



周一菜

坛子肉

文 / 若丹



四川盆地的冬天和上海的冬天一样，阴冷阴冷的。一到阴湿的冬天，我就怀念起那年在成都吃的坛子肉，热腾腾的，一丁点儿都不辣，鲜极了。

将洗净的牛腩切成肉块，用滚水烫煮一下，洗去血水，捞起沥干备用；生姜一大块，拍松备用。牛腩放入小瓦坛中，依次再放入白萝卜块、胡萝卜块、一匙莲子、一匙红枣、花雕酒、高汤、盐适量，再加 2 大匙番

茄酱，坛盖盖上，缝隙处用泥巴封住，用小火慢慢炖上 10 小时左右，将整个坛子端上桌子，启封食用。

在四川，此菜又叫古法坛子肉，而做古法坛子肉的食材更多，有猪肉、狮子头、鸡爪、鸡翅、虾仁、海参、鱿鱼等 10 多种，可以说是“山珍海味聚一坛”，坛子有大有小，大到有半人多高，需两人合抱的。此炖肉的火，过去是靠稻秸秆来烧的，火力小但非常均匀，炖出来的坛子肉风味无与伦比，其中的番茄酱一定要自己炒成才行：先用熟透的小番茄，洗净、去蒂、剁烂，用一大匙油起锅烧热，倒入番茄用小火翻炒至酱泥状即可。

冬日里，喝上一碗又热又鲜的坛子肉汤，直把申城恍若蜀地，乐不思蜀也！

专家告诉你海参的营养价值、挑选技巧、食用方法

现在，不论是过节送礼、馈赠亲友、孝敬父母，还是自己滋补，大家都选“海参”，因为海参名贵、送礼有面子，自己吃营养价值高！

特别临近元旦、春节，素有海参之王的辽宁“全福海参”厂家直销，几乎能省一半钱，每天订购热线 021-33328066 都快打爆了！

但是，您可能还不知道——

第一、为何说海参营养价值高？

海参有“百补之首”的美誉！与人参、燕窝齐名，是世界八大珍品之一，《本草纲目拾遗》记载：“海参，具有补肾，益精髓，摄小便，壮阳阳痿，其性温补，足敌人参。具有延缓衰老、抗肿瘤、抗疲劳、提高免疫力等显著作用！”

第二、海参该怎么做、怎么吃？

● 海参粥：取水发海参一只（约 50 克），切成片，与 100 克小米煮成粥，味道清鲜可口！

● 海参鸡肉汤：水发海参 150 克，鸡肉 250 克，水适量，炖成汤，滑润爽口、补血养气！

● 海参鸡蛋汤：取一只水发海参切成段，与鸡蛋做成汤，放些香菇、葱花，香气四溢！

● 海参清汤：将海参切碎，入锅烧开，根据个人口味加一些调料，汤清味醇，柔软鲜嫩！

● 海参蘑菇汤：用海参加蘑菇、玉兰片、虾皮煮汤，是中老年人理想的滋补品。

第三、如何挑选到优质海参？

● 问问海参出产的海域 比如，大连“全福海参”，被称为“海参之王”，就是因为它产自北纬 39 度的大连獐子岛海域，这里属寒暑交界带，是世界公认的最适宜海洋生物生长的纬度。

● 捕捞深度一定要在水深 30 米以下 “全福海参”为什么参体肥壮、饱满、顺挺，肌肉厚实、肉刺挺拔？主要是因为 30 米以下的水非常纯净、水流平缓、无公害，无淡水注入，海藻丰富，水温常年在 12℃ 左右，海参生长速度缓慢、体内存储了丰富的营养！

● 生长年限最好 6-8 年 “全福海参”之所以成为海参中质量最好的一种，还有一个很重要的原

因——捕捞的全是 6-8 年的海参，体壁肥厚，肉刺饱满，杂质少，营养价值高，肉质肥嫩、口感极佳！

● 要选择老字号、品质有保障 目前最老的牌子是全福海参，有 50 年发展史，先后被评为“辽宁名牌产品”、“中国最具竞争力产品 100 强”、“辽宁省著名商标”等，品质通过 ISO9001、ISO2000 国家质量认证、HACCP 国际环境体系认证、有机食品认证。

最新消息：节前买海参能省一半钱！

为强化全福海参第一品牌地位，元旦来临之际，全福海参厂家直销，取消中间环节，成本价基础上只加价 5%，向市民推出优质干海参和冻干海参特价销售。仅 1000 斤！售



完为止！截至元月 10 日。如有需要者请拨打 021-33328066 电话订购！

厂家还郑重承诺：1.如果产品低于市场同品质 10 天内免费退货；2.价格高于市场价者双倍返还差价，以消除消费者的后顾之忧。

抢购请拨打 021-33328066，市内免费送货！欢迎企事业单位团购

益肠道 普食育 展未来

——营养专家教您如何保护孩子的肠道健康

文 / 悠然

有限公司董事总经理平野晋及上海多家示范、一级幼儿园园长及营养师参与研讨会。与会专家就幼儿园配餐及幼儿肠道健康、儿童日常膳食结构、肠道与益生菌健康机理等方面进行了系统的讲解与分享。

