

投稿邮箱: rdrbfzm@126.com 热线: 13912868527

# 一天最香的开场白



人在异乡,胃在故乡。清晨周庄,精致而温婉。袅袅炊烟升起,地道传统的早餐美味散发着古镇专属的故乡滋味。周庄过“早”,一天最香的开场白。

### ●招牌生煎

新店尝新,街巷丰味以“丰”字实力当“鲜”。荠菜馅、鲜肉馅生煎,实现了清凉、饱腹的碰撞之欲,芝麻黑、鲜肉白、荠菜绿,每一色都饱含水乡真情。

### ●糯米烧麦

天气渐凉,富含脂肪和碳水的食物总是直击胃和心。虾肉、松子、咸蛋黄与糯米邂逅,皮薄透明、米面交融、糯软味香,让人欲停口而不能。

### ●苏氏汤面

一碗正宗的苏式面备受食客喜爱,吊汤用老母鸡汤、筒骨等食材秘制,再以浇头搭配,荤素自选,层次丰富,鲜而不腻,吃到碗底见青花。

### ●鲜肉泡泡小馄饨

标配是双份荷包蛋加上一笼生煎或者锅贴,汤是骨头现熬的,和着食醋再撒上两勺秘制的辣酱,搅动勺子的瞬间,一股子热香气儿扑面而来。

### ●江南手工面

贞味江南里地道宽面选用高筋面粉,精致手工擀制,入口筋道,顺滑弹牙,面香四溢,汤汁入喉,配以周庄阿婆菜、万三蹄汤底,在舌尖漾开,骤然暖流涌起,温暖了胃。

### ●万三小笼包

半透明的皮,肉馅带汤汁,表面油润柔软,馅儿适口鲜香,轻咬一口,肉香、油香、葱香……汁香四溢,有着江南美食的温柔和精致,用筷子夹起来,将破未破,地道。

### ●外婆桥包子

外婆桥包子每日现拌的馅,鲜肉、青菜、梅干菜等搭配,爽脆相宜。刚出炉,热气氤氲的氛围,轻轻一吸,薄发于舌尖,逆向深入胃里,一日一品外婆包,到位。

### ●港式虾饺皇

特级澄粉经过师傅的揉和,劲道十足,外皮晶莹、爽滑、薄透;虾爽、肉甜、剔透。一口下去鲜嫩弹牙,满足感爆棚,有口皆碑。早餐时刻,满足了胃。

### ●传统豆腐花

热腾腾的豆腐花,配上葱花、虾米、花生米等小料,透着一股子浓郁的鲜香,阿婆自制的辣椒酱更是想起儿时记忆,吡溜几口,如落花流水般地下肚,鲜香的口感说不出的美味。

### ●菜饭糕

外层金黄,内层软糯的菜饭糕,吃起来喷香松软,吃在嘴里脆、咸、鲜。糯米配以葱末、万三火腿组成菜饭糕的原料,松软与软糯碰撞的舌尖乾坤,最是江南初冬的暖香。

千年来的老腔调,平淡中暗藏着精致的生活哲学,水乡的生活态度都泡在早餐里。最香最馋的开场白,周庄过“早”,最慰人心。



## 橙子富含维生素C 教你选购10个小妙招

橙子是最常见的水果种类之一,并且也具有很多营养价值。不过,由于橙子的种类有很多,在选购的时候也是需要特别注意才行的。下面就来看看橙子要如何选购吧。

### 橙子的好处

橙子含有大量维生素C和胡萝卜素,可以抑制致癌物质的形成,还能软化和保护血管,促进血液循环,降低胆固醇和血脂。

研究显示,每天喝3杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白(HDL)的含量,从而降低患心脏病的可能,橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素,可以促进HDL增加,并运送低密度脂蛋白(LDL)到体外。

