岭南果飘香 采摘正当时

桑果、木瓜、无花果、圣女果、水果玉米……夏日到来，一大拨水果诱人来袭。也许大家早已耐不住嘴馋，想趁着“五一”假期出去采摘了。南海地处岭南，自然条件得天独厚，不同季节都有时令水果上市。趁着假日和家人朋友一起去踏青摘果，也不失为一个休闲放松的好选择。如今，南海及周边地区已有不少果田开放。采摘指南在此，最新鲜最好味，赶紧收好！

禾盛隆生态园

可摘无花果、番石榴、葡萄

位于南海丹灶的禾盛隆生态园，是集钓虾与摘果一体的农家乐。

走进生态园，放眼看去一片绿绿的无花果树。循着果香往前走，枝头上果实累累，红的、青的，一颗颗果实，好不诱人。熟透的无花果散发出甜蜜的味道，还有蜜蜂围绕着打转。老板介绍，这里的无花果都是自然成熟，以保存它最本真的鲜甜。挑选无花果时千万不要以貌取果，熟透的果子外表有一点点皱，甚至直接裂开，但就是这样的果子才是最甜。新鲜无花果洗净后可以直接食用，有着利咽、抗癌、降糖、健胃等功效。

排列整齐的果林里，若隐若现的无花果藏在大片的绿叶间，吸引不少吃货前来采摘。不时能看到游客兴高采烈采摘鲜果的身影。如今，除了无花果外，还有番石榴、水果玉米等可供采摘。到金秋9月，园内的葡萄成熟，玫瑰黑葡萄、香印葡萄都是园内的特色。冬季和春季也毫不逊色，草莓、桑葚、香瓜、小番茄、火龙果，百余亩果园里瓜果香飘全年。

除了摘果以外，游客还可以在这里尝试钓虾的乐趣。寻一方阴凉地，甩一根细杆，度过一个惬意的午后时光。

地址：佛山市南海区樵金北路上安村S113乔盛隆生态园

飘香草莓生态园

可摘木瓜、小番茄

“草莓已经过季了，现在可以摘木瓜。”果园的老板介绍，无花果、番茄仔等都是当季可采摘的水果。寻着果香往前走，郁郁葱葱的木瓜树上，木瓜已挂满树梢，一个接一个密密层层地堆在一起。整个果园硕果累累，没有成熟的木瓜青翠欲滴，成熟了的木瓜黄得诱人。摘下一个试试味，肉质细嫩、香浓鲜甜、汁水够足，十分解渴。

老板介绍，这里的木瓜是优良品种，采用现代先进的技术培育，果肉厚实、香气浓郁、营养丰富，它特有的醇素能清心润肺，滋润养颜。木瓜采摘下来除了可直接食用外，还可以用作炖汤、做甜品。比起冷藏、喷洒防腐剂、长途运输的水果来说，算是既安全又美味的果实了。

与大自然亲近，农家美食怎么可以缺席。摘完果后还可以尝尝果园内的农家菜色，无花果浸鸡清润益体，走地鸡肉质紧实，果汤清甜解腻，尝上一口就食欲大振；盐水蒸鲩鱼利用淡淡的咸味把鱼的鲜味衬托得更为突出，鱼肉细腻，入口即化，食过返寻味。

地址：佛山市南海区里水镇西线东路甘蕉商业广场南50米

■市民到果园摘桑果。

朝鸿生态果园

可摘桑果

“殷红莫问何因染，桑果铺成满地诗。”每年的3月至5月上旬正是桑果成熟的季节，数十亩桑果园、上千棵桑果树……绿油油的朝鸿生态果园内，沉甸甸、乌黑红亮的大桑果挂满枝头，看着让人直咽口水。很多游客人手一个小篮子，在茂密的桑林中畅游穿梭，边摘边吃，还不时用相机、手机记录下这个美好的瞬间。桑果含有大量花青素、葡萄糖、果糖、多种维生素及烟酸等成分，具有抗衰老、降血脂、防止血管硬化、防癌等显著功效，越来越受到广大游客追捧。

