

这5家太仓本地蒸菜馆藏不住了!

□本报记者 欧阳孙晶 文/图 陈益/图

太仓人对蒸菜有着独特的记忆,从幼时守着土灶蹲点开饭,到如今满城寻味,除了吃个新鲜,也有对老味道的回味。天冷了,是时候去吃蒸菜了!

隆银蒸菜馆

这是一家老店,已营业近10年。店内没有具体菜单,熟客都知道进了门直奔选菜区,选上自己爱吃的蒸菜。菜品种类繁多,足以满足食客的不同口味。

他家蒸菜没有复杂的调味,却饱含荤素之“鲜”。鱼虾等食材用蒸的方式烹饪,最大程度保留了原汁原味。

黄豆猪脚是必点的,猪脚口感软糯,黄豆吸收了猪肉的香气,味道十足。蒜蓉粉丝蒸虾同样很出彩,时间与火候把握得恰到好处,非常鲜嫩,粉丝混合着蒜香、肉香,好吃到停不下来。



蒸小憩



这是一家藏在角落的宝藏小店,清新文艺的装修风格让人倍感舒适。店主告诉记者,他以前从事建筑行业,因为对美食的热爱,才开了这么一家舒适精致的小食堂。

店内主打一人食,蒸菜以一肉、一汤、一饭套餐搭配。他家的淘饭汤,让人吃到了酒席最后一道汤的味道。蛋皮、爆鱼、白菜、笋片等依次码在碗中,高温蒸熟后再浇入高汤,喝上一口,眉毛都要鲜掉了。配套的酱排骨腌得很入味,高温蒸煮后,肉软烂还不油腻。

在太仓,蒸菜是一种最质朴的情怀。早年间,因为农家人农忙无暇做

饭,就将饭菜“一锅蒸”,这大约是蒸菜最早的成因。如今,蒸菜依旧在散发

着腾腾热气,保留着淳朴的风味。虽然每家蒸菜馆特色不一,但谈

起自家蒸菜时,老板们都自豪地表示,“希望来吃的人都能吃出家的味道”。

蒸蒸香



这家店已营业20多年,原来开在柳园路,去年搬到了太平北路。虽然位置变了,但菜的口味和品质依然如一。他家蒸菜无论什么菜色,统统16元。有的人把这里当成了食堂,几乎每天都来。

虽然价格实惠,但菜品却一点也不含糊,蒸菜最后的那一勺高汤更是他家的“绝招”。店内每道菜都用当天现熬的鸡汤和骨头汤做汤底,不加一点味精。他家的白肉三鲜汤,汤底清清爽爽,自家腌制的咸肉香味扑鼻,百叶包肉吸足了汁水,咬一口,肉饱满扎实,还带着汤汁的鲜美,特满足!



薇惠味美蒸菜馆



心心念念蒸菜馆

这家店位于东仓南路,顾客前脚刚点好菜,人还没上桌,菜就先上桌了,这也算蒸菜的特色——上菜速度快。

油面筋虽然乍看没太多技术含量,肉却塞得满满当当,特调酱油汤汁经过高温蒸煮,香味浓郁,一口下去,油面筋柔软多汁,肉馅儿喷香,配着米饭下肚,相当过瘾。这里的白切鸡很新鲜,切得大小刚好,也不过油,现蒸现吃,小朋友也喜欢。



1 潜行



- 上映时间: 2023-12-29
- 国家/地区: 中国香港/中国大陆
- 类型: 剧情/动作
- 简介: 隐蔽的暗网成为新型贩毒的温床,一批重达数吨的毒品秘密抵达香港。形势紧迫,警方将动用一切手段,抓捕代号“老板”的幕后毒枭。更惊人的巨额交易,更难测的诡秘行踪,警方将如何面对史上最强劲的对手……

2 爱乐之城



- 上映时间: 2023-12-22
- 国家/地区: 美国
- 类型: 剧情/爱情
- 简介: 米娅(艾玛·斯通 Emma Stone 饰)渴望成为一名演员,但她只是片场咖啡厅里一名平凡的咖啡师。某日,在一场派对之中,米娅邂逅了名为塞巴斯汀(瑞恩·高斯林 Ryan Gosling 饰)的男子,很快,米娅便被塞巴斯汀身上闪耀的才华以及他对爵士乐的纯粹追求所吸引,最终两人走到了一起。

在塞巴斯汀的鼓励下,米娅辞掉了咖啡厅的工作,专心为自己写起了剧本,与此同时,塞巴斯汀为了获得一份稳定的收入,加入了一支流行爵士乐队,没想到一炮而红。随着时间的推移,努力追求梦想的两人,彼此之间的距离却越来越远,在理想和感情之间,他们必须作出选择。

5个“信号”提示你盐吃多了

现代饮食中,钠的来源主要分为三类,包括天然食物:大多数天然食物中都含有钠;烹调所用的调味品:除了食盐,生抽、蚝油、味精等都含有较多的钠;加工食品,如熟食肉类、腌制食品等,含钠量较高。

大家在购买预包装食品时,要学会阅读营养成分表,营养标签上的钠(Na)表示含盐量的高低。含盐量可以用以下方法来计算:食盐(mg)=钠(mg)×2.54。购买时,要注意尽可能选择钠盐含量低的食物。减钠,不妨试试低钠盐。

低钠盐以加碘食盐为基础,与普通

钠盐相比,含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助人体钠钾平衡,帮助降低高血压、心血管疾病的风险。而且低钠盐减盐不减咸,适合中老年人和高血压患者长期使用。

