

贴秋膘啦,一起寻味膠城

秋风一吹,味蕾便开始想念温暖的滋味。趁着冬天还未打卡上班,让我们一起贴秋膘,把幸福感吃进肚子里。

1. 京鼎涮肉·老北京火锅

推荐菜:鲜切牛羊肉、乾隆白菜
从内蒙古空运来的鲜切牛羊肉,纹理鲜亮、肉质鲜嫩。

地址:曹安公路5598号安亭财富广场一楼112室

营业时间:11:00—22:00

2. 冬明羊肉馆

推荐菜:白切羊肉、羊肉面
白切羊肉堪称一绝:皮色白净,胶质晶莹;肉质酥烂,筷子轻夹便微微颤动。

地址:靖远路730号

营业时间:5:00—13:00;16:00—20:30

3. 新疆亚克西烧烤

推荐菜:羊肉串
他们家的羊肉分为红柳大串、铁签大串与小串三种,入口是扎实的滚烫的满足感。

地址:禹洲·老城里仓桥村路15-20-107号

营业时间:15:00—次日3:00

4. 嘉强小馆

推荐菜:红烧羊肉、粉皮鱼头
老板选用本地山羊肉,遵循上

海当地的传统做法,用冰糖、红枣慢慢炖煮,不添繁杂调料,吃的就是羊肉本身的原汁原味。粉皮鱼头每天仅售3份,售完即止。

地址:胜竹东路3870号102室
营业时间:11:00—13:00;16:00—21:00

5. 小灶村·辣妹子

推荐菜:豆花水煮黑鱼、肝腰合炒

招牌必点当数豆花水煮黑鱼,选用新鲜黑鱼,鱼片薄而嫩,在滚烫红油中秒熟。

地址:澄浏中路3248号

营业时间:16:00—次日3:00

6. 北京老门框爆肚四季涮肉(嘉定店)

推荐菜:牛百叶、牛肚仁
北京老门框爆肚四季涮肉坚守“牛四样、羊九样”传统分割,每一口都是讲究。

地址:塔城路295号膠城新天地11幢115室

营业时间:11:00—24:00

7. 双凤羊肉面

推荐菜:羊肉面、羊肉锅仔
他们家的羊肉、羊杂锅仔是一绝,羊肚脆嫩、羊肝绵软、羊血爽滑。

地址:祁昌路268弄22号

营业时间:5:00—20:00

8. 疆娃子

推荐菜:烤包子
烤包子的馅料融合牛肉、洋葱与新疆南瓜,竟能吃出蟹黄般的层次感。

地址:古猗园路与沪宜公路交叉口西北140米

营业时间:10:00—次日1:30

9. 鸿鹤饭店

推荐菜:红烧羊肉、鱼丸汤
作为招牌的红烧羊肉炖得酥烂。他们家的鱼丸只加蛋清,一点淀粉都不放。

地址:华旺路926号

营业时间:10:30—13:00;16:00—19:30

10. 湘之味·牛腩煲(丰庄店)

推荐菜:牛腩煲、小炒黄牛肉
招牌牛腩煲里面的牛腩块大软烂,筋肉相连的部位带着胶质,入口即化。

地址:丰庄路80号
营业时间:9:30—21:30

11. 永盛楼

推荐菜:养生桑拿鸡煲
作为招牌菜的养生桑拿鸡煲,汤底口味有五指毛桃味、清补凉味以及石橄榄味。

地址:沪宜公路3755—3号102室

营业时间:6:00—23:00

来源:“上海嘉定”微信公众号



安全

正确使用汽车雾灯

进入秋季,降雨、大雾等恶劣天气多发,除了采取降速、控距、勤按喇叭,这些基础的安全措施外,正确使用雾灯至关重要。

误区一:雾天开远光灯更易获得良好视线

雾天行车应当开启雾灯、近光灯、示廓灯和前后位灯,但绝不能开启远光灯。因为远光灯射出的光线会被雾气漫反射,在车前形成白茫茫一片,反而会影响驾驶人的视线。

误区二:雾天行车,危险报警闪光灯比后雾灯更显眼

实际上,危险报警闪光灯在雾天的穿透力远不如雾灯,发出的光线是类似尾灯的不规则散射,而非规则的辐射状。

如何正确使用雾灯

雾天在高速公路上行驶时,能见度小于200米时,开启雾灯、近光灯、示廓灯和前后位灯,车速不得超过每小时60公里,与同车道前车保持100米以上的距离;能见度小于100米时,开启雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯,车速不得超过每

小时40公里,与同车道前车保持50米以上的距离;能见度小于50米时,开启雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯,车速不得超过每小时20公里,并从最近的出口尽快驶离高速公路。

雾天不能开启远光灯,因为漫反射会导致眼前一片白茫茫,更不利于观察前方路况。

雨天如何正确使用雾灯

1. 根据雨势大小合理选择灯光使用,一般应开启近光灯或前雾灯,雨势较大时还需加开后雾灯。但避免在雨中滥用双闪灯,且不宜长时间仅使用示廓灯,以确保行车安全。

2. 在雨雾天气中,需同时开启前后雾灯以提高能见度。若雾气过于浓密,建议驶向服务站休息或驶离高速公路,以确保雾天行车更为安全。

3. 虽然有些人会选择在暴雨中开启双闪灯,但实际上,只要开启雾灯就已足够。前雾灯的穿透力较强,能有效提升行车安全性。但双闪灯通常只在车辆出现故障时使用,雨天滥用可能会增加事故风险。

4. 下雨天气中,雾灯的使用尤为重要。雾灯的光线穿透性强,不仅能穿透雨雾,让驾驶者看清前方路况,还能提高能见度,使其他车辆更早地注意

到你的存在。来源:国家应急科普宣传

健康

5种蔬菜当主食吃有益

提起主食,大多数人想到的可能就是米饭、馒头、面条,其实除了这些,有些蔬菜很适合当主食吃。

土豆

土豆膳食纤维含量较高,促进肠道健康的同时,还能提供更持久的饱腹感。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天可用100克土豆来代替50克熟米饭。建议选择比较脆的品种,口感越面的土豆,淀粉含量越高,越容易升高血糖。

山药

山药脂肪含量低、水分高、饱腹感强。糖尿病患者需要注意山药摄入量,因其淀粉含量较高,食用时需减少主食。每吃100克蒸山药,就减少45克熟米饭或者35克馒头。

芋头

芋头含丰富膳食纤维、B族维生素、钾、钙、镁、硒等营养素;升糖指数仅为53,属于低GI食物,需要控血糖的人群可用它替代部分主食。芋头一定要煮熟,否则黏液会刺激呼吸道、胃

肠道等,引起不适。每吃100克蒸芋头,就减少55克熟米饭或者45克馒头。

南瓜

市面上的贝贝南瓜、新疆的贵族南瓜含水量低,能量和土豆接近,适合替代部分主食,甜甜糯糯尤其好吃。此外,南瓜还含大量果胶,占果肉干物质的7%—17%,能增强饱腹感,缓解便秘。南瓜蒸着吃最理想,能完美保持其健康特性。

莲藕

莲藕富含维生素C、膳食纤维,有助于稳定血糖,且其升糖指数不高,对血糖影响较小。藕切后最好立马烹调,如果一直浸泡在水里,水溶性的维生素C会损失。建议吃100克蒸莲藕,就减少50克熟米饭或40克馒头。

来源:新华社

