有109座海拔千米以上的高山。大量海洋湿气进入山间后，被层层山脉阻挡，导致云雾长时间停留，降水格外充沛。杨梅本就是一种喜欢高温、高湿环境的水果，而仙居恰好同时具备山地、雨水、湿润空气与充足光照。三面高、中间低的马蹄状地形，还形成了独特的小气候，让山谷间昼夜温差明显，杨梅更容易积累糖分。

仙居杨梅最大的特点就是又大又甜。尤其是东魁杨梅，个头接近乒乓球大小，当地甚至流传一句话：“以东为首，以仙为魁。”意思是东魁杨梅里，仙居品质最好。

### 广东湛江·徐闻 中国最大的“菠萝的海”

中国最会种菠萝的地方，不在海南，而在广东徐闻。徐闻位于雷州半岛最南端，全国四成菠萝出自这里。大片菠萝田沿着红土地铺展，因此还被称作“菠萝的海”。

徐闻能成为中国最大的菠萝产区，首先靠的是自然条件。这里地处热带边缘，全年高温、多雨、日照充足，非常适合菠萝这种热带水果生长。而两百多万年前的火山活动，又给徐闻留下了大片火山台地和砖红壤土。这样的土壤疏松、排水性强，还富含有机质，能够帮助菠萝积累更多糖分。

气候与土壤共同作用，也造就了徐闻菠萝最突出的特点——甜。这里出产的菠萝普遍汁水充足、纤维少、果肉脆爽，甜度非常高。

徐闻的菠萝，规模同样惊人。这里超过六成耕地都与菠萝相关，年产量高达70万吨（含鲜果与加工用果），是名副其实的“中国菠萝第一县”。每到采收时，成片菠萝同时成熟，金黄果实铺满火山红土，空气里都弥漫着浓郁果香。

### 山东·烟台 中国最会种樱桃的地方

山东占据全国樱桃的“半壁江山”，而烟台，则是山东樱桃的核心产地。

烟台位于山东半岛，三面环海，气候温和，既没有北方内陆的极寒，也少有南方的潮湿闷热，能够有效降低樱桃花期遭遇冻害的风险。

更关键的是昼夜温差。樱桃从三月开花到果实孕育成熟的过程中，当地昼夜温差表现突出，白天充足的阳光帮助果实积累糖分，夜晚较低的气温让甜味更稳定地保留下来。

烟台露天樱桃果肉细腻、皮薄甜脆，既有浓郁果香，也带着适度酸甜。红灯、先锋、拉宾斯、黑珍珠等多个品种均拥有稳定口碑，樱桃也成为继苹果之后烟台的一张城市名片。

### 海南·三亚 实现“芒果自由”的城市

在三亚，几乎一年四季都能买到新鲜芒果，这主要得益于当地得天独厚的热带气候。

这里位于北纬18度，属于典型热带海洋性季风气候，全年温暖，再加上年均日照时长2500小时，相当于给热带水果提供了一座天然温室。

此外，就是地形优势。不同海拔，形成了适合不同芒果品种生长的小环境：台农1号多种在中低海拔，贵妃芒适合更高一些的山地，而金煌芒则能继续往高海拔延伸。山地分层，加上套袋、防虫等技术改良，让这里逐渐实现了全年供应。

很多时候，我们记住一座城市，不一定因为景点，也可能是一种味道。荔枝、杨梅、樱桃、芒果……这些甜，其实也是不同地理环境写下的答案。

（据《中国国家地理》微信公众号）

吃出健康

## 名称相似 营养价值却天差地别

# 看标签 分清果汁、果汁饮料、果味饮料

闷热的午后，便利店的冰柜前，你只想选瓶“健康点”的饮料解渴，货架上“蜜桃缤纷”“鲜榨风味”“100%果汁”的标签令人眼花缭乱。拿起一瓶果味饮料，配料表排在前三位的却是水、白砂糖、食用香精，原来这瓶看似健康的饮料，竟一滴真果汁都没有。

