



大圣归来，刚好赶上吃桃子

来，蟠桃黄桃还是水蜜桃，随你挑咯！

本报记者 叶易

七八月，又到了吃桃子的季节。走进水果店，粉嫩嫩的水蜜桃和金灿灿的黄桃摆在醒目位置，拿在手上毛茸茸、沉甸甸的。

桃子的价格差异也大，市面上的桃子价格从两三元到二十多元不等。水果店内卖的桃子品种比较高端，价格贵一些，而超市内的桃子价格比较“亲民”一些，通常在十元以下。

蟠桃：大圣吃的“仙桃”，颜值不高尝的人少

参考价格：4.5元~25元

“天天灼灼花盈树，颗颗株株果压枝。果压枝头垂锦弹，花盈树上簇胭脂。”《西游记》中有这么一段对蟠桃的描述。蟠桃就是传说中的“仙桃”，连高能的齐天大圣都经不住蟠桃的诱惑，在蟠桃园里大吃特吃。

现实中，蟠桃的原产地在新疆，长得又扁又圆，像被压过一样，顶部还有个凹陷的小窝。小

记走访了温岭多个市场，始终都没找到蟠桃的身影。

泽国一家家庭农场倒是种了二三十亩的蟠桃，场里的负责人李先生说：“目前，温岭种蟠桃和卖蟠桃的都不多，市场竞争压力相对比较小。大的蟠桃能卖到10元一斤，一般大小的8元一斤，特别小的4.5元一斤。价格比其他桃子贵一些，主要是因为蟠桃的口味好，产量又

不高。蟠桃的硬度高，果肉细腻，香味浓厚。不过，没吃过蟠桃的人有很多，看它长得怪、价格高，就不愿尝尝了。其实，来我这儿吃过蟠桃的客人，回购的有很多。”

选桃贴士：好吃的蟠桃皮色有些泛白，红一些的甜一点，软一些的汁水多，表面毛多的更新鲜。



番薯藤梗汤米面 地道的温岭特色

本报讯（记者颜婷婷文/图）胃口不怎么开的夏天，番薯藤梗成了很多市民喜欢的下饭菜之一。春天里种下的番薯到了眼下这个时候，番薯藤梗最顶上一截梗、叶正最是鲜嫩，再过一段时间，口感就差了。若一大早就去逛北山菜场外的自产自销点，你会发现刚摘来的番薯藤梗碧绿生嫩，还带着点点水珠，品相上佳。

番薯藤梗外面裹着一层很有韧性的纤维薄膜，直接吃的话太韧，没有嚼头，所以做菜之前，要一条一条将这些薄膜撕掉，吃着才更加鲜嫩爽口。但撕这层薄膜很费时间，因此撕掉薄膜的番薯藤梗芯价格也要贵一些，每斤要8元左右，而未撕掉的，每斤只要5元。

在小记妈妈的印象中，他们那个年代的童年，不像现在的孩子有那么多的玩具，玩番薯藤梗成了童年的一大乐趣。“啪”一声折一根下来，左折一下，右折一下，脆脆的梗就一截截的，中间还有皮“藕断丝连”，像是长长一串“耳环”或是“项链”。

番薯藤梗含有维生素C、

钙、铁、磷等矿物元素，在香港被称为“蔬菜皇后”。尽管营养丰富，不过，听老一辈说，番薯藤梗以前不受待见，往往直接打包喂猪的，不过近几年，我们越来越讲究绿色蔬菜，番薯藤梗也是“咸鱼翻身”，成为越来越多人餐桌上的美味。

番薯藤梗可以清炒，也可以在里面加点肉丝，提升香味。但在我们温岭，大家更喜欢在番薯藤梗中加入一些米面。炒的时候最好用猪油，炒出来的味道真当好。小记妈妈还会在里面加点虾提升鲜味，这虾还有另一个作用，她说加点荤的，烧的时候番薯藤梗更容易嫩。

