

GRAND DRAGON 开启中国葡萄酒有机时代  
**威龙有机葡萄酒**  
品有机·造威龙  
启东四季酒业总经销：0513-83358197

# 民以食为天

## ——讲述美食背后的故事

### 臭豆腐的由来

臭豆腐很有名气，究其来历有段故事：康熙八年，安徽仙源县举子王致和赴京考试落第，又无盘缠返乡。王家原以做豆腐糊口，王致和亦懂此手艺，于是留京以磨豆腐谋生。一日，遇到豆腐滞销，积存不少，王生怕豆腐变质，血本无归，便将豆腐切成小块，配以盐香料，置于坛中，并封其口，以为这样便可造出腐乳来。谁知过了一些日子坛口打开，腐乳做不出来，豆腐臭气熏天。王生试尝之，其味鲜美。遂将此臭豆腐试销，竟也获得顾客好评。臭豆腐从此流传开去，到了清末，臭豆腐已是大行其道，连慈禧太后也嗜吃此物。

### “叫化鸡”的传说

京菜中有一道名菜，其菜名很有趣，叫“叫化鸡”又叫“富贵鸡”，用截然不同的贫富两极词汇来命名这道菜是有来由的：“叫化鸡”原出于浙江杭州，是一些穷苦难民即“叫化子”或偷或讨来的鸡，经过烧热的土句熟而成，本是不登大雅之堂的街头菜。当年那位乾隆皇帝微服出访江南，不小心弄得破衣烂衫流落街头。其中一个叫化子看他可怜，便把自认为美食的“叫化鸡”送给他吃，乾隆因饿交加，当然觉得这鸡异常好吃，急问其名，叫化子不好意思说这鸡叫“叫化鸡”，便胡吹这鸡叫“富贵鸡”。乾隆就说这“富贵鸡”好吃。事后才知道这个流浪汉就是当今皇上。这“叫化鸡”也因为皇上金口一开成了“富贵鸡”，成为名菜。

### “松鼠桂鱼”的来历

“松鼠桂鱼”是姑苏菜肴中的代表作，在海内外久享盛誉。这道菜有色有香，有味有形，更让人感兴趣的还有声。当炸好的犹如“松鼠”的桂鱼上桌时，随即浇上热气腾腾的卤汁，这“松鼠”便吱吱地“叫”起来。据说早在乾隆皇帝下江南时，苏州就有“松鼠鲤鱼”了，

# 夏日 8款饮品

## 消暑又减肥

炎热的伏夏久驻不去，很多朋友都喜欢在夏天喝冰冻饮料来解暑，可是碳酸饮料不健康。那么夏天喝什么饮品消暑呢？

### 1. 西瓜冰沙

西瓜是最适合做冰沙的原料。它不仅水分充足，而且含有多种营养，其中含有具有抗癌作用的番茄红素和氨基酸精氨酸。一项研究发现，精氨酸可以减少人体脂肪，增强肌肉力量。



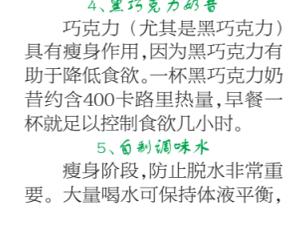
### 2. 菠萝汁

菠萝汁含有两种瘦肚子成分：有助于减去腹部脂肪的单一不饱和脂肪酸；菠萝蛋白酶有助于分解蛋白质、促进消化和防止肥胖。



### 3. 绿茶

绿茶除了抗癌护心外，茶叶中的抗氧化剂儿茶素还有助于减掉脂肪。运动前喝一杯绿茶，有助于有氧运动中燃烧掉更多脂肪。



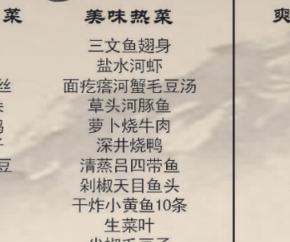
### 4. 黑巧克力的昔

巧克力（尤其是黑巧克力）具有瘦身作用，因为黑巧克力有助于降低食欲。一杯黑巧克力奶昔约合400卡路里热量，早餐一杯就足以控制食欲几小时。



### 5. 自制调味料

瘦身阶段，防止脱水非常重要。大量喝水可保持体液平衡，还能增强饱腹感，减少食物摄入量。但是，光喝白开水很乏味，可以利用新鲜草药、水果，比如，适当加几片黄瓜、柠檬等。

