

食 鲜录

苏州的那块排骨名闻遐迩，人称“无锡肉骨头，苏州排骨”，在早期电影《满意不满意》中有一句经典台词：“肉就是排骨，排骨就是肉。”排骨又是百姓人家餐桌上常客，能烹制出各种美味佳肴，实在是一种老少皆宜、男女都喜欢食品。苏州人形容一个人瘦弱总是说这个人的身体像排骨一样。旧时的苏州排骨不作为一种菜肴，而是一种零食，随便吃吃——那是指苏州的油氽五香排骨及五香小肉。在那时，每日下午姑苏城内街口巷尾，“玄妙观”内都有油氽排骨的摊点；苏州“异味轩”、“五芳斋”所制的排骨，鲜香美味，为苏城一绝。

吴江金孟远《吴门新竹枝》写道：“赤酱浓油文火煎，易牙风味忆陈言。郇厨掌故说排骨，吴苑今传异味轩。”小注写道：“排骨之制，发明于沪上三十前之陈言，其制法不得，

吴苑有异味轩者，亦以排骨名，自谓得陈之秘制云。”其实，在我国饮食史上烹制排骨秘法众多，元代无名氏编撰的《居家必用事类》中记载：“锅烧肉，中把猪肉等，先用盐、酱、料物腌一二小时，将锅洗净烧热，用香油遍浇，慢火煨熟。”吴地制肉骨遍用此法，吴人制作排骨，不是用纯油锅氽，业内称为“水油锅”，氽时锅内会发出吡啦吡啦的响声，排骨、小肉在水油锅中慢慢煨熟，保持其肉汁鲜香味，氽好排骨，出锅后撒上五香粉，顿时香飘万里，吃食者口齿留香，旁观者闻着香，称谓：上风吃，下风头香，要吃排骨寻找排骨摊点，闻着香味一路就能找到那时玄妙观里排骨摊上五香排骨，油香之味四溢，现氽、现卖，摊主用草纸一包，在撒点五香粉，十分好吃；并有提篮叫卖排骨，用陈荷叶包，荷香扑鼻，十分诱人。

自然之甘

崇明梨树下“熬”出来的梨膏糖

种瓜得瓜，种豆得豆，这是千年农事的谚语。崇明赢字农庄的年轻人施利平，恢复了崇明老农种梨法，用蛸蜞和黄豆做肥料，滋养果树。蛸蜞是一种比蜆蜞更小一点的东西，它与蜆蜞是海水里长的不同，蛸蜞却是淡水里生。施利平把蛸蜞的钳卖给饭店，余下的身体放在塑料桶里进行长达六十天的发酵，然后倒入梨园的池塘中，再用泵“压”出去，通过铺设的管道送到梨树下。此外，他用的黄豆也是如此，粉碎后，开水浸泡，置于塑料桶里发酵。双管齐下，给果树不断输送有机肥，所以崇明水蜜梨不但长得大，味道也要好得多。

施利平最可贵的是，和当下一般务农者的认识不同，他对草的态度和蔼，手段温柔。他爱护草，不因它的生长包括与梨树争食土壤里的养分而痛恨之，必欲除之而后快。相反，他也给予草一定的有机肥，养着它，而那些草也知恩图报，它涵养土地，酷暑降温，特别是暴雨中它替土壤“打伞”，不让土地板结。施利平指着沟旁的开裂的一块土壤说，大雨一冲，板结；加上太阳一晒，开裂。你再看，有草生长的下面的土就不会板结开裂。施利平算了一笔账。草固然会吃掉一些养分，但除草剂的危害

远比草的危害大。人工除草一天七、八十元，我多施一点肥让它“吃”，不过20元的成本，划算。草与梨树共生，它吃不掉多少养分。除草剂的药水残留五到六年，对土壤危害极大，反观草，高温三十七、三十八摄氏度，它对降温有很大作用。

靠山吃山，天经地义。种梨自然也能种出它的衍生品。比如，商品梨是有规格的，小的梨卖不出去，怎么办？农产品的延伸加工是一条出路，不过前期投资的巨大和市场销售的困惑成为两大瓶颈，卡住了许多合作社的脖子。经过两年多的无数次实验，崇明水蜜梨为主要原料的“赢字纯岛”牌原生态、无添加、健康饮品“原汁梨膏”问世了。自己基地种植，采下进入保鲜库冷藏，再送到食品厂熬制梨膏，可全程监控，产品不含任何防腐剂、色素、甜味剂、增稠剂等食品添加剂，每一瓶梨膏必须经过长达七八小时的精心熬制，有10多道工艺。和传统的梨膏糖不同，“赢字纯岛”的梨膏糖是一种饮品，它新鲜可口，特别是解决了小孩咳嗽不肯吃药的难题。