前天和同事老孙提起番薯藤梗，她说，南瓜藤也是可以炒着吃的，它的茎杆松脆且柔韧，只是南瓜藤上有毛，吃起来会有点毛毛的。

大家买番薯藤梗、南瓜藤的时候，都会带着叶子，很多人都纳闷，这叶子也能吃？

在不少美食帖子里有写道：嫩的南瓜藤叶、番薯藤梗叶可以留下，用手揉搓后和茎一起炒着吃，滋味也不错。

水蜜桃：本地水蜜桃今年价格不高

参考价格：3元~20元

“今年外地运进来的水蜜桃太多了，路边摊卖两三元一斤的都有，味道也还不错，我们的桃子价格卖不高。去年能卖七八元的桃，今年只能卖四五元。”李先生说。

不过，高端水蜜桃的价格仍然很坚挺。“水蜜桃中最受欢迎的是奉化水蜜桃和江苏阳山水

蜜桃。只要口味好，市民不会那么在乎价格，愿意买20多元一斤的高端客户也不少。”万寿路上一家水果店的工作人员小陈说，“本地的蜜露桃也蛮受欢迎，个头比水蜜桃小一些，果肉偏硬，口感也不错，每斤只需要三元。”

现在，温岭能吃到的水蜜桃

的品种相当丰富，除了极具口碑的奉化水蜜桃，还有北京、安徽、山东等地产的桃子。

选桃贴士：要看颜色，有红色斑点或红色条纹的桃比颜色白的桃好吃。挑选软硬要看个人喜好，软桃水份大，也会更甜一些，硬桃的味道更清爽。



黄桃：有些贵，吃不完可以做罐头

参考价格：10元~20元

记忆中对黄桃的印象应该就是黄桃罐头了，甜甜的微带点酸味，甜丝丝清凉凉的汤汁，想想就会美得冒泡。这几年，过去市面上不多见的黄桃，也开始普及了。可惜黄桃向来是比其他品种的桃子贵一点的，贵的黄桃价格达到了20元左右。

蜜桃，接下来，黄桃会集中上市，一直持续到8月中旬，这段时间也是吃黄桃的最佳时期。”三和超市负责水果进货的小胡介绍，超市里卖得最好的要数黄桃，一个月大约能卖出2000公斤。温岭种植黄桃的很少，这些黄桃多数是从嘉兴批发的山东桃和从路桥批发的安

徽桃。安徽桃的颜色偏青一些，山东桃的黄一些，价格相差不多，主要是因为运费上的差异。

选桃贴士：同品种的黄桃，黄一些的更成熟，甜度也更高。用手摸桃子的表面，如果感到桃子扎手，说明比较新鲜。



罐头（图片由土土提供）

因为黄桃多汁皮薄，所以很难存放，常温下保质期只有四五天。新鲜的桃子吃不完怎么办？快跟着网友“土土”学做DIY黄桃罐头吧。自制的罐头没有添加剂，甚至可以比买来的更好吃哦！

- 1.黄桃用干粉或盐洗净，控干水份再去皮。
- 2.准备一大盆盐水，把切好的黄桃肉浸泡5分钟。
- 3.捞起桃肉，放入不锈钢锅里，水和果肉齐平或高出一点，按自己的口味加入冰糖，大火烧开，再小火烧15分钟。用筷子夹一下，别太软就行。
- 4.装到耐高温的玻璃瓶里，瓶子要用开水煮过再控干水份。等凉了，冷藏一晚再吃，味道更好。

PS：黄桃要选硬桃，软的煮了会很烂，影响口感。

一到夏天，黄秋葵的出镜率就高了 现在身价平民，一个月掉价约50%

本报讯（记者颜婷婷）长得像青椒，比青椒更棱角分明，还有一层细细的绒毛，切开来，里面黏黏滑滑的，和切山药的感觉差不多，它就是黄秋葵。一到夏天，黄秋葵的出镜率就高了，不论是在微信朋友圈，还是酒店宴会都能看到它的身影。一个月前刚上市时，每斤价格要近十元，现在则恢复成了平民价格，每斤只要四五元。

