



吃正宗阳澄湖大闸蟹，上莲花岛“宝岛蟹舫”去

这几年，“沐浴蟹”令巴城的名声大落。其实，早在巴城之前，苏州阳澄湖的莲花岛作为大闸蟹的原产地，早已以大闸蟹闻名天下，而且岛上的农家菜、农家乐深受欢迎。到莲花岛，除吃蟹买蟹之外，还可以享受湖岛清润的空气，品尝农家鲜香的菜肴，感受岛民悠闲的生活。回家时，选购一些正宗的阳澄湖大闸蟹已成为一道风景。

■ 养殖有专攻 苗好蟹正宗

苏州市北郊的阳澄湖畔，地形呈“人腿形”插入阳澄湖中的两个半岛

——主岛和莲花岛，四面环水，水域面积10万余亩，莲花岛面积约为1.6平方公里，形似一朵盛开的莲花。岛上住着200多户人家，多以养蟹为业。

林冲是岛上第一批养殖大闸蟹的蟹农，他最痛恨那些“沐浴蟹”坏了阳澄湖的名声，放在阳澄湖中小船坞洗几天澡，就打着阳澄湖大闸蟹的招牌，让广大消费者难辨真假。林冲以他10多年丰富的养殖经验和特有的养殖技术，以正宗的阳澄湖大闸蟹苗放在水质清澈，水草丰茂，螺蛳丰富的养殖区内饲养，统一养殖，统一销售。我们听听林冲来讲他的蟹经：“我们养殖的蟹，起码在阳澄湖呆两年，先从长江口买来蟹苗，这种芝麻大小的蟹苗每斤七八万个，放在岛上的池塘里保育，长到纽扣大小，每斤30来只的时候，第二年就转放到湖内放养。先放在网眼很小的‘网中网’养一个月，防止个子小的幼蟹脱逃，再放在有30亩面积的大网中野生放养，基本不喂食，螃蟹自己捕食湖中的螺蛳，小虾，小鱼等”。在莲花岛蟹农林冲眼里，大闸蟹成长路上有4种天敌：一是黄鳝，会吞食幼蟹，所以蟹农看到黄鳝必定追杀之；二是水鼠，会咬碎小蟹壳，不得不防；三是阳澄湖中鳊鱼，会吞食软壳蟹；四是偷蟹人，等到大闸蟹长成后不怕湖中任何生物，但晚上一碰到偷蟹人就束手就擒。为此，每年9月到12

月，蟹农每晚都会一直住在湖面上固定的养蟹船中守夜，防止趁着西风爬上网栏的大闸蟹被人顺手牵羊抓走。经他养殖的大闸蟹个个肥大，肉质白嫩，玉脂红膏，煮熟后，异香扑鼻，吃起来脂腻膏多，口感微甜，真是定点养殖阳澄湖，只只正宗大闸蟹。

■ 农家有乐趣 菜肴味鲜美

为了让广大游客和美食爱好者，能更好地体验农家生活，享受更多的农家乐乐趣，林冲在阳澄湖畔自办了宝岛蟹舫。在船上，我们除了点上必吃的宝岛蟹舫自己养殖的正宗阳澄湖大闸蟹外，还可尽兴地点上蟹舫自创的农家菜：清水河虾，清蒸桂鱼，清蒸白鱼，葱烤鲫鱼，红烧鳊鱼，雪菜蛭肉，香辣螺蛳，小熏鱼，草鸡汤，咸鸭蛋，菠菜，大青菜，萝卜等，都是原汁原味的绿色食品。

■ 上海后花园 相距仅咫尺

莲花岛四面环湖，独特的地理位置使其保持了良好的生态环境和恬静宜人的田园风光。岛上没有一家工厂，没有汽车，没有摩托车，只有小桥流水，只有绿树成荫，素有“水净、土净、空气净”的美誉，是都市人向往自然，返璞归真的绝佳去处。莲花岛上又新增了几个旅游亮点：水牛、风车阵、农具渔具博物馆、莲花塘、踏水车等等。湖面观光，生态养蟹，岛上品尝虾蟹蟹将。

今年又是一个大闸蟹的丰收年，大闸蟹个大量足。9月22日是阳澄湖大闸蟹的开捕节，看到一个个威猛的大闸蟹爬在网上，对于一个蟹农来说，真是喜在心头。阳澄湖大闸蟹肉嫩味鲜，是广大美食、尝鲜爱好者的首选。

具体路程如下：京沪高速(G2)——苏州绕城高速(S5常熟方向转S48无锡方向)——阳澄湖北出口——湘石路——澄林路——阳澄湖休闲旅游度假区——澄中路1号宝岛蟹舫私人专用码头。

