



美食故事

文/胡克廷

自然之甘

也说三鲜豆皮

拜读贵刊7月8日沈嘉禄先生大作《三鲜豆皮热干面》，其中提到：“有一次路过淮海中路时的沧浪亭，一不小心看到店堂门口现做现卖三鲜豆皮。奇哉怪也，沧浪亭，苏帮面馆，……小苏州怎么做起了九头鸟的生意？”据我所知为沈嘉禄先生释此疑。讲一段有关故事：

小苏州“沧浪亭”原不在淮海中路，创业时确实是一家“小苏州面馆”，开设在重庆南路122号，复兴公园附近，店面面积还不到10平方米，只能摆4只小餐桌、10只左右凳子；1956年10月搬到重庆南路9—13号，近淮海中路时，店面面积虽已扩大为“五开间”，但仍是“小苏州”，即沈嘉禄先生常光临过的“沧浪亭”，后因故一度消失，在上世纪九十年代复出时，开设在淮海中路689号，其规模更大于消失前的“沧浪亭”数倍，复出时曾轰动淮海路，“一碗面”一天的销售额高达3万元！堂口里吃面的顾客，真可谓“坐一批、立一批、等一批”，如此风光的“沧浪亭”，难免会使沈嘉禄先生产生“奇哉怪也”之感！那么“小苏州怎么做起了九头鸟的生意”了呢？这还得从淮海路上“三鲜豆皮”的创始地，以及“淮海中路沧浪亭”的前身，原址的“绿野饭店”说起：

淮海路上“三鲜豆皮”的创始地，就是沈嘉禄先生在其大作中多次提到：“二十多年前在淮海路上有一家江夏点心店，立身之本就

是三鲜豆皮”；沈先生钟爱“江夏的三鲜豆皮”，甚至还透露曾带爱恋的女朋友去过，还喝了“八卦汤”！然而遗憾的是：这样的“江夏”，因地铁工程被拆掉了。“江夏点心店”消失，但那时“江夏”的上级总公司考虑：“三鲜豆皮”是武汉老通成的名点，在淮海路上不能消失，因此把“江夏三鲜豆皮”的烹调师调到“绿野饭店”，使“三鲜豆皮”在“绿野饭店”复出。

沈嘉禄先生在“江夏点心店”品尝“三鲜豆皮”，是欣赏不到“三鲜豆皮”操作的，而“三鲜豆皮”在“绿野饭店”复出，总公司为使热衷“三鲜豆皮”的消费者，能一睹“三鲜豆皮”的“现场操作”风采，特地在堂口设置场地，采取“敞开供应模式”；1995年10月总公司还极不容易地把那时已78岁高龄的武汉老通成“豆皮大王”曾延龄，从武汉一路“保驾”请到“绿野饭店”！曾延龄原是“老通成豆皮二王”，不过那时已晋升为“豆皮大王”了；沈嘉禄先生在大作中提到的：“据说1958年毛泽东在武汉视察，曾两次亲临老通成，吃了豆皮后说：‘豆皮是湖北的风味，要保持下去。你们为湖北创造了名小吃，人民感谢你们。’一把手去了，吃了，又发表了‘最高指示’，理所当然地，刘少奇、周恩来、朱德、邓小平、董必武、李先念等领导人去‘豆皮大王’品尝‘皮薄、浆

清、火功正’的豆皮，也表示赞赏，也代表人民致谢。”

我听那时赴武汉，邀曾延龄来沪的总公司领导回沪后说过：“毛泽东等不少国家领导人，都品尝过曾延龄和那时的‘豆皮大王高金安’烹制的‘老通成豆皮’。”因而这不是“据说”，而是“史实”！我还有幸听曾老讲过：“毛主席亲临老通成后不久，陈毅陪同西哈努克率领的柬埔寨王国国家代表团，到汉访问参观了武汉重型机床厂、长江大桥后，也品尝了我和高金安烹制的老通成豆皮。”曾老亲临“绿野饭店”，不但毫无保留地指导和点拨了“绿野”豆皮师傅，还公开现场亲烹经典的“老通成豆皮”，使“绿野”的三鲜豆皮远近闻名，刮起了一阵“豆皮热”旋风！