果园的负责人介绍，桑果采取有机土壤种植、雾化器捉虫，不使用任何农药，天然绿色环保，直接从树上摘下来就可以吃，采摘将持续到5月上旬，错过了就要等到明年3月了。到5月中下旬，园内的凤梨、西瓜等夏日瓜果将陆续成熟，供游客采摘。

地址：佛山市南海区狮山镇松岗石碣村环村路（泗安村对面）

侨鑫生态园

可摘青瓜

随着人们饮食观念的改变和种植技术的提高，“蔬”和“果”的界限也越来越模糊，蔬菜当水果生吃也成为一种时尚，如水果木瓜、水果青瓜、樱桃萝卜等。踏入5月，位于三水的侨鑫生态园内的水果青瓜迎来了采摘季，这里的青瓜与普通青瓜的不同之处在于，其植株属于雌性系，每个节间都有瓜，十分高产。水果青瓜生食凉拌最佳，咬下去嘎嘣脆，还具有清热止渴，解毒、美容等功效。此外，栗子南瓜也进入采摘期，经过园区的精心栽培，这些南瓜入口粉糯、口味香甜、风味独特。

侨鑫生态园是集岭南田园体验、休闲度假、原生态农家美食、高科技农业科普教育基地和户外拓展游乐于一体的全新生态旅游度假区。园内湖光山色、风景优美，设有珍稀奇特瓜果科普展示厅、珍稀植物园、盆景园、百草园、百果园、古树园等景区。园内分时段栽培特色瓜果蔬菜，实行无公害种植管理，一年四季都有时令特色果蔬，游客可以现采现摘。

地址：佛山市三水区乐平镇南边芦西公路旁

■市民到果园摘无花果。

和丰果木生态园

可摘嘉宝果、神秘果

和丰果木生态园坐落在高明皂幕山西麓的山脚下，漫步在生态园珍稀果木深处，满眼都是绿色植物，让人仿佛置身于世外桃源，感受着属于大自然的静谧。园里种植的果木种类数不胜数，但是最值得一提的是嘉宝果和神秘果。

紫黑色的嘉宝果外形和蓝莓相似，实际个头比蓝莓大出许多。成熟的果实密集地生长在树干上，没有绿叶相伴，样子颇为独特。在这里，你可以随手采摘一颗嘉宝果送入口中，紫黑色的果皮下是透明的果肉，果肉柔软多汁、风味特殊、气味芬芳。果农介绍，嘉宝果的第一轮采摘季在4月底已结束，但在一年中，它有多次成熟期，到了盛夏7月，街坊又可以到现场去品味这独特的果实。

神秘果也是园内的另一大特色，神秘果的果肉酸涩，但含有神秘果蛋白，吃了神秘果两小时内，接着吃其他酸味水果，会觉得这些水果不再是酸味，而变为甜味。7月份将迎来神秘果的最佳采摘期。

地址：沿高明大道转入杨西大道，再从皂幕山景区游客接待中心转入x492行驶约13公里到达

罗南生态园

可摘西瓜、小番茄、木瓜

周末出游，去罗南生态园摘果赏花也是不错的选择。数十亩的水果园内，种植着葡萄、无花果、木瓜、草莓、百香果、桑葚等。一年四季，都是硕果累累，水果缀满枝头。

春末夏初，园内有无花果、小番茄、木瓜可以供游客采摘。5月，园内葡萄将成熟，6月，脆甜的黄肉西瓜也迎来收成季，足够小伙伴们去开启一场水果总动员之旅。生态园的水果为何如此脆甜爽口、富有营养，原来果园全是人工劳作，不用化肥与农药，是绿色生态食品。更让游客欣喜的是，生态园的水果园、水果长廊可谓景果合一，水果既是食品又是风景，水果、长廊、葡萄架、飞鸟构成了岭南水乡特有的美景。

罗南生态园目前已经建成集岭南水乡观光、都市农业、农耕文化、花卉观赏、水果采摘、家庭亲子、学生研学、儿童游乐、水乡美食为一体的都市田园综合体。摘果、赏花、游乐后，不妨享受一顿新鲜地道的农家菜，无花果浸鸡、醉鹅、烧鸭等，绝对让你大饱口福。

地址：佛山市禅城区南庄镇罗南村罗南生态园

文/珠江时报记者 洪晓诗
图/珠江时报记者 刘贝娜 章佳琳