

齐鲁汉菜源春秋,儒家孔府礼筑宴;千食百味聚一炉,中华北食贯中原。

鲁菜——山东菜,是中国五大流派之首,京鲁流派之泉源和基石,也是著名的鲁、粤、川、淮扬四大菜系之一。由于中国古代的政治、经济和文化中心长期以来多在黄河流域,从历史上的查考,大多数专业人士都认为:鲁菜是中国各大菜系之首;或者说,是形成年代最早,覆盖范围和影响最大的雄踞半壁江山的“北食”。

山东是我国古代文明的发源地,其地处黄河中下游,四季鲜明、气候宜人。胶东半岛坐拥渤海和黄海的怀抱,依山伴水,有着极其丰富的天然资源。在山东全境,山川纵横、河流交错、土地肥沃、气候温和,更有良田万里、物产富饶。无论是粮食产量、蔬菜品种和数量,都长期占据全国之首,号称天下粮仓。

鲁菜始于春秋战国时期的齐国和鲁国,初步形成流派于秦汉时期,而到了宋代,鲁菜就逐步成为整个北方地区饮食的代表,影响遍及京津塘和东三省,是全国影响地域最广的典型中华主流菜系。长期以来,鲁菜以典雅精湛、风格独特、内涵丰富、文化深厚傲立于中华饮食文化各大流派的稳步发展和争奇斗艳之中,大正曲成、独占鳌头。

我们知道,京菜的根和师承均出自鲁菜。而鲁菜诞生于儒家文化的养育和滋润,为孔府礼教熏陶下的直系。到了元、明、清时期,鲁菜更以中华地域文化中心之优势自然而然的进入了宫廷王府,成为御膳的珍品。作为王亲贵族生活的象征,在北方各地广泛迅速地扩大影响。到了清高宗弘历将女儿下嫁给孔子第 72 代孙孔宪培时,曾前后八次亲自驾临孔府,并赏赐全套“满汉宴·银质点铜锡仿古象形水火餐具”给孔府,更是把鲁菜中最精细高端的孔府菜尊为皇朝盛典大宴和隆重礼仪的规范,极大地提升了鲁菜在全国饮食文化中的高贵地位。

鲁菜的形成果来源于三个主要支流。以青岛、烟台等沿海城市的福山帮主要代表着胶东(半岛)派,特别善于烹制海鲜珍品和各类小海味,无论是翅参鲍贝、龟鱼虾蟹,都可以有一功的生猛鲜活上席间。清蒸加吉鱼、蝴蝶海参、红烧大海螺、煎炸蛎黄、蟹黄鱼翅、



油爆双脆、锈球干贝、珊瑚金勾、琼玉海蜇、翡翠虾球,款款都是别具一格的上佳海鲜精品杰作。鲁菜中的济南派,以制汤著称,辅以爆、炒、烧、炸,菜肴喜好清、鲜、脆、嫩为特色。鲁厨常称“厨师的汤,唱戏的腔。”各类的汤料被视为百味之母。他们用肥鸡、肥鸭、猪肘子为主料,施以沸煮、微煮,所谓“清响”制汤清澈见底、甜美鲜彻。时而又重火沸滚、穿透,号称“深逐”使汤成乳白色奶汤,醇如浆汁。进而妙手善用各种不同的汤料,溜、滑、煨、焖,时而大火翻炒,时而小火慢炖,巧制成著名的如糖醋黄河鲤鱼、芙蓉虾仁、锅塌凤脯、油爆肚仁、新蒜樱桃肉、九转肥汤、肉茸豆腐、焦熘里脊肉等等特色名菜,彰显济南派系火候掌握和汤味的深厚功力。

在鲁菜中,最值得着重分析的当然是文化影响极其深厚,规格体系非常完整的孔氏官府菜。孔子名丘,字仲尼,春秋时鲁国陬邑(今山东曲阜)人。曾在鲁国任中都宰、司寇,后去官周游列国,宣传自己的学说,是儒家文化在中国占据最大影响力的著名思想家、教育家和哲学家。孔子是儒家的主要代表人物,被历代统治者和广大人民视为至圣先师。而隆重浩繁的迎送礼仪,等级森严、菜肴齐全讲究的孔府宴席,充分展现了孔子的学术思想和道德规范,是中国饮食文化中的宝贵遗产和极品佳作。遵照孔子“食不厌精、脍不厌细”、“八不食”以及“美食不如美器”的教导,孔府菜发展出一系列的珍品肴饌:有燕窝系列的“万、寿、无、疆”、“当朝一品锅”、“八仙

过海闹罗汉”、“红扒通天鱼翅”、“玛瑙海参”、“麒麟鲍鱼”、“霸王别姬”、“三套鸭”、“七孔灵台”、“带子上朝”等名至实归的压轴大菜,为鲁菜的正统和辉煌的国食地位,奠定了无法超越的显贵。

总结鲁菜的特点:世人常赞“食在中国,火在山东。”鲁菜的烹调方法以“爆”为世人称道。爆,分为油爆、盐爆、酱爆、葱爆、火爆、宫保、爆炒等,充分体现了鲁菜在用火上的功力。鲁人独特的善用汤来煨菜、养菜、制菜,更是鲁菜百鲜之源、百味之母。无论三教九流、平民百姓,还是富贵权重的文人雅士,都会在鲁菜中发现自我、享受人生。

