

贺友直的石库门情愫



贺友直先生是中国连环画界泰斗,他创作的《老上海360行》及《弄堂里的老上海人》入木三分地刻画出了栩栩如生的上海人物形象,原汁原味地呈现了老上海石库门弄堂的风俗民情。

说起石库门,它是老上海最常见的一个景观,它承载了上海人太多记忆,见证了岁月的变迁。上海人的石库门情结永远挥之不去。贺老早年来上海闯荡,对老上海的点点滴滴记忆犹新,对石库门同样有一种难以排遣的情愫。

石库门是海派文化的代表,文化是一个城市的灵魂,艺术正是传播文化的多元载体,灵魂的归集。

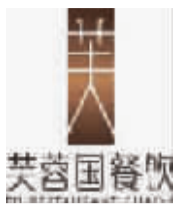
巨匠在限制中发挥自己。连环画已然不是最新潮绚丽的艺术形式,但贺老的作品却让我们领略什么叫平凡中的伟大。看他的画,仿佛置身于上海的弄堂深处,耳旁若有若无地飘来一阵“天涯呀,海角……”的歌声。这一切离不开贺老对生活的热爱以及细微深入地洞察。石库门浓缩了老上海的市井百态,也是贺老创作灵感的重要素材。

比艺术创作更伟大的,是

坚持灵感的纯粹呈现。对于艺术的追求,贺老一直坚持自己惯有的风格。灵感是一种遇见,不能等待也不能准备。灵感是颗种子,只有植根于艺术的土壤,得到智慧泉水的浇灌,才能枝繁叶茂,生生不息。对于贺老来讲,黄酒或许也是他创作灵感的源泉。九旬老人至今仍然保持着每日小酌黄酒的习惯。古有李白斗酒诗百篇,借着酒意,思维的马车在艺术的疆域自由驰骋,淋漓尽致地展现飞扬的激情。贺老对黄酒的偏爱究竟是因为酒催发画意,还是喜好画意助酒兴?或许黄酒是贺老灵感的催化剂吧。

石库门老酒品牌源自上海枫泾酒厂,它创建于1939年,悠久的历史赋予了它纯正的上海老酒味道。石库门不惜重金打造刷新多项传统黄酒酿造工艺,只为酿造最具城市文化代表的黄酒,最具上海感觉的纯粹味道。

一个是代表上海文化的建筑,一个是代表上海味道的黄酒,通过一位连环画大师紧紧地联系在一起,相聚在上海城市规划展览馆,带来一场视觉味道的饕餮盛宴。



文 / 丁汀

湘菜,在上海人概念中无非就是一个“辣”字,其实,要全面认识湘菜,我们似乎还得从入驻上海不久的“芙蓉豪庭”开始。

据介绍,“芙蓉豪庭”近百款湖湘风味菜刀工精细,无论色、香、味、器、形俱美。其打造的高档湘菜体系,兼粤菜之鲜香,不失鲁菜之气派,又具淮扬菜之文雅,历久弥新,别具一格;食材精选,调味多变,烹技多样,酸辣、香辣、油辣、炸辣等非凡口味不仅能调动每个客人的味蕾,还让你在品尝百味中体味全新感受。

早在1995年6月,“芙蓉国餐饮”创建于长沙。十多年来,口碑良好,发展迅猛。2010年9月,北京“芙蓉豪庭”开业,仅一年即誉满京华。日前,拥有4个楼层,31间豪华包房,底层为高雅大堂的上海“芙蓉豪庭”旗舰店开业迎客,吸引不少尝鲜客;同时,上海第2家“芙蓉豪庭”也已筹建。

在众多招牌菜中,今特荐5款饕客。**【红烧野生水鱼裙边炖底板】**来自洞庭湖区的水鱼(甲鱼)裙边及底板,公认的精华部位,经高厨传承了17年的独特烹艺制作而成,肉质丰腴鲜美,汤汁稠而不膩,集健康美味于一体。

