

又是北上採摘宜趁早

「糯米糍」「妃子笑」「桂味」正宗「嶺南第一品」



粵港澳生活匯

廣東又到啖食荔枝的季節。由於荔枝離了樹很快就會改變口感，去荔枝園新鮮採摘，可謂是吃荔枝的另一種境界。目前，廣東及珠三角各地荔枝園已是規模化、商業化經營，港人北上荔枝園品最新鮮正宗的荔枝，還可遊當地風光、嚐當地美食，自有一番樂趣。

■香港文匯報記者 古寧 深圳報道

■廣東荔枝的採摘季到了。 資料圖片

從化——看300多年「荔枝王」

從化是全國荔枝生產基地之一，宋代蘇東坡寫下「日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人」的傳世詩句，散文作家楊朔的《荔枝蜜》也膾炙人口，令從化荔枝名揚天下。其中，「妃子笑」、「糯米糍」是從化荔枝的名優品種。從化目前有很多供遊客自由採摘的荔枝園，其中太平鎮、溫泉鎮、江浦街和良口鎮都有不少果園。此外，從化的農莊比較多，例如在城郊鎮城康村城康山莊以及灌村荔枝園，在這裡吃完還可買些帶走。

到從化吃荔枝，一定要去神崗木棉村看看300多年的「荔枝王」，種植於清朝康熙元年，距今300多年歷史，屬槐枝品種。樹冠就像一把巨傘籠罩在平地上，枝幹最長一根長達12米。樹圍達10米多，村民曾手牽手合圍樹身以測其大小，結果要8人才能抱攏。摘完荔枝後，在農莊裡還可品嚐新鮮樸實的荔枝農家菜，如荔枝菌、荔枝梳煲湯等。而嚐過荔枝後，還可以到碧水灣泡冰泉。



增城——品種多達52個

被稱為「荔枝之鄉」的增城，種植荔枝已達17萬畝，荔枝品種更達52個。目前各地荔枝節盛行，增城荔枝節始傳於明末。在增城，荔枝成熟期早與最遲的品種相隔4個月，達120多天。增城荔枝最先上市的地方就是竹園村，這裡種植「三月紅」有300多年的歷史。在竹園

村有一個四面被東江支流西福河環繞的荔枝島，在荔枝成熟的時節，紅色的荔枝讓小島充滿色彩，島上還有些古建築保存完好。

若想欣賞古村風情又想感受荔園風光，增城的小樓人家也是不錯選擇。在這裡，有一個以荔枝為主題的荔枝文化公園仙山荔枝園，佔地

■不少遊人直接去荔枝園採摘。 受訪者供圖



500畝，是可供遊客採摘荔枝的果園，園裡栽種了增城著名的荔枝品種「桂味」、「掛綠」、「糯米糍」等等。此外，吃過荔枝後，還可去增城白水寨，由於近段時間雨水豐足，白水仙瀑魅力更顯，可觀賞七仙女奇觀，飽覽瀑布貫穿奇峰、怪石、秀水的絕妙風景。

東莞——荔枝色香味俱全

東莞荔枝色、香、味俱全，被譽為「嶺南第一品」。早在明代，東莞茶山、石龍等地已出現了「千樹荔」的大規模荔枝園。東莞市農科中心綠色荔枝生產基地位於南城區綠色路農科中心果園內，這裡種植的荔枝品種多達10多個，「糯米糍」和「桂味」是主要品種。而松山湖主要種植品種有「桂味」、「糯米糍」和「妃子笑」等，每年荔枝成熟季節都吸引眾多遊客。位於寮步鎮佛靈湖森林公園內的寮步佛

靈湖優質荔枝生產基地，則以「糯米糍」、「桂味」、「妃子笑」等品種為主。

在寮步荔枝基地，摘完荔枝還可到佛靈湖郊野公園遊玩，園區四周群山環抱，水質清澈，青山綠水交相輝映。該公園內設有2萬平方米水上樂園，有沙灘、標準泳池、兒童泳池、跳水台等。另外還可以香市公園，這是以莞香文化為主題的城市休閒公園，能看到眾多嶺南民俗民風，香遠塔、藏香閣、中國沉香(莞香)藝術博物館等等，建築風格以仿古明清嶺南建築為主。

深圳——6月至7月最佳採摘期

深圳南山荔枝是廣東省著名荔枝品種，但今年南山的荔枝似乎情況不太好，迎來近20年產量最少的一年。業內人士預計總體產量僅為正常年份的三成左右。深圳荔枝的風向標——西麗果場的預判，南山荔枝兩大當家品牌「糯米糍」產量不足往年兩成，減產幅度為近年來罕見。而桂味也只有三成左右。早熟品種「妃子笑」，充其量也只有三成。而深圳最大荔枝果場西麗果場甚至稱，「糯米糍」掛果率不足兩成，「桂味」稍好，也僅在三成左右。

儘管荔枝上市期有所延後，目前深圳各果場也已開始採摘，預計「桂味」和「糯米糍」上市期在6月中旬至7月上旬左右。想到深圳品嚐荔枝的港人可要把握時間，因為畢竟產量大降。由於產量下降，各果園的採摘價格也有所提升，港人去之前要有心理預期。

