



金秋十月 蟹礼相送

## 吃鸡煲蟹，就到格纳多商务茶餐厅

■记者 林晓

“菊黄蟹肥秋正浓”，秋后吃蟹正当时；吃鸡，更是全年皆可。那鸡与蟹整成一道菜吃又如何？一向酷爱吃鸡的笔者听说格纳多商务茶餐厅新推特色菜——鸡煲蟹，不禁心向往之，急忙赶去一尝滋味。

鸡煲蟹用铁锅盛着端上来，一揭盖，香兮香。肥嫩的鸡肉“滋滋”作响诱人无比，满满的蟹黄似乎随时都要满出来。先尝一口金黄的汤，顺滑浓稠的汤汁已让人舍不得咽下。再来一口蟹肉一口鸡，口中却不能品出单纯的蟹味或是鸡味，两种味道相互交融，相得益彰。肉质结实的鸡肉充分吸收河蟹鲜汤的甘甜，更显爽滑可口；鲜美的蟹黄融合嫩鸡肉的香浓，鲜味更上一层楼。丰富的口感让笔者大快朵颐。

格纳多厨师长告诉笔者，上好的鸡煲蟹一闻味道就知道。鸡和蟹都是一受热，就能立马被逼出香气的食材。若是货真价实材料足的话，一揭盖就已经满堂香。格纳多的鸡

煲蟹，选用优质本地鸡及精挑细选的大闸蟹，务求好料出好煲！

据了解，鸡肉温中补脾、益气养血，蟹肉补骨髓、滋肝阳、充胃液，两者相加温而不燥。霜降天即将到来，鲜嫩的本地鸡加满满蟹黄的大闸蟹，煲煮 8-10 分钟，不止鲜美，更是秋冬滋补的佳品。

据格纳多餐厅经理介绍，鸡煲蟹原价 118 元，在新品推出期间，现尝鲜价仅售 78 元。您还等什么，赶快行动起来吧。笔者可是至今还在回味那独特的味道哦！

（钟晨晨）

安阳店地址：瑞安安康路华昌国际公寓 A 幢（新葡萄园大酒店旁边）  
预定热线：0577-65068999 65068989  
外滩总店地址：瑞安外滩滨江大道 1—8 号（喷泉旁）  
预定热线：577-66608818 66609819



| 吃/喝          |                     |                        |  |
|--------------|---------------------|------------------------|--|
| CLUB 融会所     | 阳光北路 187 号          | 15967705508 677517(市网) |  |
| 德嘉园美食        | 安康路华昌国际公寓 A 幢 2 楼   | 65068999 65068989      |  |
| 五粮液瑞安专卖店     | 商城大道 121-123 号      | 65627978               |  |
| 格纳多餐饮连锁      | 外滩总店:66608818       | 安阳店:65068999           |  |
| 新味坊          | 外滩滨江大道(钻石钱柜 KTV 对面) | 66611678               |  |
| 海利酒楼         | 瑞安水产城一区 65-80 号     | 65603187 65605187      |  |
| 葡萄园大酒店       | 罗阳大道宏瑞大厦 5 幢        | 66886677 66887777      |  |
| 花园大酒店        | 万松路 7 号             | 66600666 66600555      |  |
| 新都大酒店        | 塘下广场西路 255 号        | 65379779 65377888      |  |
| 君欧大酒店        | 塘下镇环城大道汽摩配城旁        | 65966666 66000001      |  |
| 国贸大酒店        | 罗阳大道翔云大厦            | 66801888 66805555      |  |
| 瑞立商务酒店       | 万松东路 188 号          | 65855555               |  |
| 新江南假日酒店      | 虹桥北路 25 幢           | 65617888 65629288      |  |
| 东山祥丰海鲜城      | 东山西路 18 号           | 65601158 65607158      |  |
| 华侨状元楼        | 万松路 6 号             | 65622878 65622868      |  |
| 豪廷商务会所       | 罗阳大道万顺锦园 A 幢        | 65918886、65918887      |  |
| 拉芳舍·外滩 1 号会所 | 外滩喷泉西首              | 65637666               |  |
| 玛高会所         | 滨江大道 3246-3250 号    | 66606077               |  |
| 瑞安市波特曼茶餐厅    | 塘下镇塘西中心西路 2 号楼      | 66008999 66008666      |  |
| 安阳香格里拉商务会所   | 安阳路 288 号(国际大酒店南侧)  | 66888688 66888699      |  |
| 小田野农家菜馆      | 拱瑞山南路 88 号(东山上埠)    | 66606868               |  |
| 瑞安市新东海大酒店    | 商城大道 152 号          | 65659555 65659888      |  |

