

冬至进九要进补 就选神象野山参



今天是中华民族的传统节日，也是农历中一个重要节气——冬至。冬至日是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天。过了冬至，白天就会一天天变长，黑夜会慢慢变短。古人云：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。冬至并非一年最冷的一天，进九之后，还有一月才是最冷的。民间有“冷在三九，热在三伏”之说。

冬至以后，如何增强对寒冷的抗御能力呢？现代医学认为，冬季温补调养，滋养五脏、扶正固本、培育元气，促使体内阳气升发，温养全身，促进新陈代谢，使身体更强壮，有利于抗拒外邪，提高人体免疫力，减少疾病发生，改善畏寒现象，同时为来年健康打好基础。

冬令进补，野山参当仁不让。野山参是我国特有的驰名中外的珍贵药材，居“东北三宝”——野山参、貂皮、乌拉草之首，为五加科多年生草本植物人参的干燥根及根茎。它名称繁多：野生的称为野山参，又称野山人参、山参。由于人参的生长情况、产地、加工方法及规格不同，其质量、药力和价格也有很大悬殊。“儿子是亲生的好，人参是野生的好”，这是确凿无疑的。

野山参成分很复杂，有人参皂甙、人参二

醇、人参三醇、挥发油、各种氨基酸、肽类、葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等糖类、维生素 B₁、B₂、烟酸、泛酸等维生素，在人参的叶和花中也含有较多的人参皂甙等物质。药理研究表明，人参对人体中枢神经系统有明显的兴奋作用，可抗疲劳，提高免疫力，调节血压，降低血糖，促进蛋白质及核酸的再合成，对性腺机能也有促进作用。人参对心血管、神经、消化等系统出现的气血津液不足之症都有较好效果。

“神象”是上海药材旗下、专营名贵滋补品的品牌，国内最大的参茸产品老牌子之一，多年被评为上海市名牌产品和著名商标，拥有吉林长白山地区最大的野山参供应商，拥有最资深的参茸鉴定专家组。每支神象野山参，采自人迹罕至的东北原始森林，需要经过神象多位资深参茸专家的鉴定复核，方可入库。神象野山参，就是“真的野山参”！

目前，上海各大药房正在举行“新春佳节送神象 健康团圆齐分享”促销活动，购买神象、雷氏系列产品，单件商品正价购买满 680 元（以付款凭据为证）即赠送价值 168 元的“极品冰蓝莓酒”一瓶，不累计赠送，赠完为止！活动详情请致电神象客服热线：400-820-1297，或见店内海报。

神象参茸旗舰店：西藏南路 27 号（近大世界）。神象专卖：中山西路 1488 号、北苏州路 226 号、南汇乐购神象专柜、南汇欧尚神象专柜。第一医药商店、蔡同德堂、老城隍庙童涵春堂国药店、雷允上药城、四川国药号、南汇华泰、松江余天成连锁、奉贤人和堂总店、嘉定同颐庆、养和堂连锁、金石同源春、安德大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路店总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁、松江吉林堂参茸店、致和堂、宝山一德连锁、华源连锁、联华复星连锁等

苏泊尔创新推出 第2代真不锈钢 再树不锈钢铁锅新标杆



作为中国炊具行业的龙头企业，苏泊尔再次凭借强大的技术研发及创新能力，全新推出苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅，突破实现“油盐酱醋”随意烹饪，全面真不锈钢，充分满足不同地区、不同口味的消费者的烹饪需求。

科技加码 苏泊尔持续创领铁锅革命

过去，铁锅的铁锈让让消费者越来越希望能有一口不生锈的铁锅。面对消费者对铁锅的升级要求，中国最大、全球第二的炊具研发制造商，苏泊尔率先在业内研发出真不锈钢铁锅，其高纯度铁基材经过超高温特殊工艺处理，重组表面结构，进而达到持久不生锈的效果，解决了困扰消费者多年的传统铁锅

生锈难题。凭借这一创新不锈钢产品，苏泊尔开创了炒锅市场的不锈钢锅新品类，但苏泊尔在铁锅不锈钢领域的研究并未就此止步。近日，凭借创新性技术，苏泊尔推出真不锈钢 2 代健康铁锅，再树不锈钢铁锅新标杆。

