和記小菜
HEJI XIAOCAI RESTAURANT

百联东郊店
隆重开业
真情回馈

11月7日至12月6日期间，
剪本报来店消费可以享受以下优惠

- 五款美味超值特价菜，每桌可选二款
- 当市消费每人赠送甜品一份
- 消费当市逢生日，凭身份证送礼品(美味烧鸭一只)
- 活动期间免费办理现金充值会员卡，省200元

订座电话
50427977
50427978
地址：沪南路2420号
百联东郊购物中心3楼

创新机制让虎林米更香甜

——乐惠牌虎林新米再度走俏申城探秘之一

乐惠牌虎林新米入驻申城已半月有余，稳定的品质，优异的口感再度赢得了上海市民的认可，成为很多人的不二选择。

据悉，今年首批入沪的乐惠牌虎林米超过了6000吨，比去年同期增加了1.5倍。如此大规模运作，要实现品质始终如一，制度化管理就显得尤为重要。上海乐惠米业有限公司依托去年的成功经验，实现创新，推出“四大机制”，让虎林米更香甜——

清零机制
确保100%新米

如今的市场，新米中掺陈米的事并不少见。可乐惠虎林大米绝对是100%新大米。早在9月底，去年的乐惠虎林米已全部售罄，也就是说，目前市场上的小包装乐惠虎林大米均为100%新大米。

预售机制
方便消费者有序购买

鉴于去年的抢购潮，今年，乐惠推出了虎林新米预售券，短时间内销售一空。新米上市初期，商家既可根据预售情况从容配送，消费者又避免了盲目的排队、疯抢。事实证明，这种销售方式是科学的、人性化的。

溯源机制
从源头确保大米的安全

为了从源头确保大米的品质，乐惠米业根据市政府的要求建立了产品溯源机制，每一包乐惠虎林大米产自哪里、由谁加工、质量如何等信息在电脑中都有详细记录，一旦出现问题，可以做到“可追踪、可追溯、可追究”。

防伪机制
帮助消费者辨别

为了帮助消费者简单辨别真伪，今年的乐惠虎林大米包装袋上突出了三个明显标识：突出“乐惠”“商标；突出“上海虎林粮源基地唯一指定品牌产品”字样；突出产品保险提示。

“乐惠米业”咨询热线：021-58886828、63136558

文/辞达

秋冬养生 神象干海参

即日起至2013年2月28日，在上海各大药房、大卖场、连锁超市将进行“神象礼上礼 集字送好礼”活动，凡购买“神象25g精选西洋参片纪念版”产品，搜集包装内兑奖卡“中、国、驰、名、商、标”字样，任意四张，即可获得“神象100g装银耳”一袋，共计10000份；集齐“驰名商标”四个字样的，即可获得“神象25g精选西洋参片纪念版”一盒，共计1000份；购买神象“中国驰名商标纪念版”系列产品，集齐包装内“中国驰名商标”六个字样，即可获得价值5000元的“神象购物券”，共计100份。活动详情可致电400-820-1297，或见店内海报。

天气逐步转凉，又到了进补的时节。今年，越来越多的人开始关注海参，开始了解海参的滋补功效，了解海参的服用方法，在消费者心目中海参已经成为今年养生保健的新宠儿。

海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质，海参体内所含的18种氨基酸能够增强组织的代谢功能，增强机体细胞活力，适宜于生长发育中的青少年，也非常适合经常处于疲劳状态的中年女士与男士，易感冒、体质虚弱的老年人和儿童等亚健康人群。

“神象”是上海药材旗下、全国最大的名贵滋补品专营企业之一，专业的质量管理团队，确保每一件神象产品的品质纯正。神象干海参一上市，就已经在消费者心目中占据重要的地位。神象干海参为野生海参，采用现代加工工艺，营养成分活性物质流失少、存储方便、包装有档次，是消费者首选的海参品牌.

秋冬时节，送上一份神象野生海参，用一份健康产品来表达你的一份真心，表达一份健康的祝福。

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、四川国药号、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。

吃正宗阳澄湖大闸蟹 到莲花岛湖宗蟹舫

金秋时节，阵阵细雨带来丝丝凉意，菊黄蟹肥，在这一年一度的吃蟹品蟹时节，阳澄湖大闸蟹在大家的期盼下也已经上了人们的餐桌。老辈人常讲“七上八下吃螃蟹”，持螯赏菊令人惬意，沪上市民盼望已久的蟹宴之旅也将再次启程。

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。其实，吃大闸蟹有一个绝佳的去处，那就是阳澄湖莲花岛湖宗蟹舫。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。岛上没有工厂，没有汽车，没有摩托车，只有小桥流水、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。

湖宗蟹舫是在莲花岛吃大闸蟹最好的店家之一，蟹农林金明在这里养蟹多年，湖宗蟹舫也开了有些时日了，每年来他船上吃蟹的人总是络绎不绝，最喜欢蟹舫的亲水大平台，坐在大桌子旁，嗑嗑瓜子聊聊天或是嚼几粒新鲜的菱角，绝对是吃蟹前最好的开胃小菜。

林金明以他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。他养殖的蟹，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。在林金明眼里，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；三是阳澄湖中鳜鱼，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儿肥大，肉质白嫩，玉脂红膏，煮熟后，异香扑鼻，吃起来脂膩膏多，口感微甜，真是定点养殖阳澄湖，只只正宗大闸蟹。

渔家宴是湖宗蟹舫的特色，湖鲜全部放养在湖中，随点随杀，随烧随吃，野生鳊鱼、鳜鱼，阳澄湖青壳螺蛳，湖里的野鸭，散养的老母鸡，蟹舫后头自家地里种的蔬菜，没有哗众取宠的摆盘，只有朴实自然的美味。至于那笼现捞现蒸的阳澄湖大闸蟹，剥开一只，蟹黄满眼，蟹油满手，吃完洗了两遍手，蟹味仍是挥之不去，令人无法忘怀。

以前去莲花岛总是为无法住一宿而耿耿于怀，现在这种遗憾将不存在，你可以在老林的湖宗蟹舫岛上旅店投宿，这样早晨就可以在清新的鸡鸣、鸟叫中苏醒，在湖边长廊呼吸新鲜空气，在忆园观看古代农家各种器具，或者找上几个好友棋牌一番，悠闲一上午后，再投入大闸蟹的温柔乡中……

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

路线：从上海出发，自驾车沿沪宁高速往昆山方向看见S5右转往巴城常熟方向直行至S48左转往无锡方向至阳澄湖北出口下，蟹农老林恭候您。不过，事先请记得先打电话：13962154990，或0512-65442895林金明，网址：httP://www.lhdhzxf.com/