

二 周一菜

文 / 若丹

涮羊肉



这几天上海的气温已跌至冰点，嘞巴嘞巴，嘴里涌出一丝丝甜液，想念起涮羊肉来。

涮羊肉是最著名的北京冬令佳肴，传说起源于元代。当年忽必烈率军南下，一日，人困马乏、饥肠辘辘时，他吩咐伙夫做平时最爱吃的清炖羊肉。伙夫刚升火，忽报敌军来袭，忽必烈一面喊着“羊肉，羊肉！”一面领兵迎敌。伙夫知他性情暴躁，急中生智，切了十多片薄肉，放在沸水中搅拌了几下，待肉色一变，捞入碗中，撒上细盐端上。忽必烈抓起肉片送入口中，然后率军迎敌，旗开得胜。庆功宴时，忽必烈特地点了那道羊肉片，伙夫选了绵羊嫩肉，切成薄

片，配以各种作料，大家尝后赞不绝口。因此菜无名，忽必烈边涮羊肉片边说：“就叫涮羊肉吧！”

据说，光绪年间，“东来顺”的老掌柜买通了太监，从宫中偷出作料配方，涮羊肉从此在民间盛行起来。

涮羊肉看似简单，做起来极有讲究。羊肉洗净去骨去皮，剔除板筋，切成大薄片备用；酱

油、卤虾油、芝麻酱、辣椒油分别装在小碗内，乳腐汁、腌韭菜花放在小碟里；待火锅里的水沸腾后，夹起羊肉片在沸水中烫一分钟以上，内片呈灰白色，蘸着各种调料吃。

沪上最出名的涮羊肉当数洪长兴。多年来，洪长兴多次搬迁，但他们选料精致、调料考究的特点没有变。如今的掌门人马宗礼执掌二十多年，将洪长兴打造成上海的餐饮名片之一。最难得的是，洪长兴的葱油饼多年来一直保持特色，令食客青睐。笔者与马宗礼相交多年，特别是当年洪长兴开在连云路时，我在对面等候隧道四线，常受他施惠，至今难忘。

第一食品南京东路旗舰店精彩亮相

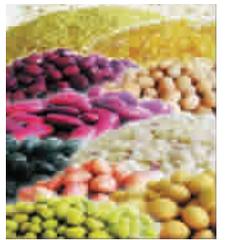
坐落于中华第一街——上海南京路步行街上的第一食品商店，经过9个月的停业改造，于2012年底完成华丽蜕变。大楼外观以旧修旧，恢复了历史原貌，成为南京东路又一新景。商场1-4层的共享空间、万余平米的经营面积和两万种商品的购物选择，将成为广大美食爱好者的首选之地。

创立于1954年、享有中华老字号美誉的第一食品，在近60年的发展历程中，始终走在食品零售行业发展的前列，坚持以“质量保证、品质优异”为基本价值理念，深得广大消费者的信任和喜爱。近年来，公司以打造光明食品集团第二零售通路为目标，确立了专业食品零售旗舰店、标准店、社区店、特色连锁店四种模式并存的发展战略，致力于通过连锁规模的扩张、品牌价值的提升和经营内涵的丰富，保持国内专业食品零售行业的领先地位，也为光明食品集团旗下

众多食品品牌以及集团国际化战略布局提供展示和销售平台。截至目前，第一食品已拥有标准店15家，社区店2家。

第一食品南京东路旗舰店，其商场设计，由国际顶级大师亲自担纲；其空间布局、商品结构，完美地彰显第一食品的特色；国际专业团队参与管理，务使服务水平全面升级；新开业的第一食品南京东路店将会更注重食品的质量安全。

为了回馈顾客，第一食品南京东路店开业活动缤纷多彩，将陆续推出美食PK赛、年货节、浓情蜜意情人节等大家小厨互动区主题活动，官方微博“我的食品我做主”吃货征集令活动，商场名人墙活动，进口食品、旅游食品等多个品类食品的展销、促销活动，以及会员品尝会活动，加强与消费者的互动和沟通，为消费者送上源源不断的购物实惠和全新的购物体验，让大家认识一个全面提升、脱胎换骨的全新第一食品！



第十二届全国农产品交易会明天开幕

沪上极具规模的一次农博盛会将在迎新、庆元旦期间在上海光大会展中心盛大召开，来自全国各地的上千家企业，带来了上万种名优产品、当地特产及风味食品来沪参展；来自各省市农民专业合作社企业带来的产品全部实行自产自销、厂家直销，所有展品比市场价格优惠20%-30%，这些各具特色的健康绿色食品将在展会上亮相，将为消费者提供各类无公害、绿色、有机等优质农产品。美味、低价、挡不住的诱惑，欢迎来参观、零售、团购、批发。

多家企业大力赞助；多重优惠惠及市民！

● 铁棍山药：

11月、12月是吃山药最好的季节，大名鼎鼎的铁棍山药是首选。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃，同时其富含的黏液蛋白、维生素及微量元素，对人体具有特殊的营养作用。立冬已过，餐桌上可一定得加上道用山药烹制的滋补菜。

展品展位：AT28号

● “龙誉”香米：

“龙誉”香米产自中国著名的“大米之乡”

河南省原阳县西洼地，长期使用黄河水灌溉，土壤润泽肥沃，富含多种矿物质，是生产优质水稻的天然宝地。“龙誉”大米吃口好、营养好、味道好，这种“三好”香米怎有不尝之理？