“绿野”改为“沧浪亭”后，因“沧浪亭”确实从未供应过“三鲜豆皮”，故“沧浪亭”复出，使“三鲜豆皮”再度在淮海路上消失！毛主席等国家领导人如此喜爱；沪上众多消费者又那么钟爱，因此那时总公司领导当然也不能因“沧浪亭”复出的辉煌，而消失“三鲜豆皮”，因而为使“三鲜豆皮”再度在淮海路上复出，在从未供应过“三鲜豆皮”，但有“绿野”基础的“沧浪亭”，增加供应“三鲜豆皮”！这就是沈嘉禄先生“奇哉怪也”、“小苏州怎么做起九头鸟生意”的“内幕”和“原因”。

夕餐秋菊之落英

文/黄顺

千姿百态的菊花把秋天装扮得别有情趣。事实上，菊花不但可以观赏，还可以吃。

菊花气味芬芳，绵软爽口，是舌尖上的佳品。菊花入食多用黄、白菊，尤以白菊花为佳。杭白菊，黄山贡菊，福山白菊等都是上品，可鲜食、干食、生食、熟食，焖、蒸、煮、炒、烧、拌皆宜。炒菊花就别有风味。将菊花花瓣撕开洗净，瘦肉切成细丝，和蛋清、淀粉拌匀。炒锅油加热再入肉丝和菊花，翻炒均匀，菊花与肉丝的味道相得益彰，清新爽口。菊花汤也会让你回味无穷。先将菊花瓣用清水浸泡，再沥干水分。汤锅内加入清汤，烧开后入姜入葱入鱼片和冬菇，等鱼片熟后，再入菊花即可。菊花鱼片汤颜色鲜艳、菊香诱人，入口的滋味耐人寻味。

我国食用菊花的历史十分悠久，战国时期诗人屈原就曾有“朝饮木兰坠露兮，夕餐秋菊之落英”的吟咏。

宋代已有专供皇家享用的菊花御宴，民间食菊相当普遍。《御香缥缈录》中记载：慈禧爱吃白菊花，相传慈禧太后曾经发明过一道名馐叫菊花火锅，今天北京的餐馆、酒楼里的菊花火锅，据说就是当年由清宫里传出来的。如今用菊花制作的菜肴也让人目不暇接，菊花鱼肚、菊花凤卷、菊花豆腐、菊花爆鸡丝等。

在这金色的秋天，赏菊的同时食一口菊，菊花的芳香会令你陶醉。

吃正宗大闸蟹，上阳澄湖莲花岛

“西风起，蟹脚痒”，秋风一起，菊黄蟹肥，正是赏蟹、吃蟹的好时节。随着大闸蟹的批量上市，沪上市民盼望已久的蟹宴之旅再次启程。

阳澄湖大闸蟹味道鲜美，不少上海市民专程来到阳澄湖赏蟹。但是到了阳澄湖能否吃到正宗的阳澄湖大闸蟹呢？市场上有不少“仿蟹宴”，放在阳澄湖中小船清洗几天蟹，就打着阳澄湖大闸蟹的招牌，让广大消费者难辨真假。

其实，吃正宗的大闸蟹有一个最佳的去处，那就是阳澄湖莲花岛。莲花岛位于苏州市北郊的阳澄湖畔，是一个面积约为1.6平方公里的小岛，形似一朵盛开的莲花，因此得名“莲花岛”。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，是都市人向往自然的绝佳去处。岛上住着100多户人家，多以养蟹为业。1992年阳澄湖开始养殖大闸蟹，现在莲花岛周围的阳澄湖水质水气（东湖）按户划分给村民进行大闸蟹的养殖。



林中是岛上第一批养殖大闸蟹的蟹农。他最痛恨那些“认浴蟹”坏了阳澄湖的名声。林中将他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

