

老刘家苏北菜

购明前西湖龙井 老字号信得过

嫩鲜腌笃鲜 慢笃鲜煞人



文 / 悠然

春天一到，是吃新鲜农家菜的时候了。对于上海人来说，不用走出野外，在老刘家，就能够在餐馆里感受农家的气氛和品尝农家菜的新鲜和美味。老刘家推出的苏北农家菜，不仅以苏北原料为主，而且烧出苏北农家口味，原生态菜肴好口味。许多吃客就闻着乡里吧唧的味道而来的。

“虾皮煎饼”、“春笋炒咸肉”、“腌笃鲜”、“生炒童子鸡”、“清蒸白水鱼”等鲜料鲜汁的农家菜一推出，老刘家店堂就客满。老刘家香滑鲜嫩的“生炒童子鸡”味道与众不同，筷子轻轻一戳，嫩嫩滑滑，用嘴一嚼，鲜香无比，美味沁人。老刘家“腌笃鲜”真是鲜煞人。“腌笃鲜”是道人见人爱的时鲜菜，特别是老刘家用自腌咸肉、鲜蹄和新上市春笋幼火慢笃，随便哪个吃客吃了都说鲜。笋是家乡鲜笋，慢火煨煮，笋脆，汤醇，肉鲜，是一锅完全不用放鸡精的好汤。不老老刘家尝尝“腌笃鲜”实在是有点可惜了。话又说回来，这几样时鲜货放在一起，不鲜不可能呀。“虾皮煎饼”、“春笋炒咸肉”、“清蒸白水鱼”都采用苏北时鲜原料，新鲜可口。当然，老刘家还保留了回头客喜欢的菜肴——“槐花炒蛋”，这是道清香宜人的乡间田野菜。槐



今年受天气影响，明前西湖龙井产量较少，沪上茶叶老字号“黄隆泰”(上海浙江茶叶公司)清明前陆续从杭州西湖产区采摘春茶供应上海，销售火热，现仅余少量特级明前茶，欲购从速。

西湖龙井系中国十大名茶之首，清明前采摘的西湖龙井，更是茶中极品，又称明前西湖龙井，是自品或馈赠贵客的上佳选择。然而，市场上西湖龙井鱼龙混杂，对于价格特别低的明前西湖龙井，茶客们一定要谨慎辨别。

“黄隆泰”是一家创始于1918年的茶叶老字号品牌，尤以经销西湖龙井闻

名上海茶界。其销售的西湖龙井集中产于西湖风景区的狮峰山、梅家坞等地，优越的自然条件和优良品种为其优良品质的形成提供了良好的先天条件。黄隆泰供应的明前西湖龙井茶从产地直接采摘，按照国家标准挑选评鉴，均为特级（西湖龙井有特级、一至五级之分），有原产地地域保护标志和QS标志，可放心订购。茶客购买金额在2000元以内，可获赠骨瓷盖碗杯1盏，超过2000元，获赠宜兴紫砂壶一把。西湖龙井的初始包装为纸方包，购买250克茶叶免费获赠125克x2空礼盒一套，买500克茶叶免费获赠250克x2空礼盒一套。如需礼盒装，请在订购时说明。

电话:13916501360

狮峰龙井 产于杭州西湖狮峰山，外形扁平光滑、挺秀，长短均齐，芽锋显露，色泽微黄似糙米色。精品特级狮峰龙井5800元/斤，特级狮峰龙井3000元/斤。

梅坞龙井 产于杭州西湖梅家坞，外形扁平光滑、挺秀，色泽翠绿，汤色嫩绿明亮，香气持久，滋味鲜醇甘爽。精品特级梅坞龙井4800元/斤，特级梅坞龙井2800元/斤。

西湖龙井 产于杭州西湖区，外形扁平光滑、挺秀，色泽绿润，滋味鲜醇。精品特级西湖龙井1800元/斤，特级西湖龙井1200元/斤。

(预告:雨前西湖龙井茶将于近日上市,敬请关注)

