

# 采桑葚、品枇杷、赏格桑花

## 周末去瓶窑鱼佬大农庄感受别样情怀吧

曹国伟 孙燕华

五月气候刚刚好,没有七八月的酷热,一件清凉衣物便可以轻装上阵,说走就走。在这样最好的时节,笔者来到了余杭瓶窑镇鱼佬大农庄,在这儿,吃农家饭,喝农庄自酿的美酒,采摘新鲜的桑葚,可以度过一个美好的周末。



详情咨询:扫描二维码关注“鱼佬大”微信公众号

### 游桑园,采桑葚

儿时记忆里,放学后和小伙伴一边玩闹一边随手摘了就吃的果子。如今依旧酸酸甜甜的,有少年时光的味道。当然,桑葚是好吃又有用的可爱的食物。每年初夏,桑葚呈红紫色时采收,晒干或略蒸后晒干备用。成熟的桑葚质油润,富有糖性,味微酸而甜,入食以个大、肉厚,紫红色,糖性足者为佳,故民间有“五月桑葚赛人参”之说。走进农庄百果园,一垄一垄“绿海”般桑树映入眼帘,不同品种的桑果沉甸甸地挂满枝头,有的红彤彤,有的紫盈盈,个个大个子。

“参差红紫熟方好,一缕清甜心底溶”。鱼佬大庄主俞老板用一句诗概括桑果园。他介绍说,除了原有的普通桑果,去年,他还引进了几个稀有新品种:白桑果(也叫白珍珠)颜色白里透亮,吃起来果汁饱满,不光甜,甜中还带着一股鲜味,而且汁水是白的,不用担心嘴唇、手指、衣服等被染色了;长12到16厘米的台湾长果桑,丝毫没有酸味,糖度20度以上;还有四季果桑,尝起来有些酸涩,汁水不是特别多,但据说有较高的药用价值,做桑果干浸酒蛮好。

### 品枇杷 赏格桑

除了桑葚,这个时节最红的水果就是枇杷了,鱼佬大农庄的30余亩枇杷也相继成熟,品种包括江苏东山枇杷、福建乌躬白、白梨枇杷及当地的白沙、红毛丫头等等。农庄内不但能够采摘水果,还可以钓鱼、骑马、烧烤、吃土家菜,鱼佬大的餐饮一直做得风生水起,俞老板对农家菜特有研究,而且价格实惠,四五个人吃个两三百元已经蛮不错了。农庄内有70多个包厢,可容纳1500人同时用餐,大小多媒体会议室各一个(分别容纳50、120人开会),棋牌室、KTV各10间、客房20间以及2000平米的婚宴大厅。值得一提的是,农庄还为孩子专门开辟一块小天地,儿童乐园里有小猫钓鱼、充气城堡可以玩耍,还有一辆有轨小火车可以坐。望眼可及处的100余亩格桑花也已盛开,大家可以趁周末之际可以携带您的家人或朋友到鱼佬大农采桑果、摘摘枇杷,置身于万亩花海之中,充分放飞自我。



### 交通指南:

自驾车从杭州西北面去鱼佬大,只要半小时车程(导航“鱼佬大生态农庄”即可);坐公交,从和睦新村坐313路,“樟树路”站下;采摘园内配有四轮休闲自行车任游客随意骑行。

### 科普小课堂

桑葚具有多重功能:它能增强我们的抵抗力。桑葚含有大量水分、糖类、多种维生素、胡萝卜素、人体必需微量元素等,能有效扩充人体血液容量,迅速补充营养促进造血功能,增强机体免疫力;桑葚含鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质,能帮助脂肪、蛋白质、淀粉消化吸收,健脾胃,增强肠蠕动;桑葚还能让我们头发变黑,因为它含有大量的乌发素;桑葚还有可能让我们的肾变好,因为桑葚与枸杞子或何首乌配用,对肾虚、须发早白、眼目昏花等有辅助治疗作用,贫血、慢性肝肾疾病者亦可常服桑葚或桑葚蜜;桑葚所含脂肪酸主要由亚油酸、硬脂酸、油酸组成,可抑制脂肪合成,分解脂肪,降低血脂,有助于软化血管;桑葚还可以辅助治疗神经衰弱、失眠、健忘、便秘等。

