

2012碧云国际社区中秋晚会近日在上海碧云别墅举行。现场做月饼、捏面人等活动吸引了众多中外家庭参与,体现了社区是这些“老外”家庭最为重要的社交圈。  
——文/豆儿 图/IC



周一菜

文/若丹

### 南乳焖鸭



中秋临近,又到了吃鸭子的当口。鸭子性阴味甘,历来是民间滋补佳品。鸭子入肴,各地的名菜层出不穷,像北京的烤鸭、广东的烧鸭、南京的板鸭、四川的樟茶鸭,都是名闻天下的至美。而在上海,本地的酱鸭早已深入千家万户,杭州的酱鸭也为大多数人熟悉,小金陵盐水鸭、大同烤鸭、燕云楼烤鸭、绿杨邨香酥鸭、老饭店八宝鸭等,也都是享誉几十年甚至上百年的老品牌。

今天介绍的南乳焖鸭,原本是一道绍兴传统菜,但口味极适合上海人。

选用麻鸭一只,洗净后放入热水锅中焯水。捞出后抹上酱油、南乳汁,趁微热时入七成热的油锅炸上色,鸭子有浮力时捞出,沥干。铁锅内油全部倒掉,锅中放入拍松的姜块及葱结、南乳汁、盐、黄酒、清水、鸭子,烧至酥熟,加入甜面酱、蚝油、白糖、味精,收浓卤汁,淋入亮油。起锅后就放在大盘子里上盘。食用时只需筷子轻轻扒开即可。如有宴请,放上刀叉。

此菜鸭香味醇,酥嫩入味。中秋赏月,又添一佳品也。

## 蟹礼天下

阳澄湖核心产区直供 验蟹师只只精选  
苏州、上海、北京、杭州、吉林等80多家大型直营门店均可提货,品质保证!

苏亭牌阳澄湖大闸蟹  
买五送一,送同型号1份

★每套礼盒附赠:精美吃蟹工具一套、秘制蟹醋一瓶、姜茶一袋、紫苏叶一袋、无公害鲜生姜(50g)一袋

### 企业荣誉

- ★ 国家农业部门水产健康养殖示范场
- ★ 苏州市大闸蟹行业协会常务理事单位
- ★ 苏州市大闸蟹行业协会AAA级信用单位
- ★ 苏州市大闸蟹行业协会2011年度最佳企业
- ★ 苏州市阳澄湖大闸蟹地理标志原产地保护品牌



蟹票在手 全国通用



### 八大优势

- ① 全国逾80多个城市通买通兑均可自提
- ② 拥有“苏亭”牌国家注册商标
- ③ 阳澄湖核心产业区经过层层筛选,品质上乘
- ④ “苏亭”牌大闸蟹,真正生态有机大闸蟹
- ⑤ 专业捕捞,直供上海,只只鲜美
- ⑥ 专业客服24小时为您服务
- ⑦ 精美礼盒包装,盒内附生物冰袋,鲜活到家。
- ⑧ 验蟹师对大闸蟹只只精选,统一防伪戒指,确保正宗。

### 价格

品名装	规格(两)	数(对)	价格
一级装	雄: 3.2-3.5 雌: 2.2-2.5	5	380
特级装	雄: 3.5-3.8 雌: 2.5-2.8	5	580
外贸蟹	雄: 3.8-4.0 雌: 2.8-3.0	5	880
精品装	雄: 4.0-4.5 雌: 3.0-3.5	5	1280
贡品装	雄: 4.5-5.0 雌: 3.5-4.0	5	1680
至尊装	雄: 5.0-5.5 雌: 4.0-4.5	5	2280

服务热线:

400-820-2361  
800-820-8947

苏州蟹之家阳澄湖蟹业有限公司  
徐汇店 徐汇区南丹路338号 电话: 021-33681125  
长宁店 长宁区宋园路154号 电话: 021-60341606

网址: www.xzj-china.com

杨浦店 杨浦区国权路200弄11-12号 电话: 021-55139925  
浦东店 浦东新区张杨路1518号-103 电话: 021-50107725

## 蟹之家