吃水果喝果汁，可缓解现代人心理“疾病”？



问 咕咕博士，我在外滩的一家银行上班，坐我办公室对面的女同事，天天自带至少两样不同的水果和果汁来享用，本以为她是为美容，可她坚持说，这些东西还能用来作心理治疗。真的吗？

答 你这位同事说得有点道理：有心理缺陷或不足的人，确实可有针对性地吃些水果和其他食物，会带来令人惊喜的效果。比如——

情绪紧张的人，应多吃颜色鲜艳、

酸甜可口的橙子。澳大利亚几位科学家在对橙子的气味进行研究后指出，橙子发出的气味有利于缓解人们的心理压力，但仅有助于女性克服紧张情绪，对男性的作用却不大。

患有忧郁症的人，应多吃猕猴桃。一颗猕猴桃能提供一个人一日维生素C需求的一倍多，被誉为“维C之王”。猕猴桃中所含的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪的阴影。

愁眉苦脸的人，应多吃香蕉。香蕉在欧洲一些国家被称为“快乐之果”，它含有泛酸成分，是人体的“开心激素”，能减轻人的心理压力，解除烦恼，令人

快乐开心，增添笑容。睡前吃香蕉，还有镇静作用。

怕交际的人，多数属神经质兼冷漠，应多饮果汁加蜂蜜，并饮少量酒。

心情不稳的人，长期缺钙造成心神不足，应多吃钙质丰富的水果和食物。

易怒的人，慢性缺钙，应多吃含钙水果和海产品。

怕事的人，主要缺乏维生素A、维生素C、B族维生素，应多吃辣椒、笋干、鱼干等。同时也是因食酸性食物过量，如肉类食用过多，应多吃瓜果蔬菜。

喋喋不休的人，大脑中缺乏B族维生素，导致整天唠唠叨叨，应多食粗粮、果蔬，或牛奶加蜂蜜，常饮用会有好转。

购武夷岩茶大红袍 赠宜兴紫砂壶

武夷山大红袍生长在武夷山九龙窠的高岩峭壁上，由于日照短，昼夜温差大，岩顶终年有细泉浸润，这种特殊的自然环境，造就了大红袍的优异品质。武夷山的大红袍外形条索紧结，色泽绿褐鲜润，冲泡后汤色澄黄明亮，叶片红绿相间，具有明显的“绿叶红镶边”

之美感。最特别的是香气馥郁，很耐冲泡，冲泡七、八次仍有香味。

武夷山大红袍享有名贵茶之称，是半发酵茶。正宗的武夷岩茶大红袍是自品和馈赠贵客的上佳选择，纳福科技直接从茶园采购，直供消费者，省却了大红袍在销售过程中发生的多种费用，降低

了成本，让消费者真正得到实惠。大红袍每500克6000—10000元之间，现体验价每150克980元。为感恩回报，购买大红袍2斤以上的茶客，还可获得宜兴紫砂壶一把，数量有限，送完为止。另外，本公司有少量的桐木关精品金骏眉出售，价格150克2480元。咨询电话:13916501360

贡牌特级西湖龙井 2500 元/斤入市

文 / 王晶

从杭州西湖龙井茶叶公司获悉，西湖龙井茶全面开采后，目前已有两个级别的“贡”牌新茶上柜在售，分别为3800元/斤的“精品”和2500元/斤的特级(AAA级)。未来几天，随着等级的不断增加，价格也将逐渐回落趋稳。

据杭州西湖龙井茶叶公司上海营销中心介绍，出于稳定市场考虑，除“头茶”外，今年“贡”牌高档茶价格基本保持

去年的水平。另外，价位在1500元/斤左右的一级西湖龙井预计要到下周才能面市，而千元以内的二级和三级茶则还要再等一等。

据了解，自1986年以来，杭州西湖龙井茶叶有限公司一直是国家礼品茶的指定承办单位，多次得到了中央领导的肯定。1987年以来，“贡”牌已连续多次获评“浙江省著名商标”和“浙江省名牌”，并于2011年底被评为“中国驰名