展品展位：AT28号

● “丝路果香”阿克苏苹果

“丝路果香”阿克苏冰糖心苹果，表面光滑，色泽光亮，表皮颜色略黄，果肉细腻多汁，甜脆可口。冰糖心苹果是水果中的新贵，由于糖度高，果核部分会有冰糖般的透明结晶，俗称“冰糖心”，这些冰糖心还形成各种图案，似花瓣，似雪花，而这种苹果是新疆阿克苏地区独有的。“丝路果香”冰糖心苹果，产自阿克苏红旗坡苹果园，产地直销，质优价廉，是顾客的绝佳选择。

展会期间，凭新民晚报（本次展会信息）半版，到AT1展位购买“丝路果香”阿克苏冰糖心苹果，每盒均优惠20元。全国订购热线400-6936-566

展品展位：AT1

● 大连阿艺海参：

“冬令进补，来年打虎”，在大连一直就有

入冬即开始吃海参的习俗。

海参因富含人体必需的18种氨基酸，50多种活性物质，高蛋白，低脂肪，零胆固醇，而被称为百补之首。阿艺海参均产自大连北纬39度的黄海海域，因其独特的地理环境，所产海参营养价值极高，肉质肥厚、富有弹性，并具有鲜、香、糯的口感。

本次展会大连阿艺带来的海参都是精挑细选，各种大小规格齐全，并备有精美礼盒供挑选。因为自产自销，减去中间流通环节，所以价格上非常优惠。现更推出买海参送海参伴侣，再送精美礼品的活动。

24小时咨询电话：4009927527 都女士

展品展位：AT10

● 千岛湖小王八·生态甲鱼

俗话说“冬令进补”，现在正是吃甲鱼的最佳时机。小王八甲鱼含有丰富的优质蛋白质、氨基酸、矿物质、微量元素以及维生素A、B1、B2等，具有鸡、鹿、牛、猪、鱼5种肉的美味，素有“美食五味肉”之称。常食对高血压、冠心病患者有养生之益。

展品展位：188、219

● 惊喜送大礼

展会期间凭本报展会信息内容（半版）在任意一家企业购买产品价格超过50元，展商可以赠送一张大米免费领取券。领取规则：顾客必须将大米领取券和新民晚报（本次展会广告）半版，同时交到组委会-豫园AT28号展位，可以领取河南高硒高钙大米一袋。

展会时间：2012年12月28日至2013年1月6日

上海农博会地址：上海光大会展中心（漕宝路88号）

交通路线：120、122、764、809、166、946、43、92、92B、953、224、236、303、732、867、909、712、804、803、沪余线、沪昆线、上余线、沪淞线、沪陈线、南余线、地铁一号线漕宝路站1号口出

咨询热线：021-64607399

金晋 海鲜大礼包

舟山精品海鲜 豪华礼盒包装 产地直销

咨询电话：4006-250-500 021-6048-9677 宋小姐

赠品：满598元送阳澄湖草鸡1只 满888元送橄榄油1升

精选海鲜礼包398型A套餐	精选海鲜礼包598型B套餐	精选海鲜礼包888型C套餐	精选海鲜礼包1280型D套餐
东海野生鲳鱼 250-350克 2条	南美熟对虾 800克 1袋	野生大明虾 5-8头 1盒	野生大明虾 5-8头 1盒
深海大黄鱼 400-500克 1条	深海白鲟鱼 500-700克 1条	深海生态大黄鱼 400-500克 2条	大连深海大乌参 500克 1袋
南美熟对虾 800克 1袋	美国红鱼 500-700克 1条	东海野生鲳鱼 300-400克 2条	沪式上汤鱼翅 800克 1袋
东海野生虾仁 500克 1袋	舟山野生梭子蟹 350-450克 1只	美国红鱼 500-700克 1条	纯天然象拔蚌 1000克 1袋
深海白鲟鱼 500-700克 1条	东海野生虾仁 500克 1袋	野生目鱼筒 500克 1袋	东海野生虾仁 500克 1袋
野生香力鱼 500-600克 1袋	野生大明虾 7-9头 1盒	南美熟对虾 800克 1袋	野生目鱼筒 500-600克 1袋
东海野生小黄鱼 500-600克 1袋	东海野生鲳鱼 250-350克 2条	舟山野生梭子蟹 450-550克 1只	南美熟对虾 800克 1袋
野生带鱼中段 500-600克 1袋	深海生态大黄鱼 400-500克 2条	东海野生虾仁 500克 1袋	野生鲜贝柱 500克 1袋
	野生带鱼中段 500-600克 1袋	俄罗斯鲑鱼头 200-300克 2只	深海白鲟鱼 500-700克 1条
	野生香力鱼 500-600克 1袋	深海野生小黄鱼 500-700克 1条	野生鲜贝柱 500克 1袋
		野生鲜贝柱 500克 1袋	深海生态大黄鱼 400-500克 2条
		沪式上汤鱼翅 800克 1袋	深海野生鲳鱼 350-450克 2条
			美国红鱼 500-700克 1条
			美国红鱼 500-700克 1条
			舟山野生梭子蟹 450-550克 1只
			俄罗斯鲑鱼头 250-350克 2只

5大品质保证

品质保证：舟山国际渔场直供确保品质

多重选择：可根据您的实际需求订购礼盒

专业包装：专业保温包装，确保低温新鲜

全国连锁：覆盖300多个城市，包邮到家

一卡多选：多种礼盒套餐可供选择

更多产品请网上查询
网址：www.jjgw.net

购满49999元 送iPhone5一部

金晋海鲜8周年庆 全品折扣一降到底

购满29999元 送iPad mini一部 买3份送同品1份