



大厨 Gert Jan Hageman 和政府协商后用仅仅 1 欧元买下了这个计划关闭的温室，把它变成了荷兰最大温室餐厅和菜园，供食客享受最新鲜美食。
—— 文/豆儿 图/IC

周一菜 文 / 若丹

葱油蚕豆



沪剧中有唱词“蚕豆花开黑良心”。清明时节去郊外踏青，刚见识了黄澄澄的油菜花和“黑良心”的蚕豆花，一眨眼，菜场里就到处堆满了新鲜蚕豆。“翠英中排队碧珠，甘欺崖蜜软欺酥”，过去每到此时，大吃蚕豆成为上海人家应令尝鲜的一道风景线。

最难忘的是将蚕豆用盐水煮熟后，用针一只只穿过，然后以线串起一长串，悬挂在胸前，小伙伴们相互炫耀，并慢慢食之。蚕豆的食用方法很多，传统的如将嫩豆瓣与咸肉一起煮粥或烧饭。清代文豪袁枚在《随园食单》中介绍了新蚕豆上市的一种烧法：“新蚕豆之嫩者，以腌芥菜炒之，甚妙。”其实与上海人非常喜爱的咸菜发芽豆异曲同工。至于将鲜嫩蚕豆剥皮留仁，与鱼片、火腿、鲜笋急火同炒，绝对是淮扬风格的名菜——生炒鱼片，翡翠流丹，给人以美感。蚕豆与土豆等“合作”，可奉献出一款美味的蚕豆色拉。

葱油蚕豆的做法颇简单：热锅加油，油还未热时倒入蚕豆翻炒，加适量盐、葱段，再加少许水，略焖，等蚕豆熟时，加少许味精提味，起锅装盘。

武汉这个地方，最重要最有名的鱼类，似乎应当是团头鲂，又名武昌鱼，它和我们熟悉的鳊鱼极为相像。鳊鱼是个什么情况大家都知道，刺头多多，未免让人扫兴。然而，武汉的长江鲴鱼首屈一指，现在却不怎么广为人知。有一次我外出开会，坐在我旁边的是一个来自武汉的年轻朋友。我问他：你们那里的鲴鱼是不是很出名啊？他对我看了很长时间，显出一脸的茫然。我就明白事实并非我想象的那样。其主要原因，恐怕还是稀少（指野生长江鲴鱼）。现在既然采用人工繁殖，“物以稀为贵”这句金语便打了折扣。当然，虽说人工繁殖，武汉地界的和其他地方的毕竟有些不同，人们相信武汉的鲴鱼最好，自有他的理由。

有一个现象是我们想不到的。在上海的本帮餐馆里，长江鲴鱼是作为看家菜、招牌菜来推出的，如老正兴、德兴馆、老饭店、绿波廊、吴

红泥小炉

淞合兴馆等等。这就怪了，长江鲴鱼又不是上海的特产，何以反而声名昭著呢？

上海本帮餐馆里的长江鲴鱼，红烧最为大路。浓油赤酱，本是本帮独擅胜场。红烧鲴鱼之所以通行，盖因红烧能使长江鲴鱼最大限度地体现出青润脂厚、肉嫩膘肥、皮红肚白、味甘汁稠的特点。说出来你别不信，这道红烧鲴鱼，做得最有回味的，竟然是以红汤面著称的德兴面馆。我每次去吃，总要再买一份打包回家，即使放入冰箱隔了一夜，次日微波炉一转，照样有滋有味。推想是由于鲴鱼胶原蛋白丰富的缘故，不怕勾芡“嘎”掉。

长江鲴鱼另一种烧法，即是白



长江第四鲜(下)

汁鲴鱼。用猪油、绍酒、清汤、葱段、姜片、白糖火腿丝、香菜末、胡椒粉与鲴鱼一起炖熬，至乳白色，卤黏质厚，异香扑鼻。此法以老半斋最为拿手。白汁鲴鱼，一般要有点运气才能吃到。奥妙在于一是白汁对于食材要求很高，无法日日供应；二是大菜师傅本事要大，处理精到，好比熬漆，清水难为，浑水易混，有可遇而不可求的意味。

鲴鱼身上有一样极有卖点的东西，是它腹部的鳔，特别丰厚，干制后称为鲴鱼肚，名贵之物。湖北石首市以“笔架鱼肚”（对着光源看，鱼肚干货外形和内在自然图形，就像当地的笔架山）闻名于世。由鲴鱼肚做成“蟹黄烩鱼肚”，是一道淮扬名菜。