经常食用橙子对预防胆囊疾病有效,橙子发出的气味有利于缓解人们的心理压力,但仅有助女性克服紧张情绪,对男性的作用却不大会。接下来,了解橙子的种类和选购方法吧。

### 橙子的种类

**脐橙。**特征为果顶有脐,即有一个发育不全的小果实包埋于果实顶部。无核,肉脆嫩,味浓甜略酸,剥皮与分瓣均较容易,果型大,成熟早,主要供鲜食用,为国际贸易中的重要良种。

**血橙。**果肉及果汁呈全紫红色或暗红色。果肉细嫩多汁,具特殊香味,地中海地区是其起源地和主产地。

**普通甜橙。**果一般为圆形,橙色,果顶无脐,或间有圈印。是甜橙中数量最多的种类。

**糖橙。**又称无酸甜橙,果形与普通甜橙相似。因含糖量低,果汁含量达到适当程度时即可采收、上市,是极早熟的甜橙品种。在地中海沿岸和巴西等地有少量生产,供应地方市场。

### 橙子的选购窍门

**重的比轻的好。**这个规律适用于很多种食物的挑选,同等大小的,要挑沉甸甸的,轻飘飘的不要选。

**皮肤细腻毛孔小的好。**像美女一样,橙皮的肌肤要细腻,毛孔细小,这样橙子皮也会比较薄更好吃;如果毛孔粗大,通常都是大厚皮。

**比较硬且有弹性。**轻轻捏捏橙子,硬的比软的好,而且要有弹性,说明橙子比较新鲜。

**肚脐眼小的好。**脐橙其实不分公母,肚脐是它的复果,和很多人认为的不同,脐橙要挑肚脐眼小的。如果从大肚脐这里把橙子切开,就能看到里面有一小块果肉周围有一圈白色的筋络,这个就是橙子的复果,不好吃的。

以上不同的橙子具有不同的风味,来选择你喜欢的吧。

李明遗失由南通东筑实业有限公司开具的江苏增值税普通发票(浦发领秀城59幢110室购房收款凭证)两张,(发票代码:3200172350,票号:08912267,金额:捌仟伍佰元整;发票代码:3200172350,票号:08912295,金额捌仟元整;)声明作废。

遗失  
启事

## 咸蛋黄是个『百搭菜』

咸蛋黄焗虾仁、咸蛋黄豆腐……咸蛋黄是名副其实的“百搭菜”,哪怕只是一碗平淡的白粥,加上咸蛋黄,也会秒变人间美味。咸蛋黄在烹调中有哪些妙用呢?

**炒菜。**将蒸熟的咸蛋黄碾成细末,放入油锅中翻炒至蛋黄起泡,倒入菜品,使咸蛋黄与菜充分混合即可。菜品可以是素菜,如土豆、玉米、西兰花等,也可以是荤肉,如排骨、大虾、鸡翅等。用蛋黄炒出来的菜咸鲜可口、酥软浓香,让人“爱不释口”。

**焗菜。**“焗”是以热的气体为导热媒介,将经腌制的食材或半成品加热至熟。很多菜都可以用咸蛋黄焗,比如南瓜、紫薯、牛蛙、银鳕鱼、香蕉、土豆、豆腐、香芋等,这样做出来的菜肴外焦里嫩,色泽油亮。

**做汤。**融化在汤里的咸蛋黄能带来沙沙的口感,令人回味无穷,如咸蛋黄豆腐汤、咸蛋黄萝卜汤等。

**做馅。**用咸蛋黄可以做饺子馅、烧麦馅、月饼馅、粽子馅等,可以整个放入,也可以碾成细末后跟其他食材混合成馅。

因为咸蛋黄本身咸味比较重,所以可根据情况少放或者不放盐。



## 番茄的两种吃法

自公元十七世纪由南美洲传入中国后,番茄最先是作为观赏植物栽培的,不过一旦其独特的口味和较高的营养价值被人们发现之后,它很快就征服了中国人的餐桌。

菜场上的番茄五花八门,让人眼花缭乱,通常可以根据其颜色来选择我们所需要的口味。红色番茄,一般呈微扁球形,脐小,肉厚,这种番茄味道沙甜,汁多爽口,风味佳,生食、熟食均可,还可加工成番茄酱、番茄汁;粉红番茄一般近圆球形,脐小,果面光滑,味酸甜适度,品质较佳;黄色番茄,一般果实较大,圆球形,果肉厚,肉质又面又沙,生食味道较淡,宜熟食。

一提到用番茄做菜,大多数人的反应就是番茄炒蛋、凉拌番茄、番茄蛋汤。其实除了这三款

经典菜肴,番茄还有很多种吃法,比如炖牛腩、炖排骨、烧茄子、炒豆腐等,只要肯尝试,你就会发现番茄的美味似乎有无限种可能!

### 番茄炖牛腩

**主料:**牛腩、番茄、土豆、洋葱各适量

**辅料:**葱、姜、食用油、盐各适量

### 步骤:

- 1.牛腩切成小块,用热水焯一遍,并冲洗干净;
- 2.番茄、土豆、洋葱切成小丁备用;
- 3.另外准备一份切成大块的番茄、土豆丁;
- 4.锅内加油烧热,放入洋葱炒香;
- 5.先放入土豆丁翻炒一分钟,再放入番茄;
- 6.待番茄炒碎以后放入牛腩翻炒;
- 7.加入热水,转入汤锅,烧开后放入葱、姜,改小火慢炖;

8.炖40分钟左右,加入剩下的番茄、土豆丁再炖20分钟;

9.最后加盐调味出锅。

### 番茄烧茄子

**主料:**紫茄子两根、番茄两个

**辅料:**葱姜丝、食用油、盐各适量

### 步骤:

- 1.番茄去皮切片,茄子切条,清水浸泡10分钟捞出控干备用;
- 2.油烧至五成热,放入茄条,炸至茄身软软的,捞出,将多余的油按压出来;
- 3.锅留底油,放入葱姜丝炒香,倒入番茄;
- 4.加生抽、白糖,翻炒至糊状;
- 5.放入茄子,翻炒1分钟;
- 6.最后倒入蚝油,炒匀即可盛出装盘。

文明健康  
有你有我

# 创全国文明城市

# 建和谐美丽家园



如东县融媒体中心 宣



## 如东申丞护理院

## 养老 康复 好去处

如东申丞护理院 医疗康复护理

电话: 0513-69915100