【野鸭炖萝卜】野鸭均是放养在常德洞庭湖区的精选鸭,萝卜来自海拔1600米、有湖南屋脊之称的“壶瓶山

区”,风味独特。

【黄焖青鱼】专选来自张家界江垭水库的青鱼,每条约5斤;原汁原味的烹煮,令人欲罢难休……

【雪花牛肉】选用美国红安格斯雪花牛肉,因其生长环境优越:人工按摩、听音乐、喝牛奶等饲养要求,故脂肪均匀,胆固醇低于其他牛肉。采用云南菌王汤打边炉涮食或堂煎,肉嫩味极鲜美。

【椰青官燕】泰国原只鲜椰和泰国官燕同炖,口感细腻滑爽,椰香四溢,尤具女士美容养颜,益气补中之食疗功效。

【店家惠客】即日起,大堂消费8折,包房8.5折。泊车免费。

江宁路店:江宁路445号(武定路口) 电话:021-62172000

如何选择安全有效的鱼油?



问:咕咕博士好!我很注重营养的全面、均衡,我认为,给孩子健康的体魄,是最好的礼物。而家中老人身体健康,更是小辈的福分。

我想给家中老人和孩子补充鱼油,可在超市里一逛,品种很多,无从选择。请问如何选择安全有效的鱼油?读者:安然

答:现代人常吃加工、油炸食品,加上采用脂肪酸omega-6比例较高的大豆油与葵花籽油烹饪,压缩了脂肪酸omega-3在体内的生存空间,而两者的

失衡,则导致心血管疾病、过敏、精神疾病接踵而来,大大威胁到人体健康。Omega-3已被科学家证实,有护心脏、抗发炎、抗抑郁、防失智等功效,其中又以EPA和DHA对人体益处最大,富含omega-3的是寒带深海鱼,包括三文鱼、金枪鱼、青花鱼、秋刀鱼等,营养学家建议一周吃2-3次,便可补足人体所需。

如果在日常饮食中无法补足,则建议食用鱼油。市面上的鱼油大致分成3种:

第一种是萃取鱼的皮下脂肪,稍微精炼去除杂质,EPA+DHA的浓度约30%,价格一般。

第二种是萃取鱼油后再加工酯

化,EPA+DHA浓度可高达50%~70%,价格较高。

第三种则是加工浓缩提高浓度之后再还原,仍可维持50%~70%的高浓度,因为工序多,价格最高。

第一种和第三种鱼油人体可100%吸收利用;而第二种吸收率为90%。

专家建议,第一类鱼油价格便宜,可优先选择。建议以每天摄入EPA+DHA一克来计算。

有的厂家还在鱼油中添加卵磷脂、银杏、胡萝卜素等,其得不偿失,容易造成个别成分摄入过量,也会降低EPA和DHA的比例。唯一可添加的是维生素E,利于产品保存。

东郊江鲜 上海一绝



“蒹葭满地芦芽短,正是江鲜欲上时”。阳春三月之际,上海东郊国宾馆“江鲜美食节”正在火热开展,近日,请几个朋友尝味品鲜,收获颇丰,本以为东郊国宾馆只做国宴菜,没想到江鲜菜也做得如此地道,从靖江每天长途车运来的刀鱼、鲥鱼、鮰鱼,自不必说了,正宗、地道、新鲜,堪称人间美味。

由靖江厨师亲手制作的

蟹黄大汤包,更是一绝,上海人吃惯了小笼包、大肉包,只是这像大肉包一样大的汤包,我还是头一回吃,吃这种汤包不用吸管而是用口诀,品味更像是武侠小说中的招数。

还有传统农家菜中常有一道蚌肉草头,经过东郊国宾馆的国宴大师妙手烹制,那蚌肉味鲜且酥,入口即化,肥肥的口感,和草头这道上海本地人称之为“油棺材”的巧妙搭配,使得草头的口感变得糯了,但用的油又少了,真是绝妙之极,还真是“越是农家越是国宴”呢。

吃过山里的甲鱼海里的龟,您一定要尝一尝东郊这一道陈年花雕炖江蟹,浓郁的花雕和从长江之头来到这长江之尾的江蟹和谐地相处在精美的青花瓷中,仿佛千年的穿越剧一样,温软鲜香,回味无穷。

