



杨梅熟了! 快收下这份采摘攻略



杨梅采摘推荐果园:
京东果园、青甜杨梅园、紫薇山庄

6月除了杨梅外,还有酸甜的小番茄、清爽的水果黄瓜、甜蜜的水蜜桃、香脆的黄桃、多汁的葡萄……

六月果园采摘攻略

一号农场:小番茄、大番茄、水果黄瓜、网纹甜瓜

京东果园:水蜜桃、黄桃

超群果园:甜瓜、小番茄、葡萄

景美果园:水蜜桃、羊角蜜、葡萄

君缘农庄:桃子、西瓜、姑娘果

余记茶庄:黄桃、油桃

山蓬中天家庭农场:黄桃

赶快收好这份采摘攻略,抓住一整个夏天的果味美好,周末约上三五好友,摘杨梅果子去。

食用杨梅小贴士

1、杨梅在食用前最好先用淡盐水浸泡15分钟。可以降低杨梅的温性,还有助于去除果子中的虫子。

2、不可过量吃杨梅。杨梅性温,一次吃太多会对口腔造成刺激,从而出现上火症状。

3、胃病患者应少吃杨梅。杨梅含有大量的酸性物质,胃病患者胃溃疡要避免空腹吃杨梅,否则可能加重病情。

4、糖尿病患者不宜吃杨梅。杨梅含糖量很高,吃多了会引起血糖升高,不利于病情控制。

茅山宣

夏天正是吃杨梅的季节。一颗颗鲜红诱人的果实挂满枝头,空气中都弥漫着清甜的果香,金坛茅山各大果园里,杨梅已经成熟,进入了最佳采摘期。个大饱满,鲜嫩香甜,就等待着你来采摘。

杨梅素有“果中玛瑙”的美誉,具有生津解渴、消食和胃、收敛止泻等多种功效,苏东坡也曾盛赞杨梅“闽广荔枝、西凉葡萄,未若吴越杨梅”。成熟的杨梅深红微紫,个头大的有乒乓球大小,咬一口饱满又厚实的果肉,果肉纤维瞬间化做清甜的果汁,甜中带酸的滋味溢满口腔,沁人心脾,超满足!

杨梅采回家还可以做成各种消暑甜品:酸梅汤、杨梅酒、果酱果汁……香甜的汁水与果肉交织,丝丝缕缕的浓甜微酸在口中迸发,加上令人惊喜的爆汁感,真是极致的夏日享受。



逛游金坛旅居小憩推荐

仙姑十八房



仙姑十八房位于金坛茅山旅游度假区内的仙姑村,山路蜿蜒,兜兜转转,但终将与美好相遇。采用传统的中式建筑风格,青砖小瓦马头墙,竹栅花窗满绿植。仙姑诗情画意,尽显水墨风情。

花茶居



花茶居位于江苏省金坛茅山旅游度假区半边山下民宿村内,它的前身,是西域传奇花园茶舍。它的主人是知名户外探险旅行作家、国家级茶艺师钱毓。主营各种名优茶叶及新疆原生态特产,承办各类茶会及文艺沙龙。

花茶居门口四季常绿,周遭以半人高的木栅栏相围,木栅栏两边遍植花草树木,诸如凌霄、爬藤蔷薇、月季花、桂花树、金桔树、黄金络石、玫瑰、火百合等。晴天,阳光正好,它们从木栅栏和花木的间隙斜斜投过来,地面光影斑驳,暖意升

腾。时间流逝,光影律动。

一杯茶热气袅袅,偶有花香飘来;间或的鸟鸣、古琴音……站在花茶居的门前,恍惚间,有一种林中漫步之感,怡然自得。

茅山森林世界星球帐篷



茅山森林世界星球帐篷-茶田泡屋把轻奢Loft风的星级酒店搬进房间,简约舒适的主卧和儿童房,还有酷炫的电动天窗式穹顶,将画框外的山野美景及万亩茶田一览无遗。住在透明的泡泡屋里,宛如置身田野,白天身边花草触手可及,夜间360度无死角观星。