果汁市场鱼龙混杂，名称相似的产品实际营养价值却天差地别。今天，依据GB/T 31121-2014《果蔬汁类及其饮料》国家标准，看清真相。

### 国家标准下的果蔬汁家族

根据GB/T 31121-2014标准，果蔬汁类产品按照“含金量”，即真实果汁含量分为不同等级：

**1.果蔬汁（浆）** 果汁（浆）或蔬菜汁（浆）含量100%，包含原榨果汁、复原果汁、蔬菜汁、果浆/蔬菜浆、复合果蔬汁（浆）。

**2.果肉（浆）饮料** 果浆含量≥20%，其余成分为水、糖及食品添加剂。

**3.果汁饮料及复合果蔬汁（浆）饮料** 果汁（浆）或蔬菜汁（浆）含量≥10%，其余成分为水、糖及食品添加剂。

**4.水果饮料** 5%≤果汁（浆）含量＜10%，其余成分为水、糖及食品添加剂。

果味饮料根本不属于果蔬汁家族。它属于GB/T 10789-2015《饮料通则》中的“风味饮料”，主要用糖、食用香精模拟水果风味，可能完全不含果汁。

### 读懂标签：看穿文字游戏

**1.看产品类别名称** 认准包装正面醒目位置的名称标识：“果汁”“果汁饮料”“果味饮料”等字样直接反映产品本质。

警惕模糊表述，如“蜜桃风味”“鲜榨口感”等词语，常出现在果味饮料包装上。

**2.解剖配料表** 配料表中的成分是按照含量从高到低排列的：

纯果汁：配料仅有某汁（浆）或水、浓缩某汁。

果汁饮料：前三位通常是水、白砂糖（或果葡糖浆）、果汁。

果味饮料：成分多为水、白砂糖、食用香精，果汁可能缺失或排位靠后。

### “100%果汁”的真相

你可能惊讶地发现：标着“100%果汁”的盒装饮料，配料表里竟含有水。这其实涉及两种工艺：

**FC（复原果汁）** 水果榨汁后先浓缩（蒸发水分），经运输存储后，再加水还原、杀菌灌装。符合国家标准，可标注“100%果汁”。

**NFC（非复原果汁）** 水果榨汁后直接杀菌、冷链运输，不浓缩、不加水还原，口感更接近鲜榨果汁。

（据中国质量新闻网）

莳花弄草

# 叶片喷上这些溶液 不招虫长得快


铁线莲

很多花友觉得，施肥就是把肥埋在土里或者兑水浇土里。其实还有一个迅速的方法：在叶子上施肥。将营养喷洒在叶面上，养分能被快速吸收，效果立竿见影。

### 啤酒水

有些观叶植物，在花市里叶子油亮特别美，回到家就暗淡了，其实可以每周擦一次啤酒水。啤酒打开放置3至5个小时，然后按照1∶200兑水，用棉布蘸取擦拭叶子，立马锃光瓦亮。

