

水嫩嫩 冰清清

上海蜜梨登场

文 / 胡国良

知了声声叫,酷热真难挡。好在还有清甜的小水果可解暑。这不,水蜜桃还未落市,上海蜜梨登场了,水嫩嫩,冰清清,正好拿来消暑。

吃正宗的上海蜜梨,还得去浦东老港滨海“世外桃源”,首批蜜梨品种——翠冠梨成熟采摘了,你可抢先去尝鲜。



百果之宗
别有风味

据介绍,上海蜜梨富含维生素、游离酸、果胶质蛋白质、钙、铁、磷等元素,有生津、止咳、润肺、顺气、美容等功效;成熟期自7月中旬起至9月上旬止。

“世外桃源”的梨林,青澄澄的蜜梨挂满了枝头,空气里有股梨香。你可以参加采摘游活动,钻进梨林采摘。刚摘下的梨,擦一擦就可吃,咔嚓一口,满嘴汁水,清甜爽口,几个下肚,暑气顿消。梨农说,蜜梨含有85%的水分,酸甜适口,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。吃梨最好连皮带籽,细嚼慢咽吞下肚,虽然皮和籽有点涩,但这两者具有镇静、养血的功效,对身体好。

盛夏吃梨
胜过吃药

民间素有“盛夏吃梨、胜过吃

药”的说法,这主要在于梨具有润肺清心、止咳化痰的特殊功效。梨子成熟需要大量的日照,能有效吸收阳光中的射线,美国生物科学家曼德斯·劳步斯经过研究认为,梨的防辐射作用大于仙人掌和芦荟,而且比起刺手的仙人掌,梨性味甘酸而平、无毒,不但生津止渴,还具有益脾止泻的功效。吃较多梨的人远比不吃或少吃梨的人感冒几率要低。所以,有科学家和医师把梨称为“全方位的健康水果”。

可不,梨除了有养阴清热的效用,还可利尿通便,醒酒解毒;煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎;梨木细致,软硬适度,是雕刻印章和高级家具的原料。

抓紧时机
品尝鲜桃

要提醒游客的是,现在是水蜜桃顶好吃的时候,“大团蜜露”“湖景蜜露”“新风蜜露”等名品都到了最佳成熟期,合着口水一同融化,蜜汁四溅,唇齿翕动之间便尝到了四季交织的味道。而且,过了这段时期,你要想吃鲜桃,那要等到明年夏季了。爱桃的食客,抓紧时机下手,不要错过一年一度的“舌”尖体验。

走出果林,闲坐桃花河畔的亭台楼阁,荫头里听听虫鸣,夏季的农村,别有一番风致。

小贴士

公交:轨交16号线惠南站出口,转乘两滨专线,到滨海旅游度假区,有专车免费接送至景区。

自驾车:浦东国际机场方向转G1501东海大桥方向-拱极路出口-拱极路向东行驶右转至两港公路-通源西路出口左转-至通源东路-左转至玉兰路即达。卫星导航可点滨海世外桃源或通源东路。

门票:成人,130元/人(包括午餐、品尝西瓜、5斤鲜桃或一盒上海蜜梨);学生,65元/人(包括午餐、品尝西瓜)。

电话:58058125,有问题可咨询。



随着《爸爸去哪儿》《爸爸回来了》等节目的热播,亲子活动遍地开花,吸引了不少年轻的爸妈。宝山区的一些景点也别出心裁地推出了一系列的亲子活动,希望能让年轻爸妈带着孩子一同参与,给儿女们营造一个丰富多彩又有意义的暑假。

奇趣无穷
夜宿博物馆

地点:上海玻璃博物馆

有没有想过在博物馆守夜,和埃及法老打牌,和罗斯福推心置腹,再骑着霸王龙和猴子们斗智斗勇?哈,想必你一定是《博物馆惊魂夜》看多了。虽然电影中的精彩画面不可能在现实生活中呈现,但夜宿博物馆这样难得一遇的经历一定也会给你的暑假添上靓丽的一笔。