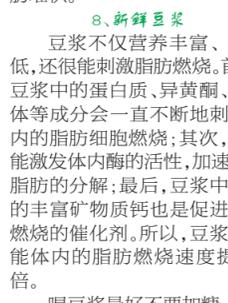


还能增强饱腹感，减少食物摄入量。但是，光喝白开水很乏味，可以利用新鲜草药、水果，比如，适当加几片黄瓜、柠檬等。

6. 绿豆汤  
绿豆汤是营养专家推荐的高效清脂瘦身饮品。绿豆富含维生素B、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分，常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢，是排毒减肥的佳品。



7. 冰镇薄荷茶  
炎热天气，喝一杯冰镇薄荷茶，不仅消暑解渴，对于腹部减肥也有效果。薄荷有助于胃部处理脂肪，使汉堡和牛排之类的多脂肪食物更快消化，防止腹部脂肪堆积。



8. 新鲜豆浆  
豆浆不仅营养丰富、热量低，还能刺激脂肪燃烧。首先，豆浆中的蛋白质、异黄酮、配糖体等成分会一直不断地刺激体内的脂肪细胞燃烧；其次，豆浆能激发体内酶的活性，加速其对脂肪的分解；最后，豆浆中含有的丰富矿物质钙也是促进脂肪燃烧的催化剂。所以，豆浆至少能体内的脂肪燃烧速度提高2倍。

喝豆浆最好不要加糖，因为糖中的有机酸会和豆浆中的蛋白酶结合，影响脂脂作用，但可以加些蜂蜜。

# 菜系简介：淮扬菜

中国烹饪是文化，是科学，是艺术。淮扬菜是其一大结晶，也是中国烹饪“以味为核心，以养为目的”这一本质特征的一大体现。回溯中国烹饪的历史长河，千古菜系，除了鲁、川、粤外，就是惟一破例以省以下城市及区域称谓的淮扬菜系。淮扬菜与鲁菜、川菜、粤菜并称为中国四大菜系，扬州、淮安和镇江是淮扬菜主要发源地，同时也吸收了周边地区一些菜肴风味，始于春秋，兴于隋唐，盛于明清，素有“东南第一佳味，天下之至美”之美誉。



宴请美国总统乔治·布什等，都是以淮扬菜为主。今日淮扬菜也是盛名远播。上至官宴、下至街头饭馆，远至西洋诸国，凡有华人之地，皆有淮扬菜。

# 盛夏以毛豆开胃



是煮熟了吃，分盐毛豆、糟毛豆等做法。盐毛豆是将毛豆洗干净放到水中，加盐、葱姜煮熟后即可食用。若想体验上海寻常人家夏天的一道常规菜式——糟毛豆，那就得下一番功夫了。煮好后，要用两份清水一份糟油的比例将毛豆浸没，再加些花椒、茴香之类的增加香味，是不错的下酒菜。上海菜的精巧与细致，在这一道简单的糟毛豆中淋漓尽致。想做出和饭店里的毛豆一样翠绿诱人的效果吗？秘诀便是等毛豆出水后，放在自来水下冲到冷透为止，或者在毛豆中添少许油能让毛豆煮好后保持鲜绿，并且增加毛豆的柔润感。别看小小毛豆，蛋白质含量甚高，营养丰富，还因为含钾量亦高，特别适宜夏天食用。需注意的是，幼儿、尿毒症患者忌食毛豆，对黄豆有过敏体质者也不宜多食。

上带毛，颜色碧绿，煞是好看，剥开后，豆上带薄衣；不新鲜的毛豆，壳上无毛，色或青黄，或青黑，剥开无豆衣，是绝对宁可没得吃也不能买的。另外，毛豆要挑饱满的，否则，一经油就全无卖相了。

