

吃正宗大闸蟹，上阳澄湖莲花岛

“西风起，蟹脚痒”，现在正是吃蟹的好时节。阳澄湖莲花岛是吃阳澄湖大闸蟹的好去处。莲花岛是位于苏州市北郊阳澄湖畔的小岛，面积约为1.6平方公里，四面环湖，岛上没有工厂，没有汽车，只有小桥流水，只有绿树成荫。岛上住着100多户人家，多以养蟹为业，现在莲花岛周围的阳澄湖优质水面(东湖)按户划分给村民进行大闸蟹的养殖。

林冲是岛上第一批养殖大闸蟹的蟹农，“我们养殖的蟹，起码在阳澄湖呆两年，先从长江口买来蟹苗，这种芝麻大小的蟹苗每斤七八万个，放在岛上的池塘里保育，长到纽扣大小，每斤30来只的时候，第二年就转放到湖内放养。先放在网眼很小的‘网中网’养一个月，防

止个子小的幼蟹脱逃，再放在有30亩面积的大网中野生放养，基本不喂食，螃蟹自己捕食湖中的螺蛳，小虾，小鱼等。”林冲还在阳澄湖畔自办了宝岛蟹舫。在船上，我们除了点上必吃的林冲养殖的正宗阳澄湖大闸蟹外，还可尽兴品尝蟹舫自创的农家菜。

具体路程如下：京沪高速(G2)——苏州绕城高速(S5 常熟方向转 S48 无锡方向)——阳澄湖北出口——湘石路——澄林路——阳澄湖休闲旅游度假区——澄中路1号宝岛蟹舫专用码头——快艇接送至莲花岛宝岛蟹舫。

联系人：林冲
联系电话：13806136787
网址：www.ychbaodao.com

虾的3种做法，简单易做又好吃！今天在家就能做~

不管任何场合，虾绝对是一道不失礼的菜色，学会煮几道虾子菜，保管你人得厨房，出得厅堂。今天就教你一共三种虾的做法，让你做出好吃又好看，色香味俱全的全虾宴。

一.椒盐大虾

1.大虾洗净后用牙签挑去虾线，剪去长须，洒入料酒拌匀，码味10分钟待用。

2.将黑胡椒、白胡椒、花椒面和盐混合成椒盐，蒜头压成蒜蓉，葱和辣椒都切细末待用。

3.将码味过的大虾沥干，再用厨房纸彻底擦干水分，拌入淀粉，让虾壳均匀地沾满淀粉。

4.锅内放稍多的油，烧至6-7成热时分批次下大虾煎炸，每面1-2分钟即可。

5.捞出大虾沥油，锅内留少许底油，中高火下蒜蓉、葱花和辣椒末爆香。

6.将大虾回锅，下准备好的椒盐粉翻炒几下即可。



二.玉子虾仁

1.日本豆腐2袋，鲜虾15只左右，清洗后挑出沙线去除表壳，青豆少许。

2.用刀把豆腐从中间切开(包装外部有虚线提示，按提示操作)，分成两段后，拎起包装底部，轻轻把豆腐放到案板上，切成1厘米厚度的片状。

3.把切好的日本豆腐均匀摆入盘中，豆腐表面各摆放一只虾仁。

4.装点青豆，撒少许盐，准备入蒸屉。

5.上锅蒸，锅开后三五分钟即可，保持豆腐与虾鲜嫩的口感。

6.把蒸出来的水分倒入碗中，加少许淀粉调均匀(如果水分过少，可适量添加少许冷水)。

7.把水淀粉倒入锅中，加入少许一品鲜(酱油)，待形成薄薄的芡汁之后关火即可。

8.把芡汁倒入小碗，浇在蒸好的玉子虾仁上。

9.有点小造型的玉子虾仁就可以上桌待客了。



三.鲜虾蔬菜粥

1.将虾去头去壳挑去虾线，切成小段，什锦蔬菜解冻。

2.锅中倒少许油，油热后将虾肉和蔬菜一起下锅翻炒几下。

3.将洗净的米也下锅翻炒片刻。

4.添水，大火烧开。

5.水开后转小火，煮至米粒烂熟，粥粘稠。

6.出锅时加些白胡椒粉和生抽调味即可。



新民好吃微信订阅
更多内容请关注
新民好吃微信号

优质粗粮粉免费发放 立即拨打021-60526806免费领取

粗粮为五谷杂粮。《礼记·天官·大司寇》：“五穀为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。在2千多年前《黄帝内经》已经提出健康饮食的合理结构。现代人生活水平提高，饮食精细化，鱼肉、果菜等在饮食结构中所占比例增加，导致饮食失调。因此，重建合理饮食对健康生活有相当意义。为了提高大家合理膳食的健康意识，上海梦其健康咨询有限公司特向上海地区符合条件的消费者免费发放全谷物杂粮粉。

