

“湘”味十足

这5家店让你一口置身湖南

□本报记者 唐倩 欧阳孙晶 文/图 郑天赐/图

湘菜，以其突出的“鲜、香、辣”特色，征服了无数食客的味蕾。令人惊喜的是，在太仓，就能找到仿佛置身湖南的地道风味馆子。

1 和湘荟

这家扎根太仓9年的“老字号”，是本地湘菜爱好者的心头好。招牌神仙鸡是必点菜品，慢煮至骨酥肉烂，入口即化的嫩滑感和浓郁的香气令人回味。鲍鱼小炒肉也是许多人的挚爱，鲜嫩鲍鱼与醇厚五花肉碰撞，加上辣椒的火辣，层次丰富得让人忍不住多添一碗饭。再来一盘鲜美的酱油太湖虾，满足感爆棚。



2 娄湘食光

这家湘菜新秀，凭借地道的风味积累了不少忠实顾客。他们家的“最湖南剁椒鱼头”堪称“辣度与鲜度”的平衡大师，发酵得宜的剁椒搭配细腻鱼肉，汤汁泡饭简直一绝！喜欢吃内脏的朋友，推荐点一盘土菜油炒猪肝。猪肝处理得干净无腥，入口鲜嫩多汁，独特的菜油香气是点睛之笔。小炒黄牛肉同样出色，现切现炒，鲜嫩入味。



3 湘遇湘先生



以平价美味著称的湘遇湘先生，一进店就能闻从小电饭煲里飘出的诱人米香。现炒黄牛肉是必点菜品，大火快炒带来的浓郁锅气，配上芹菜的清香，牛肉多汁辣度足。特色凉菜茄子擂辣椒皮蛋，烤至微焦的辣椒、软糯的茄子和风味独特的皮蛋捣碎拌匀，口感丰富又开胃。像金钱蛋、香炒豆干这些便宜又下饭的小炒也值得一试。

5 阿瓦山寨

这家太仓老牌湘菜馆翻新后，融入湘西元素，人造假山、木质小船让人仿佛置身山野。招牌鱼头王，大个鱼头配秘制剁椒酱，色泽红亮、香气扑鼻，辣味恰到好处地渗入鲜嫩鱼肉，让人欲罢不能。记得点份面条拌入汤汁，吸饱精华更美味。湘西串烧虾（炭火炙烤，虾壳焦香虾肉弹嫩）和苗家本草猪手（草药慢炖，软烂入味带草本清香）也是众多回头客的心头好。



4 湘当有饭·湖南家菜馆



他家的农家小炒肉是必点菜，大火爆炒后猪肉焦香，青椒鲜辣，爽脆白木耳的加入让口感更丰富，一口下去，幸福感满满。这家的酱油炒饭，看似简单却功力深厚！粒粒分明、油润透亮的米饭，完美融合了酱油的咸香和猪油的脂香，绝对是升华一餐的点睛之笔。

这5家太仓湘菜馆，各有特色，风味十足。如果你也是湘菜爱好者，不妨趁着空闲去打卡，让舌尖在热辣鲜香中彻底苏醒吧！



佳片有约

1 侏罗纪世界:重生



●上映:2025-07-02
●导演:加里斯·爱德华斯
●主演:斯嘉丽·约翰逊、马赫沙拉·阿里、乔纳森·贝利、鲁伯特·弗兰德、艾德·斯克林、曼努埃尔·加西亚-鲁尔福
●国家地区:美国
●类型:动作、惊悚、冒险、科幻
●剧情:故事发生在《侏罗纪世界3》事件发生的5年后，地球上仅存的3种最大型恐龙身上，蕴藏着一种能够拯救人类生命的关键成分。一支勇敢的探险队要从陆地、海洋和天空中获取这3个庞大生物的DNA样本，以取得突破性的医学成果。面对如此珍贵的生命资源，贪婪与野心是否会再度驱使某些人走向极端？恐龙的命运又将如何在这场权力游戏中摇摆？

2 小白船



●上映:2025-07-04
●导演:耿子涵
●主演:周美君、黄子琪、梁静、梁龙
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情
●剧情:刘娟的母亲远赴非洲，把她丢给了已离婚多年的父亲。15岁的刘娟感觉自己成为了一个弃儿，直到朝鲜族姑娘金明美出现，她像一束光照亮刘娟孤寂的生活。明美肆意张扬的青春活力吸引着刘娟，刘娟的生活也随之有了全新的色彩……躁动不安的夏日，青春的懵懂与冲动，为刘娟的一生留下了刻骨铭心的特殊印记。