健康升级 “油盐酱醋”全面真不锈钢

据介绍，苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅是在其首创的无涂层不锈钢技术基础上，加入创新精铁钢化工艺，突破性实现“油盐酱醋真不锈钢”。实验数据显示，真不锈钢 2 代健康铁锅锅体表面超强坚硬，突破实现 4 倍耐盐，8 倍抗酸，全面防止酸、盐、碱类物质对铁基材的腐蚀，抵制铁锈侵蚀。此外，技术升级后的真不锈钢 2 代健康铁锅更加坚固耐用，大大延长了使用寿命。

烹饪专家指出，对于一般家庭来说，目前市场上热销的以苏泊尔真不锈钢为代表的新一代不锈钢锅已经能满足健康烹饪需求，不过，对于那些长期偏爱烹饪酸性口味

食物的地区的消费者来讲，需要选择苏泊尔真不锈钢 2 代这样的升级产品。

智巧设计 旋起健康新年送锅潮

据介绍，苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅的智巧设计也赢得了消费者的青睐。锅体内表精细花纹设计，苏泊尔专利可立锅盖以及遵循人体力学的全硅胶手柄设计；在苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅新品上市期间，还有机会获得专配赠品，可谓实惠超值。

据了解，苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅成为新年之际最潮的健康礼品。据销售人员介绍，真不锈钢 2 代健康铁锅上市以来，一次性买好几口，甚至单位团购的情况越来越多。

近期，苏泊尔联合国内最大的中文美食网站“美食天下”在网络上发起“油盐酱醋真不锈钢，美味升级大比拼——征集创意新派菜 赢苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅”活动。网友只要晒出自己的创意新派菜，就有机会赢取苏泊尔真不锈钢 2 代健康铁锅，体验健康美味随心做的烹饪乐趣。

宜糖米、平糖面 推出开业优惠

把普通大米、面粉淀粉改良成含高抗性淀粉(RS)的米面。抗性淀粉(RS)是指不能在健康人体小肠中消化、吸收，而可以在大肠中被微生物菌从发酵的淀粉，抗性淀粉(RS)在预防糖尿病，控制体重、降脂预防肠道疾病，尤其高抗性淀粉(RS)对健康人更是需要。

上海理工大学食品科学与工程研究所李保国教授和上海市东医院内分泌科葛军主任，正在深入研究宜糖米、平糖面条等对糖尿病患者的血糖控制作用，开展对糖尿病患者实施前期教育，利用高抗性淀粉宜糖米产品，进行血糖干预实验，取得良好效果。

浙江大学原子核农业科学研究所国

际原子能机构合作中心主任吴殿教授领导的高抗性淀粉(RS)水稻、小麦新品种研发团队和浙江绿巨人集团徐开盛专家，经过 9 年艰苦努力，上万次实验终于培育成功高抗性淀粉水稻、小麦等新品种。由该新品种生产的高抗性淀粉(RS)宜糖米、平糖面粉以及面条等新产品，已全面上市，不仅性淀粉含量高，而且口感相当好。

上海山森食品有限公司董事长饶甲中，患有 20 年糖尿病史，不敢多吃普通的米面食品，由于缺少主食，常年吃不饱，痛苦万分。通过食用江大学、上海理工大学、上海市东医院等合作开发的高抗性淀粉食品，不仅吃得饱，还很好的控制了血糖。山林熟食是上海市知名的熟肉食品生产

厂，山林大红肠深受上海人的喜爱。在 2012 年来临之际，饶董事长隆重推出高抗性淀粉宜糖米、平糖面条以及平糖面粉制成八宝饭、八宝粥和宜糖米、平糖面和适应糖尿病三高人群的饭店及零售店于 12 月 22 日开张营业。为了使广大消费者明确什么是抗性淀粉大米、面粉的特别功能，闸北区中兴路 1055 号（西藏路口）、长宁区安顺路 163 号同时开业，并发放 1000 张会员卡，凭卡买宜糖米、平糖面条买一送一，免费试吃含高抗性淀粉大米、面条、点心，免费测血糖送礼一份，开设上海第一家糖尿病友、三高人群及健康人的含高抗性淀粉的米面、盖交粉面条、点心的食堂。电话：56906092、66283881、13901632510