全谷物杂粮粉，精选农家一八谷，由“莲子、薏仁米、燕麦、黑米”等多种五谷杂粮合理搭配精制而成，根据人体健康必需的营养标准搭配，它含有丰富的维生素B、E及人体必需的钙、铁、钾等多种矿物质微

量元素，以及丰富的不可溶性纤维素。现膳食与健康惠民活动已在上海启动，首先向三湾地区60岁以上的老年朋友无条件免费发放30天的优质杂粮粉。

免费领取人群：
(1)本市常住人口；(2)申领人必须大于60周岁；(3)持本人有效身份证件。(离退休干部、教师、军人及对国家社会作出特殊贡献的报名优先领取双份)

优质粗粮粉在上海地区限量免费发放2000份，每天领取人数众多，先报先得，赠完为止，望符合条件的老年朋友尽快申领。(具体详情请来电咨询)

报名电话：021-60526806 60527256
(早上8:00—晚上6:00)

养心养老养生温泉小镇

★70年产权
★醉氧之都海南白沙
★原生态山温泉共享
★天然温泉入户
★相邻高速高铁
★成熟大盘

3680 (1-1051建面60m) 70年起

看房团周周发

购房热线 **400-157-0809**

虹桥新区9号线旁

WUNGLIN 9号线直达徐家汇

首付 **19** 万起

67760768

接待地址：上海市松江区九亭镇恒江路8号(近久富路)

离退休老人居家养老地

下定3万 立减6万

35 万/套

◆9号线直达(洞泾站)
◆康晨、医疗养老一站化
◆精装全配、电梯房

相信我们是您的好归宿

咨询热线 **67862526**

重阳大特价 当日下午可享受特价房

松江复式现房带花园

总价 **29** 万/套起

咨询热线 **67690715**

10.8万/套 稀缺全能居家型社区

全配全装电梯房 拎包入住

幸福汇携手亲和源 为您打造一站式养生社区

021-64177531

首付19万 上海70年产权洋房

生态菜地

项目地址：上海市金山区吕巷镇朱吕公路口红光路368号(车镜公园旁)

松江9号线直达 精装复式现房

大型社区 成熟配套

8.8 万/套

抢房热线：67890088

招商出租

宾馆出租

上海厂房招租

闵行开发区

浦犀搬家

征婚

幼儿教师女35岁离异育有婚房漂亮见不生育男64689479

征婚 女77岁丧夫育有女静安洋房无老人开销我出15921051402

征婚 女74岁丧夫医生退休家境优厚身边无老人开销我出15921051402

征婚 金融女女大产52岁离异居市中心豪宅漂亮大方64689479

征婚 男68岁离异航天通商车房气派气质佳宽妻户不限64689479

征婚 女59岁乡村老师偶偶套房貌好年龄不限13918442058

征婚 女65岁离异护士长宽房照顾你年龄不限15201778476

征婚 女70岁离异育有处级干部气质好宽房房缘13918442058

征婚 女54岁1.65米大长腿无孩自电子商城有车房缘18916169787

南北婚介 介绍到称心

征婚 女幼儿教师退75岁丧夫育有房出租88元月62767217

征婚 女75岁未婚铁路干部特别好房年龄不限15201778476

征婚 女63岁航空播音退薪高未婚漂亮别见85岁下1850179018

初女话务 930-60岁2400 18116263566 江经理

遗失声明

兹有以下海关专用缴款书正本遗失，具体如下：经营单位：上海科圆仓储有限公司，货主单位：上海卢森国际贸易有限公司，缴款日期：2015年5月4日，海关进口关税专用缴款书，号码：5316 20151161025707-A01，海关进口增值税专用缴款书，号码：5316 20151161025707-L02，声明作废。

遗失公告

上海星家装饰建材有限公司遗失收据一本，号码2029461-2029480 (2029461-68已使用) 声明作废

遗失声明

上海钰沂祥信息科技有限公司遗失营业执照正本，证照编号：0700000201406110211，声明作废

遗失 林富、张建玲、高荣俊 遗失购买杨浦区佳木斯路124号103室、建面52.06m、价格1750000元的销售不动产统一发票的发票联。发票代码：231001490651 发票号码：00130993。声明作废。

遗失 邵景运特种设备作业人员资格证(焊工证)，证号：372 901198202065230，特此声明

讣告

姜妻陆月珍因病医治无效于2015年10月16日3时30分辞世，享年72岁。

在月珍重病期间，始终得到中科院微系统所领导和同事们的关心帮助，得到亲友们无微不至的关怀和照顾，在此我们全家表示深深的谢意。

遵遗嘱丧事从简，遗体告别仪式已于2015年10月20日举行。

夫王嘉亚 妻王玉洋 媳杨宇澄 孙女王瑾华 泣告

《新民晚报》分类广告投放热线 62897402 62474498转8028

合欢 征婚 女60岁大学女老师60岁未婚薪丰厚党员多房孤无老人寻85岁下开支我出15000284758女征婚 教师退女08岁丧偶无孩二套房年不离婚健康男15800716941