3 无名之辈:否极泰来



●上映:2025-07-05
●导演:饶晓志
●主演:章宇、任素汐、潘斌龙、马吟吟、国义骞、玛丽莎·安妮塔·范·德·伍德
●国家地区:中国大陆、中国香港
●类型:喜剧、犯罪
●剧情:在曼谷街头大闹分手的“渣男”陈三金与“狠女”薛芳梅，意外卷入了一场犯罪集团的绑架活动。二人不出意外地成为了人质中的“出头鸟”、绑匪的“眼中钉”，在面临生存还是毁灭的一系列极端选择之际，二人尽显“渣男”“狠女”本性。殊不知这场意外背后还暗藏更大危机，极端情境下的二人将何去何从？异国人群中的无名之辈们又将如何反抗命运？

高温天来袭

这份避暑纳凉攻略请收好

近日，我国华北等地高温持续，局地最高气温更是达到40℃以上。如何科学预防中暑？出现中暑征兆如何紧急救治？西安市人民医院(西安市第四医院)航天城院区急诊应急中心副主任孙蓉为大家带来一份避暑纳凉攻略。

如何科学预防中暑？

孙蓉表示，高温天气预防中暑，建议大家从“衣食住行”方面加以注意。

穿衣方面：尽量选择轻薄、宽松、透气的浅色衣物，避免穿紧身、深色衣物，影响人体散热。外出时携带遮阳伞、遮阳帽等遮阳用品，涂抹防晒霜，避免在阳光下暴晒。

饮食方面：高温天气容易导致体内水分流失，出现脱水，因此要保证每天至少1500毫升的饮水量，出汗多时，可以补充含盐分的电解质溶液。另外，可以适量吃一些果蔬，如西瓜、西红柿、苦瓜等，还可以饮用绿豆汤、酸梅汤等解暑食品。

起居方面：生活起居要规律，减少熬夜，保证充足睡眠；合理设置室内空调温度，防止室内外温差过大造成感冒或中暑。

出行方面：高温天气要尽量减少室外劳作或户外活动，尤其是在日照强烈的上午11时到下午3时。如果要出门旅游，建议备上防暑降温药物。

及时识别中暑信号

孙蓉介绍，根据症状程度不同，中暑可分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑。

先兆中暑症状：头昏、全身疲乏无力、耳鸣、心悸、恶心、口渴、胸闷、注意力不集中等，体温正常或略高，一般不高于37.5℃。

轻度中暑症状：体温38℃以上，面色苍白泛潮红、皮肤灼热、呼吸急促、脉搏细弱而快。

重症中暑症状：体温超40℃，皮肤干燥无汗、严重者昏倒或痉挛。

出现中暑征兆如何紧急救治？

孙蓉称，如果出现了先兆中暑症状，尽快脱离高温高湿密闭的环境，到通风阴凉的地方休息一下。如果有条件、病情也不重，赶紧适量饮用一些清凉的饮料，比如淡盐水或含盐的功能性饮料，也可以拿凉毛巾擦一擦身体，以缓解症状。

常见的防暑药物包括藿香正气水、金银花颗粒、十滴水、仁丹、清凉油、风油精等，防暑药物各有特点，且大多为中成药，

非处方药，大部分药店都可以买到。需要注意的是，对酒精过敏的人群，应尽量避免使用藿香正气水和十滴水，也不能与头孢类抗生素同用，以免发生不良反应。婴幼儿、孕妇、老年人等特殊人群需要在医生指导下用药。

慢病患者防暑需做好4点

孙蓉表示，患有慢性基础性疾病的中老年人群发生中暑的风险更高。因此，慢病患者防暑建议做好以下4点：

1. 及时补充水分。主动、多次、适量饮水，不要感觉口渴才喝水。若因疾病限制饮水量或需要服用利尿剂，应询问医生合理的饮水量。

2. 减少运动。不要进行剧烈运动，使身体得到充分休息。若必须锻炼，尽可能安排在一天中较凉爽的时间段。

3. 适当补充电解质。通过餐食和饮品适量补充身体流失的电解质，若正在进行低盐饮食，应咨询医生。

4. 保持联系。与家人和邻里保持联系，以便及时获取他人的帮助与照顾。
(央广网)

杨梅里有虫 不能吃吗？

杨梅里经常会出现白色的小虫子，有人担心吃了会危害健康。实际上，杨梅中的这种小虫子是果蝇的幼虫，不会危害健康，也不会人体寄生，无毒无害。果蝇幼虫从虫卵到出生的过程都发生在杨梅果实中，本身是比较干净的，也不会接触到其他细菌。如果不想吃到虫子，吃杨梅前可以用淡盐水浸泡10~20分钟，果蝇幼虫就会自己出来。
(中新网)

空调一年没用 开启前最好清洗一下

空调一年没用，可以不用清洗？空调在运行过程中，滤网、散热片会聚集大量的灰尘颗粒，尘螨、细菌、真菌等微生物也有可能随灰尘中大量繁殖。如果是中央空调，复杂的风道同样会成为灰尘和微生物的“大本营”。下次开启空调的时候，这些灰尘颗粒和微生物就可能被吹到室内，影响人体健康。所以一年没用过的空调在开启之前，最好自行或者找专业人员上门清洗。
(中新网)