除了西麗果場外，深圳還有大南山果園，園中八成以上品種為「桂味」和「糯米糍」。此外，還有羅湖區林果場、深圳市農科中心荔枝示範基地、深圳寶安山水田園、光明農場等等。

荔枝忌諱 不宜空肚吃

荔枝雖美味，但千萬不要空

肚吃荔枝，最好是在飯後半小時再食用。

荔枝中含有大量的天然葡萄糖，過量食用會使果糖在血液中充盈，肝臟來不及轉化為葡萄糖，造成機體內血糖降低。大量進食荔枝又很少吃飯的話，極容易引發突發性低血糖症，出現頭暈、口渴、噁心、出汗、肚子疼、心慌等現象，嚴重者會發生昏迷、抽搐、呼吸不規則、心律不齊等，這些症狀就是大量食用荔枝後產生的突發性低血糖，醫學上稱之為荔枝急性中毒，也稱「荔枝病」。

此外，開車時人體會消耗大量的熱量，而人體中的熱量主要來源於食物中的糖類。研究發現，司機在開車前或開車時食用荔枝過多，不但不能及時補充糖分，反而會增加發生交通意外的風險。

喝鹽水可防「虛火」

另外，吃荔枝也有一些講究，比如在吃荔枝前後適當喝點鹽水、涼茶或綠豆湯，可以預防「虛火」。具體做法是，把新鮮荔枝去皮浸入淡鹽水中，放入冰櫃裡冰後食用，不僅可以預防「虛火」，還具有醒脾消滯的功效。還有一點要注意，不能吃過量。成年人每天吃荔枝一般不要超過300克，兒童一次不要超過5枚。還有，那些對荔枝過敏的人、糖尿病患者及陰虛火旺者要禁食或慎食。



從化荔枝園

★自駕路線：廣州東站→林和西路→進入林樂路→林和中路→天河北路→天壽路→廣園快速路→廣園立交橋→華南快速幹線→京港澳高速→大廣高速→派街高速→白田崗橋→廣從北路→環市東路→河東南路→河東北路→新城東路→從化，再去各果園。

★乘車路線：港人從紅磡乘坐廣九直通車到廣州東站。從廣州火車站東站走約100米到廣州火車站總站坐廣州東站道到花都客運站公車，到二汽花都汽車客運站總站(秀全大道)後，轉乘花都汽車站到從化線公車，到從化客運站總站下。再轉去各果園。

增城荔枝園

★自駕路線1：廣州東站→林和中路→天河北路→天壽路→廣園快速路→建設西路→上遊街→新橋路→對海路→神山路→竹園村。

★自駕路線2：廣州東站→林和中路→天河北路→天壽路→廣園快速路→華南快速幹線→春崗立交橋→廣河高速→增派公路→朝陽北路→小樓人家。

★乘車路線1：港人從紅磡乘坐廣九直通車到廣州東站，在廣州東站地鐵站乘地鐵3號線到體育西路站，轉乘地鐵3號線到珠江新城站，再轉乘地鐵5號線到車陂南站，再轉乘地鐵4號線到黃村站，D口出站到黃村立交站乘坐廣增5線公車到仙村路口站，轉乘增城105路公車到仙園賓館站下，到竹園村。

★乘車路線2：港人從紅磡乘坐廣九直通車到廣州東站，在廣州東站地鐵站乘地鐵3號線到燕塘站，C口出站到燕塘企業站乘坐廣增17線公車到電力局站，轉乘增城107路公車到金谷園站，到小樓人家。

東莞荔枝園

★自駕路線：羅湖口岸→和平路→濱河大道→紅嶺南路→紅嶺中路→紅嶺北路→紅嶺路→清平高速→瀟海高速→清湖立交→珠三角環線高速→東部快速幹線→松山湖大道→八一路→鴻福東路→鴻福路→元美東路→東莞→再轉去各鎮果園。

★乘車路線：港人到羅湖口岸後，在羅湖地鐵站乘羅寶線到車公廟站轉乘地鐵11號線到松崗站，出站後到松崗派出所(臨時站)站乘坐B790路公車到松崗人民醫院路口站，轉乘長9路公車到長安車站，在轉乘842路公車到新錫邊站，轉乘36路公車到東莞市區，再轉乘車去各鎮果園。

廣州百老匯經典音樂劇《Q大道》中文版

時間：7月1日至2日 晚上8時至10時

地點：天河區廣州大道中1229號

唐·庫普曼與阿姆斯特丹巴洛克交響樂團音樂會

時間：7月3日 下午3時至5時30分

地點：廣州大劇院

2016第十八屆中國(廣州)國際建築裝飾博覽會

時間：2016年7月8日至10日

地點：中國進出口商品交易會展館

深圳歡樂谷畢業大「放價」

時間：6月9日至8月31日

門票：中小學生憑有本人照片的正規學生證(照片蓋有騎縫章或IC卡)，應屬中、高考畢業生憑本人中、高考准考證(包括外語、美術、體育、音樂等單科加考准考證)原件，購全價門票可享受

180元人民幣/張之優惠。門票需與本人學生證或准考證原件一同使用，每人限購一張、優惠門票當日有效。

2016第十六屆中國(深圳)國際品牌服裝服飾交易會

時間：7月7日至9日

地點：深圳會展中心

時事特搜

惠州雙月灣豪賓度假公寓酒店推客房優惠



惠州雙月灣豪賓度假公寓酒店現推酒店客房優惠活動，讀者可憑此印花在豪賓酒店網絡優惠價格基礎上每間再優惠50元人民幣，歡迎港人諮詢及預訂。

地址：廣東省惠東縣平海鎮萬科雙月灣豪賓度假酒店區1棟103-106

電話：+86 4000 752 114