真可谓:姜葱蒜椒鲁大菜,燕翅鲍参孔府宴;粗菜淡饭“爆”百味,清炖浓煮“汤”酒仙。

早春三月爱茶之人正期待着新茶的上市,都想早点喝上一口春茶尝尝鲜。只要气温转暖,2014 年新茶便会抢先上市。所谓新茶,是指当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。求其鲜嫩,一些茶农在清明节前就开始采茶,这样的茶被称为明前茶;雨水节气前采的茶,被称为雨前茶。温度适中,雨量充分,再加上茶树经过了半年冬季的休养生息,使得春季茶芽肥硕、色泽翠绿、叶质柔软,且含有丰富的维生素,特别是氨基酸。另外春茶滋味鲜活且香气宜人富有保健作用。

越来越多的人意识到以茶养身体,以茶可行道,以茶可雅志。为了让爱茶人了解今年春茶上市的最新消息,记者昨日走访了位于曹安公路(丰庄路口)沪上西区的最大茶叶市场——丰庄茶城。丰庄茶城目前是沪上四家被市行业协会授予:“上海市茶叶行业茶叶质量检测服务中心”的成员单位之一,所有茶叶均由茶城与行业协会联手,与专业机构建立质量检测机制。近二万平米的规模及二百多家茶叶、茶具及文玩客商使丰庄茶城已跻身于上海茶界的前列。更为突出的是,丰庄茶城一贯以价廉物美为自己的经营特色。无论是茶叶还是茶具、文玩小品,广大消费者均可享受到批发价,而产品质量是完全可以放心的。近年来茶城在工商等相关部门的指导下,

沪上春茶何处觅 丰庄茶城约定你



加强了对茶叶等产品质量的宣传和监控,率先在业内提出以“健康”和“诚信”取信于民的倡议。“饮健康茶叶,用放心茶具”也已成为丰庄人对广大消费者的承诺。

正当我们搜寻有关新茶消息时,有位顾客透露:丰庄的新茶不仅可以放心,而且价格实惠,目前市场上一般在 600 元左右 250 克的龙井,在丰庄仅需一半的价钱。丰庄的新茶货真价实,要选购新茶丰庄茶城是您绝对不能错过的好地方。

丰庄茶城的商家们为您提供如何选择春茶的小贴士:由于今年天气寒冷,春茶上市要等清明节后。而每年,市场上都会有很多假冒伪劣的春茶来滥竽充数,分

辨春茶的方法有两种:一是干看,二是湿看。

干看是指在冲泡前观察茶叶的外形、色泽、香气。春茶的叶子一般裹得较紧,显得肥壮厚实,有的还有较多毫毛,色泽鲜润,香气浓郁而新鲜。

湿看就是将茶叶冲泡后,通过闻香、尝味、看叶底来进一步做出判断。春茶冲泡时茶叶下沉较快,香气浓烈持久,滋味醇厚。

以上是关于春茶上市的介绍,希望大家能够正确认识春茶的特点,以防买到假冒伪劣的春茶。

丰庄茶城地址:上海市曹安公路 1611 号(丰庄路口) 电话:021-60257115 60257116

选购灵芝产品 学问大

1. 灵芝的有效成分有哪些?

灵芝含有多糖类、三萜类(百多种)、生物碱、甾醇类、酚类、有机锗、内酯、香豆精、甘露醇等化合物,以及人体必需氨基酸、微量元素等。一般认为灵芝中抗肿瘤成分主要是多糖和三萜。

2. 什么是灵芝孢子粉?

灵芝孢子粉是灵芝发育后期弹射释放出的种子,集中起来后呈粉末状,通称灵芝孢子粉,每个孢子长径只有 5-8 微米,孢子内含有比灵芝更丰富的多糖肽、腺嘌呤核苷、蛋白质、酶类、硒元素等特殊成分,灵芝孢子粉在功效方面远远超过其母体灵芝。

3. 灵芝孢子为什么要破壁?

灵芝孢子的双层外壳是几丁质胞壁非常坚硬、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很低,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。

4. 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子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

5. 什么是灵芝孢子油?

孢子油是破壁孢子粉的升级产品,孢子油是以破壁孢子粉做原料将里面的有效成分灵芝三萜等,通过 CO₂超临界萃取出来,其灵芝三萜类化合物含量是一般孢子粉的十几到几十倍。灵芝三萜由灵芝酸、灵芝-22-烯酸、灵芝醇 A~I、灵芝醛 A、B、赤芝孢子内酯 A、B 等 112 种化合物组成,经过科学测试其功效更显著。

6. 如何选择适合自己的灵芝产品?

综上所述,破壁灵芝孢子粉与孢子油的有效成分含量高且利于人体的吸收。服用者可以根据自己的实际情况选择适合本人的灵芝类产品。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几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!

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

刀鱼宴 又上市啦!

中国烹饪大师李兴福 操刀主理

茶陵北路 10 号(斜土路口) 电话:64047300,可泊车