



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，持螯赏菊，是一件多么令人惬意的事。随着大闸蟹的大量上市，沪上市民盼望已久的蟹宴之旅再次启程。

蟹的品种较多，但惟有阳澄湖的大闸蟹味道最为鲜美，所以不少沪上市民不远千里，专程来到阳澄湖，但是到了阳澄湖能否吃到正宗的阳澄湖大闸蟹呢？这又是一个令广大食客头疼的问题。一般人认为，昆山巴城就是天下第一蟹城，因为那里“蟹多成市”。但又怕不明就里，吃到了沐浴蟹。其实，吃大闸蟹还有一个绝佳的去处，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，返璞归真的绝佳去处。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，养蟹风刮进莲花岛，现在莲花岛周围的阳澄湖优质水面（东湖）按户划分给村民进行大闸蟹的养殖。

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。

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，清蒸鳊鱼，清蒸白鱼，葱烤鲫鱼，红烧鳊鱼，雪菜蛭肉，香辣螺蛳，小熏鱼，咸鸭蛋，菠菜，大青菜，萝卜等。

赏阳澄美景，品虾兵蟹将，相信阳澄湖莲花岛宝岛蟹舫一定会给你带来吃蟹全新的体验。

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号宝岛蟹舫专用码头。

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

秋以食补，健康换季

上海的秋天一向以短小精悍著称，今年却罕见地恢复了“秋天的本色”，没有了秋老虎，气温急转直下，并时不时地来几次温度急转弯，真是急煞人也。

秋季的天气阴晴不定，气温多变，处于“阳消阴长”的过渡阶段。特别是“白露”过后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，稍有不慎，就容易伤风感冒，许多旧病也极易复发。来自美国康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士近日分享了她的秋季饮食高招，用新潮食谱来健康换季。

苏珊博士的新潮食谱中，汤汤水水所占的比例极大。据介绍，这是因为秋冬的空气寒冷干燥，我们会需要更多的液体对吸入的气体进行加热和加湿。

首先要提到的当然是传统的鸡汤，鸡汤的妙处在于不但能提供液体，还能作为一种由来已久的调理品使用，这是有一定科学依据的。尽管所有热的液体都能帮助减轻鼻塞，但是唯有热鸡汤被证实能够最有效地加快黏液流动。据说这是因为汤中传统的芳香调味料（如洋葱和胡椒）会混在蒸汽中，帮助疏通阻塞的鼻腔。在这里不得不提辛辣的食物对于保暖的妙处了。传统的中医提倡食用一些温热性液体或辛辣成分的食物——如辛辣的生姜、辣椒、甜椒和大蒜。过冬这些味道浓厚的食物是必要的。这一古老智慧已得到现代科学的支持：研究表明，温热性食物和饮料能帮助提高体温，而辛辣食物能有助血液循环。

除去可以在正餐中食用的汤，一些用作甜点的甜汤也有不错的功效。芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、白木耳、广柑、白果、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品皆可入汤，都是秋季的炖汤良品。可起到滋阴润肺养血的作用。比如说冰糖雪梨汤和蜂蜜银耳汤，可谓是家喻户晓的秋季甜品靓汤，对皮肤干燥，心生内火都有帮助。



除此之外，还有一个新颖的炖汤诀窍：在汤中添加一些蛋白粉！可以选择国际知名健康食品品牌康宝莱的优质蛋白粉，取适量加入到炖煮中的甜味靓汤或温润鱼汤中，也可以拌在燕麦粥内，味道和营养都能加倍。当然如果觉得煮汤太过麻烦的话，也可以直接饮用康宝莱蛋白混合饮料：几片新鲜水果，适量蛋白混合饮料冲剂，以及温暖的豆浆或者牛奶，当这些融为一体，就仿佛是寒冬中温暖的大衣，再冷的天气也依旧活力四射！



老刘家苏北农家菜 传说中的盐烤蟹 老刘家的绝厨艺

文／悠然

上海滩上关于菜肴的传说很多，但老刘家自制的“苏北盐烤蟹”，绝对不是传说！现在啥都流行新概念，老刘家的“苏北盐烤蟹”，既是新概念苏北菜，又是传统农家菜。

■ 一咬一口大闸蟹 上海人吃大闸蟹的吃法多种多样，什么酱油蟹、醉蟹、炆蟹等，吃得较多的还是清蒸大闸蟹。可以说是吃法精道，吃口老道。不过，在吃螃蟹的季节里，你去尝尝老刘家“苏北盐烤蟹”，那是别有一番口味在舌尖，真的是很受欢迎。

膏肥肉丰的大闸蟹本来就鲜美，再经老刘家采用加盐加料烘烤，味道真的没得话讲。老刘家苏北大闸蟹全部自家乡运到上海，新鲜，丰满。在经过层层清洗处理之后，再涂上麻油、盐等辅料，经烘焙加工而成。新鲜出炉的“苏北盐烤蟹”口感甘香丰厚，螃蟹红里透白，醇香韧质，味道特别，滋味鲜美，鲜香四溢，口感不比平时煮的大闸蟹逊色。

