



鑫花溪

“太仓米线地图·不完全版”来了

软糯米线

“嗦”一口就上头!



过桥米线老店

□本报记者 金梦丹 见习记者 张韵卓 文/图

天气寒冷,太仓人对于热乎乎的汤汤水水心向往之。除了鲜美的羊肉面可以果腹御寒,嗦一碗热气腾腾的米线,也成了过冬的标配。暖暖的米线下肚,简直太满足啦!这次,记者寻觅到了5家藏在太仓各个角落的米线和米粉店,一起来看看暖暖心吧!

1. 丈母娘的手工傣味

提到太仓好吃的米线,就不得不提丈母娘手工傣味,老板说,他们家的所有米线都是招牌。不得不承认,作为正宗的傣族味道,就一个字:赞!

记者点了一份牛肉辣鸡米线。这碗从每一处细节沉淀下来的米线,入口的那一瞬间,就能感受到,真的不一样!

配料台上的小菜可以按照自己的喜好添加。其中的水腌菜来自云南,腌制苦菜的每一道工序都由当地老百姓完成,确保了口味的正宗。

除了米线类,肉末炒米干也是他家的特色,满满一大勺的肉末令人满足,米干口感类似于沙河粉,小伙伴们一定要尝试。

店铺地址:宝龙城市广场内街c-135-137
营业时间:9:30-20:00

2. 肥汁四喜

位于华发广场一楼的肥汁四喜,在万达也有分店,店内装修风格颇有TVB剧“内味儿”。

他们家的汤底口味非常丰富,有招牌炸酱、肥汁番茄、浇汤鱼汁等,真正的吃货当然是想每种都尝一遍!

店里米线的酸辣度可以自己选择,第一次吃的,建议小酸小辣。记者点了一份招牌炸酱小锅米线,酸辣浓郁的汤汁搭配上

软软糯糯的米线,不说了,开“嗦”!

另外,他们家的特色——吱吱鱼皮,单吃口感酥脆无比,要是浸泡在汤里也是别有风味。

店铺地址:华发广场1楼/万达广场金街1-077
营业时间:10:00-21:00

3. 禧喜饭堂

虽不是专做米线,但禧喜饭堂的季节限定——牛肉米线,是记者尝过后无法忘却的味道,这一点,汤底和酸菜功不可没!

老板说,汤底用了几十种食材,每天精心熬制;酸菜是从云南空运过来再加工的,口感脆嫩,鲜中透着微微辣。

浸润在汤底中的米线软糯入味,不粘牙,关键是每一碗给的牛肉都很实在。不仅量多,个头也大,口感酥烂,喝一口汤、嗦一口米线,吃一口牛肉,真是太香了!

他们家受欢迎的不仅有米线,老板还极力推荐辣味牛肉饭。堂食的小伙伴还可以喝到老板亲自泡的茶,至于泡什么茶?那就要看老板每天的心情啦!

店铺地址:富阳路8-3号
营业时间:10:30-14:00, 16:50-19:00

4. 过桥米线老店

记者同事们推荐的过桥米线,一定要安排上!位于向阳路

的这家米线店,低调的门头很不起眼,全靠好味道让食客们口口相传,这店一开就是20年。

老板是地地道道的太仓人,店里从烫米线到招呼客人,都是老板亲力亲为。捞起煮好的米线,来上两勺熬制的汤底,一碗热腾腾的过桥米线就上桌了。

一大碗米线里,猪肉片、鸡肉片、绿豆芽等食材都是肉眼可见的新鲜。米线爽滑Q弹,“咄溜咄溜”就吸完了。其中点睛之笔当属鲜美可口的汤底与虾米、紫菜的碰撞,鲜、香、清爽!

老板说,做餐饮是日复一日的单调重复,能坚持下来大概是因为那份源自内心的热爱吧,这份真心难能可贵!

店铺地址:向阳东路12-3号
营业时间:8:00-22:00

5. 鑫花溪

严格来说,米粉和米线并不一样,米粉的口感更软糯些,这家位于大润发一楼的鑫花溪牛肉米粉,得到了很多人的喜爱。

牛杂米粉是他们家的招牌,习惯性先喝一口汤,花椒味香气四溢,非常特别,每根米粉都吸饱了汤汁。牛杂处理得很干净,没有腥味,一口咬下去,劲道十足。

点上一碗热气腾腾的牛杂粉,再啜上一口鲜汤,满口浓郁的香味,让人上头,身子也立马暖和了。

店铺地址:大润发一楼
营业时间:9:00-21:00

佳片有约

1 深海



●上映:2023-01-22
●导演:田晓鹏
●主演:苏鑫/王亭文
●国家地区:中国大陆
●类型:动画/奇幻

●剧情:继“国产动画电影里程碑”《大圣归来》后,导演田晓鹏历时7年筹备制作的又一部力作《深海》将在大年初一全国上映。作品构建了一个不同于以往的全新海底世界,讲述了一位少女(参宿)在神秘海底世界中追寻探索,邂逅一段独特生命旅程的故事。

2 流浪地球2



●上映:2023-01-22
●导演:郭帆
●主演:吴京/刘德华/李雪健
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情/冒险/科幻/灾难

●剧情:太阳即将毁灭,人类在地球表面建造出巨大的推进器,寻找新的家园,然而宇宙之路危机四伏。为了拯救地球,流浪地球时代的年轻人再次挺身而出,展开争分夺秒的生死之战……