但也要注意,因为低钠盐含钾的原因,不适合高钾药物服用者、心脏有疾病者和肾功能不全的人群使用。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入不超过5克的盐。其实,我们平时常吃的食物很多都是“隐形盐”食品,如火腿、瓜子、咸鸭蛋、榨菜、挂面、甜月饼、白切面包等,它们中有些甚至吃起

来并不咸,一不注意就会摄入过量的盐。如果盐吃多了,身体就会发出一些信号,需要引起注意。

1. 口干。在食用了含有大量钠的食物后,身体会感觉盐和水的含量失衡,大脑会发出口渴的信号,促使你多喝水。

2. 反应变慢。如果长期吃太多的盐,可能会导致脱水。人一旦脱水,就不能清晰地思考问题,常有反应变慢的表现。

3. 手指变粗。如果突然发现在体重没有任何增长的情况下,手指却戴不进原本尺寸合适的戒指,这有可能是水潴留造成的。

4. 头痛。研究表明,与每天摄入1500毫克钠的人相比,每天食用3500毫克钠的成年人患头痛的风险高出近三分之一。

5. 总想排尿。喝太多的水会让人尿意频繁,吃了太多的盐也会产生相同的效果。当人体摄入过多盐时,人体的肾脏器官只有加班加点地工作,才能把体内多余的盐排出体外,从而导致小便增多。

总之,建立良好的膳食习惯,当从减盐开始。

(中国妇女报)

广告

拍卖公告(202324期)

我司受委托,将于2023年12月13日12点前对下列标的在互联网的太仓得金网(www.tcdj.cn.com)进行网上公开拍卖(其中7号标的拆除权是13日下午2点在郑和中路65号雅鹿大厦8楼现场举办)。

- 1.城厢镇太平南路57号北侧底楼房产约100m²两年期租赁权。
- 2.城厢镇上海西路43号(原超市)约400m²房产租赁权。
- 3.城厢镇南园东路7号“南园戏语”两年期经营承包权。
- 4.城厢镇南园东路5-1号三号楼约267m²非居住用房两年期承租权。
- 5.报废搅拌机、燃气机启动柜、单速转磁曝气机、潜水排污泵、鼓风机等五处污水厂内设施设备一批;报废高压成套柜、排气阀、直流屏、变压器、电机等水厂设施设备一批。

竞买须知:凡有意参加竞买者,请于拍卖截止日10点前,交纳参与拍卖的保证金,并持有效证件及报名资料至我公司办理竞拍及出价手续。

苏州吴江产权交易拍卖有限公司
地址:太仓市公正路11号联合大厦六楼
咨询电话:63588642
18915795688
详情可扫描二维码查看或咨询。

遗失声明

- 太仓市城厢镇伏合邻生鲜超市遗失食品经营许可证正本和副本,许可证编号:JY13205850262007,声明作废。
- 太仓市城厢镇麦诺薇尔烘焙店遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY23205850153053,声明作废。

欢迎刊登分类广告

广告热线:33018088

苏州崇德拍卖有限公司拆除权拍卖(代理招标)公告

一、项目名称:坐落于太仓市郑和中路11号“原太仓华星塑业有限公司陆渡村老厂房房屋建筑物共28幢”(建筑面积7028.08平方米)内建筑物及设备零残值所有权及拆除权。

二、参加拆除权竞买(投标)资格和要求:注册地在太仓市且具有建筑资质叁级及以上的工程施工企业;提供近三年内有参与太仓高新区管委会(含科教新城、娄东街道办、陆渡街道办、娄城高新公司)拆除项目且无不良记录。并缴纳拆除保证金100万元(苏州崇德拍卖有限公司、招商银行太仓支行:3050020110120100103038),保证金需由报名单位账户缴纳。

三、看样时间:至公告起至截止登记前。

四、中标价格规则:参加拆除权竞买(投标)的单位自行按

苏州金腾拍卖有限公司拆除权招拍公告

一、标的名称:太仓市陆渡街道南园路原太仓宏诚新型纺织有限公司房屋拆除权(房屋面积约5323平方米)。净地交付。

二、参加拆除权投标资格要求:注册地在太仓市且具有“建筑工程施工总承包”资质叁级及以上的工程施工企业;叁级资质的需提供近三年内有参与太仓高新区管委会(含科教新城、娄东街道办、陆渡街道办、娄城高新公司)拆除业绩。无不良记录的均可;投标保证金:人民币100万元;(由投标单位向苏州金腾拍卖有限公司出具本票或进账单据),中标后转为履约保证金。

三、看样时间:正式开标前均可。但标的物交付须以中标后交割时间为准。

四、确定中标方式:1.投标单位递交密封报价单进行报价,价高者得(有相同的)可入围第二轮投标(抽签);2.报价若>评估

关注燃气隐患 创建幸福平安

燃气安全防范措施

- 用完燃气关阀门,关正牢靠再离去。
- 熄火保护应配置。选用灶具要切记,胶管固定应仔细,定期更换别忘记。
- 防止漏气入室内,家中地漏要封闭。
- 发现漏气要警惕,快快报修莫麻痹。

为确保安全,使用完毕后请关闭钢瓶阀门。

严禁私自拆卸钢瓶。

不得随意拆卸、维修燃气用具。

不得随意倾倒残液。

请有资质的维修人员上门进行检修。

液化气泄漏时请关闭钢瓶角阀,并到户外拨打报修电话。