



江南公社 吃湘菜品湖湘文化

在湖滨北大道的江南公社，是一家以经营湘菜为主的特色餐饮全国连锁机构，在保持湘菜原料原汁原味的基础上，勇于创新，建立了新派湘菜系列。店内装修设计均以红色文化主题作为背景，使顾客感到新鲜特别，既品味美食佳肴，又感受到企业文化。青石板地面，红色柱子，灰色喇叭，木质桌椅，搪瓷杯，土钵碗，土生土长湖南厨师，经典湘菜工艺，置身江南人民公社，品足湖湘文化。

走进江南公社，红色气息迎面扑来。毛主席的半身铜像，印花布门帘，墙上的干玉米、干辣椒，四方的桌子，搪瓷的茶缸……红色标语随处可见。用红色文化做锅底，让充满酸辣、香鲜、软嫩的湘菜文化做料，用一腔热情仔细烹制出一道道热情洋溢的饭菜。喜欢红色主题湘味文化的朋友赶紧来开饭吧！

经过几年的发展及创新，在保持本土原料原汁原味的基础上，勇于创新，开创了新派湘菜系列，把单纯的菜品与营养美学、渊远的湖湘文化与各地域文化巧妙结合，成功开发了“公社佛跳墙”、“茄子炒豆角”、“剁椒鱼头”等一系列菜品，均受到广大食客的认可。

订餐电话：0534—2798666

地址：德城区大学路银座北50米路西



剁椒鱼头

火辣辣的红剁椒，覆盖着白嫩嫩的鱼头肉，冒着热腾腾清香四溢的香气。湘菜香辣的诱惑，在“剁椒鱼头”上得到了完美体现。蒸制的方法让鱼头的鲜香被尽量保留在肉质之内，剁椒的味道又恰到好处地渗入到鱼肉当中，鱼头糯软，肥而不腻，咸鲜微辣。入口细嫩晶莹，带着一股温文尔雅的辣味。

尚品毛血旺

毛血旺是川菜菜谱之一，以鸭血为制作主料，毛血旺的烹饪技巧以煮菜为主，口味属于麻辣味。这道菜是将生血旺现烫现吃，遂取名毛血旺，毛血旺的名气已引领川菜大军，席卷了大江南北，将其汤汁红亮、麻辣鲜香、味浓味厚的特点不断发扬光大，是道值得一尝为快的巴蜀名菜。



川味蕨根粉

蕨根粉是从野生蕨菜的根里提炼出来的淀粉类做成的粉丝食品。因为蕨菜的根是紫色的，所以做出的粉丝也就成了“黑粉丝”。蕨根分布于陕西汉中、四川九寨沟、平武等一带深山，天然野生无污染，蕨根粉经现代工艺取其根部淀粉精制而成，保留了蕨菜根里大部分营养，对人体有保健作用。



美容小常识

自制祛斑面膜

苗方清颜专业祛痘专家徐玲老师教你自制面膜解决斑点烦恼。小斑点，大大的烦恼，爱美MM们追求光滑嫩白无暇肌，怎能容忍小小的色斑影响MM的美貌呢。何不自制一款祛斑面膜，赶走小斑点的同时，还帮肌肤补水美白美白，让肌肤在冬季靓丽起来！现在，就来教MM们自制个祛斑面膜吧。

一、香蕉祛斑面膜

材料：香蕉一根

制作方法：香蕉去皮，捣烂成糊状后均匀敷面。大约20分钟后清水洗净即可。一周一次。

功效：此方长期使用可使面部肌肤变得极细嫩白皙，而且特别适合干性肌肤和敏感皮肤。

二、番茄蜂蜜祛斑面膜

材料：番茄半个，蜂蜜适量。

制作方法：番茄挤出汁液或者直接榨汁，和适量蜂蜜一起调和均匀，然后涂抹脸部和手部，15分钟后洗净即可。一周1-2次。

功效：此方美白效果极好，去油、去黄、消斑。

三、柠檬祛斑面膜

材料：鲜柠檬、清水

制作方法：新鲜柠檬一只榨汁，然后加入一倍的清水，再加入适量的面粉调和成糊状。敷面，大约20分钟后清水洗净即可。一天一次，一周为一个使用周期。

功效：可使皮肤清爽、细滑、白皙，有紧致肌肤、去黄祛斑之功效。

齐鲁晚报（德州）图片社摄影培训班

等的就是你！

★报名时间：即日起

★授课时间：12月中旬

★授课地点：董子文化街齐鲁晚报

★培训讲师：特邀省、市资深摄影师

是不是有很多次，你想拍摄美丽的风景，结果却令人失望！是不是有无数的动人瞬间，令你为之动容，结果却转瞬即逝！是不是一直想在家中拥有自己的照片墙，结果却无从下手！不用过于担心，不仅仅是你一个人这样，每一个摄影者都会有同样的经历，从最初的毫无头绪到后

来的得心应手，直到最后用手中的相机去满足我们的心灵所需！在这里——齐鲁晚报（德州）图片社摄影培训班，会从摄影的器材使用及保养、画面的构思、构图及意境的表达、光线的运用、各类风景、人像等摄影题材的拍摄技巧给您做出详细解读，并运用大量精美的图片进行

对比分析，生动直观地让您牢固掌握一些重要的摄影技巧，使您拍摄出的照片更富有魅力。在这里，你会发现自己对摄影艺术的鉴赏能力有了显著地提高，对摄影器材的使用更得心应手，能够更快地掌握拍摄技巧，积累经验，使自己的摄影水平进步得更快！

齐鲁晚报(德州)图片社摄影培训班开课啦！

青少年班	20课时	摄影基础、外出采风1次	600元/20课时
中老年班	20课时	摄影基础、人像 风景加强培训、外出采风2次	800元/20课时

咨询电话：13405345939 18766001010