

这几年,“沐浴蟹”令某些蟹产地的名声大落。其实,早在巴城等蟹产地之前,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即被束手就擒。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



莲花岛上找林冲 购蟹吃蟹要正宗

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儿肥大,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。在船餐上,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,雪菜鲜肉,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,岛上品尝虾蟹蟹舫。

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、尝鲜爱好者的优选。

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

神象野生海参 “海中的野山参”

目前,上海各大药房、大卖场、连锁超市正在举行“月圆中秋·神象有礼”促销活动,凡在活动期间正价购买神象系列产品,单笔消费满680元(以付款凭据为证)即赠送价值158元的“经典尚品”中秋月饼礼盒一盒,不累计赠送,送完为止。赠品以提货券形式发放,由消费者持券到公司指定门店领取。(此活动不能同时享受“买西洋参送菊花露”活动,但与“神象礼上礼 集字送好礼”活动不冲突,可累积参加。)活动详情可致电神象客服热线:400-820-1297。

“山有山参,海有海参”,自古以来,两参几乎齐名。山参,指野山参;海参,海珍之首、世界八大珍品之一,是世界上少有的高蛋白低脂肪胆固醇高营养的海洋食品。明《五杂俎》中写到“其性温补,足故山参,故曰海参”,海参功效不逊山参。作为上海专营高档滋补品的“神象牌”,既有野山参也有野生海参。

海参性温,味甘咸,有养血润燥、止血消炎之用。《本草纲目拾遗》载“海参生百脉血”;《随息居饮食谱》记到海参“滋阴、补血、健阳”;《现代实用中药》述“血友病样的易出血患者,用作止血剂”。这正体现了《黄帝内经》中所说

的“急则治其标”(流血时服用可止血)、“缓则治其本”(失血时可用它补血养血)。

万物生长,都有神奇之处!我们了解到,海参具有“分身术”。若将活海参切为几段,投放到海里,过一定时间,每段又可长成一个完整的海参。这就是海参的再生营养滋补功能。奥秘是所含的18种氨基酸中,精氨酸的含量最高。精氨酸是合成人体胶原蛋白的重要原料,对机体损伤后的修复有特效。术后病人、产妇、骨折外伤患者、献血者或其他失血过多者,食用海参,复元壮体,能明显促进康复。因此海参被称为“百补之首”。

海参含有50多种天然营养成分,滋补功效显著。海参中除精氨酸含量丰富外,还含有丰富的海参黏多糖,硫酸软骨素和黏多糖对人体健康大有益处,海参素等对肿瘤有抑制作用,能提高人体免疫力。

神象牌野生海参,选用无污染的新鲜野生海参,从捕捞到加工成成品,仅需24小时,确保产品新鲜。加工过程中采用先进的冷杀菌技术和无菌包装新技术,不添加任何防腐剂,确保产品的优异品质。信赖神象牌野山人参,信赖神象牌野生海参!

神象参茸旗舰店: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、南汇华泰、松江余天成连锁、奉贤人和堂总店、复美康君阁、嘉定同颐庆、养和堂连锁、金石同源春、安德大药房、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、金山恒德连锁、青浦悦民大药房、益寿春药房、稻香春商场、宝岛元申堂大药房等。(兑换门店见兑换券背面)



开学季,快速摆脱假期综合征

开学没多久,很多操心的爸爸妈妈就发觉自己的孩子始终不在状态——早上赖床、上课瞌睡、注意力不集中、吃饭挑剔……真的是玩得心都“野”了么?并非如此,只是你的孩子得了“假期综合征”!

