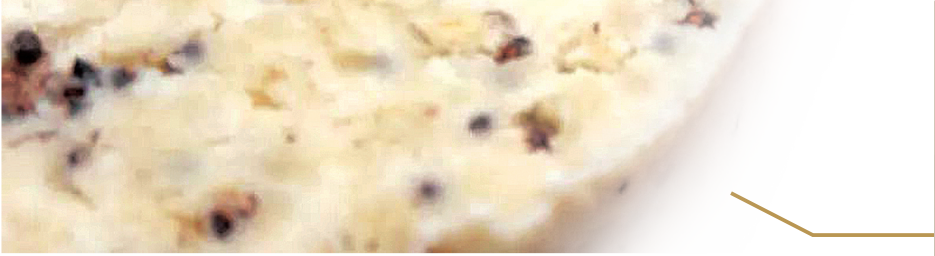


又到九月九，来一口重阳糕



很多人穿越大街小巷，总想找寻小时候的味道。又到重阳节，相信很多人最难忘的就是那一口重阳糕了。记得儿时，只要到了重阳节，家中长辈便忙活起来，在一片蒸腾烟气中，白糖糕、红糖糕新鲜出炉。趁热咬上一口，嘴里弥漫着的是让人笑出声的香甜。又到九月九，你准备好吃重阳糕了吗？

一块糕，是食物，也是信物，是对民俗的传承，更是对长辈们爱的表达。重阳节吃糕，意味着“登高”，它祝愿人百事俱高，也表达对老人的爱戴和尊重。过去家家户户都会蒸糕，如今的太仓，会蒸糕的人不多了，市民大都是上街去买来品尝。记者特意寻访了一位太仓做糕的“老法师”，听他讲述太仓普通人家做重阳糕的故事。

太仓人做糕，以蒸为主，分白糖糕和红糖糕两种。白糖糕味道清甜，桂花的香气更加突出；红糖糕有坚果的“加持”，香味更醇厚。太仓的重阳糕不刻意追求粘糯，而是松软，原料用的不全是糯米，



相关链接 >>>

重阳节承载着对老人健康长寿的祝福，除了吃重阳糕，自古以来还有诸多美好的习俗。

赏菊。重阳节古来又称“菊花节”，菊花是长寿之花，又是文人笔下凌霜不屈的象征，农历九月，菊花盛开，赏菊也就成了重阳节的习俗之一。

饮菊花酒。菊花酒一直被看作重阳必饮、祛病祈福的吉祥酒。古时，菊花酒是头年重阳节时专为第二年重阳节所酿。九月初九这天，采下初

开的菊花、一点青翠的枝叶和粮食一起酿造，至第二年九月初九饮用。

登高望远。重阳节又叫“登高节”。九月初九，正是秋高气爽的时节，此时登高望远，心旷神怡，健身祛病。此外“登高”也有“高升”“高寿”之意，因此为人们所推崇。

插茱萸。茱萸是一种茴香科植物，香味浓，有祛寒、止痛、驱虫等功效。重阳之时，茱萸开始成熟，为辟恶气，抵御初寒，古时，人们有“折其房以插头”的习俗。

家居装饰

世友地板>>> 实木地热地板受欢迎

近年来，实木地热地板逐渐成为很多地暖用户打造健康家居的选择。作为其中的佼佼者，世友实木地热地板以其优良的品质，备受广大消费者青睐。

世友地板太仓专卖店负责人介绍，实木地板是公认的环保健康地材，但在地热环境下，实木地板容易出现变形、起翘、开裂等问题。世友地板历经多年独创实木高温热改性技术，提高了木材的稳定性、防腐性和耐候性。2012年，世友还作为起草单位参与制定了《高温热处理实木地板》国家标准。

据了解，世友实木地热地板精选A级板材，环保、健康，导热性快，温暖无需等待。同时，稳定性较普通地板高出40%~60%，受热不易开裂，停止采暖不易吸湿膨胀，并采用160℃超高温处理技术，使每块地板内外兼具极强的防腐抗蛀性能。此外，世友地热地板含水率精准控制，每片恒定为6%~10%。吸附佳，匠心独制11重交互渗透涂装工艺，达国家一级附着力标准。

