



周末参加朋友婚宴，新人并没有选择高档五星级酒店的奢华，反倒实惠地挑了一家本帮菜连锁餐厅：霖——上海味道。结婚如果这样办，得体又大方，这样的选择真不错！与其为酒店六七千元一桌的高预算而伤脑筋，不如选择这家实惠又用心的霖——上海味道，同样享受视觉与味觉的盛宴。上海婚庆市场物价飞涨，随便挑选一家5星级酒店，这一桌的餐饮费少说也要6000元的起价，还得另算15%的服务费，久而久之大家深谙这星级酒店吃的不过是环境和档次。的确，二三元一桌宴席的标准却能吃到比星级酒店丰盛好多的佳肴，还不失宽敞气派的环境，更多的理性年轻人选择在知名饭店举办婚礼，这一现象已悄然在上海走俏起来。

周末朋友的婚礼就选择位于虹口龙之梦6楼的霖——上海味道，宽敞明亮，分外温馨的格局和别致的色调，上千平方米的高挑大厅，在上海可不多见，悄然提高了一个档次。商场坐落于上海虹口核心区，轨道交通8号线和3号线都可直达商场，周边内环高架四通八达，大型地下停车场方便自驾车的宾客，地理位置可谓得天独厚。

这里优雅舒适的环境适合举办各种主题式婚礼，婚宴酒席可同时容纳30桌，一眼望去，主色调为喜庆的中国红，搭配华丽水晶做装饰，是现代感与优雅感的完美结合。因为新娘非常喜欢玫瑰，所以随处可以看到红色的玫瑰花，餐桌上的玫瑰花艺非常精致。会场里还布置了一

婚宴的新去处：霖——上海味道！

个大舞台，以星光大道的概念设计了一条犹如镜面的银色通道，长约30米。中途用翠绿的柳枝和水晶搭成了一个拱形门，代表新人跨过这个门就要开始新的生活。随着音符跳动，营造出美轮美奂般的梦幻效果，让每一位来宾都为之动容，羡慕不已。霖——上海味道推出仅2888元(10人)一套的玫瑰宝石宴，其中包含龙凤八味碟，热菜花样丰富，量多味美，最后的那盘点心酸酸甜甜，让在场的宾客都留下了深刻印象。另外婚宴配套奉送：每桌1瓶红酒、1瓶可乐、1瓶雪碧，香饼塔、签到台、签到本、席位卡、红地毯、婚宴化妆间、无线麦克风、音响系统，面面俱到。如果您想有更多的选择，餐厅另设3888元(10人)吉日良辰龙凤宴。

凭本报预订霖——上海味道婚宴，消费满26000元以上，即可免费提供总价值500元的婚宴蛋糕、1瓶香槟；消费满36000以上，即可免费提供简单婚宴布置和音响设备，以及总价值500元的婚宴蛋糕、1瓶香槟。还可提供与专业婚庆公司的合作联系，包括司仪等相关服务。

霖上海味道各门店地址
真华路巴黎春天店 Tel: 3653 0682 宝山区真华路888号巴黎春天B1
浦建路巴黎春天店 Tel: 5192 5570 (可办婚宴15桌) 浦东塘桥浦建路118号巴黎春天3楼
浦东联洋广场店 Tel: 6163 7028 浦东新区芳甸路300号联洋广场B座2楼(可办婚宴20桌)
莘庄仲盛世界广场店 Tel: 3463 3544 闵行区都市路5001号4楼(可办婚宴20桌)

闵行龙之梦店 Tel: 3467 7928 闵行区沪闵路6088号B1楼(可办婚宴35桌)
虹口龙之梦店 Tel: 56325152 西江湾路388号六层A座06-05(可办婚宴30桌)

后厨再三寻油

文 / 可苗

由于这个专题，走访了多家餐厅饭店的后厨，令人感到欣喜的是很多店都早已用上了大品牌的餐饮专用油，有些甚至从开业起就已经使用。虽获悉上海拟于今年三月底在餐饮行业中取消散装油使用，对于这些早已用上品牌包装食用油的餐厅、饭店，仍忍不住地要给他们拍拍手以示感谢。在探访中，每当听到大厨们讲述着他们对厨房的管理，对油品、食材选择时的那种用心，如何做出美味让食客满意的各种巧思，以及与经营者们交谈时，他们流露出的对自家店招牌的重视和维护它的决心……突然发现原来早已有勇士在捍卫着我们的餐桌安全了。

