

■ 采摘之乐

“2017秋季采摘路线”这厢瞅了 来惠济采秋果、赏秋景吧!

本报讯 近日,由郑州市农业农村工作委员会主办的2017年郑州休闲农业“走进乡村 寻梦田园”秋季采摘线路推介会、“第二届中国郑州·葡萄节”分别在惠济区黄河春天·“十方缘活葡萄”生态园、黄河富景生态园举行。记者 蔺洋 通讯员 张花荣 文/图



男女老少齐品尝

葡萄诱人,三园竞美

夏末秋初,惠济区“十方缘活葡萄”渐次成熟。葡萄不仅味美可口,而且营养价值很高。葡萄皮中的白藜芦醇能帮助人体降低血脂,增强免疫力。在近几年的郑州葡萄节评比中,“十方缘活葡萄”均获得金奖。该园区在今年的葡萄节期间,还将组织“泼水节”“摄影展”“葡萄娃评选”“美食节”等系列活动。

8月10日,在“第二届中国郑州·葡萄节”启动仪式上,富景生态园董事长连万生致欢迎词,市农技中心休闲办主任朱桂霞推介了秋季精品线路,市农技中心副主任王宏亮宣读了“郑州

休闲农业第二届摄影大赛”赛程。随后嘉宾给县(市、区)农委和企业代表发放了“秋季采摘地图”“采摘优惠卡”“美食优惠卡”及“第二届摄影大赛海报”等资料。

活动当天,黄河富景生态园组织了休闲农事体验、葡萄大赛、葡萄搬运工比赛、“稻草人艺术节”等趣味活动,推出了免门票、葡萄八折购买等优惠活动。

另外,有葡萄、地瓜、茄子等果蔬的黄河逸园也是秋季采摘的好去处,该园还有令人叹为观止的各类盆景。

惠济葡萄、蔬果采摘路线

1.惠济区十方缘生态园“紫玉乳圆秋结穗,水晶珠莹露凝浆。”听着音乐佛语长大的“活”葡萄,一尝就能让你美味难忘。

地址:北四环与东四环交叉口一向东两公里一鸿苑路向北一沿黄河大堤向西两公里。

2.富景生态园 有纯正的夏黑葡萄,有独特的台湾美食;到自然界体验

田园风情,品尝甜美葡萄,别有风味。

地址:中州大道向北到北四环立交桥,向东5公里,至凌庄路口左转5公里。

3.黄河逸园 不仅能体验葡萄、地瓜、茄子等果蔬采摘的乐趣,还能品味满园的盆景文化,享受一园的生机盎然。

地址:天河路与黄河大堤交叉口(十八门闸向北800米)。

■ 游赏之乐

“丰乐芽菜”生产基地探秘

河南绿色中原现代农业集团有限公司是国家级农业产业化龙头企业,于2008年建成并投产,从最初每天日产两吨到如今日产300多吨,客户由最初几家到现在发展到600多家,“丰乐芽菜”开始进入千家万户,绿色中原也成为知名的芽菜生产供应商,是郑州市政府的菜篮子工程项目。记者 蔺洋 通讯员 张花荣 文/图

芽菜不简单

本以为一个芽菜生产基地没什么玄机,但真正来到这里就会发现,像是进入了一个秘密基地,透过一个个玻璃窗,看到一间间恒温房中正在努力出芽或已生机勃勃挤在孵化桶中的芽菜,突然就找到了站在新生儿室玻璃窗外的感觉。这里一桶桶的芽菜从精选的豆子华丽变身,都要经过足足的呵护照顾:400米深层天然地下水喷

淋、电脑自动控温控湿培养、清洗、冷却保鲜、包装等工序,使之成为人们餐桌上绿色健康的美味菜肴。

不要以为芽菜仅是绿豆芽、黄豆芽那么简单,这里的芽菜有很多品种,小银芽、黑豆苗、小金豆、香椿芽、豌豆苗……就连花生在这里也可以变身升级成高营养的“长寿芽”,快跟我一起去瞧瞧这些小东西吧。

花生芽

花生芽是一种食疗兼备的食品,它不但能够生吃,而且营养还特别丰富,花生芽的能量,蛋白质和粗脂肪含量居各种蔬菜之首,并富含维生素、钾、钙、铁、锌等矿物质及人体所需的各种氨基酸和微量元素,被誉为“万寿果芽”,也叫长寿芽。

花生芽的白藜芦醇含量比花生要高100倍,比葡萄酒中的白藜芦醇含量高几十甚至上百倍,保健价值极高。

花生芽还可以使花生中的蛋白质水解为氨基酸,易于人体吸收;油脂被转化为热量,脂肪含量大大降低,害怕肥胖的人建议长期使用,它提高了各种人体必需的微量元素利用率。花生芽吃法多样,热炒、凉拌、泡菜、涮火锅,都很美味,也可根据各人喜好搭配食用。

绿豆芽

“丰乐芽菜”小绿豆芽其外观短小、口感嫩脆、极富营养价值。直接把绿豆尖拿开水焯一下,用芝麻酱凉拌,其味

道鲜美,非常适合老人和儿童食用。

绿豆在发芽的过程中,维生素C会增加很多,所以绿豆芽的营养价值比绿豆更大。

关于绿豆芽,中医有云:绿豆芽味甘、性寒,入胃经;有清热解毒、醒酒利尿的功效。

黑豆苗

“丰乐芽菜”黑豆苗豆瓣肥硕晶亮,口感清爽脆嫩,尤其是那种去掉了尘土气息的水嫩清香十分诱人,用来爆炒或凉拌都很开胃。用黑豆苗和蘑菇、木耳做汤,加入一点胡椒粉,味道微辣鲜美,是健胃益脾的美味佳肴。

黑豆苗含有丰富的蛋白质及碳水化合物,富含铁、钙、磷及胡萝卜素,其性微凉味甘,有益于活血利尿、清热消肿、补肝明目。在夏季,尤其是气候湿热、易上火的广东,称得上养生佳肴。此外,黑豆苗单位热量很低,每100克含有的脂肪量不到1克,做一碟凉拌黑豆苗,可以当作晚上的减肥餐,美味又营养。



全自动豆芽淋水培育系统