3 女生规则



●上映:2023-01-06
●导演:阿尼鲁德·罗伊·乔杜里
●主演:阿米达普·巴强/安德莉亚·塔林
●国家地区:印度
●类型:剧情/惊悚

●剧情:影片聚焦现代女性困境,讲述了三位女生在聚会上受到侵犯,其中一位女孩用酒瓶砸伤了男生,事后却反被男生以“故意伤害罪”起诉,一位金牌律师决定挺身而出,引入“女生规则”为其辩护的热血故事。

膳食营养科医生建议——阳康后这样吃

杭州市肿瘤医院膳食营养科医生陈佳慧表示,大家在经历了一波感染之后,应保证维生素A、维生素C、维生素D的摄入。维生素A可通过牛奶、富含β-胡萝卜素的食物补充;维生素C在新鲜蔬菜水果中广泛存在;维生素D在日常饮食中含量较少,建议通过膳食补充剂补充。

“退烧后很多人会有咽喉疼痛、鼻塞流涕、咳嗽咳痰,这是由于免疫系统作战后大量的炎症因子在局部形成炎症反应,身体在清除过程中牺牲了免疫细胞所致。可以用淡盐水漱口、洗鼻来缓解此类症状。自制的银耳雪梨百合汤等食疗汤羹能清热润肺,便于抗痛的咽喉吞咽。”陈医生表示,待身体彻底恢复活力,就可以增加更多的蛋白质摄入。

羊肉是肉类中蛋白质、锌、铁含量的佼佼者。鲈鱼是常见食用鱼类,富含优质蛋白质,其n-3多不饱和脂肪酸含量为淡水鱼第一,多摄入此类脂肪酸,可起到抗炎功效。猪肝富含人体所需铁、多种维生素及蛋白质,有显著的补血功效,但胆固醇含量较高,一周建议食用1-2次。猪肉的蛋白质、铁、锌、铜等含量高,而脂肪含量低,建议每周吃2-3次血制品。

另外,陈医生建议,白萝卜、山药等也比较适合在阳康后吃。黄芪当归乌鸡汤是比较经典的药膳方,黄芪补肺健脾,当归补益气血,乌鸡健脾益气,适合气血两虚、胃口不好、畏寒怕冷者温补。

(据钱江晚报)

阳康后爱上种花 就选易爆盆的它们

很多人在阳康复工之后,想在办公室或家里摆上一些植物,创造一个生机勃勃的环境。那么,在有些没有直接光照的地方,摆什么植物比较合适呢?

昨天,记者来到浙江省园林植物与花卉研究所,探秘花卉基地,跟着女博士万晓寻找高颜值的办公室耐阴绿植。

高颜值的秋海棠 适合植物小白上手

走进大棚,眼前色彩缤纷,这一片不开花也美的植物是观叶植物界的扛把子——秋海棠。它们姿态各异,皮实好养,特别适合颜值值的植物小白上手。

秋海棠有很多品种。浙江省园林植物与花卉研究所里的秋海棠有好几十种,以观叶为主,比较耐阴,有竹节秋海棠、蟆叶秋海棠、铁十字秋海棠等。

万晓博士推荐的第一个,是竹节秋海棠“秋刀鱼”。它的叶色非常斑斓,绿色叶片上有红色的圆点镶嵌着。

竹节秋海棠“鳟鱼”的叶片则有金属质感的银色斑点,叶片较长,花朵娇嫩,有点像石斛兰的花朵,花叶相衬,憨态可掬。

“秋刀鱼”和“鳟鱼”都可以土培扦插,也可以水培,办公室小白非常容易上手。

猫眼秋海棠,属于蟆叶秋海棠,叶片看上去像猫的眼睛一样,摸上去毛茸茸的。

铁十字秋海棠的叶片,像现在流行的鱼子酱皮革质感。

家庭养护秋海棠,可放置在窗边、桌面或北面阳台上。它喜欢柔



和的散射光,夏季要避免阳光直射,否则叶子会晒伤焦边。种植的基质可采用保水的泥炭土加珍珠岩,环境温度最好在10℃以上。

春秋两季,需要每周浇水两次。冬季每半月浇水一次,盆土偏干一点。夏季浇水稍多。秋海棠怕盆内积水,浇透后要加强通风;施肥不用太勤,半月一次,薄肥就可以,夏季冬季减少施肥。

大部分办公室空间有限,如果觉得秋海棠长得太高,可以进行

修剪。

另外,秋海棠的扦插繁殖也很容易,只要带一片叶子,水、土都可以扦插成活,养一株秋海棠,就能孵化无数宝宝。

小小一株蕙兰爆花半年 种在办公室美翻了

万晓博士还给记者介绍了另一款耐阴植物——蕙兰。产于南非苦苣苔科的蕙兰,花朵好像仙女裙,色彩亮丽。它是放在办公室也能开花爆盆的“开花机器”,而且超级耐阴。蕙兰的花期非常长,从每年的四五月份到10月。

大棚里有几款口红花,也属苦苣苔科,同样非常耐阴。

万晓说,苦苣苔科植物在低光照散射光的条件下就能开花。蕙兰的花期特别长,只要温度适宜,全年都会开花。它在夏季温度高时可能会休眠,但只要天气稍转凉,就会形成花苞。

蕙兰繁殖方法主要是播种和扦插。家养大多采用扦插繁殖,夏季和夏季之前均可扦插。扦插基质可采用纯珍珠岩,在叶片上横着切几刀,也可以沿叶脉竖切,扦插时稍微插浅一点,深的话则容易烂,前期注意保湿,生根后可以粗放管理。

(据钱江晚报)