## 大蒜是个宝，想要健康使劲嚼

■记者 林晓

无意中和同事聊天，说起了大蒜。几个 MM 摇起了头，说蒜味实在难闻，吃完半天了，嘴里还有一股蒜味。

这从一个侧面也说明我们瑞安人不喜欢吃蒜。其实，大蒜在民间的抗病应用，有超过两千年的历史。中医认为，大蒜辛辣，性温，能解滞气，暖脾胃，消症积，解毒杀虫，治积滞、百日咳等症。

瑞安人喜欢吃海鲜，吃海鲜的时候配个大蒜，还有解毒杀虫的功能。你听听，“大蒜是个宝，想要健康使劲嚼”，“秋天吃大蒜，生个孩子更漂亮”。

秋冬季是流感等呼吸道感染病的高发季节。中医认为“正气存内，邪不可干”，指在疾病发生过程中，人体自身抗病能力至关重要。提高自身抗病能力的方法有多种，很多我们常见的食材，比如大蒜就是提高免疫力的法宝。

这期的吃喝玩乐，小记给大家介绍一下与大蒜有关的海鲜，大家可以动手尝试一下了。

先说如何做蒜蓉，准备材料：大蒜、葱花、盐、胡椒粉、辣椒粉、食用油、味精、香油等。

将大蒜拍扁用刀切断，这样出来的蓉更细小，再加盐用木杵捣烂，

这个时候盛出来放葱花、胡椒粉、辣椒粉、味精，再把食用油加热浇在上面，然后上面浇上一层香油，增加香味。

另外，如果口味重的话也可以放点鸡精，它是提味的最佳选择。

平常在家包饺子或者是煮面条，香辣蒜蓉绝对是最好的调味品。不像生吃大蒜那样会有气味，而且也保持了它原有的营养。

接下来给大家介绍如何做“蒜蓉开边虾”。这既是一道大菜也是一道快手营养菜，关键是省时没有繁琐的步骤，却又健康营养，而且拿出来也相当有面子！

原料：大虾（大家可以挑自己喜欢吃的虾类）

辅料：蒜蓉、香葱

1.净锅烧热，放油 50 克，下蒜蓉用小火略炒出蒜香味。盛在小碗内，加盐、鸡精搅和；

2. 虾洗净去虾线从头至尾用刀剖开，虾尾连着身体不能断，将开边虾依次整齐地排列在微波料理盒中；

3.烤箱预热 180 度，将料理盒放入烤箱中层，上下火烤 10 分钟左右，虾要完全变色即可；

4. 料理盒充分保存了虾的原汁原味，虾也没有因为进了烤箱而变



干，而是鲜嫩多汁，蒜香宜人。你看，一道绝不逊色的菜肴就这样出炉了。

最后，给不喜欢蒜味的朋友再提醒一下。吃完蒜蓉开边虾后，您的嘴里可能会留下一些蒜味，教您几个祛除蒜味的小妙招，这样，您就能放心大胆吃了。吃完后用牛奶漱漱口，或者嚼点茶叶也可消除嘴里的气味。当然，如果你再配备一颗口香糖就再好不过了。

### 瓯海新黄金商圈强势起航

## 温州站南商贸城举行盛大奠基仪式

10 月 18 日，温州市站前商贸区工程首个重点项目——温州站南商贸城举行了盛大的奠基仪式。温州市委、市政府相关领导，温州俊奇经济发展有限公司董事长黄建奇等出席仪式，并在齐鸣的礼炮声中，为商贸城奠下了第一锹土。迪拜商会、黑龙江商会、百余家合作单位、新闻媒体以及温州俊奇经济发展有限公司全体员工、工程人员共同见证了这一历史性的时刻。

温州站南商贸城是温州俊奇经济发展有限公司继温州家具市场、石家庄华北鞋城和嘉美家居广场等之后的又一重大项目。该项目位居新火车南站对面，总占地约 60 亩，总建筑面积约 18 万平方米，其中包括 6 万平方米地下室、6 万平方米商贸中心及 6 万平方米高层商业中心。项目将充分依托温州新火车站的物流优势，采用商铺与商务楼等商业项目结合的方式开发，全力打造温州首个集批发、零售、展示、交易、物流配送功能于一体的大型现



代化交易中心。

据规划，温州新火车南站以东，瓯海大道以南区域为站前商贸区，该区块将整合周边多方资源打造成为广域型商贸区，辐射整个浙南闽北。站前商贸区重点发展具有综合

消费功能的批发零售商业、旅游集散服务业和商务楼宇经济，使站前商贸区不仅是过站旅客的消费场所，更是温州、浙南甚至闽北大型现代化商业交易中心。

（陈艳）

