

这个六月，还不快来朱家角？

——新民名厨美食季游览攻略

美食配美景，名点映名镇。朱家角这颗淀山湖畔的明珠，面积 47 平方公里，镶嵌于湖光山色之中。

“小桥、流水、人家”，是对朱家角最准确的诠释。镇内河道纵横交错，9 条长街、36 座石桥、千栋明清建筑和多处名胜古迹，令小镇古韵犹存，被命名为上海市四大文化名镇之一。

古时，朱家角以它得天独厚的自然环境及便捷的水路交通成为江南巨镇，商贾云集，往来不绝，曾以标布业著称江南，号称“衣被天下”。民国期间，朱家角的青角薄稻在上海米市独占鳌头，远销京城海外。镇上的工业、手工业、钱庄典当、金融业、碾米厂、发电厂等，均开全县之首。逢年过节，更有外地商贩前来赶集，酒肆茶楼几乎日夜营业，大商小贩走街串巷，点心小吃通宵达旦。

朱家角的迷人之处还在“三多”：名人多，明清建筑多，河埠、缆石、茶馆多。古镇人爱吃茶，茶馆大多集中在放生桥、北大街一带，不下十几月之多，甚至还有“游船茶馆”。夏日里，去朱家角吃名点、品香茗、望廊桥、看水景，优哉游哉，不亦乐乎。（金旻矣）

“好吃游”套票火热登场

新民好吃优惠大放送

套票内含>>> “元首名点”系列尝鲜(四款八件装) 附赠 60 元朱家角景点联票，包括课植园、圆津禅院、上海手工艺展示馆、城隍庙、大清邮局等 8 个景点 套票市场价 128 元 好吃优惠价 88 元(周一至周五) 98 元(周六、日) 抢票热线: 021-52921615 (9:00-20:00) 线上抢票: 携程网 www.ctrip.com 新民好吃官网 www.xinminfood.com 线下抢票:	苏宁电器、吉祥馄饨各门店 兑票点>>> 证大上海西镇体验中心 (沙淀中路珠湖路口) ★可凭网上订单号兑换“元首名点·好吃游”套票 ★可凭“元首名点·好吃游”套票兑换朱家角 8 景点联票 品尝点>>> 证大上海西镇大拇指广场 (课植园路珠湖路口) ★可凭“元首名点·好吃游”套票品尝“元首名点”套餐 自驾游线路>>>	1、高速:延安路高架—G50(朱家角出口下) 2、国道:沿 318 国道行驶,至朱家角后转祥凝浜路即达
--	---	---

更多详情
请扫描
“新民好吃”
官方微信

好食材才配好功夫

好味道全靠好食材，好食材才配好功夫。在整个“新民名厨美食季”的活动中，不论是“元首名点”还是“大师宴”，所有食材都经过精挑细选，或是漂洋过海新鲜直达，或是从青浦水乡就地取材，新鲜美味、安全健康。

元首名点 顶级食材

“元首名点”的食材从何而来？记者专

访了新雅粤菜馆总经理陈耀良。陈总说，套餐中的食材全部选用国内外顶级产品。比如，“桂花拉糕”中的糖桂花，专门去苏州西山定制加工，保证新鲜可口。拉糕的原料糯米则采购自泰国，成本就要 30 元一千克：“糯米饭是泰国人最爱吃的主食之一，泰国的糯米饭味道特别清香，其秘诀就在于出口全球的优质糯米，粒粒饱满，软糯香甜。”

而松茸粢饭糕用的，是青浦本地的粳米，质量考究。“北有虫草，南有松茸”，松茸来自云南，3000 元一斤，质量上等，香气浓郁，滋补功效显著。萝卜丝汤圆里的萝卜，采购自山东潍坊，皮色深绿，肉质翠绿，香辣脆甜，多汁味美，素有“烟台苹果、莱阳梨，不如潍县萝卜皮”之说。

要保证食材的优质，冷链也是一关。由于 6 月天气开始炎热，新雅的车间维持恒温，保证温度在 22 度。配送时，全程采用冷藏车，保证食品的安全卫生和上佳口感。“元首名点”能在冷冻状态保质一周左右，与优质的冷链系统密不可分。