在小记的印象中，黄秋葵是这两年才火起来的，而火的原因和它被赋予的神奇效果有关，据说它能降血糖能防癌，据说它还能壮阳，被称为植物界的“伟哥”。

但现在，也出现了一种反面声音，称黄秋葵并没有过“菜”之处。有专家称，黄秋葵含有低聚糖和多糖，每100克黄秋葵含糖6.2克。低聚糖能促进肠道有益菌群增加，可以调节肠胃功能。但从含糖量上看，和其他富含纤维素的蔬菜没多大差别。黄秋葵和普通绿叶蔬菜一样，适合糖尿

病人吃，但“有降血糖作用”则无从说起。

记者采访了多位医生，他们都表示无论是降血糖防癌，还是壮阳，目前都没有临床依据。

小记还听到一种说法，没有生育过的女子不能吃黄秋葵，因为它是凉性的，可能导致不育。市第一人民医院的医生表示，黄秋葵与不育并没有直接的联系。

挑选黄秋葵时也有妙招哦，要挑选长度在10厘米左右的，这样大小的果实各项指标较好，太小太嫩的没有营养物质积累，太长的就老了，口感不好。黄秋葵在较高的温度下，由于呼吸作用相当快速，容易腐败。最好储存于7℃~10℃的环境中，约有10天的储存期。

另外，黄秋葵花也是宝哦。取三朵花，用不超过90℃的开水冲泡，口感滑滑的、黏黏的、淡淡的，可以多次泡饮，对口舌生疮、喉咙发炎有一定的好处。

体彩“排列3”现豹子号？彩民擒获260注大奖

7月18日，体彩“排列3”第15192期开出豹子号“666”，这组吉祥的号码给温岭的彩民带来了27万多元的奖金。

据台州体彩中心的工作人员介绍，260注“排列3”直选全部是一人所中，分别是在5个体彩销售网点购买，其中购买最多的一个体彩销售网点是100注，但是在不同的时间段购买，彩民遍地开花的购彩可猜测出“他对

这组666的号码充满了信心，走到哪里看到体彩店都想购买这组号码”。

根据其中一位销售员回忆，当时在店里，也有人质疑他选豹子号这一做法，说比较冒险，因为豹子号比较难中，但他却自信满满，根据观察近期的“排列3”走势觉得这组号码呼之欲出，所以看到体彩销售网点就想倍投。

（吴丹琴）

链接

怎样存放桃子？

想延长储存时间，先不要用水清洗。如果桃子接触水了，要先擦干，再放在冰箱保鲜层内保存。但是，桃子中的糖分在30℃时比较丰富，温度过低可能造成糖分变少，所以如果想要吃甜桃的话，最好放在常温下。

肠胃功能差的要少吃

市中医院营养师王敏惠建议，老人和胃肠功能太弱的病人不能多吃桃，因为桃比较滑，容易引起腹泻，一天吃一个就差不多了。而婴幼儿肠胃透折能力差，也应该少吃，一周岁以上的宝宝可以吃几勺桃汁补充营养。

一碰那毛茸茸的桃子，就成了小红人

桃子上市后，不少市民因桃毛过敏来市一院就诊，皮肤科副主任医师林世庄说，轻微的桃毛过敏不必过分担心，清洗后情况就会有所好转。但是桃毛过敏也有严重的情况，比如接触桃毛后皮肤发痒发红，嘴边、脖子上出现红斑，之后可能会扩展到全身，这样的状况如果超过两天就该到医院诊治。

温岭唯一一份时尚生活服务类周刊
浙报集团、温岭日报荣誉出品

温岭一周

栏目内容：
时尚、美容、旅行、汽车、房产、金融、教育、健康、法律、美食、旅游、摄影等栏目。

发行量：
每周二发行，发行量2万份，每周阅读10万人次，覆盖全省主要城市。

编辑部成员：
总编辑：陈小平，副编辑：周玲芳、王淑娟、朱华平、刘芳、徐国良、叶永强、邵建伟。

广告热线/0576-86144088
读者热线/0576-86144115

「吃货」懒人厨具
「时尚」夏天就要穿小礼服
「萌宠」我是超级可爱小小羊
「摄影」爸爸也温柔
「生活」遗失的美好