

你是不是“吃素”的？ 镇江这家素食馆火了



素食馆生意挺火。高莹 摄

在市区电力路与中山东路交叉口西北角有一家素食馆，店名也满有意思的，叫素满香。这里虽然只有素菜，没有肉，每天顾客却不少，服务人员忙得不可开交。

为什么现在很多市民喜欢跨进素食馆就餐？11月19日中午，记者在“素满香”与就餐者进行了交流，了解到部分素食者是基于一种独特的健康理念而选择素食，大部分市民则感觉这家素食馆环境清幽、菜式多、食材新鲜、分量充足而且价格合理。

据了解，上世纪七八十年代，能不能吃上肉是衡量生活水平的重要标志。而现在吃得好的标志已经不再是大鱼大肉。越来越多的人，开始倾向于选择清淡饮食。于是，素食得到迅速发展，菜式也在不断创新，虏获了不少居民的胃口。

现年78岁的市民花先生已素食40年，自从4年前有了“素满香”，他便成了这里的常客，“最吸引我的是菜品卫生，品种繁多，任人挑选。”

两位近八十高龄的夫妻也在旁边表

示：“很方便，很实惠，适合老中青年的食品都有，我们也经常来。”

“‘素满香’虽然都是家常菜，但各种炒菜、生食、水果、点心、主食，美味可口，从味道和营养来看，与中高档的素食餐馆相比，毫不逊色。卫生条件也极佳，店面整洁卫生，一人一餐具，发手套选菜，随时有人提醒卫生状况，每次来就餐都感到很温馨。”正在就餐的市民陈女士说。

提及办素食馆的初心，“素满香”的经营者顾宝兵称，首先是因为认同素食健康的理念。他认为，素食可以净化身体，减轻消化负担，改善体质，并获得愉悦的心情。素食作为一种健康的生活态度，有必要成为一种常态化的餐饮，进入普通人的生活，面对更广的受众。

不过，顾宝兵也提醒，素食者要避免吃单一的食物，应吃谷类、豆类、薯类、蔬菜、鲜果等几大类食物。“吃素的人通过合理的搭配，可以对缺乏的营养进行补充。”（高莹 方良龙）

南山北入口广场： 周末遛娃好去处



周末遛娃去哪里？一起去南山北入口广场吧！上个周末天气晴朗，记者在南山北入口广场看到，暖暖的阳光下，钓鱼、旋转木马、小火车、充气城堡、特种兵探险……大人带着孩子玩得不亦乐乎。

广场上除了玩的，还有各种好吃的，玩累了，买点吃吃，惬意得很。穿过广场往里走，就会看到一大片草地，放风筝，晒太阳，野餐，各种玩法应有尽有，随意而又尽兴。

此外，这里的湖水、绿树、翠竹、大草坪形成了天然绿色氧吧。坐在餐布上吃着美食，望着天空中造型各异的风筝，和

朋友聊聊天，呼吸着新鲜空气，一起慢悠悠地度过周末好时光，甚好。

（文/图/视频 朱美娜）



我的私房菜

初冬美食——糯米枣



老师介绍糯米枣的营养价值和做法

寒露露凝，镇江市丹徒区炎黄外国语学校附属幼儿园推荐了孩子们动手制作的“糯米枣”。

在以“糯米枣”为主题的食育活动中，小朋友在老师的鼓励下，亲身体验了红枣的清洗、去核、和面、搭配、串枣等实践操作过程。香甜的“糯米枣”，不仅是一份美食，更让孩子们在劳动和协作中，体验、收获了劳动的喜悦。

（胡海娟 赵祺 朱美娜）



早餐首选： 青菜香菇肉馅大馄饨



馄饨都吃过，但是你会包吗？本期市民沙女士推荐了青菜香菇肉馅大馄饨。沙女士说她比较喜欢吃馄饨，每月家里都要包好几次，吃上一口，满满的烟火气，满满的幸福感。

准备食材：香菇提前泡发或直接在菜市场买新鲜的，目前市场价12元一斤，一般3个人吃，买上十来个就可以了。“上海青”大青菜2.5斤，瘦肉带一点点肥的8两左右。看个人喜好，喜欢吃肉的可以多买点，直接让摊主加入葱姜打成肉末，也可以自己回家用绞肉机打成肉末。3个人吃，大馄饨皮买一斤半就可以了。

食材备齐后，回家先把肉末加入料酒、盐、一个鸡蛋（加入鸡蛋会比较嫩）用筷子顺时针方向搅拌均匀，放在一边备用。然后将大青菜洗净，焯水，焯完水的青菜捞出冷却。此后一定要把水挤干，也可以切碎或用搅拌机打碎，再挤干水分。

香菇和大青菜一样焯下水切碎。先将香菇放入肉末中搅拌均匀，再加入青菜末搅拌均匀，加入盐和菜籽油搅

拌，这样馅就调好了。

“我们家调味料用得少，吃得清淡些，口味重些的可以加入生抽和老抽。”沙女士告诉记者。

馅调好后，就可以动手包了。取一张馄饨皮，上下随便哪边蘸点清水，记得水少蘸点，如果馄饨皮比较湿，也可以不蘸水；然后中间放上适量馅料，上下对折后弯曲捏紧；捏紧成元宝状，至此大馄饨就包好了。

煮馄饨的时候，水开后加入少许盐，这样煮出来的馄饨不容易破。下入馄饨烧开后，加入一碗冷水，煮开至馄饨浮上来，就可以出锅了。

馄饨的汤料按个人喜好，加入葱末，喜欢吃紫菜的也可以加一点，味道鲜美，也是青菜香菇肉馅大馄饨的“灵魂”所在。

（文/图 朱美娜）

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