“益”识薄弱 儿童膳食结构有待调整

本次活动前，养乐多协同主办方深入 50 所幼儿园做了相关问卷调查分析。调查结果令人堪忧：幼儿园配餐的主要手段是靠老师自己的经验；“食育”和“儿童肠道健康知识”还只是“偶尔听说”；71%的被访



者对于益生菌的了解知之甚少。早在 1989 年，中国学生营养促进会在营养学家于若木的主持下，制定了学生营养工作计划。每年 5 月

20 日定为中国学生营养日。今年的主题是——“全面、均衡、适量——培养健康的饮食行为”，均衡再度成为了关键词。蒋一方老师针对儿童食品营养，从食物的多样化、均衡化，膳食营养个体化、适量化四

个方面，用实例分析告诉大家“均衡膳食结构”的重要性。而严之彦老师则从肠道内部环境指出了均衡的重要性：儿童日常配餐中应该适时地

添加益生菌，均衡肠道菌群，维护肠道健康，促进营养吸收，可有效改善偏食、挑食等问题。

“益”起动手 健康随行

本次研讨会主题明确，互动环节更是别具一格，现场设置了“科学配餐”演练环节，受邀老师轻点鼠标，针对幼儿园一周配餐进行食谱演练，两位专家的点评，生动形象地帮助老师们更深入地了解均衡的营养配餐知识。与会的嘉宾及专家还受邀前往嘉定工业区内的养乐多工厂参观，亲眼见证 100 亿乳酸菌饮料的生产过程。养乐多(中国)投资有限公司董事总经理平野晋先生向记者表示：“养乐多正在通过自己的实际行动，将肠道健康理念率先在儿童当中树立并普及起来，为美好的未来打下健康的基础。”

做粤菜的饭店，最不能掉以轻心的，大概就是点心了。曾经于春节期间去过广州，由朋友带着，在广州老百姓最爱的餐厅喝了一上午早茶。环顾周围，老人们都忙着派发“利是”（即红包），小朋友则大声叫嚷着拜年。其乐融融之余，更代表一种舒缓的生活方式。

于是乎，小小茶点，最能品出一个粤菜馆的档次。是否能吃出正宗广东味儿，是否能感受到喝早茶那股热闹又不失优雅的神韵，很重要的一点是茶点是否地道。而此次重新开业的新雅粤菜馆，则在茶点上下足了功夫，从广州特聘戴金洪特级中点技师，专门主理新雅的港式茶点。

特聘中点师主理茶点

“其实从新雅茶室开始，新雅就

新雅名厨一席谈（三）

文 / 辛矣



把菜肴与茶点放在同等的高位。”戴厨师长话语不多，但句句精到，一开口就显示出他对新雅的了解及对海派粤菜的见解。曾在广东师出名门的戴师傅说，如今有些粤菜本土化的时间太久，品种、质量等方面受到的局限越来越多，而外来厨师的加入，可以很好地丰富菜谱，为餐厅带来原汁原味的菜肴茶点。



粤菜馆的茶点也有两种选择，一是做成传统的广式茶点，二是做成新派的港式茶点。戴师傅为新雅带来的就是最新的港式茶点，它的选料更精致，造型更时尚，口味更丰富，正宗却不老旧，引领潮流之先。食客们新奇地说：“这么精致的点心，这辈子没看到过”，由此可见戴师傅的功力。

精致茶点受人关注

此外，笔者还了解到，本次新雅装修开业后，引进了一大批高质量的广东厨师，自此，新雅从菜肴到卤水烧烤，再到港式茶点，都有了质的飞跃，广帮风味更加名副其实，食客也大力赞赏。来看几道点击率最高的茶点——

【招牌健康燕麦麻蓉包】

麻蓉，就是上海人所说的“黑洋酥”；麻蓉包，就是黑洋酥馅儿的杂粮包子。新雅的燕麦麻蓉包每笼只有三个，个头却不小，里面的麻蓉馅儿分量也足。燕麦做成的包子松软可口、韧性十足，一口咬下去，香喷喷、热乎乎的麻蓉立刻从缺口处涌出来，乌黑铮亮、细腻绵稠。戴师傅说，麻蓉包所用的燕麦粉，是专门从广东运过来的：“健康杂粮，就是现

代人对健康的追求。”

【金鼎芹香笋丝鲜虾饺】

新雅的鲜虾饺，极具特色。每笼虽然只有 5 个，但“大小和数量都不是关键，关键是味道是否地道。”戴师傅说，新雅的秘制饺皮由手工打造，晶莹剔透、富有韧性。馅料则极大保留了食材的鲜味，每个虾饺里都至少有一只完整的鲜虾，入口软韧透薄，虾鲜 Q 嫩弹牙。戴先生说，上海老百姓吃虾饺还有一个误区，喜欢蘸醋吃。但其实最正宗的吃法是不蘸醋，因为醋会吸收鲜味，将其变成酸味。“在广东，没人吃虾饺会去蘸醋，大家都爱品尝虾饺原汁原味的鲜味。”他说。

新雅粤菜馆地址：上海市南京东路 719 号

订座电话：63517788 63224393