南京路上的新雅改建后重新开张，有啥特别之处？

有！最大的不同，在于菜式。从广东特聘的厨师带来了原汁原味的广东菜，烧烤、川菜、本帮菜、日式刺身等菜系的加盟更丰富了菜谱，使整本菜谱的更新率达到 50% 以上。不少老顾客赶来尝鲜，一看菜谱，喜上眉梢，一尝菜品，眉开眼笑——“好好好，新雅的菜越来越多了，味道也越来越好了！”

特聘广东名厨

透过落地大玻璃，冬日下午的步行街景，尽收眼底。在新雅二楼餐厅内，好吃周刊约见了新雅特聘的七楼厨房及主理鲍参翅的厨师长沈光飞。人称“飞哥”的他，11 月才走马上任，却与原有的新雅厨师团队完全没有磨合期，一来就很快融入大家庭中，并立即为其带来量身定做的菜肴。

“广东菜，最大的特点就是有股镬气香。但这种镬气香，也不是

新雅名厨一席谈（二）

每个广东师傅都能做出来的，手势、菜量、调料量……都有讲究。”飞哥说到兴起，举了两个最简单的例子。“我来考考你——肉类如何做才能变得香嫩？炒饭如何烧才能保证每粒米饭都有鸡蛋味儿，却看不到结在一起的鸡蛋块？”见大家语塞，他揭秘道，肉类先得放在锅里煎一下再炒（拉油），这样才会鲜嫩。而炒饭别看普通，若要好吃应将米饭浸泡在蛋液中，这样炒出来的饭粒粒分明，油光锃亮，透着鸡蛋的清香。

菜肴丰富多彩

听过广东大厨的秘诀，再来看他为整个菜谱带来的新鲜，便可以窥见他的苦心和功力——

【金丝奇妙虾】
新鲜的整虾外面，裹着一层炸



过的土豆丝。土豆丝切得极细、极脆，而里面裹着的活虾则鲜嫩可口，弹性十足。而色拉酱浓郁的奶香味，则更是非常契合上海人的口味，所以，这道菜的点击率超高。

【拾年陈皮炖花胶】
陈皮这样食材，历久弥香。这道菜中的拾年陈皮，全部采购自专门出产陈皮的广东新会，浓郁扑鼻。而花胶则对女士的美容养颜极有功效，一盅汤下肚，既补充胶原蛋白，又能一饱口福。

【美国野米烩辽参】
这道菜，是洗大厨特地为新雅

量的功效。

【鸡腿菇炒鲜螺片】

螺片，很容易就炒过了头，如何掌握时间？好的大厨知道，控油时得定好几分几秒，翻炒时多一下则螺片易焦，少一下则镬气香出不来，极难把握火候。将鸡腿菇和新鲜海螺煎香后用烧汁淋上，里面的螺片鲜嫩爽口，令人食指大动。

【竹笙荷花上素】

这道菜（见图），可算上品素菜。野生菌类、松茸菌、黄耳、羊肚菌……各种高档原材料熬制而成的鲜汤，被蔬菜全部吸收，使整道菜既有蔬菜的清淡，又有菌类的鲜香。宴请宾客，如果点上这么一道高档的素菜，立即提升了整个宴席的档次。

天台山修缘蒸糕真好吃！

日前，正在上海光大会展展示的浙江名特优农产品台州展区前，浙江老字号“台州御清斋”的 2 款糕点：修缘蒸糕及烘糕，引起了消费者的争相购买。

浙江美食林林总总，为何唯独修缘蒸糕、烘糕会引发上海人“抢购”？

据了解，凡去过浙江天台旅游，吃过这 2 种糕点的食客无不留下深刻印象：软糯、香甜、香脆。遗憾的是，因这 2 款糕点系手工制作，产量不大，故尚未进入上海销售，但其“没齿难忘”的思念却久久留在了人们的记忆中。

修缘蒸糕由鸡蛋、白糖、糯米粉合成金黄色蛋糕，外表朴实，无任何添加剂，烘糕由蒸糕切片烘烤而成。曾在 2010 年第 11 届中国美食节荣获“中华老字号百年名点”称号；2011 年 8 月第 22 届香港美食博览会上荣获金奖，并多次代表浙江名点去澳门等地展示，深受华人青睐。蒸糕在天台任何饭店均有品尝，但品质最地道的当属 1931 年创建的“御清斋”这个老字号。（阿丁）