梨膏糖的传说历史悠久，止咳平喘是它的注解，那么，新一代的梨膏糖的问世能否创造神奇，食用者自然会知道。

文 / 全歌

新 民 晚 报

美食物语 / 好吃周刊

文 / 华永根

午后是吃排骨最佳时候，既当零食，又当点心，一手捧着茶杯，一手拿着排骨，享受在午后阳光下慢慢细咽，品足味道，铭记岁月。

提到排骨，不得不想起一位已故烹饪大师吴涌根。吴大师无锡人，自幼学艺，刻苦锻炼。半个多世纪的心血和汗水，使他的烹饪艺术达到一种出神入化境地。他平时不吸烟、不吃茶、不吃酒，无任何奢求，一辈子为人做菜，从没有感到腻烦，而是越做越认真，越做越是兴致盎然。难能可贵的是他不断创新。他在竹辉饭店时研发制作“醇香排骨”，一时风靡苏城，各大宾馆、酒楼纷纷仿效。吴大师毫不保留把排骨的制法传授给他的同行，成为佳话。陆文夫先生称他为“日新月异吴涌根”；费新我为他题字“时代名厨”；著名画家亚明题字称他“江南无双”；业内都把吴涌根师傅称为“江南厨王”。他善作中西点心，也善作中西

大餐，餐饮业中“十八般兵器”他件件精通，身怀绝技。

五香排骨制作十分讲究，选用太湖猪的大排，切片均匀，用锤拍松，用盐、上等香料、酱、秋油等腌制二三小时，下水油锅氽，起锅时撒上五香粉。五香小肉有人误认为是用排骨落下碎肉制成，其实不然，五香小肉是用猪的夹心肉，切成小块，要在每块小肉上有精有肥，最好又带上骨头为最佳，同样要用盐、上等香料、酱、秋油等腌制二三小时，下水油锅氽，起锅时撒上五香粉，风味独特，鲜香入骨，食而忘返，包你为此牵肠挂肚一生。

当今社会变迁，这种油氽排骨摊点已少，仅有的制作方法亦非如此考究，眼看这种美味与我们的生活即离即逝，渐渐离去不是滋味。把这种美味留住也得创新，现有排骨品种也尚多，酱排骨、蛋汁排骨、排骨面、糖醋小排骨、排骨炒年糕等等，依稀能吃到一点味道，但已不是那时原汁原味。

愿这种老的味道不要变成一种记忆。苏州给世人不仅仅是各种美味，而是一种苏州生活方式。

预防衰老的紫薯这么做,好看又好吃!

紫薯除了具有普通红薯的营养成分外,还富含硒元素和花青素。超级抗氧化的花青素可以预防人体的衰老,从皮肤到器官。小编一定要多吃紫薯,这样就可以一直18岁啦!快来学学这抗衰老的紫薯怎么做更好吃吧。这款菜品,叫做蜂蜜沙拉紫薯泥。

材料:
紫薯 250g、蜂蜜 40g、沙拉酱 1包



做法:
1. 准备所需食材;
2. 将紫薯去皮,洗净,切块,放入蒸锅大火蒸15分钟;
3. 取出蒸好的紫薯,碾压成泥;
4. 在紫薯泥中加入蜂蜜拌匀;
5. 将紫薯泥装入裱花袋;
6. 用裱花袋将薯泥挤入小碟中;
7. 加入沙拉酱,即可食用。

免费申领

家用不粘炒锅

吸附能力强 无烟不粘锅

广告

申请条件:

凡年满55周岁以上者,可来电预约申请登记,申请通过后,主办方将安排无条件免费领取家用不粘炒锅一口。本活动每人限领一份,已领取者报名无效。

报名热线:400-862-7797

报名时间:9:00—17:00

上海益德寿健康咨询管理有限公司

生产单位:永康市德康工贸有限公司

陈德堂

冬虫夏草

西藏那曲·产地直销

2015年雪山新草上市

品质保证 假一罚十

冬虫夏草 (特干)

那曲精选3000条/3根 208元/克

玉树精选3000条/3根 198元/克

那曲精选4000条/4根 178元/克

玉树精选4000条/4根 168元/克

那曲精选4200条/4.2根 158元/克

玉树精选5000条/5根 138元/克

统货(未选) 128元/克

肉节无草(中大) 148元/克

注:以上虫草为特干,常温干燥保存不会产生霉变现象。

镇店之宝

百年野山参

精品展示

三十余支百年精品野山参集中展示。另有三百余支各品牌野山参低价促销。售完为止!欢迎广大客户莅临参观

西洋参

花旗参 980-1450元/斤

西洋参 880-1380元/斤

野生花旗参 150-250元/克

雷允上系列产品特惠

生晒山参粉 买一送一

野山参 买一送一

冬虫夏草 8折

铁皮枫斗 7.8折

紫皮枫斗 7.8折

注:以上品种量大可批发,欢迎垂询

凡一次性购买本行商品(冬虫夏草、铁皮枫斗、野山参)达一定数量者以上,免费现场低温超微粉碎机进行粉碎,可达300目以上,节约资源,增强较好!