《随园食单》记载：“毛豆煮熟，以秋油、酒泡之。出壳可，带壳亦可，香软可爱。寻常之豆，不可食也。”随园先生研究美食，毛豆能入他法眼，自有其过物之处。作为南方的家常食材，毛豆经常与咸菜为伴成为饭前的开胃小菜，做法分剥豆与带壳两种。剥豆的做法五花八门，可以与辣椒、雪菜、笋、豆腐干、咸菜等炒，也可以与鱼、肉一起炖，每个人都可以发挥自己的创意。带壳的毛豆则没有那么多花样，就

夏日炎炎，胃口颇淡，有时抛开鱼肉，食些清爽提味的时令小菜，别有一番情趣。眼下，正值新鲜毛豆上市时节，看着胖嘟嘟的青豆子从豆荚里剥出来，馋呀。趁着新鲜劲，下酒、空口吃都十分可口。

毛豆，又叫菜用大豆，老熟后就是我们熟悉的黄豆了。因其荚作扁平形，荚上有细毛，所以人称为毛豆。新鲜的毛豆壳

启东泰妈肝胎杨四绝味龙虾店  
龙虾每吃五斤送一斤  
龙虾满十斤送  
千岛湖干锅鱼头一份  
指定品牌啤酒免费畅饮  
总部：启东市汇龙镇和平中路730-3  
一店：幸福岛北首 电话：0513-83919777

金榜题名谢师恩 实惠选择福来顿  
高雅气派的大堂，可以同时容纳300人就餐，是您理想的谢师、寿宴、婚庆之选。独特的地理位置，豪华典雅的装修，一定可以您的谢师增光添彩，从而为您的大学生生活写上浓浓的序言……低廉的价格只是我们送上的礼物，目的是为了让更多的人了解福来顿，走进福来顿。价廉物美、物有所值，相信一定会使您“乘兴而来，满意而归”。

金陵王子酒 招商  
历史文化名酒“金陵王子酒”，以“品牌气势·银金品质·务实守信”的定位模式开拓市场。现诚招启东地区独家代理商。  
厂家承担多媒体广告推广费用，重拳打造品牌，重拳打造品牌，重拳出击。  
着力塑造区域经典品牌，重点打造品牌，重点打造品牌。  
四川贵妃酒庄华东办事处：金陵王子酒全国营销中心  
电话：025-83602199 13655190097

酒店地址：人民西路果园路600号(申港城对面) 订座电话：83107778

江海渔都 江海渔都感恩回馈惊喜特惠套餐  
1000元系列

A餐	B餐	C餐
爽口凉菜：青虾、泥螺、牛肉、烧鸭、凤爪、白皮子、娃娃菜、毛豆节	爽口凉菜：青虾、香螺、虫草肉丝、猪耳朵、家子鸡、白皮子、瓜皮青豆、木耳	爽口凉菜：青虾、醉虾公、盐水鹅、凤爪、熏鱼、猪肝、南瓜、毛豆节
美味热菜：香米蒸方蟹2只、盐水竹节虾、清蒸棉头鱼10条、粉丝蒸鲍鱼10只、红烧吧鱼2条、红烧四带鱼、五香老鹅、三鲜炒参、肉烧河鳗、干锅八爪鱼、木耳炒山药、芹菜干丝	美味热菜：三文鱼翅身、盐水河虾、面疙瘩河蟹毛豆汤、草头河豚鱼、萝卜烧牛肉、深井烧鸭、清蒸四带鱼、刺嫩天日鱼头、干炸小黄鱼10条、生菜叶、尖椒毛豆子	美味热菜：三文鱼翅身、盐水河虾、面疙瘩河蟹毛豆汤、草头河豚鱼、萝卜烧牛肉、深井烧鸭、清蒸四带鱼、刺嫩天日鱼头、干炸小黄鱼10条、生菜叶、尖椒毛豆子
精美点心：烧卖	精美点心：烧卖	精美点心：烧卖

更多优惠套餐 详见殿堂海报  
地址：江苏省启东市人民中路787号  
订餐电话：0513-83110000 83321988