餐边柜该如何选



餐厅装修中，餐边柜的款式和摆放位置往往被投入更多的精力。我市某家居品牌设计师就餐边柜该如何选择给出了建议。

设计师介绍，餐边柜按照形式可分为隔断式、低柜式等等，选购时，要根据家里餐厅整个空间的大小和比例，选择高度与宽度都合适的产品。带有隔架的餐边柜可以用来展示漂亮的餐厅用品，封闭的餐边柜则能将餐厅用品放在里面，避免积灰尘。如果餐厅面积不是很宽敞，但又想到展示和收纳的双重作用，可以选择上下柜款式的餐边柜。由于餐边柜里一般存放的是酒水、杯盘碗碟等易碎品，餐边柜的牢固性非常重要。因此，选购时要检查餐边柜的牢固性。此外，对于餐边柜来说，五金件的选配也很重要。抽屉推拉是否顺手、柜门开关是否顺畅、餐具取放是否方便，都是购买时需要认真考虑与检查的因素。

大厨教你学做菜之五味荸荠

告别了夏天的暑热，不知不觉间迎来了凉爽的秋天，很多市民发现胃口也一下子被打开了。本期教大家做一道开胃菜肴——五味荸荠。

食材准备：荸荠(500g)、菠萝(半个)、青椒(1个)、红椒(1个)、洋葱(几片)、鸡蛋(两个)、面粉、生粉、红醋(30g)、番茄沙司(50g)、白糖(30g)、麻油。

制作步骤：第一步：将荸荠去皮切块，青椒、菠萝切块，洋葱切片。第二步：红醋和番茄沙司混合

调汁，鸡蛋、面粉、生粉加水混合调糊。第三步：用纸将荸荠表面水分吸干，后将荸荠挂糊。第四步：油温六成热，下荸荠炸。第五步：捞起荸荠修形。第六步：放入油锅复炸至金黄捞起。第七步：将青椒过油后立马捞起。第八步：锅留底油下料汁，将荸荠、青椒、菠萝一同下入，加水翻炒即可出锅。

在烹制过程中需要注意的是，荸荠表面的水分要吸干，否则挂不上鸡蛋糊。同时，这道菜最重要的



就是控制油温，第一遍炸的时候六成热放荸荠，微微变色就可捞出，第二遍复炸到表皮金黄。

来一场秋天的野餐

于小型的行李箱中。

垃圾袋：垃圾分一分，环境美十分。野餐结束后保持场地的整洁是户外野餐人员的基本素养。

音响与花束：一个好看的音响让野餐更富情趣，品尝美食的同时有舒缓的音乐相伴是一件相当惬意的事情。在花束选择上，向日葵、小雏菊是不错的选择。

小砧板：可爱的小砧板可用来切与盛放食物，更是野餐颜值加分项。如果不嫌重的话，你也可以准备一个方便用餐又好看的小木桌，增加造型的层次感，不显得那么凌乱。

书籍：躺在草坪上玩手机，倒不如读上一本你爱看的书来得惬意，在繁忙的生活中抽出时间放松，吃饱了可以通过阅读享受宁静。轻松的午后野餐时光更加悠长。

防蚊液：户外免不了遇到蚊虫，可以随身带一瓶防蚊液。

帐篷：还可以支个田园风帐篷，累了可以休息也可以遮阳，拍起照来也是仪式感满满。

食物携带 >>>

食物以方便携带的冷餐为主，避免一些汤汤水水或是对保存条件要求较高的食物。食物可以帮助营造野餐的风格，如果是一场田园风的野餐，可以选择甜品、欧包、

沙拉……如果是俏皮风格，可以选择包装多彩的食物，寿司、pizza、拼盘、水果、造型可爱的小零食都是不错的选择。水果必不可少，大型水果需要提前洗净切好放在盒子中，建议选用圣女果、蓝莓、葡萄等小个头水果。饮料选择没有过多讲究，好喝又好看就行了。还可以自制些寿司、日式饭团等方便食用的食物。