还有一味看似普通又决不普通的豆腐,我们现在吃惯了娟豆腐、内酯豆腐,偶尔

也在梦里回想一下小时候吃卤水豆腐的感觉,可你要是吃过了东郊宾馆的“凤凰豆腐”,也许后十年的回忆将是“除却凤凰不是豆腐”了,原来好豆腐除了点的卤,影响它口感的还有黄豆的品种、磨豆的水和制作的方法,怪不得东郊的厨师一定要用每天从凤凰古镇专车运来的豆腐,才能做出这道看似普通但口味绝不普通的“凤凰豆腐”。

既然叫“江鲜美食节”,当然像刀鱼馄饨、鱼丝春卷这些点心是必不可缺的,还有像“浓汤疙瘩江虾”这些似菜非菜的特色菜点,更是不会少的了,还有被靖江人称之为“靖江咖啡”的“养生靛子粥”也是您一定要尝一尝的,靖江的家长带娃娃外出,一定会随身带上这道靖江特产,因为娃娃只要有这碗粥在手,就一定不会哭不闹,您也快去体验一下这种神奇吧。美食节还没有多少时间哟。

西湖龙井头茶或本周末上市 价格6800元/斤

文 / 王晶

本周,少量西湖龙井已在翁家山等一级保护区开采,预计周末会有少量正货现身沪上,价格为6800元/斤。如果近期天气继续晴暖,到月底西湖龙井茶就可以进入全面采摘期,届时上市的量就陆续多了,价格也将随之下降。

据杭州西湖龙井公司上海营销中心介绍,该公司最早推出的西湖龙井属于龙井43号品种,预计明后天会有少量“头茶”进

入上海市场,而龙井村的“狮峰龙井”则可能要到清明前后才能开采。

据介绍,狮峰山是龙井村的一座山。根据与村民的合同约定,该村茶叶(包括狮峰山上的“狮峰龙井”)只能由集体企业——杭州西湖龙井茶叶有限公司收购,不能私自卖给外来茶叶公司。上海营销中心表示,市场流通的“狮峰龙井”数量有限,大部分都纳入了“国家采购”。在此,该营销中心郑重提醒,市

民购买“狮峰龙井”要慎之又慎。

负责人说,由于成本上升,今年茶叶价格可能略有上浮,不过总体企稳。普通市民购买西湖龙井千万别心急,如果想买价格相对适中的正宗龙井茶最好等到4月中下旬,届时可能会有一两千元一斤的茶可供选择。如果是几百元一斤的茶叶则要等到5月初。

具体可致电64827688到杭州西湖龙井公司上海营销中心。

料酒和黄酒有什么区别?



有的上海市民烧菜习惯用黄酒,或者干脆就把黄酒叫做料酒,黄酒和料酒有什么不一样,烧菜到底该用什么酒呢?

黄酒是饮用酒,料酒是烧菜时用来调味的酒,是烹饪用酒。料酒是用黄酒做酒

基,添加香辛料经过调味制成的,料酒中的酒精可以溶解菜肴中的腥膻物质,起到去腥除膻的作用,而香辛料成分可以增加菜的香味和鲜美,有利于味道更好地融入菜肴中去。用黄酒做菜确实也能去除腥膻味,但味道却不如料酒来的喷香诱人。

所以说做菜还是要用料酒好。

料酒是怎样制成的呢?老恒和是中华老字号品牌,中国料酒领先品牌。老恒和生产中心的万经理介绍,老恒和料酒是用五年陈酿的

黄酒做酒基,添加天然香辛料经过调味做成的,一般酒精度在10度以上。料酒按照功能有不同的品类,制作方法也不同,比如老恒和葱姜料酒加入了新鲜葱姜汁,适合烧制鱼类、贝类等菜肴;而五香料酒是加入茴香、八角、桂皮等天然香辛料浸泡,适合烧制肉类食物。料酒中的氨基酸可以提鲜,微量元素可以使肉质更加鲜嫩。

万经理特别强调,料酒的品质好不好,做酒基的黄酒是关键,只有用陈年的酿造黄酒做的料酒才香。