看一出精彩华丽的热玻璃表演,再自己动手DIY一个彩色玻璃物件,还可以在博物馆里看电影、玩游戏;夜深了,钻进自己搭的帐篷里,在玻璃艺术品的流光溢彩中入眠。8月30日,上海玻璃博物馆将举办“灵动玻璃来相伴,孩子夜宿博物馆”的活动,邀请家长带着孩子一同来参与。平时,每逢周二周三,博物馆里也推出玻璃艺术夏令营,给孩子一个与玻璃艺术亲密接触的机会。

小贴士

地址:上海市长江西路685号

时间:2014年8月30日

票价:880元(一位大人带一位小孩)



交通:849、159、95、726、728、552区间、轨道交通1号线、3号线、博物馆短驳车(周六、周日及节假日);自驾车:南北高架南向北方方向共江路口下,向前至长江西路右转,过江杨南路不远即到,在马路左侧;或逸仙路高架自南向北方向长江路口下,沿长江西路一直过长江南路不远即到,在马路右侧。

咨询电话:021-66181970

暑假跟着爸爸去哪儿?

亲子之旅,清凉之夏 (下)

文 / 小美

夏夜纳凉
看露天电影

地点:宝山滨江公园和友谊公园

还记得小时候看露天电影的时光吗?嚼着冰棍,摇着扇子,拖着自家的小板凳端坐在大屏幕前,当机器转动起来,当幕布上画面动起来,觉得又新奇又好玩。当我们渐渐长大,家家户户都有了影碟机之后,露天电影似乎也慢慢淡出了我们的生活。这个夏天,看露天电影的日子又回来了。自7月1日起至9月底的周五,宝山滨江公园和友谊公园这两大公园将免费放映13场电影(宝山滨江公园6场,友谊公园7场,具体放映计划请以公园公告为准)。找个周末,带上孩子,一同去重温一下往昔的温暖回忆吧。

小贴士

宝山滨江公园

地址:临江公园以东,长江以西,漠河路以南,密山路以北

公交车:116路、813路等

友谊公园

地址:宝林路555号

公交车:116路、728路、848路、849路、宝山8路等

淘金小镇、鱼疗温泉
胶东半岛四日游

夏日是玩海的季节,推荐一条胶东半岛四日游线路,除了享受大海沙滩外,你还可享受鱼疗温泉,在淘金小镇,穿越时空,体验传统习俗。

具体行程:

第一天:发车赴日照,金沙滩高尔夫俱乐部,每人可打15杆练习球;漫步沙滩,参观万平口旅游度假区和世界帆船比赛基地,然后到黄岛游览。

第二天:早餐后前往金沙滩海水浴场,享受“东南亚最大的海滨浴场”,水色透明,沙细如粉,踩在上面超爽。乘车穿越海平面以下83米的亚洲第一海底隧道,抵青岛栈桥,乘船游海,从海上观赏著名的八大关,体验“红瓦、绿树、碧海、蓝天”的独特城市风貌。去威海,入住被誉为“温泉中极品”的五星度假温泉度假村,尽情享受天然温泉的乐趣。

第三天:参观华夏城景区,看中国上下5000年历史;游中国跨度最大的“华夏第一牌楼”、世界独一无二的“三面圣水观音”、水上乐园、胶东最大寺庙“太平禅寺”,游威海最美的海滨公园——幸福门海滨公园,逛韩国商品城。赴“中国金都”——招远,游“淘金小镇”和“黄金博览苑”,走进小镇,仿佛经历一次时空穿越,这里有黄金文化、财神文化、市井文化、民俗文化,传统丰富,展示了当地独特的文化风俗。

第四天:早餐后小镇自由活动,参观民俗红色艺术馆,然后返程。

小贴士:此行含全程空调车、五星标准酒店、门票、赠送3天早餐,999元/人。设32181456服务热线,提醒游客,暑期出游请带好防暑降温用品和自带泳衣,除指定浴场外,不要自行去河、江、湖、海游泳,注意出行安全。

大陆

