

# 虫草的食用价值及其真伪鉴别

在中国传统医学看来,冬虫夏草其味甘,性平,入肺经、肾经,具有益肺肾、补虚损、益精气的功能。现代研究发现,冬虫夏草含有蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、多种维生素、虫草素、虫草酸、多种氨基酸及铁、磷、钙、锌、锰、硒等人体必需的元素。冬虫夏草以其丰富的食用价值逐渐成为人们追捧的对象,从此价格扶摇直上,资源濒临灭绝。现今,冬虫夏草更是供不应求,价格一路走高,市面上由此出现了许多以假乱真的伪虫草以及用陈年草充新草的不良行为。

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀上海市食疗学会副理事长丁钰熊

教授为现场听众讲解虫草的各项功能。此外,有关专家将当场解说新草与陈年草、真虫草与伪虫草的鉴别方法,虫草的食用方法等,让大家获得更多虫草的相关知识。课后还设置了专家咨询与鉴别环节,为有需要的听众提供帮助。(潘武)

1月18日(周五)上午9:00-11:00  
讲座课题:《虫草的药用价值及其真伪鉴别》  
讲座专家:上海市食疗学会副理事长丁钰熊  
讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼 宗洛厅  
详情可询:021-64311772

# 海燕粳米新鲜上市

“千年农夫”是静笃果蔬专业合作社旗下品牌,其出品的海燕粳米由中国著名水稻专家姚海根团队选用常规稻种植,谷种不杂交、不转基因,采用自然农法的方式种植,即遵循自然生态法则,充分发挥土壤原有的力量,生产出安全优质的大米。

**【自然农法特点】**因地制宜准备农田环境,实施轮作套种;利用绿肥、堆肥和含有各种养分的物质,以维持和增强地力;利用间作、天敌等技术以生态学方式防除病虫害,不使用化学肥料、化学农药、生长调节剂和饲料添加剂,不用米腐熟的农家肥。

**【种植地区】**上海浦东新区新港镇唐港  
**【水稻种植过程】**  
1.插秧前,土地深耕时,使用骨粉、鱼

粉、蟹壳粉、虾壳粉、贝壳粉、蛋壳及鸡粪、鸽粪混合,令土壤更具肥力。

2.水稻成长期间,将动物粪、菜子饼加水发酵得生物肥料母液,配合其他生物肥料反应制得水稻富含锌铁硒生物叶面肥,提高水稻籽粒的微量元素。

3.通过水稻动植物共生系统,有利于水稻生长,动物摄食稻田中的杂草、绿萍、底栖生物、水草,并大量消灭稻叶蝉、螟虫等害虫,其排泄物可肥田,从而形成天然食物链的良性循环。

千年农夫承诺绝不售陈化大米、翻新大米,海燕粳米规格为纸盒装5公斤特惠价78元(市场价120元)和环保布袋装5公斤特惠价90元(市场价140元)。

**联系电话:62173974 13916501360**

# 教您识别灵芝孢子粉是否破壁

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质孢壁非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类。不破壁的孢子粉人体吸收率低,因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收,其灵芝有效成分含量也明显高于等量的不破壁孢子粉。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜片状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,中科上海健康服务中心近十年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!(潘武)

**地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)**  
**咨询电话:021-34010789**  
**网站:www.zhongke.sh.cn**

# 冬令三九进补忙 就选神象野山参

我国民间将冬至后的81天划分为9个阶段,每一个阶段为9天,称作“冬九九”,也就是常说的数九寒天。其中,每年冬至后的第19天至27天称为“三九”,而本周二就已经进入最为严寒的“三九”。

老人们常说“三九补一冬,来年无病痛”,冬季是进补的好时机。原因是经过一年的体力消耗后,人们脏腑的气血阴阳会有所偏差,冬季又是各类呼吸系统疾病的好发之时,这时给予温养阳气尤为重要,可达强身健体之效。

冬令进补,野山参当仁不让。野山参,是我国特有的驰名中外的珍贵药材,居“东北三宝”——野山参、貂皮、乌拉草之首,为五加科多年生草本植物人参的干燥根及根茎。它名称繁多:按出产分,野生的称为野山参,又称野山人参、山参。由于人参的生长情况、产地、加工方法及规格不同,其质量、药力和价格也有很大悬殊。“儿子是亲生的好,人参是野生的好”,这是确凿无疑的。野山参系五加科植物人参的干燥根及根茎,《神农本草经》将其列为上品,载“补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目开心益智,久服轻身延年”。野山参素有“百药之王”、“滋补仙草”的美誉。

资料记载,用野山参养生治病的历史,至少已有两千多年。古人认为野山参是神仙所赐,具有起死回生,返老还童的奇效,是大补元气的要药,俗称“补药之王”。凡虚劳内伤一切气血津液不足的病症都可应用,对虚脱的病人有抢救作用。野山参的成分很复杂,主要成分有人参皂甙、人参二醇、人参三醇、挥发油、各种氨基酸、肽类、葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等糖类、维生素B1、

B2、烟酸、泛酸等维生素,在人参的叶和花中也含有较多的人参皂甙等物质。据药理研究,人参对人体的中枢神经系统有明显的兴奋作用,可以抗疲劳,提高人体的免疫力、调节血压降低血糖;促进蛋白质及核酸的再合成,对性腺机能也有促进作用。人参对人体气血津液不足有较好补益。

“神象”是上海药材旗下、专营名贵滋补品的品牌,国内最大的参茸产品老字号之一,多年被评为上海市名牌产品和著名商标,拥有吉林长白山地区最大的野山参供应商,拥有最资深的参茸鉴定专家组。每支神象野山参,采自人迹罕至的东北原始森林,需要经过神象多位资深参茸专家的鉴定复核,方可入库。神象野山参,就是“真的野山参”!