富饶水乡 就地取材

青浦地沃水秀，民物埠康，自古就是“人间富庶地，江南鱼米乡”。青浦的饮食文化源远流长，盛产河鲜和水生蔬菜，原味醇浓、入口生鲜、齿颊留香、回味无穷。

青浦的河鲜，堪称一绝。这里盛产青、草、鳊、鳊、鲤、鲫、银鱼、鳊、鲢等上等鱼类，肉质鲜嫩，口感细腻，没有土腥气。而水乡的甲鱼、河蟹、河虾等珍贵水产，晶莹剔透、鲜甜清爽，夏日食用尤为惬意。

水乡朱家角还出产顶级的水生蔬菜，比如茭白、菱等，清脆爽口。“大师宴”采用的这些食材，跳过多道中间环节，安全健康，绝无污染。

主办单位：新民晚报社 上海朱家角古镇旅游发展有限公司 独家赞助：上海证大西镇置业发展有限公司

惠阿姨的故事(三)

网上潮人卖萌

退休在家的惠阿姨既是小有名气的厨艺达人，还是一位网上潮人。一有空就在 QQ 聊天群上与网友们互动聊天。她开设了自己的微博账号，经常在网上发表一些感言和评论。

自从“双十一”在淘宝商城、1 号店上淘了不少便宜商品后，惠阿姨便和“网购”结下了不解之缘。柴米油盐、衣食住行、旅游观光、聚会订餐，她基本上都是动动鼠标、敲敲键盘，全部在网上搞定。

惠阿姨患有高血压、糖尿病、胃溃疡等一些慢性疾病。遇到身体有什么不适，她会打开电脑，进入百度空间，输入相关词条，搜索有关内容。空闲时候也会在网上咨询社区卫生中心的全科医生，探讨治疗方案。如果要去医院看病，她也是事先在网上预约挂号，再去医院门诊治疗。

渐渐地，互联网成了惠阿姨生活中比老公还重要、比吃饭更要紧的“闺蜜”。

有一天，惠阿姨去北京同仁堂搭脉配药，配药间隙看见有位顾客拿着一袋猴头菇左看右看、犹豫不决，于是走上前去关心地询问。原来该顾客的朋友建议他平时吃些猴头菇，但他却不知道怎么烧，也不懂得如何挑选猴头菇。正巧惠阿姨对猴头菇颇有研究，还经常与网友切磋交流，前几天又从“百度百科”上进一步了解了猴头菇的相关知识，于是现炒现卖、滔滔不绝地向顾客介绍起来：

猴头菇是我国四大名菜之一，被称为“山珍猴头”。猴头菇不仅鲜味独特，而且营养价值极高，是名副其实的高蛋白、低脂肪食品。所以许多高档酒店都用猴头菇入菜，如猴头菇炖排骨汤、猴头菇焖鸡块、猴头菇炒素等等，用猴头菇烧菜可以增加菜肴的鲜味，不放味精也很鲜美。如果想用猴头菇煎水喝可以配上灵芝、枸杞、黄芪等一起烧，每天喝上几杯对身体有好处。另外，猴头菇做甜点也是不错的选择。由于市场上猴头菇质量参差不齐，



有的重金属会超标，所以惠阿姨建议尽量去药房购买，这样质量有保证，买得放心。

随后，惠阿姨推荐了自己一直在吃的“通惠牌”猴头菇。生产“通惠牌”猴头菇的上海通惠保健食品有限公司是专业生产、销售各类食用菌产品的知名企业。“通惠牌”猴头菇精选东北大兴安岭无污染的优质栽培猴头菇，在剔除虫蛀、霉变、破损以及品相较差的猴头菇后，挑选出个头均匀、绒毛细长，体型完整的猴头菇，经过剪根、杀菌消毒、烘干、包装等数道工序加工而成。“通惠牌”猴头菇不仅品质优异，而且只在各药房销售，质量有可靠的保证。（翔滨）