■ 苏北特色年夜饭接受预定 每年老刘家苏北味道的年夜饭预订爆满，在全家团圆喜庆的日子里，到老刘家享受苏北农家的独特美味，与众不同。今年年夜饭上海滩流行吃健康农家菜，老刘家新概念苏北菜年夜饭预定可谓人气满堂，大家都想享受一下苏北人过大年的味道。预订从速。许多老上海人喜欢过年自制风干咸肉腊肉，尽管现在自己动手在家做风干腌制食品的人少了，但老刘家腌制的风干年货，可零售或整盒外卖。外卖咸货礼盒年货特受欢迎，喜欢品尝的可得抓紧喽。

■ 老刘家早茶人气旺 你若想在上海滩上请客吃早饭，老刘家早茶很不错。老刘家扬州早茶其形式和广式早茶区别在于广东的早茶纯是吃早点，而老刘家早茶是茶和点心同饮。许多吃客喜欢周末举家喝早茶，呼朋唤友周末相聚老刘家吃早茶，满堂人气足。

提醒：凭今报纸版面消费“苏北盐烤蟹”，每只原价上优惠减五元。

扬州早茶周一至周五上午10点，周六、周日早八点供应，提供堂吃外卖。

2013年“苏北农家年夜饭”即日起接受预定。

“苏北草鸡蛋”、“苏北秘制传统腌腊品”接受外卖及春节预定，订完为止。

老刘家八头土灶地址：蒲汇塘路98号二楼54257577 54259787



百年老店，百年风采

——蔡同德堂药号130周年 补膏篇

上海蔡同德堂药号，于1882年在上海抛球场（今河南中路近南京东路路口）开张，经几次搬迁，又因地铁用地直到1998年迁移至南京东路450号。经过多次的整修，外塑形象内练素质，百年老店风采依旧，成为步行街上的亮点，融入了新世纪的大上海。追溯源头，上海蔡同德堂药号是1882年由汉口移址上海再行发展的，已经有了130年的历史。

蔡同德堂以中药膏方见长。从洞天长春膏流传至今，已经有一百多年的历史。尽管名声显赫，在消费者中口碑极佳，但蔡同德堂的员工们没有因此躺着尽享品牌效应而不思进取，他们仍然坚守“开好方、配好药、煎好膏”的九字真言。

开好方。历来的中药大补膏一般都是约定俗成的一病一方。蔡同德堂药号根据中医药的“不治已病治未病”的理念，依据“辨证施治”的治病原则，在全市首先推出“医生把脉，一人一膏方，度身定制”中药大补膏的新理念。还定期聘请各界名老中医来坐堂，为市民义诊开补膏方。我们选择名老中医的原则是，“行医务正”。所聘专家务求品行正、医术精，不以虚名误人。

配好药。每天，在蔡同德堂的配药点，工作人员都异常忙碌，中药处方到了这里后，要经过很多步骤：审方、核价、登记、排单、配料、校对等等。在这里，配药步骤都要有受过培训的专业人员按照相关规定严格执行，不允许有分毫的差错，确保以优越的配方质量保证顾客服用补膏安全可靠。

煎好膏。为了保证中药定制补膏的质量，蔡同德堂演绎“两重奏”。一是加大硬件投入。企业今年来对膏方加工场进行了脱胎换骨的扩建改造，使场地面积极翻了一番，相关设施都进行了更新换代。二是加大软件投入。严格按照上海中药行业协会“定制膏方”的要求执行，所有煎膏人员全部经过专业培训，持证上岗。制定具有丰富煎膏经验的操作人员作为技术领班。坚持做到掌握正确的火候、温度和时间；做到“浸泡不减时，煎煮不马虎，浓缩去泡沫，收膏滴珠状”。

蔡同德堂中药大补膏的配制精华是：量体裁衣、一人一锅，精心制作。蔡同德堂遵循“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢省物力”的古训，为消费者提供货真价实品质优良的“称心补膏”、“放心补膏”。

如今的蔡同德堂是坐落在繁华的南京东路步行街的唯一一家中药老字号企业。商店古朴的风格和现代元素相融合，仿明清的外立面古色古香，现代化元素的点缀让商场流光溢彩，飞梁翘檐和时尚都市气息交相辉映。在几代人的努力下，蔡同德堂规模达到八个楼面，经营品种上万，享誉申城。

五常大米又有飙升势头，其实，真正的五常大米也未必都是高价的。曹安市场组织到来的产自五常市民乐朝鲜族自治乡的“申泰”五常大米，5公斤80元；10公斤150元。而且常年供应，免费送货上门。

“申泰”也有精品礼盒5公斤装（2.5公斤+2包），全家福198元；5公斤（1kg+5包），日日鲜，298元。

五常黑土层厚，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。水稻祖先是生长在沼泽地里的，它的生理性喜酸。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。五常属于“六山一水半草二分田”的地貌。该市三面环山，当中一块平原，此外受黄海、渤海的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“炭灰土”、“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、土壤团粒结构合理。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。地力肥足，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。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。

上海总经销地址：上海曹安市场3号门（武宁路大渡河路口）免费送货电话：021-52801507
售后及质量跟踪电话：13901866132

邯郸路10号徽源粮油市场71号65310001；浦东联明路915号杨南市场196号15901897196；北翟路1550弄18号3幢62202611（上海总仓库）及曹安市场各品牌店均有销售。

让老百姓吃得起的正宗五常新大米
「申泰牌」常年供应免费送货上门

文／全弟