上海陈德堂参茸行

电话 63035437

咨询热线 400-920-3158

卢湾区瞿溪路889号(近蒙自路)

地铁四号线鲁班路站2号出口 公交:隧道一线、隧道八线等

我们只做眼袋

电话:62177587 13901900294

地址:南京西路555号410室(近人民广场)

陈德堂

铁皮枫斗

浙江雁荡山直销基地

多年经营厂家供货商

铁皮枫斗无渣 4200元/斤--8.4元/克

铁皮枫斗微渣 3200元/斤--6.4元/克

铁皮干条无渣 2800元/斤--5.6元/克

铁皮石斛鲜草 480元/斤--0.96元/克

紫皮枫斗微渣 2800元/斤--5.6元/克

凡购买铁皮枫斗或干条1000克以上者(折合每克4.48-6.72元/克),另赠送电动搅拌杯一个

原使用粉碎设备的细度只能达到80目左右,同时易产生高温破坏有效成分,达不到人体正常吸收效率。原材料损耗大,浪费资源。

本行使用先进低温粉碎设备进行超微粉碎,细度可以达到(300目-400目)较大限度保留原材料中的有效成分,提高人体吸收效率。同时原材料损耗小,节约资源。

1. 凡一次性购买500克者,赠送同品种100克。

2. 凡一次性购买1000克者,赠送同品种250克。

3. 一次性购买250克以上,免费现场低温超微破壁。

上海陈德堂参茸行

电话 63035437

咨询热线 400-920-3158

卢湾区瞿溪路889号(近蒙自路)

地铁四号线鲁班路站2号出口 公交:隧道一线、隧道八线等

老年朋友好消息

中老年配方羊奶粉特价大优惠!

奶山羊天然放养,以吃青草和干草为主,不喂养人工饲料,所以山羊奶营养价值非常的高。中老年常喝羊奶,身体强壮,益处多多!羊奶易消化吸收,不易引起腹泻等过敏症状。换一种品味,品一种生活,愿羊奶“养”您一辈子,成就您的健康人生。今年冬季补什么?不如喝杯我们圣唐乳业羊奶吧! 注:16袋/盒

确保优惠落实到位,需凭本人有效证件:55-70周岁特价69元/盒,70周岁以上特价59元/盒。优惠活动需到店购买,卖完为止。

咨询热线:021-60495273 60495275

门店地址:上海市普陀区中山北路3329-18号(中山北路梅岭支路交叉口) 限有圣唐乳业有限公司

周一至周六:早上八点半至下午四点半 乘车路线:轨道交通3/4/13号线金沙江路6号出口

陈德堂

铁皮枫斗

浙江雁荡山直销基地

多年经营厂家供货商

铁皮枫斗无渣 4200元/斤--8.4元/克

铁皮枫斗微渣 3200元/斤--6.4元/克

铁皮干条无渣 2800元/斤--5.6元/克

铁皮石斛鲜草 480元/斤--0.96元/克

紫皮枫斗微渣 2800元/斤--5.6元/克

凡购买铁皮枫斗或干条1000克以上者(折合每克4.48-6.72元/克),另赠送电动搅拌杯一个

原使用粉碎设备的细度只能达到80目左右,同时易产生高温破坏有效成分,达不到人体正常吸收效率。原材料损耗大,浪费资源。

本行使用先进低温粉碎设备进行超微粉碎,细度可以达到(300目-400目)较大限度保留原材料中的有效成分,提高人体吸收效率。同时原材料损耗小,节约资源。

1. 凡一次性购买500克者,赠送同品种100克。

2. 凡一次性购买1000克者,赠送同品种250克。

3. 一次性购买250克以上,免费现场低温超微破壁。

上海陈德堂参茸行

电话 63035437

咨询热线 400-920-3158

卢湾区瞿溪路889号(近蒙自路)

地铁四号线鲁班路站2号出口 公交:隧道一线、隧道八线等

《新民晚报》分类广告投放热线 62897402 62474498转8028 地址:陕西北路66号科恩国际大厦2301室 以下信息仅供参考