联系人:林冲 联系电话:13806136787
网址:www.ychbaodao.com

申泰牌“五常新大米”即日起在曹安市场开卖 五常市民乐朝鲜族自治县产地出来

黑龙江五常大米烧粥“一级”，煮饭“绝了”。国庆前夕，曹安市场品牌经营管理公司经理、米业部曹荣忠前往五常市民乐朝鲜族自治县实地察看水稻生长情况，一万亩曹安市场自主品牌“申泰”五常大米长势良好，随后到葵花阳光米业新建的现代化加工厂验收，一粒一粒的五常新大米晶莹剔透，捧在手上煞是喜人。



是地少人多，属于人工精耕细作。一年一茬的水稻种植，收获之后就是自然休耕期，冬天的寒冷与覆盖的雪层，就是天然的杀虫剂。地力肥沃，上世纪50年代没有化肥，60

年代认识化肥，70年代不用化肥，80年代磷钾肥，90年代测土配方科技施肥，所以，这里的土地是保存好的，没有受到大的伤害。五常大米“葵花阳光米”是当地著名的老品牌，精耕细作的“申泰”五常香米是曹安市场用心培育的精品米，可供新老顾客品尝。

即日起在曹安市场开卖申泰五常精品米10公斤装售价150元，5公斤装售价80元，葵花阳光米售价在原有基础上涨了几毛钱一斤。

上海总经销地址：上海曹安市场3号门(武宁路大渡河路口)电话：021-52801507

各门店地址及电话：邯郸路10号嫩源路粮油市场71号 65310001；浦东联明路915号杨南市场196号 15901897196；武进路445号曹安市场品牌店 55600308；吉祥路86号曹安市场品牌店 15021272736；真华路56号曹安市场品牌店 15900809019；通河路556号曹安市场品牌店 13817935905；水电路1314号曹安市场品牌店 13817951800；阳曲路闻喜路路口曹安市场品牌店 15021272736；双峰路320号 64681490；曲阜西路65号 63809129；武定路1140号 13611820499；乐山路菜场35号 64479635。北翟路1550弄18号3幢 62202611(上海总仓库)

售后及质量跟踪电话：13901866132

黑龙江著名水稻育种专家、国家特殊津贴获得者肖玉清在田头细数五常地理优胜米质绝佳的由来：这里的黑土层厚，有机质在3%—5%，PH值6.5—7之间。酸碱度高了不好，要碱化，低了也不行。水稻老祖先是在生长在沼泽地里的，它的生理性喜酸。确实，黑油油的酥松泥土，甚至可以捏一捧在手上把玩。

五常优质大米供应上海，物有所值在哪里？肖玉清盘点五常大米的“卖点”时说，五常属于“六山一水半旱二分田”的地貌。该市三面环山，当中一块平原，此外受黄海、渤海海洋性季风和西伯利亚寒流双重影响，特别是秋天，形成了这里温差大的气候特征。黑土地是统称，细分之下，五常有“草炭土”、“稻田土”、“黑壤土”、“河流泛滥土”，这些土质的特点是通透性好、养分全、土壤团质结构合理。土好，还有水，国家在凤凰山脉水系投资50亿元建设了磨盘山水库，它是哈尔滨市民的饮用水源。另外一个龙凤山水库，这是几千条山泉汇集而成的两条河流，没有任何污染，作为灌溉水源是不是太好了？！黑龙江机械化程度相当高，然而五常却

崇尚源自泰国，不论是饮食文化、餐厅环境、经典菜肴、各色香料等，我们所追求的就是泰式饮食的情调，让每一位客人的感受“很泰国”

用味蕾来品尝这三个字，用眼睛来欣赏这三个字，用心灵去体会这三个字。源泰东南亚风味餐厅“很泰国”

贵宾会员消费全单积分10%，积分等同现金使用；另消费满一百元即获赠20元现金抵用券，以此类推。贵宾酒水均可使用抵用券消费。

会员卡火爆申领中

一张源泰卡 吃遍东南亚
源泰贵宾会员卡尊享八人优惠
消费积分等同现金使用
生日当天双倍积分，赠送神秘大礼包
赠送免费异域风情饮品
尊享半价鲜榨果汁(午市前时段)
尊享免费停车
预存储值大赠送
专属服务员贴身服务

十月特惠 消费即赠 (原价49元) 香芒大虾沙律1例 (凭本广告到店消费即赠)

New!!! 到店消费可免费获赠：免费的哦！
热带水果、泰式甜点、东南亚拉等
★10月15日起，推出精彩丰盛的！
(午市前时段，泰味的哦！)