即日起在静安寺雷允上药城、豫园童涵春、童涵春南号、南京东路蔡同德、北京同仁堂(延安西路、东方路)、松江余天城总店、杨浦余天城、胡庆余连锁、雷西大药房、雷北大药房、淞滨大药房等各大药房购买“通惠牌”猴头菇或猴头菇超细粉 3 袋(盒)可获双重礼物：1. 东方都市广播著名节目主持人臻臻编写的《做饭臻简单》(32 元/本)；2.猴头菇超细粉 15 小包。赠品数量有限,赠完为止。

咨询热线：51610161 51610006

证大·上海西镇九间堂新品E2别漾登场

60平米精装叠加&90-130平米水岸联排

证大西镇九间堂新品 E2，于朱家角古镇漕港河与朱昆河交汇之处，筑起了水岸人家，用现代艺术手法延续朱家角古镇风貌，将新江南建筑融入古镇的肌理脉络之中。

伴蛙鸣入睡，随鸟叫晨起，60M2 精装叠加，一层一景，90-130M2 联排，河风穿堂，超高空间附赠率，轻松拥有水乡艺术情怀生活。

上海首个酒店化服务社区，24 小时恭候服务，72 小时解决问题；专属你的生活管家；大拇指广场入驻，将摩登繁华注入静谧生活，动静随享；17 号线地铁(在建中)接轨，举步抵达都市。

水乡从这里开始摩登，你的生活在这里焕然一新。

接待热线:39270909 现场体验中心:上海朱家角珠湖路 299 弄

品功夫茶 尝潮州菜

哈萨克斯坦总统到潮府馆领略中国饮食文化

坐落于上海浦东最大的生态公园“世纪公园”7 号门口的世纪潮府馆，水晶宫式的建筑如一颗晶莹剔透的宝石镶嵌在绿草如茵的世纪湖畔，环境优美，景色迷人。5 月 20 日上午，潮府馆迎来了到上海参加亚信峰会的哈萨克斯坦总统纳扎尔巴耶夫。总统一行 20 人对中国的饮食文化赞叹不已。

世纪公园潮府馆是 2012 年韩国丽水世博会中国国家饮食馆的复原馆，在韩国世博会期间，该馆作为中国国家饮食文化代表，接待了数位国家元首及世界各国几十位部长级官员。此次纳扎尔巴耶夫一行 20 人抵达潮府馆后，并未直接用餐，在潮府馆馆长黄谦的陪同下饶有兴致地参观了潮府馆，品尝了中国功夫茶，欣赏了中国乐器等世博元素。在倾听完黄谦馆长对潮府馆参加 2010 上海世博、2012 韩国丽水世博及 2015 意大利米兰世博的介绍后，他高兴地挥毫留念，并风趣地说：“作为下一届认可类世博会的主办国哈萨克斯坦，希望中国潮府馆前往为中国饮食添光彩。”

午间，纳扎尔巴耶夫总统一行在潮府品

尝了正宗的中国潮州菜。潮府馆的菜主要原材料全部由广东汕头空运到沪，启用全帮潮汕厨师，确保口味的纯正，使菜式呈现潮菜传统经典，同时展示潮州菜注重时令、新鲜、本味、天然生态的安和之道。潮府馆的粥道立志于烹制上海滩最好的砂锅粥。在选材上极其严格，延用了上海世博会对所有食材精挑细选、建档溯源的作法，全部食材可追溯到原产地，生产方式、生产过程、生长状态等详细资料，并且绝无添加剂，没有任何化工调料，粥的用水上，选用顶级的冰山矿物质水，出品的粥在清淡的味道中最大限度还原了食材的本味，符合现代人健康、养生的饮食观。纳扎尔巴耶夫总统品尝了潮府馆的功夫茶、粥、卤水菜等之后，连连称体味到了“最纯正的潮州菜”。

总统女儿在潮府馆还对中国白酒杯爱不释手，餐后总统女儿向黄谦馆长索要了 10 个中国白酒杯作为留念。黄谦馆长餐后向纳扎尔巴耶夫总统及夫人赠送了代表中国文化的潮州单枞茶和世博纪念壶。纳扎尔巴耶夫总统的中国亚信之旅也是一次中国的传统文化之旅。