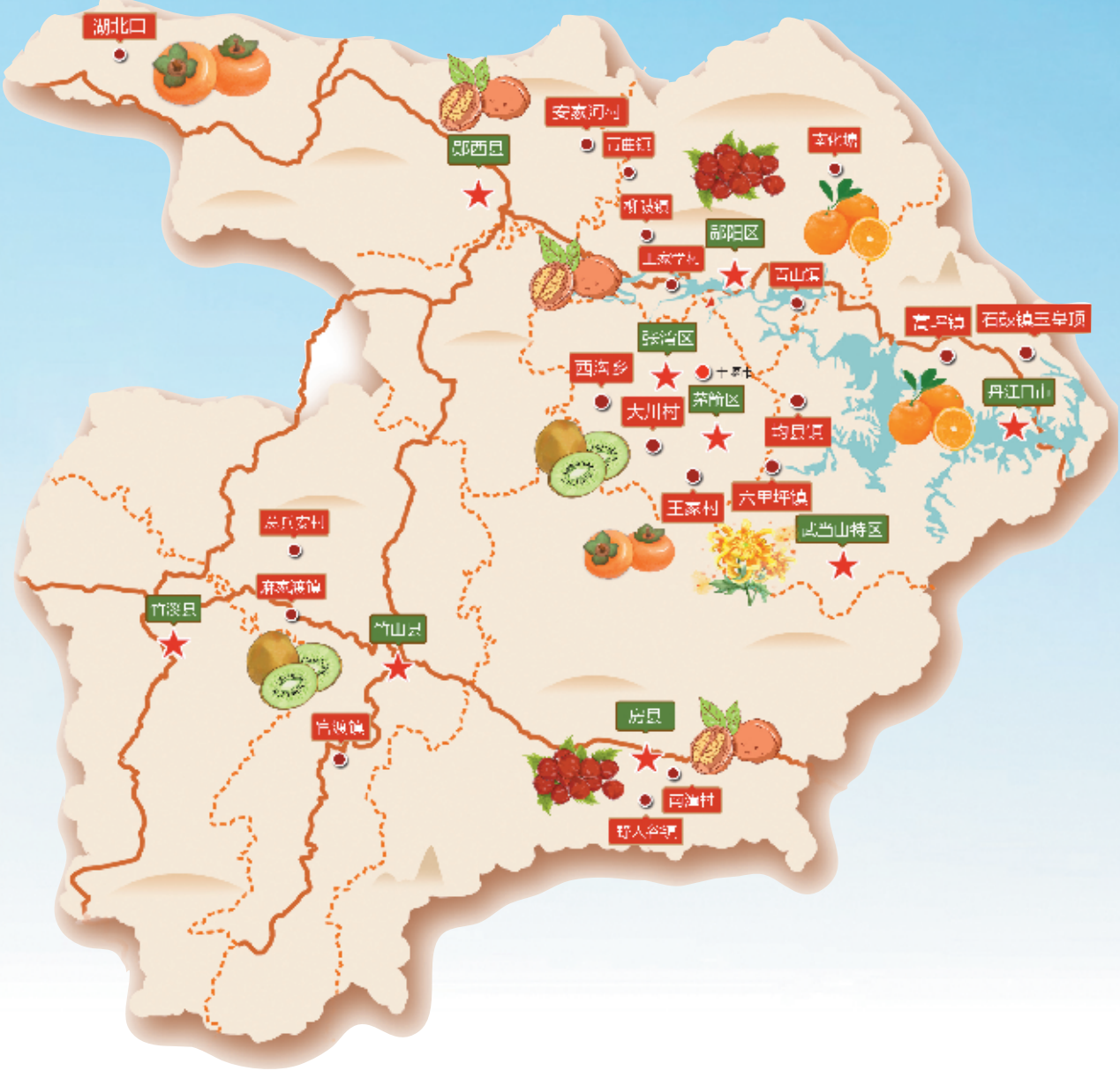


十堰秋果道菊采摘攻略出炉： 秋高气爽采摘正当时 快来这里尝尝鲜

“离离暑云散，袅袅凉风起”。秋高气爽的时节，满山遍野的果子已经熟透了，板栗、猕猴桃、桔子、核桃、柿子……倘若您也忍不住口水直流，那还等什么，让我们在这云淡风轻、硕果累累的金秋，一家人开着车，或者约一群朋友去风景优美的地方找一片林子摘果子，边吃边玩吧！

■文/见习记者 熊宛露
制图/翁一丹



打板栗

板栗维生素 B2 的含量至少是大米的 4 倍，鲜板栗所含的维生素 C 比公认维生素 C 之王的西红柿还多，更是苹果的十倍。板栗矿物质含量全面，含有钾、镁、铁、锌、锰等，尤其是钾含量比号称富含钾的苹果还高 4 倍。

采摘地：大川沿线，郧阳区南化塘镇、青山镇，房县南潭村等。

猕猴桃

野生猕猴桃，十堰人称其为洋桃。洋桃的味道比猕猴桃要酸一点，秋天成熟，再等大半个月，你就可以

去山上采摘野生猕猴桃啦！
采摘地：西沟乡沙洲村，大川镇浪溪村，竹山县总兵安村、麻家渡镇等。

打核桃

核桃与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”。核桃营养价值丰富，有“万岁子”、“长寿果”、“养生之宝”的美誉，是补脑的最佳食品之一。

采摘地：郧西安家河村，郧阳区王家学村、青山村，丹江口市蒿坪镇，房县野人谷等。

采武当道菊

武当道菊医疗保健作用已经被人们所重视，菊茶的神奇功效也被越来越多的人所青睐，武当道菊集茶、药于一身，是茶茗中之珍品。

采摘地：丹江口市六里坪镇。

摘橘子

橘子多汁甘甜，吃橘子可以润肺止咳化痰，它不仅是好吃的水果，还是有价值的药品。橘肉富含维生素 B1 等，可辅助治疗高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病，还有明显的抗癌作用，可预防胃癌。

采摘地：丹江口市均县镇、石鼓镇玉皇顶、六里坪镇，郧阳区青曲镇、青龙山村等。

摘柿子

柿子营养丰富，被誉为“果中圣品”。柿子维生素 C 含量是苹果的 10 多倍，食用柿子比食用苹果对心脏更为有益。

另外，柿子多酚类物质是优良的抗氧化剂，可有效防止动脉粥样硬化，预防心脑血管等疾病。

采摘地：茅箭区王家村、郧西县湖北口乡。