蟹放在水质清澈，水草丰茂，螺蛳丰富的养殖区内饲养，统一养殖、统一销售。我们听听林中来讲他的蟹经：“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，放在岛上的池塘里饲养，长到纽扣大小，每斤30只的时候，第二年就转到湖内放生。先放在网眼很密的‘网中网’养一个月，到一个月子小的幼蟹跳池，再放在有30亩面积的大网中野生放生。湖水不喂食，螃蟹自己拾食湖里的螺蛳、小虾、小虫等”。在林中眼里，大闸蟹成路上有4种天敌：一是黄鳝，会吞食幼蟹；二是水鼠，会咬碎小蟹壳；三是阳澄湖中鲢鱼，会吞食软壳蟹；四是偷蟹人，为此，每年9月到12月，蟹农每晚会一直坐在湖面上固定的养蟹船上守夜，防止趁着夜色爬上网岸的大闸蟹被人顺手牵羊抓走。

经他养殖的大闸蟹个个肥大，肉通白嫩，玉脂红香，煮熟后，异香扑鼻，吃起来肉质鲜美，口感微甜，真是定点养殖阳澄湖，只只正宗大闸蟹。

为了让大家更好地体验农家生活，享受更多农家乐趣，林中在阳澄湖畔自办了“宝岛蟹园”。在蟹园上，除了享用林中养殖的正宗阳澄湖大闸蟹外，还可尽享岛上蟹园自创的农家菜。为回馈广大新老客户，现推出特价蟹宴哦！

具体行程如下：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（度假区管委会方向）——澄中路1号宝岛蟹园专用码头——快艇接送至莲花岛。

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

大购网请您品尝鼎级澳洲安格斯雪花牛排

完美口感体验 尊享品质生活

“最好吃的还是牛排”这是西餐文化的经典语录。鲜嫩丰郁的牛排配以醇入美酒，征服了无数美食爱好者的味蕾。



冬肉牛排可指各兵特色，不同肉质不同风情。美国牛排排红耳豪迈，不拘小气；英国习惯于将大块的牛排叉起来烤；法式牛排特别注重酱汁的调配，用各式的酱汁凸显浪漫色彩；而澳洲牛排则以式养殖而原生态地成态势，所产肉质天然细腻、纹理分明。

此次大购网特邀“金世尊”澳洲进口安格斯雪花牛排，将牛肉的品质发挥到极致，给予您完美的口感体验，尊享品质生活。也许您品尝过各式各样的牛排，不同的肉质不同的口感，但“金世尊”澳洲进口安格斯雪花牛排定会带给您重新认识“最地道”的澳洲牛排。

源于生态牧场，品质引以为“澳” 要烹饪一道绝妙的美食，优质的原材料绝对不可或缺。澳洲辽阔的草原以及天然营养的谷物饲料孕育了闻名遐迩、肉质鲜美的澳洲安格斯牛肉。此次大购网推出的“金世尊”进口雪花牛肉更优选了澳洲安格斯牛作为原材料，每头牛再辅以一年以上谷物饲养而成，雪花牛肉呈现出大理石一样的美丽，令肉质口感丰腴，入口回味无穷。

澳洲安格斯牛自1901年首次从英格兰

引入，经过100多年的自然选育，已形成了一个规模庞大的澳洲安格斯自然种群。要是日本和牛的四水牛种，牛儿全部自然野外放牧，不实施任何生长激素。每头牛从出生就打“标签”，由专人饲养，全程跟踪成长记录，杜绝一切病牛的货源。确保3年以上的养殖健康成长，而普通牛仅一年就出栏推向市场。

口感柔嫩多汁，肉质无可替代

“金世尊”澳洲进口安格斯雪花牛排内含丰富的优质蛋白质和人体提供充足的铁、锌、钙等微量元素。从选种到选用谷饲饲养再到宰杀，都严格按照科学进行。其原材料安格斯黑牛具有非常良好的肉质性能，被认定是世界上最好的牛肉品种之一。安格斯雪花牛肉浓郁香甜，油花分布均匀，肉质柔嫩，口感鲜嫩饱满，轻轻一咬，肉汁四溢，回味无穷，妙不可言。

周末，伴随着轻松自然的音乐，配一瓶醇香浪漫的红酒，带上一份好心情与好胃口品尝下“金世尊”澳洲进口安格斯雪花牛排的美味，足以醉透人心。

即日起登陆大购网（www.xinmindagou.com），购买“金世尊”澳洲进口安格斯雪花牛排提货券 上海地区包邮，凭券全国免费送货上门 票券价值：2588元 大购网超值价：1880元（含量200克*10，有效期至2015年12月31日）