野餐的有趣之处，在于细细咀嚼美食的过程，在于酣畅喝下果汁的瞬间，在于闭上眼睛沐浴阳光和微风时刻，也在于和好友们一起布置一场“大自然餐桌”的用心。

拍照指南 >>>

万能俯拍：俯拍一直以来是一个热门的拍照视角，尤其是在食物拍摄上。物件摆放随意些就好，错落的餐碟、丰盛的食物、缤纷的元素、斑驳的树影，怎么拍都是好看的。

局部聚焦：忽略掉略显杂乱的大场景，局部的呈现会突显野餐的美妙。给小物一些特写，一朵花、一个纸杯蛋糕、一个精巧饭团，细节展现利于体现野餐的精致，并给人以想象的空间。

当然，伙伴们可以借助野餐的各种道具，凹一些或随意或有趣或搞怪的造型，用镜头定格美好瞬间。

动态资讯

全方位保障 “美食节”食品安全



秋风送爽，晚风习习。10月1日至7日，港区五洋滨江广场组织开展了“夜太美·缤纷秋日美食节”活动。为做好美食节期间的食品安全工作，市市场监管局港区分局提前介入、全程参与，开展食品安全业务指导，协助主办方做好各项食品安全管理工作。

活动前夕，执法人员现场查看场地准备情况，检查搭建的仓库、食品制作区、设施设备是否符合食品安全要求，入驻商户的食品经营资质、从业人员健康证等是否齐全，要求主办方严格履行食品安全第一责任人的义务，加强入场资格审查，对美食节食品经营者进行备案登记，并完善食品安全应急预案，与承办方签订安全协议，明确双方的食品安全责任。

“十一”期间，执法人员轮流值班，在活动现场驻点指导，查看各个摊位的经营者是否按照要求佩戴口罩，各类食材索证索票是否落实、贮存条件是否符合要求，检查食品加工用具及加工场所卫生情况，对发现的问题要求相关负责人当场整改。

据了解，此次食品安全指导保障工作，共出动执法人员15人次，提出整改意见12条。下一步，市市场监管局港区分局将持续做好各项食品安全监管工作，为辖区群众营造安全放心的食品消费环境。

全面排查 校园食品安全隐患



为切实加强校园食品安全隐患排查，进一步压实校园食品安全主体责任，市市场监管局高新区分局自9月1日起，对辖区内幼托机构、初等教育学校、中等教育学校、中等职业教育学校和高等学校以及学校周边进行了食品安全全覆盖检查。

此次学校食堂专项检查共出动执法人员84人次，出动执法车辆42车次。检查了辖区内41家学校食堂以及1家校外供餐单位。其中40家食堂(含校外供餐单位)评级为优秀，2家食堂评级为良好，优秀率95.24%，比上学期提高9.67个百分点。发出责令改正通知书和监督意见书42份，要求限期整改到位。检查过程中发现的问题，主要集中在物品尤其是私人物品未定位摆放、经营场所墙壁顶棚未保持平整光洁、厨房存在卫生死角、食品五标卡缺漏或未及时更新、台账制作不到位等。

此外，该分局还针对校内及校园周边200米范围内食品经营单位开展了专项检查，共出动执法人员130人次，执法车辆65车次，共计检查校内超市1家、校外食品销售经营单位44家、校外餐饮服务经营单位20家。发出责令改正通知书65份，要求限期整改到位。

总第35期 太仓市市场监督管理局 协办

华联天地

10.18超级会员日

10月15日-10月18日

VIP

会员福利大派送

★积分翻倍兑换
3000积分兑60元抵用券，满300元抵用60。
5000积分兑100元抵用券，满500元抵用100。

★会员积分抽奖
10月15-10月17日
★新会员注册即送1000积分
★10.18消费全场双倍积分

精品推荐

康利 3.8-6.8折 一口价 299元
接吻猫 5-6折 500减50
汤米诺 6-7折
波司登 羽绒服低至5折
梦至超旗舰 全场4-8折 一口价109-599元

阿迪达斯 100减30 10月15-10月17
杰克琼斯 全场买三送一 10月15-10月17
好孩子 外出服4-5折
卜吉熊 6.5折 8折 买一送一 第二件1元
恒源祥 桃花四件套5折
上野 蚕丝被2.6折