上海奉贤南桥店
南奉公路8509弄28号
南方国际C幢三楼
订座: 61765177

秋风起，蟹脚痒，又到了一年之中品尝螃蟹的季节。今年，上海市民又多了一个口福，来自南京高淳县的固城湖螃蟹，正式进入上海市场。固城湖螃蟹产自南京高淳县的固城湖，是历史上最为有名的螃蟹出产地之一——古丹阳大泽。固城湖螃蟹率先有全国螃蟹品牌的中国驰名商标、国家地理标志保护产品等多个“国字号”头衔。固城湖螃蟹膏肥黄腴，味道鲜美，具有青背、白肚、金爪、黄毛等特点，与阳澄湖螃蟹等同属中华绒蟹蟹，口感极佳。

固城湖螃蟹在全国特产商场、三阳南货店、老同盛红声店、汇联商厦、儿童食品商店均有出售。上海服务中心地址：徐汇区宛平南路521号A座302室，上海销售服务热线：400-6188-377，南京/北京服务热线：400-1180-777。

上海市民的新口福
固城湖螃蟹

药食两用讲虫草

《本草纲目》记载“冬虫夏草甘平保肺、益肾，补精髓，止血化痰，治膈症皆良。”因此，对于各种有养生需要的人群来说，可在日常进补些冬虫夏草来提高免疫力，从而预防各种疾病的发生。但如何在鉴别真伪选择优质的冬虫夏草？新草为何更优于陈草？又如何科学食用？专家有话要说。

据了解，冬虫夏草主要生长在海拔4000~4500米以上的高原雪域，而我国3000~4000米左右基本上都是藏族同胞生活的地区。因此，也有说是藏草，藏草三大主要产地是那曲、玉树和川北，每年4月中旬至6月中旬是藏区虫草的产新期，从低海拔区陆续到高海拔地区陆续产新。世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复指导基地将特邀上海市第六人民医院张家铭教授为广大的

市民讲解《药食两用讲虫草》，将现场为听众讲解虫草的各项功能，以及解说新草与陈年草、真虫草与伪虫草的鉴别方法，新草优于陈草的原因所在，包括虫草的科学食用方法等，让广大的市民获得更多有关虫草的知识。课后还设置了答疑时间，就听众提出的相关问题一一解答。(潘武)

10月14日(周日)下午1:30-3:30
讲座课题:《药食两用讲虫草》
讲座专家: 上海市第六人民医院张家铭 主任医师
讲座地点: 中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼 宗洛厅
详情可询: 021-64311772
相关活动可登录: www.shjjid-who.com

海客乐爱上“横行”的文化

在中国的饮食文化中，提到“横行”很容易让人想到大闸蟹。肥厚饱满的大闸蟹承载着太多太多人的梦，一个源于江南、源于上海、源于上个世纪的繁华旧梦。

海客乐水产委员会品蟹专家袁道亮老师在他的文章《大闸蟹要吃的就是一种城市文化》中这样写道：“上海的秋季是一年中让人心静的日子，品尝大闸蟹的时候是最能配合心静这种温馨场景的，那是一种与夏天吃火红的小龙虾热情而奔放的浪漫完全不同的情怀，是属于张爱玲式的那种日子，有厚实的历史文化铺垫其中，平淡中又不乏透出蕴藏在骨子中的大气。”不错的，独特的口感和地域文化赋予了大闸蟹这样厚实的文化内涵。

中国人喜欢用味觉的感受来记录时光。海客乐水产委员会首席顾问王武教授这样告诉我们，大闸蟹的口感和味道与大闸蟹上桌前的每一道工序都有着密切的关系。首先，绑蟹一定要用专用的绑蟹香草，不能用普通的棉绳或尼龙绳。用香草绑着的大闸蟹在蒸煮时会散发出一种清香，让大闸蟹的味道更鲜美，而用染色棉绳来绑不仅起不到这个作用还会因为染色剂掉色而

对人体健康带来危害。其次，蒸煮大闸蟹时水里要放上紫苏，这种草本植物不仅可以为大闸蟹带来清香，还可以缓解有可能因蟹中毒而引起的腹痛、腹泻。吃大闸蟹的时候要搭配着黄酒或是姜茶，以祛除性寒的大闸蟹为人体带来的损害。最后，还要用荆菊茶来洗手，洗去手上浓重的腥味。

海客乐有机食品今年首推优质大闸蟹，与蟹一同销售的还有紫苏、黄酒、蟹醋、姜茶、洗手茶等与大闸蟹文化息息相关的产品。在推广优质大闸蟹的同时，为大闸蟹的文化贡献力量。

堂生机饮食工作坊——爱家女人的健康宝典！
活动时间: 每周四 13:30—15:30 滚动开课
报名截止至10月中旬,满30人即止 500元/人
活动地点: 海客乐七宝店(客乐之家)
门店地址: 闵行区中春路8888弄208号02商铺
咨询电话: 021-60643072/60643076
导师简介: 陈美雅 台湾生肌营养师 草本植物专家