

初冬,与宜园来一场美丽的邂逅



“白墙黛瓦马头墙,回廊挂落花隔窗。”初冬时节,位于镇江经开区丁卯街道四平山路的宜园五彩斑斓,如诗如画。在青山绿水间,古朴典雅的徽派建筑与小桥流水、亭台楼榭交相辉映,仿佛走进了美丽的画卷之中。

初冬时节,信步宜园,散步、烧烤、赏湖、喝茶,一起享受美好的休闲时光。

“江苏网络作家村”的大石头,吸引了众多游人合影。露营区有大片的空地,景色也可圈可点,一步一景,无需多高超的拍照技巧,随便一拍便是大片,朋友圈随便发。

宜园集宜文化传播与精致休闲于一体,总用地273亩,建筑面积15000平方米左右。

镇江宜园还是镇江经开区丁卯街道“退二进三”新规划实施后开发的旅游项目,项目总用地面积273.72亩,总建筑面积15379平方米。其中,古建筑群面积5134平方米,商业化载体面积10245平方米,宜园分为四大功能区域:文化博览区,创意体验区,精致生活休闲区,文化主题酒店。

宜园以宜文化为本底,通过打造和传播宜文化,提升经开区形象,升级经开区产业,升华经开区文化价值。按照精致休闲文化生活体验方向,以宜文化为基础元素,融合国学智慧,创设“文化+休闲+精品特色酒店体验”类项目,带动全域旅游发展。同时,致力打造国内国际一流特色文化街区,最终形成镇江最具吸引力和最高质量的“城市客厅”,成为汇聚高端精英人才、优质项目、创新技术和资本集聚的重要平台。

目前,宜园已初步形成了餐饮、客房、企业家俱乐部、服务小业态、涵珍园(楼)仿古建筑群的五大板块。

值得一提的是,园区内的宜园酒店总建筑面积6400平方米,装修中式风格,与吴文化相结合。2019年,江苏瀚



瑞投资控股有限公司委托金陵文旅酒店管理有限公司正式接管。接管后,金陵文旅根据宜园酒店的建筑特色及经营规模,制定个性化的经营思路、举措。

酒店餐饮部设有大小包厢12间,菜肴以淮扬菜、粤菜、镇江本地菜为主;另设有玖号茶餐厅,主要以广式点心、甜品、金陵小吃为主。辅以各地特色美食、美味江鲜,用餐环境优雅,无不体现宜文化之韵味。另设有大中小型会议室、多功能厅,可承接各类商务会议及小型宴会。

此外,酒店的客房三面环山,一面临湖。设有江南湖景房、江南园景房、商务套房、独栋小木屋等多种房型。园区内,企业家俱乐部和小业态为宜园的重要板块。其中,包含宜园城市发展学院、茶吧及有宜书房,为区内外企业商务洽谈、商务接待、商务会议、商务交流、商务沙龙活动、培训、论坛、讲演、展览、演艺、白领聚会、读书、文创活动、初创企业交流、项目路演、非遗文化与创意产品展示等,提供了交流的场所。

需要提醒的是,宜园是免费对外开放的,入园游玩时间是早8时30分至下午5时,入园游玩建议从南门入,用餐从西门进比较方便。

周末,不妨邀上三五好友,远离城市的喧嚣,一起去世外桃源——宜园打卡拍照!初冬时节,与宜园来一场美丽的邂逅,是一种不错的享受。

(王佳晶 朱美娜)



我的私房菜

笋片木耳鲫鱼汤 竹笋是“灵魂”



鲫鱼汤很多人会烧,本期来看看市民张女士推荐的鲫鱼汤。她已经连续预订了3天,鱼汤雪白浓稠,真的很好喝。

张女士告诉记者,她也是看了本报11月2日城周刊乐活版报道的“藏在小区里的私厨”稿件后,找到位于我市松盛园小区后门斜对面的友发记老徐健康私厨。除了好吃的醉蟹,最喜欢的就是他们家的鲫鱼汤。

为此,记者找到老板徐砚宇来了“秘方”。

徐砚宇介绍,活鲫鱼杀好洗净,特别是肚子里的黑膜要清除干净,鱼身上撒一点点盐,十分钟后用干净的布擦干鱼皮上的水,锅里加菜籽油烧到起烟下鱼,煎至两面金黄后加葱、姜、开水、两滴醋、花雕酒少许,盖上锅盖,大火煮沸,中火煮20分钟左右,加入笋片木耳调味。其中,新鲜的细嫩竹笋是“灵魂”,看上去有种早春的感觉,能增加食欲。



另外,也可以按口味加入一点胡椒粉调味,起锅后撒上几粒枸杞。喜欢吃香菜、小葱的,还可以加葱花、香菜末,随个人喜好。

只要掌握了步骤,大厨制作的美味唾手可得,你学会了吗?

文/图/视频/朱美娜



养生补品“红糖煮鸡蛋” 鸡蛋如何不散?

红糖煮鸡蛋是一道以红糖和鸡蛋作为主要食材制作而成的养生补品,可让身体发暖,增加能量,活络气血,加快血液循环。本期,京口区的李女士推荐了“红糖煮鸡蛋”。

“红糖具有补血活血的功效,可以缓解痛经或受寒腹痛。”李女士说,以前女人在经期、月子里的时候,常常吃红糖鸡蛋汤,在当时也是最好的“食补”“食疗”了。现在入冬了,寒潮频繁来袭,正是霜重寒重的时候,女性朋友也适合吃一点红糖鸡蛋汤。这一传统“补品”的功效,对体虚体寒者,有着一般都市补品难以达到的成效。

做法,锅中放入适量的水烧开,加入适量红糖,有条件的可以加入阿胶。大火煮沸,然后加入鸡蛋煮两分钟就可以了。喜欢吃红枣的,也可以加入几颗泡好的红枣一起煮。

李女士说,制作红糖煮鸡蛋时,很多人将鸡蛋打入锅里后,鸡蛋会散。这里有个小窍门,就是将鸡蛋



美味记录

打入锅里前,用开水将带壳的鸡蛋烫个两分钟。这样打入锅里的鸡蛋不仅完整成形,而且形状也好看很多。

图/文/朱美娜

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



图/视频/李娟 朱美娜