商标”，它也是西湖龙井品牌中唯一的“中国名牌”。

据杭州西湖龙井公司上海营销中心介绍，为了保证茶叶品质，该公司实行“成品茶”制度，即市场上不可能有“散装”的贡牌西湖龙井；此外，上海营销中心除了对单位销售外，也面向市民个人零售。具体可致电64827688，或去徐汇区漕宝路36号和信商务楼610室咨询。

邂逅马来西亚白咖啡

平时工作忙，经常喝咖啡提神，逐渐爱上了咖啡。几年前，偶有朋友去马来西亚带回一袋咖啡，微苦中带点香甜的感觉，慢慢从舌尖舒展至全身，回味无穷，与日常所喝的咖啡风味相异，问起朋友，才知是马来西亚特有的白咖啡，自此不能相忘。

白咖啡起源于马来西亚怡保市，约有100多年的历史。白咖啡，并不是指咖啡的颜色是白色的，而是采用特等咖啡豆及特级的脱脂奶精原料，经中轻度低温烘焙及特殊工艺加工后大量去除

咖啡碱，去除高温碳烤所产生的焦苦与酸涩味，将咖啡的苦酸味、咖啡因含量降到最低，不加入任何添加剂。

我花了几个月时间，在那里品尝了数十种白咖啡，最难忘的依然是朋友带给我的COMBYWIDE可比白咖啡。我因偏爱这种咖啡风味，与生产该品牌的可比公司(全球拥有超过10000个零售商)洽谈，经过几轮艰难谈判，终于可以在今天介绍给晚报的读者朋友。

COMBYWIDE可比白咖啡有原味、卡布其诺、拉茶、摩卡、三合一五种口

味，外包装上均有清真食品标识，这也是马来西亚货品独有的。市场价每袋69元，现在原味每袋特惠价38元，卡布其诺、拉茶、摩卡、三合一优惠价48元。每袋里有15包或条，每包或条40克(拉茶每袋12条，35克/条)。冲泡时加200克的热开水，既方便，又能品尝到类似豆磨咖啡的口感。特别的是，白咖啡冰冻或冷却后口感不变酸，夏天喝一杯冰镇白咖啡，平复一下内心的燥热，也是一种幸福。(微风)

咨询订购电话:13916501360

如何看标签选料酒



烧菜少不了料酒，市场上的料酒品种很多，到底哪种料酒品质好，消费者知道该如何选择吗？中华老字号老恒和做料酒的资深老师傅告诉消费者：“其实料酒好与不好，看标签就可以知道个大概了。”

首先要留意标签上标注的原料。按照现行调味料行业标准，用原酿黄酒和食用酒精为主体制成的料酒都符合标准规定，很多企业为降低成本会添加一部分食用酒精代替黄酒，或者完全用酒精和水配制料酒，在标签原料里会有“食用酒精”字样，酒精配制型料酒在品质上当然无法和“原酿料酒”相比。

购买料酒时，酒精度是一个很重要的指标，因为料酒是通过酒精加热蒸发带走腥膻味的。料酒的酒精度应该在10度—15度之间。有些酒精配制料酒度数很

低，烧菜根本没效果，而且酒精度低的料酒更加容易变质，因此要加入较多添加剂，吃下去还可能危害健康。当然，酒精度太高也没有必要，酒味会破坏菜味。

随着消费水平的提高，料酒也出现了很多细分产品，比如老恒和就有“葱姜料酒”、“五香料酒”、“海鲜料酒”等，都会标注在标签上，选择适合的料酒会让做出来的菜更加美味。

料酒虽然容易做，但是原酿料酒不是所有企业都能做的。酿造黄酒要有场地，原汁黄酒陈酿需要酒窖，需要投入巨大的资金成本和仓储成本，时间跨度很长，需要几年的时间，一般小企业根本无力承担。而酒精配制型料酒只要准备勾兑原料，几分钟就可以完成。所以还是要选择大企业大品牌的料酒吃得才放心。