要快速摆脱恼人的“假期综合征”,最重要的还是尽快调整生物钟,快速进入学生的角色。对于已经开学却还在综合征中挣扎的学生,老师和家长的态度给予的作用最大。学期伊始,切不可给孩子造成太大压力,而是多鼓励学生与同学交流,培养学习兴趣,逐步纠正暑期中的不良习惯,进入学习状态。

除去调整生物钟外,为孩子补充足够的营养也可以帮助孩子早日进入状态。美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝

莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士曾专门撰文为刚开学的孩子如何补充营养支招,其中提及多样补充脑营养食物对这个阶段的孩子十分有益:

大豆:大豆可谓是自然界最好的植物蛋白来源。大豆中富含人脑所需的优质蛋白和8种必需的氨基酸,这些物质都有助于增强部分营养。由大豆提取的大豆蛋白制成的保健品也同样保留了卓越功效。另外,大豆脂肪中含有85.5%的不饱和脂肪酸,其中又以亚麻酸和亚油酸含量最多,有助脑部健康。

芝麻:芝麻中含有丰富的铁、钙、蛋白质,经常吃点芝麻,对骨骼和牙齿非常有益。中医认为,芝麻有“补五脏,益气力”的作用。现代研究发现,芝麻的营养非常丰富,特别是不饱和脂肪酸

含量很高。因此,常吃可为大脑提供充足亚油酸、亚麻酸等分子较小的不饱和脂肪酸,有助脑部健康。

大蒜:大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖,要想使葡萄糖发挥应有的作用,就需要有足够量的维生素B₁的存在。大蒜本身并不含大量的维生素B₁,但它能增强维生素B₁的作用,因为大蒜可以和维生素B₁产生一种叫“蒜胺”的物质,而蒜胺的作用要远比维生素B₁强得多。因此,适当吃些大蒜,可促进葡萄糖转变为大脑能量。吃大蒜最好生食,因为生蒜中的大蒜素不会被破坏。煮熟的大蒜则会失去这些有效成分。如果嫌生大蒜实在是难以入口,可以选择康宝莱强力大蒜素片,同样有补充大脑能量的功用,而且不会留下口酸异味。

杏花楼月饼 欢度中秋的独特符号



早在1928年,杏花楼就以独到的眼光,捕捉到月饼这种极具人文精神的传统食品,开始试制月饼,对月饼的色泽、皮子、馅料、用料配料、烘焙、口味等方面作了仔细研究,精工细作,应了上海人既要外形好看、又要馅料好的消费心理。

任何一种在消费者心目中享有盛誉的食品,无不是由于选用原料的精良和制作工艺的千锤百炼。一个小小的月饼,折射出杏花楼几代人都拥有的对产品精益求精的专业精神。杏花楼制作的月饼具有外形美观、色泽金黄、软糯润滑、口味纯正、香甜适口的鲜明特色,尤其以久放依旧软糯的品质而著称。

年复一年中秋节,杏花楼月饼总是格外受消费者的青睐。对此,杏花楼既感谢消费者的厚爱,更明白只有不断适应消费者的需求,才能回报消费者的信赖。这些年来,杏花楼月饼在坚守经典传统的同时,适度创新出月饼的特色品种。今年新推出的一款限量版特制玫瑰豆沙月饼,其包装沿用1933年上海著名国画家杭樾英为杏花楼设计的,采用硬板纸制成印有“嫦娥奔月”的彩色国画的饼盒,这种质地硬朗的盒装月饼颇有复古的韵味。其内装的月饼,全部是上品的特制玫瑰豆沙月饼。



由第四代传人徐惠耀和第五代传人沈全华亲自精心制作的这款特制玫瑰豆沙月饼,选用颗粒饱满、质地厚实的赤豆为原料,不仅配方独特,制作上亦尤其讲究,如:煮豆、去皮、用水、出沙,必须控制好水量、出沙和细腻度;铲沙时下料的先后快慢、时间、火候,都严格按照程序操作。杏花楼的铲芸名师经不断研制,积累了一套规程严密的铲芸技术,在火候、时间、投料、顺序、铲制速度方面十分讲究。铲出的豆沙,乌黑、油润、清甜、软滑,加入“玫瑰花”,香味更浓。

“但愿人长久,岁岁杏花楼”的中秋景象,散发出的,是闻名海内外的杏花楼月饼丰厚的传统底蕴,更是人们对幸福团圆的情感追求。嫦娥奔月,杏花飘香,一个半世纪以来,杏花楼月饼就是这样被人们视为欢度中秋的独特符号。