



在这里，镇江有处保存较好的「湖熟文化」遗址 龙脉团山遗址你去过没？



“三千年文明于兹，六百载生息昭示。”近日下午，记者来到润州区团山路与万寿路交叉路口附近，入眼就看到了一块写着“龙脉团山遗址记”的石碑，石碑后面是一条由石头堆砌盘旋着的龙，形象逼真，十分壮观。附近石墩围墙上写有龙脉团山遗址公园，不时有路过的市民驻足观看。

记者从镇江市文物局获悉，龙脉团山遗址，位于润州区七里甸街道龙脉桥东、团山路南。遗址为椭圆形台地，长约60米，宽约50米，是镇江市保存较少的商周时期台形遗址之一。

此外，1957年和1977年，镇江博物馆组织了两次钻探。2013年，为配合龙脉团山遗址保护工程，镇江博物馆进行试掘。试掘面积200平方米。发现房址3处、灰坑26个、灰沟1条、红烧土堆积6处、烧结面6处、灶1处、墓葬1座。出土遗物以陶器为主，其次是石器、青铜器、原始瓷，还有少量玉器和动物骨角等。该遗址是镇江保存较好的湖熟文化遗址，为研究吴国早期文化提供了重要实物资料。

据介绍，湖熟文化是中国江南地区的史前文化，遗址主要分布在南京、镇江以及太湖流域，其存在时间相当于中原地区的商朝、周朝。湖熟文化因1951年最先发现于原江苏省江宁县湖熟镇而得名。湖熟文化的遗址大都位于土墩上，也有人称为“台形遗址”。

记者还了解到，在镇江地区，这样的湖熟文化典型的“台形遗址”原本很多，但是在城市发展的过程中，大多被破坏。

作为我市目前保存较少的商周时期台形遗址之一，龙脉团山遗址就显得非常珍贵。它是镇江地区西周至春秋土著居民生产和生活的历史和实物见证，显示了镇江地区丰富的历史文化积淀。

2011年，龙脉团山遗址被公布为“江苏省文物保护单位”。
文/图/视频/朱美娜



我的私房菜

秋季美食—— 芝士焗南瓜



金秋十月，京口区名仕生态幼儿园的种植园里瓜果飘香。本期，该园向本栏目推荐了小朋友自己动手做的“芝士焗南瓜”。

该园日前开展了以“芝士焗南瓜”为主题的食育活动。小朋友们将种植园里的南瓜采摘下来，决定做成——芝士焗南瓜。

据该园园长孙岩介绍，南瓜中含有丰富的锌，锌能参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，也是促进人体生长发育的重要物质。南瓜所含的甘露醇有利尿通便的作用，南瓜含有的果胶具有吸附性，能保护胃肠道黏膜免受刺激。在老师的讲解下，孩子们了解了南瓜的营养价值。

随后，小朋友们清洗了食材，并去除南瓜子和红薯皮。在蒸熟的南瓜、红薯中加入牛奶、白糖，并搅拌均匀“泥”，用勺子装进锡纸盒，撒上芝士后，放入烤箱。

经过短暂的等待，随着烤箱门的打开，香味扑鼻而来。

（葛满香 王青云 朱美娜）



毛豆杏鲍菇炒鸡蛋

毛豆，无论煮还是炒，都别有一番滋味在心头。本期，我市市民李阿姨向我们推荐了一道色彩清新的家常菜——毛豆杏鲍菇炒鸡蛋，口感软嫩，清淡鲜美。

毛豆不仅物美价廉，且营养丰富，除了含有丰富的蛋白质、钙质外，其中钾元素、镁元素也含量高。杏鲍菇的肉质肥厚，口感鲜嫩，尤其是烹饪后，会散发出菌菇特有的鲜味，再加上鸡蛋，味道鲜美，比肉都好吃，很是爽口。

李阿姨告诉记者，所需食材很简单，毛豆、杏鲍菇、鸡蛋、香葱段、菜籽油、盐。先将毛豆洗净，杏鲍菇洗净切成片状或条状焯水后备用。起锅油热后放入毛豆，翻炒几下加入一小碗水，盖上锅盖将毛豆烧一会，时间长短则根据量的多少；烧到七八成熟的时候放入杏鲍菇和香葱段，加入少许盐，翻炒一会，然后将3个鸡蛋打入碗中搅拌均匀地倒在毛豆和杏鲍菇上，焖一分钟的样子就可以起锅了。

“我们家烧菜不放味精、鸡精什么的，简单一点，还原食材本身的味道。”李阿姨说，有人喜欢将鸡蛋先炒好备用，她则喜欢最后加入鸡蛋，这样就可以少吃点油，健康。

还真别说，杏鲍菇吸足了汤汁，搭配清爽的毛豆，吃起来咸香刚好，又带有淡淡豆香。

（朱美娜）

投稿邮箱：171209199@qq.com；微信号：13815490667（添加时备注“我的私房菜”）。