**注意：**啤酒水适合大部分绿叶花卉，特别是绿萝、龟背竹、君子兰、白掌、虎皮兰、一叶兰、绿钻等，叶子有毛的不要使用。

### 醋水

对于一些喜酸的花卉，特别是栀子、月季等，叶子容易变黄、长斑、起白色水垢、生虫，适合用白醋兑水擦、喷叶子。浓度不能太高，白醋∶水=1∶500即可。

**注意：**醋水擦叶子适合喜酸、容易黄叶、招虫的植物，例如栀子、月季、杜鹃、米兰、茶花、罗汉松等，像芦荟、多肉这些肉质花卉不能使用。

### 柳树枝水

柳树皮里含有促进植物生长的活性水杨酸，摘一根枝条切碎，也可以剥掉表皮，连枝一起泡5至8个小时，过滤出来的水喷洒在叶子上，能够让叶子长得更大更绿。

**注意：**柳枝水适合大部分观叶绿植，像铜钱草、富贵竹、龟背竹、虎皮兰、绿萝、竹芋、绿钻、琴叶榕、橡皮树等。开花的植物不要喷叶子，最好直接浇土里，促进花和叶子一起生长。

### 阿司匹林水

家里常备的阿司匹林（肠溶片），里面也含有水杨酸。碾碎后用温水化开，放凉之后蘸着擦叶子，或者喷在叶子上，能促进叶子生长，让绿植长势繁茂。

**注意：**一定在药粉完全融化后使用，适合大部分观叶绿植，如果是开花植物，最好是浇土里。只喷叶子的话，小心光长叶子了。

### 杀菌水

花卉叶子容易生病，要常备一些医用酒精、多菌灵、百菌清等杀菌剂，每周往叶子上喷一遍，保证叶子健健康康，不长斑、长毛，也不会长虫，做到防患于未然。

**注意：**杀菌水可以定期喷洒，适合容易生病、生虫的花卉，像月季、铁线莲、绣球、发财树等，不要等出现问题再处理，那时可就难解决了。

### 磷肥水

磷酸二氢钾、花多多2号，按照1∶1000的配比兑水，喷在叶子的正反面，养分被吸收之后，花卉会迅速冒出大量花苞。半个月喷一次，花苞显色后停止。

**注意：**最好从还没有花苞的时候开始喷，等有花苞之后，可以将溶液再稀释一些。

### 催芽水

花卉越养叶子越少，或者修剪后迟迟不冒新芽，可以在枝干上喷些催芽水，赤霉素、芽多多都可以，按照说明兑点清水，7天左右就能长出新芽。

**注意：**芽多多之类的催芽水，效果非常明显，不可频繁使用，生长期每月喷1至2次就够了，大部分花卉、多肉都能使用。

（据网络综合整理）

食话食说

# 花间百味入生活

## 观赏之余可入膳入药

不少花卉兼具观赏与食用价值。花材实用多样，既可烹制入菜，又能入药调理。

### 芍药


芍药甘草汤泡饭

芍药在中药领域地位非凡，素有“十药九芍”的美誉。它花容绰约，花蕾初凝时打顶养根，培育出药性温和的根茎。芍药花可疏肝理气、活血化瘀，根部更是能疏肝止痛、活血调经，经典的芍药甘草汤，能有效缓解胃痛、胃痉挛，格外适合肠胃功能不佳的人群，是药食兼顾的养生好物。

### 百合


银耳百合红枣汤

长得像“蒜头”的百合，不仅好看，还好吃。

百合作为家喻户晓的食养花卉，地下鳞茎富含淀粉，是传承千年的药食之材。很多人熟知食用百合的滋养功效，却少见其惊艳花容。

百合食用后能对血压、血糖、体重调节起到三重益处。寻常百姓将它融入日常饮食，银耳百合红枣汤温润清甜，白果西芹炒百合清爽解腻，简单烹制便能收获健康与美味。

### 玉兰


玉兰花瓣茶

玉兰在早春凌寒绽放，花苞形似木笔，暗藏独特食养价值。

望春玉兰等品种的花蕾，是中药材辛夷，新鲜花瓣则是地道药膳食材。清代便有拖面油炸、蜜浸食用的古法，如今用玉兰花瓣泡茶、入菜，延续着古老的食用传统，让清冽花香化作舌尖绵长滋味。

### 荷花


炸荷花

荷花全身是宝，是夏日独有的食味珍宝。

荷花兼具清热解暑、清心凉血的功效，花瓣可制鲜花饼、熬煮荷花粥，裹上蛋清油炸后更是酥软芳香，成为夏日限定美味。

莲子煮粥，清甜滋补；荷叶可做荷叶饭，入药还能清热解毒、利水消肿，助力脂肪分解。从花到叶，全株都能被巧妙利用，尽显自然馈赠的丰厚。

### 桂花


梅酱桂花

“秋日限定”的桂花，以清冽香甜的气息，融入中国人的饮食日常。其香气甜而不腻、久闻不厌。

古法梅酱腌制桂花的技艺代代相传，经巧手处理后的桂花，封存三年依旧花香浓郁、色泽如初。从挑拣花蒂的细致工序，到温润醇厚的丹桂茶，桂花以淡淡香气，勾勒出中国人平淡生活里的诗意与温情。

这些可食用花卉，不仅是自然的馈赠，更承载着中国人顺应时节、药食同源的生活智慧。不妨循着花香，尝试花间美味，感受花与饮食相融的独特魅力。

（据三农头条）