目前,上海各大神象专卖店(柜)正在举行“冬令进补 山珍好礼”促销活动,凡在活动期间正价购买神象系列产品,单笔销售购买满380元(以付款凭据为证)即赠送价值58元的“山珍系列”一盒,不累计赠送,送完为止。详情请见店内海报或咨询客服热线:400-820-1297



# 无声胜有声 鲜花表心意

鲜花店做了很多年,还是常被送花的故事所感动。

小磊工作忙,没有很多时间看望爸妈,除了每天打个电话外,他还和我约好,每个月发一次鲜花图片给他,他抽时间挑选,再请我们在指定的时间送给爸妈,还附上一段温馨的花语,在邻居的羡慕眼光中,爸妈很开心。

去年经济环境不太好,客户与王经理的公司抱团取暖,度过了最困难的时刻,王经理挑选盆栽的紫色蝴蝶兰送给客户,因为蝴蝶兰花期较长,又是在春节前后开放,既美化办公环境,也让客户常常想起他们一起奋斗的日子。况且,紫色蝴蝶兰的寓意是工作顺利、生活幸福美满,正是个好兆头。

我喜欢鲜花,从1998年开始,采购的鲜花品种多达上百种,针对不同情感搭配的精美花束也有四五十种。此外,还可根据订花人的需求,挑选鲜花重新搭配。通过引进新加坡、香港等地成功的鲜花礼品特色服务理念,我们建立起快速的鲜花礼品服务网络。您只需拨打一个电话,我们就会按照您的指示,将您这份真情的问候,友谊,喜庆,以这种特别的方式送达您指定的人手中。

生活中,鲜花无声胜有声,加深朋友、家人、客户的感情。今年我们热销的进口蝴蝶

兰(7株),优惠价:980元,由台湾花艺师设计造型,高雅、清新。在沉稳韵味的花器里,盛开着喜气的紫色蝴蝶兰,年节气氛就在蝴蝶兰的祝福下,盛开新年恭贺!

预订电话:62173974;13916501360。上海地区(除崇明三岛),只要您在上午10:30之前订购,我们承诺在下午6点前送到。



**金晋**

# 海鲜大礼包

卡年  
预售  
礼品  
中品

## 4006-250-500

团购专线:021-6048-9677 宋小姐

地址:徐汇区漕溪路251弄5-102号 网址:www.jjgw.net

**满49999元送 iPhone5 一部** (限100部)

上海/北京/天津/石家庄/等24城市直营连锁/ 全国200个城市顺丰速运免费包邮

398型 海鲜大礼包套餐规格		598型 海鲜大礼包套餐规格		888型 海鲜大礼包套餐规格		1288型 海鲜大礼包套餐规格	
海 鲜 大 礼 包 A 套 餐	200-300克 2条	海 鲜 大 礼 包 B 套 餐	200-300克 2条	海 鲜 大 礼 包 C 套 餐	200-300克 2条	海 鲜 大 礼 包 D 套 餐	200-300克 2条
大 黄 鱼	400-500克 1条	大 明 虾	8-10头 1盒	大 明 虾	5-7头 1盒	大 明 虾	5-7头 1盒
熟 虾	600克 1袋	大 黄 鱼	400-500克 2条	大 黄 鱼	400-500克 2条	大 黄 鱼	400-500克 2条
虾 仁	500克 1袋	带 鱼 中 段	400-500克 1袋	鳊 鱼	300-400克 2条	上 汤 鱼 翅	800克 1袋
白 鲳 鱼	500-600克 1条	虾 仁	600克 1袋	红 鱼	500-600克 1条	象 拔 蚌	1000克 1袋
力 鱼	200-300克 2条	白 鲳 鱼	500-600克 1条	目 鱼 筒	500克 1袋	虾 仁	500克 1袋
小 黄 鱼	500-600克 1袋	红 鱼	500-600克 1条	熟 虾	600克 1袋	目 鱼 筒	500克 1袋
带 鱼 中 段	400-500克 1袋	梭 子 蟹	350-450克 1只	梭 子 蟹	450-550克 1只	熟 虾	600克 1袋
		野 生 虾 仁	500克 1袋	白 鲳 鱼	500-600克 1条	鲜 贝 柱	500克 1袋
				雁 片 鱼 头	200-300克 2只	白 鲳 鱼	500-600克 1条
				白 鲳 鱼	500-600克 1条	大 黄 鱼	400-500克 2条
				鲜 贝 柱	500克 1袋	鲳 鱼	300-400克 2条
				上 汤 鱼 翅	800克 1袋	红 鱼	500-600克 1条
						梭 子 蟹	450-550克 1只
						雁 片 鱼 头	200-300克 2只