

新民晚报 | 好吃周刊 / 优游食林

雍廷一元乳鸽秒杀 让您垂涎欲滴欲罢不能



吊烧脆皮乳鸽一直是粤菜里的名菜。“雍廷”吊烧脆皮乳鸽以脆、鲜、嫩出名，用“雍廷”特制的卤水腌制晾干后才拿去吊烧，名烧实为炸，并且炸乳鸽也要像乳猪一样需要“上皮”。

现如今，想要品尝到上乘的吊烧脆皮乳鸽，只要剪下本篇文章凭报纸(复印无效)或扫下“雍廷”的二维码输入“雍廷一元乳鸽”加关注成功，就可参加本次活动，以一元超低价品尝到原价28元的“雍廷”金牌吊烧脆皮乳鸽一只。

活动细则:
单笔消费:午茶时段需满50元,晚市时段需满100元,可享受此项优惠,本优惠可与门店满百立减活动同享,每桌限点一只。
有效期:即日起至2013年11月30日。
营业时间:11:00-14:00,17:00-21:00
雍廷餐厅(虹桥店)
长宁区天山路1111号虹桥天都5F(近遵义路),
订餐热线:61281117 轨交2号线娄山关路2号出口
雍廷餐厅(虹梅店)
闵行区虹梅路2975号嘉廷酒店2F(近吴中路),
订餐热线:61271117 公交:徐梅线
雍廷餐厅(广场店)
黄浦区新闻路126号嘉廷酒店1F(近长沙路),
订餐热线:61371117 轨交1号线新闻路1号出口



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，持蟹赏菊，是一件多么令人惬意的事。

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？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”。其实不然，那儿销售的大多是“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，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，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，养蟹户刮进莲花岛，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。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，吃起来脂肥膏多，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，清蒸桂鱼，清蒸白鱼，葱烤鲫鱼，红烧鳊鱼，雪菜蚌肉，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。从本周起，蟹舫限量推出特价蟹(公4两，母3两，80元一对)，欲购从速。

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

如何选购新冬虫夏草?

■ 什么是新冬虫夏草?
每年的阳历的四月月中旬至六月末,在四千多米的雪域高原上,当积雪逐步溶化的时候,便是冬虫夏草采收的季节。我们把当年采集的冬虫夏草至来年开采前这一时段称之为这一年的新冬虫夏草。

■ 如何区分新草的优劣?
期间采收的新冬虫夏草按采集次序与质量分为“头草”、“二草”、“三草”,以头草质量最好,其次是二草,三草价值就相对低了许多。头草子座普遍比较短小,大部分不超过虫体长度,且虫体坚硬;二草的子座长度属中等,大部分虫草的子座长度大约不超过虫体长度的100%,虫体同样坚硬;三草的子座普遍较长,大部分虫草的子座长度超过虫体较多,常混有瘦草、空草。

■ 为什么推荐服用新草?
冬虫夏草保存的时间越久,里面所含各种有机有效成分流失的可能性与流失的量就越大,其药用价值就降低,因此,在品质因素相同的情况下,出产时间越近的冬虫夏草药效越好,即新草的药效当然会比旧草更好。

■ 购买新冬虫夏草最佳时机是何时?
由于冬虫夏草的挖采期每年只有一次,按不同产地每年四至六月是冬虫夏草的挖采期,所以每年的五至七月是购买本年新冬虫夏草的最佳时机。建议买足一年的服用量,并冷藏冰封。这样既能挑选到最新鲜品质较好的虫草,又能得到自己细致的保管,还能防止后期的价格上涨。

如您对选购的冬虫夏草还有其他疑问可以拨打我们的热线进行咨询,上海科院药房将安排专业药师为您送去悉心解答,并将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、新旧鉴别、产地鉴别以及各类相关咨询,请电话预约。另外,上海科院药房2013年藏区新冬虫夏草已全部上市,质优头草,现正火热销售中,欲购从速!金秋十月特惠献礼,2013年新冬虫夏草精装礼盒现已热卖中,2012年那曲虫草王礼盒6.8折特惠促销!另有2013年科院四大产地新冬虫夏草断草促销活动进行中,新鲜断草一律8折特惠!更多优惠惊喜等您来!

