

地产水蜜桃已上市 快来挑战神仙吃法!

桃之夭夭，灼灼其华。无锡水蜜桃的早桃，在六月中旬如期而至，饱满圆润、扎实浑厚、桃香满溢……那么优秀的无锡地产水蜜桃早桃，你吃上了吗？



● 阳山水蜜桃:上市晚于去年6天

无锡阳山千年前是座火山，几千年前火山不断喷发，一次次火山喷发，给火山周围的田地覆盖上了不到20厘米的火山灰，它含有多重矿物质。曾有专家拿土壤去做土质检测，阳山周围的土质含有丰富的硒、锌、种出来的桃子就是比其他地方的甜。阳山水蜜桃已有近七十年的栽培历史，有“水做的骨肉”美誉，水分足又甜。因此获得绿色食品、中国名牌农产品、农产品地理标志等荣誉。

在无锡阳山万亩桃园里，早桃品种“雨花露”、“朝阳”、“日川”已陆

续上市。同一品种的桃子上市晚于去年6天，果园中的水蜜桃在枝头招展，四周皆是浓郁的水蜜桃香气。撕开桃皮，来不及洗就啃了上去，一口、两口、三口……口感偏脆，汁水丰盈，好吃到停不下来。

阳山水蜜桃种植高级农艺师赵逸人表示，今年5月雨水少，病害少，桃品质自然就好，单从今年给水蜜桃套袋数量来看，就比去年增加了2到3成。在甜度上，大部分桃子目前已经很甜了，一棵树上的桃子生长的位置不同、口感会有些许差别。

● 顾山水蜜桃:今年早桃吃口更甜

顾山水蜜桃获江苏省无公害农产品产地认证，品种主要有白凤、朝晖、湖景等。“雨花露”、“京红”等早桃品种已上市亮相。前阶段的气候非常适合桃树生长，早桃的上市时间因此比去年稍有提前。持续的晴好天气有利于桃子的成熟和糖分的积累，今年的早桃吃口要比去年甜几分。

金顾山水蜜桃基地中，一眼望去密密麻麻的

套袋，一个纸袋中藏有一枚桃子。抢先成熟的早桃面如新月般皎洁，表皮尚挂着绒毛，虽然个头不大，香味和甜味都非常饱满。

一年只得一相逢，一期只得两月相会。无锡的水蜜桃季已正式拉开帷幕，六月的“雨花露”、“朝阳”，七月的“白凤”，八月的“湖景”，每一个水蜜桃品种都是不一样的夏日风情。

● 神仙吃法知多少?

水蜜桃除了直接上手大口咬着吃，其实还有很多有意思的吃法。

水蜜桃茶

材料:红茶茶包1包,水蜜桃3个,柠檬半个,蜂蜜1大匙。

做法:1、先将水蜜桃切片。2、将水蜜桃放入锅中,加入开水煮沸。3、加入新鲜压榨的柠檬汁及蜂蜜。4、加入红茶1包并充分搅拌均匀,直至茶包不再渗出茶色时熄火即成。

水蜜桃酸奶

材料:水蜜桃1只,原味优酸乳250ml,白砂糖20g,冰块10g。

做法:1、水蜜桃洗净去皮,切成小块,放入搅拌机内。2、接着注入250ml优酸乳、20g砂糖、10g冰块,中速搅打10秒钟即可。

水蜜桃冰茶

材料:滚开水1杯,茶袋1个,苏打水(柑橘口味)80克,水蜜桃(切片)。

做法:1、制作水蜜桃冰块:将水蜜桃切片捣成泥状,加入一茶匙柠檬汁搅匀,再倒入制冰盒冰冻成冰块。2、取一杯滚水,放入茶袋,冲出茶水。3、取出茶袋将茶水放凉后冷藏,饮用时加入苏打水及水蜜桃冰块即可饮用。

水蜜桃沙拉

材料:水蜜桃2个、番茄1个、杏仁适量、蜂蜜1大勺、酸奶适量、香草适量。

做法:1、水蜜桃、西红柿切半月片,加入香草略拌一下。2、加一大勺蜂蜜略拌一下即可装盘,将杏仁压碎,放在沙拉上,再淋上酸奶即可。

水蜜桃果酱

材料:水蜜桃600克、麦芽糖150克、细砂糖90克、柠檬1个、水100cc、香橙酒80cc。

做法:1、柠檬洗净榨出果汁备用;水蜜桃去皮去核后切成丁状备用。2、将水蜜桃丁放进耐酸的锅中,加入水及柠檬汁用中火煮开。3、转成小火并加入麦芽糖继续熬煮,熬煮时

必须用木勺不停地搅拌。4、待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖,继续拌煮10分钟后加入香橙酒,再煮至酱汁呈浓稠状即可。

水蜜桃奶昔

材料:牛奶200毫升、水蜜桃2个、鸡蛋白1个、白砂糖适量。

做法:1、水蜜桃洗净去皮,切成两半。2、准备一杯鲜奶,将桃肉全部切成块,把水蜜桃、白砂糖、放入搅拌杯中,搅拌成泥。3、蛋白一个,用打蛋器顺时针打20分钟即可打成湿性发泡,蛋白开始有光泽,呈柔软绸缎状。4、把打发的蛋白和水蜜桃奶泥搅拌在一起,形成顺滑的奶昔状。5、冰箱里冷藏半小时,即可食。

水蜜桃布丁

材料:水蜜桃2片、全蛋4个、蛋黄2个、300克、细砂糖60克、糖粉适量。

做法:1、水蜜桃先用汤匙等器具压碎,再用滤网过筛一次备用。2、将全蛋和蛋黄先打散,加入鲜奶与细砂糖用小火加热,煮至细砂糖溶解即可熄火,随即过筛二次备用。3、将做法1的水蜜桃与做法2的布丁液拌匀,就可倒入模型中,烤盘加水隔水蒸烤,入烤箱上火0℃下火170℃,烤约40分钟即可。4、待烤好的布丁冷却后,表面装饰些水蜜桃并撒上适量糖粉即可完成。

水蜜桃苹果汁

材料:水蜜桃罐头150克,苹果150克,柠檬汁。

做法:1、水蜜桃切小块;苹果洗净,削皮去核,切块。2、水蜜桃与苹果同放入榨汁机中榨出果汁,再加入柠檬汁,搅匀即可。

水蜜桃雪泡

材料:水蜜桃(罐头)150克,浓缩水蜜桃汁30毫升,蜂蜜35毫升,冰块1杯,白汽水

30毫升。

做法:1、将水蜜桃块放入果汁机中。2、将浓缩果汁、蜂蜜倒入果汁机中,加入碎冰搅拌均匀倒入杯中。3、将白汽水倒入杯中,加以装饰即可。

水蜜桃汁

材料:水蜜桃1/3个。

做法:1、水蜜桃用清水洗净。2、去皮,以果汁机打汁即可。3、4-9个月大婴儿,每次喂食1-2小匙。4、10-12个月大婴儿,每次喂食2-4小匙。

提示:水果从采摘下来维生素即开始流失,在经过长途运送的过程中维生素C的含量会更水,所以如果要补充维生素C,以本地水果强过进口水果。(天易)