之前探访了以粤菜、川菜、黔菜等为特色的热门餐馆的后厨，怎可少了沪上食客最爱的本帮菜呢？本期就将入得上海人家精作坊的后厨一探一二。本帮菜以其浓油赤酱、醇厚味鲜而闻名，虽然为了迎合现代人追求少油清淡的口味，出现了海派本帮菜，不过浓油赤酱仍是老吃客们的心头好，去本帮菜馆不吃上一道总觉得没到位。话说诸位看到这“浓油”二字，是否觉得这做本帮菜的后厨用油量也不会少呢？所以这后厨一定得进，这油也肯定得寻。那天到上海人家精作坊的后厨时，赶在了晚市开市前，厨师们进行着忙碌前的准备工作，碰巧遇到了厨师正往灶边的油碗内添油，也很自然地让我瞧见面了那油桶上海皇牌食用油的标牌。出了后厨询问他们的姜大厨，得知上海人家精作坊都选用了此品牌的食用油系列，在店内的电梯口还摆放着那块选



用益海嘉里食用油的匾牌，一目了然。在随后前往的廊亦舫、上海一号、王朝大酒店等也都是选用了益海嘉里旗下的元宝牌系列油品，而梅园村、来天华等选用的是上海良友的玉兰牌食用油系列。

探访完本帮菜，继而探访了一家以鲁菜为特色的饭店——老山东。以鲜咸为主、强调食材的原汁原味的鲁菜，被人誉为八大菜系之首，不过虽是如此，在上海的鲁菜餐馆数量还真不多，老山东就是一家被很多山东人或是去山东尝过并喜欢上鲁菜的朋友推荐的餐馆。据饭店负责人林总介绍，鲁菜十分讲究油的香味和色泽，因此对选用的油品也是悉心挑选，益海嘉里的海皇牌系列食用油已在他们店的后厨使用了好几年，无论是煎炒烹炸，还是烧烩蒸扒，炒菜或是制作面食都十分出色，好味道也令老山东深受很多新老食客的关注，因此生意也一直相当的旺。随后探访的川菜人气店蜀菜行家选用的则是元宝牌系列油。

如果你也发现有用好油的餐饮企业，或是向我们提供美食信息分享美味心得，可发送邮件至 ke_miao@126.com，欢迎你参与我们的互动。

益海嘉里挂牌餐饮企业

上海人家	李渔楼
老山东	西贝莜面村
喜年来	花王人家
九珍坊	花王世家
楼外楼	木子便当

2012年上海老城隍庙餐饮(集团)有限公司 庆祝上海豫园旅游商城股份有限公司成立二十周年

暨餐饮类大宗食品原材料、连锁企业厨房设备采购招标預告书

一、招标项目名称:上海老城隍庙餐饮(集团)有限公司采购招标
二、企业简介及招标内容:

上海老城隍庙餐饮(集团)有限公司是上海豫园旅游商城股份有限公司属下的全资子公司,注册资本1亿元,是2010年上海世博会园区首批经过严格的招投标程序审批入围的餐饮服务供应商。世博期间,未发生一起责任事故和食品安全事故。受益于世博案例,值此上海豫园旅游商城股份有限公司成立二十周年之际,2012年我司将更严格控制进货渠道,加强食品安全管理,完善食品溯源系统,为消费者提供更优质的产品与更完美的服务。

我司旗下有一批深受广大顾客信赖的百年老店和名店,如:上海老饭店、绿波廊酒楼、南翔馒头店、上海德兴馆、乔家栅及上海老城隍庙小吃世界等连锁企业,屡被列为全国餐饮行业百强企业。目前集团主推的“南翔1900”品牌已相继在上海、宁波、常州等地 shopping mall 内相继揭幕,未来五年内,长三角地区预期开店数将达到五十家以上。我司目前采取集团采购、分送到户的模式,涉及餐饮类大宗食品原材料、连锁企业厨房设备等项目,年总采购额约2亿元以上。从即日起将对上述采购项目全部公开对外招标,欢迎各供应商特别是在长三角地区内有物流配送能力的供应商踊跃投标。

三、投标人资格标准:

- 1.必须具有独立法人资格,且有食品流通许可证和行业内规定必须具备的相应证照并依法纳税的企业。
- 2.在近3年内无行业不良记录,且具备一定行业优势的企业。
3. 必须有正在经营的与我司类似规模

餐饮的供应案例和从业经验;

4. 应在上海地区设有相应规模的固定的生产、加工或仓储场所,并具备直接分送到户、上门服务的物流基础。
5. 凡被列入中国2010年上海世博会推荐供应商的企业在同等条件下优先考虑。
6. 凡满足我司原材料品种可溯源要求的企业在同等条件下优先考虑。
7. 凡在长三角地区有物流配送能力的供应商在同等条件下优先考虑。

