



皇華國際大酒店
Huang Hua International Hotel

订餐热线:84882222 订房热线:84881111

时尚新干线

fashion

时尚主编 杨星:13773444861
姚静:13952703520

本刊支持栏目

- 小城食事
- 时尚 show
- 楼市 / 家居
- 美容 / 养生
- 车行天下
- 团购消费

开刊语:

火热的八月，迎来火热的《时尚新干线》！我们的口号是：“高举时尚风标，打造时尚高地，引领时尚生活，共享时尚家园！”我们真诚期待与邳城时尚精英们广泛合作、互动联盟，让我们的衣、食、住、行、娱、购……更加时尚、更有品质、更显尊贵。要做就要做得最好！我们将会一直用心，努力经营，期许收获。我们已经出发，请与我们同行，在《时尚新干线》上，共同创造高邮人的时尚新生活！

如果您有新的创意、独到的观点以及微心情，都可以发至本刊邮箱 jsgyyx@163.com，与我们分享，我们将会择优刊登在《时尚新干线》上。真诚期待您的时尚分享！

随园菜馆

招牌菜



荷叶珍珠狮子头

基本做法：

1、先调馅，肉馅是八二的比例（就是 80% 的瘦肉），把肉剁碎，加入姜葱、料酒、生抽、盐、香油、一个鸡蛋，搅拌均匀。2、糯米最好先泡个半天，否则不易粘稠，口感就象大米了，肉馅余成丸子，外层裹上一层糯米。3、底部垫上一层荷叶，放入蒸锅，开锅后，小火蒸 20 分钟即可。开锅后，荷叶的香气袭人，口感绵软，纯正的健康食品。

高举时尚风标 · 打造时尚高地 · 引领时尚生活 · 共享时尚家园

热线 : 84683100 传真 : 84683106 地址 : 高邮市文游中路 176 号 今日高邮 网址 : http://www.gytoday.cn 在线投稿 : http://tg.gytoday.cn

小城食事 总第 01 期

一样的牛肉，不一样的做法，好吃与否，就在于肉质的正宗、鲜嫩、取材位置等等，想吃最嫩的肥牛，再配上独特秘制的酱料，热腾腾、香喷喷，尝一口，回味无穷。

食尚煮意

田园肥牛



时尚火锅

激情一夏

许多人觉得夏季吃火锅容易上火，弊大于利，其实这个说法并不准确。中医认为：补五脏要分季节来补。春季补肝，夏季补脾，秋季补肺，冬季补肾。夏季出汗多，流失的营养也较多，所以，也是需要清补的。而火锅中的辣味和热量恰恰既可以清补，也可以驱除潮气。另外，在炎热的夏季吹着空调，围着火炉、电磁炉吃火锅，也是一种饮食时尚。

小编在采访中发现，琵琶路上就有这么一家特色火锅店——高邮田园肥牛。该店是邳城首家以经营正宗肥牛分餐的特色店。据了解，田园肥牛采用的肉源是生物高科技绿色食品。肥牛无论从口感上还是从营养上都是无可挑剔的，肉质肥而不腻，瘦而不柴，更易于消化。

不仅如此，田园肥牛还是邳城一人一锅的精致分餐原则的倡导者。在装修大气、简约、时尚的田园肥牛店中，无论是一个人还是和朋友、家人，都能倍感温馨和优雅。在享受一人一锅的精致分餐中，搭配自己喜欢的配料，口味，将健康时尚与夏日激情完美融合，相信这样的美食一定很“过瘾”。您还在等什么，赶快加入到时尚火锅的行列吧！



时间背后的味道

时间是个很神奇的东西。岁月更替，沧海桑田。时间里隐藏了很多秘密。有些食物，经过时间的抚摸，改变了原来的滋味，给我们带来味蕾上的不同感受。

不知道从什么时候开始，人们发现了食物可以腌制这个秘密。于是，为了使美味能够贮存得更久一点，腌制成为最有效的方法之一。在时间的长河中，很多东西在改变，但是中国人腌制食品的传统却一直保留着。腌制的食品多种多样，而高邮的咸鸭蛋便是腌制食物大军中非常醒目的代表。

在时间的游走中，鸭蛋的味道被轻而易举地改变，我们尝到了另一番风味。每年清明前，爷爷奶奶都会买来鸭蛋亲自腌制，一个多月后便可取食，食材的味道经过时间的催化，完全渗入鸭蛋之中，蛋白柔嫩，蛋黄细致，味道鲜美可口，咸香宜人。我很爱吃咸鸭蛋，记得小时候，夏天的早晨，桌上都会凉着一碗粥，旁边搁着精心挑选的鸭蛋，这便是一顿最好的早餐。用筷子挑开蛋白，便露出那颗红太阳似的蛋黄，有时不小心还会流出黄灿灿的油来，诱人极了。一碗粥，就着一枚咸鸭蛋，不多时便能吃下，还仍是余香萦绕，想一吃再吃。高邮的咸鸭蛋颇负盛名，不仅因为它的做法独特，更是因为它在味道上征服了挑剔的舌尖。早在乾隆年间，便已是席上佳品。袁枚也曾写道：“腌蛋以高邮为佳，颜色细而多油。”咸鸭蛋的好味道里承载了厚重的历史与文化，在时间的长河里越酿越醇。

好味道需要有深厚的历史积淀，更需要有情感的牵连。很多时候，我们爱上一种食物，除却它本身的美味，还因为其中掺杂了丰富的内心感触，比如对家的思念与热爱，这种浓情便能助长食物的美味。离家时间久了，便会从家乡的食物里尝到想念的滋味，那是一种更深层次的感觉，化作在味蕾上跳跃的分子，在食物中会吃出更为立体的味道，那份独特，是时间也无法将其改变的。随着时间的流逝，那种滋味会深深刻在心里，挥之不去。汪曾祺在回忆端午的鸭蛋时，这样说道，“高邮咸蛋的特点是质细而油多。蛋白柔嫩，不似别处的发干、发粉，入口如嚼石灰。油多尤为别处所不及”“我在北京吃的咸鸭蛋，蛋黄是浅黄色的，这叫什么咸鸭蛋呢！”话语间的那份自豪之情自然地倾泻出来。“露从今夜白，月是故乡明”，家乡的东西确实实是好东西。家乡的食物，也确实实是好吃。吃完鸭蛋，剩下的鸭蛋壳，还可以做成小篮子，在壳上画上各式各样的画幅，拎在手上，和小伙伴一路奔跑笑闹。那些美好的时光，挥洒在深深浅浅的时光里。一如咸鸭蛋的美妙滋味，让人回味无穷。

想起汪曾祺在一篇文章中写道，“我想念咸菜慈姑汤，我想念家乡的雪。”无论何时，尝到高邮的咸鸭蛋，尝到那熟悉的味道，便会想起家乡，想起那段美好的时光。那是时间背后的味道。邵鑫



舌尖上的高邮

(本栏目稿件征集中)

时尚直通车

- ★ 东方商厦
- ★ 华昇·沁园 / 售房热线: 84366666
- ★ 田园肥牛 / 订餐热线: 13064995877
- ★ 随园菜馆 / 订餐热线: 84648798



虚席以待