咨询热线:021-64311772/ 34010789 (上海科院药房)
地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)

体验5000年灵芝文化 认识灵芝养生功效

中华老字号万承志堂周末举办首届灵芝文化节
野生灵芝是中医药学宝库中的“国宝”，一直被人们认为是具有神奇功效的“仙草”。

《水经注》记载距今5000年前炎帝幼女瑶姬夭折后，“精魂为草，实为灵芝”，是为灵芝起源的传说。我国现存最早的药学专著《神农本草经》中，灵芝被列为“上品药”。灵芝在中国创造了独具传奇色彩的文化历史，服用历史之久远，影响之广泛，堪称人类发展史上的奇迹。

10月19日至11月17日，中华老字号上海万承志堂（徐汇区斜土路2421号）将举办“2013年首届灵芝文化节”。在参观中华五千年灵芝文化展的同时，您还将有机会了解野生灵芝生长环境、学习灵芝养生知识，品尝灵芝汤，观赏灵芝阿胶膏现场制作。届时，还将有百年灵芝王的展示，资深中药师、权威菌类专家还将免费为消费者一对一提供有关灵芝的咨询。

百年名医馆 弘扬中医文化

万承志堂始创于清光绪元年(1875年)的杭州，又叫承志堂，因为创始人曾国藩至交好友、当年杭城巨贾万嗣轩公，所以杭州的老百姓习惯上把承志堂称为“万承志堂”。

当年，万承志堂、胡庆余堂、叶种德堂等杭州六大堂共同撑起了与北方同仁堂齐名的南方药市，万承志堂的各类药酒还曾在1929年首届西湖博览会上获得金奖，流传至今的《万承志堂古方秘籍》据专家考证为南宋以来江南地区保存最全的



古方大全。万承志堂创办138年来，始终遵循“做药务真，不得欺客；行医务正，不得欺世”之古训，赢得了老百姓的认同和国家的肯定，2011年3月，被国家商务部授予全国第二批“中华老字号”称号。

2009年9月，万承志堂第一次走出杭城，来到人杰地灵的海设立分号，在位于徐家汇斜土路的繁华地带落地生根，以“名医好药”为根本，继续在弘扬祖国中医药文化上默默耕耘，逐步赢得了沪上百姓的口碑。

万承志堂 七大类野生灵芝产地直供

野生灵芝因其品种不同，功效作用有其共性，也有个性。正所谓“龙生九子各有不同”，七种野生灵芝，以其种类、成分的差异，各有其应用的领域。如今，野生平盖灵芝、野生无柄赤芝、野生紫芝、野生松针层孔菌、野生云芝、野生桑黄、野生桦褐孔菌等7大类野生灵芝齐聚万承志堂大亮相，让上海市民认识野



生灵芝，懂得它的妙用。也方便市民对症下药，选择适用的灵芝品种。

灵芝品种各异，产地也是天南地北。比如：无柄灵芝产自海南热带雨林，纯野生无污染，而且全部都是木灵芝，吸收原始森林百年老树的所有天地之灵气。云芝、松针层孔菌、桦褐孔菌等产地是黑龙江大小兴安岭原始松针林，属于寒带灵芝，年龄15年以上。桑黄产地是吉林长白山原始森林。

野生赤灵芝实体的生长周期约9—10个月左右，平盖灵芝的生长期更长，原始森林中常有几十年、上百年的灵芝出现。而一些袋料栽培的人工赤芝往往采用化肥培养基，到成熟只需要30天，段木栽培也仅仅三个月左右，导致人工灵芝的药物有效成分及量低，无法达到理想的效果。

万承志堂秉承“做药务真，不得欺客；行医务正，不得欺世”之祖训，“蓄四方之药，治天下之病”的药业门市底蕴，深入药材原产地，采办野生灵芝。并由资深药工、参茸菌类专家严格精选，质量把关，确保每位消

周周有沙龙 名家话养生

每个周六或周日下午两点在徐汇区斜土路2421号(宛平南路)五楼健康俱乐部组织一场养生沙龙活动。

10月26日

主题:如何辨别真假野生灵芝

主讲:谈颖宇资深中药师(百年名医馆、中华老字号万承志堂资深中药师)

11月3日

主题:冬令膏方如何补

主讲:李宇星副主任医师(著名中医妇科专家,百年名医馆、中华老字号上海承志堂国医馆常务副院长)

11月9日

主题:糖尿病人灵芝调理方法

主讲:周文卫主任医师(中华中医药学会上海糖尿病分会委员、著名糖尿病专家)

11月16日

主题:八旬名中医徐华元教授话养生心得

主讲:徐华元主任医师(著名中医大内科、肝病专家)

地址:徐汇区斜土路2421号(宛平南路)预约电话:4008206696/64285596