茅山森林世界野趣度假酒店



茅山森林世界野趣度假酒店栖身于绿谷间的山中别墅,配备私人庭院、露天泳池、棋牌室等休闲设施,空间开阔,可同时容纳3-5户家庭,大家庭度假轰趴、团体年会都能hold住,奢享野趣度假生活。
茅山宣



山中竹林

□ 王群

“宁可食无肉,不可居无竹”,东乡人不会有这般诗人的境界,也不会为附庸风雅真不想吃肉了,也不会说什么竹影横斜,咬定青山之类……都是实实在在的实用主义者,精细如竹篓、竹篮、竹榻、竹椅……粗陋如红苕棒、节节高、竹篱笆……不过,你要说他们不懂美,那又是大错特错了。他们会把山里的房子造在竹林边,也有特意栽竹子的。油榨头村前头几户人家屋后本来没有竹子,愣是看着人家把竹子栽活了棵,又渐渐壮大了林子。山里的景点、公共空间栽竹子就更常见了。竹子有好多品种,在这里栽种更会特意选择一些名贵而不常见的。盐湖城里有较多的金镶玉竹,尤其在三真祠西边的巷弄里。金镶玉竹杆色金黄,间碧绿色条纹,故名。连云港的云台山上许多野生的金镶玉竹,是特有品种,我就是在那里认识了金镶玉竹。金

牛洞有一片紫竹林,紫竹也是竹子里的名品,更因“紫竹林中观自在”,多了一些仙气。金牛洞的紫竹林生得并不显眼,一般不刻意找寻是见不到的,林子在顾况读书房的西侧,我是寻绿梅花偶然看见,不知道是哪位仙师植下,于是这里愈发显得清幽静谧,增添了几分灵气。紫竹林里还刻意安放了一块独石,是一个十分平整的小坛。不知道原来用意,我觉得在这块独石上抚琴、吹笛、茶艺都是很好的。东乡稍微上了年纪的人都会哼几句沪剧《罗汉钱》里的“燕燕做媒”,这是江南小调《紫竹调》的曲儿。紫竹林外沿的紫竹因为阳光照射缘故颜色有变化,色如黄鳝,因而叫做黄鳝竹。徐之博说,这是做箫的上品,不过要“九目十节”,很难得。我们在竹林边扒拉了一会,的确没有符合的,粗细还好,但节距大了些。

梅雨季节注意事项

芒种时节后,茅山地区即将进入一段闷热难耐的连续阴雨期,此时正值梅子发黄成熟,被称为“梅雨”,茅山人称之为“黄梅天”。茅山地区一般6月上旬到中旬入梅,7月上旬到中旬出梅,出梅后便“入伏”。不过茅山地区有俗谚“黄梅天,十八变”,即表示黄梅天会出现“早黄梅”(芒种前开始)、“迟黄梅”(6月下旬入梅)、“短黄梅”(雨季只有十几天)、“空黄梅”(天晴无雨)、“倒黄梅”(出梅后重新出现闷热潮湿雷雨天气)等。

那梅雨季节要注意什么呢?

1、避免外湿伤身。尽量少在潮湿的地方。如果条件允许,可使用抽湿机或在墙角放置干燥剂,保持室内湿度适中;阴雨天气时注意关闭门窗,等到天晴后及时打开门窗,保持空气流通,以祛除湿气;外出时携带雨具以防淋雨;出游时不要坐在阴冷

潮湿的地方。

2、注意劳逸结合。过度疲劳容易导致湿邪乘虚而入,因此,一定要合理安排作息时间。同时还要注意加强体育锻炼,适度的运动能增强体质,助消化,促进血液循环。

3、合理饮食。多吃一些健脾化湿的食物,如扁豆、薏仁、冬瓜等,切记不宜过食生冷、油腻的食物,以免助湿伤脾。

梅雨季节天气潮湿,湿气较重,会影响人的食欲和身心健康,合理安排自己的饮食,多运动,才能在阴湿多雨的梅雨季节有着好身体和好心情。
茅山宣