文 / 西坡

鲴鱼的嘴唇部位丰满，应运而生了专吃的鲴鱼下巴的饭店——上海老饭店。

扬州狮子头想必许多人有所尝试，把鲴鱼肉斩成小块，与切小后的猪肉拿捏拌匀，做成肉圆，在炖盅清蒸，鲜美程度无以复加。国定东路黄兴路口一家川扬兼及的餐馆川渝汇做得极佳，不惮路远者，盖兴乎来。

当年唐鲁孙先生在武汉刘运榜酒楼吃到一席全鲴宴，煎、炸、炖、炒、蒸、氽、烩、熘无所不有，给他留下了“众香发越”的印象。惭愧，在下也是有所领略的。前两年，上海淮海路思南路口有一座大商场，楼上开着一家知名餐馆，不知怎么的就开张了，由一个经营其他业务而发了财的老板接盘。他的经营团队立志要把它做成上海滩最有特色的餐馆

之一，主打“江团”（即长江鲴鱼。用江团的名字，以示正宗，和冒牌鲴鱼区别开来）牌。上海食文化研究会的顺发先生拉我去看看，果然有型有款一整桌“江团”。主其事者告诉我，这里的江团均空运自武汉，这是一般吃鲴鱼的地方不容易办到的。我也跟她说了一些感受，出了几个点子。有一天遇到顺发先生，问到这家餐馆，得知其竟然早就倒闭了，好像是经营团队和老板在理念上发生了冲突。本来上海人有一个地方还能够吃到闻名遐迩的江团，现在不存在了，我倒是觉得有些可惜的。

前面说过，四川、贵州也是盛产鲴鱼的（四川的干烧鲴鱼比较出名），不过那里的人似乎不把它当回事（或许鲴鱼游到他们那里品质发生了变化）。通常鲴鱼被用来涮火锅，什么沸腾鱼、酸菜鱼之类。虽然各地口味不同，也有因地制宜的必要，但我总觉得委屈了鲴鱼，明珠难免有点暗投哦。

神象西洋参 消除“春火”好帮手

即日起至5月18日，上海各大药房、大卖场、连锁超市正在举行“春暖花开时，神象送好礼”活动，凡正价购买神象西洋参系列产品，单笔销售购买满238元，即赠送价值20元的“神象活力OK西洋参片”一盒；单笔销售购买满476元，即赠送价值20元的“神象活力OK西洋参片”两盒，依此类推且最多不超过8盒，销售以付款凭据为证，送完为止；凡正价购买神象、雷氏系列产品，单笔销售满2000元即赠送价值200元的“神象活力OK西洋参片”一条（十盒），销售以付款凭据为证，不累计赠送，送完为止。

活动详情请致电神象客服热线：400-820-1297。

养生保健专家说，谷雨时节过后，尽管天气转暖，但是气温变化还是很大，尤其是早晚与中午的温

差相当大，因此早晚要注意保暖。老人和孩子尤其要注意这一点。可适当调整穿衣层次，早晚可多穿一件衣服。

特别是谷雨后，自然界阳气骤升，易引动人体内蓄积的内热而生肝火，继而诱发春日常见的鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血，以及头痛眩晕、目赤眼疾等疾患，这就是所谓“春火”。

养生专家表示，抑制“春火”应该春捂有度，15摄氏度是春捂的临界点，超过15摄氏度就要减衣，不要再捂了，再捂下去就易诱发“春火”产生。

西洋参对于“春火”有很好的

“清热降火”作用，与其它参类不同，西洋参是一种“清凉”参，其味苦、微甘、性凉，根据《中华人民共和国药典》的记载，它具有补气养阴，清热生津的功效；主治气虚阴亏，内热，咳嗽痰血，虚热烦倦，消渴，口燥咽干。

因此我们日常生活中有虚火旺盛、烦躁失眠、容易疲劳、食欲不佳等症时，可以适当服用一些西洋参，以滋阴补气、生津止渴、消除烦倦、清除虚火、对抗疲劳。

虽然西洋参对人体有很多的益处，但是服用西洋参也有注意事项：在服用西洋参期间，不要饮浓茶，不要吃生萝卜，以免影响功效。

神象品牌是全国最大的参茸产品专业品牌之一，是上海市著名商标，已连续多年获得上海名牌产品的荣誉称号。

神象牌西洋参选自加拿大出产的进口西洋参，参体饱满，气香浓郁，科学加工，清凉滋补；生产加工工艺按照国家标准严格执行，值得信赖。

神象参茸旗舰店地址：
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、安徽大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁、松江杏林堂参茸店、致和堂、宝山一德连锁、华源连锁、联华复星连锁等。