



# 这一碗清凉，助你“桃”离夏日

通讯员 洪雨洁 记者 张瀚丹/文

现在虽不是桃花盛开的时节，但桃树的另一道美景却别有风味——雨后的桃树上，桃浆就像盛开的琥珀花，焕发出另外一种美丽，延续着桃树的价值。

在温岭丰富多彩的饮食文化中，有许多清凉美食，而大自然馈赠的桃浆以其独特的口感和丰富的营养价值，成为众多食客心中的佳肴。

竹里绿丝挑网车，  
青蝉独噪日光斜。  
桃胶迎夏香琥珀，  
自课越侬能种瓜。

——李贺《南园十三首·其三》

桃浆又被称为桃胶，是桃树自然分泌的一种树脂。分泌桃浆的过程并非偶然，而是桃树自身的一种生理反应：当桃树受到外力损伤或自然裂口后，就会分泌出树脂，经过时间的沉淀和凝结，形成一种半透明、琥珀色的胶状物质。当阳光炽热，桃树为了自我保护和修复，分泌出的树脂量相对较多。这种树脂的成分与阿拉伯树胶相似，富含丰富的天然物质。桃浆的形成神奇又自然，它是桃树与大自然相互作用的产物。

桃浆的颜色呈多样化，它可以是浅黄色，宛如清晨第一缕阳光洒在大地上的柔和色彩；也可以是红棕色，如同深秋枫叶飘落时的深沉色调；还可能是黄褐色，恰似土地的质朴色泽；抑或是白色半透明，犹如纯净的水晶，晶莹剔透。

食用桃浆的历史，可以追溯到唐代。据《新修本草》记载，随着中医药学的发展，人们发现了桃浆的食用价值和药用价值。《本经逢原》中记载：“桃树上胶，最通津液，能治血淋，石淋。痘疮黑陷必胜膏用之。”到了宋代，桃浆的食用逐渐普及，不仅作为药材使用，还开始出现在餐桌上，成为一道珍贵的佳肴。明清时期，随着商品经济的发展和饮食文化的繁荣，桃浆的食用更加普遍，不仅被用来制作甜品、饮品，还衍生出多种烹饪方法，深受人们喜爱。而在当今科技飞速发展的时代，桃浆的药用价值正在慢慢淡化，但食用桃浆这一习俗被完整地保留了下来。

桃浆富含半乳糖、鼠李糖、α-葡萄糖醛酸等多种营养成分，还含有丰富的植物胶原蛋白，这是保持皮肤弹性和光泽的重要物质。这些成分共同赋予了桃胶丰富的营养价值，使得它在日常饮食和养生保健中备受青睐。不仅如此，桃浆性微寒，能生津液，补充人体所需水分，可以起到止渴的效果。天气炎热时，来上一杯冰凉的桃浆饮品，不仅能解暑降温，更能滋润身心。同时，桃浆能够促进血液循环，增强新陈代谢。桃浆中还富含单糖，它被人体吸收后能转化成不饱和脂肪酸，加快体内脂肪酸代谢，并能抑制脂肪向糖类的转化，从而起到预防高血糖的作用。

不过，并非所有人都适合食用桃浆，食用时应避免过量摄入导致消化不良等问题。存在特殊健康状况的人群，应在医生或营养师的指导下谨慎食用。由于桃浆性微寒，且含有大量酸性物质，胃寒或肠胃功能不佳者食用后会增加胃部的酸性，影响胃部对营养物质的吸收，加重不适症状；孕妇与婴幼儿同样不宜食用。

作为一种传统小吃，桃浆以其独特的魅力吸引着众多食客。它的制作方法十分简单，其丰富的营养价值，让人们在享受美食的同时，也为身体注入健康能量。

在温岭，家家户户都有煮制桃浆的“独家秘方”。天然桃浆煮好后，加入秘制的水果蔬菜丁和少许蜂蜜，再滴入几滴自制的薄荷水，吃起来清凉无比。如果放入冰箱冷藏一下，会更加冰爽美味。

温岭人对于美食的探索与创造从未停歇。在桃浆的纯粹之美上，人们巧妙地将鸽子蛋的细腻与桃浆的温润相融合，于是，“鸽子蛋炖桃浆”这一创新佳肴应运而生。

在桃浆中加入鸽子蛋，能使桃浆这一“饮品”变成精致的“滋补汤品”。其做法更为精致复杂：在泡发一整天后，桃浆变得晶莹剔透，这是它去除杂质的信号；放入小锅，加水开大火煮，并加入冰糖搅拌；煮开后改成小火，加入鸽子蛋，并停止搅动；煮制3~5分钟。待鸽子蛋的蛋清呈现半凝固状态，便煮制成功了。

虽然是桃树自然分泌的树脂，但户外景观园林中的桃浆不可采摘食用。因为园林部门会定期对公共绿地的桃树进行病虫害处理，暴露在自然环境中的桃浆会不可避免地沾有污染物。若没有经过专业的干燥和加工，一段时间后桃浆会产生霉变，肉眼难以分辨，同时细菌残留会超标。想要品尝到美味的桃浆，需从正规商家处购买。

置身于温岭这片充满活力的土地，可以轻松邂逅纯正的桃浆。桃浆在温岭不仅仅是一种食物，还是一条情感的纽带，连接着过去与现在，成为每一位远离故土求学或奋斗的温岭人心头那份挥之不去的乡愁与记忆。无论是穿梭于熙熙攘攘的市集，还是漫步于幽静深邃的小巷，桃浆的芬芳总能于不经意间触动心弦，因为它已深深根植于温岭人的日常生活之中。它不仅是味觉的享受，更是情感与记忆的载体，传递着这座城市独有的文化韵味与美食风情。

何不动手煮制一碗满载心意的桃浆，让丝丝清凉与甘甜在舌尖缓缓绽放，体验那份属于温岭的纯粹与美好？

（请本版图片作者尽快联系我们，方便发放稿费）

橙风 岭上甄选

5月25日正式上市

New!  
来罐  
高橙汁



吃火锅、聚烧烤

更配  
更过瘾!!



经销电话：0576/89665372 13758638852  
浙江城之南科技有限公司 温岭传媒发展有限公司 联合出品



扫码购买