四、投标须知:

(一)凡具备投标人资格并有意成为本企业合作伙伴的投标人请递交下列资料:

- 1.公司营业执照正本(原件及复印件)、组织机构法人代码证正本(原件及复印件)、食品流通许可证(原件及复印件)、法人代表授权书(原件)、授权代表身份证(原件);
- 2.公司或企业简介;
- 3.其他能证明贵企业资质、供货能力、价格优势及内部管理等资料。

(二)投标资料递交时间、地点:请于2012年4月10日17:00前,将上述投标资料递交到:上海老城隍庙餐饮(集团)有限公司采购部

(三)详细竞标方法另行专函通知。

招标人:上海老城隍庙餐饮(集团)有限公司

详细地址:上海市延安东路700号807-809室

邮编:200001

联系人:吴先生 孙小姐

电话(传真):021-63554407

公司网址:www.laomiaocanyin.com

电子信箱:tracy88_123@hotmail.com

冬虫夏草是菌，姬松茸、灵芝也都是菌——

养生专家教你认识『菌中之王』

WHO建议:每日膳食须保证一荤、一素和一菌,菌,即指食用菌。(摘自《浙江食用菌》ISSN:1674-1188 2008年第3期)

近年来,食用菌倍受青睐,冬虫夏草、姬松茸、灵芝等食用菌虽贵若黄金,消费热度仍不减。食用菌大热之时,人们的认识还似是而非。为此专家点拨迷津——

■ 食用菌的核心成分是什么

活性多糖与蛋白质、核酸、脂肪构成生命四大基本物质,作为天然高分子有机化合物,是维持生命活性的顶端核心物质。食用菌所含葡聚活性多糖,正是不同于其他动植物的核心成分。“维持生物体生命活动高分子物质中,活性多糖是21世纪生化发展新方向”。

■ 什么是“菌中之王”

活性多糖是个大家族。1963年,人类首次发现β(1-3)D为主链的葡聚活性多糖生物活性显著,人们曾期望通过化学方法提取利用,结果事与愿违:只有天然、高含量的β(1-3)D葡聚活性多糖才有功效保证。

科学家们对自然界中的食用菌进行筛选,按核心成分β(1-3)D葡聚活性多糖排序。一向以菌类研究著称于世的日本研究发现:一种生长在高山、喜欢阳光的梦幻真菌——绣球菌,葡聚活性多糖含量竟高达60%,其中β(1-3)D含量超过40%,比人们熟知的灵芝和姬松茸高出4-5倍,当之无愧成为“菌中之王”。

■ 哪些人适合用“绣球菌”

近年绣球菌在日本广受推崇,尤其是心脑血管病患者、肿瘤患者,还有中老年人

和爱美女性。到底哪些人适合服用绣球菌呢?

1.年老体虚的中年、老年人。作为菌菇类含β葡聚活性多糖之首,可谓“以一抵十”,服用绣球菌很容易被吸收利用,使中老年人增强体质。

2.高血糖、心脑血管病人群。《杭州农业科技》(ISSN:1004-2652 2008年第3期)记载,绣球菌有很好的降低胆固醇、避免血栓产生,作为高钾低钠食品,对高血压患者非常有益;另外β(1-3)D活性多糖天然调节血糖,日本不少糖尿病人服用绣球菌。

3.急需提高免疫力的人群。《杭州农业科技》(ISSN:1004-2652 2008年第3期)还指出,日本知名学府临床研究证实,绣球菌中丰富的β(1-3)D葡聚活性多糖可刺激大量巨噬细胞、嗜中性白细胞生成,活化NK细胞,快速增强免疫力,诱导癌细胞凋亡,可减轻手术、放化疗对患者机体损伤,防止转移和增殖,提升预后效果。

4.想永葆青春活力的爱美女性。绣球菌具有促进人体胶原蛋白产生的生物活性,除中老年人外,《绣球菌的研究开发概况》(ISSN:1003-8310 2008年第27卷第1期)还指出,目前在日本,想消除色斑、雀斑、美白肌肤、保持身材的爱美女性们已成为绣球菌的忠诚拥趸者。

日本熊谷农业高科部在世界上率先成功人工栽培出第1朵绣球菌。根据日本多年成功经验,令人惊喜的是,我国也刚刚实现自产“菌王”。日前,从绣球菌养生热线64820515了解到,本市即将有大批量绣球菌应市,以满足“养生达人”所需。(叶枫)